

Idź do

Przykładowy
rozdział

Spis treści

Katalog książek

Nowości

Bestsellery

Zamów drukowany
katalog

Twój koszyk

Dodaj do koszyka

Cennik i informacje

Zamów cennik

Zamów informacje
o nowościach

Ajurweda. Tajemnice medycyny holistycznej

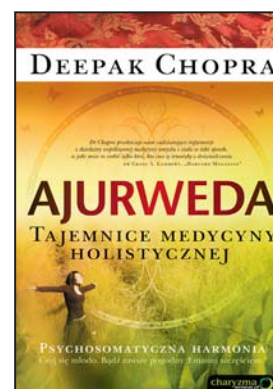
Autor: Deepak Chopra

Tłumaczenie: Katarzyna Rybak

ISBN: 978-83-246-2091-3

Tytuł oryginału: [Creating Health: How to Wake Up
the Body's Intelligence. Revised Edition](#)

Format: A5, stron: 264



Psychosomatyczna harmonia

- Czuj się młodo
- Bądź zawsze pogodny
- Emanuj szczęściem

Dr Chopra przekazuje nam zadziwiające informacje z dziedziny współczesnej medycyny umysłu i ciała w taki sposób, w jaki może to zrobić tylko ktoś, kto zna tę tematykę z doświadczenia

dr Craig A. Lambert, „Harvard Magazine”

Przez zdrowie rozumiem możliwość cieszenia się pełnym, dojrzałym, radosnym życiem, w ścisłym związku z tym, co kocham – ziemią i wszystkimi jej cudownościami.

Katherine Mansfield

Twoje ciało jest jak żywa świątynia. Pełna sił witalnych, tętniących w każdej komórce, i energii, płynącej w żyłach. By mogło Ci służyć i być silne jak skała, musi być przede wszystkim zdrowe. Bycie zdrowym to Twój naturalny stan. To coś więcej niż tylko brak choroby lub ułomności – zdrowie to pełny fizyczny, psychiczny i społeczny dobrobyt. To także poczucie radości, spełnienia oraz świadomości pozostawania w harmonii z otaczającym Cię światem.

Otwórz oczy i wpuść do swojej świątyni światło, jakim jest Ajurweda. Ten starożytny system leczenia indyjskiego zawiera medyczną i metafizyczną wiedzę o zdrowym życiu. Pomoże Ci on poprawić Twoje fizyczne, psychiczne i duchowe samopoczucie. To jeden z niewielu systemów medycyny niekonwencjonalnej wykorzystujących chirurgię.

Oto przełomowa książka - pierwsza, w której Deepak Chopra zaprezentował nowe spojrzenie na kwestię zdrowia, zaburzeń energii oraz leczniczej siły umysłu. Dr Chopra jest najwybitniejszym rzecznikiem Ajurwedy. Z prawdziwą wprawą łączy zdobycze medycyny Wschodu i Zachodu, prezentując jasną, bogatą wizję drogi prowadzącej do idealnego zdrowia – drogę do harmonii umysłu, ciała oraz ducha. Słynny hinduski aforyzm głosi, że „Ajurweda służy nieśmiertelności”. Przekonaj się, że ta uzdrawiająca siła tkwi w utrzymaniu harmonii w kwestii jedzenia, zachowania, rytμών biologicznych, środowiska i myśli.

Spis treści

Słowo na temat poprawionego wydania	5
Wstęp	7

I ZDROWIE I CHOROBA

1. <i>Jak być w pełni zdrowym i czuć się zawsze młodo</i>	15
2. <i>Choroba</i>	16
3. <i>Nadciśnienie, zawał serca i udar mózgu</i>	19
4. <i>Nowotwór</i>	34
5. <i>Papierosy, alkohol i narkotyki</i>	48
6. <i>Kontrola wagi ciała i otyłość</i>	57
7. <i>Chroniczne zmęczenie</i>	64
8. <i>Zaburzenia żołądkowo-jelitowe</i>	68
9. <i>Niemoc seksualna</i>	72
10. <i>Sen i bezsenność</i>	78
11. <i>Stres i syndrom wypalenia</i>	83
12. <i>Zaburzenia emocjonalne i depresja</i>	89
13. <i>Reakcja psychofizjologiczna</i> — <i>kilka wstrząsających przypadków</i>	94

II PODSTAWY

14. <i>Zdrowie powstaje w jednym miejscu</i>	109
15. <i>Szczęście i zdrowa gospodarka chemiczna mózgu</i>	111
16. <i>Myśli, impulsy inteligencji — umysł ludzki</i> <i>jako skarbnica inteligencji</i>	115
17. <i>Ewolucja</i>	120
18. <i>Zdrowie — suma pozytywnych i negatywnych</i> <i>impulsów inteligencji</i>	123
19. <i>Życie i długowieczność — problem starzenia się</i>	125
20. <i>Od człowieka do supermana</i>	138

III STRATEGIE BUDOWANIA ZDROWIA

21.	<i>Samoświadomość</i>	145
22.	<i>Życie w terażniejszości</i>	148
23.	<i>Zadowolenie ego</i>	151
24.	<i>Znaczenie satysfakcji zawodowej</i>	154
25.	<i>Kontakt z nieświadomością — siła przyzwyczajenia</i>	158
26.	<i>Dieta i przeznaczenie</i>	165
27.	<i>Rytmy, spoczynek oraz aktywność</i>	178
28.	<i>Zachowując otwarty umysł</i>	183
29.	<i>Zachwyty i wiara</i>	187
30.	<i>Droga współczucia</i>	192
31.	<i>Wizja pełni i miłości</i>	197

IV KU WYŻSZEJ RZECZYWISTOŚCI: MEDITACJA I PRZEMIANA

32.	<i>Rzeczywistość jawna i ukryta</i>	203
33.	<i>Natura i ogrom inteligencji</i>	210
34.	<i>Mechanizmy tworzenia</i>	217
35.	<i>Techniki medytacji</i>	226
36.	<i>Intuicyjnie właściwe zachowanie i wyższe stany świadomości</i>	232
37.	<i>Jedno jest wszystkim, wszystko jest jednym</i>	244
<i>Epilog. Przyszłość</i>		253
<i>Podziękowania</i>		257

Zdrowie powstaje w jednym miejscu

NA TYM ETAPIE czytelnik powinien już rozumieć hipotezę, którą rozwijam. Dowody na jej potwierdzenie są niezaprzeczalne. Zajmowaliśmy się powszechnymi, ale poważnymi problemami, takimi jak podwyższone ciśnienie krwi, choroby serca, nowotwory, nadwaga, chroniczne zmęczenie, depresja, syndrom wypalenia oraz zaburzenia psychiczne. Odkryliśmy, że umysł odgrywa istotną rolę w powstawaniu wszystkich tych zaburzeń. Moim zdaniem dotyczy to także każdego innego zaburzenia, któremu się przyjrzymy. Wrzody są typowe dla osób nerwowych i odczuwających ciągły niepokój. Wrzodziejące zapalenie jelita grubego, bolesna choroba jelit, dotyka osoby mające tendencję do niekontrolowanych zachowań i obsesji. Impotencja oraz inne zaburzenia seksualne niemal zawsze spowodowane są lękiem przed tym, czy uda się spełnić oczekiwania. Wypadki najczęściej przytrafiają się ludziom szczególnie na nie podatnym, których charakteryzuje nieustanne rozkojarzenie przyciągające niefortunne wydarzenia.

Można by kontynuować omawianie dobrze udokumentowanych przypadków, jednakże, gdy analizujemy głębiej patogenezę choroby, na jaw wychodzi naczelna prawda: każda choroba jest rezultatem zaburzonego funkcjonowania inteligencji organizmu. Mówiąc o inteligencji, ludzie automatycznie nawiązują do intelektu oraz jego umiejętności rozwiązywania problemów, lecz inteligencja nie jest umiejscowiona jedynie w głowie. Może ona wyrażać się na poziomie

subkomórkowym, komórkowym lub na poziomie tkanek, a także centralnego układu nerwowego. Enzymy, geny, receptory, antyciała, hormony oraz neurony są jej wyrazem.

Każdy z tych elementów *posiada* inteligencję. Regulują one ważne życiowe funkcje, kierując się doskonałą wiedzą, i robią to w najdalszych zakątkach ciała, z dala od miejsca, w którym mieszka intelekt. Choć wszystkie te przejawy inteligencji mogą zostać zlokalizowane, samej inteligencji zlokalizować nie można. Przenika ona każdy wymiar będący jej przejawem; jest wszechobecna w nas samych i powszechna w świecie natury. Inteligencja to umysł i, jak będziemy mogli się przekonać, zakres jej wpływów obejmuje kosmos. Nierozważnym byłoby stwierdzenie, że działa ona jedynie w obrębie mózgu. W tym sensie każdy z procesów chorobowych powstaje na wielkiej scenie Umysłu.

