

NASLOV ORIGINALA:

Joe Dispenza
Evolve Your Brain

Copyright © 2007 Joe Dispenza, D.C. All rights reserved.
Published under arrangement with HEALTH COMMUNICATIONS INC., Deerfield
Beach, Florida, U.S.A. Serbian language rights handled by Prava i Prevodi,
Belgrade in conjunction with Montreal-Contacts/The Rights Agency
Za izdanje na srpskom jeziku © Publik praktikum 2020

ZA IZDAVAČA:

Marko Sabovljević

GLAVNI I ODGOVORNI UREDNIK:

Marina Sabovljević

PREVOD:

Irina Vujičić

LEKTURA I KOREKTURA:

Borka Slepčević

DIZAJN KORICE:

Siniša Subotić

ŠTAMPA:

Alpha print, Zemun

TIRAŽ:

1000

IZDAVAČ:

Publik praktikum
Dobrovoljačka 10/I, Zemun
office@publikpraktikum.rs
011/4202 544; 011/4202 545

Sva prava su zadržana. Nijedan deo ove knjige ne
sme se kopirati ni prenositi u bilo kom obliku ili
bilo kojim sredstvima, elektronskim ili mehaničkim,
uključujući fotokopiranje, snimanje ili bilo koji
sistem za skladištenje i pretraživanje informacija,
bez pismenog odobrenja izdavača.

CIP – Каталогизација у публикацији
Народна библиотека Србије, Београд

ISBN 978-86-6035-708-5
COBISS.SR-ID 282918668

DŽO DISPENCA

RAZVIJTE SVOJ MOZAK

HARMONIA

POHVALE ZA KNJIGU RAZVIJTE SVOJ MOZAK

„Dr Džo Dispenca duboko zalazi u neobični potencijal uma. Pročitajte ovu knjigu i dobićete inspiraciju potrebnu da zauvek promenite svoj život.”

– **Lin Maktagart**, autorka knjige
Moć osmice

„Divno napisana knjiga koja pruža čvrstu naučnu osnovu za otkrivanje kako ljudski duh može da isceli telo i život.”

– **Hauard Martin**, izvršni potpredsednik Instituta Hartmat i koautor *The HeartMath Solutiona*

„Džo Dispenca daje vam sredstva kojima ćete izvesti prave promene u svom životu.”

– **Vilijam Arnc**, producent/reditelj
filma *Šta mi uopšte znamo?!*

„Revolucionarno delo o onome što nazivam jogom uma. Perceptivan i pronicljiv uvid u funkcionisanje našeg mentalnog i emocionalnog tela koji nam može pomoći da stvorimo zdraviji život pun svrhe.”

– **Bikram Čuduri**, autor knjige
Bikramova joga

„Spajajući lično iskustvo, zapadnjačku nauku i istočnjačke misli, doktor Džo izlaže lucidnu i inspirativnu priču koja će vam promeniti život.”

– **dr Majkl T. Lardon**, psihijatar u Olimpijskom trening centru San Dijega i PGA tura

„*Razvijte svoj mozak* nije samo knjiga; to je prilika za svakoga ko ozbiljno želi da postane nešto više i da nauči kako to tačno da izvede, iznutra i spolja.”

– **Džon Ašaraf**, autor knjige *The Street Kids Guide to Having It All* i osnivač projekta *Onecoach*

„Pristupačan, osnažujući i prijemčiv, Džo Dispenca pomaže nam da shvatimo ovaj otkačeni svet koji nazivamo stvarnost.”

