

**dr Dawson  
Church**

# **MYSLI — TO — MATERIA**

**Szokujące odkrycia o tym  
jak Twój mózg tworzy  
materialną rzeczywistość**



**STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII**  
*jeszcze lepsze jutro*

dr Dawson  
Church

# MYŚLI TO MATERIA

Szokujące odkrycia o tym  
jak Twój mózg tworzy  
materialną rzeczywistość

Słuchaj radia Hay House na  
[www.hayhouseradio.com](http://www.hayhouseradio.com)



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

REDAKCJA: Irena Kloskowska  
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski  
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski  
TŁUMACZENIE: Kamila Knockenhauer

Wydanie I  
BIAŁYSTOK 2019  
ISBN 978-83-8171-088-6

Tytuł oryginału:  
*Mind to Matter: The Astonishing Science of How Your Brain Creates Material Reality*

MIND TO MATTER  
Copyright © 2018 by Dawson Church

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2018

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani diety. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca i autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.  
[www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii](http://www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii)

  
STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat

85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – [www.talizman.pl](http://www.talizman.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.studioastro.pl](http://www.studioastro.pl)

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.psychotronika.pl](http://www.psychotronika.pl)

SKŁAD WERSJI ELEKTRONICZNEJ: Kamil Raczyński

**virtualo**  
[konwersja.virtualo.pl](http://konwersja.virtualo.pl)



# Spis treści

Przedmowa: dr Joseph Dispenza

Wprowadzenie: Zderzenie metafizyki i nauki

**Rozdział 1. Jak nasz mózg kształtuje świat**

**Rozdział 2. Jak energia tworzy materię**

**Rozdział 3. Jak emocje organizują nasze otoczenie**

**Rozdział 4. Jak energia reguluje DNA i komórki w naszym ciele**

**Rozdział 5. Potęga spójnego umysłu**

**Rozdział 6. Połączenie Ja z synchronicznością**

**Rozdział 7. Myślenie poza lokalnym umysłem**

Posłowie

Bibliografia

Podziękowania

O Autorze

Źródła ilustracji

W serii

## Pochwały dla *Myśli to materia*

*Jeśli zastanawiasz się nad tym, czy twoje myśli naprawdę wpływają na twoje życie, ta wspaniała książka sprawi, że w to uwierzysz. Mozolne badania Dawsona Churcha, od atomu poprzez ciało, aż po galaktyki pokazują, że umysł jest ogromnie twórczy. Analizując setki badań na polu biologii, fizyki i psychologii pokazuje, że z chwili na chwilę, pola energetyczne naszego mózgu dosłownie kreują naszą rzeczywistość. Zrozumienie tego faktu może mieć radykalny wpływ na twoje zdrowie i powodzenie, i ogromnie zachęcam cię do zastosowania go w swoim życiu.*

— John Gray, autor bestsellera numer 1 *New York Timesa*, „Mężczyźni są z Marsa, kobiety z Wenus”

*Nastąpiła era uzdrawiania, w którym, jak nigdy dotąd, potwierdza się wpływ świadomości na zdrowie i chorobę. W docieraniu do tych kluczowych wniosków, książka badacza, Dawsona Churcha, *Myśli to materia*, jest nieoceniona.*

— Larry Dossey, lekarz medycyny

*Uważna praca naukowa Dawsona Churcha pokazuje, że Prawo Przyciągania nie jest jedynie metafizycznym pojęciem, tylko naukową rzeczywistością. Oparta na setkach badań, ilustrowana prawdziwymi, inspirującymi historiami, jego książka objaśnia zawile mechanizmy tego, jak myśli stają się rzeczami. Kiedy granice możliwości, w jakie wierzysz w swoim życiu, zostaną rozerwane przez pracę Dawsona, powrót do ich dawnego kształtu nie będzie możliwy.*

— Marci Shimoff

*Kocham tę książkę. Nieustannie fascynuje mnie doskonałymi faktami i wciągającymi historiami. Cudownie jest wiedzieć, że nauka dogania to, co szamani i mędrcy wiedzieli już od dawna.*

— Donna Eden

*Raz na jakiś czas, ogromnie rewolucyjna wizja wstrząsa naukowym paradygmatem, zmieniając zupełnie sposób, w jaki postrzegamy świat i odkrywając nowe, szerokie horyzonty ludzkiego potencjału. Dla naszego*

*pokolenia niniejsza książka jest tą wizją.*

— Raymond Aaron

*Dawson Church po raz kolejny pokazał, że jest jednym z wielkich myślicieli naszych czasów, odczarowując najbardziej skomplikowane zasady rządzące wszechświatem, które wpływają na nasze życie, a czyni to dzięki umiejętności opowiadania, które sprawia, że wszystko jest ciekawe i łatwe do zrozumienia. Wplatając otwierające oczy badania w zajmujące, chwytające za serce historie, autor budzi w tobie świadomość potęgi, jaką twój umysł ma nie tylko, by kierować twoim życiem, ale także by wpływać na zbiorową świadomość wszechświata, który łączy nas wszystkich w jedno.*

— Robert Hoss, dyrektor DreamScience Foundation

*Ta przełomowa książka prezentuje nowe, ekscytujące naukowe dowody na to, że nasze myśli mają bezpośredni wpływ na otaczający nas świat i pokazuje nam, jak wykorzystać tę wiedzę w tworzeniu radosnego i skutecznego życia.*

— doktor David Feinstein

*Uważam, że Myśli to materia jest jedną z najważniejszych, napisanych kiedykolwiek, książek. Rozdział za rozdziałem pokazuje, że jesteśmy panami własnego ciała i świata wokół nas. Wypełniona zadziwiającymi badaniami, kompletnie zmieniła sposób, w jaki patrzę na moje życie. Rezultaty, jakie osiągam dzięki stosowaniu zawartych tu technik, są zdumiewające. Mogą one zmienić twój umysł i świat materii wokół ciebie. Ogromnie polecam ci tę książkę.*

— Matt Gallant

*Myśli to materia rzuca wyzwanie głównym zasadom współczesnej medycyny i konwencjonalnej nauki. Dawson Church przedstawia poważny przykład tego, że połączenie ciała z umysłem jest ważniejsze, niż kiedykolwiek podejrzewano, i że nauka musi rozszerzyć swój paradygmat przyjmując takie zjawiska jak świadomość, rezonans i energia. Bogato ilustrowana, książka stanowi imponujące kompendium cytatów badań, od klasycznych opracowań po współczesne przełomowe odkrycia. Wiele praktycznych przykładów i ćwiczeń stanowi narzędzia do pracy nad osobistą transformacją, a jeśli teza*

*o wzajemnym połączeniu zawarta w książce jest prawdą, także do pracy nad transformacją społeczną. Gorąco polecam tę książkę.*

— Eric Leskowitz, lekarz medycyny,  
Oddział Psychiatrii Uniwersytetu Harvardzkiego

*Dawson Church od dziesięcioleci jest pionierem badań na polu uzdrawiania, a jego badania wyprzedzają nasze czasy. Jego książka Myśli to materia przychodzi dokładnie w czasie, kiedy ludzie otwierają się na naukę i badania stojące za technikami energetycznymi. Dawson oferuje nam doskonały i pełen wniosków przewodnik po tym, jak nasze myśli tworzą rzeczywistość wokół nas. Pełna fascynujących historii od początków ewolucji do najnowszych badań nad mózgiem, jego praca jest planem zarówno dla ekspertów jak i amatorów poszukujących skutecznych strategii uzdrawiania. Dawson pokazuje nam treściwie nie tylko to, że te metody działają, daje nam także empiryczne podstawy tego, jak one działają. Jeśli kiedykolwiek chciałeś poznać naukę manifestacji i tego, jak twoje myśli wpływają na twój materialny świat, ta książka jest lekturą obowiązkową. Zmieni ona twoje myśli, a codzienne stosowanie zawartych tu zasad zmieni twoje realia. Pytanie brzmi – co stworzysz, kiedy ją przeczytasz?*

— doktor Peta Stapleton,  
Katedra Psychologii Uniwersytetu Bond w Australii

*Wielu ludzi w naszej kulturze przemienia się z bezradnych ofiar w potężnych współtwórców. Jednak, kiedy ten ewolucyjny impuls w kierunku większej władzy ukazuje się naszym oczom, stajemy twarzą w twarz z tym, co się dzieje, kiedy władza ta jest nadużywana. W obliczu globalnego kryzysu o nieprzewidywalnych rozmiarach, bardziej niż kiedykolwiek potrzebujemy twórców z sercem, o niezwykłej prawości. Co byłoby możliwe w naszym życiu i na naszej planecie, gdybyśmy połączyli swoje siły za pomocą serca? Co nauka ma do powiedzenia na temat tak manifestującej się władzy? Myśli to materia odkrywa, jak nasza moc uczestniczenia w tworzeniu rzeczywistości działa z punktu widzenia nauki. Nawołuje nas także do unikania wyolbrzymiania naszej ludzkiej potęgi, którą błędnie obiecują książki o „prawie przyciągania”. W miarę, jak nasza potęga rośnie, musimy pokornie przyznać paradoksalną prawdę, jak potężni jesteśmy jako twórcy*



*lecz jak niekontrolowalna jest wielka Tajemnica. Niech wszyscy czytelnicy w pełni dostąpią swojej siły, swoich serc i swojej prawości i niech świat będzie zbawiony dzięki temu, jak ta książka ich zmieni.*

— Lissa Rankin, lekarz

# PRZEDMOWA

Nauka stała się współczesnym językiem mistycyzmu. Podczas wykładów, jakie prowadzę na całym świecie, w momencie pojawienia się słowa związanego z religią, tradycjami antycznymi, kulturami świeckimi, a nawet idealizmem new age, widownia ulega podziałowi. Natomiast nauka jednoczy, tworząc w ten sposób społeczność.

Dlatego, kiedy niektóre z zasad fizyki kwantowej (jak umysł i materia są ze sobą powiązane) i elektromagnetyzm łączą się z ostatnimi odkryciami nauki o mózgu i neuroendokrynologii (nauki o tym, jak mózg kontroluje system hormonalny w ciele), a następnie z psychoneuroimmunologią (badaniem, jak mózg, system nerwowy i system odpornościowy wpływają na siebie nawzajem – czyli związek ciała z umysłem) i wreszcie z najnowszymi odkryciami epigenetyki (nauki o tym, jak środowisko wpływa na wyrażanie się genów), można odczarować to, co tajemnicze. Gdy tak się dzieje, można odkryć tajemnicę siebie i prawdziwą naturę rzeczywistości.

Wszystkie te nowe obszary badań wskazują możliwości. Dowodzą, że nie jesteśmy zaprogramowani na stałe w jakiś sposób na resztę swojego życia i skazani na swoje geny, a raczej, że stanowimy cud adaptacyjny i tolerujący zmiany.

Za każdym razem, kiedy uczysz się czegoś nowego, otwierają się przed tobą unikalne możliwości, których nie byłeś wcześniej świadomy i w wyniku tego zmieniasz się. To się nazywa wiedza, a wiedza sprawia, że nie widzisz rzeczy takimi jakie one są, ale jaki ty jesteś. Taki jest proces uczenia się, a im więcej się uczysz, tym więcej tworzysz w swoim mózgu połączeń synaptycznych. I jak się dowiesz z tej cudownej książki, ostatnie badania pokazują, że zaledwie jedna godzina skupionej uwagi na jakimkolwiek przedmiocie podwaja liczbę połączeń w twoim mózgu związanych z tym przedmiotem. To samo badanie mówi, że jeśli nie powtarzasz, nie sprawdzasz i nie myślisz o tym, czego się nauczyłeś, połączenia te wygasają w ciągu godzin lub dni. Tak więc, jeśli nauka tworzy nowe połączenia synaptyczne, zapamiętywanie podtrzymuje je.

Z badań, które przeprowadziłem z tysiącami ludzi na całym świecie wiem, że kiedy osoba zrozumie jakąś ideę, koncepcję czy nową informację – i może ją wyjaśnić innej osobie – uruchamia i tworzy ona pewne obwody w swoim mózgu. Obwody te budują nowe ściegi w trójwymiarowej tapecie jej materii mózgowej, umożliwiając jej odpowiednio uruchomić te obwody, by zastosować tę nową wiedzę w nowym doświadczeniu. Innymi słowy, kiedy możesz zapamiętać i omówić nowy model zrozumienia, instalujesz neurologiczne oprogramowanie w oczekiwaniu na doświadczenie.

Im lepiej wiesz, co robisz i dlaczego, tym łatwiejsze staje się *jak*. Dlatego jest teraz taki czas w naszej historii, kiedy nie wystarczy po prostu *wiedzieć* – to czas, by *wiedzieć jak*. Staje się oczywiste zatem, że twoim następnym zadaniem będzie zainicjowanie tej wiedzy poprzez zastosowanie, spersonalizowanie i zademonstrowanie tego, czego nauczyłeś się filozoficznie i teoretycznie. Oznacza to, że będziesz musiał dokonać nowych i innych wyborów – i zaangażować w to swoje ciało. A kiedy potrafisz dostosować swoje zachowania do intencji, robić to, co myślisz lub sprawić, że ciało i umysł pracują razem, doświadczysz czegoś nowego.

Tak więc, kiedy otrzymasz odpowiednie instrukcje, co robić i będziesz działał prawidłowo, zgodnie z nimi, stworzysz nowe doświadczenie. Kiedy weźmiesz w swe ramiona nowe doświadczenie, nowe wydarzenie wzmocni i podniesie intelektualny obwód w twoim mózgu. To się nazywa doświadczenie, a doświadczenie wzbogaca przewodnictwo w mózgu. W chwili, gdy przewody stworzą nowe sieci w mózgu, mózg wytwarza substancję chemiczną, która nazywa się uczuciem lub emocją. Oznacza to, że w chwili, gdy czujesz wolność, dostatek, wdzięczność, spełnienie lub radość dzięki temu nowemu wydarzeniu, uczysz swoje ciało chemicznie, by zrozumiało to, co twój umysł rozumiał intelektualnie.

Można zatem powiedzieć, że wiedza jest dla umysłu, a doświadczenie jest dla ciała. Zaczynasz teraz *ucieleśniać prawdę* tej filozofii. Czyniąc to, zapisujesz na nowo swój biologiczny program i w nowy sposób wywołujesz nowe geny. Dzieje się tak dlatego, że nowa informacja pochodzi z otoczenia. Jak wiemy z epigenetyki, jeśli środowisko wywołuje nowe geny, a produkt końcowy danego doświadczenia jest emocją, wywołujesz dosłownie nowe geny w nowy sposób. A ponieważ wszystkie geny tworzą białka, a białka są odpowiedzialne za strukturę i funkcjonowanie twojego organizmu (ekspresja białek jest ekspresją życia), zmieniasz, w sensie dosłownym, swoje

genetyczne przeznaczenie. Sugeruje to, że całkiem możliwe jest, iż twoje ciało może być uzdrowione.

Jeśli potrafisz stworzyć jakieś doświadczenie raz, powinieneś być w stanie je powtórzyć. Jeśli możesz odtworzyć jakiegokolwiek doświadczenie kilka razy, ostatecznie uwarunkujesz neurochemicznie swój umysł i ciało, by zaczęły pracować jak jedno. Kiedy zrobiłeś coś tyle razy, że ciało i umysł wiedzą już, jak to zrobić, czynność staje się automatyczna, naturalna i nie wymaga wysiłku – innymi słowy, wypracowałeś umiejętność lub nawyk. Kiedy osiągnąłeś ten poziom, nie musisz już świadomie myśleć o wykonywaniu tej czynności. W taki sposób umiejętność lub nawyk staje się podświadomym stanem bycia. Teraz jest częścią ciebie i zaczynasz *panować nad tą filozofią*. Stałeś się tą wiedzą.

Tak właśnie zwykli ludzie na całym świecie zaczynają robić to, co niezwykle. W ten sposób przechodzą od filozofa, poprzez nowicjusza do mistrza; od wiedzy, poprzez doświadczenie do mądrości; od ciała, poprzez umysł do duszy; od myślenia, poprzez działanie do bycia; wreszcie, od uczenia się głową, poprzez ćwiczenie ręką, po wiedzę w głębi serca. Piękno tego polega na tym, że wszyscy mamy biologiczną i neurologiczną maszynę, by tego dokonywać.

Efekt uboczny powtarzanych przez ciebie wysiłków nie tylko cię zmieni, ale zacznie stwarzać w twoim życiu możliwości będące ich odbiciem. Po co byś to miał robić? Co mam na myśli mówiąc „możliwości”? Mówię o leczeniu się z chorób czy zaburzeń w ciele i umyśle; o tworzeniu lepszego życia poprzez świadome kierowanie energii i uwagi na nową przyszłość – zmanifestowanie się nowej pracy, nowych związków, nowych szans i nowych przygód – takich jakie potrafimy sobie wyobrazić; a także inicjowanie mistycznych doświadczeń, których nie da się opisać słowami.

Oczywiste jest, że kiedy synchroniczności, zbiegi okoliczności i nowe możliwości pojawią się w twoim życiu, zwrócisz uwagę na to, co robiłeś i powinno cię to zainspirować do tego, by zrobić to znów. Tak właśnie zmieniasz się z niewolnika w życiu w twórcę swojego życia.

I o tym jest ta ważna książka. *Myśli to materia* jest twoim osobistym przewodnikiem, abyś mógł sobie udowodnić, jak potężny naprawdę jesteś, kiedy organizujesz swoje myśli i uczucia koherentnie. Została ona dla ciebie napisana nie tylko po to, abyś zrozumiał intelektualnie jej zawartość, ale byś mógł konsekwentnie stosować w swoim życiu zawarte w niej praktyki, aby



zbierać owoce swoich wysiłków.

Niełatwe jest stworzenie naukowego modelu zrozumienia, który sugeruje, że nasz subiektywny umysł (nasze myśli) może wpłynąć na nasz obiektywny świat (nasze życie), nie mówiąc już o napisaniu na ten temat książki. Znalezienie odpowiednich badań na ten temat jest zadaniem samym w sobie. Niemniej, mój drogi przyjaciel i kolega, Dawson Church podjął się tego zadania pisząc tę fantastyczną książkę.

Chciałbym ci opowiedzieć trochę o Dawsonie. Poznałem go w 2006 roku na konferencji w Filadelfii. Gdy się poznaliśmy, od razu nawiązała się między nami nić porozumienia. Kiedy się sobie przedstawiliśmy, szybko zrozumiałem, że będzie to długa i zdrowa przyjaźń. Energia naszej wzajemnej wymiany idei była jak burza z piorunami. Za każdym razem, kiedy rozmawialiśmy o czymś, w co obaj wierzyliśmy, było to jak uderzenie pioruna. Obaj zmieniliśmy się pod wpływem pierwszych kontaktów. Od tego czasu, pracowaliśmy razem nad wieloma różnymi projektami. Dawson nie tylko opublikował wiele własnych, dobrze zbadanych opracowań na temat psychologii energetycznej, ale był też członkiem mojego zespołu badawczego mierzącego ilościowo wpływ medytacji na mózg i ciało. Prowadził nienagannie wiele naszych badań i stał się w nich głosem rozsądku.

Dawson jest jednym z tych ludzi, do których mogę napisać lub zadzwonić z pytaniem: *Ile czasu potrzeba aby trauma skonsolidowała się w mózgu jako długotrwałe wspomnienie?* A on – bez wahania – powie mi dokładnie, ile to zajmie czasu, powołując się na najlepsze źródła, szczególne badania i naukowców, którzy przeprowadzili te badania. Jak gdyby tłumaczył mi, jak dojechać do najbliższego supermarketu. Kiedy to odkryłem, zrozumiałem, że nie pracuję z przeciętnym naukowcem, że mam do czynienia z superumysłem. Dawson jest błyskotliwy, charyzmatyczny, kochający i pełen życia. Mamy wspólną pasję – zrozumieć i wiedzieć, kim naprawdę jesteśmy i co jest możliwe dla ludzi, szczególnie w obecnych czasach przemiany.

Wspaniale czytało mi się tę książkę, ponieważ daje ona odpowiedzi na kilka moich osobistych pytań na temat związku umysłu z materialnym światem, a także związku energii z materią. Dowiedziałem się o nowych koncepcjach i pomogło mi to spojrzeć na świat inaczej. Czytanie tej książki zmieniło mnie. Mam nadzieję, że książka ta nie tylko cię zmieni i pomoże ci

patrzeć na świat inaczej, ale zainspiruje cię do zastosowania tych zasad po to, abyś ucieleśniał prawdę tego, co jest dla ciebie możliwe w twoim życiu. Jeśli nauka jest nowym językiem mistycyzmu, to uczysz się od współczesnego mistyka – mojego drogiego przyjaciela, Dawsona Churcha. Pragnie on, abyś ty także stał się swoim własnym mistykiem i udowodnił sobie, że twoje myśli mają znaczenie – że dosłownie stają się materią.

— doktor Joseph Dispenza,  
autor bestsellerowej książki *New York Timesa*  
„Twoje nadprzyrodzone zdolności. Sprawdź jak wiele potrafisz”

# WPROWADZENIE

## Zderzenie metafizyki i nauki

Myśli stają się rzeczami. To oczywista prawda. Siedzę właśnie na krześle. Jego początkiem była myśl w czyimś umyśle – w każdym najdrobniejszym szczególe. Korpus, tkanina, kształty, kolor.

Myśli stają się rzeczami. To oczywista nieprawda. Nigdy nie będę zawodnikiem w lidze krajowej piłki nożnej, choćbym nie wiem jak żarliwie o tym myślał. Nigdy już nie będę miał 16 lat. Nigdy nie będę pilotem statku kosmicznego *Enterprise*.

Między tym, jak myśli stają się rzeczami i tym, jak myśli nigdy nie mogą stać się rzeczami, rozciąga się szeroka płaszczyzna kompromisu.

Niniejsza książka bada tę płaszczyznę.

Dlaczego? Chcemy móc tworzyć do granic możliwości naszych myśli, rozszerzać swoje życie do granic naszego potencjału. Chcemy być tak szczęśliwi, zdrowi, bogaci, mądrzy, spełnieni, twórczy i kochani jak tylko możliwe. Nie chcemy też podążać za mrzonkami, myślami, które nigdy nie staną się rzeczami.

Kiedy w poszukiwaniu odpowiedzi na nasze pytania stosujemy rygorystyczne standardy nauki, płaszczyzna ta staje się ogromna. Badania pokazują nam, że za pomocą myśli, używanych celowo, możemy stworzyć rzeczy wybiegające daleko poza to, co zwyczajne.

Idea, że myśli stają się rzeczami stała się memem w popkulturze. Jest ona twierdzeniem, jakie stawia metafizyka, a niektórzy nauczyciele duchowi przypisują umysłowi nieograniczoną potęgę. Niemniej jednak, ludzkie zdolności kreowania mają wyraźne ograniczenia; nie mogą zmanifestować samolotu po prostu myśląc o nim. Nie mogą stać się Indonezyjczykiem, przeskoczyć przez Mount Everest czy zamienić ołowi w złoto.

Nowe odkrycia w zakresie epigenetyki, nauce o mózgu,

elektromagnetyzmu, psychologii, cymatyki, zdrowia publicznego i fizyki kwantowej pokazują jednak, że myśli mogą być ogromnie sprawcze. Strona lub urządzenie, na którym właśnie czytasz te słowa, miało swój początek w myśli. Tak samo było w przypadku demokracji, bikini, lotów kosmicznych, szczepień, pieniędzy, mili przebiegniętej w cztery minuty, linii montażowej.

## NAUKOWIEC KONTRA MISTYK

Naukę i metafizykę ogólnie uważa się za dwa przeciwieństwa. Nauka jest eksperymentalna, praktyczna, rygorystyczna, empiryczna, materialistyczna, obiektywna i intelektualna. Metafizyka natomiast jest duchowa, oparta na doświadczeniach, abstrakcyjna, mistyczna, efemeryczna, wewnętrzna, niepowielalna, nieprecyzyjna, subiektywna, nie z tego świata, niepraktyczna i niemożliwa do udowodnienia. Nauka bada świat materii, podczas gdy metafizyka próbuje ją prześcignąć.

Nigdy nie postrzegałem nauki i metafizyki jako oddzielne zjawiska i rozkoszowałem się tym, że byłem zarówno mistykiem jak i badaczem naukowym. Wnosząc rygor nauki do kwestii świadomości, widzę, jak jedna rzuca światło na drugą.

Niniejsza książka potwierdza naukę stojącą za kreatywną potęgą umysłu. Dokonuje przeglądu badań pokazujących, krok po kroku, jak dokładnie nasze umysły tworzą materialne formy. Kiedy każdy kawałek układanki wpada na swoje miejsce, nauka okazuje się być jeszcze bardziej zadziwiająca niż metafizyka.

