

ЛЕЧЕНИЕ ЧРЕЗ СЪЗНАНИЕТО

Д-р Антоанета Заркова

Йога и Аюрведа се основават на една и съща философия. Това е Самкхя, най-древната философска система в света.

Според нея основа на цялото творение е **ЧИСТОТО СЪЗНАНИЕ – ПУРУША**. Пуруша (м.р.) е неизменен и независим от нищо, вечно и всепроникващо Съзнание. За него не е имало начало, няма да има и край. Пуруша не принадлежи на материалния свят.

Всяко живо същество притежава частица от Чистото Съзнание, която е вечна и неизменна. Тя одушевява живите същества и представлява истинската ни природа.

В процеса на творението Чистото Съзнание извършва низходящо движение, при което от фини и непроявени форми приема все по-груби проявления докато се появи материалният свят.

Процесът на творението е пътешествие на Съзнанието от непроявено състояние до трансформирането му в материя.

Непроявената материя, ПРАКРИТИ, е основната субстанция на вселената. Тя е латентната, първична форма на материята, потенциалът за нейното проявление.

В Самкхя сътворението е заменено от еволюцията като на върха на еволюционната стълбица на материята се поставя Пракрити, непроявеното (авякта). Първият продукт на Пракрити е **МАХАТ, космическият интелект**. В него се съдържат всички закони и принципи, които процесът на проявление трябва да следва. В Махат е концентрирана и цялата информация за проявлението или семената на проявлението. Махат е естествената интелигентност на Майката Природа, съдържащ законите и „генетичния” ѝ код.

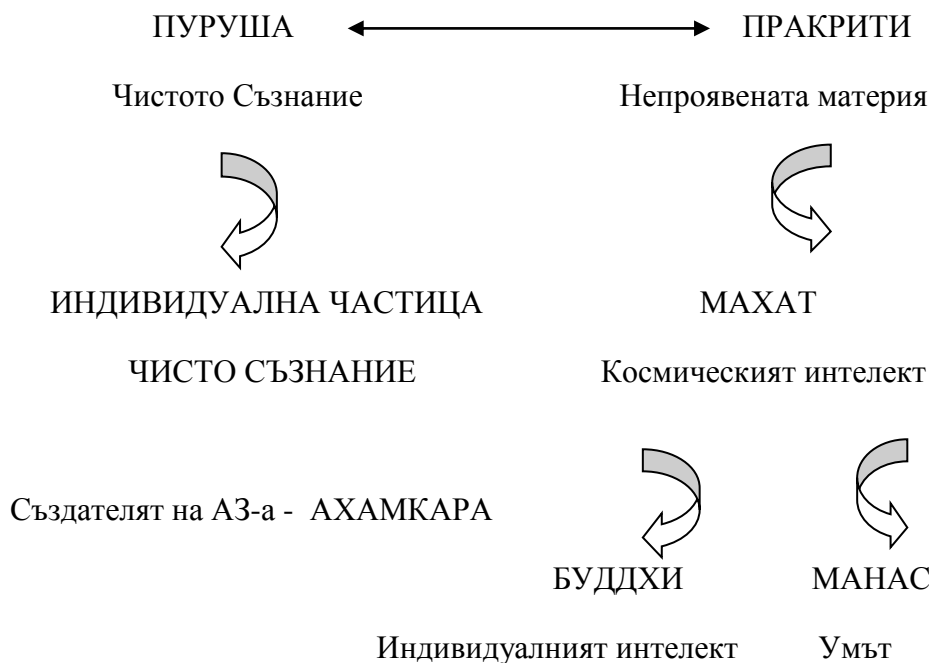
В отделния индивид Махат става **БУДДХИ** и представлява нашата малка част от Космическия интелект. Посредством силата на интелекта различаваме истината от неистината, правилното от неправилното, вечното от преходното. В Буддхи се съдържа мъдростта. Той е потенциалът за еволюцията на човечеството. Насочен навън издига сетивните удоволствия в основен смисъл в живота, насочен навътре той ни дава възможност да потърсим истинската си природа.

Д-р Дейвид Фроли

От Буддхи се ражда **МАНАС** – индивидуалният ум. Манас обработва информацията от сетивните органи и я трансформира в конкретни възприятия. Манас е чувственият, мислещият и емоционалният ум. Единствената му дейност е да събира информация за външния свят посредством сетивата, да търси удоволствия и

да избягва болката. Целта му е да посредничи в придобиването на опитности без да дава оценка за тях.

Д-р Дейвид Фроли



Според Йога човек има пет защитни обвивки - коши или пет тела. Те отговарят на различните нива на проявление на материята. Изброени са в низходящ ред от финото към грубото проявление.