W podobny sposób dochodzi do generowania zdrowia.

Szczęście i zdrowa gospodarka chemiczna mózgu

TO DOŚĆ OCZYWISTE, że zdrowi ludzie są szczęśliwsi niż chorzy. To, co staje się obecnie coraz bardziej jasne dzięki badaniom, to fakt, że odwrotna zależność jest również prawdziwa: szczęśliwi ludzie są zdrowsi od nieszczęśliwych. Okazuje się, że szczęście, które oznacza zwykle, że dana osoba myśli przez większość czasu pozytywnie, prowadzi do zmian biochemicznych w obrębie mózgu, co z kolei wywiera bardzo korzystny wpływ na fizjologię ciała.

Z drugiej strony smutne lub przygnębiające myśli prowadzą do zmian składu chemicznego mózgu, co z kolei daje efekt szkodliwy dla fizjologii ciała. Substancje chemiczne w mózgu, za pomocą których przekazywane są myśli, noszą nazwę neuroprzekaźników. W tkance tego narządu udało się zidentyfikować co najmniej trzydzieści ich rodzajów. W zależności od nastroju, w jakim znajduje się dana osoba, wzajemny stosunek ilościowy tych neuroprzekaźników ulega zmianie. Ze względu na to, że myśli podlegają naszej świadomej kontroli — możemy świadomie i dowolnie je przywoływać — oczywistym staje się fakt, że gospodarka chemiczna mózgu, chociaż trudno poddać to naukowej analizie, może być kontrolowana równie łatwo. Myślenie jest tożsame z zarządzaniem nią. Gospodarka chemiczna mózgu ma wpływ na wydzielanie przez podwzgórze i przysadkę mózgową hormonów, te zaś przenoszą informacje do odległych organów ciała.

Przyjrzyjmy się kilku konkretnym przypadkom, analizując na początku myśli negatywne. Złe, wrogie myśli wywołują między innymi przyspieszoną akcję serca, wzrost ciśnienia krwi, wystąpienie na twarzy

rumieńców. Niepokojące myśli również mogą prowadzić do przyspieszenia pracy serca oraz wzrostu ciśnienia krwi, a poza tym mogą wywołać także drżenie rąk, wystąpienie zimnego potu i uczucie ściskania w żołądku oraz skutkować postępującym osłabieniem, jak w powiedzeniu, które głosi, że ktoś jest „chory ze strachu”. Owe objawy fizyczne spowodowane są zmianami w mózgu wywołanymi przez różnego rodzaju myśli. Te szczególnie niepokojące już od dawna łączone są z występowaniem zaburzeń w gospodarce chemicznej mózgu. Jak stwierdził jeden z naukowców: „Nie istnieje zaburzona myśl bez istnienia zaburzonej molekuly”.

Także różnego rodzaju pozytywne myśli, pełne miłości, spokoju i harmonii, pełne współczucia, przyjaznych emocji, uprzejmości, hojności, przywiązania, ciepła i bliskości, wywołują analogicznie odpowiedni dla nich stan w sferze fizjologii organizmu poprzez przepływ neuroprzekaźników i hormonów w obrębie centralnego układu nerwowego. Głębokie zmiany fizjologiczne wywołane przez pozytywne myśli zapewniają dobre zdrowie, ponieważ neuroprzekaźniki, które te myśli przenoszą, mają działanie pobudzające. Jeśli, jak mogliśmy się przekonać, układ odpornościowy organizmu zostaje osłabiony przez uczucia gniewu, apatii, nienawiści, żalu, niezgody oraz przygnębienia, pozytywne wzorce myślowe powinny służyć zwiększeniu odporności na chorobę poprzez zastosowanie podobnych mechanizmów.

Można dostrzec to w „efekcie placebo”, dzięki któremu myśli decydują o rozwoju procesu chorobowego. Placebo to tabletki zrobione z cukru, do której dodaje się obojętne substancje barwiące, tak aby wyglądała jak autentyczne lekarstwo. Jest ona podawana pacjentom, których informuje się, że jest to prawdziwy lek o bardzo silnym działaniu, zwykle środek przeciwbólowy. Ze względu na to, że pacjenci oczekują ulgi — słowo *placebo* pochodzi z łaciny i oznacza „sprawie komuś przyjemność” — ulga rzeczywiście przychodzi. Przykładowo w jednym z ostatnich badań grupie pacjentów cierpiących na krwawienia z wrzodów podano lekarstwo, które określone zostało przez lekarzy mianem najsilniejszego istniejącego obecnie środka stosowa-

nego w leczeniu wrzodów. W efekcie u ponad 70 procent pacjentów przestały one krwawić. Kolejnej grupie powiedziano jednak, że lek znajduje się na etapie testowania i jego skuteczność nie jest znana; krwawienie z wrzodów ustąpiło tu jedynie u 25 procent pacjentów. W rzeczywistości każdej z grup podawano jedynie placebo.

Następstwa tego typu badań wykraczają znacznie poza dotychczasowe wyobrażenia. W przeszłości uważano, że efekt placebo zastępuje „prawdziwe” leczenie dzięki „nabieraniu” pacjenta, a w zasadzie dzięki temu, że udaje mu się nabierać samego siebie. Lekarze odkryli, że tabletki placebo są skuteczne, ale ich działanie przynosi osobliwe skutki w sferze psychiki. Obecnie wiadomo, że tabletki takie uaktywniają naturalne, lecznicze mechanizmy organizmu (opisałem już całą grupę naturalnych środków przeciwbólowych, endorfin, które wytwarzane są w tym celu przez organizm). Jeśli przyjrzymy się tej kwestii bliżej, odkryjemy być może, iż placebo to najlepsze z lekarstw. Postrzegam je jako pozwolenie, jakiego umysł udziela samemu sobie, dzięki czemu może rozpocząć się proces leczenia. Naukowcy zaczynają dostrzegać możliwości, jakie daje zastosowanie efektu placebo w leczeniu poważnych chorób organicznych, w tym również raka. Norman Cousins, którego książki pokazały ludziom istnienie takiej możliwości, pisze: „Placebo jest więc nie tyle tabletką, co procesem... To lekarz, który zamieszkuje wnętrze”.

Tabletki placebo działają, uwalniając neuroprzebieżniki. Oznacza to, że w rezultacie to nie placebo, ale myśl o tym, że pacjent je przyjmuje, jest czynnikiem aktywnym. W badaniu z wrzodami u pacjentów doszło do ustąpienia krwawienia, ponieważ *wierzyli* oni, że tabletki będą skuteczne; im słabsza wiara, tym słabszy efekt leczniczy. Tabletki placebo, kiedy naprawdę działają, są tak skuteczne, że w jednym z badań po tym, jak, wedle zapewnień, podano pacjentom silne tabletki przeciw mdłościom, objawy te ustąpiły, podczas gdy w rzeczywistości tabletki te były silnym lekiem *wywołującym* mdłości. Kiedy wiara jest skierowana w jednym kierunku, „rzeczywiste” działanie leku może zostać całkowicie zmienione, a nie tylko ulepszone. Wiara w to,

że tabletki może wyleczyć ból głowy, usmierzyć innego rodzaju ból, obniżyć ciśnienie krwi, poprawić sprawność seksualną, zwiększyć siłę i witalność, poprawić apetyt, pomóc przybrać na wadze lub zrzucić zbędne kilogramy, a nawet doprowadzić do wyleczenia złośliwych guzów, naprawdę może prowadzić do osiągnięcia oczekiwanego efektu.

Lecnicze działanie myśli jest możliwe, jeśli są one wyrazem szczerzej wiary i pielęgnowane są bez przymusu przez dłuższy okres czasu, ponieważ im dłużej lecznicze wzory myślowe oddziałują na właściwe neuroprzekaźniki, w tym większym stopniu te ostatnie mogą wpływać na fizjologię mózgu. Jeśli wzorce myślowe i stan naszego umysłu są takie ważne, w jaki sposób można zmienić je na lepsze? Chcąc odpowiedzieć na to pytanie, musimy w pierwszej kolejności zrozumieć, czym jest myśl oraz co kryje się pod pojęciem *umysłu*. To temat kolejnego rozdziału.

