
О Г Л А В Л Е Н И Е

Предисловие	9
Введение. Пробуждение	14
Вступление. Сделать разум материей	31

ЧАСТЬ I. Информация

Глава 1. Разве такое возможно?	45
Глава 2. Краткая история плацебо	72
Глава 3. Эффект плацебо в мозге	104
Глава 4. Эффект плацебо в теле	142
Глава 5. Как мысли изменяют мозг и тело	173
Глава 6. Внушаемость	192
Глава 7. Установки, убеждения и восприятие	232
Глава 8. Квантовый разум	260
Глава 9. Три истории личной трансформации	281
Глава 10. Информация для трансформации: доказательство того, что «ты сам и есть плацебо»	323

ЧАСТЬ II. Трансформация

Глава 11. Подготовка к медитации	363
Глава 12. Медитация, меняющая убеждения и восприятие	381
Послесловие. Стать сверхъестественным	394
Приложение. Сценарий медитации «Изменение убеждений и восприятия»	401
Благодарности	402
Об авторе	406

Как большинство фанатов Джо Диспензы, я всегда с радостным нетерпением жду его новых дерзких идей. Сочетая неоспоримые научные факты со стимулирующим проникновением в суть, Джо расширяет горизонты возможного, раздвигая границы познанного. Он подходит к науке более серьезно, чем большинство ученых, и в этой очаровательной книге представляет самые последние открытия в эпигенетике, нейропластичности и психонейроиммунологии логически завершенными.

Это завершение возбуждает. Оказывается, ты, как и все остальные люди, придаешь форму своему мозгу и телу своими мыслями, эмоциями и стремлениями, а также теми трансцендентными состояниями, которые переживаешь. Книга *«Сам себе плацебо»* приглашает тебя использовать это знание, чтобы создать новое тело и новую жизнь для самого себя.

Это не метафизическое предложение. Джо объясняет каждое звено в цепи причин и следствий, которая начинается с мысли и заканчивается таким биологическим фактом,

как увеличение количества стволовых клеток или молекул отвечающего за иммунитет протеина, циркулирующих в твоей системе кровообращения.

Книга начинается с рассказа Джо о несчастном случае, когда он получил перелом шести позвонков в своем позвоночнике. Находясь чуть ли не на смертном одре, он столкнулся лицом к лицу с необходимостью воплотить на практике то, что знал прежде в теории, — что наше тело обладает врожденным разумом и чудесной силой исцеления. Дисциплина, которую он привнес в процесс визуализации своего позвоночного столба, восстанавливая его, — это история воодушевления и решимости.

Нас всех вдохновляют такие истории самопроизвольной ремиссии и «чудесного» исцеления, хотя Джо показывает нам в этой книге, что пережить такие чудеса исцеления способен каждый из нас. Обновление встроено в самую ткань нашего тела, а его ослабление и болезнь — это исключение, а не правило.

Когда мы понимаем, как наше тело обновляет себя, мы можем начинать использовать эти процессы намеренно, помогая гормонам наших клеток синтезировать протеины, из которых они построены, нейротрансмиттеры, которые они производят, и нейронные проводящие пути, по которым они посылают сигналы. Ведь в нашем теле постоянно происходят перемены. Наш мозг бурлит, ежесекундно создавая и разрушая нейронные связи. Джо учит нас намеренно рулить этим процессом, пересев с места пассивного пассажира в кресло водителя автомобиля.

Открытие, что число связей в нейронном пучке может удваиваться благодаря повторной стимуляции, произвело революцию в биологии в 1990-х. Она принесла своему первооткрывателю, нейрофизиологу Эрику Канделу, Нобелевскую премию. Позже доктор Кандел обнаружил, что если

мы не используем новые нейронные связи, то они начинают угасать всего за три недели. Таким образом, мы можем перестроить свой мозг за счет сигналов, посылаемых по нейронной сети.

В то же десятилетие, когда доктор Кандел и другие изучали нейропластичность, другие ученые обнаружили, что только малая часть наших генов статична. Большая часть генов (по разным оценкам, от 75 до 85%) выключаются и включаются сигналами из нашего окружения, в том числе мыслями, установками и чувствами, которые мы культивируем. Одному из классов этих генов, *генам раннего ответа* (IEG), требуется всего три секунды, чтобы достичь пиковой экспрессии. IEG относятся преимущественно к регуляторным генам, контролирующим экспрессию сотен других генов и тысяч других протеинов на отдаленных участках нашего тела. Этот вид проникающего и быстрого изменения позволяет объяснить некоторые радикальные исцеления, описанные на страницах книги.