Książka, którą czytasz, pełna jest historii przypadków – prawdziwych, oglądanych z bliska, autentycznych relacji ludzi, którzy doświadczyli przeistaczania się myśli w materię. Zaczepnięte ze świata medycyny, psychologii, sportu, biznesu i odkryć naukowych, historie te zawierają się w całym wachlarzu od doniosłych, poprzez inspirujące, aż po poruszające serce. Pokazują nam, że myśli mogą stać się rzeczami w sposób, który rozpościera tkaninę naszej rzeczywistości czasu i przestrzeni.

Klucze w oceanie



W 2004 roku, czułem presję ukończenia pisania mojej książki *The Genie in Your Genes*. Materiał o tym, jak emocje włączają i wyłączają geny w naszym ciele był fascynujący. Jednak znalezienie czasu na poszukiwania i pisanie angażującego emocjonalnie, a jednocześnie naukowo nieskazitelnego tekstu – pośród wymagań pełnego obowiązków życia samotnego ojca, właściciela dwóch firm i doktoranta – było wyzwaniem.

Postanowiłem uciec na dwa tygodnie na Hawaje, aby intensywnie zająć się pisaniem. Zarezerwowałem pokój w kompleksie Prince Kuhio, pamiętając z lat 50-tych, położonym na plaży w Poipu na Kauai. Wypożyczyłem Jeep Wrangler, żeby mieć silny samochód z napędem na cztery koła, który zawiózłby mnie na bardziej odległe plaże i w którym zmieściłby się mój sprzęt do nurkowania. Dzięki temu, mogłem codziennie pływać i przykładać się do zakończenia mojego projektu.

Pewnego jasnego i słonecznego dnia pojechałem popływać w precudowne miejsce zwane Lawai Beach. Ta plaża o długości stu pięćdziesięciu metrów, z kolonią żółwi w odległości dziewięćdziesięciu metrów od brzegu i zdrową populacją tropikalnych ryb, była jednym z moich ulubionych miejsc. Wziąłem mój sprzęt do nurkowania, zamknąłem samochód, włożyłem kluczyki do kieszeni i wskoczyłem do wody. Godzinę później, kiedy przepłynąłem całą zatoczkę, mokry i szczęśliwy, wypłukałem gogle i płetwy, by włożyć je z powrotem do samochodu.

Kiedy sięgnąłem do kieszeni po kluczyki, stwierdziłem, że jest pusta.

Czy mogłem je zgubić na drodze z samochodu na plażę? Poszedłem swoimi śladami, badając drogę centymetr po centymetrze. Przesiałem piasek na plaży od wejścia do samego brzegu. Nic.

Jedyny wniosek, jaki mi się nasuwał był taki, że kluczyki wypadły mi z kieszeni gdzieś w zatoczce. Do kółeczka przypięte były, oprócz kluczyków do samochodu, także klucze do mojego apartamentu. Teraz pozbawiony byłem dostępu zarówno do samochodu jak i do mieszkania.

Postanowiłem nie wpadać w panikę. Skupiłem swoją świadomość w moim sercu i wyobraziłem sobie, jak kluczyki łagodnie podpływają w moim kierunku. Następnie zanurzyłem się w wodzie i zacząłem płynąć z wyraźnym poczuciem celu. Byłem zdeterminowany, by znaleźć klucze.

Zatoka rozciągała się na powierzchni około 150 metrów kwadratowych, a rafa koralowa znajdowała się na głębokości 1,80 do 3,60 metra. Koral składał się z tysięcy pozawijanych, kolorowych szczelin i znalezienie czegoś tak małego, jak klucze zdawało się niemożliwe.

Pływałem systematycznie tam i z powrotem, wzdłuż i wszerz zatoki, przeszukując metodycznie każdy metr. Moja głowa mówiła, że to daremny trud, ale moje serce pozostawało miękkie i otwarte. Za każdym razem, kiedy mój umysł wpadał w panikę, przekierowywałem swoją świadomość w stronę serca. Zamierzałem, rzecz jasna, znaleźć klucze, ale nie pozwalałem, aby moje myśli wytrącały mnie ze stanu płynności.

Szukałem godzinę bez rezultatu i robiło się ciemno. W miarę, jak słońce zachodziło, widoczność stawała się coraz gorsza i nie mogłem już zbyt wiele widzieć wśród głęboko położonych raf. Postanowiłem zarzucić poszukiwania i popłynąć w kierunku brzegu.

Mimo że większość kąpiących się odjechała i dzień chylił się ku końcowi, nieopodal zauważyłem ojca nurkującego z trzema synami. Na zmianę nurkowali do samego dna i wyłaniali się na powierzchnię.

Moja intuicja podpowiedziała mi coś. Podpłynąłem do nich i zapytałem „Czy znaleźliście coś na dnie?” Najmłodszy z nich podniósł w rękę moje klucze.

## ŁAŃCUSZEK DOWODÓW OD MYŚLI DO MATERII

Mój sceptyczny umysł podpowiada mi, że dla każdego kawałeczka historii z kluczami jest logiczne wytłumaczenie. Po prostu, przypadkiem pływałem w poszukiwaniu kluczy przez czas, który potrzebny był chłopcu na znalezienie ich. Przypadkiem skręciłem w kierunku brzegu w tym samym czasie, kiedy rodzina zaczęła nurkować. Przypadkiem zaczęli nurkować dokładnie tam, gdzie moje klucze spadły na dno zatoki. Chłopiec zupełnie przypadkiem dostrzegł maleńkie kółko z kluczami trzy i pół metra pod wodą ogromnej zatoki, kiedy niebo było już spowite nocą. Wszystko to było kwestią przypadku.

Jednak po kilkudziesięciu latach i setkach podobnych doświadczeń, mój sceptyczny umysł musi pomyśleć raz jeszcze. Jakim cudem, tak wiele wysoce nieprawdopodobnych rzeczy może zbiec się w czasie, by dać pożądaną wynik?

Rozważania te prowadziły do poszukiwań w celu stwierdzenia, czy istnieje jakiś naukowy związek między myślami a rzeczami. Jako badacz, który przeprowadził wiele testów klinicznych, wydawca recenzowanego dziennika pod tytułem *Energy Psychology*<sup>1</sup> i bloger naukowy dla *Huffington Post*, czytałem wszystkie lub część ponad tysiąca naukowych badań rocznie. Zacząłem dostrzegać wzór. Istnieje wiele ogniów w łańcuchu między myślą a rzeczą i zrozumiałem, że nauka wiele z nich potrafi wyjaśnić. Zastanawiałem się, czy ktokolwiek kiedyś połączył wszystkie kropki by zobaczyć, z jak silnym materiałem dowodowym mamy do czynienia. W którym punkcie łańcuch jest najsilniejszy, a gdzie brakuje ogniwa?

Gdybym traktował ideę umysłu kreującego materię jako naukową zamiast jako metafizyczną hipotezę, czy miałoby to sens? Zacząłem poszukiwać badań, które zajmowały się tą kwestią i przeprowadziłem rozmowy z kilkoma najświatlejszymi umysłami na tym polu.

Z narastającym podnieceniem zaczynałem rozumieć, że wiele z tych dowodów skrywa się na widoku, jak perły rozrzucone w piasku. Nikt jednak nigdy nie nadzieiał tych faktów na nic, by stworzyć naszyjnik. Większość tych badań jest nowa, a niektóre ich części są zadziwiające.

Pierwsze perły, jakie znajdowałem w piasku należały do najłatwiejszych. Badania ludzkiego ciała rozpoczęły się już w średniowieczu, kiedy alchemicy preparowali szczątki. Jednak ostatnimi czasy, technologia umożliwiła naukowcom bezprecedensowy wgląd w to, jak ciało funkcjonuje na poziomie komórkowym i molekularnym.

Laureat nagrody Nobla, lekarz Eric Kandel wykazał, że kiedy wysyłamy sygnały poprzez wiązkę neuronów w naszym mózgu, wiązka ta szybko rośnie. Liczba połączeń może ulec *podwojeniu* w ciągu *zaledwie jednej godziny* ciągłej stymulacji. Nasz mózg przestrasza się w czasie rzeczywistym wzdłuż ścieżki aktywności neuronów.

Kiedy myśli i uczucia naszej świadomości są unoszone przez sieć neuronów, wyzwalają one wyrażanie się genów. Te z kolei wyzwalają syntezę białek w komórkach. Te zdarzenia mające miejsce na poziomie komórkowym, wytwarzają pola elektryczne i magnetyczne, które dają się zmierzyć za pomocą wyrafinowanych medycznych urządzeń obrazowania takich jak EEG i MRI.

## WSZECHŚWIAT W 11 WYMIARACH

Kolejny zestaw pereł był o wiele większym wyzwaniem. Świat fizyki kwantowej jest tak dziwny, że wciąż miesza szyki naszemu konwencjonalnemu doświadczeniu czasu i przestrzeni. Teoria strun zakłada, że to, co odbieramy jako materię fizyczną, jest tak naprawdę skomponowane ze strun energii. To, co mierzymy jako ciężkie molekuły jest szybko poruszającymi się strunami energii, a to, co odbieramy jako molekuły światła, to wolniej wibrujące struny energii. Im bliżej nauka przygląda się materii, tym bardziej wygląda ona jak czysta energia.

Teoria strun wymaga wszechświata o jedenastu wymiarach, a nie tylko czterech wymaganych przez fizykę klasyczną. Jak nasze czterowymiarowe mózgi mogą kontemplować jedenaście wymiarów? Fizyk Niels Bohr powiedział: „Jeśli mechanika kwantowa nie zszokowała cię potężnie, oznacza to, że jeszcze jej nie zrozumiałeś”.

Następnie pojawiły się perły, które łączą świadomość z energią. Energia jest spleciona ze świadomością zarówno w skali personalnej jak i kosmicznej. Albert Einstein powiedział: „Istota ludzka jest częścią całości zwanej przez nas ‘wszechświatem’, częścią ograniczoną czasem i przestrzenią. Doświadcza siebie, swoich myśli i uczuć jako coś oddzielnego od reszty – jest to swego rodzaju optyczne złudzenie jego świadomości”. Kiedy zaczynamy „uwalniać się z tego więzienia”, jak nazwał to zjawisko Einstein, rozszerzamy swoją świadomość, by „objąć sobą wszelkie żyjące istoty i całość natury”. Nasza świadomość i energia wszechświata oddziałują na siebie wzajemnie.

## ŚWIADOMOŚĆ I NIELOKALNY UMYSŁ

Lekarz Larry Dossey nazywa tę ekspansywną świadomość, która obejmuje sobą całość „nielokalnym umysłem”. Choć żyjemy w swoich lokalnych umysłach i zwyczajnej rzeczywistości, jesteśmy nieświadomymi uczestnikami większej świadomości nielokalnego umysłu. Chwile synchroniczności takie jak znalezienie przez mnie moich kluczy, przypominają o istnieniu nielokalnego umysłu. Dossey przedstawia fascynujące dowody na istnienie nielokalnego umysłu i inspiruje nas możliwością przeżywania naszego lokalnego życia w synchronizacji z nim.

Taki jest wybór, jakiego możemy dokonać w świadomości. Laureat nagrody Nobla, fizyk Eugene Wigner mówi, że „samo badanie zewnętrznego świata prowadziło do naukowej konkluzji, że zawartość świadomości jest ostateczną rzeczywistością”. Mimo że istnieje wiele definicji świadomości, preferuję tę najprostszą: po prostu bycie świadomym.

Sposób, w jaki korzystamy z tej świadomości – sposób w jaki kierujemy swoją świadomością – daje doniosłe i natychmiastowe zmiany wśród atomów i molekuł w naszym ciele. Nauka pokazuje nam również, że nasza świadomość wpływa na materialną rzeczywistość wokół nas. W miarę, jak



zmienia się nasza świadomość, zmienia się też świat.

Pisząc niniejszą książkę, zacząłem nanizać te perły na nitkę, badanie po badaniu. Nowe dowody zaczęły pojawiać się w moim życiu w tak samo synchroniczny sposób, jak pojawiły się moje zgubione klucze. Kiedy spojrzałem na wszystkie perły nanizane po kolei, jedna obok drugiej zrozumiałem, że nauka może wyjaśnić każde ogniwo w łańcuchu od myśli do rzeczy.

## TANIEC STWORZENIA

Jestem podekscytowany faktem dzielenia się z tobą tymi ogniwami. Poprzez historię i analogię, poprzez eksperyment i badanie, poprzez historie przypadków i anegdoty. Prześledzimy każdą część procesu, w którym twój umysł tworzy materialny świat dokoła ciebie.

Odkryjesz, że jesteś potężnym stwórcą, i że twoje myśli prowadzą do rzeczy. Nauczysz się, jak używać swojego umysłu rozmyślnie, jako aktywnego narzędzia, by mieć odżywcze myśli. Zrozumiesz, jak możesz bez wysiłku pokierować materialną rzeczywistość w pożądanym przez ciebie kierunku. Zrozumiesz, jak jesteś potężny i zdolny do tworzenia zmian po prostu zmieniając swój sposób myślenia.

Odkryjesz także, jak ten proces przebiega w większej skali, od molekuly poprzez komórkę, ciało, rodzinę, społeczność, naród, rodzaj, planetę aż po kosmos. Przyjrzymy się tańcowi stworzenia odbywającemu się w skali nielokalnego umysłu uniwersalnej świadomości i jak twój lokalny umysł uczestniczy w tym tańcu.

Taka perspektywa podnosi naszą świadomość z ograniczeń zwykłej rzeczywistości do ogromnej przestrzeni potencjału. Kiedy dostosowujemy swój lokalny umysł do świadomości nielokalnego umysłu wszechświata, piękno materialnej rzeczywistości, jaką tworzymy, wybiega poza wszystko, co nasze ograniczone lokalne umysły mogą sobie wymarzyć.

## WPROWADZANIE TYCH IDEI W ŻYCIE

Na końcu każdego rozdziału znajdziesz listę praktycznych ćwiczeń, by wdrożyć w swoim życiu opisane w nim idee. Znajdziesz także link do

rozszerzonej wersji Play danego rozdziału, w której znajdziesz zasoby wspomagające pogłębienie twojego doświadczenia<sup>2</sup>. Zasoby te obejmują nagrania video, audio, linki, listy, historie przypadków i podglądy idei odkrywanych w kolejnych rozdziałach. Zachęcam cię do wzbogacania tej transformującej podróży poprzez korzystanie z rozszerzonej wersji Play.

Rozszerzona wersja Play niniejszego rozdziału obejmuje:

- Nagranie audio rozmowy z doktorem medycyny Danielem Siegelem, autorem *Mind: A Journey to the Heart of being Human*.
- Ćwiczenie Centrowania się w sercu.
- Dodatkowe historie przypadków i referencje.

Aby znaleźć Rozszerzoną wersję Play, odwiedź stronę:

[MindToMatter.club/Intro](https://MindToMatter.club/Intro)

## ROZDZIAŁ 1

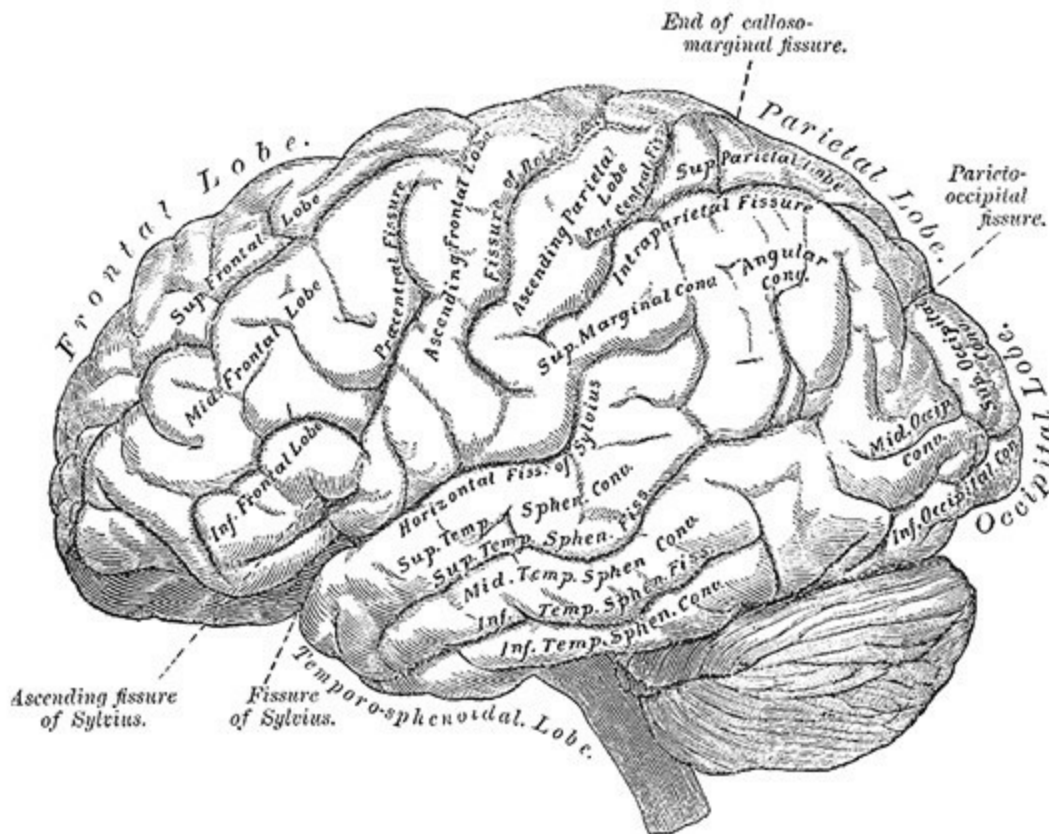
# Jak nasz mózg kształtuje świat

Pani Hughes była niską, okrągłą osobą z czerwoną twarzą. Jej włosy żyły własnym życiem, rozrzucając rozżarzone kosmyki przypominające promienie wymykające się spod jarzma grawitacji słońca. Szpilki, którymi próbowała je okiełznać, nie stawały na wysokości zadania. Jej twarz wyrażała to dezaprobatę, to pełne rezygnacji znudzenie. Gdy uczniowie liceum przechodzili katusze podczas jej lekcji biologii, ona potrafiła stłumić w nich wszelką ciekawość i podziw.

Pamiętam rysunek ludzkiego mózgu w książce do biologii, którą dała nam Pani Hughes. Cała struktura była sztywna i niezmienna, jak wątroba czy serce. Jak uczyła Pani Hughes w 1970 roku, nauka „wiedziała”, że mózg rośnie do około 17 roku życia człowieka. Kiedy wypełni naszą czaszkę, pozostaje statyczny przez całe życie, wiernie i z oddaniem koordynując poprzez sieć neuronów wszelkie procesy życiowe.

## UMYSŁ JAKO EPIFENOMEN SKOMPLIKOWANYCH MÓZGÓW

Mieliśmy także jakieś pojęcie, czym jest umysł. Kiedy ewolucja tworzyła coraz bardziej skomplikowane mózgi, od prostych zwojów nerwowych nicieni po potężną korę przedczołową wieńczącą ludzką głowę, powstał umysł. Dla naukowców w czasach Pani Hughes, *umysł* był „epifenomenem” rosnącej złożoności mózgu. Ludzie mogli tworzyć poezję, spisywać dzieje, komponować muzykę i przeprowadzać analizy matematyczne dzięki potędze umysłu zamieszkującego w mózgu zamkniętym w kościstej sferze czaszki.



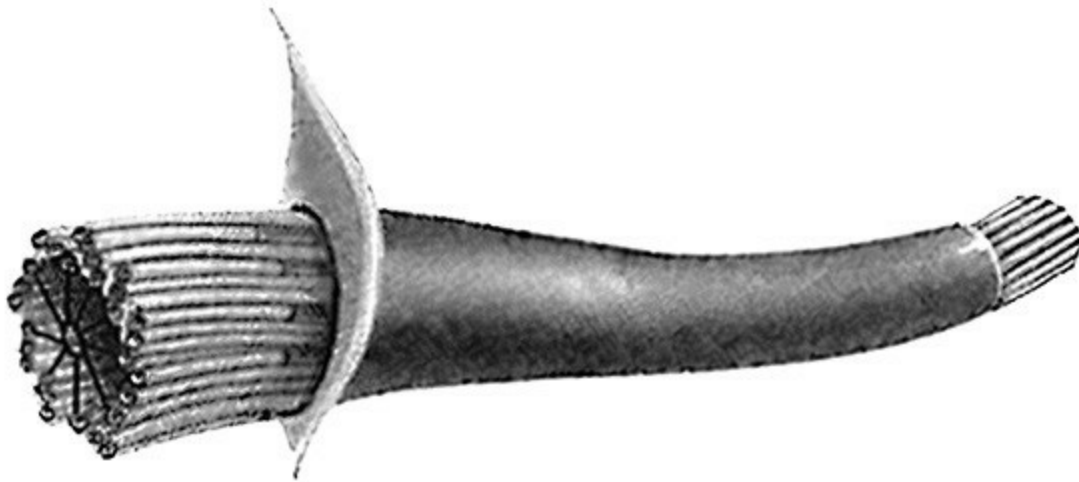
Convolutions and fissures of the outer surface of the cerebral hemisphere.

### Tradycyjna ilustracja mózgu

Jak mówią z *Big Short*, „Kłopoty pojawiają się nie wtedy kiedy czegoś nie wiesz, tylko wtedy, gdy to, czego jesteś pewien wcale nie jest takie jak myślałeś”. Większość tego, co wiedziała nauka, opisana w podręcznikach z czasów Pani Hughes, jak na przykład o statycznym mózgu, po prostu nie jest prawdą.

Nasz mózg wciąż się rozkręca. W mózgu ma miejsce nieustanna, gorączkowa aktywność tworząca i niszcząca molekuly i komórki, zarówno wtedy, gdy czuwamy jak i wtedy, gdy śpimy (StolliMüller, 1999).

Nawet struktura samych neuronów wciąż się zmienia. Mikrotubule stanowią rusztowanie dające komórkom ich sztywność, podobnie jak dźwigary utrzymują budynek. Mikrotubule w komórkach mózgowych żyją przez zaledwie 10 minut od powstania do destrukcji (KimiCoulombe, 2010). Tak szybko zmieniają się nasze mózgi.



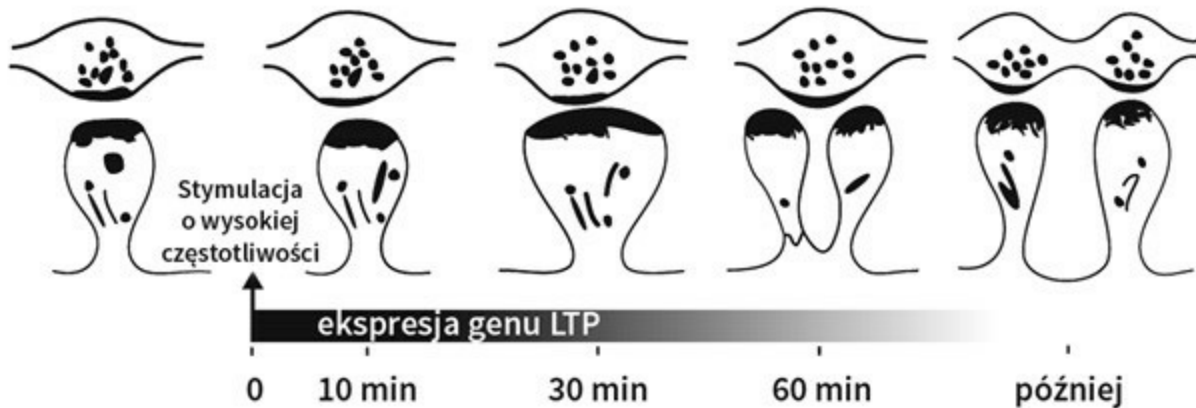
Mikrotubule są sztywną strukturą szkieletową nadającą komórkom ich kształt

W tej kotłującej się aktywności, niektóre obwody neuronowe ulegają usprawnieniu. Te, które rosną to te, których używamy. Kiedy przez jakąś wiązkę neuronów będziemy ciągle przepuszczać jakąś informację, wiązka ta zacznie się powiększać. Tak jak ramiona atlety powiększają się w miarę podnoszenia coraz to większych ciężarów, tak nasze obwody neuronowe rosną, kiedy je ćwiczymy.

## SZYBKOŚĆ ZMIAN NEURONALNYCH

Badania opublikowane w latach 90-tych XX wieku zszokowały neurobiologów odkryciem, że nawet u ludzi po osiemdziesiątym roku życia występuje szybkie powiększanie się często używanych obwodów neuronowych. 5 listopada 1998 roku, główna „wiadomość tygodnia” w najbardziej prestiżowym dzienniku naukowym *Science* brzmiała: „Nowy trop do regeneracji neuronów mózgowych” (Barinaga, 1998).