Myśli, impulsy inteligencji — umysł ludzki jako skarbnica inteligencji

KSIĄŻKA, którą czytasz, jest niczym innym jak przekazem myśli pochodzących z mojego umysłu, które przepływają przez Twoje zmysły do Twojego umysłu. Rozejrzyj się, a wszędzie ujrzysz przejawy myśli. Krzesło, na którym siedzisz, miało w nich swój początek, podobnie jak mieszkanie lub dom, w którym mieszkasz, łóżko, w którym śpisz, ubrania, które nosisz, samochód, który prowadzisz, jedzenie, które spożywasz, czy praca, którą wykonujesz. Nie ma wątpliwości co do oczywistości tego faktu: wszystko, co jest dziełem człowieka — autostrady, samochody, samoloty, statki kosmiczne, komputery, powieści gotyckie, żelki — jest niczym innym jak przejawem myśli. Niektóre z tych myśli mogą być Twoje, większość pochodzi jednak od osób, których nie znasz. Wszystkie one powstają jednakże naturalnie oraz w nieograniczonej ilości w umyśle, który z tego względu może zostać uznany za skarbnicę twórczej inteligencji. Kiedy twórcze myśli zostają dobrze pokierowane, w naturalny i łatwy sposób prowadzą one do działań i w wyniku ich uzewnętrzniania powstają książki, przedmioty oraz zdrowe ciała.

Droga, która prowadzi od świadomości do tworzenia rzeczywistości nieustannie podlega naszym działaniom; chodzi jedynie o to, że nie zwracamy na to świadomie uwagi. Kiedy już zaczniemy, będziemy bardziej wszechstronnie patrzeć na życie. Załóżmy na przykład, że

jestem artystą. Impulsy inteligencji wypływające z mojej świadomości — mojego umysłu — będą prowadziły do podjęcia działań, o ile nimi odpowiednio pokieruję. Zbieram więc materiały, organizuję pędzle i farbę oraz zaczynam łączyć je w odpowiedni sposób. Rezultatem moich działań będzie powstanie nowej rzeczy, obrazu stworzonego przez moją myśl. Aby mógł on zaistnieć, niezbędnych jest kilka czynników: (a) świadomość lub umysł, z którego zrodzą się (b) moje myśli lub impulsy twórczej inteligencji, pojawiające się (c) w zorganizowany sposób i prowadzące do (d) działań, których ukoronowaniem będzie (e) moje dzieło — dość dobry obraz przedstawiający Tadz Mahal w świetle księżyca.

Umiejętność właściwego kierowania myślami jest czymś tak naturalnym jak same myśli lub fakt, iż są one przejawem inteligencji. Każde działanie, które nie jest przypadkowe — a żaden akt twórczy nie jest w swej naturze przypadkowy — już od pierwszych chwil ma w sobie moc właściwej organizacji. Kiedy więc architekt tworzy projekt budynku, każda linia wykonywanego rysunku niesie w sobie możliwość manifestowania się w postaci części kompletnej fizycznej struktury. Można powiedzieć, że myśli niemal dosłownie kryją w sobie moc, która pozwala im zamieniać się w *rzeczy*. Zwykle nie dostrzegamy tej mocy, ponieważ jest ona głęboko zakorzeniona w naszej inteligencji. Kiedy umysł pragnie, aby ręka zacisnęła się w pięść, jej reakcja jest automatyczna. Należałoby przyjrzeć się fizjologii, aby móc wyjaśnić wiedzę, która przekazywana jest przez mózg do ręki za pomocą neuroprzekazników, hormonów, ładunków elektrycznych, enzymów oraz ruchów mięśni — nie wspominając o ogólnej inteligencji, która podtrzymuje życie oraz procesy odżywiania ciała jako całości. Tak naprawdę w skrócie „umysł” można zdefiniować jako strukturę posiadającą umiejętność organizowania rzeczywistości.

A co z przedmiotami, które nie zostały wykonane przez człowieka, ale są dziełem natury? Tego rodzaju naturalne elementy zaliczane są przez nas do dwóch kategorii: do przyrody ożywionej i nieożywionej. Nie chodzi o to, że w zależności od kultury rośliny i zwierzęta uzna-

wane są za część przyrody ożywionej, a ogień, ziemia i wiatr zaliczane są do przyrody nieożywionej, lecz o to, że tak właśnie je postrzegamy. Jeśli chodzi o świat przyrody ożywionej, nauka potwierdza dziś, że na każdym z jej poziomów występują różne formy inteligencji. Potencjał mocy organizacyjnej organizmów przejawia się na poziomie mózgu i jądra każdej komórki. W momencie poczęcia pojedyncza zapłodniona komórka jajowa jest niczym więcej jak tylko zbiorem informacji zakodowanych w podwójnej spirali DNA. Ułożone są one w określonym porządku, a ich odczytanie skutkuje powstaniem określonej jednostki ludzkiej. Jeśli z DNA rozwija się Albert Einstein, wtedy możliwości zmiany świata za pomocą myśli stają się nieograniczone. Możliwości te przechodzą więc drogę od określonego składu biochemicznego komórki do nieskończonej kreatywności umysłu Einsteina. Dostrzegamy, że w życiu wpisana jest nieograniczona moc czy też umiejętność organizowania rzeczywistości.

Przyjrzyjmy się teraz przyrodzie nieożywionej. Weź kawałek skały, po czym rozbij go — rozłup, rozkrusz, wydziel z niego związki chemiczne, następnie rozbij te związki na atomy, a atomy podziel na cząsteczki elementarne. I co widzimy? Widzimy pewien porządek. Widzimy protony, elektrony i inne cząsteczki ułożone w zorganizowany sposób. Zanim skała została rozłupana, rozbita, rozkruszona i roztrąskana, wiedza ta istniała już w sposób spójny, automatyczny i, jeśli można tak powiedzieć, inteligentny. Wszystkie przedmioty nieożywione wyrażają tę swoją wiedzę w planie działania natury.

Oto wniosek: wszystko we wszechświecie, co pojmujemy za pomocą naszych zmysłów — wszystkie przedmioty naturalne lub wykonane przez człowieka, ożywione lub nieożywione — są wyrazem mocy czy też wiedzy organizacyjnej. Mogliśmy się już przekonać, w jaki sposób ta zasada działa w sferze naszych umysłów. Świadomość — każdy impuls pochodzący z ludzkiego umysłu — niesie ze sobą pewną wiedzę, jednakże myśl zostaje tak naprawdę wysłana w kosmos. Sam Einstein zauważył, że nauka znajduje swój początek w „głębokim przekonaniu o racjonalnej naturze wszechświata”. Einstein mówił

o swoim uczuciu „ogromnego zdumienia harmonią naturalnych praw” i jedno z jego pierwszych stwierdzeń głosiło, iż harmonia ta wskazuje na istnienie wyższej inteligencji, której przejawem jest wszechświat. Jeden z najsłynniejszych fragmentów hinduskich ksiąg mądrości zwanych Wedami zawiera zdanie: „Jestem Tym, twoja sztuka jest Tym, wszystko to jest Tym i to samo w sobie jest Tym”. Nie będziemy postrzegać tego cytatu jako mistycznej zagadki, jeśli odkryjemy, że słowo „To” oznacza „inteligencję”.

Wszystkie rzeczy we wszechświecie wywodzą się ze świadomości i przybierają postać wiedzy. Trudno zrozumieć tę zdumiewającą koncepcję i trudno ją zaaprobować. Zasada ta mówi nam, że jedyną prawdziwą i uchwytną rzeczą we wszechświecie jest wiedza. Wiedza ta (lub moc organizacji) umiejscowiona jest w świadomości i w porównaniu do niej reszta materialnego świata nie jest tak rzeczywista. Przedmioty materialne mają w porządku rzeczy własną, niezaprzeczną rzeczywistość — gwiazdy, skały, grzyby i kangury znajdują się w jej obrębie — jednakże kiedy docieramy do ich źródła, okazuje się, że są one przejawem naczelnej rzeczywistości, którą jest wiedza. Napoleon Hill, który, opierając się na tej zasadzie, opracował sposób na sukces, pisze: „Tęsknimy nie za tym, co jest widzialne, ale za tym, co niewidzialne, ponieważ rzeczy widzialne są tymczasowe, a to co niewidzialne jest wieczne”.