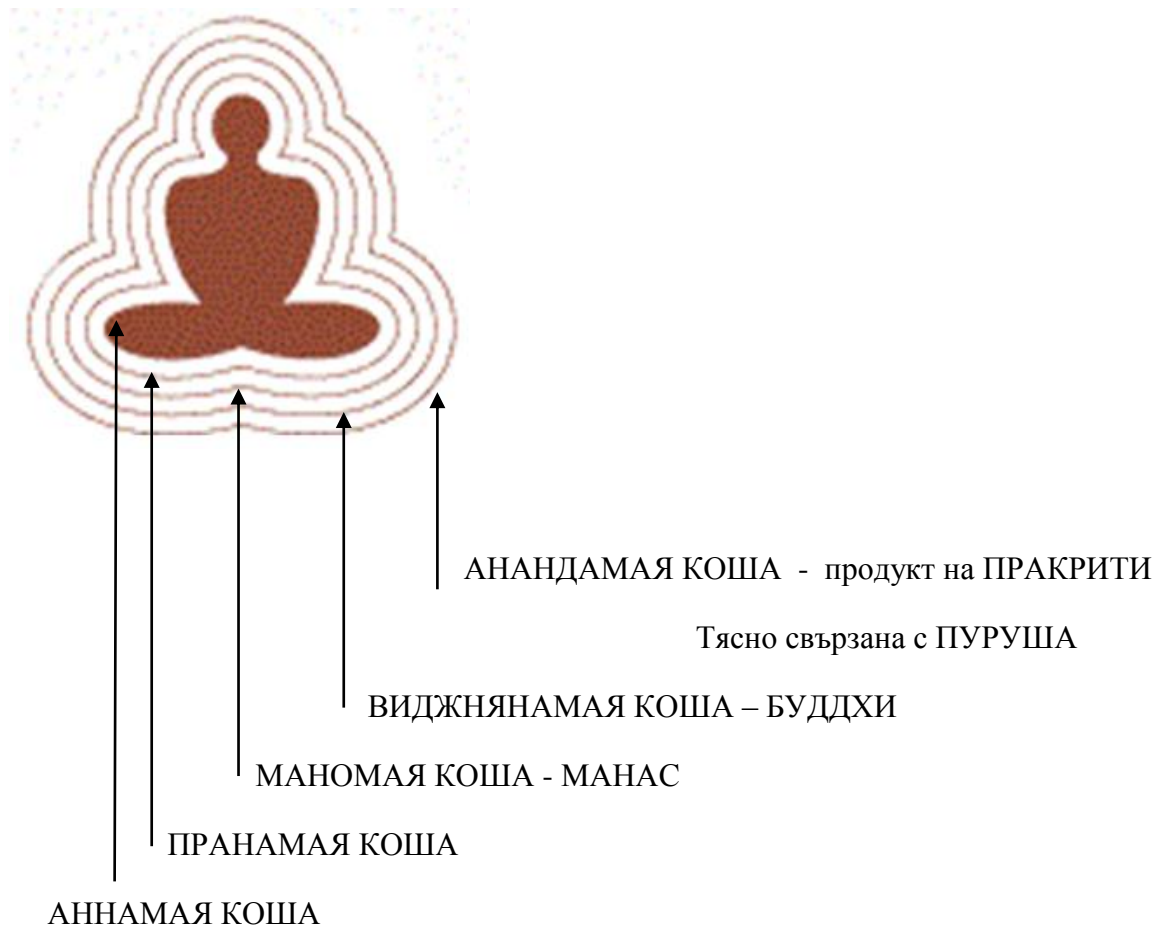
Най-финият аспект от нашата природа е АНАНДАМАЯ КОША, **защитната обвивка на блаженството**. Тя е продукт на Пракрити, но е най-близка до нашата частица от Чистото съзнание, вечната и прераждаща се част от нас.

Интелектуалната ни защитна обвивка, ВИДЖНЯНАМАЯ КОША представлява нашата природна мъдрост, интелектът ни Будхи, знанията, вяванията, ценностната система, принципите ни, изградените модели на поведение.

Мисловната ни и емоционална защитна обвивка, МАНОМАЯ КОША е съставена от мислите и чувствата ни.

Енергийната ни защитна обвивка или ПРАНАМАЯ КОША, известна и като дихателното ни тяло е съставена от нервната система и електромагнитните явления съпровождащи нейната функция.

Физическото тяло е АННАМАЯ КОША или хранителното тяло. Това е най-грубото ни и материално проявление. В него са органите и тъканите, нашата плът.



Според Чарака Самхита, един от основните източници на Аюрведа, написан през 10-ти век преди Христа (текстовете в синьо са цитати от Charaka Samhita. Sharirasthana) **причините за болестите са:**

- 1. НАРУШЕНИЕ НА ПРИРОДНИЯ ИНТЕЛЕКТ (БУДДХИ)**
2. Узряването на кармата
3. Ходът на времето – денонощието, сезоните, възрастта и др.
4. Неправилен контакт на сетивата с техните обекти

Когато нещо вечно се смята за преходно и нещо вредно за полезно и обратното, това е показател за нарушение на интелекта.

Човек при когото има нарушение на интелекта с делата си извършва оскърбление към природната мъдрост (праджня апарадха). Това нарушава всички доши (сарвадоша пракопанам).

Нарушението на природната мъдрост са кривите разбирания на интелекта и последващото неправилно поведение.

Нарушенията на мъдростта водещи да болести са:

- насилствено предизвикване на естествените нужди на тялото
- неуместно демонстриране на сила
- прекаляване със секса
- предприемане на действия в неподходящо време
- лепса на скромност и добро поведение
- липса на респект към уважаваните
- харесване на вредни обекти
- действия без съобразяване с мястото и времето
- приятелство със злосторници
- избягване на здравословните действия
- злоба
- суета
- страх
- гняв
- алчност
- невежество
- интоксикации и объркване или лоши действия в резултат от някое от тях
- или други физически действия възникващи в резултат от раджас и тамас.

Страданията предизвикани от хода на времето като старостта и смъртта трябва да се приемат за естествени, а естествените проявления са нелечими.

Действията извършени в предишния живот известни като съдба (дайва) също могат да бъдат причина за болести. Няма важно действие, което да не води до съответен резултат. Болестите възникващи от такива действия не се поддават на никакви лечебни методи. Те се излекуват само след пълното изчерпване на кармата.

Процесът на формиране на болестите повтаря общия принцип в процеса на проявлението и пътешествието на съзнанието от фини и непроявени форми (авякта) до трансформирането му в проявена (вякта) материя.

Според Чарака Самхита болестите са зараждат в Буддхи.

Те възникват на нивото на интелектуалното тяло, виджнянамаякоша.

Те засягат и анандамая коша поради отдалечаването и късането на връзката с истинската ни природа.

Болестите се зараждат на фино ниво в съзнанието и постепенно преминават през процес на проявление в по-материални форми като накрая болестта се извява на физическо ниво. Процесът ангажира всички пластове на човешката природа.

Физическите заболявания са последица от продължителен процес на ангажиране на всичките тела, започвайки от най-фините.

