

ХВАЛЕБНЫЕ ОТЗЫВЫ О КНИГЕ «РАЗВИВАЙ СВОЙ МОЗГ»

«Доктор Джо Диспенза глубоко погружается в экстраординарный потенциал нашего разума. Прочтите эту книгу и вдохновитесь изменить свою жизнь навсегда».

— **Линн МакТаггарт**,
автор книг *«Поле»*
и *«Эксперимент по намерению»*

«Прекрасно написанная книга, научно обосновывающая то, как сила человеческого духа может изменить наше тело и жизнь».

— **Ховард Мартин**,
исполнительный вице-президент
Института математики сердца и соавтор книги
«Решение сердечной математики»

«Джо Диспенза дает нам средства для реальных изменений в жизни».

— **Уильям Арнтц**,
продюсер/режиссер фильма
«Так что же мы знаем?!»

«Потрясающая работа в области, которую я называю йогой разума. Проницательный и содержательный взгляд на то, как функционируют наши ментальные и эмоциональные тела и как мы можем создать более здоровую и цельную жизнь».

— **Бикрам Чудхури**,
автор *«Бикрам-йоги»*

«Интегрируя воедино личный опыт, западную науку и восточную мудрость, доктор Джо Диспенза создает ясную и вдохновляющую историю, которая изменит вашу жизнь».

— **Майкл Т. Лардон**,
доктор медицины, консультирующий психиатр
в Олимпийском тренировочном центре
в Сан-Диего и во Флагманском туре

«Развивай свой мозг» – это не просто книга; это возможность для каждого, кто серьезно намерен стать кем-то большим и готов усвоить что-то новое о том, как именно достичь этого изнутри».

– Джон Ассараф,
один из ведущих мировых экспертов
в области мышления и поведения,
автор бестселлера *«Скрытая сила привычек»*

«Доходчивая, доступная и воодушевляющая книга, в которой Джо Диспенза помогает нам увидеть смысл этого сумасшедшего мира, называемого реальностью».

– Бетси Часс,
сценарист/режиссер/продюсер фильма
«Так что же мы знаем?!»

РАЗВИВАЙ СВОЙ МОЗГ

Как перенастроить разум и реализовать
собственный потенциал



Д О К Т О Р
ДЖО ДИСПЕНЗА

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2024

УДК 159.96
ББК 88.6
Д48

Joe Dispenza, D.C. with Foreword by Amit Goswami, Ph.D.
Evolve Your Brain: The Science of Changing Your Mind

© 2007 Joe Dispenza, D.C.

Illustrations by Larissa Hise Henoch

All rights reserved

Published under arrangement with

HEALTH COMMUNICATIONS INC., Deerfield Beach, Florida, U.S.A. Russian
language rights handled by Nova Littera SIA, Moscow in conjunction with
Montreal-Contacts/The Rights Agency

Диспенза, Джо.

Д48 Развивай свой мозг : как перенастроить разум и реализовать
собственный потенциал / Джо Диспенза ; [перевод с английского
Д. Л. Шепелева]. – Москва : Эксмо, 2024. – 688 с.

ISBN 978-5-04-204717-6

Еще недавно в науке придерживались мнения, что мозг имеет четко организованные структуры, а мы рождаемся с ограниченным числом нейронов. И поврежденные нервные клетки не восстанавливаются. Теперь все эти убеждения подвергаются сомнению. Ведь современная нейробиология утверждает, что наш мозг меняется на протяжении всей жизни.

Доктор Джо Диспенза, – профессор нейрoхимии и нейробиологии, предлагает программу по перенастройке своего мозга, тела и жизни, которая поможет посмотреть на многие вещи под другим углом.

УДК 159.96
ББК 88.6

ISBN 978-5-04-204717-6

© Шепелев Д., перевод на русский язык, 2018
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

*Посвящается
Джейсу, Жанне и Шенаре*

О Г Л А В Л Е Н И Е

Благодарности	7
Предисловие	11
Глава 1. Начала	17
Глава 2. На спине гиганта	59
Глава 3. Нейроны и нервная система: путешествие по естественному информационному суперхайвею	118
Глава 4. Наши три мозга и не только	155
Глава 5. Сделанный природой, переделанный воспитанием	206
Глава 6. Нейропластичность: как знания и опыт изменяют и развивают мозг	252
Глава 7. Применяем знания и опыт на практике	307
Глава 8. Химия выживания	343
Глава 9. Химия эмоциональной зависимости	401
Глава 10. Принимаем контроль на себя: лобная доля в мышлении и действии	457
Глава 11. Искусство и наука мысленной проработки ...	516
Глава 12. Меняем свое бытие	567
Эпилог: Квантовое изменение	635
Примечания	
Алфавитный указатель	660
Об авторе	682