Jeszcze raz powtórzę to, co zostało już przedstawione w wymiarze praktycznym. Na początku istnieje świadomość, w której znajdują się impulsy twórczej inteligencji. Impulsy te przybierają w naszym umyśle postać myśli. Jeśli wyrażane są za ich pomocą według określonego porządku — dzięki mocy lub wiedzy porządkowania — prowadzą do podjęcia działania, którego rezultatem jest powstanie materialnego tworu. Ten proces, który zachodzi w nas, odbywa się jednocześnie w świecie natury i jest zjawiskiem powszechnym. Nasze impulsy są takie same jak wszystkie inne impulsy inteligencji. Nazywamy je myślami, ponieważ tak właśnie je postrzegamy. Ptak, który przelatuje nad połową Atlantyku, również posiada impuls inteligencji, który

wskazuje mu drogę, prowadząc do jego migracji (łącznie z wcześniej podjętymi działaniami takimi jak gromadzenie zapasów pożywienia, wybór odpowiedniej pory na migrację i tak dalej). Ten impuls, który pojawia się w mózgu ptaka, jest również pewnego rodzaju myślą, choć my nie nazywamy go w ten sposób, ponieważ słowo „myśl” używane jest przez nas jedynie w odniesieniu do ludzi. Gdyby tak się mówiło, moglibyśmy równie dobrze powiedzieć, że to właśnie *myśli* kierują pszczołą, która zbiera nektar i wytwarza miód.

Zatem można powiedzieć, że cała natura to wszechświat pełen różnych impulsów lub myśli, które znajdują wyraz w nieskończonej różnorodności tworów.

Podobnie jeśli przyjrzymy się naszemu ciału, będziemy mogli dostrzec tę samą nieskończoną inteligencję w działaniu. Zwykle jednak postrzegamy ją jako coś, co znajduje się jedynie w mózgu; dzieje się tak dlatego, iż mamy zwyczaj porównywania inteligencji i możliwości intelektualnych. Jednakże dzięki naszej analizie możemy odkryć, że inteligencja działa w każdej komórce naszego ciała. Skomplikowany mechanizm funkcjonowania serca, nerek, systemu immunologicznego i hormonalnego to natomiast pozostałe przejawy mocy porządkowania. Dochodzimy więc do niezaprzecznego wniosku, iż umysł, świadomość czy też inteligencja przenika każdą część wszechświata. Nasze umysły również są jej przejawem; to właśnie z inteligencji nasza ludzka świadomość czerpie nieograniczone możliwości.

Ewolucja

JAKIŚ CZAS TEMU nieskończona ilość informacji znajdująca się w bardzo małej, zaopatrzonej w witkę, pojedynczej komórce spermy została połączona z nieskończoną ilością informacji ulokowaną w mikroskopijnej wielkości pojedynczej komórce jajowej. W rezultacie ponownie powstała nieskończona ilość informacji, które zostały tym razem umieszczone w mikroskopijnych rozmiarów pojedynczej komórce zarodka. Zarodek był wyjątkowy, ponieważ w całym wszechświecie nie istniało nic, co byłoby dokładnie takie jak on — posiadał nieskończoną ilość informacji, które zostały zakodowane w postaci podwójnej spirali DNA. Mając odpowiednie warunki i pożywienie, komórka podzieliła się ponownie miliardy razy, przenosząc za każdym razem wyjątkową wiedzę i unikatowy zbiór informacji. Dzisiaj jest ona miliardem innych komórek, które pracują ze sobą w zgodzie, prezentując wiedzę i inteligencję, która nigdy nie traci swojej skomplikowanej mocy porządkowania. Dziś ta komórka jest Tobą.

Nie chodzi jednak tylko o Twoje ciało. Na komórkę, która jest Tobą, składają się Twoje myśli, uczucia, to co lubisz, to czego nie lubisz, pragnienia i pasje. Dziś możesz dowodzić jakiemuś przedsięwzięciu lub wyglądać wieczornej gwiazdy, siedząc w łodzi; możesz czytać po grecku lub wzniecać rewolucję. Możesz być Hitlerem lub Gandhim i na świecie mogą pojawić się różne myśli, ponieważ Ty na nim żyjesz. Kim jesteś? W rzeczywistości jesteś nikim więcej jak tylko tą pojedynczą komórką, która powstała, kiedy jedna z setek milionów komórek spermy, niosąc wyjątkowy zbiór informacji, ubiegła pozostałe komórki i dostała się do komórki jajowej w łonie matki.

Dziś kod z informacjami umieszczonymi w podwójnej spirali DNA jest taki sam jak wtedy. W realnym sensie jesteś po prostu zbiorem tych informacji i niczym więcej. Mówią one o Tobie wszystko — determinują kolor Twoich oczu, Twoją skórę, zmysły, umysł i intelekt. Jesteś *fragmentem wiedzy*. Ta wiedza przejawia się w nieskończonej różnorodności, nie jesteś więc dziś tą samą osobą, którą byłeś wczoraj, a jutro będziesz również całkiem innym człowiekiem. Zmiany możliwe są dzięki ich przeciwieństwu — niezmiennemu kodowi, który zawarty jest w Twoim DNA. Kiedy te dwa przeciwieństwa ze sobą współpracują, zmiana i niezmiennosc prowadzą do nieustannego wzrostu. To właśnie nazywamy ewolucją.

Ewolucja nie oznacza, że stałeś się inny lub że zdobyłeś więcej wiedzy. Już na samym początku wiedza była kompletna i pełna. Kiedy rozpoczęła wędrówkę w postaci informacji przechowywanych w pojedynczej komórce, miała charakter nieskończony. Chodzi jedynie o to, czy sposób, w jaki się ta wiedza przejawia, będzie podlegał rozwojowi. Czy istnieją jakieś granice tego rozwoju i tym samym ewolucji? Skupienie się nauki na świecie materialnym może sprawić, że zaczniemy postrzegać zmianę jako kolejny szczebel na drabinie rozwoju ewolucyjnego, jaki muszą pokonać prymitywne organizmy, aby ostatecznie stać się ziemskimi gatunkami roślin i zwierząt. Jednakże nauka jest bliska pojmowania ewolucji jako czegoś znacznie większego.

Ewolucja jest wpisana w naturę życia. Pozwolę sobie zacytować stwierdzenie wybitnego lekarza i naukowca Jonasa Salka:

Zasada ewolucji, o której należy pamiętać, polega na tym, że przenika ona wszystko. Zanim doszło do ewolucji biologicznej, istniała jeszcze wcześniejsza, przedbiologiczna ewolucja, przed nią natomiast zachodziła ewolucja kosmosu. Po ewolucji biologicznej miała miejsce ewolucja metabiologiczna, ewolucja świadomości, ewolucja świadomości w obrębie świadomości, jak również świadomość ewolucji. Obecnie ewolucja zachodzi w umyśle człowieka, co wynika z ludzkich doświadczeń, które przetwarzamy i które stają się częścią naszego „ja”. Ludzka myśl i kreatywność rozwinęły się w odpowiedzi na nasze środowisko.

Ewolucja metabiologiczna wiąże się z przetrwaniem najmądrzejszych, a sama mądrość staje się obecnie nowym kryterium zdrowia.

Doktor Salk informuje nas o tym, że głównym celem ewolucji człowieka jest „przetrwanie najmądrzejszych jednostek”. Dotarliśmy do tego etapu właśnie dzięki ewolucji, zjawisku, które uformowało gwiazdy, Ziemię i życie na niej. Na każdym z tych etapów działanie ewolucji jest naturalne — wpisana jest ona po prostu w naturę istnienia i wzrastania. Zyskanie mądrości będzie jedynie kolejnym etapem wzrostu. Nie musimy *robić* niczego, tylko kierować się naturalną skłonnością, która na początku sprawiła, że staliśmy się świadomi, a potem zyskaliśmy świadomość bycia świadomymi.

Jeśli mądrość stanowi kryterium przetrwania, czym ona jest? W Indiach klasyczna definicja człowieka mądrego mówi, że jest to „znawca rzeczywistości”. Można by powiedzieć, że mądrość to wiedza na temat życia jako całości. Ponieważ ludzka inteligencja podlega nieskrępowanemu rozwojowi, zaczynamy rozumieć życie całościowo — z tego względu tak bardzo interesuje nas doskonałe zdrowie i szczęście. To naturalne, podlegające rozwojowi cele ludzi, którzy zaczynają pojmować nieskończoną inteligencję znajdującą odzwierciedlenie w ich umysłach i ciałach. Kiedy już zaakceptujemy to, że naszym naturalnym przeznaczeniem jest rozwój wiedzy, następnym krokiem będzie pokazanie, dlaczego celem tego rozwoju jest zdobycie większego szczęścia.