– **Betsi Čejs**, pisac, reditelj, producent
filma *Šta mi uopšte znamo?!*

Za Grejs, Ðanu
i Šenaru

SADRŽAJ

Zahvalnosti	11
Predgovor.	14
Prvo poglavlje POČECI.	17
Drugo poglavlje NA PLEĆIMA DIVA.	43
Treće poglavlje NEURONI I NERVNI SISTEM: PUTOVANJE IZVORNIM SUPER AUTO-PUTEM INFORMACIJA	79
Četvrto poglavlje NAŠA TRI MOZGA I JOŠ PONEŠTO	105
Peto poglavlje PO PRIRODI UMREŽENI, PO ODGOJU ZAMENLJIVI	139
Šesto poglavlje NEUROPLASTIČNOST: KAKO ZNANJE I ISKUSTVO MENJAJU I RAZVIJAJU MOZAK.	169
Sedmo poglavlje PRETAKANJE ZNANJA I ISKUSTVA U PRAKSU.	205
Osmo poglavlje HEMIJA PREŽIVLJAVANJA	227
Deveto poglavlje HEMIJA EMOCIONALNE OVISNOSTI.	263
Deseto poglavlje PREUZIMANJE KONTROLE: ČEONI REŽANJ U TEORIJI I PRAKSI	297
Jedanaesto poglavlje VEŠTINA I NAUKA MENTALNE PROBE	335
Dvanaesto poglavlje RAZVIJTE SVOJE BIĆE.	367
EPILOG: KVANTNA PROMENA.	411
O AUTORU	419

ZAHVALNOSTI



Stvaralaštvo je tako zanimljiv fenomen. Sam taj proces predstavlja pejzaž pun uzvišenja i nizija s neodređenim panoramama. Ima trenutaka kada se osećamo uistinu nadahnuto i uzvišeno, zato što smo napredovali u usponu i popeli se na novi nivo, te imamo bolji pogled. U sledećem trenutku, kada vidimo da nam predstoje još veće prepreke, pitamo se da li smo uopšte napravili ikakav pomak i da li je sve to vredno truda. Kao i proces rađanja, stvaranje je praćeno trudovima, komplikacijama, mučninom, umorom, besanim noćima, pa čak i samosažaljivim trenucima razmišljanja o budućnosti. Sa svih strana vrebaju pitanja o sopstvenim sposobnostima, o onome što znamo, o onome što ne znamo, o tome ko su nam kritičari, za koga sve to uopšte radimo i zašto. Imao sam takvih trenutaka dok sam pisao ovu knjigu.

Ipak, skoro je prirodno da brinemo zbog takvih smetnji jer negde u sebi znamo da se borimo protiv sopstvenog ograničenog gledišta o sebi samima. To jeste proces i neizostavno se javljaju prepreke na putu. Moram da kažem da je ova knjiga bila sjajan učitelj za mene. Danas sam drugačiji zato što sam istrajavao uprkos mnogim razlozima da prestanem. Sada bolje razumem zašto sam napisao ovu knjigu. Moja jedina svrha i namera pune nade bile su da dam svoj doprinos nastojanjima ljudi da promene svoje živote. Ako ova knjiga bude nešto značila makar jednoj osobi, onda je čitav taj proces bio vredan truda. *Razvijte svoj mozak* nije prevashodno napisana za naučnike, istraživače ili akademike, već za prosečnog čoveka koji želi da shvati da nauka podržava našu sposobnost da se promenimo i da mi, kao ljudska bića, imamo ogroman potencijal.

Naravno da ne znam sve što se može znati o mozgu. Ono što sam naučio, doživeo, istražio i lično zaključio samo su vrata ka većem razumevanju. Neki bi me mogli pitati zašto nisi razmotrio ovu temu, ili onu, u svojoj knjizi. Prosto, odabrao sam da ovo delo svedem na

nauku o menjanju sopstvenog uma i na posledice koje ona ima po naše zdravlje i dobrobit. Mogao sam govoriti o još mnogo tema u ovoj knjizi koje su previše široke da bi bile korisne. Moj epilog pominje šire i veće primene.

Želim da odam priznanje nekolicini ljudi koji su me podržavali, uticali na mene i nadahnuli me da dovršim ovu knjigu. Kao prvo, hoću da zahvalim svojim izdavačima u HCI, Piteru Vegsu i Tomu Sandu, koji su verovali u mene. Posebno zahvaljujem svojoj urednici Mišel Matrišijani. Želim i duboko da zahvalim Kerol Rozenberg zato što je bila tako temeljna u svom uređivačkom radu, i Don fon Stroli Grouv i Loni Paterson Oldfield na njihovoj stručnosti u pogledu produkcije.

