

Turinys

Ižanga: Grįžimas prie Ištakų	9
Įvadas	17
Pirma dalis Mokslas ir dvasingumas	31
1 skyrius Traukos dėsnis	33
2 skyrius Vizualizacija	67
Antra dalis Lanksčiosios smegenys	79
3 skyrius Jūsų nuostabiosios smegenys: Ištakų kilmė	81
4 skyrius Guviosios smegenys: kaip nutiesti naujus neuroninius kanalus	103
Trečia dalis Guviosios smegenys	121
5 skyrius Smegenų judrumas: kaip be vargo persijungti iš vieno mąstymo būdo į kitą	123
6 skyrius Emocijos: valdykite savo jausmus	135
7 skyrius Fizinis kūnas: pažinkite save	149
8 skyrius Intuicija: kliaukitės savo nuojauta	161
9 skyrius Motyvacija: atkakliai siekite savo tikslų	169
10 skyrius Loginis mąstymas: priimkite tinkamus sprendimus	181
11 skyrius Kūrybingumas: susikurkite trokštamą ateitį	189

Ketvirta dalis Įžiebkite Ištakų galias	195
12 skyrius 1 pakopa: pažadintas sąmoningumas – išjunkite autopiloto režimą	199
13 skyrius 2 pakopa: veiksmų lentelė	211
14 skyrius 3 pakopa: sutelktas dėmesys – smegenų plastiškumo galia	221
15 skyrius 4 pakopa: apgalvota praktika – Ištakos atgyja	239
Išvados: Puoselėti Ištakų galias	251
Pastabos	253
Literatūra	260
Padėka	261
Autorės pastabos	263

Įžanga

Grižimas prie Ištakų

Nors metai negailestingai bėga, esu bebaimis ir toks liksiu...
Aš – savo likimo šeimininkas; savo sielos kapitonas.

William Ernest Henley, Invictus

Kasdien pro šalį nepastebėtos praleikia gyvenimą keičiančios progos. Atsitiktinis susitikimas su galimu gyvenimo partneriu ar išsakyta pastaba, galinti atverti kelią naujai karjerai; mūsų karštingame gyvenime tokias trapias trumpam šmėstelėjusias akimirkas išties nesunku pražiūrėti ar praleisti. Tiesa, pasitelkus tinkamą pagalbą įmanoma įpratinti savo psichiką laiku jas pastebėti ir sugauti – be to, išmokti, kaip trumpučių akimirką paversti ilgalaikiu pokyčiu. Taip yra todėl, kad svarbiausius gyvenimo dalykus – sveikatą, laimę, gerovę, meilę – lemia mūsų gebėjimas mąstyti, jausti ir imtis veiksmų; kitaip tariant, mūsų smegenys.

Ilgai visa tai buvo priskiriama Naujojo amžiaus judėjimo pasaulėžiūrai: pakeitus mąstymą galima valdyti savo likimą. Nepaisant skeptiko požiūrio, tokiomis sistemomis, kaip *Paslaptis* ir jos pirmtakai, buvo susižavėję milijonai ne vienos kartos žmonių. Kodėl? Atmetus mistikos elementą, keletas pagrindinių tokių sistemų principų gali būti labai paveikūs. Tiesa, svarbiausia tai, kad dėl pastarųjų metų neuromokslinių ir bihevioristinės psichologijos atradimų jie ir vėl atgimsta.

Esu medicinos gydytoja, kurios specializacija – psichiatrija, neuromokslininkė, ugdomojo vadovavimo specialistė, skaitanti paskaitas apie psichikos veiklą. Gausūs moksliniai tyrimai ir gyvenimiška praktika dėl vieno mane visiškai įtikino: yra galimybė patiems pakeisti savo smegenų veiklą. Moksliniais tyrimais ir įrodymais paremta psichologija patvirtina, kad visi esame pajėgūs susikurti savo svajonių gyvenimą.