Zdrowie — suma pozytywnych i negatywnych impulsów inteligencji

TWOJE ZDROWIE jest zawsze sumą wszystkich impulsów, pozytywnych i negatywnych, pochodzących z Twojej świadomości. Jesteś tym, za kogo się uważasz. Jeśli jesteś szczęśliwy, oznacza to, że przez większość czasu masz pozytywne myśli. Jeśli jesteś przygnębiony, to znaczy, że przez większą część czasu Twoje myśli są smutne. W tej kalkulacji uwzględnić należy również inne stany naszego umysłu, nasze codzienne uczucia gniewu, strachu, zazdrości, żądz, dobroci, współczucia, życzliwości i miłości. Wszystkie one są po prostu myślami. Jeśli jedna z tych myśli zaczyna dominować, prowadzi do powstania odpowiadającego jej stanu umysłu oraz, jak udało nam się zaobserwować, do powstania odpowiadającego jej stanu fizjologii.

Możemy tu w jednym zdaniu przypomnieć dowód na istnienie reakcji psychofizjologicznej: każdemu stanowi świadomości odpowiada właściwy stan fizjologii. Jeśli na przykład masz wrogie myśli, przejawiają się one w Twoim nastroju, w wyrazie twarzy, w zachowaniach społecznych oraz w kondycji fizycznej. Patrząc wilkiem na ludzi, jesteś niecierpliwy w kontaktach z innymi, w Twoim żołądku wydziela się zbyt wiele kwasu żołądkowego, a we krwi wzrasta poziom adrenaliny, co w konsekwencji może prowadzić do rozwoju wrzodów trawiennych i nadciśnienia. Spostrzegawcza osoba nie będzie miała problemu z odczytaniem Twoich myśli. Komórki Twojego ciała potrafią zarejestrować je z naprawdą dużą precyzją.

W przypadku większości osób działanie reakcji psychofizjologicznej jest mniej lub bardziej przypadkowe. Myśli powstają w następstwie interakcji ze światem. Mają one negatywny lub pozytywny wpływ na ciało i pozostawiają długo utrzymujący się ślad w postaci nastrojów, tendencji do chorób, ich rzeczywistych objawów oraz procesu stopniowego „zużywania się” ciała, który nazywamy procesem starzenia się. Niewiele z tych zjawisk może być przez nas świadomie kontrolowanych, jednak wiadomo, że *niektóre* myśli podlegają naszej kontroli, i fakt ten pozwala mieć nadzieję na dalszy rozwój w kierunku osiągnięcia panowania nad sobą.

Panowanie nad sobą określane jest tradycyjnie mianem „oświecenia”. Ze względu na to, że koncepcja ta jest zwykle źle rozumiana przez społeczeństwo, później zajmiemy się jej szczegółowym omówieniem. Oświecenie oznacza zwykle kontrolowanie reakcji psychofizjologicznej. Wysoko rozwinięty umysł nie staje się ofiarą przypadkowych wpływów choroby; panuje on nad swoimi myślami. Z tego względu są one pozytywne i zdrowe. Osiągnięcie tego typu umiejętności nie jest ani czymś szczególnym, ani „nienormalnym”. To tylko *rozwinięcie* zwyczajnej umiejętności kontrolowania *niektórych* myśli. Jeśli ta naturalna zdolność będzie miała możliwość rozwoju, poprowadzi Cię w kierunku lepszego zdrowia i większego szczęścia. To właśnie miał na myśli doktor Salk, kiedy pisał o przetrwaniu najmądrzejszych.

Z racji tego, że ewolucja wpisana jest w naturę życia, nie musimy *robić* wszystkiego, aby rozwinąć się we właściwym kierunku. Zdobywanie umiejętności panowania nad sobą, wraz ze wszystkimi wynikającymi z tego korzyściami dla zdrowia, oznacza nieznaczące zboczenie z obranej drogi i umożliwienie nieskończonej inteligencji umysłu i ciała lepszej współpracy. Tego właśnie pragną ciało i umysł. Kiedy przestajemy ingerować i jesteśmy dość mądrzy, aby pozwolić reakcji psychofizjologicznej działać na naszą korzyść, a nie przeciwko nam, nasze umysły pospiesznie zmierzają ku dobremu zdrowiu.

Życie i długowieczność — problem starzenia się

STARZENIE SIĘ POLEGA na stopniowym pogarszaniu się fizycznych i umysłowych funkcji organizmu, do którego dochodzi wraz z upływem czasu i które kończy się przerwaniem wszystkich życiowych funkcji, czyli śmiercią. Mechanizmy starzenia się nie są jasne. Do niedawna naukowcy nie wykazywali dużego zainteresowania tym procesem i nie ma na ten temat zbyt wielu danych. Funkcje poszczególnych organów w organizmie zostały jednak poznane bardzo dobrze i istnieje tylko jeden sposób opisanie tego, jak podlegają one procesowi starzenia się: ulegają one stopniowej degradacji. Badano również hormony i naukowcy zaobserwowali interesujące zmiany w ich ilości we krwi, a zwłaszcza hormonów przysadki mózgowej i nadnerczy. Wraz z wiekiem u ludzi zaobserwować można wzrost poziomu tyreotropiny (TSH), czyli hormonu pobudzającego działanie tarczycy, oraz spadek ilości hormonu nadnerczy zwanego siarczanem dehydroepiandrosteronu (DHEAS). (Nie chodzi o to, byś zapamiętał te nazwy. Znam je, ponieważ zostałem zaangażowany w te badania). Odwrócenie wartości tych poziomów, mające ogromne znaczenie dla spowolnienia procesu starzenia, omówione zostanie w czwartej części tej książki.

Badania przeprowadzone na zwierzętach, których wyniki mogą być, choć niekoniecznie, miarodajne w odniesieniu do ludzi, rzucają więcej światła na mechanizmy starzenia się. Odkryto na przykład, że okresowy post zwiększa długość życia szczurów. Poszczenie jest tradycyjnie częścią wielu kultur i jest typowe dla postaci w większości

religii. Jeśli ma ono rzeczywiście korzystny wpływ na fizjologię organizmu, odkrycie to należy połączyć z faktem, iż zachowanie postu powoduje podniesienie się poziomu hormonu wzrostu wydzielanego przez przysadkę mózgową.

Jednym z działań hormonu wzrostu jest pobudzanie produkcji limfocytów T przez grasicę, te zaś odgrywają ważną rolę w walce systemu immunologicznego z chorobami. Starzenie się i choroby wieku starczego takie jak zapalenie stawów pojawiają się, jeśli immunologiczna odpowiedź organizmu jest osłabiona. Wiadomo również, że poziom hormonu wzrostu we krwi podnoszą ćwiczenia fizyczne. Obiektywna nauka popiera więc przekonanie laików, iż regularne ćwiczenia i post pomagają przedłużyć życie. Zdrowy sen też od dawna uznawany jest za czynnik pomagający zwiększyć długość życia i okazuje się, że podczas snu również dochodzi do podwyższenia poziomu hormonu wzrostu. Aminokwasy arginina i ornityna mają takie samo działanie, stąd sklepy ze zdrową żywnością sprzedają je jako „pigułki młodości”, podpierając się publikacjami na temat przedłużania życia.

Jest zbyt wcześnie, aby można było stwierdzić, czy próby zwiększenia poziomu hormonu wzrostu we krwi za pomocą ćwiczeń, postu i suplementów diety rzeczywiście pomagają zwiększyć długość życia, ale pierwsze dane wydają się być obiecujące. Powinienem w tym miejscu ostrzec, że poszczenie może mieć negatywne skutki, jeśli jest zbyt intensywne, a jednym z tych efektów ubocznych może być niedożywienie białkowo-energetyczne oraz osłabienie systemu immunologicznego. Ogólnie mówiąc, zalecenia żywieniowe zaakceptowane przez specjalistów obejmują: stopniowe, trwające wiele tygodni ograniczanie ilości spożywanego pokarmu, unikanie jedzenia przetworzonego, stonienie od produktów bogatych w tłuszcz, sól czy cukier oraz zwiększenie ilości spożywanych owoców i świeżych warzyw. Kiedy już przyzwyczaisz się do tych zmian, będziesz mógł rozpocząć okresowe poszczenie poprzez rezygnację z jednego posiłku w ciągu dnia lub zastąpienie go mlekiem czy sokiem. Jeśli pościsz cały dzień, wystarczy, że będziesz to robił raz w tygodniu.