Творчество — это очень интересное явление. Творческий процесс подобен путешествию через горы, когда не знаешь, что тебя ждет за следующим перевалом. Бывают моменты, когда нас подхватывает вдохновение и несет к новой вершине, откуда открываются удивительные виды. Но затем, увидев, какие трудности нас ожидают впереди, мы начинаем сомневаться, а так ли высоко мы забрались и стоит ли все это наших усилий. Как и роды, творческий акт сопряжен с муками, усталостью, бессонными ночами и даже моментами тягостных дум о будущем. Нас тревожат сомнения в собственных возможностях и мысли о том, что мы знаем и чего не знаем, а также о наших будущих критиках и для кого вообще мы делаем все это, и главное — зачем. Я через все это прошел, пока писал свою книгу.

И однако, все эти препоны на нашем пути вполне естественны, потому что где-то в глубине души мы знаем, что единственная территория, преодолеваемая нами, это наши собственные ограниченные представления о себе. Творчество — это движение, и можете быть уверены, что вы не раз наскочите на кочки. Должен сказать, что эта книга стала для меня великим и чудесным учителем. Сегодня я другой человек, потому что я продолжал работать, несмотря на столько причин забросить это дело. И теперь я лучше понимаю, за-

чем написал эту книгу. Мной двигала единственная цель и надежда: я намеревался внести свой вклад в дело помощи людям в изменении жизни. Если эта книга поможет изменить жизнь хотя бы одного человека, значит, весь мой труд был не напрасен. Книга *«Развивай свой мозг»* была написана, главным образом, не для ученых, не для исследователей или академиков, но для обычных людей, желающих убедиться, что наука подкрепляет нашу способность к изменению и что мы, как человеческие существа, наделены огромным потенциалом.

Конечно же, я не обладаю всей полнотой знаний о мозге. Все, что я смог усвоить, испытать, исследовать и вывести из личного опыта — это всего лишь двери, ведущие к еще большему пониманию. Кто-то, возможно, задастся вопросом: почему я не развернул ту или иную тему в своей книге? Просто потому, что я решил придерживаться в этой работе одной темы, касающейся изменения нашего разума и того значения, какое оно имеет для нашего здоровья и благополучия. Есть столько тем, которые я мог бы обсудить: энергия, разум, квантовая физика и повышение наших способностей — и тогда бы книга слишком расплзлась, чтобы быть полезной. В эпилоге я обрисовываю замечательные перспективы развития нашего разума.

Я хотел бы выразить благодарность некоторым людям, которые поддерживали меня, побуждали и вдохновляли на завершение этой книги. Во-первых, я хочу поблагодарить моих издателей из «НСИ», Питера Вегзо и Тома Сэнда, которые поверили в меня. И особое спасибо моему редактору, Мишель Матрискьяни. Я также хочу выразить признательность Кэрол Розенберг, за ее превосходную редактуру, и Доун Фон Стролли Гроув и Лоуну Паттерсон Олдфилд, за их дизайнерский опыт.

А также Тер Стуффер, моему редактору-корректору, которая открывала мне новые углы зрения. Также Саре

Стайнберг, редактору контента, которая рассказала мне про черепаху и кролика и окружала меня такой заботой и любовью... Я благодарен. Также хочу сказать спасибо Гари Брожеку, я очень ценю твой вклад в мою работу. И моему художнику-оформителю, Лариссе Хайс Хенох, проявившей весь свой талант в этой книге.

Я также хочу выразить признательность моим сотрудникам, которые проделали со мной весь этот путь. Спасибо Биллу Харреллу, мануальному терапевту, Джеки Хоббс, Дайан Бэйкер, Патти Керр, Чарли Дэвидсону и Брэнде Сарэрас. Ваше участие бесценно для меня. Особую благодарность я выражаю Габриелле Сагона за ее поддержку, воодушевление и фантастическую энергию. Спасибо за все. И Джоанне Туайнинг, доктору философии, чьи навыки, знания и терпение так помогли мне. Спасибо Уиллу Арнтцу, Джеймсу Капецио и Ребекке Капецио за их важные отзывы о моей рукописи. Спасибо Марджори Лэйден, Хенри Шимбергу, Линде Эванс, Энн Мари Беннстром, Кену Вайссу, Бетси Шассе и Гордону Дж. Гробелни, мануальному терапевту, за их веру в меня и поддержку. И моя бескрайняя признательность предназначается Полу Бёрнсу, доктору юриспруденции и мануальному терапевту, помогавшему мне всеми мыслимыми способами.