Джо как никто из популяризаторов науки понимает роль эмоций в трансформации. Отрицательные эмоции являются буквально пагубной привычкой, порождая высокий уровень гормонов стресса — кортизола и адреналина. Гормоны стресса и гормоны релаксации, вроде окситоцина, имеют вполне определенное действие. Это объясняет, почему мы чувствуем себя не в своей тарелке, когда думаем негативно: наше гормональное равновесие выходит за пределы комфортной зоны.

Таким образом, изменяя свое внутреннее состояние, можно изменить материальную реальность. Джо мастерски объясняет цепь событий, которая начинается с намерений, связанных с лобными долями мозга, откуда транслируются сигналы по всему телу (через химических посланников, называемых *нейропептидами*), эти сигналы активируют или

выключают генетические переключатели. Некоторые из этих химических веществ связаны с чувствами любви и доверия: например *окситоцин* – «гормон объятий» (его выработку стимулируют прикосновения). Можно научиться быстро регулировать уровень гормонов стресса и гормонов исцеления в своем теле.

Представление о том, что ты можешь лечить самого себя, просто транслируя мысли в чувства, может поначалу показаться поразительным. Джо сам не ожидал результатов, полученных участниками его мастер-классов: самопроизвольная ремиссия опухолей, прикованные к инвалидной коляске пациенты начали ходить, а мигрени исчезли. С чистосердечной радостью и восприимчиво экспериментируя, как увлеченный игрой ребенок, Джо начал пытаться выйти за границы возможного, интересуясь, насколько быстро может произойти радикальное исцеление, если человек применит телесный эффект плацебо с полной убежденностью. Выходит, что название «*Сам себе плацебо*» отражает тот факт, что именно наши собственные мысли, эмоции и убеждения запускают череду процессов в теле.

Временами тебе в процессе чтения этой книги будет не по себе. Но ты продолжай читать дальше. Этот дискомфорт – просто твое прежнее «я», протестующее против неизбежности трансформирующей перемены; к тому же твои гормональные установки будут нарушены. Джо уверяет нас, что подобное чувство дискомфорта может быть попросту биологическим ощущением растворения прежнего «я».

Джо углубился в научное обоснование этих изменений и представил их нам в легкой для понимания и усвоения форме. Он проделал всю черную работу за кулисами, чтобы вывести на сцену элегантные и простые объяснения. Используя аналогии и истории болезни, он демонстрирует во всей полноте, как мы можем применить эти открытия

в своей повседневной жизни, и рассказывает о случаях невероятного оздоровления среди тех, кто воспринял эти идеи всерьез.

Исследователи нового поколения придумали термин для той практики, которую Джо очерчивает в книге *«Сам себе плацебо»* – *самонаводящаяся нейропластичность*. В основе этого понятия лежит идея о том, что мы сами управляем формированием новых нейронных путей и разрушением старых за счет качества переживаний, которые культивируем. Я уверен, что эта методика станет одной из самых мощных концепций в личной трансформации и нейробиологии для грядущего поколения.

В медитативных упражнениях второй части книги метафизика переходит в конкретную практику. Ты можешь легко проделать эти медитации самостоятельно, получив возможность стать своим собственным плацебо. Задача состоит в том, чтобы изменить свои убеждения и восприятие своей жизни на биологическом уровне, то есть «влюбить» новое будущее в материю тела и жизни.

Так отправляйся же в это магическое путешествие, которое раздвинет твои горизонты, открыв возможность исцеления и оптимального функционирования. Тебе нечего терять, восторженно бросаясь в процесс и сбрасывая ненужные мысли, чувства и заданные биологические значения, которые ограничивали твоё прошлое. Уверуй в свою способность реализовать свой высший потенциал, и ты станешь для себя плацебо.