Rady dotyczące „zwiększenia długości życia” dotyczą również kwestii występowania w diecie substancji zwanych przeciwutleniaczami lub antyoksydantami. Uznaje się, że proces starzenia się i choroby wieku starczego takie jak miażdżycza tętnic mogą pojawiać się, ponieważ w ciele dochodzi do powstawania „wolnych rodników”. Są to wysoce czynne substancje, które powodują powstawanie w tkankach ciała anormalnych połączeń związków chemicznych; wolne rodniki powstają w wyniku interakcji, do jakiej dochodzi pomiędzy komórkami naszego organizmu a czynnikami zewnętrznymi dostającymi się do niego wraz z zanieczyszczonym powietrzem, dymem tytoniowym, skażoną wodą oraz pewnymi rodzajami pożywienia. Podczas tych reakcji zużywany jest tlen, powinniśmy więc przyjmować przeciwutleniacze, ponieważ zapobiegają one powstawaniu wolnych rodników, uniemożliwiając cząsteczkom tlenu branie w nich udziału.

Wiele z przeciwutleniaczy można znaleźć w naturalnych produktach spożywczych, ale plan „przedłużania życia” podpowiada, aby w celu zwiększenia ich ilości zażywać suplementy. Te dostępne powszechnie w sklepach ze zdrową żywnością zawierają witaminy A, C i E, kwas pantotenowy oraz konserwanty BHT i BHA. Łatwo można również dostać minerały śladowe takie jak cynk i selen oraz aminokwasy takie jak cysteina, ornityna czy arginina, których przyjmowanie jest również zalecane. Ze względu na to, że jest to dość niepoznana dziedzina, nie będę mówił o zalecanych dawkach, tym bardziej że nie popieram wcale tych zaleceń. Znane są przecież toksyczne właściwości konserwantów. Przejście od chęci kupowania jedzenia, na którego etykiecie nie byłyby one wymienione, do świadomego nabywania kapsulek zawierających tego typu konserwanty wskazuje, iż nasza wiedza nie jest w tym punkcie jednoznaczna. Zwolennicy witaminy E od dłuższego czasu twierdzą, że substancja ta ma korzystne działanie opóźniające proces starzenia, ale nawet jeśli są co do tego zgodni — chociaż nie wszyscy naukowcy są do tego przekonani — nie można ustalić optymalnej dawki.

Przyspieszyć procesy starzenia może stres emocjonalny oraz niepokój. Działając za pośrednictwem osi neuroendokrynologicznej, o której już wspominaliśmy, pełne napięcia myśli zamieniane są w neuroprzekaźniki w obrębie mózgu. Neuroprzekaźniki te wpływają z kolei na ilość „hormonów stresu”, takich jak ACTH, w przysadce mózgowej. Kiedy rozpoczyna się działanie hormonów, dochodzi do osłabienia systemu immunologicznego lub inaczej do immunosupresji. Jak już mówiliśmy, kiedy następuje hamowanie odpowiedzi immunologicznej, organizm staje się bardziej podatny na różnego rodzaju choroby, w tym również na nowotwory. Dlatego też uznaje się, że wśród korzyści płynących z redukcji poziomu stresu wymienić można również zwiększenie szansy na dłuższe życie.

Długowieczność i inteligencja

Chociaż biochemiczne aspekty procesu starzenia się są bardzo interesujące, myślę, że warto przyrzeć się temu procesowi dokładniej. Kiedy naukowcy uświadomili sobie, iż centralny układ nerwowy odgrywa w nim kluczową rolę, zaczęli snuć hipotezy mówiące o tym, że proces starzenia się może być wcześniej zaprogramowanym mechanizmem. Teoria ta wywodzi się z dobrze znanego faktu, że DNA programuje wiele z naszych życiowych zdarzeń „na określony czas”, łącznie z ząbkowaniem i dojrzewaniem. Poza tym odkryto również, iż ilość naturalnych przeciwutleniaczy produkowanych przez nasz organizm jest kwestią dziedziczną; to pomaga nam zrozumieć, dlaczego ludzie o pewnej puli genów mogą cieszyć się długim życiem trwającym ponad osiemdziesiąt lat.

Teoria zakłada więc, że mózg ma naturalnie wbudowany zegar, który determinuje długość życia. To właśnie on określa czas życia poszczególnych gatunków, chociaż na jego długość będą miały również wpływ specyficzne czynniki środowiskowe. Zegar działa u ludzi, a także u zwierząt; przykładowo cykl życia łososia kończy się tuż po odbyciu wędrówki w górę strumienia i złożeniu ikry, i jest to funkcja wcześniej

zaprogramowana w systemie nerwowym każdej z tych ryb. Ustawienie zegara biologicznego jest zdeterminowane genetycznie i odkrycie to otworzyło drogę wielu możliwościom w dziedzinie inżynierii genetycznej, która będzie miała ogromny wpływ na odkrycie metod przedłużania życia. Zasadniczo chodzi o zmianę kodu w nici DNA, co pozwoli ponownie nastawić zegar. Możliwość stworzenia nieśmiertelnych na poziomie genetycznym komórek pobudza wyobraźnię biologów zajmujących się tą dziedziną. Obecnie istnieją metody, które pozwalają „unieśmiertelnić” komórki w próbówce — innymi słowy komórki te będą żyły wiecznie.

Nieśmiertelność nie jest jednak w świecie natury czymś nowym. Prymitywna ameba, jeden z najbardziej znanych organizmów jednokomórkowych, dość dosłownie jest fizycznie nieśmiertelna. Kiedy jedna ameba zbyt się zestarzeje, dzieli się na dwie młode i tętniące życiem ameby. Pierwotna ameba nie ginie; zamienia się w swoje dwie córki. Kiedy te dwie ameby dorosną, również zrobią to samo. W tym ciągłym, niekończącym się procesie tworzenia nowych pokoleń pierwsza ameba wciąż pozostaje żywa — nie ma śladu jej martwego ciała. Kolejny prymitywny organizm zamieszkujący wodę, czyli stulbia, również zdołał osiągnąć wieczne życie, korzystając z nieco innych metod. Metabolizm stulbi jest tak szybki, że wszystkie komórki jej organizmu wymieniane są co dwa tygodnie. Długość jej życia jest dzięki temu stała; u stulbi nie istnieje proces starzenia się ani śmierć.

Inteligencja natury zaprogramowała inne, zimnokrwiste gatunki zwierząt — niektóre gatunki ryb i krokodyle — tak, że tempo metabolizmu w ich organizmach jest tak wolne, iż ich komórki ciągle rosną. Stworzenia te stale rosną, nie przybierając określonej wielkości ciała typowej dla dorosłych osobników, i śmierć dopada je wtedy, gdy stają się ofiarami innych drapieżników. Wśród roślin sekwoje i sosny kolczaste być może nie są nieśmiertelne, ale niektóre żyją i są w dobrym stanie, mając od dwóch do pięciu tysięcy lat. Drzewo bodhi, pod którym trzy tysiące lat temu medytował Budda, jest miejscem pielgrzymek we współczesnych Indiach.

Kiedy naukowcy próbują „unieśmiertelnić” komórki, używając technik mikroinżynierii, nie zmieniają zawartości genów, lecz jedynie sposób, w jaki się ona przejawia. Geny od zawsze znały sekret nieśmiertelności. Są one jedyną żyjącą jednostką w naszym ciele, która nigdy nie umiera. Na przestrzeni tysiącleci w obrębie genów może dojść do zmian, ale one same żyją wiecznie.

Fakt ten dotknął moją rodzinę w dramatycznych okolicznościach czternaście lat temu, kiedy moja żona była w ciąży z naszym pierwszym dzieckiem. Rutynowe badanie krwi ujawniło, że cierpiała ona na łagodną anemię. Uznałem, że ma niedobór żelaza, ale z czystej ciekawości obejrzałem pod mikroskopem preparat sporządzony z kropli krwi Rity. Kiedy dostrzegłem dziwne kształty wśród jej czerwonych ciałek, skonsultowałem się z patologiem z naszego szpitala, który natychmiast postawił diagnozę — chodziło o „łagodną niedokrwistość śródziemnomorską”. Bardziej skomplikowany test wykazał, że Rita cierpiała na talasemię minor, tak jak stwierdził patolog.