Лечеието на физическото тяло въздейства само върху крайните етапи на процеса и не е в състояние да постигне пълно излекуване. Логично е терапията да е най-ефективна и директна ако се насочи към първоизточника на болестите, а именно интелектуалното ни тяло, виджнянамая коша и към най-фината ни същност, анандамая коша под формата на завръщане към истинската ни същност.

Като холистична лечебна наука Аюрведа има развита система за въздействие върху всичките нива на човешката природа.

Лечението в Аюрведа се разделя на три главни подхода:

1. Рационалното лечение, (юкти впашрая) се основава на логиката и опита.

Това е лечение на физическо ниво, АННАМАЯ КОША, и включва храни, подправки, билки, пречиствания, масажи, сауни, разнообразни форми на мануална терапия, физически упражнения, излагане на слънце и вятър и др.

2. Лечение чрез увеличаване на САТТВА - хармонията и баланса (саттва ваджя) Съществено място в него заемат принципите за ненасилие с мисли, думи и дела, възпитаване на нагласата да си доволен, чистотата на намеренията ни, стремежите ни, на мислите и делата ни.

Мост между физическото и психологическото лечение е лечението с дихателни техники, ПРАНАЯМА. То действа на нивото на енергийното тяло, ПРАНАМАЯ КОША. Лечението се състои от дихателни практики, които силно повлияват автономната нервната система, командваща функцията на вътрешните органи и променят нейната настройка. С продължителна практика се измества съотношението между двата раздела на автономната нервна система: симпатиковата, отговорна за стреса и реакцията "бий се или бягай" и парасимпатиковата, отговорна за релаксацията или реакцията „остани и играй“. Равновесието се измества в посока на релаксация и покой. Ефектът е подчертан и траен; продължава и извън времето на практикуване на техниките. Това изместване на равновесието може да окаже много положителен ефект върху човешкия живот и неговото здраве.

На нивото на ума и емоциите, МАНОМАЯ КОША се прилагат йога, мантри, визуализации, медитация, молитви. Всичко това е предмет на Тантра.

На нивото на съзнанието, ВИДЖНЯНАМАЯ КОША, лечението се състои от изграждане на позитивни нагласи, йога, мантри, визуализации, медитация, молитви.

3. **Духовното лечение**, (дайва чикитса – лечение на съдбата) се състои от духовни и окултни методи. На най-финото ниво на нашата природа, АНАНДАМАЯКОША, лечението е с упование във висшите сили в природата във формата, в която ги приемаме, култивиране на любов и състрадание, изучаване на свещените книги, смирение, медитация. Духовното лечение включва и молитви, ритуали, приношения, обети, обреди, поклонения, гладуване, благотворителност, работа в полза на обществото.

Според Чарака Самхита (Шарирастхана)

ВСИЧКИ БОЛЕСТИ МОЖЕ ДА СЕ ИЗЛЕКУВАТ ПО ТРИ НАЧИНА:

- 1. ВЪТРЕШЕН ПОКОЙ (ШАНТИ)**
2. Правилен контакт на сетивата с техните обекти
3. Нормален ход на времето

СПОРЕД НЯКОИ УЧИТЕЛИ МЕДИТАЦИЯТА И ПРОМЯНАТА В МИСЛЕНЕТО МОЖЕ ДА ИЗЛЕКУВА ВСИЧКИ БОЛЕСТИ, ДОРИ ТЕРМИНАЛНИТЕ.

Медитацията пререструктурира съзнанието. Без да се правят опити за достигане на психологическите причини за болестта, медитацията изтрива всички досегашни модели на поведение, пререструктурира и препрограмира съзнанието. Медитацията изгражда напълно нова програма, ново мислене и поведение.

Съществуват логични предпоставки тази форма на лечение да е ефективна и радикална. За съжаление засега човекът не владее тези методи. Потенциалът съществува неразвит в нас. Човечеството все още не е овладяло тези възможности.

Контролът на процесите в тялото чрез съзнанието, използването на все още неоткрития потенциал на нашия мозък е необятна област за търсене, самоусъвършенстване и изследователска дейност.

Съзнанието управлява физическото тяло. То може да произведе различни субстанции и да предизвика разнообразни процеси в организма, които може да имат лечебен ефект.

Най-забележителното е, че съзнанието може да предизвика както съзнателни, така и несъзнателни процеси. Например не знаем съзнателно как се произвежда кортизол, растежен, хормон, интерлевкин, как се контролира кръвоснабдяването в определени зони на тялото. Това са несъзнателни дейности. Оказва се че съзнанието може да бъде обучено да контролира тези процеси.

Неврологът Нийл Милър от Йейлския университет провел експерименти с плъхове като с помощта на възбуждане на центъра на удоволствието в мозъка той успял да ги научи съзнателно да забавят сърдечната си дейност, бъбречния кръвоток и дори да контролират кръвонапълването на кръвоносните съдове в ушите си. Човекът с много по-висшите си умствени и ентелектуални възможности има много по-голям потенциал да овладее подобен контрол, както се научава да ходи.

(Learning, motivation and their physiological mechanisms. Neal E. Miller. 1971 New Brunswick NJ)

Лечението чрез съзнанието има големи перспективи. Овладяването и разгръщането на потенциала на съзнанието е огромна възможност за развитие и усъвършенстване на човека.

Съвременната медицина признава влиянието на психиката върху тялото и възможностите на съзнанието да предизвика определени процеси в организма в лицето на явлението ПЛАЦЕБО. Това е явление при което човек получава физическо подобрене на болестта в резултат на лечебни въздействия, които нямат рационален лечебен ефект. Медицината признава съществуването на плацебо ефекта през 1955 г. с публикуването на материала „Мощното плацебо” - Henry K. Beecher's 1955 "The Powerful Placebo" in the Journal of the American Medical Association.

Думата ПЛАЦЕБО означава „харесвам се”, „доставям удоволствие”. В древността се предлагали захарни хапчета или други неактивни субстанции за да се успокои пациента когато ефективно лечение не било познато.

Walach H. *Placebo controls: historical, methodological and general aspects. Phil. Trans. R. Soc. B* 2011 366, 1870–1878.