*Доусон Черч, доктор философии,
автор книги «Гений в ваших генах»*

ПРОБУЖДЕНИЕ

Я никогда не планировал заниматься чем-то подобным. Скорее работа, которой я сейчас занимаюсь как лектор, автор и исследователь, сама меня нашла. Для пробуждения иногда нужен некий встряхивающий призыв. В 1986 году я получил такой призыв: в один прекрасный апрельский день на триатлоне в Палм-Спрингс, Южная Калифорния, меня пересяхало внедорожником. Этот момент изменил всю мою жизнь и отправил меня в новое путешествие.

Мне было тогда 23 года. В ту пору я только недавно занялся мануальной терапией в городке Ла-Хойя, штат Калифорния. И все последние месяцы усиленно тренировался для участия в том самом триатлоне... Это произошло, когда я закончил этап плавания и перешел к велосипедной части гонки. Я подъезжал к коварному повороту, где наша колонна должна была пересечься с транспортом. Полицейский, стоящий спиной к подъезжающим автомобилям, махнул, чтобы я поворачивал направо и следовал своим маршрутом. Поскольку я изо всех сил крутил педали и был полностью

сосредоточен на гонке, я не спускал с него глаз. Когда я обогнал двух велосипедистов на этом самом перекрестке, красный полноприводной «Форд Бронко» врезался сзади в мой велосипед на скорости 55 миль в час. Следующее, что я запомнил, был мой полет по воздуху и жесткое приземление на спину. Скорость автомобиля была высокой, а реакция пожилой женщины за рулем «Бронко» — замедленной, в результате машина продолжала ехать на меня и вскоре ударила меня бампером. Я тут же ухватился за этот бампер, чтобы меня не затянуло под автомобиль между металлическим днищем и асфальтом. Какое-то время меня тащило по дороге, пока водитель не поняла, что произошло. Когда она, наконец, дала по тормозам, меня отбросило вперед ярдов на двадцать.

Я все еще помню звук пролетающих мимо велосипедов и крики ужаса вперемешку с ругательствами гонщиков, объезжавших меня с обеих сторон, — не знающих, то ли им остановиться и помочь, то ли продолжать гонку. А я лежал там, и мне оставалось только сдаться.

Вскоре выяснилось, что у меня сломано шесть позвонков: я получил компрессионные переломы в грудных позвонках (восьмом, девятом, десятом, одиннадцатом и двенадцатом) и в первом поясничном — в общем: от лопаток до почек. Позвонки в позвоночнике стоят как отдельные блоки, а когда я грохнулся об землю с такой силой, они сжались и разрушились от удара. Восьмой грудной позвонок, самый верхний из поврежденных, разрушился более чем на 60%, а круглый свод, который защищает спинной мозг, был сломан и сомкнут в кольцо, как бублик. Когда позвонок сжимается и ломается, кость должна куда-то деваться. В моем случае множество осколков вошло в мой спинной мозг. Картина вырисовывалась неприглядная.

На следующее утро я проснулся и будто бы снова очутился в дурном сне с полным набором неврологических

симптомов, включая несколько различных типов болей; онемений и покалываний, а также потерю чувствительности в ногах и трудность в управлении движениями.

Когда в больнице у меня взяли анализы крови, сделали рентген, компьютерную и магниторезонансную томографию, хирург-ортопед показал мне результаты и мрачно озвучил новости. Чтобы собрать все осколки кости, которые были теперь в моем спинном мозге, мне требовалась хирургическая операция по имплантации стержня Харрингтона. Для этого нужно было отпилить задние части позвонков от двух до трех сегментов выше и ниже переломов, а затем привинтить и сжать вместе два 12-дюймовых стержня из нержавеющей стали по обеим сторонам вдоль позвоночного столба. Затем они соскоблят немного костной ткани с моей бедренной кости и нанесут ее на стержни. Это будет серьезное хирургическое вмешательство, но зато я получу шанс снова ходить, хотя, возможно, останусь инвалидом, и мне придется переносить хроническую боль всю оставшуюся жизнь. Стоит ли говорить, что мне не очень нравился такой прогноз.

Однако если отказаться от хирургии, то мне грозил неизбежный паралич. Лучший невролог в Палм-Спрингс, согласный с мнением первого хирурга, сказал мне, что он никогда не слышал ни об одном пациенте с моим диагнозом в Соединенных Штатах, который отказался бы от операции. Удар был такой силы, что мой восьмой позвонок принял форму клина, и это не позволит позвоночнику выдержать вес моего тела, если я встану на ноги. Мой хребет разрушится, загоняя эти осколки позвонка глубоко в спинной мозг, что приведет к мгновенному параличу грудного отдела и нижней части тела. Такой вариант был еще хуже.