Remiuosi ir savo patirtimi: turėjau įveikti asmeninę kelionę, kad pagaliau suvokčiau, jog svarbiausia, kas padeda susikurti svajonių gyvenimą, glūdi mūsų smegenyse – pavadinau tai *Ištakomis*. Šioje knygoje norėčiau pasidalyti mąstymo būdu ir technikomis, padėjusiomis ne tik man, bet ir mano klientams, taip pat naujausiais psichologijos bei neuromoksliniais atradimais – ilgainiui visa tai tapo griežtai atrinktu ir patikimu įrankių komplektu, kurį turėdami galėsite lengviau atrakinti savo psichines galias. Jei esate atviri pokyčiams ir paisysite šių paprastų patarimų, jums pavyks „pagriebti“ daugiau gyvenimą keičiančių galimybių ir pasinaudoti didžiausiomis savo galiomis.

Kaip vyriausia pirmosios indų kilmės imigrantų kartos atžala 8-ajame ir 9-ajame praėjusio amžiaus dešimtmėčiais augau šiaurės vakarinėje Londono dalyje supama neįtikėtinos kultūrų, virtuvių ir kalbų įvairovės. Greitai išmokau prisitaikyti prie įvairiausių pasaulėžiūrų, nors giliai viduje jaučiau sumaištį. Namuose joga ir meditacija buvo kasdienės rutinos dalis, mūsų mityba buvo paremta griežta ajurvedinės virtuvės taisyklėmis reglamentuota vegetarine dieta (kurioje ciberžolė yra vertinama kaip vaistas nuo visų negalavimų), be to, prieš ką nors ragaudami privalėjome aukoti dievybei. Tėvai bandė paaiškinti tokių praktikų naudą, bet man jos atrodė dirbtinės, nes rūpėjo tik viena – niekuo neišsiskirti iš savo bendraamžių. Svajojau apie paprastą gyvenimą, kuriame tai, kas vyksta už namų sienų, darniai dera su mane supančiu pasauliu.

Mokykloje nei broliui, nei man ničnieko neteko girdėti apie rein-karnaciją, o štai grįžę namo turėjome garbinti protėvius, rūkstant smilkalams giedoti maldas ir aukoti maistą tikėdami, kad mirusieji yra šalia mūsų, tik kitoje dimensijoje, ir daro poveikį mūsų gyvenimui. Nesitvėriau nuostaba, kad visa plati mūsų giminė tikėjo, jog esu savo velionės močiutės reinkarnacija. Močiutė visą gyvenimą apgailėstavo, kad neturėjo galimybių įgyti sisteminio išsilavinimo (ji užaugo Indijos kaime), todėl į mane buvo sudėti didžiuliai lūkesčiai; buvo tikimasi, kad užaugusi tapsiu gydytoja – mūsų kultūroje tai didžiausios

pagarbos verta profesija, dėl sąsajų su gyvenimu ir mirtimi prilyginama dieviškai veiklai. Aš pareigingai mokiausi, baigusi mokyklą įstojau į universitetą – kitaip tariant, nekeldama klausimų ėjau keliu, kuriuo man buvo nurodyta eiti.

Man regis, pirmaisiais studijų metais dėl poreikio geriau save suprasti pradėjau linkti prie psichiatrijos ir neuromokslų – magėjo sužinoti, kas iš tiesų esu ir koks būtų mano tikrasis kelias, jei turėčiau pasirinkimo laisvę. Įžengusi į trečiąją dešimtį atstūmiau savo kultūrinį paveldą siekdama išsilaisvinti nuo didžiulių lūkesčių, kurie dar ankstyvoje vaikystėje buvo į mane sudėti. Palikau namus, drauge su studijų draugėmis pradėjau domėtis mada, nes troškau išreikšti save per aprangą, keliavau po Europą, Pietų Afriką, draugavau su vaikinu. Su savo būsimu vyru susipažinau, kai abu jau dirbome psichiatrijos srityje, galiausiai drauge apsigyvenome Australijoje, vėliau – Bermudų salose. Visa tai gerokai praplėtė mano akiratį, padėjo geriau pažinti žmones ir įvairias kultūras. Tiesa, didžiausias lūžis įvyko su laukus trisdešimt penkerių – vienu metu mane ištiko ir asmeninė, ir profesinė krizė.