Кои състояния и кои процеси може да се повлияят от плацебо ефекта?

Д-р Ангел Ескудеро, хирург от Валенсия е основател на НОЕЗИТЕРАПИЯТА, **ЛЕЧЕНИЕ ЧРЕЗ МИСЪЛТА**. Терминът е въведен от него и произлиза от гръцката дума НОЕЗИС –мислене.

- Той въвежда в практиката си на хирург **НЕМЕДИКАМЕНТОЗНО ОБЕЗБОЛЯВАНЕ** на пациентите като те биват обучавани да постигат това чрез мисълта си.

Пациентите са в пълно съзнание по време на операцията. След края й те стават и напускат операционната ходейки без чужда помощ и се връщат към нормалния си живот.

Обезболяването чрез психиката се придружава обикновено от множество положителни ефекти върху пациента като: по-добро състояние на имунитета и липса на следоперативни инфекции без използване на антибиотици; по-добро заздравяване на раните.

По време на това състояние пациентите показват признаци за доминиране на парасимпатиковата автономна нервна система, те са в състояние на релаксация произвеждат се енкефалини.

Обезболяването има голяма селективност. Засяга само зоната програмирана да бъде анестезирана. То може да се прекъсне по желание във всеки момент.

Методът се използва и за обезболяване на раждането. Парасимпатиковото доминиране усилва маточните контракции и съкращава периода на раждането.

Д-р Ескудеро е направил стотици операции по този начин : отстраняване на варикозни вени, на хемороидални възли, лумбална симпатекомия, и много други.

Техниката на обучение на пациентите остава негова тайна.

Д-р Ескудеро публикува тези материали в своя монография, но не и в утвърдени медицински списания.

Dr. Ángel Escudero. Healing by Thinking. Noesitherapy (Biological Basis)

Обезболяването, което се постига чрез съзнанието, е строго насочено към избрани зони и органи. Това показва изследването на други два екипа. Останалите части от тялото запазват нормалната си чувствителност. Намалването на болката не се дължи на общи психологически механизми като намаляване на стреса и възбудата, а са резултат от специфични въздействия на ендогенната опиоидна система (морфиноподобни вещества произвеждани от мозъка).

Montgomery G, Kirsch I. Mechanisms of placebo pain reduction: anempirical investigation. Psychol Sci 1996;7:174–6.

Benedetti F, Arduino C, Amanzio M. Somatotopic activation of opioidsystems by target-directed expectations of analgesia. J Neurosci 1999; 19:3639–48.

Голям напредък в изследванията на плацебо ефекта беше постигнат с откритието на ендогенните опиоиди в плацебо аналгезията. Антагонистите на опиатите блокират плацебо обезболяването

Levine J. D., Gordon N. C., Fields H. L. *The mechanism of placebo analgesia. Lancet 1978 2, 654–657. doi:10.1016/S0140-6736(78)92762-9*

Благодарение на напредъка в неврофизиологията след въвеждането на новите технологии за изобразяване функцията на мозъка като позитронно емисионната томография (ПЕТ) стана възможно доказването на ролята на ендогенните опиоиди в обезболяването чрез психиката или психоанестезията. Изображенията показват едни и същи зони в мозъка, които са активни при психоанестезията и при приложение на опиоидни агонисти.

Petrovic P., Kalso E., Petersson K. M., Ingvar M. *Placebo and opioid analgesia—imaging a shared neuronal network. Science* 2002 295, 1737–1740. doi:10.1126/science.1067176

- **ИМУННИЯТ ОТГОВОР** се влияе от плацебо ефекта и това е доказано в опити със здрави лица и при пациенти и реално облекчава хода на автоимунните заболявания.

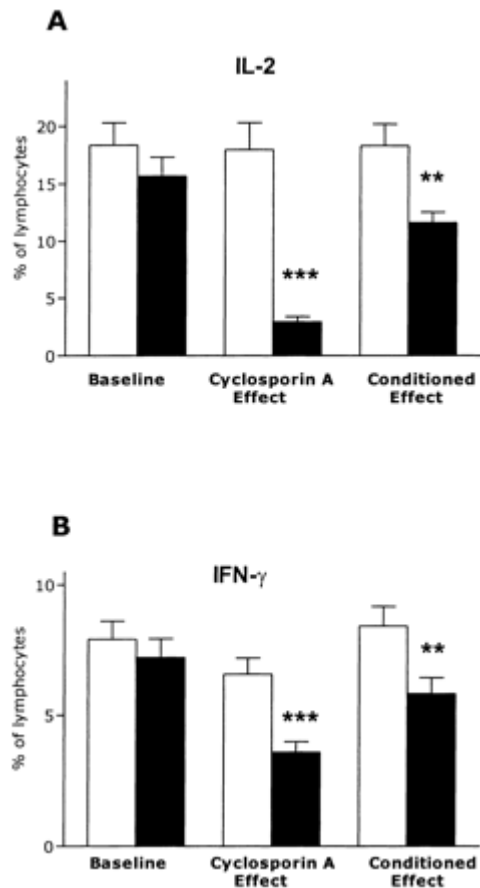
Schedlowski M., Pacheco-Lopez G. *The learned immune response: Pavlov and beyond. Brain Behav. Immunol* 2010. 24, 176–185. doi:10.1016/j.bbi.2009.08.007

Vits S., Cesko E., Enck P., Hillen U., Schadendorf D., Schedlowski M. *Behavioral conditioning as the mediator of placebo responses in the immune system. Phil. Trans. R. Soc. B* 2011 366, 1799–1807.

Pacheco-López G., Riether C., Doenlen R., Engler H., Niemi M. B., Engler A., Kavelaars A., Heijnen C. J., Schedlowski M. Calcineurin inhibition in splenocytes induced by Pavlovian conditioning. *FASEB J.* 2008 23, 1161–1167.