Hvala Teri Stufer, mojoj lektorki, koja mi je pomogla s perspektivom. Takođe, Sari Stajnberg, urednici/lektorki, koja me je naučila o kornjači i zecu i koja je ispoljila takvu brigu i ljubav... Veoma sam ti zahvalan. Gari Brozek, tvoj doprinos mom delu uistinu je veliki i cenim ga. Moja dizajnerka, Larisa His Henok, pokazala je svoj pravi talenat u ovoj knjizi.

Takođe želim da zahvalim svom timu što je držao korak sa mnom. Hvala dr Bilu Harelu, Džeki Hobs, Dajani Bejker, Pati Ker, Čarliju Dejvidsonu i Brendi Šurerus. Vaša iskrenost mi je od neprocenjive važnosti. Posebno želim da istaknem Gabrijelu Sagonu zbog njene pomoći, ohrabrenja i fantastične energije. Hvala ti na svemu. Dr Džoen Tvining, obogaćen sam vašim veštinama, znanjem i strpljenjem. Vilu Arncu, Džejmsu Kapeziju i Rebeki Kapezio na njihovim važnim povratnim informacijama u vezi s rukopisom. Mardžori Lajden, Henriju Šimbergu, Lindi Evans, En Mari Benstrom, Kenu Vajsu, Betsi Čejs i dr Gordonu Dž. Grobelniju na iskrenoj podršci i bodrenju. Izuzetno sam zahvalan dr Polu Bernsu, koji mi je pomogao na bezbroj načina.

Želim da zahvalim i Džej Zi Najt što je dala svoj život kako bi pomogla čovečanstvu. Ramti, koji me je inspirisao da napišem ovu knjigu i od kojeg sam toliko toga naučio da ću o tome moći da razmišljam još sto života. Polaznicima Ramtine škole prosvetljenja, koji žive sa strašću prema avanturi i ljubavi prema Bogu. Uvek me inspiriše njihova posvećenost znamenitom radu.

Izražavam zahvalnost dr Amitu Gosvamiju na njegovom briljantnom intelektualnom umu, iskrenom saosećanju i volji da bude individua. Vi ste predvodnik. Hvala i dr Niku Papasu, dr Mardži Papas i dr Džonu Kučarciku, koji su igrali značajnu ulogu u mom informisanju o mozgu, umu i telu.

Želim lično da zahvalim Džonu i Katini Dispenci i svojoj majci Fren zato što su imali snažna ramena na koja sam mogao da se oslonim.

I najзад, najveće *hvala* trebalo bi ispisati preko neba mojoj divnoj saputnici Roberti Britingem što prirodno jeste i živi sve što sam pokušao u ovoj knjizi da objasnim. Uvek me inspirišu tvoja skromnost i posebnost.

PREDGOVOR



Budući da držite ovu knjigu u rukama, možda ste već svesni promene paradigme koja se odvija u nauci. U staroj paradigmi, vaša svest – vi – smatra se epifenomenom vašeg mozga. U novoj paradigmi, vaša svest je osnov sopstva, a vaš mozak je epifenomen. Sad vam je lakše? Onda ste spremni da iskoristite sve dobrobiti ove knjige.

Ako je svest primarno tlo a mozak sekundarno, onda je prirodno pitati kako se mozak na najbolji mogući način može koristiti radi ispunjavanja svrhe svesti i njene evolucije. Nova paradigma istraživanja traje već neko vreme, ali ovo je prva knjiga koja razmatra ovo pitanje i briljantno vas usmerava ka tom cilju. Zaista, doktor Džo Dispenca napisao je korisnički priručnik bez premca, za mozak, iz nove perspektive primata svesti.

Doktor Dispenca, pošto nije kvantni fizičar, implicitno govori o primatu svesti, ne eksplicitno, sve do samog kraja knjige. Pošto je kvantna fizika neophodna da bi se taj primat svesti eksplicitno video, može vam biti od koristi, dragi čitaocu, da pribavite malo osnovnih informacija od nekog kvantnog fizičara; i upravo tome služi ovaj predgovor.