Szybkość procesu spowodowała trzęsienie ziemi w świecie naszej wiedzy naukowej. Kiedy neurony w wiązce neuronalnej są wciąż stymulowane, liczba połączeń synaptycznych może się podwoić w ciągu zaledwie godziny (Kandel, 1998). Gdyby twój dom zachowywał się tak jak twoje ciało, zauważałyby, które światła w nim zapalasz i co godzinę podwajałyby liczbę przewodów elektrycznych biegnących do tej sieci światła.



W ciągu godziny powtarzanej stymulacji, liczba synaptycznych połączeń w ścieżce neuronalnej podwaja się

Aby otrzymać materiały do wymiany przewodów elektrycznych w pokojach, w których włączyłeś najwięcej światła, twój sprytny dom musiałby zabrać przewody z innych źródeł. Nasz organizm robi to samo. W ciągu trzech tygodni braku aktywności na istniejącej ścieżce sygnałów neuronowych, organizm zaczyna ją rozbrajać po to, by wykorzystać budulec w aktywnych obwodach (Kandel, 1998).

## ZWIĘKSZANIE MASY NAJBARDZIEJ UŻYWANYCH REGIONÓW MÓZGU

Proces neuroplastyczności mózgu jest oczywisty, kiedy nabywamy nowe mechaniczne lub intelektualne umiejętności. Weźmy dla przykładu klasę języka rosyjskiego dla dorosłych na uniwersytecie; do końca pierwszej lekcji, zdołałeś nauczyć się kilku słów. Po roku praktyki, zbudowałeś te połączenia nerwowe na tyle, by wypowiadać proste zdania po rosyjsku bez świadomego wysiłku.





Dziecko zaabsorbowane grą w szachy

Możesz też postanowić, że zaczniesz grać w szachy, które są poważnym wyzwaniem mentalnym, dzięki czemu utrzymasz ostrość umysłu do późnej starości. Na początku słabo ci idzie, nie potrafisz zapamiętać, czy to król czy konik porusza się po przekątnej. Jednak po kilku rozgrywkach, przesuwasz pionki celowo, a nawet rozwijasz dalekosiężne plany strategiczne.

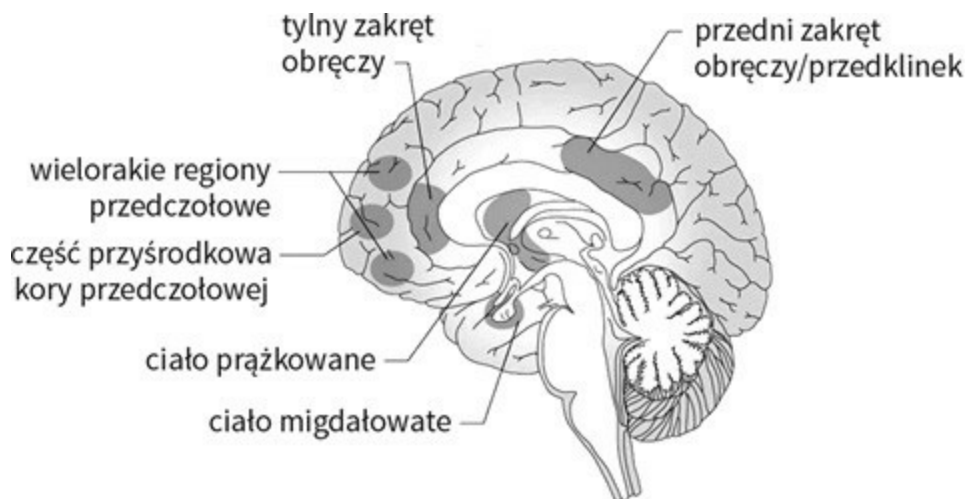
Być może stwierdzasz, że chciałbyś lepiej zarządzać swoimi pieniędzmi. Sprawdzasz wyciągi swojego planu emerytalnego i zauważasz, że pod czułą opieką twojej organizacji finansowej, twoje fundusze będą rosły o 2 procent rok do roku. Ktoś się tu bogaci, ale to z pewnością nie jesteś ty. Myślisz, że poradziłbyś sobie lepiej sam, zapisujesz się więc na kurs online na temat inwestycji na giełdzie. Z początku, sam język zbija cię z tropu. Co to jest covered call? Czym różni się zwrot z inwestycji od zwrotu wskaźnika rentowności kapitału własnego?



Pacjent podczas badania MRI

Kilka pierwszych transakcji być może nie da ci zarobku. Jednak, po kilku miesiącach przeglądania wykresów i czytania wiadomości inwestycyjnych, nabierasz pewności i odkrywasz, że stajesz się coraz lepszy w tej grze o pieniądze.

Czy uczysz się nowego języka, rozwijasz nowe hobby, nawiązujesz nowy związek, zmagasz się z nową pracą czy zaczniesz ćwiczyć medytację, w twoim mózgu przebiega proces budowania i burzenia. Do obwodów neuronowych, których używasz najbardziej dodajesz nową moc, podczas gdy stare więdną w procesie zwanym zanikaniem.



Regiony mózgu, które wzrastają w wyniku medytacji

Ostatecznie, całe obszary mózgu, z których aktywnie korzystasz, zaczynają przybierać masę. Za pomocą skanowania MRI badacze są w stanie zmierzyć wielkość każdej części mózgu żyjącego człowieka. Odkryli, że ludzie, którzy aktywnie używają swojej pamięci, jak na przykład londyńscy taksówkarze nawigujący po płataninie starych uliczek, mają większą masę tkanki w hipokampie, części mózgu odpowiedzialnej za pamiętanie i przyswajanie wiedzy. Tancerze rozwijają większą masę w tej części mózgu, która zarządza propriocepcją, holograficznym zrozumieniem miejsca ciała w przestrzeni.

Twój umysł nieustannie podejmuje decyzje takie jak to, czy zapisać się na ten kurs rosyjskiego czy dołączyć do klubu szachowego. To, co mózg robi, determinuje które obwody w nim zostaną zaangażowane. Ścieżki neuronowe w mózgu, które stymulowane są przez wybory umysłu wzrastają. W ten sposób, umysł dosłownie tworzy mózg.

## Uważność zmienia mózg sceptycznego dziennikarza telewizyjnego

Doktor Graham Phillips jest australijskim astrofizykiem i dziennikarzem telewizyjnym. Sceptycznie nastawiony do technik poprawiania samopoczucia, takich jak medytacja, postanowił wystawić ją na próbę (Phillips, 2016). Powiedział „Nigdy nie zastanawiałem się nad tym, że medytacja mogłaby zrobić dla mnie coś dobrego. Jednak im więcej słucham

na temat badań, tym bardziej jestem skory do sprawdzenia, czy daje ona jakieś efekty. Spróbuję jej zatem przez dwa miesiące... Aby mógł potraktować medytację poważnie, potrzebuję twardych dowodów na to, że zmieni mój mózg na lepsze”.

Zanim zaczął, został zbadany przez zespół z uniwersytetu Monash, prowadzony przez profesora psychologii biologicznej, doktora Neila Bailey'a oraz psychologa klinicznego, doktora Richardsa Chambersa. Przeprowadzili oni zestaw testów, by ocenić jego pamięć, czas reakcji i zdolność koncentracji. Użyli także MRI by zmierzyć wielkość każdego regionu w jego mózgu, szczególnie tych odpowiedzialnych za pamięć i przyswajanie wiedzy, kontrolę motoryczną i stabilność emocjonalną.

Po zaledwie dwóch tygodniach praktykowania medytacji uważności, Phillips poczuł się mniej zestresowany i zdolniejszy do radzenia sobie z wyzwaniem w pracy i w życiu. Zareportował, że „zauważył stres, ale nie daje się w niego wciągać”.

Osiem tygodni później wrócił na uniwersytet Monash na ponowne testy. Bailey i Chambers poddali go tym samym testom, co wcześniej. Zauważyli, że stał się lepszy w zadaniach behawioralnych, mimo że wykazywał mniejszą aktywność mózgu. Badacze zauważyli, że jego mózg stał się bardziej wydajny energetycznie. Badania wykazały ogólne zmniejszenie się aktywności neuronów, które wykonywały lepszą pracę przy mniejszym zużyciu energii. Wyniki testów pamięciowych także się poprawiły.

Czas reakcji na niespodziewane zdarzenia skrócił się o prawie pół sekundy. Phillips wyobraził sobie płynące z tego korzyści w postaci szybszej reakcji na wtargnięcie pieszego przed maskę samochodu podczas jazdy zatłoczoną ulicą.

Jednym z obszarów mózgu jakie zmierzili był hipokamp. Przyjrzeni się szczególnie zawojowi zębatego, części hipokampa odpowiedzialnej za regulację emocji w innych częściach mózgu. Sprawuje ona kontrolę nad siecią domyślną, częścią mózgu, która jest aktywna, kiedy nie jesteśmy zaangażowani w żadne zadanie. Stwierdzili, że wielkość komórek nerwowych w zawoju zębatego *wzrosła o 22,8 procenta*.

To ogromna zmiana. Taka rekonfiguracja mózgu stwierdzana jest czasami u młodych ludzi, których mózgi wciąż rosną, ale rzadko u dorosłych. Zmiana w mózgu Phillipsa wskazała dramatycznie zwiększoną zdolność do regulowania emocji. Testy psychologiczne wykazały, że zdolności poznawcze Phillipsa także zwiększyły się o wiele rzędów wielkości.

Istnieje wiele badań wskazujących na to, że medytacja zmienia strukturę mózgu. Przegląd badań nad medytacją polegającą na uważności opublikowany został w prestiżowym czasopiśmie *Nature Reviews Neuroscience*. Opisuje 21 badań, podczas których uczestnicy zostali umieszczeni w urządzeniach MRI w celu zmierzenia masy wszystkich części ich mózgu przed i po medytacji, dokładnie tak jak w przypadku Grahama

Phillipsa.

Taki ogromny zbiór dowodów wskazał na wzrost w „wielu regionach mózgu... sugerując, że działanie medytacji może obejmować dużą część sieci w mózgu”. Przegląd stwierdził wzrost masy „regionów mózgu zaangażowanych w kontrolę uwagi (przedni zakręt obręczy i ciało prążkowane), regulację emocji (kilka regionów przedczołowych, regiony limbiczne i ciało prążkowane) oraz samoświadomość (część kresomózgowia, część przyśrodkowa kory przedczołowej i tylny zakręt obręczy oraz przedklinek)” (Tang, Hölzel i Posner, 2015).

## CO REGULACJA EMOCJONALNA MOŻE DLA CIEBIE ZROBIĆ

Tak jak mózg Grahama Phillipsa, twój mózg wciąż się przezbraja. W miejscach, które ćwiczysz, zwiększa się pojemność. Wybierz inne doświadczenie, na przykład medytację, a twój mózg zacznie inaczej pracować. Zmień zdanie, a informacja popłynie nowymi ścieżkami neuronowymi w mózgu. Neurony w mózgu rekonfigurują się odpowiednio, aktywując się i łącząc by dostosować się do nowego wzoru. Mózg odpowiada na dyrektywy umysłu.

Podsumujmy teraz kluczowe elementy historii Grahama. Jest ich pięć:

- 22,8-procentowe zwiększenie się części mózgu odpowiedzialnej za regulację emocjonalną.
- Lepszy czas reakcji mózgu, lepsza pamięć, zwiększenie sił poznawczych, usprawnione umiejętności behawioralne.
- Bardziej odprężony i wydajniejszy energetycznie mózg.
- Zmiany w mózgu w ciągu zaledwie ośmiu tygodni.
- Bez leków, operacji, suplementów i większych zmian życiowych – tylko uważność.

Wyobraź sobie o 22,8 procent więcej komórek nerwowych w mózgu, by radzić sobie z zadaniem regulowania emocji. *Regulacja emocji jest*, być może, żargonem nauki o mózgu, ale te dwa słowa bardzo znacząco wpływają na twoje codzienne życie. Lepsza regulacja emocjonalna oznacza, że nie dajesz się wyprowadzić z równowagi takim sytuacjom, jak:

- Prowokowanie przez współpracowników z firmy.
- Irytujące rzeczy, które mówi lub robi twój mąż lub partner.

- Wystraszenie się nagłymi dźwiękami czy obrazami.
- Niedobre zachowanie twoich dzieci.
- Słuchanie tego, co mówią lub robią politycy.
- Utknięcie w korku.
- Usłyszane w wiadomościach informacje.
- Wygląd i funkcjonowanie twojego ciała.
- Wygrana czy przegrana w grze lub konflikt z innymi ludźmi.
- Religijne konflikty czy poglądy reprezentowane przez innych.
- Giełda papierów wartościowych, twoje inwestycje i ekonomia.
- Pozostanie spokojnym, gdy wszyscy dokoła poddają się stresowi.
- Poczucie pośpiechu lub przytłoczenia.
- Posiadana lub oczekiwana ilość pieniędzy.
- Sposób, w jaki ludzie prowadzą samochód.
- Twój wiek i jak zmienia się twoje ciało.
- Tłumy, zakupy i bliskość fizyczna z innymi ludźmi.
- Opinie innych sprzeczne z twoimi.
- Twoje oczekiwania co do tego, jakie powinno być życie.
- Co myślą i co mówią twoi rodzice.
- Stanie w kolejce po coś, czego potrzebujesz.
- Godne pozazdroszczenia życie gwiazd i celebrytów.
- Ludzie wymagający twojego czasu i uwagi.
- To, co masz lub czego nie masz.
- Irytujący członkowie rodziny, z którymi się stykasz podczas spotkań rodzinnych.
- Przypadkowe nieszczęścia codziennego życia.
- Otrzymanie lub nieotrzymanie awansu, nagrody i innych rzeczy, których pragniesz.
- ...i wszystko inne, co cię wciąż irytuje.

Wyobraź sobie, że masz mózg o szeroko rozwiniętej umiejętności ujarzmiania tych wszystkich wyzwań, niedopuszczania, by wystawiały na kompromis twoje szczęście. Medytacja nie zmienia po prostu twojego stanu – tego, jak się czujesz w danym momencie. Ona zmienia twoje cechy – aspekty twojej osobowości związanej z wytrzymałością wyryte w twoim mózgu, kierujące twoim spojrzeniem na życie. Wśród pozytywnych cech rozwijanych przez medytację wymienić można także większą odporność na

przeciwności losu, zwiększoną sympatię okazywaną innym i większe współczucie wobec samego siebie (Goleman i Davidson, 2017). Medytacja prowadzi także do większej samokontroli przekształcając cię z niewolnika własnych emocji w ich pana.

Znane badanie z 1972 roku, zwane eksperymentem pianki cukrowej w Stanford sprawdzało kontrolę emocji u dzieci przedszkolnych. Przed dziećmi położono piankę cukrową i pozostawiono je same w pokoju. Obiecano im, że dostaną drugą piankę, jeśli nie zjedzą tej pierwszej przez 5 minut. Trzydzieści lat później, życie tych, które potrafiły kontrolować swoje emocje było pod wieloma względami lepsze. Otrzymywali lepsze noty na egzaminach wstępnych na uniwersytet. Zarabiali więcej pieniędzy i tworzyli szczęśliwsze związki. Mieli niższy indeks masy ciała (BMI) i mniej uzależnień (Schlam, Wilson, Shoda, Mischel i Ayduk, 2013).

Części mózgu, których zadaniem jest regulacja emocjonalna to także te, które zajmują się pamięcią, jak wykazały badania MRI (Schweizer, Grahn, Hampshire, Mobbs i Dalgleish, 2013). Pracująca pamięć obejmuje uważność, umożliwiając ci skupienie się na jakiejś aktywności i oddzielanie informacji istotnych od mniej istotnych. Kiedy twoje emocje ulegają zaburzeniu, te części mózgu ulegają wyłączeniu. Podejmujesz wówczas złe decyzje. Kiedy nauczysz się skutecznej regulacji emocjonalnej, tak jak to zrobił Graham Phillips, będziesz w stanie kontrolować swoje emocje, uwalniając obwody pamięciowe swojego mózgu, byś mógł mądrze kierować swoim życiem.

## TWOJA CODZIENNA SUPERPOTĘGA

Oto posiadana przez ciebie superpotęga: z sekundy na sekundę, zmieniasz swój mózg dzięki temu, jak używasz umysłu. Świadomość twojego umysłu staje się komórką materii w twoim mózgu.

Jesteśmy pod wrażeniem, oglądając na ekranach superbohaterów zmieniających siłą woli swoje ciała. Mogą oni rozwijać mentalną doskonałość, jak bohater kinowy i telewizyjny serii *Limitless*, który zażywa eksperymentalną pigułkę zwaną NZT, uruchamiającą nieograniczoną potencjał jego mózgu. Są tam także X-men, każdy z nich posiada unikalny dar superpotęgi.

Jednak w tym właśnie momencie, posiadasz superpotęgę, by zmienić swój

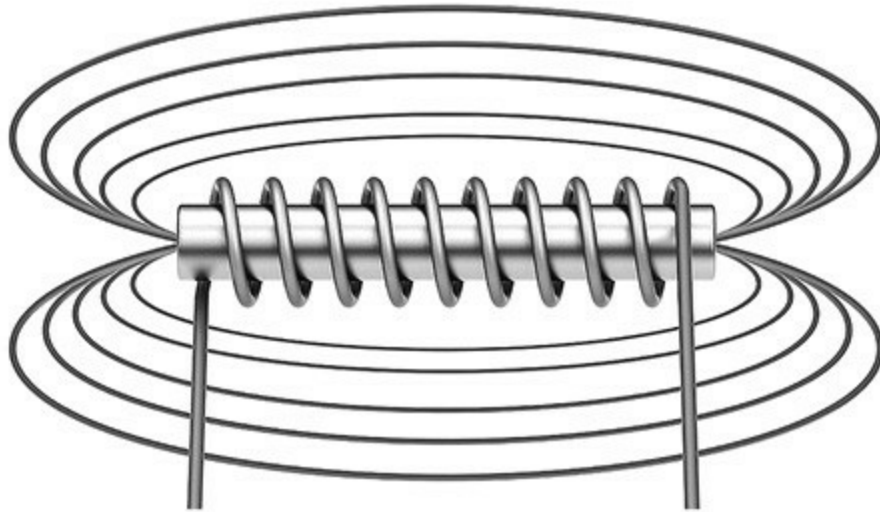


mózg. Z każdą myślą, kierując swoją uwagę, dajesz swojemu mózgowi sygnał, by stworzył nowe połączenie nerwowe. Używaj tej mocy rozmyślnie zamiast pozwalać, by przypadkowe myśli przebiegały przez twój umysł, a zaczniesz świadomie kierować formowaniem tkanki nerwowej. Po kilku tygodniach, twój mózg ulegnie znaczącej zmianie. Podtrzymuj ten proces latami, a uda ci się zbudować mózg, który będzie przyzwyczajony do przetwarzania sygnałów miłości, pokoju i szczęścia.

To nie jest komiks ani science-fiction; to twoje życie. Codziennie zmieniasz swój mózg. Teraz nadszedł czas, by pokierować procesem celowo tak, aby poprawić swoje życie. Tak jak aktualizujesz system operacyjny swojego komputera czy smartfona, możesz zaktualizować swój mózg zmieniając umysł. Od umysłu do materii.

## PRZEWODNIKI ELEKTRYCZNE GENERUJĄ POLA ENERGETYCZNE

Przez neurony w twoim mózgu przepływają delikatne prądy elektryczne, jak prąd biegnący przez miedziane druciki w przewodach zasilających twój sprzęt elektryczny. Jako całość, mózg kipi od elektrycznej aktywności. W wyniku tego, wokół mózgu powstaje pole elektryczne. Kiedy masz wykonywane EEG lub MRI, praktycy medyczni mogą odczytać pole energetyczne twojego mózgu. W przypadku MRI jest to pole magnetyczne, a w przypadku EEG – elektryczne. Elektryczność i magnetyzm to dwie strony tej samej monety: elektromagnetyzmu.



Kiedy prąd elektryczny zostaje przesłany przez przewodnik, wytwarzane jest pole magnetyczne. Dzieje się tak obojętnie, czy przewodnikiem jest drut napięcia czy neuron

Istnieje wiele innych form energii i twój mózg i umysł nieustannie wchodzi z nimi w reakcję. Jednym z nich jest światło. Wszystkie żywe tkanki emitują fotony lub cząsteczki świetlne, a ich typ i intensywność są różne. Także pojedyncze komórki emitują fotony. Zdrowa komórka emituje stały strumień, podczas gdy umierająca komórka rozpryskuje wszystkie swoje fotony naraz jak rozbłysk promieniowania rozpadającej się supernowej.

Światło, elektryczność i magnetyzm tworzą pola energetyczne używane w sygnalizacji biologicznej. Biolog James Oschman twierdzi „Energia jest walutą w prowadzeniu wszystkich transakcji w naturze” (Oschman, 2015).

## ANTENA W TWOICH KOMÓRKACH

Wyobraź sobie dwa magnesy. Rozsyp wokół nich opiłki żelaza, a zobaczysz, jak ich pola tworzą linie energii. Druty miedziane zasilające twój sprzęt elektryczny i neurony w twoim mózgu działają na tej samej zasadzie. Generują pola.

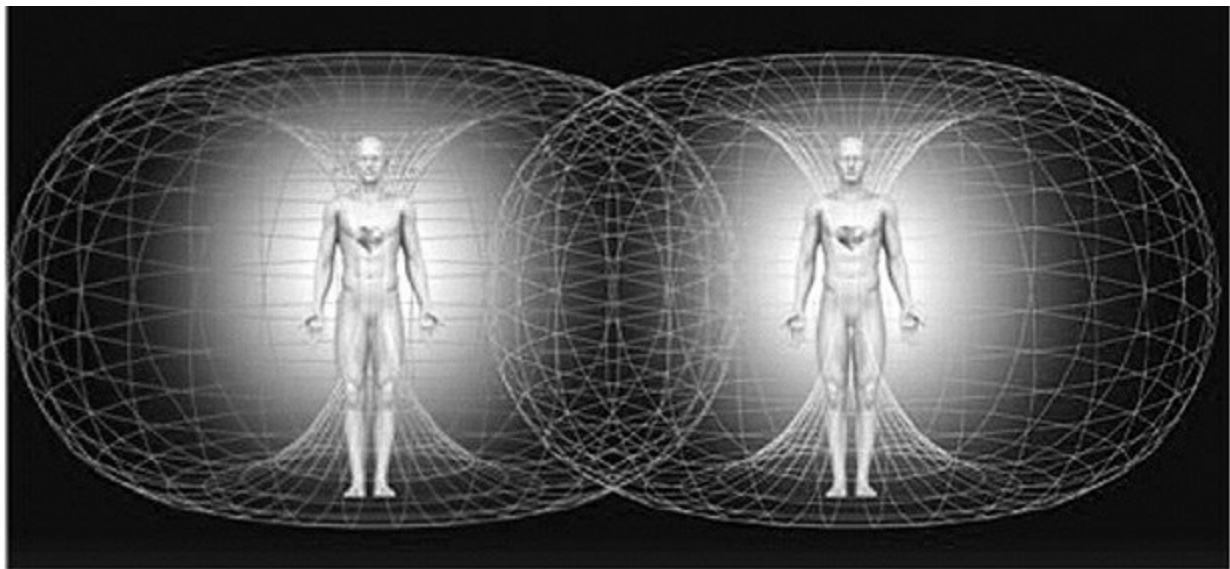
Położ teraz niedaleko większy magnes. Będzie on wywierał wpływ na

opiłki, a wzór całego pola energetycznego zmieni się. Połóż jeszcze większy magnes i wzór zmieni się ponownie. Pola w polach generują skomplikowane wzory energetyczne.

Neurony w twoim mózgu działają tak jak te magnesy. Generują pola. Pola te kształtują materię dookoła nich tak, jak magnesy sprawiają, że opiłki formują symetryczne wzory.

Większe pola poza ciałem, takie jak pole grawitacyjne na Ziemi, działają jak większe magnesy. Zmieniają wzór pól twojego ciała. Oddziałują na twój mózg i twoje komórki, a twoje ciało także wywiera pewien wpływ na te większe pola. Nasze ciała wpływają na te duże pola i ulegają ich wpływowi.

Pole elektromagnetyczne twojego ciała rozciąga się około pięć metrów poza nie. Kiedy stoisz w odległości pięciu metrów od innej osoby, twoje pole zaczyna wchodzić w interakcję z jej polem. Możecie nic do siebie nie mówić, a jednak wasze pola kształtują się wzajemnie w niewidzialnym tańcu komunikacji (Frey, 1993).