- На група доброволци бил даван силният имуносупресор циклоспорин (средство потискащо имунитета, което се използва при автоимунни заболявания, след трансплантации и др.) заедно с напитка с характерен вкус. След една седмица приемането на напитката заедно с инертно вещество вместо циклоспорин произвежда **ИМУНОСУПРЕСИВНИЯ ЕФЕКТ** на циклоспорина, обективизирано с изследване на нивата на интерлевкин – 2 (IL-2) и интерферон - IFN-γ. Това са вещества, с които клетките на имунната система си обменят информация. Експериментът означава, че човек може да се научи да командва тези процеси, въпреки че на съзнателно ниво няма информация как става това.

Goebel M. U., et al. Behavioral conditioning of immunosuppression is possible in humans. *FASEB J* 2002. 16, 1869–1873



Тези резултати за първи път демонстрират при хора, че съзнанието може да предизвика имunosупресия (потискане на имунитета) подобно на предизвиканото от лекарството.

Съществуват обективни доказателства че с помощта на плацебо може да се постигне значително въздействие върху организма и да се подобри състоянието при множество заболявания.

- **Въздействие върху ХУМОРАЛНИЯ И КЛЕТЪЧНИЯ ИМУНИТЕТ**

Ader, R., Kelly, K., Moynihan, J. A., Grotta, L. J., Cohen, N. (1993) Conditioned enhancement of antibody production using antigen as the unconditioned stimulus. *Brain Behav. Immun.* **7**,334-343

- **АКТИВНОСТТА НА КЛЕТКИТЕ – ЕСТЕСТВЕНИ УБИЙЦИ**

Hsueh, C. M., Kuo, J. S., Chen, S. F., Huang, H. J., Cheng, F. C., Chung, L. J., Lin, R. J. (1999) Involvement of catecholamines in recall of the conditioned NK cell response. *J. Neuroimmunol.* **94**,172-181

- **АЛЕРГИЧНИТЕ СЪСТОЯНИЯ**

Exton, M. S., Elfers, A., Jeong, W. Y., Bull, D. F., Westermann, J., Schedlowski, M. (2000) Conditioned suppression of contact sensitivity is independent of sympathetic splenic innervation. *Am. J. Physiol.* **279**,R1310-R1315

- **АЛЕРГИЧЕН РИНИТ**

Goebel M. U., Meykadeh N., Kou W., Schedlowski M., Hengge U. R. Behavioral conditioning of antihistamine effects in patients with allergic rhinitis. *Psychother. Psychosom.* 2008;**77**, 227–234.

- **Значителен плацебо ефект свързан с потискане на имунитета е регистриран при ПСОРИАЗИС**

Ader R., Mercurio M. G., Walton J., James D., Davis M., Ojha V., Kimball A. B., Fiorentino D. Conditioned pharmacotherapeutic effects: a preliminary study. *Psychosom. Med.* 2010 **72**, 192–197.

- **ЛУПУС ЕРИТЕМАТОДЕС**

Olness K., Ader R. Conditioning as an adjunct in the pharmacotherapy of lupus-erythematosus. *J. Dev. Behav. Pediatr.* 1992 **13**, 124–125.

- **ПРОИЗВОДСТВОТО НА РАСТЕЖЕН ХОРМОН И НА КОРТИЗОЛ.** След медикаментозно стимулиране на растежния хормон и едновременното потискане на секрецията на кортизол, същият ефект се постига при заменянето на пекарството с плацебо.

Colloca L., Benedetti F. *Placebo analgesia induced by social observational learning.* *Pain* 2009 **144**, 28–34. doi:10.1016/j.pain.2009.01.033

- Плацебо ефектът е силен при случаи на **МИГРЕНА**. Първоначалният резултат от приложението на плацебо в продължение на 4 седмици е драматичен. 62% от 188 пациенти са се подобрили със 75%. В общо 7 проучвания плацебо ефектът е много силен.

Couch JR Jr. Placebo effect and clinical trials in migraine therapy. *Neuroepidemiology.* 1987;**6**(4):178-85.

- Плацебо ефектът при пациенти с **ЯЗВЕНА БОЛЕСТ** показва около 50% заздравяване на язвата в сравнение с истинския медикамент, при който оздравяване са наблюдава в 65%–90% от пациентите (Lanza et al 1994).

В последните 50 г. стандартът за оценяване на нови лечебни средства изисква те да бъдат сравнявани с ПЛАЦЕБО, ако това не противоречи на етичните норми. Нито пациентите, нито лекарите знаят кои от участниците получават истинското лечение и кои получават плацебо (двойно сляпо проучване). Ако новото лекарство показва значимо по-добър лечебен ефект спрямо плацебо, то се према за ефикасно.

- На пациенти с **БОЛЕСТ НА ПАРКИНСОН** най-напред се прави изследване на мозъка с ПЕТ. Всички от тях получавали плацебо показали специфични промени в мозъка, съизмерими с тези при пациентите на истинско лечение с апоморфин. Най-забележителното в това изследване е специфичността на ефекта. Повишената активност е точно в тези зони на мозъка, които са увредени при болестта на Паркинсон и които са обект на въздействие на истинското лекарство апоморфин. Промените в ПЕТ съответстват на клиничното подобрене при тези пациенти в

резултат на освобождаване на допамин в корпус стриятум - мозъчната структура увредена при болестта.

de la Fuente-Fernandez R., Ruth T. J., Sossi V., Schulzer M., Calne D. B., Stoessl A. J. *Expectation and dopamine release: mechanism of the placebo effect in Parkinson's disease. Science* 2001 293, 1164–1166. doi:10.1126/science.1060937

- Изследвания при пациенти с **ДЕПРЕСИЯ** показват силен отговор към плацебо.

Shedden Mora M., Nestoriuc Y., Rief W. *Lessons learned from placebo groups in antidepressant trials. Phil. Trans. R. Soc. B* 2011 366, 1879–1888.