Da se vratimo na početak revolucije nove paradigme, kvantna fizika ima osnovni problem tumačenja. Ona prikazuje objekte ne kao određene „stvari“, već kao talase mogućnosti. Kako te mogućnosti postaju realne „stvari“ našeg iskustva kada ih posmatramo ili „odmeravamo“? Ako mislite da naš mozak – kao naše središte, mesto naše svesti – ima kapacitet da promeni mogućnost u aktualnost, razmislite malo bolje. Prema kvantnoj fizici, sam mozak sastoji se od kvantnih mogućnosti pre nego što ih procenimo, pre nego što ih opazimo. Da smo mi, naša svest, proizvod mozga, i sami bismo bili mogućnosti, a

naše „sparivanje” s objektom ne bi promenilo ni objekat ni nas (naš mozak) iz mogućnosti u aktualnost. Budimo realni! Mogućnost udružena s mogućnošću samo daje još veću mogućnost.

Taj paradoks postaje veći ako još razmišljate o sebi na dualistički način – da ste nematerijalni dualni entitet koji nije vezan kvantnim zakonima i odvojen je od svog mozga. Ali ako ste nematerijalni, kako onda stupate u interakcije sa svojim mozgom, s kojim nemate ništa zajedničko? To je dualizam, filozofija koja je neukrotiva kao nauka.

Postoji i treći način razmišljanja, i on dovodi do promene paradigme. Vaša svest je primarno tkanje stvarnosti, a materija (uključujući i mozak i objekte koje opažate) postoji unutar tog tkanja kao kvantna mogućnost. Vaše opažanje sastoji se od odabira, među tim mogućnostima, jednog aspekta koji postaje aktualnost vašeg iskustva. Fizičari taj proces nazivaju *kolaps talasa kvantnih mogućnosti*.

Kada uvidite da vaša svest nije vaš mozak, već da ga ona nadilazi, kada shvatite da imate moć da birate među različitim mogućnostima, spremni ste da usvojite ideje i predloge Džoa Dispence. Dodatno će vam biti od koristi da znate da je taj „vi” koji bira zapravo kosmičko „vi”, stanje svesti koje vam je na raspolaganju u neobičnim situacijama. Dospevate u takva stanja kada imate kreativni uvid. U tim trenucima, spremni ste da napravite promene u svojim moždanim neuronskim kolima. Doktor Dispenca pokazuje vam kako.

Postoji još jedan razlog što mislim da je knjiga doktora Džoa Dispence dobrodošao dodatak rastućoj literaturi o novoj paradigmi nauke: ona naglašava koliko je važno obraćati pažnju na emocije. Možda ste već čuli za izraz *emocionalna inteligencija*. Šta to znači? Kao prvo, znači da ne morate da budete žrtva sopstvenih emocija. Do toga dolazi zato što ste vezani za njih; ili, kako bi Džo Dispenca rekao: „Vezani ste za moždana neuronska kola koja su povezana s emocijama.”

Postoji priča da je, kada je Albert Ajnštajn napuštao nacističku Nemačku i odlazio u Ameriku, njegova žena bila veoma zabrinuta zbog toga što mora da ostavi toliko nameštaja i drugih kućnih stvari. „Vezana sam za njih”, požalila se prijateljici. Na to se Ajnštajn našalio: „Ali, draga, one nisu vezane za tebe.” U tome je štos. Emocije nisu vezane za vas; pošto vi niste svoj mozak, ne morate da se poistovećujete sa svojim postojećim moždanim neuronskim kolima.

Neki pisci su malo zbunjeni kada je u pitanju koncept emocionalne inteligencije. Oni govore o emocionalnoj inteligenciji i o tome kako je možete razviti, ali takođe insistiraju da vi niste ništa drugo do mozak. Problem u takvom razmišljanju leži u činjenici da je mozak već

uklopljen u hijerarhijski odnos s emocijama. Emocionalna inteligencija moguća je samo ako možete da promenite ovu postojeću hijerarhiju, samo ako niste deo te hijerarhije. Džo Dispenca prepoznaje vaše prvenstvo, prvenstvo vaše svesti nad vašim mozgom, i u skladu s tim daje vam korisne savete o emocionalnoj inteligenciji, o tome kako da promenite svoja postojeća moždana neuronska kola i hijerarhije.