Talasemia minor jest chorobą krwi typową dla ludzi zamieszkujących obszary Morza Śródziemnego, ale moja żona pochodzi z New Delhi i nic jej nie wiadomo na temat krewnych mieszkających poza Indiami. Poszedłem do biblioteki i przeprowadziłem wiele rozmów z epidemiologami oraz naukowcami w Indiach, by w końcu dowiedzieć się, że „teren występowania talasemii” rozciągał się od obszaru Macedonii, przez północną Grecję, do regionu zwanego Multanem, czyli obecnego Pakistanu. Okazało się, że pradziadek Rity wyemigrował do Indii z obszaru Multanu. Ponadto „teren występowania talasemii” obejmuje szlaki kampanii wojennych Aleksandra Wielkiego, którymi podążały jego wojska ponad trzy wieki przed narodzeniem Chrystusa.

Siedząc tak i wpatrując się po raz setny w tę drobną mazę krwi umieszczoną pod mikroskopem, znajdując się w obskurnym laboratorium szpitala miejskiego w New Jersey, nagle zrozumiałem naturę nieśmiertelności. Doznałem naglego uczucia radości. Geny płynące w żyłach mojej żony przeżyły swym wiekiem wszystko: bunt wobec

Aleksandra Wielkiego nad rzeką Indus, Kazanie na górze, zagładę Pompejów, wyprawy krzyżowe, odwrót wojsk Napoleona spod Moskwy, wieki rewolucji oraz falę wydarzeń, których nie przetrwał żaden człowiek, a zaledwie kilka idei. Te geny, którym się przyglądałem, oparły się wszelkim zmianom, podczas gdy wszystko dookoła się zmieniło. Przetrwały one zawirowania na przestrzeni wieków, a teraz trwały w mojej żonie i zostały przekazane moim dzieciom. Z pewnością nie potrzebujemy bardziej przekonującego dowodu nieśmiertelności — geny są jej żywym ucieleśnieniem.

Czy powinniśmy traktować je jako fizyczne struktury, a może jako unikalne przejawy wiedzy i impulsów inteligencji? Są jednym i drugim. Geny mają charakter fizyczny, ponieważ można je zobaczyć i analizować ich strukturę pod kątem składu chemicznego, jednak, podobnie jak w przypadku innych żywych tkanek, są one czymś więcej niż tylko tworem fizycznym. Ich istnienie pozostaje zawsze w dynamicznym związku z naturą jako całością. Podlegają one temu samemu procesowi ewolucji, który jest podstawą całego wszechświata, bez względu na to, czy chodzi o zmiany w skali mikrona, czy całej galaktyki. Geny to zbiór pośpiesznie zebranych informacji. Są one fizycznym przejawem najgłębiej ukrytej formy wiedzy, która istniała od zawsze. Jednocześnie podtrzymują życie — są doskonałym narzędziem natury, umożliwiającym zmianę temu co niezmiennie. Podobnie jak nasze myśli, również i geny nigdy nie będą takie same, kiedy minie dana chwila, jednak ich chemiczna stałość pozwala miriadowi chwil łączących się ze sobą w czas życia — życia ludzkiego.

Geny zamieszkały w naszych komórkach, ale miejscem, w którym zdobywały wiedzę, był kosmos. Minęła wieczność, zanim wszechświat „nauczył się”, w jaki sposób tworzyć wodór, węgiel i inne elementy składające się na układ okresowy pierwiastków. Następnie nauczył się, jak tworzyć organiczne cząsteczki o bardziej złożonej budowie, i ostatecznie stworzył realne miejsce, tę planetę, dzięki czemu życie mogło powstać i rozwijać się z nieograniczoną wolnością. Wszystko to

jest wynikiem pożytecznej nauki. Każda informacja, która jest istotna dla osiągnięcia punktu końcowego, jakim jest ludzkość, jest przechowywana w genach i wszystko wskazuje na to, że proces ten będzie kontynuowany.

Zatem nasze geny wiedzą już coś na temat nieśmiertelności. Jeśli mamy zrozumieć ją na innych poziomach naszej inteligencji, musimy znaleźć rodzaj doświadczenia, które nie jest zdeterminowane „myśleniem o tym zjawisku”, próbą ujrzenia lub dotknięcia go. Nasza codzienna zależność od procesu myślenia i korzystania ze zmysłów jest na stałe związana z tym, co określamy mianem czasu. Ze względu na to, że starzenie się zachodzi wraz z jego upływem, pragnąc lepiej zrozumieć, czym jest ten proces, musimy mieć jaśniejszy obraz tego, co nazywamy czasem. J. Krishnamurti, myśliciel hinduski i nauczyciel, nazwał czas „psychologicznym wrogiem człowieka”. Ze względu na to, że niemal wszyscy boimy się starości, stwierdzenie to jest niepodważalne. Czym jednak jest czas? Krishnamurti twierdzi po prostu: „Myśl jest czasem”. Dla pacjenta doświadczającego procesu, podczas którego starzeje się jego ciało i umysł, lub dla lekarza leczącego objawy, które są wynikiem oddziaływania czasu na fizjologię organizmu, jest to bardzo fascynująca kwestia. Musimy zrozumieć, że czas jest pojęciem.

W książce *Space, Time and Medicine*, którą zresztą gorąco polecam, doktor Larry Dossey zauważa, że

trzymamy się pojęcia rzeczywistego czasu — czasu, który upływa i może zostać podzielony na przeszłość, teraźniejszość i przyszłość. Nasze przekonanie o istnieniu linearnego, rzeczywistego czasu znajduje wyraz w naszym podejściu do zdrowia i choroby, do życia i śmierci, jednak tego typu myślenie związane jest ze starszą nauką.

Starsza nauka, o której pisze Dossey, została obalona przez teorię względności Einsteina, która każe nam traktować czas, przestrzeń i narządy ludzkich zmysłów jako elementy związane nieprzerwaną ciągłością. Chcąc analizować „realność” czasu, musisz na początku przeanalizować świadomość, która go postrzega, oraz całość natury,

w której mieszkają czas i świadomość. Stworzyliśmy czas — ja i Ty. To narzędzie umysłu, pojęcie, którego używamy, aby zmierzyć wzajemną względność istniejących rzeczy. Nie powinniśmy traktować czasu jako odrębnego bytu. Jest on tylko częścią kontinuum czasoprzestrzennego i określone zmiany w tym kontinuum mogą go zmieniać. Einstein po raz pierwszy przedstawił postulat, iż podróżując z prędkościami zbliżonymi do prędkości światła (ok. 300 000 km/s), możemy spowolnić lub „rozciągnąć” czas. Oznacza to, iż gdyby utrzymać taką prędkość wystarczająco długo, aby dotrzeć do najbliższej gwiazdy i powrócić na Ziemię w ciągu trzech lat, okazałoby się, że na Ziemi upłynęło lat dwadzieścia jeden. Taka też byłaby rzeczywistość dla komórek podróżującego ciała, które byłyby młodsze niż komórki ludzi, którzy nie odbyli tej podróży. W ten sposób można by doświadczyć starzenia się jako zjawiska względnego.

W tym zjawisku kryje się więcej niż tylko fizyka wysokich prędkości. Doktor Dossey mówi:

Śmiertelność, narodziny, śmierć, długowieczność, choroba i zdrowie — podświadomie tworzymy te pojęcia i włączamy je do *absolutnego* upływu czasu, który uznajemy za część *zewnątrznej* rzeczywistości. Jednak jeśli Einstein miał rację, wszelka wiedza o rzeczywistości zaczyna się i kończy na doświadczeniu; nie istnieje rzeczywistość zewnętrzna, z której te zdarzenia wywodzą swoje znaczenie. Na doświadczeniu zaczyna się i kończy także nasza wiedza o zdrowiu.

Wynika z tego, że zdrowie, choroba, życie i śmierć nie są bytami absolutnymi: są z nami związane i z nas się wywodzą. Sposób, w jaki na siebie patrzymy, tworzy to, jakimi jesteśmy. Gdybyśmy mogli zmienić sposób patrzenia na siebie, moglibyśmy zmienić wszystkie wyobrażenia o rzeczywistości życia, starzenia się, śmiertelności i wreszcie nieśmiertelności — *to właśnie nasze wyobrażenia tworzą te rzeczywistości*. Do takiego wniosku dochodzimy, kiedy pojmujemy, że to nasze myśli i sposób postrzegania tworzą strukturę całego materialnego wszechświata.

Zastanów się nad tym przez chwilę. Z czego składa się Twoje ciało? Złożone jest z tkanek i komórek, które na niższym poziomie są niczym innym jak układem molekuł i atomów. Jeszcze mniejsze od nich są cząsteczki subatomowe, które istnieją od początku czasu. Nie powstały one w chwili Twoich narodzin i nie zginą, kiedy rozłożą się komórki Twojego ciała. Są częścią materii wszechświata i tym samym kontinuum czasoprzestrzennego. Tylko ich odpowiednie ułożenie tworzy byt, którym jesteś Ty. Co więcej, Twoje ciało nie jest nawet dziś złożone z tych samych cząsteczek, z których składało się kilka lat temu. Dzięki ciągłemu zastępowaniu komórek starych nowymi, starej materii nową, Twoje ciało podlega wiecznym zmianom.