Ilgainiui psichiatrės praktika man ėmė kelti vis didesnę nepasitenkinimą: po ilgų darbo valandų ir didelio krūvio jausdavau baisų nuovargį, o svarbiausia, apniko jausmas, kad nesugebu padėti savo pacientams. Teko susidurti su kvapą gniaužiančia gausybe žmogiškų kančių, savo akimis mačiau, kokie sunkūs ir negailestingi gali būti gyvenimo smūgiai pažeidžiamos psichikos žmonėms. Nuoširdžiai rūpinausi savo pacientais, bet giliai širdyje įsismelkė jausmas, kad šie žmonės nusipelno šio to daugiau nei vien vaistų ir gydymosi įstaigų – sveikimo procesą turėjo sudaryti sveikesnis režimas ir gera savijauta. Atsirado nemalonus pojūtis, kad visas dėmesys sutelkiamas tik į ligą, o į normalų gyvenimą geriausiu atveju pamažu grįžtama gydymo pabaigoje. Žinojau, kad kažkur yra pasaulis, kuriame įmanoma pasiekti geresnių rezultatų, giliai širdyje jaučiau, kad galėčiau labiau pasitarnauti žmonijai, jei, užuot per vėlai gydžiusi ligos simptomus, verčiau

rūpinčiausi, kaip pagerinti sveikatą. Galiausiai nusprendžiau viską mesti ir pabandyti ką nors dėl to nuveikti. Kaip tik tuo metu žlugo mano santuoka ir šis išgyvenimas turėjo pražūtingos įtakos mano pačios tapatybės suvokimui bei pasitikėjimui savimi. Jaučiausi lyg skęsdama ir nerasdama nė menkiausio šiaudo įsitverti, kai tolumoje nematyti horizonto. Ir savo pačios, ir kitų labai privalėjau įgyti psichologinį atsparumą.

Teko pasukti galvą, kas iš tiesų aš esu ir ką noriu gyvenime veikti, bandžiau suprasti, kodėl iširo mano santuoka. Buvau priversta suvokti, kad atsidūriau anapus santykių, kurie kone visus mano, sąmoningo žmogaus, gyvenimo metus buvo mano pamatas. Teko sumokėti kainą, kurios neįstengčiau įvardyti paprastais žodžiais, nebent vilties netekusio žmogaus klyksmu. Tiesa, pasiektas dugnas man tarsi atvėrė akis – pajutau neįtikėtiną atkaklumą, kokio anksčiau nė neįtariau turinti, apniko jausmas, kad esu kelionėje, kurią privalau įveikti savo jėgomis, kad pažadinčiau savyje glūdinčias galias.

Prieš keletą metų tinkamu laiku atsidūrusi tinkamoje vietoje išgirdau apie teigiamo mąstymo ir vizualizacijos metodus. Anuomet vis dar dirbau gydytoja, buvau trisdešimtmetė, sėkmingai ištekėjusi, po pasaulį keliaujanti moteris. Jaučiausi gana nerūpestinga. Ryte rijau literatūrą apie asmeninį tobulėjimą, nes itin domėjausi budizmu ir Jungo psichologija. Mano bendraamžiams kolegoms visa tai atrodė perdėm „alternatyvi“ literatūra, nes jie skeptiškai žiūrėjo į savipagalbos knygas, o aš buvau įsitikinusi, kad kiekvienai teorijai – savas laikas ir vieta. Perskaičiau knygą, vadinamą „pozityvaus mąstymo biblija“, kurios turinys net ir man pasirodė perdėm ezoterinis: tai Charleso F. Haanelio *The Master Key System* („Visrakčio sistema“), pirmą kartą išleista dar 1916 m. Knygoje pateikiamas mokymas, sujungiantis „traukos dėsnį“, vizualizaciją ir meditacijos galias. Nepuoliau akiai žingsnis po žingsnio atlikti knygoje siūlomų praktikų, bet jos turinys atliepė mano būseną, todėl nusprendžiau grįžti prie jos vėliau, „jei kada nors prireiktų“. Tiesa, daugelį metų ši knyga man buvo visiškai

išgaravusi iš galvos. Tik kai pradėjo griūti mano su tokia meile kurtas gyvenimas – žlugusi santuoka, radikalus karjeros pokytis, vienvėsis pojūtis ir naujo gyvenimo pradžia, – vėl ją prisiminiau.