Jednom je novinar upitao Gandijevu ženu kako Gandhi uspeva da postigne toliko toga. „Jednostavno“, rekla je žena. „Gandijeve reči, misli i dela su u skladu.“

Svi mi želimo da budemo uspešni; želimo da ispunimo značenje i svrhu svog života. Ključni izazov je da se usaglasе misli i emocije. Verujem da evolucija svesti zahteva to od nas sada. Uvidevši to, Džo Dispenca ponudio je neprocenjivo znanje o tome kako možete da integrišete svoja osećanja i svoje razmišljanje.

Upoznao sam doktora Džoa na konferenciji *Šta mi uopšte znamo?!*. Taj film, kao što možda znate, govori o mladoj ženi koja se trudi da promeni svoje emocionalno ponašanje. U sceni katarze (koju je divno odigrala glumica Marli Matlin), ta žena gleda u svoj lik u ogledalu i kaže: „Mrzim te“. U tom trenutku oslobađa se da izabere između kvantnih mogućnosti promene. Potom transformiše svoja moždana neuronska kola i stvara novu vrstu postojanja i nov život.

I vi možete da promenite svoja moždana neuronska kola. Imate tu moć kvantnog izbora. Uvek smo imali sredstva da to izvedemo, ali tek smo sada shvatili kako se ona koriste. Knjiga doktora Džoa Dispence *Razvijte svoj mozak* pomoći će vam da iskoristite svoju moć izbora i promene. Pročitajte ovu knjigu, koristite njene ideje u svom životu i ostvarite svoj potencijal.

dr Amit Gosvami
profesor fizike na Univerzitetu Oregona
i autor knjige *The Self-Aware Universe*

POČECI

*Neobično što mi niko rekao nije
Da mozak tolika čudesa krije
Da majušne ćelije beličasti sjaj
Sadrži ceo-celcat pakao i raj.*

– OSKAR VAJLD

Pozivam vas da pomislite jednu misao, bilo kakvu. Bilo da je vaša misao bila povezana sa osećanjem gneva, tuge, nadahnuća, radosti ili čak sa seksualnim uzbuđenjem, promenili ste svoje telo. Promenili ste sebe. Sve misli, bile one „Ne mogu”, „Mogu”, „Nisam dovoljno dobar” ili „Volim te”, imaju iste merljive posledice. Dok sedite i čitate ovu stranicu ne pomerajući prstom, imajte na umu da vam telo prolazi kroz gomilu dinamičnih promena. Zna li da, podstaknuti vašom poslednjom mišlju, pankreas i nadbubrežne žlezde već počinju da luče nekoliko novih hormona? Kao iznenadna munja, različiti delovi vašeg mozga upravo su napojeni pojačanom električnom strujom i ispuštaju gomilu neurohemikalija kojih ima previše da bi se mogle nabrojati. Vaša slezina i grudna žlezda šalju gomilu mejlova vašem imunosistemu s porukama da napravi nekoliko izmena. Više različitih želudačnih sokova počinje da teče. Jetra je počela da obrađuje enzime koji do malopre nisu bili prisutni. Fluktuirao vam je srčani ritam, pluća su promenila zapreminu i promenio se dotok krvi kapilarima u vašim rukama i nogama. I to samo zbog pomišljanja jedne misli. Toliku moć imate.

Ali kako ste u stanju da obavljate sve to? Svi možemo intelektualno da razumemo da mozak može da upravlja mnogim različitim funkcijama u ostatku tela, ali koliko smo mi odgovorni za posao koji naš mozak obavlja kao izvršni direktor tela? Svidalo nam se to ili ne, kada se u mozgu dogodi misao, ostalo je istorija. Sve telesne reakcije koje se događaju usled našeg hotimičnog i nehotičnog razmišljanja odvijaju se iza scene naše svesti. Kada to detaljno sagledate, zapanjujuće je koliko posledice jedne ili dve svesne ili nesvesne misli mogu da budu uticajne i sveobuhvatne.