Nie powinienes więc myśleć o swoim ciele jak o rzeźbie, a raczej jak o rzece. Starożytny grecki filozof Heraklit zostawił nam sentencję, która od wieków opisuje naszą naturę: „Nie wchodzi się dwa razy do tej samej rzeki, ponieważ przepływa w niej ciągle nowa woda”. Analogia do rzeki jest szczególnie piękna i trafna. Dopóki przepływ zmian wewnątrz nas istnieje, jesteśmy doskonale zdrowi. Starzenie się to stagnacja tego przepływu. Tyle możesz zrobić dla swojego ciała w sferze fizycznej, potem pozostaje tylko być w zgodzie z jego naturą; zachować mądrość. Myślę o ludzkiej fizjologii, kiedy czytam w powieści *Siddhartha* Hermanna Hesse: „Kochaj tę wodę! Zostań przy niej! Ucz się od niej!”.

Ponieważ chciał się uczyć o sobie, Siddhartha został przy rzece:

Och tak, tego właśnie pragnął: uczyć się od niej, słuchać jej. Kto rozumie tę wodę i jej tajemnice — zdawało mu się — ten zrozumie też wiele innych rzeczy, wiele tajemnic, wszystkie tajemnice.

Dziś wszakże dostrzegał z tajemnic rzeki tylko jedną i ta poruszyła go do głębi. Widział oto, że rzeka płynie i płynie, płynie bez ustanku, a przecież ciągle jest, jest ciągle i zawsze ta sama, a przecież w każdej chwili nowa! Któż zdołałby to pojąć, któż to zrozumie! Siddhartha nie pojmował i nie rozumiał, czuł tylko, jak poruszają się w nim jakieś przecucia, odległe wspomnienia, boskie głosy¹.

¹ Hermann Hesse *Siddhartha*, Państwowy Instytut Wydawniczy, Warszawa 1998, s. 56.

Podobnie jak rzeka, Twoje ciało jest ciągle takie samo, a jednak w każdej chwili nowe. Nie jesteś niezmienną, statyczną materią. Ta sama materia była kiedyś pyłem międzygwiazdowym i natura znajdzie dla niej inne zastosowanie w przyszłości kosmosu. W tej chwili węgiel w Twoich kościach i tlen we krwi biorą udział w dynamicznej wymianie ze światem za pośrednictwem procesów trawienia, oddychania i wydalania. Na każdy atom, który w danej chwili przebywa „w domu”, przypada inny, który podróżuje, a kolejny czeka właśnie na dworcu. Twoje materialne ciało nie wyznacza „prawdziwego” Ciebie — jesteś podobny do strumienia wody spływającego ze wzgórza i resztek ze stołu leżących na stercie śmieci, co więc jest prawdziwym Tobą?

Prawdziwy Ty to *układ, uporządkowanie, wiedza, inteligencja, impuls świadomości*, który projektuje stany materii, aby dać istnienie Tobie. To jedyna rzeczywistość, która może wyznaczać Cię jako całość. Jest ona niematerialna, zupełna, dynamiczna, ale całkowicie stabilna i niesie w sobie możliwość ewoluowania. Dzięki swoim nieskończonym sposobom wyrazu sprawia wrażenie zmieniającej się, ewoluującej, niszczącej, rozkładającej się i umierającej, jednak w swojej istocie stoi obok postrzeganych zmian, ponieważ to inteligencja kontroluje te zmiany.

W dalszej części książki powiemy, w jaki sposób zaawansowana nauka, poprzez fizykę kwantową, potrafi wyrazić to wszystko w mierzalnych pojęciach. Teraz przekonajmy się tylko, że ludzka intuicja od wieków potrafi uchwycić tę rzeczywistość. Starożytna Bhagavad Gita tak oto mówi o ludzkiej naturze:

Dla duszy nie ma narodzin ani śmierci. Nie powstała ona, nie powstaje ani też nie powstanie. Jest nienarodzoną, wieczną, zawsze istniejącą, nigdy nie umierającą i pierwotną. Nie ginie, kiedy zabijane jest ciało².

² Śri Śrimad *Bhagavad-Gita taka jaką jest*, The Bhaktivedanta Book Trust, 1986, 2.20.

Nigdy i żadną bronią nie można pociąć duszy na kawałki. Ani ogień nie może jej spalić, ani woda zmoczyć, ani też nie może wysuszyć jej wiatr³. Dusza ta jest niewidzialna, niepojęta, stała i niezmienna⁴.

Dusza w powyższym fragmencie to inteligencja. Działa ona jako siła sprawcza i dlatego jest prawdziwym Tobą. Aby opisać siły, którymi się posługuje i które są we wszechświecie elementami podstawowymi, nauka stworzyła pojęcie pola. Podobnie jak pole magnetyczne może ułożyć opiłki żelaza na kartce papieru w określony wzór, tak wspólne pole wszechświata potrafi organizować ciała oraz umysły — i robi to. Z pola tego wychodzą wszelkie bodźce odpowiedzialne za stworzenie. Cokolwiek żyje i umiera, jest jego częścią i nigdy go nie opuszcza. Jest to dosłownie „pole wszelkich możliwości”.

Problem starzenia się omówiłem tak dogłębnie, ponieważ wiem, że wyjdziemy poza rozmowy o poziomach hormonów i pigułek na „przedłużenie życia”. Zrozumieliśmy wcześniej, kiedy przyglądaliśmy się procesom chorobowym, że zdrowie rezyduje na tym samym poziomie co „ja” każdego człowieka. Teraz dotarliśmy do tego „ja” — jest nim nasza świadoma inteligencja. Gdybyśmy połączyli tę wiedzę z wiekami nieprzyjemnych doświadczeń, uznalibyśmy, że choroby i starzenie się są nieuniknione. Chcąc być uczciwymi wobec naszych dzieci, dobrze będzie, jeśli powiemy im, czym są obarczone. Ja jednak myślę, że na obecnym etapie ewolucji, definiowanym przez dr. Salka jako „przetrwanie najmądrzejszych”, taka wiedza pomoże nam rozwijać samych siebie.

Rozwój ten nie będzie wymagał wysiłku, ponieważ będzie wypływał z naszego wnętrza. To świadomość chęci rozwoju przygotowuje mu podatny grunt. Choroby i starzenie się trwają dzięki mitom i uprzedzeniom pchającym ludzi ku słabnięciu. Nasz obecny system wierzeń, czyli innymi słowy to, czego spodziewamy się po naszych ciałach, powstawał przez wieki kulturowego warunkowania i indoktrynacji

³ Ibid. 2.23.

⁴ Ibid. 2.25.

(wielu z nas pamięta przykładowo szok, który przeżyliśmy, kiedy okazało się, że akupunktura naprawdę działa. Czy do tamtej chwili nie byliśmy pewni, że operacja to coś, co wymaga silnych środków anestezyjologicznych?). System ten zapuścił korzenie głęboko w naszej fizjologii i nazywamy go „prawdziwym”. Zwykły człowiek szybko niszczeje z upływem czasu właśnie dzięki tej „prawdzie”, a ten, komu udaje się żyć długo i aktywnie aż do końca, postrzegany jest jako coś niezwykłego.

Wszystko to może się zmienić (i zmieni się) dzięki reakcjom psychofizjologicznym. Bez względu na to, jakie są nasze myśli i wierzenia, są one przekazywane za pośrednictwem centralnego układu nerwowego — tą drogą stare myśli zapuściły korzenie w naszych komórkach. Kiedy informacje rozprzestrzeniane przez centralny układ nerwowy zmieniają się, nasze ciało nie będzie miało innego wyjścia, jak tylko także się zmienić. Na początku musimy odrzucić relikty i pozostałości zużytych idei — musimy zapragnąć pozostać zdrowymi na zawsze. Gdy to się stanie, połączona inteligencja ciała i umysłu zostanie uwolniona i będzie mogła przejść na kolejny etap ewolucji. Już teraz zmierzają one w tym kierunku, inaczej książki takie jak ta nie zostałyby napisane. Kolejną rzeczą, nad którą się zastanowimy, będzie to, jak wyglądają nasze oczekiwania względem samych siebie.