Prisipažinsiu – mane pribloškė knygoje siūlomų praktikų galia. Kiekvieną savaitę radosi vis naujų įžvalgų apie mąstymo struktūras, dėl kurių mano pačios gyvenimas išsprūdo iš rankų, o tikrasis atradimas buvo įgytos žinios apie tai, kaip pažaboti emocijas ir priversti jas man tarnauti, užuot leidus valdyti. Štai kur tikrasis pasirinkimas! Ypač naudingas atradimas man pačiai buvo vizualizacijos metodas, kuris duoda daugiau naudos nei perteklinis svarstymas apie vienas ar kitas gyvenimo aplinkybes. Nors vis dar jaučiausi skęstanti, pamažu pradėjau matyti ir nedidelį gelbėjimosi ratą, kurio prireikus galėjau įsitverti. Priešais mane iškilo sala, regėjau viziją, kad stoviu ant auksinio smėlio, nuo kūno varva vanduo, jį maloniai glamonėja saulės spinduliai, o aš jaučiuosi saugi ir stipri. Įgijau įprotį sudaryti metinį veiksmų planą. Kaip vėliau patys galėsite įsitikinti, veiksmų planas – tai koliažas, sukurtas atspindėti tikslus bei siekius ir išsaugoti motyvaciją juos įgyvendinti. Mano planai prasidėjo nuo mažiųjų pergalių, o baigėsi šiuo tuo daugiau, apie ką anksčiau nebūčiau drįsusi nė pagalvoti. Iki šiol mėgaujuosi prieš daugelį metų sunokusiais vaisiais – pribloškia tai, kiek mano išsikeltų tikslų išsipildė iki mažiausių smulkmenų.

Atsirado stiprus jausmas: pajutau, kad mano pačios gyvenimas – mano rankose, o vedama savo aistros ir šviesdama žmones darau įtaką ne tik aplinkiniams, bet ir visam pasauliui. Visada tikėjau pilnatvės ir dosnumo galia – šios vertybės buvo tvirtai įsišaknijusios mano širdyje, bet dalytis šiuo žinojimu su pasauliu – nesvarbu, draugais ar pacientais – tapo svarbiau, nei siekti to, ko man pačiai reikėjo, kad išgyvenčiau. Savo akimis mačiau, kaip pradėdau skleisti, kol pamažu visiškai pasikeičiau, o svarbiausia buvo tai, kad mano naujieji atradimai pasirodė pačiu netikėčiausiu būdu – per mano sukaupias neuromokslų ir psichiatrijos žinias: įstengiau priversti savo smegenis prisitaikyti prie naujojo gyvenimo būdo.

Kol stengiausi eiti naujuoju keliu sutelkdama dėmesį į smegenų veiklos optimizavimą, pagaliau supratau, kaip galima jas suvaldyti, kad mūsų gyvenimas pakryptų norima linkme. Kai ilgainiui radosi vis didesnis ryžtas paskirti savo gyvenimą smegenų paslapčių atverčiai, nuolat sisteminau ir iš naujo peržiūrėdavau savo interpretacijas bei mokymus.

Per tą laiką neuromokslas gerokai pažengė į priekį, o labiausiai prie šios pažangos prisidėjo atsiradusi smegenų skenogramos technologija. Šis didžiulis šuolis suteikė galimybę suvokti tai, ką iki tol galėjau tik nujausti, bet nedrįsau patikėti, visai kaip senąja savo kultūros išmintimi, kuri, regis, niekaip nederėjo su šiuolaikiniu vakarietišku gyvenimu. Smegenų skenogramos pakeitė mūsų požiūrį į tai, koks yra tikrasis smegenų poveikis, į psichinę sveikatą ir psichologinio atsparumo svarbą, ir leido suvokti, kokia neįtikėtina yra smegenų neuroplastikumo galia ir ką mums tai reiškia.