Меня перевели в больницу города Ла-Хойя, поближе к дому, где я услышал еще два мнения, одно из которых при-

надлежало ведущему хирургу-ортопеду Южной Калифорнии. Неудивительно, что оба доктора сошлись во мнениях, что мне нужно хирургическое вмешательство с имплантацией стержня Харрингтона. Выбор у меня был невелик — либо соглашаться на операцию, либо стать парализиком и больше никогда не ходить. Будь я профессиональным медиком, дающим совет, я сказал бы то же самое. Это был самый безопасный выбор. Но я все-таки сделал по-своему.

Наверное, в те годы я был просто самоуверенным юнцом, но я воспротивился медицинскому приговору и рекомендациям экспертов. К тому же для меня было очевидно, что в каждом из нас существует некий дух, невидимое сознание, источник и податель жизни. Он поддерживает, помогает, защищает и исцеляет нас каждую секунду. Он создает почти 100 триллионов специализированных клеток (начав всего с двух), он заставляет сердце сокращаться сотни тысяч раз в день, он способен провести сотни тысяч химических реакций в каждой клетке каждую секунду — не говоря уже о других удивительных функциях. Я рассуждал так. Если этот внутренний разум реален и если он сознательно, с любовью и заботой управляет нами, да еще обладая такими удивительными возможностями, то, может быть, стоит перенести внимание с внешнего мира на внутренний, чтобы обнаружить его там и наладить с ним отношения.

Однако хотя умом я и понимал, что у тела есть способность к самоисцелению, теперь мне предстояло применить каждую крупницу известной мне философии, чтобы вывести это знание на следующий уровень и выше, — связать переживание с исцелением. И поскольку я никуда не ходил и мне нечего было делать, кроме как лежать пластом, я решил для себя две вещи. Во-первых, каждый день я буду направлять все мое сознательное внимание на этот разум во мне, показывая ему план, образец, картину, сопровождая это очень

специфическими приказами, а затем полностью отдамся во власть этому высшему разуму, имеющему безграничную власть, перепоручив ему мое исцеление. И, во-вторых, я не позволю проскочить мимо моего осознания ни одной злой-редной мысли. Проще простого, не правда ли?

РАДИКАЛЬНОЕ РЕШЕНИЕ

Вопреки совету врачебного консилиума, я покинул больницу на машине «Скорой помощи», которая доставила меня в дом двоих моих близких друзей, где мне предстояло провести следующие три месяца в борьбе за выздоровление. Задача была поставлена. Я решил, что начну ежедневно позвонку за позвонком восстанавливать свой позвоночник, чтобы показать этому разуму, если ему небезразличны мои усилия, чего я хочу. Я понимал, что это потребует моего полного присутствия в каждом моменте настоящего, — без воспоминаний или сожалений о прошлом, без надежд или тревог о будущем, без навязчивых мыслей об условиях моей внешней жизни, без сосредоточения на боли или симптомах. Это совсем как во взаимоотношениях с другим человеком — ведь мы всегда знаем, когда он рядом, а когда его нет, правда? Следовательно, высшее сознание будет знать, когда я *здесь*, а когда нет. Мне придется полностью присутствовать во время взаимодействия с этим разумом. Мое присутствие в настоящем должно будет соответствовать его присутствию, моя воля — соответствовать его воле, а мой ум — соответствовать его уму.

Итак, по два часа дважды в день я уходил в себя и начинал создавать картину желаемого результата — полностью вылеченный позвоночник. Конечно, я стал понимать, насколько прежде я был бессознательным и рассредоточенным. Парадоксально. Тогда я вдруг понял:

когда с человеком случается кризис или травма, он тратит слишком много своего внимания и энергии, думая о том, чего он *не* хочет, вместо того, чтобы думать о том, чего *хочет*.

И я тоже в первые несколько первых недель повторял эту ошибку, чуть ли не ежедневно.