Na primer, da li je moguće da naizgled nesvesne misli, koje nam svakodnevno proleću kroz mozak iznova i iznova, stvaraju kaskadu

hemijskih reakcija koje ne proizvode samo ono *što* osećamo već i *kako* se osećamo? Da li možemo da prihvatimo činjenicu da su dugoročna dejstva našeg ustaljenog razmišljanja upravo uzrok zbog kojeg nam telo zapada u stanje neravnoteže iliti onoga što nazivamo bolešću? Da li je moguće da, iz časa u čas, mislima i reakcijama koje se ponavljaju treniramo svoje telo da bude bolesno? Šta ako samo svojim razmišljanjem uzrokuje da naša unutrašnja hemija toliko često skrene iz normalnih okvira tako da telesni sistem samoregulacije naposljetku redefiniše ta abnormalna stanja kao normalna, redovna stanja? To je suptilan proces, ali možda mu jednostavno nismo poklanjali dovoljno pažnje do sada. Želja mi je da ova knjiga ponudi nekoliko predloga za upravljanje vlastitim unutrašnjim univerzumom.

Kad smo već kod pažnje, sada želim da obratite pažnju, da postanete svesni i da načuljite uši. Čujete li zujanje frižidera? Zvuk automobila koji prolaze pored vaše kuće? Lajanje psa u daljini? A čujete li rezonancu otkucaja vašeg srca? Samo preusmeravanjem pažnje u tim trenucima izazvali ste napon snage i porast voltaže elektriciteta u milionima moždanih ćelija u svojoj glavi. Odlučujući da modifikujete svoju svest, promenili ste svoj mozak. Ne samo što ste rad mozga promenili pre nekoliko trenutaka već ste promenili i njegov rad u sledećem trenutku, a moguće i do kraja vašeg života.

Dok vraćate pažnju na reči na ovoj stranici, menjate dotok krvi ka različitim delovima svog mozga. Takođe pokrećete kaskadu impulsa preusmeravajući i modifikujući električne struje ka drugim delovima mozga. Na mikroskopskom nivou, mnoštvo različitih nervnih ćelija okupilo se da se, u hemijskom smislu, „drže za ruke” i komuniciraju, kako bi uspostavile jače dugoročne veze među sobom. Zbog vaše promene pažnje, svetlucava trodimenzionalna mreža neuronskog tkiva aktivira nove kombinacije i nizove. To ste sami uradili svojom slobodnom voljom, tako što ste promenili fokus. Bukvalno ste promenili svoj um.

Kao ljudska bića, imamo prirodnu sposobnost da usredsredimo svest na bilo šta. Kao što ćemo saznati, to kako i gde usmeravamo pažnju, na šta usmeravamo pažnju i koliko dugo je usmeravamo naposljetku nas definiše na neurološkom nivou. Ako nam je svest toliko gipka, zašto nam je onda toliko teško da održimo pažnju na onim mislima od kojih bismo imali koristi? Sada, dok nastavljate da se koncentrišete i čitate ovu stranicu, možda ste zaboravili da vas bole leđa, na svađu sa šefom ranije u toku dana, čak i kojeg ste pola. Gde usmeravamo pažnju i na šta usmeravamo pažnju mapira kurs našeg postojanja.

Na primer, u bilo kom trenutku možemo pomisliti na gorko sećanje iz prošlosti, koje je samo tetovirano na intimnim naborima naše sive mase i, kao čarobnim štapićem, ono oživljava. Takođe imamo mogućnost da razmišljamo o budućim strepnjama i brigama koje zapravo ne postoje sve dok ih naš um ne izmisli. Ali nama su one stvarne. Naša pažnja sve može da oživi i može da predstavi kao stvarno ono što je ranije bilo neprimećeno ili nerealno.