Matydama sąsajas tarp savo pačios vidinės raidos ir emocinės kaitos, įstengiau pastebėti ryšį tarp to, kas aš esu, ir to, kuo užsiimu; supratau, kad galiu ir kitiems padėti tai pasiekti. Pagaliau atsirado jausmas, kad toli gražu ne be priežasties atsidūriau šioje žemėje. Siekdama, kad mano svajonė virstų tikrove, turėjau imtis to, ką geriausiai sugebu, – gyvenime atrasti teigiamų dalykų, užuot telkus dėmesį į neigiamus. Visa tai neabejotinai daro poveikį viskam, prie ko prisiliečiu.

Mano neuromokslinės žinios ir siekis pažinti ezoterinę filosofiją nebeatrodė tarpusavyje nemaž nederantys mąstymo laukai, veikiau du priešingų polių elementai, kurių tarpusavio trauka lemia elektros krūvį. Draugų, šeimos, pacientų ir mano ugdomojo vadovavimo veiklos klientų patirtys kaskart patvirtindavo šių atradimų bei mokymų gilumines tiesas. Supratau, kad pagaliau ėmiausi veiklos, kurios seniai troško širdis, todėl man buvo su kaupu atlyginta. Artimi žmonės palaikė mane ir pritarė tam, ką seniai troškau pasiekti. Kasmet be didesnio vargo pavykdavo įgyvendinti užsibrėžtų tikslų planą. Pradėjau rašyti dienoraštį, kuriame išklodavau savo mintis ir emocinius atsakus

į viską, su kuo tekdavo susidurti, pamažu kreipdama save ne priekaištų ir bandymo išvengti atsakomybės, o pasitikėjimo bei dėkingumo keliu. Pasijutau visiškai nepriklausoma ir įgijau pasitikėjimo savimi, kad sugebėsiu pasitelkti savo vidinius išteklius net ir tokiomis aplinkybėmis, kurių, kaip anksčiau atrodė, nebūčiau pajėgusi pakelti. Kai Rytų filosofiją suderinau su kognityvinio mokslo pagrindais ir visu tuo rėmiausi kurdama savo naująjį gyvenimą, atsivėrė naujos išvalgos. Ilgainiui visi šie pokyčiai padėjo padaryti neįtikėtinus karjeros šuolius, atsirado asmeninės pilnatvės ir saugumo pojūtis, apie kuriuos anksčiau nė nebūčiau drįsusi pasvajoti.

Štai ir jums siūlau mokslu paremtą saugų metodą: savo sukaup-
tas žinias ir moksliniais tyrimais pagrįstą patirtį, kitaip tariant, būdą priversti smegenis veiksmus ir emocijas nukreipti slapčiausioms sva-
jonėms išsipildyti. Norint tai pasiekti, privalu suprasti, kas yra sme-
genys, ir išmokti jas valdyti – štai kur slypi mūsų Ištakų galia. Man
tam prireikė devynerių universitetinių studijų, septynerių praktikos
psichiatrijos srityje ir dešimties ugdomojo vadovavimo veiklos metų.
Esu pasiruošusi pasidalyti su jumis paslaptimis, kaip galima savo sme-
genis priversti iš esmės pakeisti gyvenimą.

Dr. Tara Swart, Londonas

Īvadas

Nesvarbu, kā manai: sugebēsi ar ne – abiem atvejais esi teismus.