Kiedy dwie osoby stoją blisko siebie, ich pola wpływają wzajemnie na siebie

Przez dekady zakładano, że mikrotubule w swojej sztywnej formie nie są niczym innym jak tylko strukturalnym elementem komórki. Tak jak twoje ciało posiada swój szkielet zapewniający mu sztywną strukturę, do której przywieszono są wszystkie inne struktury ciała, tak mikrotubule są dźwigarami i rusztowaniem dla komórki.

Tak jak antena, mikrotubule są długimi, pustymi cylindrami. Ta cecha pozwala im na rezonowanie jak bęben. I tak jak w przypadku anteny, ich struktura pozwala im na odbieranie sygnałów pochodzących z pól energetycznych (Hamerhoff i Penrose, 1996). Sygnalizacja mikrotubul uznana została jako metoda koordynacji pracy bilionów komórek skomplikowanego systemu całego organizmu (Oschman, 2015).

## Szaman i kardiochirurg

Pola energetyczne twojego ciała mogą wchodzić w reakcję pól energetycznych innych osób na dużą odległość. Były pacjent kardiologiczny, Richard Geggio opowiedział mi poniższą historię, kiedy poszukiwałem książki *Heart of Healing* (Smith, 2004).

„Na początku lat 90-tych przebywałam w Toronto w Kanadzie. Poszedłem do mojego lekarza, ponieważ czułem się zmęczony i apatyczny. Skierował mnie na elektrokardiogram. Później, tego samego dnia, kiedy otrzymał wynik powiedział mi, że moje serce było poważnie zagrożone. Zalecił mi spokój, brak wysiłku, kazał nosić przez cały czas tabletki nitrogliceryny i nie wychodzić samemu.

W ciągu kolejnych trzech dni, lekarze wykonali mi szereg badań, a wszystkie ich wyniki były bardzo złe, ponieważ moje tętnice były poważnie zczopowane. Badania obejmowały angiogram, jeszcze jeden elektrokardiogram i badanie wysiłkowe. Kiedy rozpocząłem test na rowerze, dyżurny personel nie pozwolił mi go nawet kończyć. Zatrzymali go po chwili. Bali się, że momentalnie umrę, ponieważ moje tętnice były tak bardzo zablokowane. Jako pacjent wysokiego ryzyka zostałem natychmiast umówiony na operację wszczępienia bajpasów.

Dzień przed operacją, po przebudzeniu, nagle poczułem się znacznie lepiej. Poszedłem do szpitala i wykonano mi angiogram. Badanie polegało na podaniu do moich tętnic kontrastu poprzez wstrzyknięcie go na udzie. Chirurg chciał przed przystąpieniem do operacji zlokalizować dokładne miejsca blokad. Byłem przygotowany na operację. Moja klatka piersiowa została ogolona, a lekarze mieli właśnie narysować na niej miejsca, w których planowali dokonać nacięcia.

Kiedy nowy angiogram wrócił z laboratorium, lekarz prowadzący przyjrzał się mu dokładnie. Był bardzo oburzony. Powiedział, że traci czas. W angiogramie nie było widać żadnych blokad. Powiedział, że chciałby, aby jego tętnice były tak czyste. Nie potrafił wytłumaczyć, dlaczego inne testy wykazały tak poważny problem.

Później odkryłem, że mój przyjaciel Lorin Smith (medyk z indiańskiego

plemienia Pomo) z Kalifornii, usłyszawszy o moich problemach z sercem, zebrał grupę swoich studentów w celu przeprowadzenia ceremonii uzdrawiającej dzień przed moim drugim angiogramem. Okrył jednego mężczyznę liśćmi laurowymi i powiedział mu, że nazywa się Richard Geggio. Przez kolejną godzinę, Lorin prowadził z grupą pieśni, modlitwy i taniec. Następnego dnia byłem zdrowy”.

Kiedy sprawdzałem ostatnio, co u niego słychać, po 13 latach, Geggio wciąż cieszył się doskonałym zdrowiem. Fenomen uzdrawiania na odległość jest bardzo dobrze udokumentowany opisami badań wykazujących jego pozytywne efekty (Radin, Schlitz i Baur, 2015).

## KIEROWANIE STRUMIENIA ŚWIADOMOŚCI

Możesz kierować swoją świadomość tak jak Lorin Smith skierował swoją w kierunku uzdrowienia Richarda Giggie’go. Świadomość nie jest czymś, co po prostu jest; świadomość jest czymś, co można kontrolować i kierować w pożądaną stronę. Kiedy kierujesz swoją świadomość, zaprzegasz do działania potęgę swojego umysłu, aktywujesz doskonałą maszynę swojego mózgu i wywierasz wpływ na swoje otoczenie (Chiesa, Calati i Serretti, 2011).

Robisz to w widoczny i oczywisty sposób, decydując, na przykład, aby zasadzić w ogrodzie jakąś roślinę. Kiedy twój umysł podejmie taką decyzję, używasz swojej świadomości, by przeprowadzić ten projekt. Twój mózg sygnalizuje ciału, by pojechało samochodem do pobliskiego sklepu ogrodniczego, gdzie kupujesz nawóz, narzędzia i nasiona. Siejesz je, podlewasz i pielęgnujesz swój ogród, a kilka miesięcy później zbierasz plony. Twoje plony miały swój początek w świadomości i materialny rezultat w postaci wyhodowanego samodzielnie pokarmu. Myśl ostatecznie wyprodukowała rzecz.

Rozejrzyj się dokoła siebie w tym momencie. Kolory na twoim dywanie wzięły swój początek w czyjejś myśli. Osoba ta wybrała pewne odcienie i faktury, by stworzyć z nich końcowy produkt. Ktoś inny zdecydował o wymiarach twojego telefonu komórkowego czy laptopa. Każdy detal w twoim domu powstał z myśli w świadomości jego konstruktora. Codziennie używamy niewidocznych pól takich jak sygnały komórkowe, Bluetooth i bezprzewodowe sieci. Bezprzewodowa sieć korzysta z routera, by

wysyłać sygnały do otoczenia. Kiedy istnieje odbiornik w postaci smartfona lub laptopa, następuje wymiana informacji. Pole energii stworzone przez router umożliwia komunikację między twoim laptopem i każdym innym urządzeniem, które jest w jego zasięgu.

Choć pola te są niewidoczne, są one skutecznymi przewodnikami informacji. Nawet elektryczność może obecnie być przekazywana bezprzewodowo od jednego urządzenia do drugiego.

Ty także komunikujesz się ze swoim otoczeniem w sposób niewidzialny dzięki polom energetycznym, w których jesteś zanurzony. Poprzez twój mózg, umysł i komórki, twoja świadomość wysyła sygnały do otaczających cię pól (Oschman, 2015).

Genialny wynalazca, Nikola Tesla powiedział: „Jeśli chcesz odkryć tajemnice wszechświata, myśl w kategoriach energii, częstotliwości i wibracji”.



Korzystamy z niewidzialnych pól energetycznych  
takich jak sieci komórkowe,  
by codziennie przesyłać informacje

Kiedy w naszej świadomości powstaje pomysł, wysyłamy sygnał w pole wszechświata. Transmisja taka wymaga sprzętu w postaci mózgu, a także oprogramowania, jakim jest umysł. Sygnały przepływające ścieżkami neuronowymi tworzą pola energetyczne, a pola te zmieniają się w zależności od zawartości świadomości. Uzdrawianie obejmuje działanie pól, czy to z bliska czy na odległość.

## WYLECZENIE MYSZY Z RAKA

Mój przyjaciel i kolega, doktor Bill Bengston jest profesorem socjologii na Uniwersytecie St. Joseph's. Wraz z różnymi zespołami badaczy przeprowadził prowokacyjne eksperymenty, by wykazać potencjał uzdrawiający pól energetycznych (Bengston, 2010).

Bill był na początku sceptykiem. Kiedy skończył studia socjologiczne w 1971 roku, nie miał czasu dla ludzi, którzy głosili istnienie sił paranormalnych. Był jednak sceptykiem o otwartym umyśle i kiedy spotkał uzdrowiciela Bennetta Mayricka, postanowił go sprawdzić. Ben powiedział, że coś jest nie tak z samochodem Billa i Bill był rozczarowany. Akurat dzień wcześniej jego samochód był na przeglądzie i Bill wiedział, że absolutnie nic nie może być z nim nie w porządku.

Sceptycyzm Billa pozostawał niezachwiany przez połowę drogi do domu, aż w pewnym momencie, cały układ wydechowy samochodu nagle spadł na ziemię.

W ciągu następnych kilku lat Bill poznał Bena dość dobrze i miał w końcu okazję zastosować prawdziwą naukę, by przetestować jego umiejętności. Bill wstąpił na wydział w City University w Nowym Jorku, a jeden z jego kolegów wydziałowych, Dave Krinsley, zaprojektował obiektywny eksperyment mający na celu sprawdzenie, czy ludzka energia może uzdrawiać (Bengston i Krinsley, 2000).

Zamysł był prosty. Mysiom wstrzyknięto komórki raka piersi lub gruczolaka według procedury stosowanej w wielu innych badaniach. W badaniach nad rakiem, wszczepia się myszom guzy nowotworowe, po czym badacze testują różne substancje chemiczne by sprawdzić, czy nastąpi zmiana przebiegu choroby. Najdłuższy czas, jaki przeżyła mysz po takim zabiegu wynosił 27 dni. Po wszczępieniu, guzy nowotworowe rosną u myszy w szybkim tempie, a zwierzęta umierają w ciągu 14 do 27 dni (Lerner i Dzelzkans, 1966).

Myszy w badaniu Krinsley'a miały być podzielone losowo na dwie grupy w celu zapewnienia kontroli badań. Grupa kontrolna myszy miała być przetrzymywana w innym budynku, by zapobiec możliwości uzdrowienia ich z powodu bliskości leczonych myszy.

Niestety, dostawa myszy nie dotarła na czas do laboratorium, a opóźnienie powtarzało się kilka razy. Ben stracił zainteresowanie eksperymentem, miał



inne priorytety. Dave zachęcił Billa by wykonał uzdrawianie za Bena.

W końcu myszy dojechały i wszczepiono im komórki rakowe. Bill codziennie, przez godzinę, trzymał w rękach klatkę z myszami poddanymi eksperymentowi. Jego hipotezą było to, że jeśli energia rzeczywiście uzdrawia, u myszy nie rozwinie się guz tak, jak to zazwyczaj ma miejsce.

W ciągu tygodnia od rozpoczęcia leczenia, u dwóch myszy rozwinęły się guzy. Bill był gorzko rozczarowany. Kiedy u wszystkich pięciu pojawiły się guzy, Bill poprosił Dave'a, aby skrócić myszom cierpienie, ponieważ eksperyment się nie udał.

Kiedy Dave przyjechał, stwierdził, że myszy wyglądają ogólnie bardzo zdrowo, pomimo powstałych guzów. Biegały po klatkach, pełne energii, zachowując się jak zupełnie zdrowe myszy. Natomiast myszy w grupie kontrolnej w drugim laboratorium nie były w tak dobrym stanie, powiedział Dave. Dwie już zdechły.

Twierdził „Być może leczenie spowalnia rozwój raka, nawet, jeśli mu nie zapobiega. Nie odnotowano ani jednego przypadku myszy, która przeżyłaby powyżej 27 dni. Niech jedna przeżyje 28 dni i mamy rekord świata. Eksperymenty rzadko kończą się tak jak zakładano. Dlatego nazywają się eksperymentami!”



Mysz z guzami nowotworowymi

Okolo 17 dnia, ku ogólnemu zaskoczeniu, guzy u myszy Billa zaczęły się zmieniać. Uległy owrzodzeniu, a zamiast włosów na skórze myszy pojawiły się strupy. 28 dnia Bill wyznał myszom, że piszą nową historię. Owrzodzenia zaczęły znikać, a futro odrastać.

Tydzień później, myszy Billa zostały zbadane przez biologa, który przez Dave'a przekazał informację, że „myszy nie mają raka”.

## SCEPTYCYZM NIE JEST BARIERĄ BY BYĆ UZDROWICIELEM

Eksperyment został powtórzony kilka razy przez różnych badaczy, którzy rozbudowali go na wiele różnych ciekawych sposobów. Zespół badaczy stwierdził, że kiedy uzdrawianiu poddawano więcej myszy, efekt był mocniejszy. Kiedy efekt był bardzo silny, nawet u myszy w grupie kontrolnej w innym budynku zaczęto zauważać poprawę, a niektóre z nich nie zdechły (Bengston, 2007).



Bill i studenci trzymali w rękach klatki z myszami

W niektórych badaniach, Bill szkolił absolwentów w przeprowadzaniu uzdrawiania. Wybierał osoby, które – jak on sam – były sceptykami. Z puli uzdrowicieli wyeliminował tych, którzy wierzyli w tę moc.

To nie stanowiło żadnej różnicy. Myszy zdrowiały bez względu na to, czy trzymał je Bill czy sceptyczni studenci. Myszy nie tylko zdrowiały, ale rozwinęły w sobie odporność na gruczolaka. Kiedy wszczepiono go później, rak się u nich nie rozwinął. Bill próbował też „leczyć” wodę, którą później podawano myszom. Było to tak samo skuteczne, jak prowadzenie uzdrawiania na samych myszach.

Bill poprosił, aby studenci prowadzili notatki opisujące ich osobiste doświadczenia. Przegląd tych notatek wyjawiał, że na początku wielu z nich nie wiedziało, że biorą udział w eksperymencie uzdrawiania. Myśleli, że to oni, a nie myszy, byli obiektem badań. Wydawało im się, że byli nieświadomymi marionetkami potajemnie testowanymi pod kątem łatwowości.

Jest to tak zwany efekt nocebo, odwrotność efektu placebo. W obecności placebo, wiara ludzi w to, że ich stan się poprawi, może przynieść uzdrowienie. Pacjenci z nocebo mogą zachorować w wyniku swoich przekonań. Ludzie, którzy nie wierzą w możliwość uzdrowienia, tak jak sceptyczni studenci, wprowadzają do swoich działań efekt nocebo.

Myszy nie miały żadnych opinii, co czyni zwierzęta przydatnymi w testach, w których badacze chcą wyeliminować efekt placebo. Sceptyczni studenci Billa także nie wierzyli w uzdrawianie. Tak więc, to nie wiara przyniosła uzdrowienie.

Najbardziej prawdopodobnym wytłumaczeniem uzdrawiania były pola magnetyczne. Studenci, a także sam Bill, opisywali uczucie gorąca w rękach, kiedy czuli przepływ uzdrawiającej energii. Opisywali także zanik tego uczucia po zakończeniu sesji. Nauczyli się dokładnie rozpoznawać, jak odczuwana jest uzdrawiająca energia płynąca przez ich ręce.

Warianty eksperymentu wykazały, że odległość nie jest przeszkodą w uzdrawianiu. To, czy myszy znajdowały się blisko czy daleko od uzdrowiciela nie miało znaczenia. Energia uzdrawiająca zdaje się nie być ograniczona zwyczajowymi barierami czasu i przestrzeni (Oschman, 2015). Intencja przesyłana z daleka może być tak samo skuteczna, jak obecność uzdrowiciela w tym samym pomieszczeniu (Schmidt, Schneider, Utts i Walach, 2004).

W swojej książce, *Eksperyment Intencjonalny*, Lynne McTaggart<sup>3</sup> podsumowała sześć badań wykorzystujących EEG lub MRI by wykazać, że uzdrowiciele są w stanie wpłynąć na fale mózgowe człowieka na odległość. Podsumowuje, że „mózgi odbiorców reagują tak jakby widzieli oni ten sam obraz w tym samym czasie” (McTaggart, 2007).

Bill Bengston także stwierdził, że osobiście był w stanie zmienić EEG u daleko znajdujących się badanych. Po eksperymencie z myszami, Bill zaczął oferować uzdrawianie energetyczne ludziom i stwierdził, że guzy, czy to rakowe czy łagodne, często zniknęły.

## Lekarz powiedział jej: „To nie jest logiczne”

Bill Bengston zapisał wiele przypadków ze swojej pracy z pacjentami, którzy mieli różnego rodzaju guzy. Oto jeden z nich, którego bohaterka zadziwiła

swojego lekarza zmianami, jakie u niej zaszły po leczeniu energią.

„Janis, która miała dwadzieścia kilka lat, zachorowała na skręt jajnika czyli przekręcenie jajowodów wraz z cystami, co spowodowało zamieranie tkanki jajników. Zaplanowano operację niosącą ryzyko spowodowania bezpłodności. Po kilku sesjach uzdrawiania energetycznego, kiedy Janis udała się na badanie przedoperacyjne, jej lekarz był zszokowany: »Nie ma żadnych narośli!«.

Wysłał ją do specjalisty, który był tak samo zdziwiony. Rozmyślał na głos oglądając jej zdjęcia: »Na tych zdjęciach widać narośle, ale na tych następnych już ich nie ma. Na tym zdjęciu masz skręcone jajowody, a teraz nie ma po tym śladu. To nielogiczne...«. Lekarz odwołał operację Janis” (Bengston, 2010).

## CZY UZDRAWIANIA MOŻNA SIĘ NAUCZYĆ?

Jak odkryli sceptyczni studenci Billa, uzdrawiania można się nauczyć. Moi przyjaciele, Donna Eden i David Feinstein kierują największym programem medycyny energetycznej na świecie, Eden Energy Medicine. Ich program ukończyło ponad 1000 osób. Tysiące przypadków potwierdzają, że uzdrawianie energetyczne działa u ludzi tak samo, jak u myszy (Eden i Feinstein, 2008).



Sesja uzdrawiania przez dotyk rąk

W latach 80-tych XX wieku uważałem, że uzdrawianie to specjalna umiejętność, którą posiadają tylko szczególnie obdarzone nią osoby. Przez wiele lat wielu wybitnych ludzi zademonstrowało możliwe do zweryfikowania moce uzdrawiające.

W książce *Soul Medicine*, którą współtworzyłem z Normanem Shealy, lekarzem, założycielem American Holistic Medical Association<sup>4</sup>, piszemy o wielu z nich (Shealy i Church, 2008). Naszym standardem dowiedzonego wyleczenia była diagnoza lekarska wykazująca, że pacjent był chory oraz druga, po przeprowadzonym uzdrawianiu energetycznym wskazująca, że choroba zniknęła. Kiedy studiowałem pracę tych praktyków uznałem, że uzdrawianie jest niezwykłym darem. Bill, David, Donna i wielu innych udowodnili mi, że byłem w błędzie.

Programy medycyny energetycznej, jak te oferowane przez Billa i Donnę, wskazują dziś na to, że uzdrawianie jest umiejętnością, której można się nauczyć. Historie przypadków opisane przez ich studentów obejmują pacjentów, którzy wyzdrowieli z poważnych stanów takich jak rak, choroby serca i choroby autoimmunologiczne.

Założyłem organizację non profit National Institute for Integrative

Healthcare<sup>5</sup>. Na naszej stronie, nih.org, prowadzimy listę badań nad uzdrawianiem energetycznym opublikowanych w recenzowanych czasopismach naukowych. Aby znaleźć się na tej liście, badania powinny spełniać następujące kryteria:

- Oceniają wykorzystanie uzdrawiania przez dotyk lub interwencję w pole energetyczne ciała.
- Wykorzystują ćwiczenia lub techniki energetyczne dla zrównoważenia systemu energetycznego ciała.
- Zawierają wyjaśnienia, jakie stosują dla wyników uzdrawiania, opierając się na zmianach w polu energetycznym ciała.

Lista wyklucza metody takie jak akupunktura i EFT (techniki emocjonalnej wolności) ponieważ mają one swoje własne bazy danych. Niemniej jednak, na liście znajduje się ponad 600 badań. Gdyby dodać EFT, akupunkturę i inne metody uzdrawiania energetycznego, otrzymalibyśmy ponad 1000 badań pokazujących, że uzdrawianie energetyczne jest skuteczne w leczeniu szerokiej gamy schorzeń, w tym tych wykazanych w Tabeli nr 1.

Tabela nr 1. Stany, w których uzdrawianie energetyczne okazało się skuteczne

Artretyzm	Otyłość
Astma	Palenie
Autyzm	Poziom kortyzolu
Bezsennosc	Problemy behawioralne dzieci
Bóle	Rak
Bóle głowy	Rak prostaty
Bóle krzyża	Rany na skórze
Choroba Alzheimera	Stres pourazowy (PTSD)
Choroba lokomocyjna	Udar
Choroby płuc	Upośledzenia poznawcze
Choroby sercowo-naczyniowe	Uzależnienie od narkotyków
Cukrzyca	Uzależnienie od substancji psychoaktywnych
Demencja	Wypalenie
Depresja	Zaburzenia miesiączkowania
Fibromialgia	Zaburzenia nastroju
HIV/AIDS	Zaburzenia pamięci



Migreny	Zaburzenia pracy tarczycy
Nadciśnienie tętnicze	Zespół cieśni nadgarstka
Nerwica	Zespół jelita drażliwego
Oparzenia	

Ta interesująca lista dowodów pokazuje, że świadomość – kierowana intencją i pracująca poprzez pole energetyczne – może dać radykalne zmiany materii. „Czaszka i skóra nie są ograniczającymi barierami dla informacji energetycznej”, powiedział psychiatra z UCLA, Dan Siegel w swojej książce *Mind* (Siegel, 2017).

Choć uzdrawianie może mieć miejsce u małych zwierząt takich jak myszy, a także u większych takich jak *Homo sapiens* i może też odbywać się na odległość, jak duży może ono mieć efekt?

Odpowiedź brzmi: bardzo duży. Całe społeczeństwa przechodziły transformacje pod wpływem zmian w umyśle jednej osoby. Poprzez wieki ludzie pytali „Dlaczego?” oraz „Czy tak musi być?” i „Jak zmienić?” Nawet w obliczu sytuacji społecznej, która trwała niezmiennie od stuleci, umysł jednej osoby jest czasami w stanie zmienić sytuację całej społeczności.

Umysł jest w stanie zmienić materię na poziomie bardzo małej cząsteczki – atomu lub molekuly. W większej skali, może zmienić materię na poziomie komórek, narządów i ciał. Dalej, może zmienić grupy społeczne, a nawet całe państwa. W historii istnieje wiele przykładów ludzi, którzy zmienili się najpierw na poziomie własnych umysłów, a następnie wpłynęli na kształt całego świata. Przyjrzymy się kilku przykładom tego, jak pojedynczy umysł może rozwinąć się, wywierając wpływ na ogromne zmiany społeczne.

## JAK ZMIANA UMYŚLU WYELIMINOWAŁA ZAKAŻNĄ CHOROBE

Josephine Baker była pierwszą kobietą, która uzyskała doktorat w dziedzinie zdrowia publicznego na Uniwersytecie w Nowym Jorku. W 1908 roku, została mianowana szefem nowego miejskiego Bureau of Child Hygiene<sup>6</sup>.

Rozumiała ona związek między chorobą i była zdeterminowana, by wyeliminować ludzkie cierpienie. Wprowadziła w mieście wiele reform (Baker, 1925).

Baker ustanowiła program zwany Little Mother's League<sup>7</sup>, który miał na

celu nauczanie dziewczynek od 12 roku życia podstawowych zasad opieki nad niemowlętami. W czasach, kiedy oboje rodzice zazwyczaj pracowali poza domem, takie działanie znacznie poprawiło zdrowie małych dzieci.