Verovali ili ne, prema neuronauci, usmeravanjem pažnje na bol u telu, taj bol postoji, zato što neuronska kola u mozgu koja opažaju bol postaju električno aktivirana. Ako punu svest usmerimo na nešto drugo a ne na bol, neuronska kola koja obrađuju bol i telesne osećaje bukvalno mogu da se isključe – i za tili čas bol nestaje. Ali kada ponovo proverimo da li je bol zauvek nestao, odgovarajuća moždana neuronska kola ponovo se aktiviraju, što izaziva povratak nelagodnosti. A ako se ova neuronska kola uvek iznova aktiviraju, veze među njima ojačavaju. Na taj način, svakodnevnim obraćanjem pažnje na bol, sami sebe neurološki uslovljavamo da razvijamo sve veću i veću svest o percepciji bola, zato što moždana kola povezana s bolom postaju sve bogatija. Vaša lična pažnja ima toliki uticaj na vas. To bi moglo da bude jedno objašnjenje činjenice kako nas bol, pa čak i sećanja iz dalje prošlosti karakterišu. Ono o čemu stalno razmišljamo i gde usmeravamo pažnju, to naposljetku neurološki i postajemo. Neuronauka konačno razume da možemo da oblikujemo neurološku mrežu sopstva istrajnim usmeravanjem pažnje na nešto.

Sve ono što nas čini onim što jesmo, „vas“ i „mene“ – naše misli, naši snovi, naša sećanja, naše nade, naša osećanja, naše tajne maštarije, naši strahovi, naše veštine, naše navike, naše patnje i naše radosti – ugravirano je u živu rešetku naših sto milijardi moždanih ćelija. Dok ste dovde došli s čitanjem ove knjige, trajno ste promenili svoj mozak. Ako ste saznali makar jednu informaciju, sićušne moždane ćelije napravile su nove veze među sobom i promenilo se ono ko ste. Slike koje su vam ove reči stvorile u umu ostavile su otiske u ogromnom, nepreglednom neurološkom pejzažu koji je identitet zvani „vi“. To je zato što ste „vi“, kao duhovno biće, uronjeni i zaista postojite u isprepletenoj električnoj mreži ćelijskog moždanog tkiva. Način na koji su vaše nervne ćelije raspoređene, ili neuronski umrežene, na osnovama onoga što učite, pamtite, doživljavate, što zamišljate za sebe, što radite i kako o sebi razmišljate, određuje vas kao pojedinca.

Vi ste delo u nastajanju. Organizacija moždanih ćelija koja vas čini onim što jeste stalno se premešta. Zaboravite na ideju da je mozak statičan, rigidan i fiksiran. Zapravo, misli i iskustva stalno

vam preoblikuju i reorganizuju moždane ćelije. Neurološki gledano, stalno nas menjaju beskrajni stimulusi u svetu. Umesto da zamišljate nervne ćelije kao čvrste, nesavitljive štapiće koji su okupljeni kako bi gradili sivu masu, pozivam vas da ih posmatrate kao razigrane šablone delikatnih električnih vlakana u oživljenoj mreži, koji se stalno povezuju i razvezuju. Ovo je mnogo bliže istini o tome ko smo.

Možete da pročitate i razumete reči na ovoj stranici zahvaljujući mnogim interakcijama koje ste imali tokom života. Različiti ljudi su vas naučili, obučili i, u suštini, mikroskopski su vam promenili mozak. Ako prihvatite ovu ideju da se vaš mozak i dalje menja dok čitate ove stranice pred sobom, možete lako shvatiti da su vaši roditelji, učitelji, komšiluk, prijatelji, porodica i kultura doprineli onome što ste danas. Tokom raznovrsnih iskustava, naša čula ispisuju priču o nama na tablici našeg uma. Naše majstorstvo je u tome što smo dobar dirigent ovog zadivljujućeg orkestra mozga i uma; i kao što smo upravo videli, možemo da usmeravamo mentalnu aktivnost.

Hajde sada još malo da promenimo vaš mozak. Želim da vas naučim novu veštinu. Ovo su uputstva: pogledajte svoju desnu ruku. Dodirnite palcem mali prst, a onda dodirnite palcem kažiprst. Onda dodirnite palcem domali prst, a potom dodirnite palcem srednji prst. Ponavljajte taj proces sve dok ne budete mogli automatski da ga radite. Sada to uradite brže i krećite prste brzo i bez greške. Posle nekoliko minuta obraćanja pažnje, trebalo bi da usavršite ovu radnju.

Da biste dobro naučili pokrete prstima, morali ste da se podignete iz svog stanja odmaranja, iz opuštanja i čitanja u više stanje svesne pažnje. Voljno ste malo razmrdali mozak: povišili ste nivo svesti slobodnom voljom. Da biste uspeali u memorisanju ove veštine, takođe ste morali da povišite nivo energije svog mozga. Svetlo u vašem mozgu više nije prigušeno, već jarko i neprestano gori. Postali ste motivisani i mozak vam se uključio zbog vaše odluke da ovo uradite.