Henry Ford

Kadaise mes, žmonės, drauge su kitais primatais, netgi didesniais, stipresniais ir vikresniais gyvūnais nei mes, atsiradome šioje Žemėje. Nebuvome kuo nors ypatingi ir mažai kuo skyrėmės nuo kitų šios planetos būtybių. Anuomet mūsų kaukolė buvo mažesnė nei dabar, o didžiąją jos dalį sudarė limbinė skiltis – giliai nugrimzdusi, pirmą kartą, už emocinę veiklą ir intuityvumą atsakinga smegenų sritis, padengta plonyčio senosios žievės sluoksniu. Kol galiausiai... atradome ugnį.¹

Iki šiol nenustatyta, ar smegenų žievės sluoksniu ilgainiui savaime darėsi vis storesnis, kas ir nulėmė gebėjimą pradėti naudotis įrankiais ir įžiebtį ugnį; tiesa, galėjo nutikti ir taip, kad ši išsiplieskė visiškai atsitiktinai iš kokios nedidelės kibirkštelės ir iš pagrindų pakeitė pasaulį. Pradėjome kruopščiai saugoti ugnį ne tik norėdami prie jos pasišildyti, bet ir išsivirti valgi, o mums įpratus maitintis termiškai apdorotu maistu organizmas pradėjo geriau įsisavinti baltymus. Po kurio laiko mūsų virškinimo sistema susitraukė, todėl daugiau energijos galėjo skirti išorinei smegenų žievei, kol ši tapo tokia pat tanki, kaip ir jos supama limbinė skiltis. Tokia greita smegenų žievės raida buvo pagrindinis kognityvinės žmonijos raidos posūkio taškas. Būtent dėl šito – bent jau kol kas – esame sėkmingiausiai šioje planetoje prisitaikiusios gyvos būtybės.

Augant racionaliajai smegenų sričiai, dėl kurios šis organas tapo panašus į dabartinį, radosi artikuliuota kalba, gebėjimas numatyti ateitį ir ją tikslingai planuoti. Pradėję daugiau protauti ir įgiję gebėjimą

komunikuoti, puolėme burtis į gentis, dėl to buvome priversti išmokti kalbėti ir slopinti *jausmus*. Juos iškeitėme į loginį mąstymą bei plikus faktus, o instinktas išgyventi ir nuolat varžytis tapo pagrindiniu gyvenimo tikslu. Vėliau praradome iki tol mums įprastą pilnatvės pojūtį, kad visiems visko pakaks. Netekome sveiko santykio su tuo, kas mums skirta: įsigėidėme *valdyti likimą* ir *turėti* daugiau už kitus. Sutrūko pagrindiniai bendrabūvio saitai – liovėmės susibūrę aplink laužą pasakoti vieni kitiems istorijas, stebėti žvaigždes ar vaikščioti basomis – ėmėme verstis žemdirbyste ir kurti pramonę, kur galia ir statusas pranoko bendradarbiavimą ir taikų sugyvenimą. Nustojome *paprasciausiai būti* ir puolėme *užsiimti* įvairiausia veikla, t. y. gyventi autopiloto režimu, kurio nebepajėgėme išjungti.

Ir praėjus keliems tūkstantmečiams gyvename pasaulyje, kuriame loginis mąstymas yra didžiai pervertintas, emocijos suvokiamos kaip silpnumas, o sprendimai, paremti intuicija, menkai arba visiškai nevertinami. Regis, visai pamiršome, iš kur esame kilę. Ilgainiui apleidome limbinę smegenų kiltį, kuri ir lėmė svarbiausius mūsų evoliucijos tarpsnius, o ant pjedestalo užkėlėme galvos smegenų žievę. Numoję ranka į gelmes, aistras ir instinktus, pradėjome kliautis paviršutiniiais gebėjimais – egzaminais, mokymusi atmintinai ar merkantiliniaiais santykiais, – labiau susijusiais su materialine nauda nei nuoširdžiu džiaugsmu. Įpratome gyventi nuolat patirdami įtampą, pernelyg užsiėmę, kad dar suktume galvą dėl to, kas tokie esame, kur link einame ir ko norime iš gyvenimo. Dabar toks laikotarpis, kai technologijos mūsų protą ir kūną paveiks labiau, nei buvo galima įsivaizduoti. Atsiūrėme ant didelių pokyčių slenksčio.