- Целта на едно изследване била да се определи степента на **УВЕЛИЧАВАНЕ НА МУСКУЛНАТА СИЛА ЧРЕЗ УМСТВЕНИ ТРЕНИРОВКИ, БЕЗ ФИЗИЧЕСКИ УПРАЖНЕНИЯ**. Участниците трябвало да изживяват и картинно да си представят че извършват физическите действия. След три месеца умствени тренировки по 15 мин. на ден 5 дни в седмицата те постигнали увеличаване на мускулната сила с 35% ($P < 0.005$).

Vinoth K. Ranganathan a, Vlodek Siemionowa,b, Jing Z. Liu a, Vinod Sahgal b, Guang H. Yue. From mental power to muscle power. Gaining strength by using the mind. *Neuropsychologia* 42 (2004) 944-956.

- **МУЛТИПЛЕНА СКЛЕРОЗА**

U Baumhackl, L Kappos, EW Radue, P Freitag, A Guseo, M Daumer, J Mertin. A randomized, double-blind, placebo-controlled study of oral hydrolytic enzymes in relapsing multiple sclerosis. *Multiple Sclerosis* 2005; 11: 166/168

Johnson KP, Brooks BR, Cohen JA, Ford CC, Goldstein J, Lisak RP, Myers LW, Panitch HS, Rose JW, Schiffer RB. Copolymer 1 reduces relapse rate and improves disability in relapsing-remitting multiple sclerosis: results of a phase III multicenter, double-blind placebo-controlled trial. The Copolymer 1 Multiple Sclerosis Study Group. *Neurology*. 1995 Jul;45(7):1268-76.

- Върху **НИВОТО НА ИНСУЛИНА И КРЪВНАТА ЗАХАР**

Alvarez-Castro P, Isidro ML, García-Buela J, Dieguez C, Casanueva FF, Cordido F. Effect of acute ghrelin administration on glycaemia and insulin levels in obese patients. *Diabetes Obes Metab*. 2006 Sep;8(5):555-60.

- В едно изследване на плацебо ефекта за **НАМАЛЯВАНЕ НА АРТЕРИАЛНОТО НАЛЯГАНЕ** то се понижило с 13 mmHg, от 113 на 100 mmHg; диастолното оставало непроменено.

Meissner K., Ziep D. Placebo effects on blood pressure induced by expectancy manipulation. *Psychophysiology* 2009 46, S127–S12S.

Как убеждението, че приемаш лекарство за намаляване на кръвното налягане, води до действителното му намаляване? Очакването на определен ефект го предизвиква.

Kirsch I. Placebo effects on blood pressure induced by expectancy manipulation. *Psychophysiology* 2009 46, S127–S12S.

Според някои автори съзнанието разполага с информация за несъзнавани процеси. Очакваният резултат се активира съзнателно от насочването на ума към него.

Kirsch I. Hypnosis and placebos: response expectancy as a mediator of suggestion effects. *Anales de psicología* 1999 **15**, 99–110.

- В едно изследване на пациенти с колапс от прекомерна възбуда на блуждаещия нерв - **ВАЗОВАГАЛЕН СИНКОП**, бил поставен пейс мейкър. Устройството било включено при част от пациентите и изключено при останалите. Изключеното устройство било толкова ефективно колкото и включеното при предотвратяване на симптомите.

Connolly S. J., Sheldon R., Thorpe K. E., Roberts R. S., Ellenbogen K. A., Wilkoff B. L., Morillo C., Gent M. Pacemaker therapy for prevention of syncope in patients with recurrent severe vasovagal syncope: Second Vasovagal Pacemaker Study (VPS II)—a randomized trial. *JAMA* 2003 **289**, 2224–2229.

- Плацебо ефектът може да промени **КРЪВОТОКА В КОРОНАРНИТЕ АРТЕРИИ**.

Meissner K., Mehili J., Ladwig K.-H., Blättler H., Oversohl N., Linde K., Henningsen P., Ronel J. Direct effects of a sham intervention on coronary arteries. *Psychosom. Med.* 2011 **73**, A109.

- Обясненията дадени на пациента, могат да променят в значима степен **СТОМАШНОЧРЕВНИЯ МОТИЛИТЕТ** (подвижност).

Disbrow E. A., Bennett H. L., Owings J. T. Effect of preoperative suggestion on postoperative gastrointestinal motility. *West J. Med.* 1993 **158**, 488–492.

- **АСТМАТИЧНИТЕ ПРИСТЪПИ** се провокират от разнообразни фактори сред които са психологическият стрес, инфекции, вдишване на студен или сух въздух, физическо усилие, алергени и други дразнещи фактори за дихателните пътища. Множество изследвания илюстрират влиянието на словесните внушения върху функцията на белия дроб и астмата. При инхалиране на физиологичен разтвор, който бил представен на пациента като мощен бронхоконстриктор, предизвикал значима бронхоконстрикция при 35.6% от изследваните.

Isenberg S. A., Lehrer P. M., Hochron S. The effects of suggestion and emotional arousal on pulmonary function in asthma: a review and a hypothesis regarding vagal mediation. *Psychosom. Med.* 1992 **54**, 192–216.

При пациенти с бронхиална астма очакването за бронхоспазъм влошава белодробната функция.

Meissner K. *The placebo effect and the autonomic nervous system: evidence for an intimate relationship.* *Phil. Trans. R. Soc.* 2011 **B 366**, 1808–1817.

В последните години се появиха проучвания насочени към връзката на духовността и справянето с тежки заболявания. Наблюденията показват прилики с ефектите на плацебо.

Wachholtz A. B., Pargament K. I. *Is spirituality a critical ingredient of meditation? Comparing the effects of spiritual meditation, secular meditation, and relaxation on spiritual, psychological, cardiac, and pain outcomes.* *J. Behav. Med.* 2005 28, 369–384. doi:10.1007/s10865-005-9008-5

Giordano J., Kohls N. *Spirituality, suffering, and the self.* *Mind Matter* 2008 6, 179–191.

Медицината признава способността на човешкото тяло да се лекува само и се опитва да изгради теория за биологичната основа на това явление.