Однажды в середине моей медитации по созданию той жизни, которой я желал (то есть с полностью вылеченным позвоночником), я внезапно осознал, что подспудно думаю о том, что сказали мне хирурги несколько недель назад, — что я никогда больше не встану на ноги. Мне бы следовало целиком погрузиться в процесс внутреннего восстановления своего позвоночника, но меня вдруг озаботила новая мысль: уж не придется ли мне продать мою хиропрактику?¹ То я шаг за шагом мысленно репетировал, как снова хожу, то ловил себя на том, что представляю, каково это будет — провести остаток жизни, сидя в инвалидной коляске...

Всякий раз, когда я терял концентрацию и отвлекался на любые посторонние мысли, мне приходилось начинать сначала и снова целиком проделывать всю схему визуализации. Это было скучно, невыносимо, и честно скажу — за всю жизнь мне никогда не было тяжелее, чем тогда. Но я рассуждал так: перед тем внутренним наблюдателем должна предстать ясная, незагрязненная и непрерывная картина того, что я хочу, чтобы высший разум исполнил это. И я надеялся — нет, я *знал*, — что он способен это исполнить. Я лишь должен от начала до конца оставаться присутствующим и не проваливаться в бессознательное.

¹ Другое название мануальной терапии, принятое в США. — *Прим. ред.*

В конце концов, через шесть недель битвы с самим собой в усилиях сохранять присутствие сознания, я научился выполнять свою практику внутреннего восстановления без необходимости останавливаться и начинать сначала. Я запомнил тот день, когда это произошло впервые. Это было как хороший удар по теннисному мячу. В этом было что-то *правильное*. Оно попало в точку. Я попал в точку. И я чувствовал себя наполненным, удовлетворенным и цельным. Впервые я был по-настоящему спокоен и присутствовал — умом и телом. В голове не было ни внутреннего монолога, ни анализа, ни мыслей, ни навязчивых забот — что-то сдвинулось, и преобладало ощущение тишины и покоя. Я больше не беспокоился обо всех вещах, о которых мне вроде бы нужно было беспокоиться в моем прошлом и будущем.

И это понимание укрепило мой путь, и практика восстановления позвоночника каждый день давалась мне все легче. Самое главное, я начал замечать некоторые весьма значительные перемены. Именно тогда я начал связывать свою ментальную практику с тем, что происходило в моем теле. Как только я устанавливал эту связь, я уделял еще больше внимания тому, что делал, и выполнял это снова и снова. В результате я продолжал практику с большой радостью и вдохновением, вместо прошлых противных, натужных усилий. И внезапно то, что сначала занимало у меня два или три часа для завершения в одном сеансе, я смог выполнять за более короткое время. Теперь у меня освободилось много времени.

Я начал думать о том, как будет здорово снова увидеть закат над океаном или пообедать с друзьями в ресторане. Я понимал, что все это будет стоить мне колоссальных усилий.

Я представлял, что принимаю душ и чувствую, как вода стекает по моему телу, или что гуляю по пляжу в Сан-Диего,

а ветер дует мне в лицо. Это были простые вещи, которым я прежде не придавал значения, но теперь они обрели особый смысл. Я старался представить их настолько живо, чтобы физически ощутить влажность воды и дуновение ветра.

В тот момент я не очень понимал, что делаю, но теперь то понимаю — на самом деле я начинал думать о тех возможных потенциалах, которые всегда существуют в квантовом поле, а затем эмоционально принимал каждый из них. И поскольку я выбрал это намеренное будущее и сочетал его с эмоциями (представляя, что я буду чувствовать там, в этом будущем), то уже в настоящий момент мое тело верило, будто оно *пребывает* в этом будущем переживании.

По мере того, как моя способность наблюдать желанную судьбу становилась все острее и острее, мои клетки начали восстанавливаться. Я посылая сигналы своим генам, и мое тело действительно начало поправляться быстрее.

То, чему я учился, является одним из главных принципов квантовой физики — разум и материя нераздельны, наши сознательные и бессознательные мысли и чувства и есть те самые чертежи, которые управляют нашей судьбой. Когда человек сосредоточен на возможном будущем, он взаимодействует с потенциалом безграничных возможностей в квантовом поле. И, взаимодействуя, оба разума способны воплотить любую будущую реальность, ведь потенциально она уже существует. Таким образом, каждый из нас — богоподобный творец, независимо от расы, пола, культуры, общественного положения, образования, религиозных верований или прошлых заблуждений. Я понял это и впервые в жизни почувствовал себя по-настоящему благословленным.