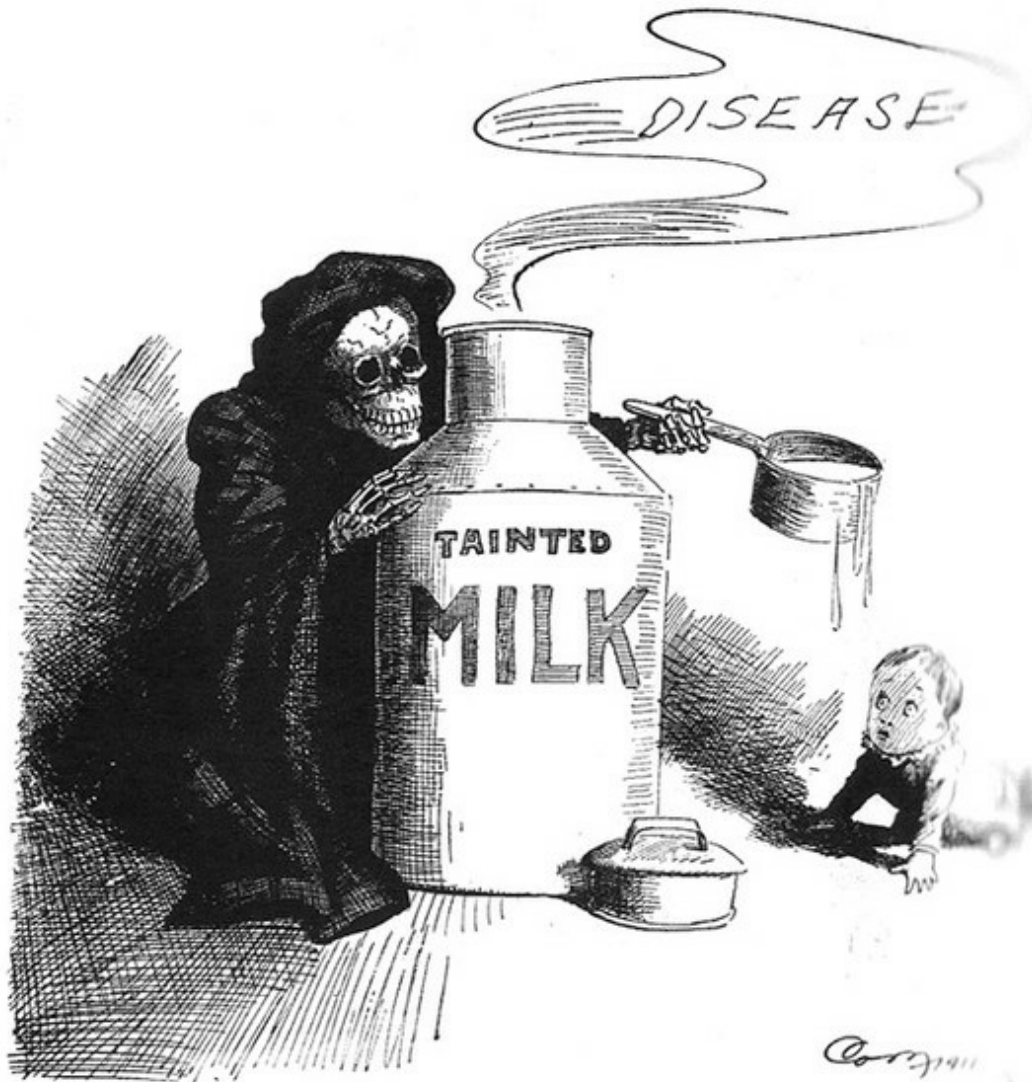


Josephine Baker

Baker ustandaryzowała dawkę azotanu srebra wkraplanego w oczy noworodków w celu zapobieżenia syfilisowi. Przed tym innowacyjnym posunięciem, nie istniała standardowa dawka i niektóre dzieci otrzymywały tak dużo azotanu srebra, że traciły wzrok.

Ustanowiła także standard jakości mleka. W tamtym czasie, mleko podawane większości dzieci było rozwadniane, a następnie wypełniane innymi substancjami takimi jak mąka, skrobia lub kreda, by wyglądało jak prawdziwe.

## Where Grim Death Daily Lurks



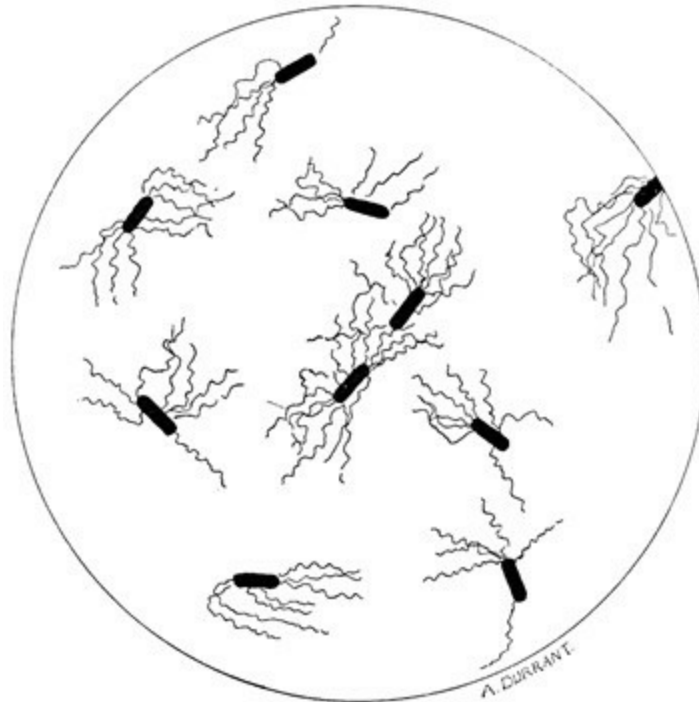
The topic of safeguarding young children is always acceptable to the editor.

Żart rysunkowy z XIX wieku przedstawiający zagrożenie zdrowotne skażonego mleka

W połowie I wojny światowej, Baker opublikowała artykuł w *New York Times*, w którym analizowała, że stopień umieralności dzieci w Nowym Jorku był większy, niż żołnierzy na froncie zachodnim. Wywołało to ogromną sensację i wskazało potrzebę reformy zdrowia publicznego (King 1993).

Baker była zdeterminowana, by opanować szerzenie się tyfusu, jednego

z głównych zbrojców zarówno dzieci jak i dorosłych. Choroba zabrała życie jej ojca, co było dla niej czynnikiem w wyborze kariery. Wraz z kolegą Georgem Soperem, rozpoczęła proces mapowania obszarów w mieście, w których notowano wybuchy tyfusu. W czasach, gdy teoria zarazków nie była jeszcze szeroko akceptowana, zespół Baker wyodrębnił osoby w epicentrach każdego źródła zakażenia.



Pałeczka tyfusu

## TYFUSOWA MARY

Jedną z takich osób była Mary Mallon, imigrantka z hrabstwa Tyrone w Irlandii. Mary pracowała jako kucharka u bogatych rodzin. Josephine Baker i George Soper odkryli, że gdziekolwiek Mary pracowała, krótko potem następował wybuch tyfusu. Kiedy przygotowywała jedzenie, przenosiła pałeczki tyfusu tym, którzy je spożywali.

Poddano Mary badaniom i testom i znaleziono w jej krwi ogromne ilości prątków tyfusu. Sama nie miała żadnych objawów choroby i nie uważała, że jest chora.

Mimo, że została zwolniona ze szpitala pod warunkiem, że znajdzie inną pracę niż kucharki, krótko potem Mary wróciła do starego zawodu. Josephine Baker wysledziła ją ponownie i zapukała do drzwi rodziny, u której pracowała Mary, tym razem w towarzystwie policji.



Tyfusowa Mary

Mary uciekła tylnymi drzwiami i wymknęła się policji. Jednak Josephine, bardziej zdeterminowana niż koledzy w niebieskich mundurach, wysledziła ją i znalazła w komórcie na narzędzia u sąsiadów. Mary siedziała skulona w kącie. Josephine usiadła na niej i zawołała po pomoc. Mary została wyłączona z obiegu zarazy raz na zawsze.

Reformy Josephine Baker były ostro podważane przez medyczny

establishment. Kiedy jej kampania przeciwko tyfusowi okazała się sukcesem, grupa pediatrów z Brooklinu napisała petycję do burmistrza o zlikwidowanie biura Baker. Skarżyli się, że mieli coraz mniej chorych dzieci przychodzących do ich gabinetów.

W Kongresie toczyły się procesy zmierzające w kierunku zatrzymania działań Josephine Baker. Kpiono z niej jako kobiety, a krytycy twierdzili, że jej wyniki wyeliminują medycynę jako zawód dla obiecujących młodych mężczyzn. Mimo to, ona była nieugięta – i ostatecznie zwyciężyła. Do czasu jej przejścia na emeryturę, Nowy Jork notował najniższy odsetek śmiertelności niemowląt w Stanach Zjednoczonych.

Reformy Baker rozpowszechniły się szybko. Jej standardy wprowadzono w 35 innych stanach, a w roku 1912 stały się podstawą Krajowego Biura Zdrowia Dzieci. W ciągu kilku lat, przerażające choroby takie jak czarna ospa, tyfus i cholera zostały praktycznie wyćpione. Taka jest potęga zmiany umysłu, kiedy rozgrywa się na większą skalę społeczną. Antropolog Margaret Mead zasłynęła powiedzeniem „Nigdy nie uważaj, że mała grupa troskliwych, oddanych obywateli nie może zmienić świata. Tak naprawdę, tylko ona kiedykolwiek tego dokonała”.

## POMYSŁ, NA KTÓRY NADSZEDŁ CZAS

Kiedy zmieniasz zdanie, wysyłając nowe sygnały przez ścieżki neuronowe w swoim mózgu, zmieniając otaczające cię pole energetyczne, oddziałując z polami energetycznymi innych ludzi, nie masz pojęcia, jak daleki możesz osiągnąć efekt.

Obserwujemy to w dużych ruchach społecznych takich jak abolicja niewolnictwa. W ciągu 50 lat, z instytucji obecnej w życiu ludzkości od zarania dziejów, niewolnictwo doczekało się abolicji. Prawo wyborcze dla kobiet i prawa cywilne przeszły tę sama drogę.



Plakat na rzecz praw wyborczych dla kobiet

Wielkie ruchy społeczne mają swój początek w świadomości kilku osób. Na początku rozchodzą się powoli, a następnie są propagowane w coraz większym tempie. Jak powiedział francuski powieściopisarz, Victor Hugo: „Można odeprzeć inwazję wielkich armii, ale nie da się odeprzeć inwazji pomysłów” (Hugo, 1877), co popularnie sparafrazowano „Nie ma nic potężniejszego niż pomysł, na który nadszedł czas”.

Idea mająca swój początek w jednym umyśle może zawładnąć całym światem. Jakie są idee, którymi codziennie wypełniasz swoją świadomość?

## TWORZENIE Z WNĘTRZA

W mojej karierze wydawcy książek spotkałem wielu autorów bestsellerów. Pewnego dnia zadałem sobie pytanie: *Co oni mają wspólnego?* Zastanawianie się nad tym pytaniem zmieniło kierunek mojego życia.

Jedną z charakterystyk, która łączy autorów bestsellerów jest skupienie na tworzeniu. Są oni znacznie bardziej zainteresowani produkowaniem informacji niż jej konsumowaniem. Strumień słów i obrazów płynie z wnętrza na zewnątrz, a nie z zewnątrz do wnętrza. Z pewnością czytają książki i oglądają filmy, jak każdy z nas. Jednak znacznie więcej czasu poświęcają na wylewanie informacji z głębi swojej świadomości niż na wsysaniu informacji do swojej świadomości. Kiedy mają wybór, by czytać (wpływ informacji) czy pisać (wypływ informacji), wybierają pisanie.

Większość ludzi charakteryzuje pasywność. Pochłaniają informacje. Słuchają radio, oglądają programy i filmy, czytają od czasu do czasu książki. Są konsumentami informacji a nie jej twórcami. Wciąż pozostają pod wpływem informacji, którą konsumują.

Jeśli chodzi o autorów bestsellerów, przepływ informacji biegnie w odwrotnym kierunku. Są oni bardziej zainteresowani informacją, którą mogą wyprodukować niż tą, którą mogą skosztować. To aktywni producenci informacji a nie pasywni jej konsumenci.

## DELILAH I POLE INFORMACJI

Pamiętam piknik z grupą przyjaciół kilka lat temu. Wśród znajomych była kobieta o imieniu Delilah, w wieku około 50 lat, której nie widziałem kilka lat, ale z którą kiedyś prowadziłem serdeczne rozmowy. Zawsze była piękna, mądra i zdrowa. Niezależna finansowo, nie musiała pracować, ale cieszyła się umiarkowanymi sukcesami jako klasyczna pianistka.

Siedzieliśmy tego pięknego, wiosennego dnia na trawie w parku, po porannej sesji wolnego tańca w grupie. Kiedy tak rozmawialiśmy, Delilah podzieliła się swoim niepokojem tym, co dzieje się na świecie.

Miała wiele powodów do niepokojów. Wojny w wielu regionach świata. Zakładnicy. Klęski żywiołowe. Zanieczyszczenie. Niedostatek wód gruntowych. Masowe wymieranie. Podnoszący się poziom wód oceanów. Słaba jakość rządów. Wycinki lasów.



# POLICE HAVE THE STRANGLER

**AUSTRIA WILL MOVE ALONE ON MONTENEGRO**

First announcement of Austria to force evacuation of...



**DETAILS OF BIG PONY CONTEST ANNOUNCED**

Plans to carry contest for starting race of the week to be one of the winners.

**VOLS SCORE IN FIRST; BRADY OPPOSES BECK**

Team, battle for first game, likely negative on Perry's timely strike.

Late this afternoon, Chief of Detectives Lanford made this important statement to a Georgian reporter: "We have the strangler. In my opinion the crime lies between two men, the negro watchman, Newt Lee and Frank. We have eliminated John Gantt and Arthur Mullinax."

**SEN. FRANK** manager of the National Postal Company who has been taken to custody by the police and locked up in a cell to accompany with the slaying of John Harry Piggan.

**FRANK AND NEGRO ARE GIVEN "THIRD DEGREE"**



All the afternoon the police have been searching for Lee M. Frank, superintendent of the factory where the girl worked, and putting through the third degree. Lee, the negro watchman at the factory.

Wiadomości w mediach nie wprawiają w dobry nastrój

Gdy tak rozmawialiśmy, uzmysłowiłem sobie jasno, jak informacja płynęła w życiu Delilah. Kiedy tylko prowadziła samochód, słuchała stacji z wiadomościami; codziennie czytała gazety i oglądała wiadomości w telewizji. Delilah dosłownie chłonęła wszelkie informacje ze świata zewnętrznego i spędzała mnóstwo czasu zaangażowana w ten proces.

To nie czyniło jej szczęśliwą. Zauważyłem, jak bardzo Delilah się postarzała od naszej ostatniej rozmowy i jak ciężką energią emanowała, kiedy wylewała z siebie rzekę problemów, które wypełniały jej zatroskany umysł. Mimo że była zdrowa, mądra i finansowo niezależna, jej umysł pożerany był przez zmartwienia. Dostrajała swoją świadomość do złych rzeczy, jak odkurzacz wciągający śmieci. Wypełnianie umysłu problemami doprowadziło do przepelnienia go śmieciami.

Miejsca, na które Delilah zwracała swoją uwagę doprowadziły do całkowitego zanurzenia się w polu energetycznym złych wiadomości. Warunkowany jej świadomością, mózg pracowicie rozwijał połączenia nerwowe stresu. Jej umysł kazał mózgowi wzmacniać te ścieżki nerwowe, co sprawiało, że wciąż rosły i stawały się coraz skuteczniejsze w przenoszeniu swoich wyuczonych sygnałów. Po każdym dodatkowym wzroście tej skuteczności, umysł Delilah coraz bardziej zestrajał się ze złymi wiadomościami.

Delilah wierzyła, że złe rzeczy, o których słyszała w wiadomościach, miały miejsce „gdzieś tam”. Z pełnym przekonaniem utrzymywała, że wiadomości, którymi zapełniała swoje myśli, były obiektywnie prawdziwe.

Tymczasem prawda była taka, że Delilah tworzyła swoją własną rzeczywistość wypełnioną stresem z powodu kierunku, w jakim zwracała swoją uwagę. Skupianie się na wiadomościach uruchamiało tworzenie się nowych neuronów w tych obwodach, które powodowały silniejsze pola elektromagnetyczne, które to z kolei jeszcze bardziej uczuły ją na podobne sygnały. Jej stres miał tyle samo wspólnego z jej subiektywnym wytworem wyobraźni co z obiektywnym stanem tego świata.

## SAMOCZYNNA PLASTYCZNOŚĆ NEURONOWA

Takie jest ryzyko, kiedy jesteś konsumentem informacji zamiast jej producentem. Kiedy przepływ informacji następuje z zewnątrz do wewnątrz, sprawiasz, że twoja świadomość staje się zakładnikiem ludzi produkujących wiadomości. Kiedy zasobnik twojego umysłu napełniany jest mało pozytywnym ładunkiem, trudno utrzymać radosny stan.

Kiedy pozwalasz, by inni ludzie wypełniali twoją świadomość, jesteś na łasce ich świadomości.

Moja żona Christine, także ciągle konsumuje informacje. Jednak ona wybiera materiał, który ją inspiruje. Podczas długiej drogi samochodem do pracy, słucha wykładów swoich ulubionych ekspertów rozwoju osobistego. Czyta inspirujące książki, a w telewizji ogląda filmy przyrodnicze. Rodzina i przyjaciele wymieniają z nią inspirujące informacje poprzez e-mail. Christine kapie swój umysł w informacjach pochodzących z zewnątrz, a jej wybór podnoszących na duchu materiałów czyni z niej radosną i mądrą towarzyszkę.

Z tego punktu tworzy swoje życie. Opowie ci o swoim nowym ekscytującym projekcie artystycznym lub o nowym zagadnieniu, o którym słuchała. Takie rzeczy wypełniają jej umysł.

Myśli, przekonania i idee wypełniające twoją świadomość wywierają ogromny wpływ na świat dokoła twojego mózgu. Wciąż tworzysz. Możesz wykorzystać tę potęgę do tworzenia nienamacalnych rzeczy takich jak pozytywne środowisko emocjonalne. Możesz dzięki niej także tworzyć

namacalne warunki materialne. Istnieje wiele przykładów zmian jakie zaczęły się w umyśle jednej osoby takiej, jak Josephine Baker i rozrosły się do wielkich rozmiarów, by zmienić świat.

## Wyprawianie umysłu w przestrzeń

W sferze technologii, człowiekiem, którego osobista wizja przekształcała wszelkie gałęzie przemysłu jest Elon Musk.

Elon Musk znany jest jako założyciel wielu odnoszących sukcesy firm, w tym Tesla i Solar City. Swój pierwszy produkt sprzedał w wieku 12 lat. Była to gra Blastar, dla której sam napisał kod.

Po nieudanej próbie dostania się do pracy w Netscape i porzuceniu studiów na uniwersytecie Stanford, założył firmę Zip2, wykupioną później przez Compaq za 307 milionów dolarów. Następnie, był współzałożycielem PayPal, którą później kupił od niego eBay.

Kiedy jego interesy kwitły, życie osobiste przyniosło mu sporo goryczy. Podczas wakacji w Afryce Południowej, Musk zaraził się malarią mózgową, która jest śmiertelna w 20 procentach przypadków. Schudł ponad dwadzieścia kilogramów i przeżył doświadczenie bliskie śmierci. Dwa lata później, w dziesiątym tygodniu życia, zmarł jego pierwszy syn.

W 2002 roku, Musk założył trzecią firmę, SpaceX, mając zuchwały plan na zbudowanie komercyjnego statku kosmicznego. Uważał, że to możliwe.

Wystrzelenie pierwszej rakiety SpaceX w 2006 roku skończyło się w kłębach ognia. Wraz ze spaloną na popiół rakieta, w kosmos odleciały miliony dolarów, które Musk włożył w to przedsięwzięcie. Musk był jednak niezłomny i napisał: „SpaceX zostaje w grze na stałe i nieważne co się dzieje, dopniemy swego” (Malik, 2006).

Rok później, firma uruchomiła swoją drugą raketę. Nie zdążyła dotrzeć do orbity, kiedy silniki przedwcześnie zgasły, pozostawiając firmę SpaceX z dwiema porażkami na koncie i założycielem, któremu bardzo zaczynało brakować pieniędzy.

Przy trzecim starcie w 2008 roku, dwie części rakiety zderzyły się po rozdzieleniu. Jej ładunek wybuchowy – w tym pierwszy ładunek Muska dla NASA i popiół Jamesa „Scotty” Doohana ze Star Treka – wylądował w oceanie.



Start SpaceX

Musk nie miał już pieniędzy i znalazł się na skraju bankructwa. Uratował go inwestycją ostatniej szansy ekscentryczny miliarder, Peter Thiel.

Dzisiejsze firmy Muska – Tesla, SpaceX i Solar City – odnoszą ogromne sukcesy. Niemniej potrzeba było wielu upadków, aby dojść do celu. Nastawienie Muska jest nieustannie pozytywne, bez względu na napotkane wyzwania. Jego umysł był źródłem wielu zmieniających materialne realia wydarzeń.

## JAKI ŚWIAT STWORZYSZ ZA POMOCĄ SWOJEGO MÓZGU?

O czym myślisz i jaki świat materialny możesz przez to stworzyć?

Masz ten wspaniały mózg i umysł, zdolny do tworzenia bogactwa, szczęścia, zdrowia i dobrostanu w twoim życiu i w życiu otaczających cię ludzi. Twoja świadomość jest potężna – o wiele potężniejsza, niż ci się wydaje.

Większość z nas używa zaledwie maleńkiego fragmentu swoich możliwości nie zdając sobie nawet sprawy z tego, że nasz umysł tworzy

materię. Niniejsza książka mówi o świadomym zaprzęczeniu tej superpotęgi, by stworzyć dla siebie i swoich bliskich cudowne życie. Już teraz przekształcasz myśli na rzeczy. Nieświadomie robisz to codziennie. Teraz nadszedł czas, by robić to systematycznie i zamierzenie.

Na kolejnych stronach spotkasz wielu ludzi takich jak Josephie Baker, Elon Musk, Lorin Smith czy Bill Bengston, którzy przekształcili swoje myśli w materię. Informacja wypływa od nich w kierunku pola wszechświata, a ich świadomość warunkuje przestrzeń dokoła nich do tworzenia zjawisk w materialnej rzeczywistości.

Koncepcja mówiąca o tym, że umysł tworzy materię nie jest propozycją metafizyczną. Jest to koncepcja biologiczna. W kolejnych rozdziałach sam zaczniesz doświadczać tego, jak twój mózg tworzy materię w formie neuronów i synaps w odpowiedzi na twoją świadomość. Świadomość i materia współdziałają z otaczającymi cię polami, a wynikiem tego jest materialna rzeczywistość.

Zaczniesz używać swojej świadomości z rozmysłem, budując materię poprzez intencję płynącą z wnętrza, a nie przypadkowo w oparciu o to, co do ciebie dociera z zewnątrz. Odkryjesz społeczność, która buduje rzeczywistość dla najwyższego dobra całej planety i odkryjesz, że jesteś częścią ogromnej, kreatywnej grupy pracującej dla jego dobra. Witaj w przyszłości umysłu i materii!

## WPROWADZANIE TYCH IDEI W ŻYCIE

Ćwiczenia na najbliższy tydzień:

- Zaraz po przebudzeniu, umieść swoją rękę na sercu i poczuj miłość.
- Kup dziennik. Zapisz w nim listę intencji. Jakie 10 rzeczy zmieniliby twoje życie?
- Oddychaj i wysyłaj uzdrawiające intencje do kogoś, kto jest chory.
- Wpłać 10 procent swojej następnej wypłaty na cel charytatywny związany ze zmianą społeczną.

Rozszerzona wersja Play tego rozdziału obejmuje:

- Nagranie audio rozmowy z Billem Bengstonem.
- Nagranie video z eksperymentu cukrowej pianki i pełną historię.

- Pełną listę stanów uleczonych terapiami energetycznymi.
- Kobiety, których wynalazki zmieniły świat.

Dostęp do rozszerzonej wersji Play:

[MindToMatter.club/Chapter1](https://MindToMatter.club/Chapter1)

## ROZDZIAŁ 2

# Jak energia tworzy materię

„Łąd!” zawołał stojący na wachcie marynarz. Było 4 września 1522 roku, a widzianym przez niego portem był Sanlúcar de Barrameda w Hiszpanii. Statek *Victoria* dowodzony był przez kapitana Sebastiana de Elcano.