Antonella Pollo, Elisa Carlino and Fabrizio Benedetti. *Placebo mechanisms across different conditions: from the clinical setting to physical performance*

Karin Meissner работи много в областта на плацебо. Тя предполага, че в мозъка се съхраняват спомени за дейността на органите, когато човек е бил здрав и тези спомени се активират при плацебо.

Karin Meissner, Niko Kohls, Luana Colloca. *Introduction to placebo effects in medicine: mechanisms and clinical implications.* *Phil. Trans. R. Soc. B* 27 June 2011 vol. 366 no. 1572 1783-1789

Meissner K. *The placebo effect and the autonomic nervous system: evidence for an intimate relationship.* *Phil. Trans. R. Soc. B* 2011 366, 1808–1817.

Съществуват малко теории за това как се осъществява плацебо ефекта. Най-приемливите са тази за очакването и за обучението. Използва се както съзнателна, така и несъзнателна информация.

Има убедителни доказателства за теорията на обучението в механизма на плацебо. След продължителен прием на медикаменти, които в последствие се заменят с инертни субстанции като захар в капсулите или физиологичен разтвор в инжекциите, лечебният ефект продължава въпреки спиране на лекарството.

Colloca L., Miller F. G. *How placebo responses are formed: a learning perspective.* *Phil. Trans. R. Soc. B* 2011 366, 1859–1869

Colloca L., Miller F. G. *Harnessing the placebo effect: the need for translational research.* *Phil. Trans. R. Soc. B* 2011 366, 1922–1930.

Медицината е доказала ролята на съзнанието при повлияването на множество заболявания, както и на отделни физиологични процеси в здравия човек.

Перспективна тенденция в модерното лечение на много заболявания, включително на злокачествените новообразувания е приложението на биологични субстанции, които тялото естествено синтезира. Тези субстанции се произвеждат с модерни технологии и се прилагат на пациента в големи фармакологични дози надхвърлящи многократно физиологичните, с което се постига лечебния ефект. Такива са моноклоналните антитела, растежните фактори, интерфероните, интерлевкините, кортикостероидите и много други. Тялото разполага с възможностите за тяхното синтезиране. Суровината, „поточните линии” и „матриците” за тяхното

производство са налични, но е необходимо да му бъде зададена съответната програма.

Тялото притежава огромен потенциал за самовъзстановяване и самолечение чрез стволовите клетки. Те имат способността да се диференцират във всякакви клетки в зависимост от потребностите на тялото. Дори след смъртта у нас остава неизползвана голяма част от тях.

Дорис Тейлър, директор на Center for Cardiovascular Repair към университета в Минесота, Минеаполис, участва в изследване броя на стволовите клетки преди и след медитация. Те намират огромно увеличаване на броя им след 15 минутна медитация.

<http://www.welikeitraw.com/rawfood/2009/11/dr-doris-taylor-meditation-yields-largest-increase-in-stem-cell-creation-shes-ever-seen.html>

Въпросът е как да убедим съзнанието да повярва в способностите си да контролира тези процеси. Как да зададем на съзнанието конкретни задачи. Как нашите намерения и воля да влязат дълбоко в дълбините на подсъзнанието ни. С размишление това не става.

За отговори на тези въпроси се обръщаме към древната наука за съзнанието, ЙОГА.

По време на медитация мозъкът работи в режим на алфа вълни, при което внушаемостта нараства 25 пъти спрямо пълната бета активност в нормално будно състояние. Създава се **мост между съзнанието и подсъзнанието**. Това, което си мислим или визуализираме в променено състояние на съзнанието може да влезе дълбоко в нашето подсъзнание и да стане част от нашия светоглед. Това е било известно на древните и такъв е смисъла на повтарянето на формулата, наречена САНКАЛПА – воля, желание, решение, намерение.

Санкалпа е най-фината форма на намерение. Тя е като семе около което се организират времето, пространството и материята. Намерението се проявява в реалност. Намерението организира собственото си проявление.

Дипак Чопра

Каквато е вашата санкалпа, такава е вашата воля, такива са делата ви, такава е съдбата ви.

Санкалпа е дълбоко вкоренено намерение, запечатано в самата ни същност. Твърди се че ако тя не се реализира в този живот, остава да съществува в следващия и може да се прояви в даден момент от бъдещите прераждания.

Санкалпа шакти е силата родена от намерението, за да се материализира в реалност. Това е езотерично знание известно от времето на Махабхарата преди 5000 години.

Санкалпа има много по-голямо и дълбоко значение за глобалния смисъл на живота на човека, отколкото лечението на физическото тяло. Санкалпа не се променя. Веднъж формулирана, тя трябва да остане неизменна през живота ни.

<http://www.saraswatiyoga.com/index.html>

<http://blog.beliefnet.com/intentchopra/2009/05/the-law-of-attraction-and-sank.html#ixzz1jo9iTGaN>

Как да накараме съзнанието да приеме словесната формула като задача, без да се използват похватите на плацебо, нито хипноза, нито други форми на чуждо въздействие отвън, а това да стане единствено в резултат на нашето осъзнато желание и воля.

Отговорът идва от опита със Санкалпа. Тя придобива сила когато се повтаря в СЪСТОЯНИЕ НА ПРОМЕНЕНО СЪЗНАНИЕ, когато мозъкът работи в забавен ритъм (алфа активност) и внушаемостта е голяма. Лечебната словесна формула може да се прилага по същите правила.

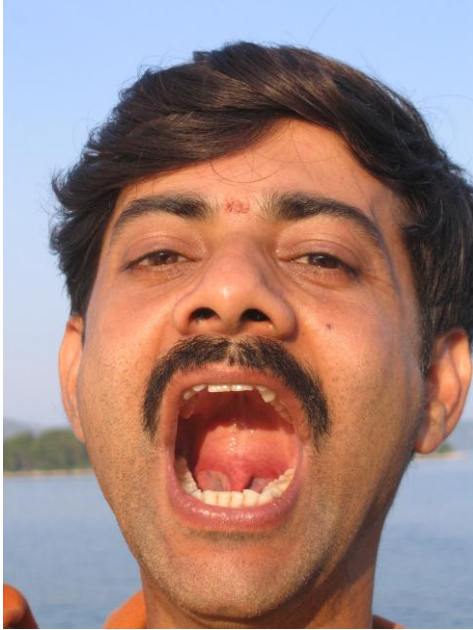
Лечебната формула може да се променя, може да се изостави следкато излекуването е постигнато. Тя може да забави насочването ни към нещо по-дълбоко, каквото е санкалпа, но това е личен въпрос, който всеки трябва да реши за себе си.