Tikėjimas mokslu

Kas visų tų pokyčių sumaištyje vyksta mūsų smegenyse? Mano vaikystėje smegenų skenogramos dar nebuvo atliekamos. Mūsų dienomis jau

yra galimybė išvysti sveikų smegenų vaizdą, todėl įmanoma pamatyti, kaip „atrodo“ mūsų mintys, liūdesys ir džiaugsmas. Dėl smegenų skenogramų ir kitų šiuolaikinių tyrimų jau galima įrodyti, kokį poveikį tėvų elgsena ir jų santykis su atžalomis daro pastarųjų smegenų raidai. Jau patvirtinta, kad ir suaugusių žmonių smegenis nuolat keičia visa virtinė dirgiklių – fiziniai veiksniai ir meditacijos praktikos, socialiniai santykiai ir patiriamas stresas. Prieš mus atsiveria naujas kontekstas, kuriame atgyja senieji mokymai.

Iki šiol žymiausi teorijos, kad pakeitus mąstymą įmanoma susikurti trokštamą gyvenimą, šalininkai susidūrė su visuotine mokslininkų kritika, kilusia daugiausia dėl tvirtinimų, kad mūsų mintys yra „magnetinės“ ir pasižymi vibraciniais dažniais, kurie skleidžiami į išorę sulaukia atsako. Empiriniu mąstymu paremto mokslo pasaulyje kalbos apie „vibracijas“ ir „rezonansą“ atrodė laužtos iš piršto. Štai kodėl iki šiol siekiant atkreipti į tai dėmesį reikšmingą vaidmenį vaidino ir tikėjimas, kad pozityviai mąstant įmanoma pritraukti trokštamus dalykus. Tiesa, susidaro pasyvaus proceso įspūdis, tarsi sėdėdami namuose ar kur nors atokioje saloje galėtume stebuklingai keisti pasaulį. Žinoma, tai neįmanoma, o skeptiko ausiai „traukos dėsnio“, „manifestacijos“ ir „pilnatvės“ teorijos gali nuskambėti nelyg magiškojo mąstymo dalis.

Tiesa, jau ir šiuolaikinis mokslas patvirtino, kad tokios praktikos, kaip sąmoningumo žadinimas, bei daugelis senovės medicina paremtų ajurvedos principų, turi apčiuopiamos ir nenuginčijamos naudos; remiantis smegenų plastiškumo (gebėjimo temptis ir keistis) teorija, įrodyta, kad sąmoningas minčių kreipimas gali turėti įtakos ne tik mūsų „tikrovės“ sampratai, bet ir materialinei gerovei, tarpusavio santykiams bei aplinkybėms, kurias pritraukiame ar su kuriomis susiduriame gyvenime. Kitaip tariant, mūsų gyvenimą nulemia mūsų mąstymas. Tai paprastas, bet labai galingas požiūris. Vaikystėje mūsų smegenys aktyviai auga ir keičiasi, o štai suaugusiesiems jau reikia patiems stengtis *sąmoningai* save ugdyti ir tobulėti. Prigimtinis smegenų

lankstumas gali turėti neįtikėtinai didžiulės įtakos mūsų gyvenimo patirties plėtrai, ir tai sudaro didžiąją *Ištakų* teorijos bei praktikos dalį.

Kitaip nei pseudomokslo, kuriuo remiasi kone visa *traukos dėsnio* judėjimo teorija, aš, kaip neuromokslo atstovė bei medicinos gydytoja, turinti nemenką patirtį psichiatrijos srityje, kalbu remdamasi mokslu pagrįstomis žiniomis bei praktika. Mano mokymas yra paremtas tyrimais patvirtintu smegenų ir kūno ryšiu, t. y. teorija, kad smegenys su kūnu yra tarpusavyje neatsiejamai susiję ir vienas kitam daro neįtikėtiną poveikį daugiausia per neuroendokrininę sistemą (apimančią visas mūsų liaukas ir hormonus) bei autonominę nervų sistemą (pastarąją sudaro visos nervinės ląstelės, išskyrus galvos ir nugaros smegenis). Mūsų gebėjimas klestėti priklauso nuo fizinės (emocinės ir loginės) smegenų būklės bei mūsų generuojamų minčių kokybės. Kad ir kokia būtų toji būklė ir kokybė, smegenų plastiškumas reiškia viena – galimybę keisti mūsų neuroninius kanalus, o kartu ir savo gyvenimą dėl geresnio rytojau.