Učenje i obavljanje te aktivnosti zahtevalo je da povišite nivo svesti. Uz pojačan dotok krvi i električnu aktivnost u različitim delovima mozga, mogli ste da ostanete prisutniji u onome što ste radili. Niste dozvolili da vam mozak odluta ka bilo kojoj drugoj misli jer ste hteli da naučite novu radnju i za taj proces bila je potrebna energija. Promenili ste raspored miliona moždanih ćelija koje su se aktivirale u raznim obrascima. Za vaš namerni postupak bili su potrebni volja, fokus i pažnja. Krajnji ishod je da ste ponovo neurološki promenjeni, ne samo tako što ste pomislili neku misao već i tako što ste izveli neku radnju ili novu veštinu.

Želim da zažmurite na trenutak. Ovog puta, umesto da fizički demonstrirate vežbu s prstima, želim da u svom umu *vežbate* kako to radite. To jest, setite se šta ste uradili malopre i mentalno dodirnite svaki prst onako kao što sam vam ranije tražio: palac do malog prsta, palac do kažiprsta, palac do domalog prsta i palac do srednjeg prsta. Izvedite mentalnu probu te aktivnosti, ali nemojte je fizički obavljati. Radite tako nekoliko minuta u mislima i onda otvorite oči.

Da li ste primetili da vam je mozak, dok ste probali u mislima, zamišljao ceo niz baš kao da ga zaista i izvodite? Štaviše, ako ste u potpunosti obratili pažnju na to što ste izvodili u mislima fokusirajući se na mentalnu probu tih poteza prstima, aktivirali ste isti skup nervnih ćelija na istom putu u mozgu kao da ste ih zaista radili. Drugim rečima, vaš mozak ne razlikuje izvođenje te radnje i prisećanje kako se ta radnja izvodi. Čin mentalne probe moćan je način na koji možete stvarati i oblikovati nova neuronska kola u svom mozgu.

Nedavna istraživanja u neuronauci pokazuju da možemo da promenimo svoj mozak samo razmišljanjem. Zato se zapitajte: šta najviše mentalno vežbate, o čemu najviše razmišljate i najzad, šta najviše demonstrirate? Bilo da svesno ili nesvesno proizvodite svoje misli i postupke, uvek afirmišete i reafirmišete svoje neurološko sopstvo kao sebe same. Imajte na umu da ste ono, i da ćete postati ono, čime se u svom umu najviše bavite. Nadam se da će vam ova knjiga pomoći da razumete zašto ste takvi kakvi ste, kako ste takvi postali i šta je potrebno da promenite sebe hotimičnim mislima i postupcima.

Sada možete pitati: Šta je to što nam dozvoljava da voljno modifikujemo način na koji naš mozak radi? Gde postoji to „vi” i šta vam omogućava da aktivirate različita moždana neuronska kola usled čega ste potom svesni ili nesvesni? „Vi” o kojem govorim funkcioniše i živi u delu mozga koji se zove *čeonni režanj* i bez čeonog reznja, vi više niste „vi”. U evoluciji je čeonni režanj poslednji deo mozga koji se razvio, a nalazi se odmah iza čela i iznad očiju. U čeonom reznju držite sliku sebe i to što čuvate na ovom posebnom mestu određuje kako reagujete na svet i kako doživljavate stvarnost. Čeonni režanj kontroliše i reguliše druge, starije delove mozga. On usmerava vašu budućnost, upravlja vašim ponašanjem, sanja o novim mogućnostima i vodi vas kroz život. On je sedište vaše savesti. Čeonni režanj je poklon koji ste dobili od evolucije. Ovaj deo mozga najbolje se prilagođava promeni i sredstvo je kojim razvijate svoje misli i postupke. Želja mi je da vam ova knjiga pomogne da koristite ovaj najnoviji, najskoriji deo moždane anatomije kako biste preoblikovali svoj mozak i svoju sudbinu.