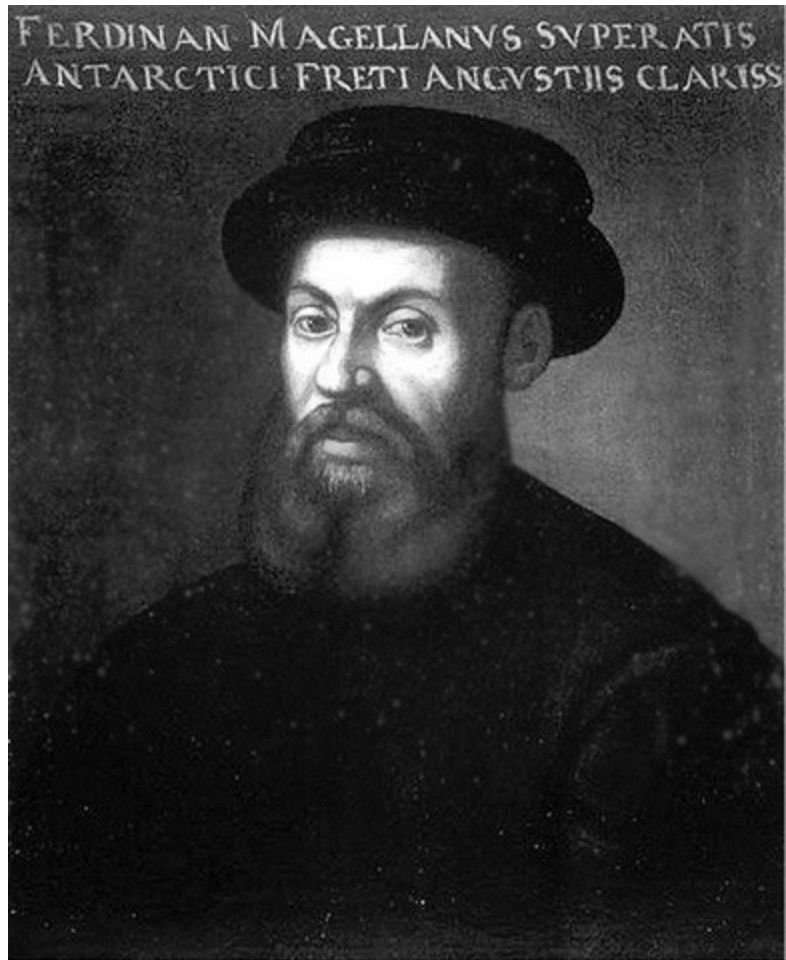
*Victoria* był ostatnim ocalałym z pięciu statków dowodzonych przez portugalskiego marynarza, Ferdynanda Magellana. Z dobrze wyposażoną flotą, wyruszył on z Hiszpanii 20 września 1519 roku w celu opłynięcia świata przez Wyspy Korzenne.

Magellan popłynął najpierw na południe do Afryki. Stamtąd, przepłynął Atlantyk do Brazylii. Płynął wzdłuż brazylijskiego wybrzeża szukając przesmyku, którym przedostałby się do Pacyfiku. Przemierzając całą długość Ameryki Południowej, spędził zimę w ukrytej zatoczce koło Puerto San Julian w Argentynie, blisko południowego przylądka kontynentu.

W Wielkanoc jego kapitanowie wszczęli bunt, ale Magellanowi udało się go stłumić. Jednego z buntowników stracił, a innego wyciągnął na brzeg.

21 października znalazł wreszcie pasaż, którego szukał, znany obecnie pod nazwą Cieśniny Magellana. Do tego momentu jeden ze statków zatonął, a drugi odłączył się od konwoju.

Pozostałe trzy statki potrzebowały 38 dni na okrążenie zdradzieckiego cypla Tierra del Fuego. Kiedy Magellan ujrzał Pacyfik po drugiej stronie cieśniny, zaśpiewał z radości. Dziewięćdziesiąt dziewięć dni później, po przepłynięciu spokojnego oceanu, 6 marca 1521 roku wylądował na wyspie Guam. Jego ludzie byli głodni. By utrzymać się przy życiu, żuli skórzane paski przy swoich tunikach.



Ferdynand Magellan

Ocaleni ludzie zaopatrzyli się na wyspach filipińskich. Na dwóch statkach załadowanych przyprawami, wyruszyli w drogę do domu. Jeden statek zaginął na morzu i tylko *Victoria* dotarła z powrotem do Hiszpanii. Ocalało zaledwie 22 z 270 ludzi.

Magellana nie było wśród tych, którzy ocalili. Zmarł w drodze. 27 kwietnia, podczas walki jako aliant z wodzem filipińskiej wyspy Cebu, przeciwko plemieniu z sąsiedniej wyspy Mactan, Magellan został ugodzony zatrutą strzałą. Jego uciekający przyjaciele zostawili go, by umarł.





Chiński kompas z XIX wieku

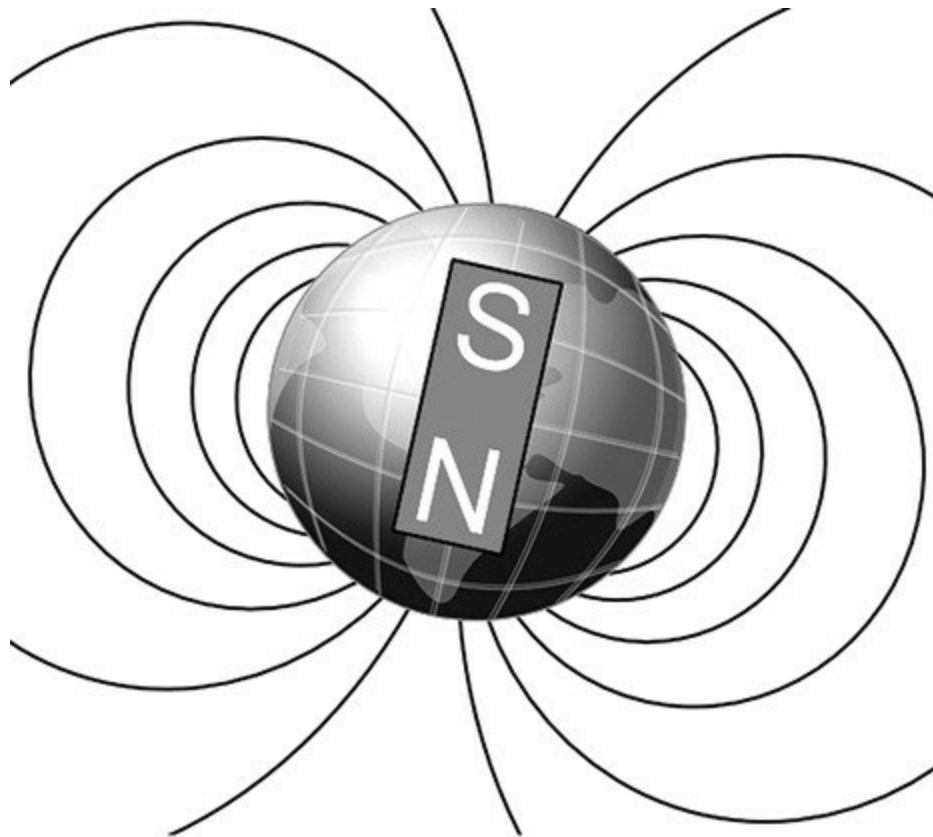
Podróż Magellana była możliwa dzięki niezwykłemu wynalazkowi elektromagnetycznemu, kompasowi. Wynaleziony w Chinach, po raz pierwszy został wspomniany w rękopisie spisany w 1040 roku (Vardalas, 2013). Opisuje on „żelazną rybę” zawsze wskazującą południe po zanurzeniu w wodzie.

Uczony z dynastii Song, Shen Kuo, napisał kolejną opowieść w 1088 roku. Mówi w niej, że kiedy „magicy pocierają końcówkę igły magnetytem, może ona wskazać południe... Może się ona unosić na powierzchni wody, ale wtedy staje się niestabilna... Najlepiej zawiesić ją na jednej nitce jedwabnej z kokonu przyczepionej na jej środku kawałkiem wosku. Następnie, po umieszczeniu jej w bezwietrznym miejscu, zawsze będzie wskazywać południe”. Rzeczywiście, musiało to wyglądać jak czary w XI wieku, kiedy nic nie wiadano o polach elektromagnetycznych.

Około 200 lat przed wyprawą Magellana, pierwszy europejski kompas został zastosowany w Amalfi we Włoszech. Marynarze krajów nadmorskich takich jak Anglia, Francja, Holandia, Hiszpania czy Portugalia zrozumieli wagność tego cudu techniki i rozwinęli oraz ulepszyli jego konstrukcję.

Bez kompasu, nawigacyjny wyczyn Magellana nie byłby możliwy do

osiągnięcia. Cienka igielka namagnetyzowanego metalu zawieszona w środku wskazuje północny biegun magnetyczny Ziemi bez względu na to, w jakim miejscu na globie się znajduje. Linie promieniowania magnetycznego opasują płaszcz Ziemi i są wykrywane przez igłę kompasu.



Pole magnetyczne Ziemi

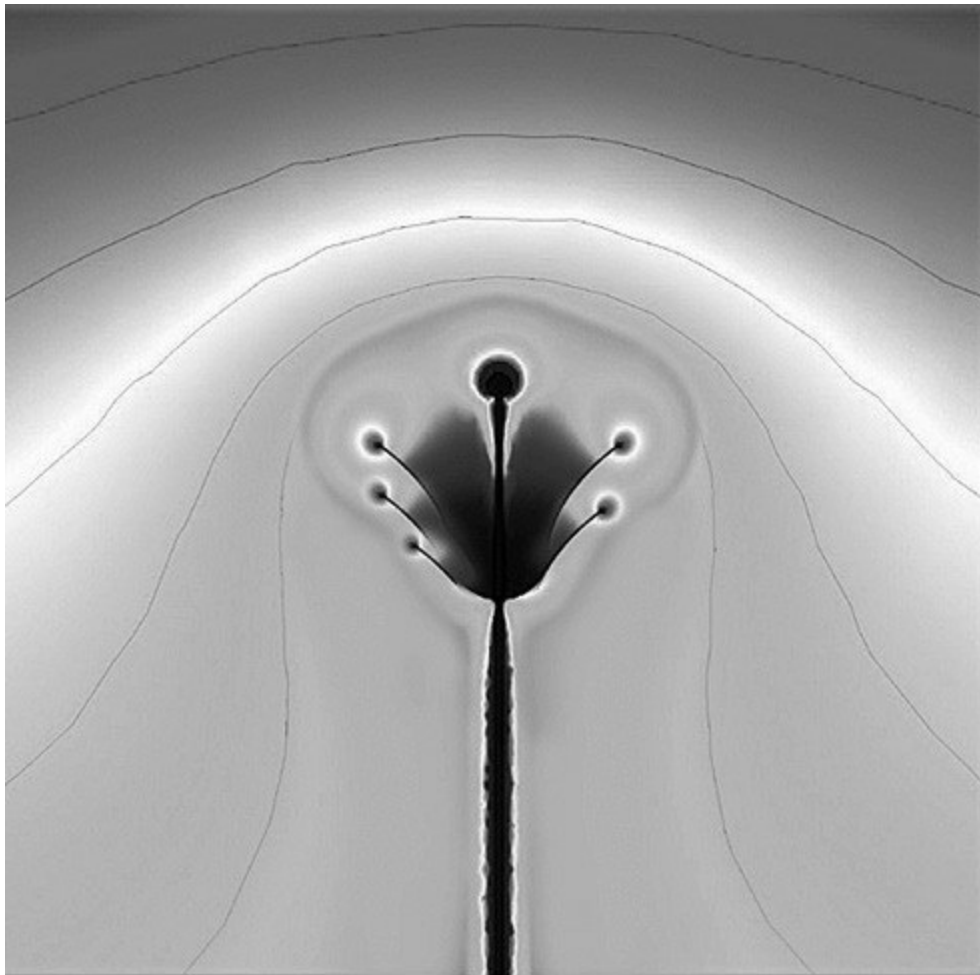
Ciała niebieskie takie jak gwiazdy i planety posiadają pole elektromagnetyczne. Małe obiekty, jak kryształy i skały także je mają. To samo dotyczy żywych istot. Ty także posiadasz wokół swego ciała pole, które rozciąga się na pięć metrów od ciebie.

## POLA SĄ PIĘKNE – SĄ WSZĘDZIE

Obecnie mierzy się pola magnetyczne wokół roślin i zwierząt. W badaniu opublikowanym w prestiżowym czasopiśmie *Science*, zespół badaczy przeprowadził obserwację związku elektromagnetycznego między kwiatami

a pszczołami, które je zapylają.

Stwierdzili oni, że pszczoły potrafią wykrywać pola dokoła kwiatów i wykorzystywać tę informację by zdecydować, które kwiaty mają najwięcej nektaru (Clarke, Whitney, Sutton i Robert, 2013). Współautor badania Daniel Robert, biolog z uniwersytetu w Bristolu powiedział: „Sądzymy, że trzmiele używają tej możliwości by odbierać elektryczne pola do stwierdzenia, czy kwiaty były ostatnio odwiedzane przez inne trzmiele i czy w takim razie warto na nich siadać”.



Pole elektromagnetyczne rośliny

Elektromagnetyczne właściwości pól dokoła żywych istot były niespodzianką dla naukowców zanurzonych w wyjaśnieniach opartych na materii. Thomas Seeley, biolog behawioralny z Uniwersytetu Cornell tak skomentował przeczytane wyniki badań: „Nie mieliśmy pojęcia, że ten zmysł

w ogóle istnieje”.

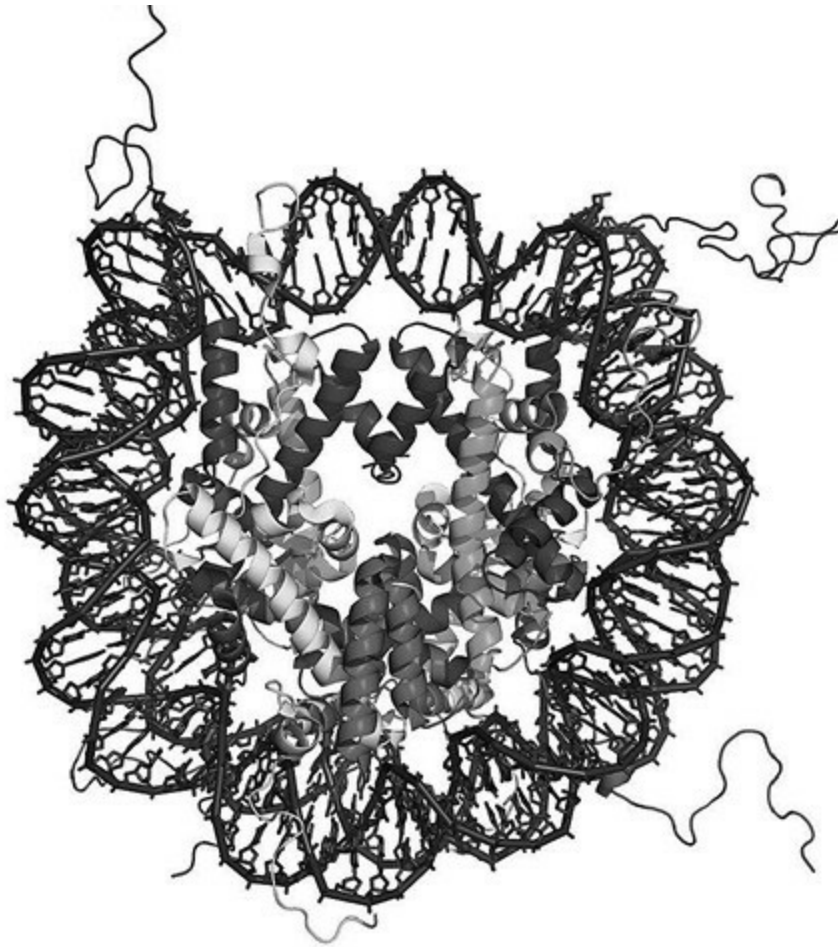
Zdolność odbierania pól elektromagnetycznych została ostatnio zmierzona u alg, robaków, mrówek, insektów, mrówkojadów, dziobaków i kolibrów.

Ostatnie badania wykazały, że także delfiny są w stanie wykrywać pole elektromagnetyczne. Delfin gujański jest gatunkiem żyjącym w ujściach rzek w chronionych wodach u wybrzeży Ameryki Południowej. Niemieccy badacze zbadali te rzeczne delfiny i stwierdzili, że były one wrażliwe na nawet bardzo słabe prądy elektryczne (Czech-Damal i inni, 2011).

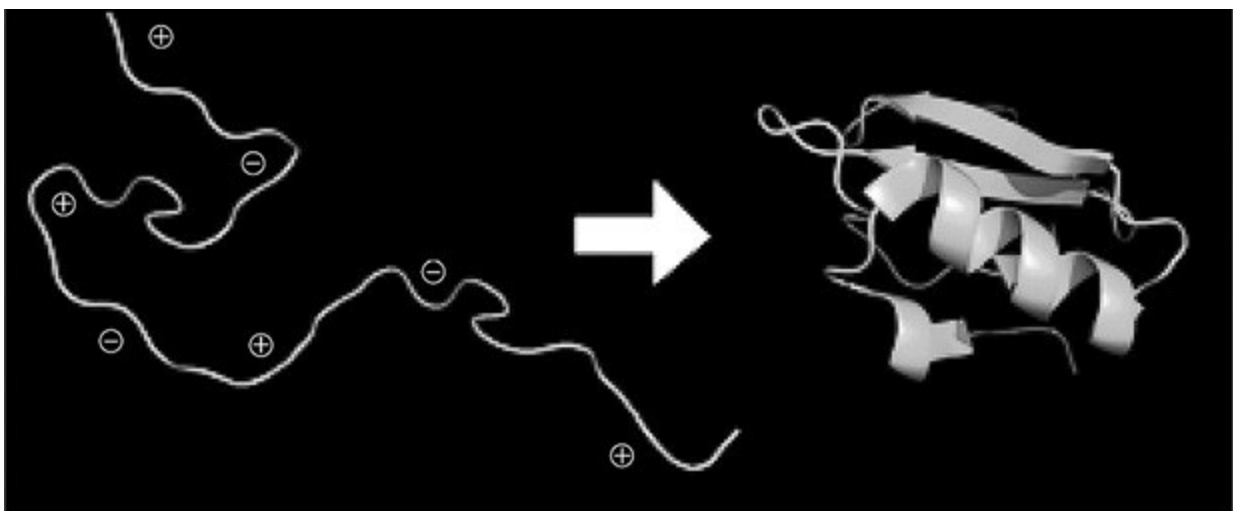
Naukowcy obserwowali także, w jaki sposób delfiny były w stanie wykrywać te pola i zauważyli małe torebki włosowe wokół otworu gębowego delfinów. Wcięcia są otoczone zakończeniami nerwowymi, dobrze unaczynionymi i wypełnione substancją żelową. Naukowcy twierdzą, że są to narządy czucia, za pomocą których delfiny odbierają pola.

## POLA TWORZĄ KSZTAŁTY MOLEKUŁ

Doskonale pamiętam swoje pierwsze doświadczenie z elektromagnetyzmem. Na zajęciach z przyrody w pierwszej klasie rozsypywaliśmy opiłki żelaza na kawałku papieru. Przesuwany pod nim magnes przemieszczał je w różne strony. Bez dotykania, nawet z dużej odległości, pola potrafiły przekształcić materię. Ponieważ ten prosty eksperyment jest powtarzany miliony razy każdego roku na całym świecie, łatwo zapomnieć, jakie to fascynujące. Uważamy za oczywistość to, że istnieją pola potrafiące kształtować materię, a jednak z jakiegoś powodu zapominamy o zastosowaniu tej koncepcji, kiedy zmagamy się z wyzwaniem codziennego materialnego życia. Kiedy patrzymy na większą skalę – planety lub całej galaktyki czy mniejszą – wielkości pojedynczego atomu – wszędzie znajdujemy pola. Każda komórka twojego ciała ma swoje własne, unikalne pole elektromagnetyczne. Molekuły, z których zbudowane są twoje komórki także mają pola. Elektromagnetyzm jest centralnym punktem procesów biologicznych.



Molekuly białka są splecione w skomplikowane modele



Białko przed i po zwinięciu się. Ładunki elektryczne w różnych punktach molekuł determinują, jak się one ułożą

Poza wodą, większość molekuł w naszych ciałach to białka. Nasze ciała produkują ponad 100 000 różnych typów białek. Są to duże i skomplikowane molekuly, w których wstęgi atomów są ze sobą poskręcane, tworząc zawiłe modele. Kiedy komórka syntezuje białko, tworzy takie zwoje tak samo, jak magnes przesuwają opłuki żelaza.

Każda część pasma molekuł tworzących białko ma swój własny ładunek dodatni lub ujemny. Kiedy dwie części danego pasma są naładowane ujemnie, będą się wzajemnie odpychać. To samo dzieje się w przypadku dodatnio naładowanych części. Z drugiej strony, plus i minus przyciągają się wzajemnie. Te siły przyciągania i odpychania formują duże i skomplikowane pasmo białka w przeznaczony mu kształt.

## BUSZOWANIE PO DZIKIM POLU

Willem Einthoven był ekscentrycznym holenderskim lekarzem, urodzonym w 1860 roku. W latach 90-tych XIX wieku postanowił zmierzyć pole elektromagnetyczne ludzkiego serca. Zaczął budować urządzenie zwane galwanometrem. Einthoven spotkał się z ogromnym sceptycyzmem i opozycją, i dla wielu jego kolegów po fachu, którzy przywykli przyglądać się jedynie materii, pojęcie niewidzialnych pól energetycznych wydawało się podejrzane.

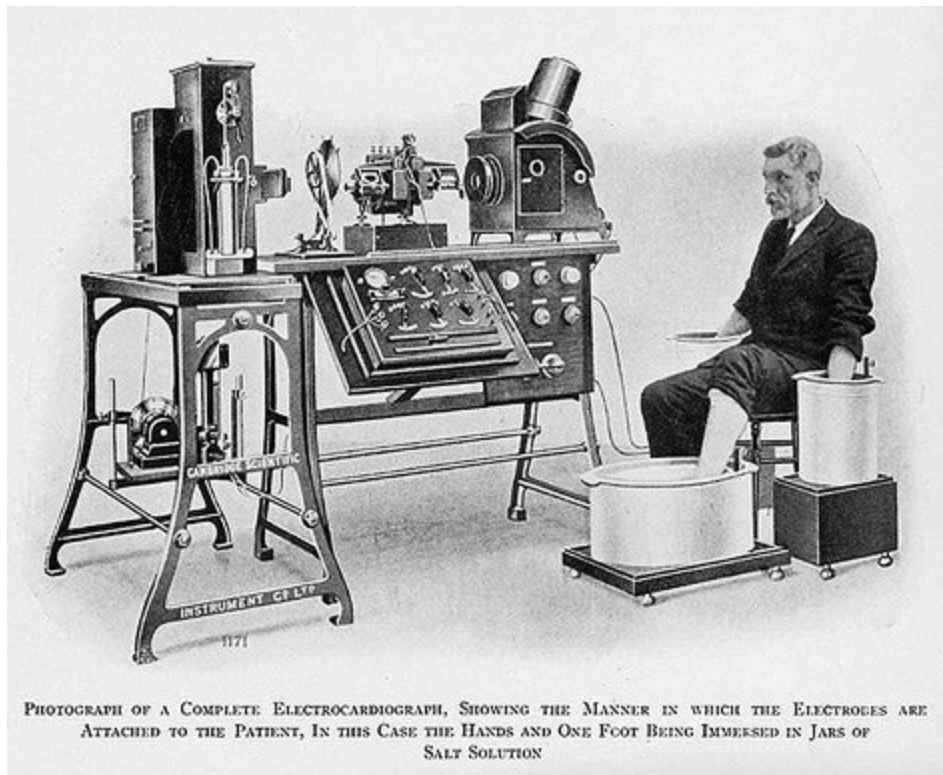


Zapis wczesnego EEG pokazujący elektromagnetyczną aktywność mózgu

Po latach skrupulatnej pracy, Einthoven opracował galwanometr, który był bardziej czuły niż jakikolwiek istniejący w tym czasie. Udało mu się za jego pomocą zmierzyć rytm serca pacjentów. Ostatecznie, opracował on ważną teorię o funkcjonowaniu serca i wyjaśnił, co oznaczały poszczególne odczyty zapisu EKG dla diagnozowania i leczenia chorób serca.

A co na to jego krytycy? Einthoven śmiał się ostatni, kiedy otrzymał nagrodę Nobla w dziedzinie medycyny w 1924 roku. Zainspirował innych do

zbadania pól mózgu, które odkryto w 1926 roku. W późniejszym czasie naukowcom udało się zmapować pole pojedynczej komórki.



Wczesne urządzenie do elektrokardiogramu

## CO ROBIĄ POLA?

Harold Saxton Burr był wizjonerskim badaczem, który został profesorem Szkoły Medycznej w Yale w 1929 roku. Zaczął badać pola energetyczne otaczające zwierzęta i rośliny, mierząc sposoby, w jakie materia (atomy, molekuly i komórki) są organizowane przez te pola w miarę rozwoju i wzrostu organizmów. W swoim opracowaniu z 1949 roku, Burr zmapował pole elektromagnetyczne okalające pojedynczy nerw. Jego dokładne pomiary wykazały pole podobne do tego, jakie emanują opiłki żelaza wokół magnesu, które poznałem w pierwszej klasie na lekcji przyrody. Pole było najsilniejsze najbliżej nerwu i słabło w miarę odsuwania się od niego (Burr i Mauro, 1949).