Dažnai būsime priversti mesti iššūkį evoliucijos keliu tvirtai įsigalėjusioms nuostatoms bei polinkiams ir išmukti lanksčiau ir pozityviau mąstyti. Ką gi, pats metas imtis veiksmų. Nepamirškime, tai ne aklas, o mokslu paremtas tikėjimas.

Mūsų smegenys veikia autopiloto režimu

Pradėkime nuo to, kaip mes suvokiame savo smegenis. Pirmasis žingsnis – išlaisvinti smegenų galias, t. y. liautis priimti jas kaip savaimę suprantamą dalyką; smegenys – mūsų didžiausias turtas; nuo jų priklauso visas mūsų gyvenimas: pasitikėjimas savimi, santykiai su aplinkiniais, kūrybingumas, savivertė, gyvenimo tikslas, psichologinis atsparumas negandoms ir t. t.

Kiekvieną milisekundę 86 mln. mūsų smegenų neuronų (smegenų ląstelių) apdoroja iš kūno ir išorinės aplinkos gaunamus sensorinius

dirgiklius ir siunčia neurogrįžtamuosius atsakus; visa gaunama informacija apdorojama ir susisteminama atsižvelgiant į tai, kaip ją „suvočia“ smegenys. Smegenų nervinės ląstelės, tarpusavyje siedamos įvairias emocijas bei veiksmus, prisiminimus ir asociacijas, yra priverstos be perstojo dirbti, sudaryti naujas neuronų jungtis ir „kanalus“.

Visa tai paprastai vyksta pasąmonės lygmeniu: mūsų veiksmai yra paremti vadinamąja „grįžtamojo ryšio kilpa“, kai vis iš naujo, nelygu aplinkybės, prisitaikome prie išorės dirgiklių. Išorinis pasaulis mums nuolat siunčia informaciją, į kurią atsiliepiame remdamiesi atpažinimo struktūra, kuri mums bręstant vis mažiau kinta, dėl to įsitvirtina ir mūsų įpročiai: nuo kasdienės kelionės tuo pačiu keliu (paprastai ne nesižvalgant pro automobilio langą ar nesidairant aplinkui keliaujant pėsčiomis) iki puikiai pažįstamų (keliančių nepasitenkinimą) tarpusavyo santykių modelių, todėl didžiąją savo gyvenimo dalį nugyvename autopiloto režimu. Paprastai viską darome pernelyg nesusimąstydami, automatiškai kartodami įprastinius veiksmus, nes mūsų smegenyse tai įsitvirtina kaip pasyvaus darbo režimu veikiantis neuroninis kanalas. Kuo dažniau atliekame kokį veiksmą, tuo yra mažesnė tikimybė, kad apie tai giliau susimąstysime, nesvarbu, ar tai būtų mūsų pamėgta spalva, ar šalimais esantis gyvenimo partneris.

Autopiloto režimas reiškia, kad mūsų gyvenimas yra paremtas puikiai pažįstamomis struktūromis, kurios mūsų smegenims atrodo veiksmingos, nes nereikalauja daug energijos. Be to, mūsų smegenyse paprastai būna įsijungusi funkcija kuo labiau vengti pokyčių, kurie yra suvokiami kaip „grėsmė“, todėl į juos reaguojama padidėjusia įtampa. Štai kodėl siekdami saugumo vengiame rizikos, dėl ko slopsta ir mūsų aukštesniojo mąstymo gebėjimai (smegenų vykdomosios funkcijos, pvz., emocijų valdymas, gebėjimas išvengti vienpusio požiūrio, kompleksiškas iškilusios problemos sprendimas, kognityvinis lankstumas bei kūrybingumas). Autopiloto režimu veikiančios smegenys mieliau renkasi greitai pasiekiamą rezultatą ir kelią, kuriame sutiks mažiau pasipriešinimo, neatsižvelgdamos, ar tai