Я также хочу выразить благодарность Дж. З. Найт, отдавшей всю свою жизнь на благо человечества. И Рамте, вдохновившему меня на написание этой книги и обогатившему такими знаниями, что мне не хватает и сотни жизней, чтобы осмыслить все это. И студентам из «RSE», жизнь которых наполнена страстью к приключениям и любовью к Богу. Меня всегда вдохновляла их приверженность к этой великой работе под названием жизнь.

Выражаю признательность Амиту Госвами, доктору философии, за его блестящий интеллект, подлинное сострада-

ние и яркую индивидуальность. Ты настоящий вольнодумец. И также спасибо Нику Паппасу, доктору медицины, Марджи Паппас, медсестре и магистру наук, и Джону Кухарчику, доктору философии, сыгравшему важную роль в моем просвещении относительно мозга, разума и тела.

Я хочу сказать особое спасибо Джону и Катине Диспенза и моей матери, Фран Диспенза, за их крепкие плечи, на которые я мог опереться. И наконец, я хочу написать СПАСИБО огромными буквами через все небо моей любимой, Роберте Бриттингэм, воплощающей собой и своей жизнью все то, что я попытался выразить в этой книге. Я всегда вдохновляюсь твоим смиренномудрием и величием.

Раз вы держите в руках эту книгу, вы, вероятно, уже знаете о смене парадигмы в современной науке. Для старой парадигмы ваше сознание — то есть вы — это нечто вторичное, сопутствующее работе мозга. Для новой парадигмы сознание является основой бытия, а мозг — это нечто вторичное. Улучшилось настроение? Тогда вы готовы к тому, чтобы извлечь пользу из этой книги.

Если сознание является основой бытия, а мозг вторичен, тогда естественно задаться вопросом, как нам лучше всего использовать мозг для соответствия потребностям сознания и его эволюции? Исследования в рамках новой парадигмы уже проводятся, но эта книга первая, в которой ставится такой вопрос и даются блестящие рекомендации в данном направлении. В самом деле, доктор Джо Диспенза написал, по большому счету, практическое руководство по использованию мозга, с новой точки зрения, ставящей во главу угла сознание.

Доктор Диспенза, не будучи квантовым физиком, отводит первенство сознанию неявно и удерживает такую позицию до конца книги. Поскольку это прерогатива квантовой физики — видеть явную первичность сознания, вам может быть полезно, дорогой читатель, получить некоторые общие сведения от квантового физика; отсюда это предисловие.

Возвращаясь к новой, революционной парадигме, надо сказать, что квантовая физика началась с фундаментальной проблемы интерпретации. Она описывает объекты не как определенные «вещи», а как волны возможностей. Как эти возможности становятся действительными «вещами», возникающими перед нами, когда мы наблюдаем или «измеряем» их? Если вы считаете, что наш мозг — будучи узлом связи для нас, или нашего сознания — обладает способностью менять возможность на действительность, подумайте вот о чем. Согласно квантовой физике, сам мозг состоит из квантовых возможностей до того, как мы измерим его, до того, как мы сможем наблюдать его. Если бы мы, то есть наше сознание, были продуктом деятельности мозга, мы бы тоже были возможностями и наше «соединение» с объектом не изменило бы ни объект, ни нас (наш мозг) от возможности к действительности. Признайте это! Возможность, соединенная с другой возможностью, порождает только большую возможность.

Этот парадокс только усиливается, если вы воспринимаете себя дуалистически — как нематериальную двойственную сущность, не связанную квантовыми законами и пребывающую отдельно от вашего мозга. Но если вы нематериальны, как вы взаимодействуете с мозгом, с которым у вас нет ничего общего? Это дуализм, философия, которая неподвластна науке.

Но есть и третья трактовка этого парадокса, и она ведет к смене парадигмы.