Burr poczynił doniosłą obserwację, według której pola nie są wytwarzane

przez żywe organizmy, ale że to pola *tworzą* materię, emanując linie sił, wokół których materia może się organizować w atomy, molekuly i komórki.



Harold Saxton Burr

W swojej książce *The Fields of Life* (1973) Burr użył analogii żelaznych opiłków, którymi bawiłem się jako dziecko. Kiedy strząśniesz opiłki żelaza z kartki papieru i wysypiesz na nią nowe, ułożą się one dokładnie w te same wzory, co poprzednie. To pole organizuje i układa opiłki; pole nie jest wytwarzane przez opiłki.

Burr napisał: „Coś takiego... ma miejsce w ludzkim ciele. Jego molekuly i komórki są nieustannie rozrywane i przebudowywane za pomocą świeżego materiału z pokarmu, który spożywamy. Ale dzięki kontrolującemu proces polu życia, nowe molekuly i komórki są odbudowywane i układają się w taki sam sposób, jak stare” (Burr, 1973, str. 12-13).

Na przykład, kiedy przetniesz sobie palec, twoja skóra odrasta, pole tworzy plan, według którego organizują się nowe komórki. Energia nie jest epifenomenem materii; energia *organizuje* materię.

W wielu swoich eksperymentach Burr używał salamander. Mierzył napięcie na zewnętrznej membranie ich jaj i stwierdził, że jedno miejsce miało maksymalne napięcie, a miejsce po przeciwległej stronie miało minimalne napięcie. Zaznaczył oba punkty.



Kiedy salamandry osiągnęły dojrzałość stwierdził, że punkt jaja, który miał najwyższe napięcie rozwinął się w głowę. Punkt z najniższym napięciem był zawsze ogonem. Pole okazało się organizować materię jaja w czasie dojrzewania i rozwoju.

Aby zbadać, czy pole energetyczne odgrywa rolę w powstawaniu raka, Burr wykorzystał myszy. Zmierzył ich pola i odnotował, u których myszy rozwinął się później rak. Po dokonaniu ponad 10 000 pomiarów Burr stwierdził, że elektromagnetyczne cechy raka pojawiały się w polach energetycznych myszy długo przed powstaniem wykrywalnych zmian komórkowych.



Obraz termograficzny pary wykonującej ćwiczenia jogi

## ENERGIA TWORZY MATERIE

W przełomowym badaniu opublikowanym w 1947 roku, Burr skierował swoją uwagę na choroby ludzi by określić, czy jego obserwacje mogłyby mieć wartość terapeutyczną. Wraz ze swoimi kolegami przebadali kobiety z rakiem macicy. Stwierdzili oni, że macice tych kobiet miały ładunek elektromagnetyczny, który różnił się znacznie od ładunku zdrowej macicy (Langman i Burr, 1947).

Burr przyjrzał się następnie grupie zdrowych kobiet, bez diagnozy raka

macicy. Kobiety, które miały elektromagnetyczne cechy raka macicy – mimo że były z pozoru zdrowe – były w grupie ryzyka rozwinięcia się w późniejszym czasie raka. Rak ujawniał się w *polu energetycznym* na długo przed tym, zanim ukazał się w *komórkach materii*. Praca Burra wykazała, że to nie jest tak, że materialne narządy takie jak serce czy macica, salamandry czy myszy tworzą pola magnetyczne. To pola energetyczne tworzą szablony, wokół których skupia się materia. Zmień pole, a zmieni się materia.

Mimo że takie rozumowanie może być stosunkowo nowe we współczesnej nauce, nie jest to tak naprawdę całkowicie nowa koncepcja. Starożytne przysłowie w tradycyjnej medycynie chińskiej mówi, że „Umysł kontroluje chi, a krew podąża za chi”. *Chi* to określenie, jakiego starożytni mędracy używali do opisanie energii życia, a *krew* oznaczała w ich pojęciu materię ciała. Energia kieruje materią.

## CO TO JEST H<sub>2</sub>O?

Woda jest nam tak znana, że większość z nas traktuje ją jako coś oczywistego. Stanowi ona 70 procent objętości naszego ciała i tyle samo powierzchni całej planety. Pijemy ją i kąpiemy się w niej codziennie, nie zastanawiając się nad nią ani przez sekundę. Nikt, poza chemikami, nie potrafi wyrecytować wzoru żadnej innej molekuly, ale wszyscy znają wzór wody H<sub>2</sub>O. Niemniej jednak okazuje się, że ta najbardziej pospolita substancja niesie ogromnie doniosłe nauki o związku energii z materią.

Kiedy spytam, co to jest H<sub>2</sub>O, odpowiesz „Woda, rzecz jasna”. Z pewnością, gdy dam ci szklanekę z H<sub>2</sub>O w temperaturze pokojowej, to jest woda. Jednak, gdy dodam do niej energii umieszczając ją na ogniu, przemieni się w parę. To nadal H<sub>2</sub>O, ale podniesienie jej energii całkowicie zmieniło jej formę materialną.

Jeśli umieszczę to samo H<sub>2</sub>O w zamrażalniku, odbierając mu energię, materia znów zmieni formę. Stanie się lodem. Spadek energii ponownie całkowicie zmienił formę materii. Analogię tę stosuje mój kolega, doktor Eric Leskowitz z Uniwersytetu Medycznego na Harvardzie, ekspert w dziedzinie akupunktury, wyjaśniając działanie energii na materię. W podobny sposób energia wpływa na powstawanie materii w różnych okolicznościach, których zazwyczaj nie dostrzegamy.



H<sub>2</sub>O może występować w różnych stanach, wciąż pozostając wodą

## WODA I UZDRAWIANIE

W serii godnych uwagi eksperymentów na uniwersytecie McGill, badacz Bernard Grad, pionier w tej dziedzinie, sprawdzał działanie uzdrawiania energetycznego na zwierzęta i rośliny.

Uzdrawianie było przeprowadzane przez dawnego oficera kawalerii węgierskiej, Oskara Estebany'ego, który potrafił uzdrawiać ludzi wysyłając energię ze swoich rąk. Nie był w żaden sposób szkolony, swój dar odkrył przypadkowo, kiedy masował swoje konie. Wierzył on, że jest to energia elektromagnetyczna, którą posiadają wszyscy ludzie. Najpierw Grad przetestował zdolności Estebany'ego na myszach. Na ich grzbietach wykonano cztery rzędy małych ran kłutych, a zadaniem Estebany'ego było „wyleczenie” dwóch środkowych rzędów. Jak można było się spodziewać, te dwa rzędy zagoiły się szybciej niż pozostałe. Myszy, które uzdrawiał Estebany także zdrowiały znacznie szybciej, niż te trzymane przez studentów.

Następnie, Grad testował działanie „uzdrawianej” wody na stopień wzrostu nasion jęczmienia. Po podlaniu wodą, którą Estebany trzymał w rękach przez 30 minut, zaobserwowano, że więcej nasion skielkowało, a rośliny były

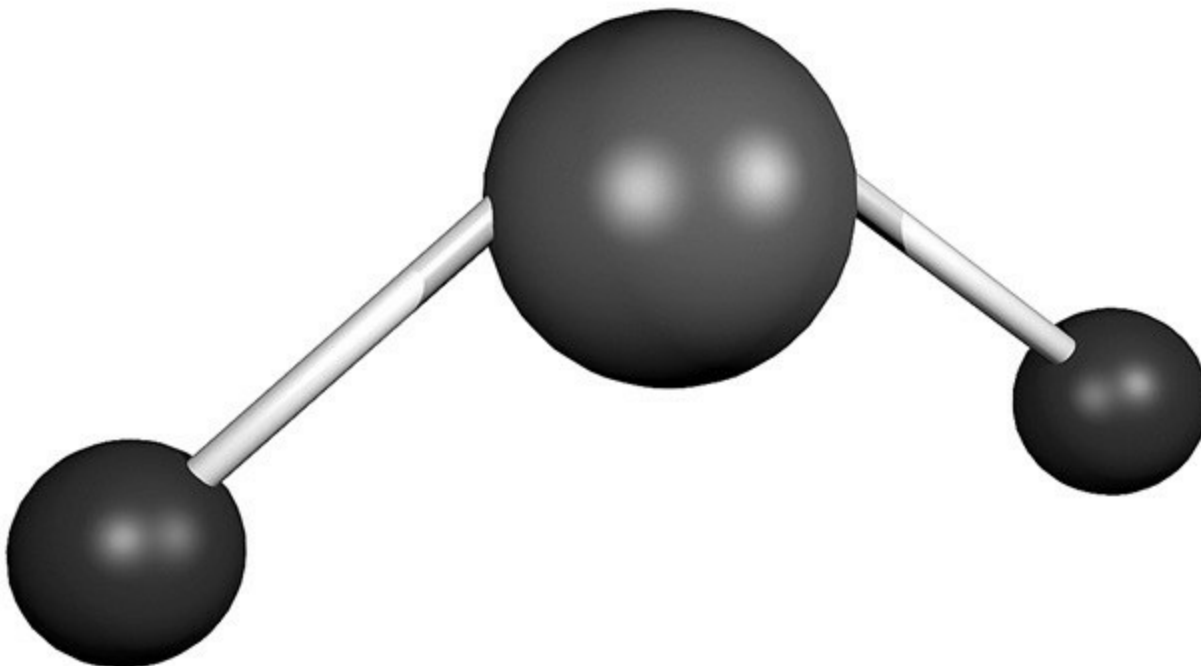
okazalsze. Zwiększyła się w nich zawartość chlorofilu, a jakość rozwoju liści była znacznie lepsza (Grad, 1963). Inni badacze także stwierdzili znaczną poprawę wzrostu roślin czy kiełkowania nasion po potraktowaniu ich energią uzdrowicieli (Scofield i Hodges, 1991; Kronn, 2006).

Jedno rygorystyczne badanie miało na celu sprawdzenie wody traktowanej terapeutycznym dotykiem uzdrowicieli (Schwartz, De Mattei, Brame i Spottiswoode, 2015). Molekuła  $H_2O$  posiada dwa atomy wodoru przywiązane do jednego atomu tlenu. Kąt pomiędzy nimi może być zmierzony dokładnie tak jak kąt, który powstaje po częściowym rozwarciu zawiasów. Kąt wiązania molekularnego w normalnej wodzie wynosi 104,5 stopnia.

Po 45-minutowym dotyku terapeutycznym, woda wykazała wysoce statystycznie znaczące zmiany swojej zdolności absorpcji podczerwieni, co oznaczało, że kąt wiązania między tlenem a dwoma atomami wodoru został zmieniony przez uzdrawiające pole. To szczególne badanie było bardzo dokładnie kontrolowane i posiadało ślepą próbę. Inni badacze także stwierdzili zmiany w strukturze molekularnej wody po kontakcie z uzdrowicielem (Lu, 1997; Kronn, 2006).

Profesor nauki o materiałach z Uniwersytetu Penn State, Rustum Roy przeprowadził wiele badań nad strukturą wody. Stwierdził, że molekuły wody mają bardzo dużą różnorodność potencjalnych konfiguracji, w których mogą się z sobą wiązać. Mogą one być zmieniane poprzez przepuszczanie przez wodę specyficznych częstotliwości. Woda, rezonując z tymi częstotliwościami, może wykazywać właściwości uzdrawiające (Rao, Sedlmayr i Kanzius, 2010).

Chiński mistrz qi gong, Xin Yan pokazał zdolności zmieniania molekularnej struktury wody w sposób dramatyczny, nawet na odległość. Naukowcy z Chińskiej Akademii Nauk przeprowadzili 10 eksperymentów z doktorem Yan. W pierwszym z nich, stał on blisko wody, w kolejnych dziesięciu, dzielił go od wody dystans od 7 do 1900 kilometrów. We wszystkich przypadkach Yan był w stanie wpłynąć na badaną wodę, pozostawiając próbę kontrolną niezmienioną.



H<sub>2</sub>O to atom tlenu związany z dwoma atomami wodoru pod kątem 104,5°

Podczas prowadzenia badań wykazujących, że uzdrawianie energetyczne wyleczyło myszy z raka, Bill Bengston zauważył podobne zmiany w cechach podczerwieni wody trzymanej przez uzdrowiciela (Bengston, 2010). Sporządził on także przegląd badania wykazującego, że pola energetyczne płynące z rąk uzdrowiciela mogą wpłynąć na szybkość katalizowania enzymów komórkowych oraz na zwiększenie w czerwonych krwinkach poziomu hemoglobiny, składnika niosącego tlen do naszych komórek.

## Adeline i uzdrawiające gwiazdy

Na początku lat 80-tych przeprowadziłem wywiad z wyleczoną z raka Adeline. Pracowałem nad projektem badającym spontaniczne remisje. Spośród wielu historii, jakie usłyszałem, historia Adeline wyróżnia się najbardziej.

Kiedy u Adeline, mającej zaledwie 30 lat, zdiagnozowano raka macicy, w całym jej ciele istniały już przerzuty. Lekarze zaproponowali operację oraz chemioterapię i radioterapię. Szanse Adeline na przeżycie były niewielkie.

Niechętna, by poddać swoje ciało dewastującemu leczeniu, Adeline postanowiła, że zamiast tego uczyni swoje ostatnie miesiące życia tak

spokojnymi, jak to tylko możliwe.

Adeline zaczęła chodzić na długie spacerunki po lasach z sekwojami w Północnej Karolinie, gdzie mieszkała. Codziennie brała też długie kąpiele, wypuszczając stygnącą wodę i napuszczając do wanny świeżej, gorącej wody. Leżąc w wannie i spacerując po lesie wyobrażała sobie maleńkie, migoczące gwiazdy spadające jak deszcz z nieba. Przepływały przez jej ciało, a kiedy ramię któreś z nich dotknęło komórki rakowej, Adeline wyobrażała sobie, że komórka ta pęka jak przebita balonik.

Adeline jadła najzdrowsze pożywienie, codziennie medytowała, czytała inspirujące książki i zakończyła znajomość z ludźmi, których towarzystwo ją denerwowało. Poza kilkoma spotkaniami z bliskimi przyjaciółmi, większość czasu spędzała w samotności.

Jej spacerunki stawały się coraz dłuższe i Adeline zauważyła, że czuje się fizycznie lepiej, niż kiedykolwiek wcześniej.

Kiedy dziewięć miesięcy później poszła do szpitala na badania, jej lekarz nie znalazł w ciele Adeline najmniejszego śladu raka.

Adeline zmieniła swoją energię w każdy możliwy sposób. Zmieniła energię swojego fizycznego otoczenia zbliżając się jak najbardziej do natury. Wypełniała swój umysł pozytywnymi i specyficznymi obrazami takimi jak uzdrawiające gwiazdy oraz podnoszącymi na duchu, inspirującymi książkami. Jadła pokarmy o wyższych wibracjach energetycznych. Wyeliminowała negatywną energię nieszczęśliwych przyjaciół. Codziennie się kąpała, napełniając ciało elektronami zwalczającymi wolne rodniki, które są głównym źródłem stresu oksydacyjnego i degeneracji komórek.

W tym wszechogarniającym środowisku pozytywnej, uzdrawiającej energii, kierowanej świadomością, materia ciała Adeline zaczęła się zmieniać. Jej komórki odpowiedziały, a ciało zaczęło eliminować dysfunkcyjne tkanki rakowe. Adeline wykorzystała energię by uzdrowić swoje materialne ciało i nigdy nie wróciła do swoich starych nawyków.

Adeline tak się przyzwyczaiła do dobrego samopoczucia, że stało się ono jej nową normą. Kiedy rozmawiałem z nią siedem lat później, wciąż medytowała, zdrowo się odżywiała i żyła bez stresu – i wciąż była wolna od raka.

Historia Adeline pokazuje, że nie tylko obdarowani uzdrowiciele tacy, jak Oskar Estebany mogą uzdrawiać energią. Możemy uzdrowić się sami kiedy dostosujemy swoją świadomość do częstotliwości uzdrawiania. Materia naszych komórek odpowie na energię naszej świadomości.

Wszyscy znamy tanią magiczną sztuczkę, w której śpiewak operowy rozbija swoim głosem szklany kieliszek do wina. Kiedy częstotliwość głosu

śpiewaka podnosi energię molekuł w szkle do krytycznej granicy, kieliszek pęka. Jest to doskonale znana ilustracja słabo znanego pola badań zwanych cymatyką, nauki mówiącej o tym, jak dźwięk wpływa na materię. Zagłębienie się w cymatykę pokaże nam, że dźwięk jest tak samo bogaty w zaskakujące cechy, jak woda.



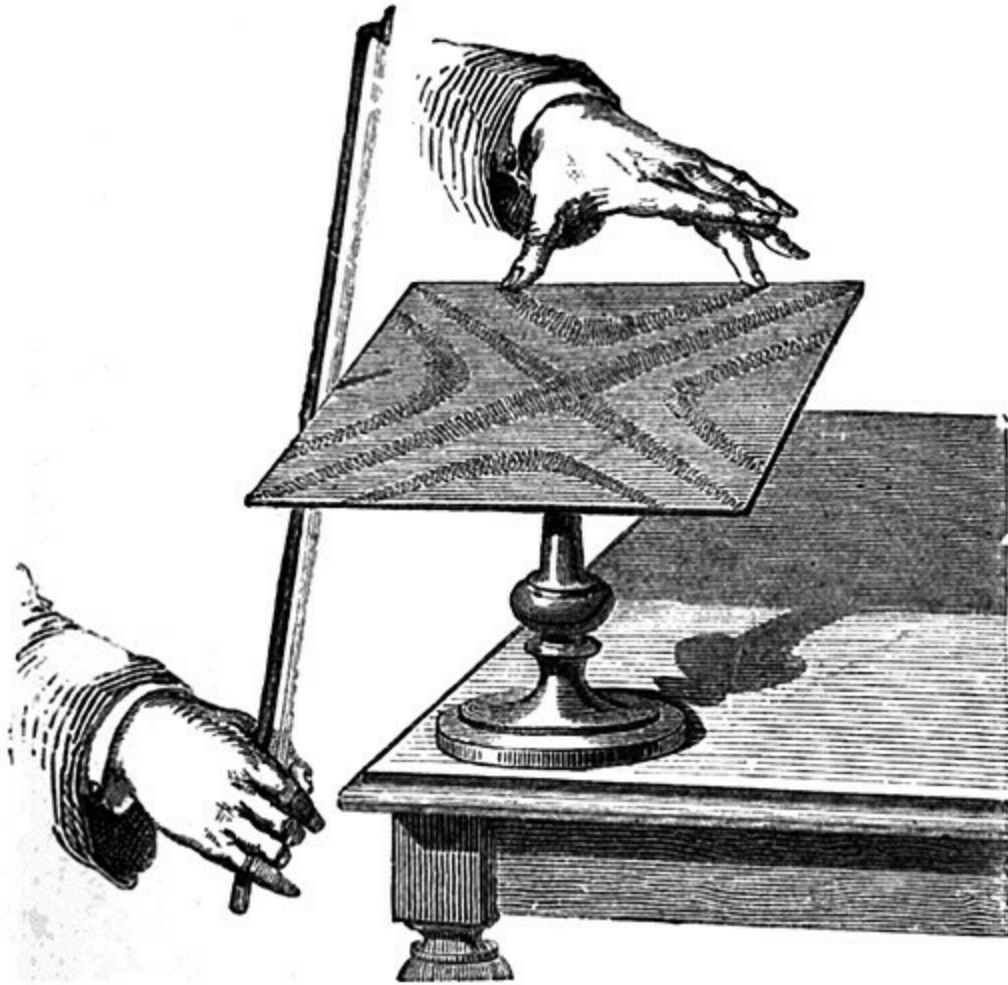
Donośna częstotliwość wibracji dźwiękowych może rozbić kieliszek do wina

## CYMATYKA: JAK CZĘSTOTLIWOŚĆ ZMIENIA MATERIE

Ernst Chladni był żyjącym w XIX wieku niemieckim fizykiem i muzykiem. Z racji na swoje pionierskie eksperymenty z dźwiękiem, nazywany jest ojcem akustyki. Jego ojciec trzymał syna w ryzach, nie pozwalając mu na zabawy na dworze, dopóki nie skończył swoich rygorystycznych studiów.

Chladni miał niezwykle czułe ucho muzyka, zdolne do wychwytywania bardzo małych różnic między częstotliwościami. Po uzyskaniu dwóch dyplomów, jednego z prawa, a drugiego z filozofii, Chladni zainteresował się studiami nad dźwiękiem. Zainspirowany innymi naukowcami, którzy ukazali świat pól energetycznych, Chladni rozwinął nowe urządzenie.

Na powierzchni cienkiej metalowej płyty rozsypano drobny piasek. Po krawędzi płyty przesuwano smyczek skrzypiec. To powodowało wibrację płyty. Różne częstotliwości wibracji dawały różne wzory, w jakie układał się piasek.



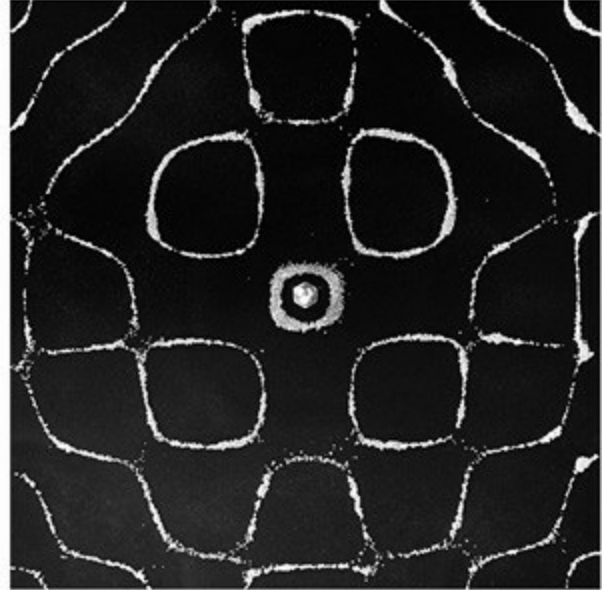
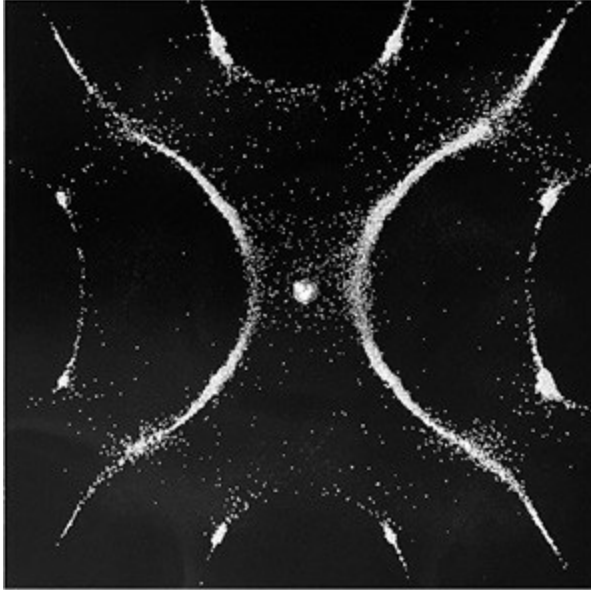
Płyta Chladniego

Chladni stał się popularny z powodu swoich pokazów, z którymi podróżował po całej Europie. Dzięki temu, nawiązał kontakty w wieloma innymi uczonymi, a sam wciąż rozwijał swoje idee. W 1802 roku opublikował swoje brzemienne w skutki dzieło, *Die Akustik*, dające początek nowej dziedzinie nauki.