Нека да припомним съветите на Петър Димков, който препоръчва да се повтаря „С всеки изминат ден ставам все по-добре и по-добре” рано сутрин при разсънване и вечер преди заспиване. Именно това са периодите, в които естествено се наблюдава алфа-мозъчна активност.

При променено състояние на съзнанието се наблюдава доминиране на парасимпатиковата нервна система. Това може да се почувства по увеличеното образуване на слюнка в устата, което представлява ценна биологична обратна връзка, която ни служи за ориентир и ни дава информация дали извършваме техниките правилно и успяваме ли да стимулираме достатъчно парасимпатиковата си нервна система.

Техники в йога за навлизане в променено съзнание:

Кхечари мудра (в изпълнение на Читранджан Кумар)



Талабя крия

Нети с катетър

Затваряне на очите

Насочване на погледа към върха на носа или между веждите

Уджай

Брамари

Релаксация: йога нидра, пасивно наблюдаване на дишането

Визуализация

Мантри с нисък глас

Нискочестотни звуци

Аюрведични процедури, които може да бъдат използвани за навлизане в променено съзнание.



Широдхара, изливането на затоплено масло върху челото

Аюрведичният масаж, СНЕХАНА – лечение с обич

Сукшма вяяма – фините упражнения, включват техники за стимулиране на блуждаещия нерв, които помагат за навлизане в променено съзнание

Масаж на веждите

Масаж на ушните миди

Техники с езика

Други физиологични инструменти за промяна на функционирането на мозъка са:

Билки с психотропно действие

Музика с повтарящи се елементи в определен ритъм

Специфични светлинни ефекти

Дестабилизиране на нервната система с физически неудобства и психологически стрес

Тежките заболявания предизвикват неимоверен психически стрес и страх. За да съхрани интегритета си умът спонтанно навлиза в спасителния режим на **задпределно потискане**, характеризиращ се с бавна алфа активност. Дори хора с много силен характер са склонни да претърпят радикална промяна във възгледите и убежденията си, в емоционалните нагласи и модели, програмирани с години от семейната среда и обществото още от детството. Те претърпяват пълна трансфармация и напълно променят живота си и мисленето си.

За някои дори посещението при зъболекаря е непоносимо притесняващо за психиката и те навлизат в променено състояние на съзнанието, което се съпровожда с обилно слюноотделяне – знак за активиране на парасимпатиковата нервна система.

Необходима е ограмна изследователска работа, за да се изясни и обективизира лечебното приложение на медитацията.

На лечението чрез съзнанието не бива да се разчита като основно средство за лечение, поради недоказаната му ефективност!

Описаните методи за лечение не променят болестотворния модел в съзнанието, който сме приели, че се материализира във физическо заболяване.

Как да изградим такова съзнание, такива модели на мислене и поведение, които биха поддържали трайно физическо здраве?

Отговор намираме в **Charaka Samhita, Sharirasthanas**:

Ако преди появата на болестите човек предприема превантивни лечебни мерки и се въздържа от нарушения на мъдростта и неправилен контакт на сетивата с техните обекти той не бива засегнат от болести ако те не са предопределени.

Болестите не засягат човек който има:

- **ЯСНА МИСЪЛ** и реч,
- действа в **ПЪЛНО ЩАСТИЕ**,
- има независима преценка, ясно разбиране, спазва духовните предписания
- **ОБИЧА МЕДИТАЦИЯТА.**

Успоредно с описаните практики човек трябва да започне да култивира в себе си позитивно отношение и позитивно мислене, да се учи да е щастлив. Да отглежда в себе си любов към света, към хората, към животните и към цялата природа.

Шри Ауробиндо: Всяко ниво на нашето съществуване – умствено, енергийно и физическо – има собствено съзнание. Умът ни знае много малко за това телесно съзнание, усеща го по несвършен начин, вижда само неговите резултати и се затруднява неимоверно да разбере техните причини.

Майката: Тялото се излекува ако реши да бъде излекувано. Най-важното нещо в лечението е да научиш тялото да отхвърли болестта.

Sri Aurobindo and the Mother. Integral Healing. Sri Aurobindo Ashram Publication Department 2004; 125-126.

Обобщение на лечението чрез съзнанието:

1. Съставяме лечебна формула в изцяло положителна форма
2. Повтаряме лечебната формула на заспиване и събуждане
3. Прилагаме техники за предизвикване на променено състояние на съзнанието (алфа ритъм), за да направим достъпно нашето подсъзнание
4. Съчетаваме лечебната формула с визуализация на проблемния орган, като си го представяме картинно в пълно здраве (справка с атлас по анатомия)
5. Използваме биологичната обратна връзка на увеличеното слюноотделяне за ориентир в практиката ни
6. Едновременно с това започваме да изграждаме здравословен модел в нашето съзнание като култивираме положителни мисли и чувства, любов към себеси, към другите хора, към животните и към природата
7. Уважаваме и се уповаваме на висшите сили в природата

Необходимо е да насочим усилията си за развитие на този потенциал на човешкото съзнание. Щом можем съзнателно да произведем интерферон и соматотропен хормон, е много вероятно да можем да въздействаме и върху много други процеси в организма, които да доведат до излекуване.

Нашата интелигентност е частица от космическия интелект и има същата сила

Може да отидем и много по-далече от непосредствено лечебните цели и да стигнем до висши степени на развитие и усъвършенстване на човешките способности, до така наречените СИДДХИ.