Ваше сознание является первичной тканью реальности, а материя (включая мозг и объекты вашего наблюдения) существует внутри этой ткани в виде квантовых возможностей.

Ваше наблюдение представляет собой отбор из множества возможностей одной ячейки, которая становится действительностью вашего опыта. Физики называют этот процесс *свертыванием квантовой волны возможностей*.

Как только вы поймете, что ваше сознание не является вашим мозгом, но превосходит его, как только вы признаете, что можете выбирать между различными возможностями, вы будете готовы к воплощению идей и предложений Джо Диспензы. Это вам также поможет понять, что тот «вы», который выбирает, является космической сущностью, состоянием сознания, доступным в неординарных ситуациях. Вы достигаете таких состояний, когда испытываете творческие озарения. В таких состояниях вы готовы создать изменения в своих нервных цепях. Доктор Диспенза показывает, как это сделать.

Есть и другая причина, по которой я считаю эту книгу доктора Джо Диспензы достойным внимания вкладом в набирающую силу литературу о новой научной парадигме: он подчеркивает важность внимательного отношения к эмоциям. Возможно, вы уже слышали такое словосочетание: *эмоциональный интеллект*. Что это такое? Прежде всего, это означает, что вы не должны быть жертвой собственных эмоций. А вы становитесь жертвой эмоций, когда привязываетесь к ним; или, как говорит об этом Джо Диспенза: «Вы привязываетесь к нервным цепям, связанным с эмоциями».

Есть история о том, как Альберт Эйнштейн уезжал из нацистской Германии в Америку и его жена очень беспокоилась, что придется оставить столько мебели и других домашних вещей. «Я так привязана к ним», — жаловалась она подруге. На что Эйнштейн пошутил: «Но, дорогая моя, они же не привязаны к тебе».

В этом все дело. Эмоции не привязаны к вам; поскольку вы не есть ваш мозг, вам не нужно идентифицировать себя с вашими нервными цепями.

Что касается эмоционального интеллекта, описание этого понятия в ряде книг вызывает некоторое замешательство. Авторы таких книг говорят об эмоциональном интеллекте и о том, как его развить, но при этом настаивают, что сами вы не что иное, как ваш мозг. Проблема такого мышления в том, что мозг уже встроен в иерархические отношения с эмоциями. Эмоциональный интеллект возможен только в том случае, если вы в состоянии изменить эту существующую иерархию, если вы не являетесь ее частью.

Джо Диспенза признает первичность вашей личности, вашего сознания над вашим мозгом,

и тем самым дает полезный совет относительно эмоционального интеллекта — как изменить существующие нервные цепи и иерархии.

Однажды журналист спросил жену Ганди о том, как ее муж сумел достичь столь многого. «Просто, — ответила она. — Ганди последователен в отношении своих слов, мыслей и действий».

Все мы хотим достичь поставленных целей; мы хотим выполнить свое предназначение и прожить жизнь в полной мере. И главная трудность состоит в том, чтобы достичь согласованности между нашими словами, мыслями и действиями. Можно также сказать, что это требует объединения наших мыслей и эмоций. Я верю, что эволюция сознания настоятельно призывает нас к этому. Признавая это, Джо Диспенза дает нам важнейшие знания, позволяющие объединить наши чувства и мысли.

Впервые я встретил доктора Джо на конференции, посвященной фильму «Так что же мы знаем?!» Этот фильм, как вы, возможно, знаете, рассказывает о молодой женщи-

не, изо всех сил пытающейся изменить свое эмоциональное поведение. В сцене катарсиса (прекрасно сыгранной актрисой Марли Мэтлин) женщина смотрит на свое отражение в зеркале и говорит: «Я ненавижу тебя». И в этот момент она высвобождается и может выбирать из бесконечного множества квантовых возможностей. И она решает изменить настройку своего мозга, свои нервные цепи, создав себе новое состояние бытия и новую жизнь.

Вы тоже можете изменить свои нервные цепи. У вас есть эта возможность квантового выбора. У нас всегда имелись средства для этого, но только сейчас мы пришли к осознанию того, как их использовать. Книга доктора Джо Диспензы «Развивай свой мозг» поможет вам использовать ваши возможности выбора и изменений. Прочтите эту книгу, примените ее идеи в жизни и реализуйте свой потенциал.

*– Амит Госвами, доктор философии,
профессор физики в Орегонском университете
и автор книги «Самосознающая вселенная»*