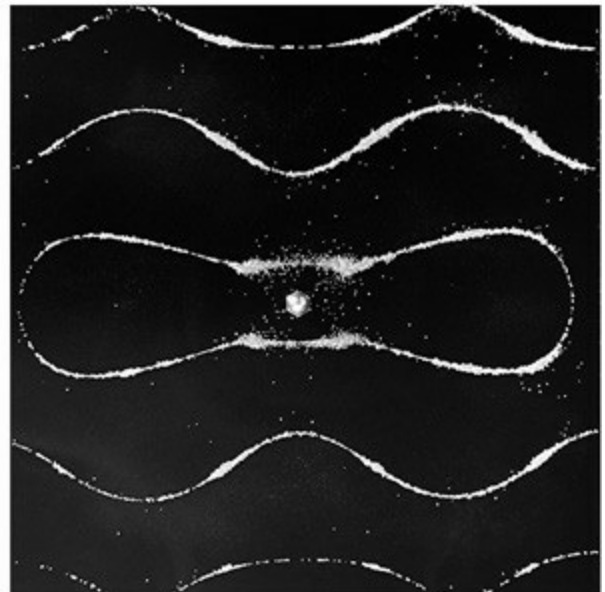
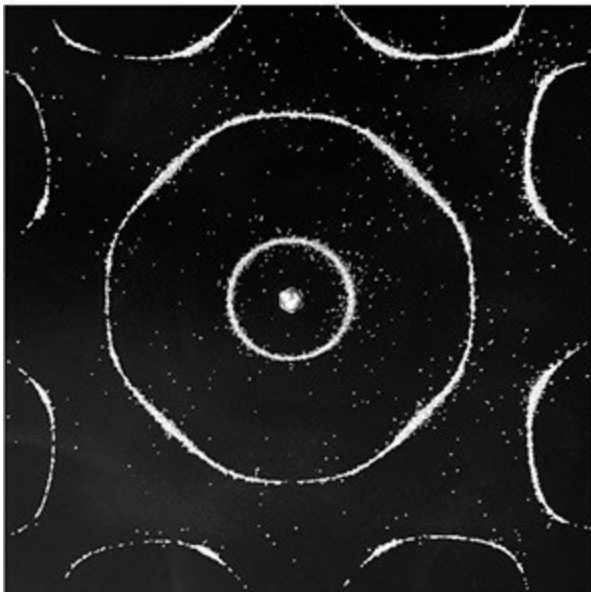
Badania nad tym, jak dźwięk wpływa na materię nazywane są cymatyką. W ślad za pionierską pracą Chladniego, naukowcy sprawdzali oddziaływanie



tonów wibracyjnych na różne substancje. Wibracje mogą zmienić konfigurację materialnych przedmiotów w sposób natychmiastowy i dramatyczny.



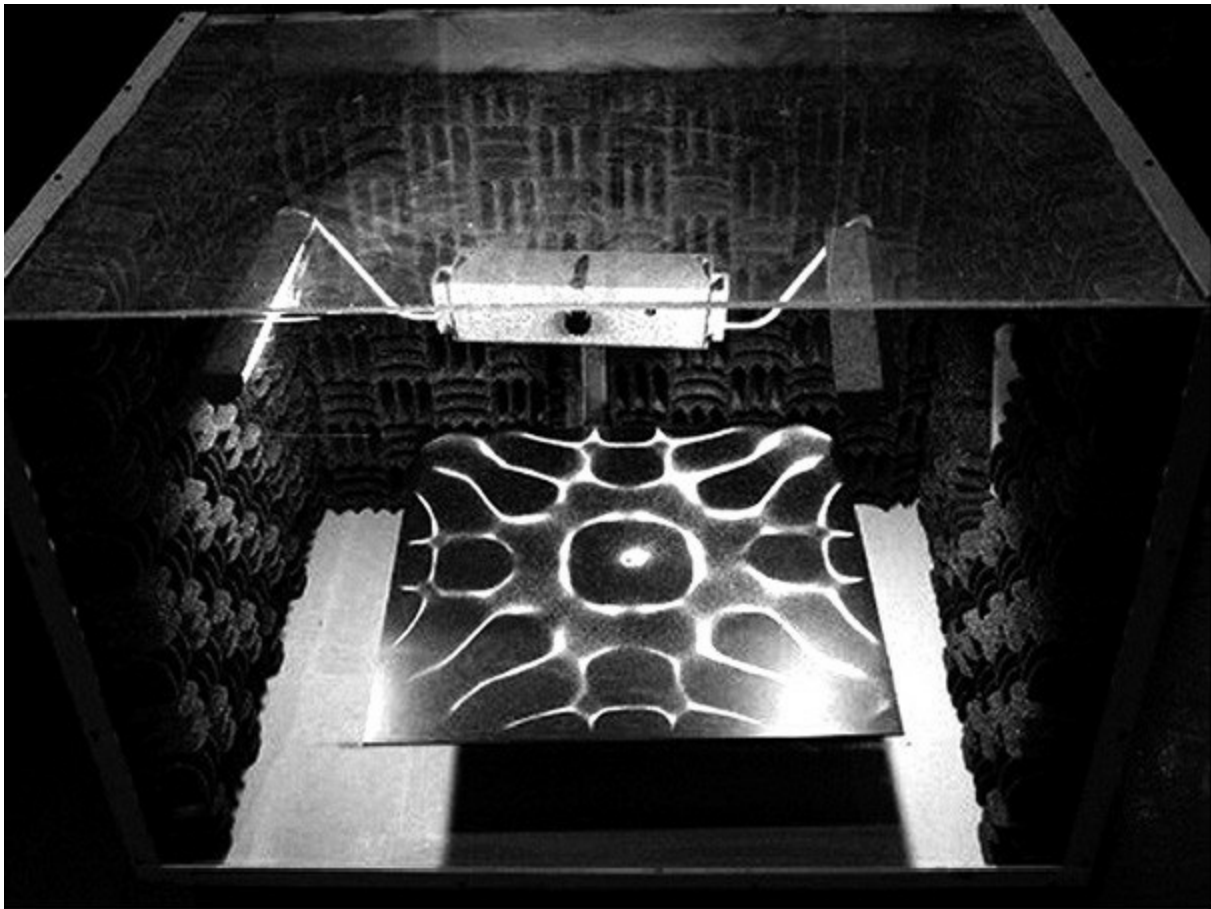
Częstotliwość dźwięku przepuszczona przez płytę Chladniego wywołuje różne wzory. Powyżej: 1305 Hz i 5065 Hz. Poniżej: 2016 Hz oraz 2277 Hz



Współczesna płyta Chladniego jest podłączona do urządzenia badawczego zwanego generatorem wibracji. Kiedy zmienia się częstotliwość, metal

wibruje w innym tempie. Kiedy na płytę wysypie się substancję w kontrastującym kolorze, na przykład biały piasek, widoczne są wzory, w jakie się on układa. Kiedy przez molekuly przebiegają pewne częstotliwości, tworzą się pewne kształty. Ogólnie mówiąc, im wyższe częstotliwości, tym bardziej skomplikowane wzory materii, jakie powstają.

Aby zilustrować działanie energii przechodzącej przez płytę Chladniego, można wykorzystać różne materiały. Najpopularniejsze są sól i piasek, ale żywe organizmy takie jak nasiona, także reagują na działanie.



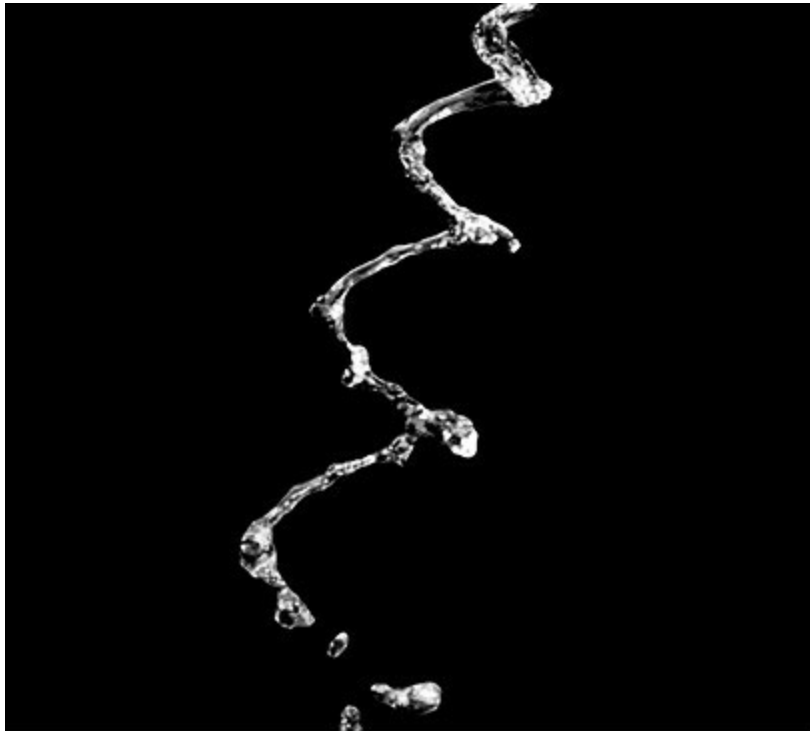
Wielka płyta Chladniego w laboratorium nauk o przyrodzie na Uniwersytecie na Harvardzie

Płyta Chladniego i generatory wibracji są popularnymi urządzeniami wykorzystywanymi na lekcjach w liceach. Można je kupić online lub w łatwy sposób wykonać w domu, wykorzystując proste materiały. Niemniej, są to bardzo ważne urządzenia, dzięki którym można zademonstrować działanie

energii na materię. Przypominają, że każdy rodzaj częstotliwości przebiegającej przez nasze ciała i umysły organizuje molekuly w naszym ciele.

## WIBRACJE DŹWIĘKOWE TWORZĄ KWADRATOWĄ WODĘ

Woda może zmienić kształt w odpowiedzi na wibracje. Kiedy woda wypływa z rury, kształt strumienia jest okrągły. Jednak kiedy w pobliżu pobrzmiewają pewne częstotliwości, woda zmienia swoją regularną formę i powstają proste kąty lub spirale.



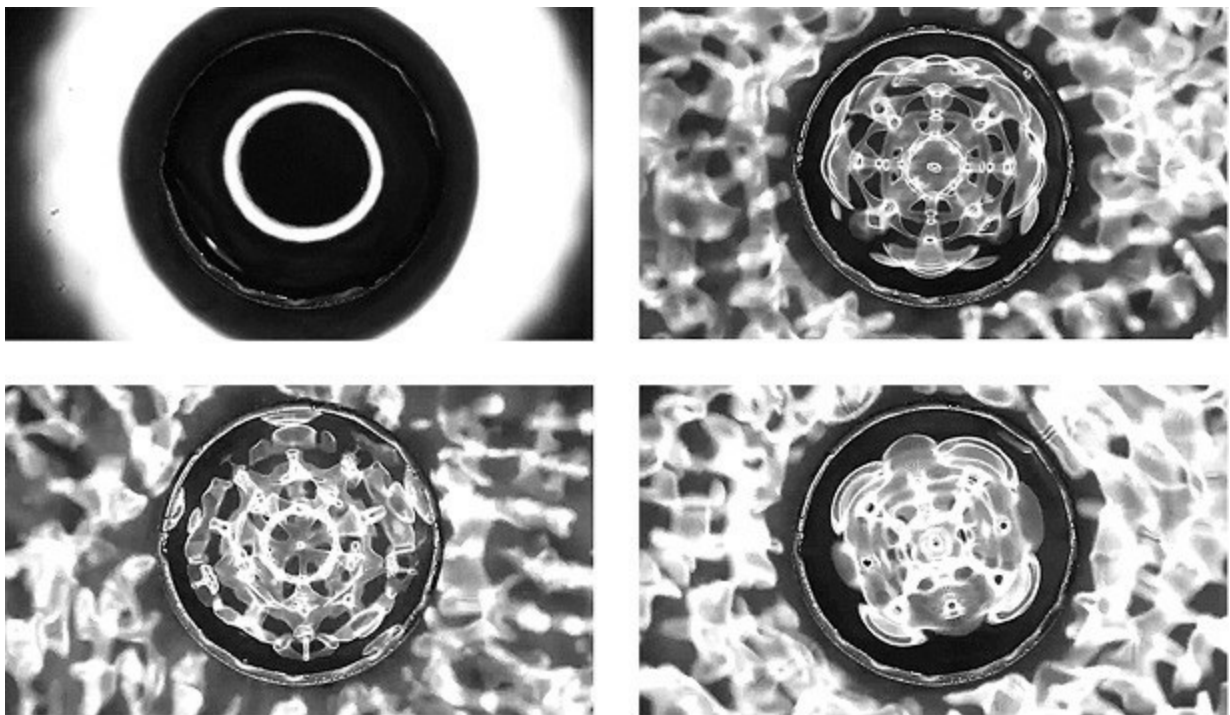
Strumień wody zmienia kształt w odpowiedzi na wibracje dźwięku pochodzącego z głośnika

Innym sposobem zobrazowania wpływu częstotliwości energii na materię jest przepuszczenie fal dźwiękowych przez naczynie z wodą. Kiedy częstotliwość ulega zmianie, zmienia się także kształt wody. Niektóre rodzaje muzyki klasycznej tworzą skomplikowane i piękne wzory wody, podczas gdy inne, na przykład ostra muzyka, wprowadzają chaotyczne

i zdezorganizowane formy.

## TWOJA OSOBOWOŚĆ W KROPLI WODY

W serii fascynujących eksperymentów przeprowadzonych w Instytucie Przestrzeni Kosmicznej (oficjalnie, Instytucie Statyki i Dynamiki Konstrukcji Statków Kosmicznych) w Stuttgarcie w Niemczech wykorzystano wodę jako medium. Badania wykonane przez profesora doktora Berndta Helmuta Kröplina zmierzyły wpływ różnych ludzi na wodę.

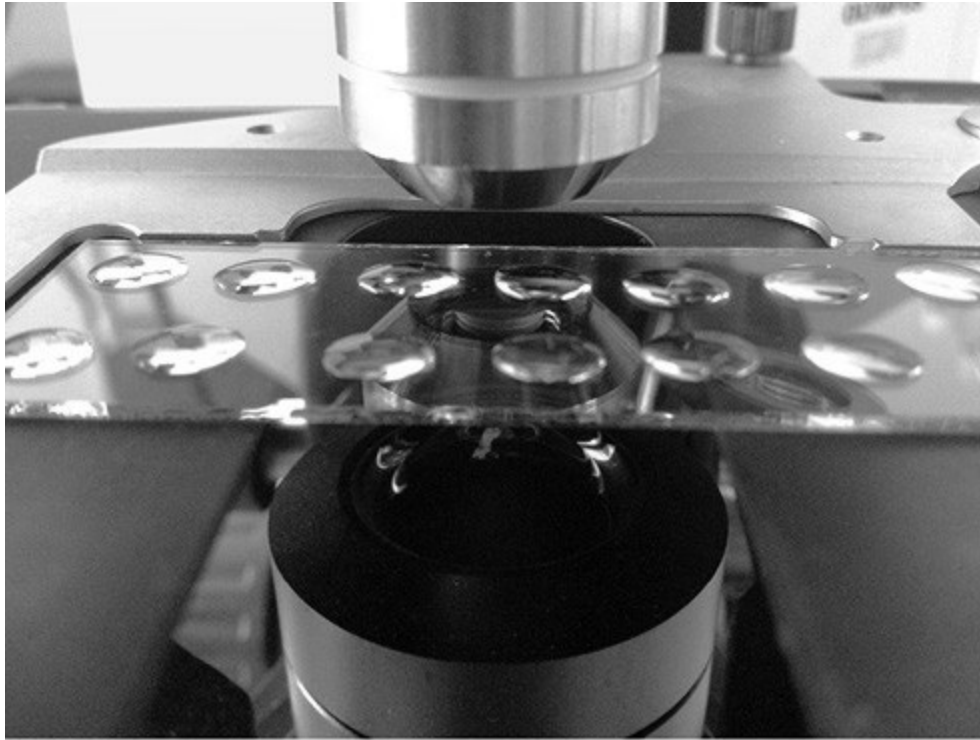


Woda w podświetlonym naczyniu szklanym zmieniająca kształt, kiedy przechodzą przez nią różne częstotliwości energii

W jednym eksperymencie uczestniczyła duża grupa studentów. Każdy z nich napełnił podskórną strzykawkę wodą i wycisnął kilka kropeł na szkło mikroskopowe. Zespół Kröplina sfotografował wszystkie krople.

Stwierdzono, że grupa kropli wody każdej z osób wyglądała zupełnie inaczej, niż krople wyciśnięte przez innych. Krople wyciśnięte przez tę samą osobę były jednak praktycznie identyczne. Nawet jeśli dana osoba wycisnęła 20 kropli, we wszystkich dostrzeżono podobny wzór. Jednak ta grupa kropli

wyglądała zupełnie inaczej, niż krople wyciśnięte przez kolejną osobę, i tak dalej. Wyglądało na to, że przejście wody przez pole energetyczne danej osoby ma niezatarty i konsekwentny wpływ na materię w formie wody, nad którą pracowali.



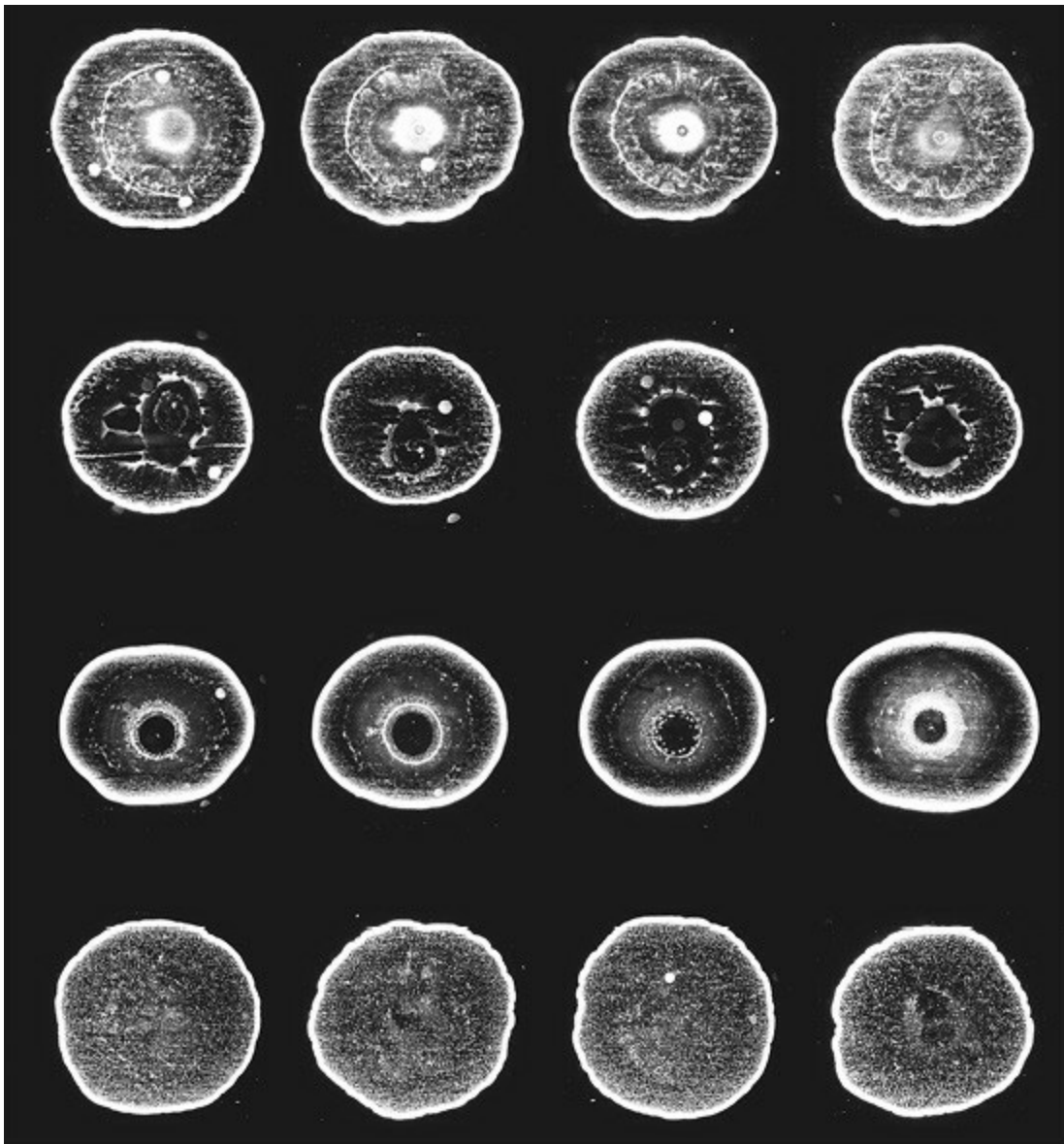
Uczestnik wyciska serie kropeł wody na szkło mikroskopu

Tak jak odciski palców każdej z ośmiu miliardów osób na planecie są unikalne, tak samo unikalne jest pole energetyczne każdej z tych osób. Kiedy woda przepływa przez pole energetyczne danej osoby, kształty, jakie przybiera, są zawsze takie same, aczkolwiek odmienne od kształtów tworzonych przez pole energetyczne innej osoby. Kröplin i jego współpracownik, Regine Henschel opisują swoje ostatnie badania w książce *Die Geheimnisse des Wassers*, mówiąc: „Ku naszemu zaskoczeniu, mogliśmy zademonstrować, że obraz kropli zmienia się w pobliżu eksperymentującego z powodu otaczającego go indywidualnego pola energetycznego. Każdy uczestnik eksperymentu tworzy indywidualny, powtarzalny zestaw obrazów bez jakiegokolwiek szczególnej aktywności umysłu lub myśli” (Kröplin i Henschel, 2017).

Inne badanie, tym razem nad działaniem intencji na odległość, został

przeprowadzony przez zespół badawczy w Instytucie Nauk Noetycznych (IONS) w Petalumie, w Kalifornii.

Grupa 2000 osób w Tokio kierowała pozytywne intencje na próbkach wody znajdujących się w elektromagnetycznie chronionym pomieszczeniu w Petalumie. Pomieszczenia takie, znane również pod nazwą klatek Faradaya, to obłożone ołowiem komory mające na celu odpierać wszelkie formy promieniowania. Przewody światłowodowe łączą aparaturę wewnątrz pomieszczenia z laboratorium znajdującym się na zewnątrz tak, aby wyeliminować konwencjonalne pola elektromagnetyczne.

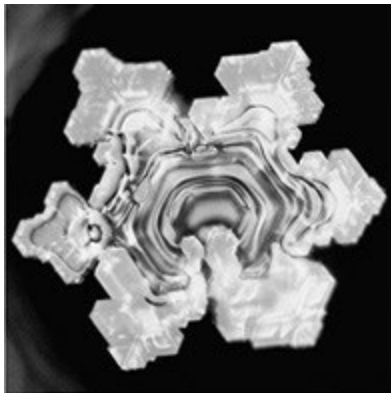


Bez względu na to, ile kropel wody wycisnęła dana osoba, wszystkie były do siebie podobne. Różniły się jednak zasadniczo od kropeł wyciśniętych przez kolejną osobę

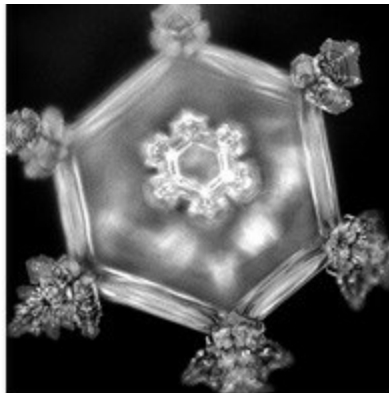
Bez wiedzy poważnych uczestników eksperymentu w Tokio, podobne próbki wody były rozmieszczone w różnych lokalizacjach jako próbki kontrolne.

Następnie, stu niezależnych oceniających przyglądało się fotografiom kryształków lodu powstałych w obu zestawach wody. Stwierdzili, że kształty w wodzie, do której kierowane były intencje, były znacznie piękniejsze, niż w wodzie kontrolnej (Radin, Hayssen, Emoto i Kizu, 2006).

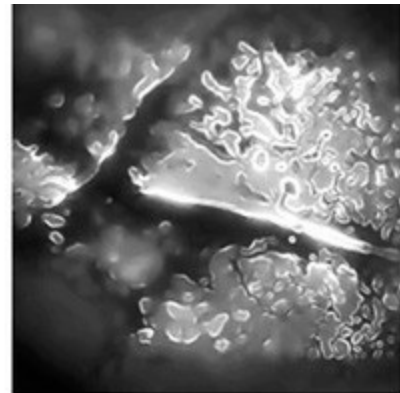
Twoje ciało to 70 procent wody. Woda ta odpowiada na otaczające ją wibracje z taką samą pewnością, jak cząsteczki na płycie Chladniego czy krople na szkiełku mikroskopowym Kröplina. Kiedy zalewasz molekuły wody w swoim ciele wibracjami uzdrawiającej energii, ładujesz je dobrym samopoczuciem, natomiast nieharmonijne wibracje mają odwrotny efekt. Zanurz swój umysł w pozytywnej energii, a co najmniej 70 procent materii twojego ciała zsynchronizuje się z tym uniesionym stanem.



Woda pod wpływem muzyki Mozarta



Woda pod wpływem muzyki Vivaldiego



Woda pod wpływem muzyki heavy metal

## Jak dźwięk wyleczył Jima z alkoholizmu i choroby serca

Autor: Frances Dachelet, licencjonowana akupunkturzystka, praktyk uzdrawiania dźwiękami

Jim, 40-letni żonaty mężczyzna, poszukiwał terapii na powtarzające się okazjonalnie w ostatnim miesiącu kołatanie serca. Powiedział, że kiedy jego serce zaczyna szybko bić, czuje niepokój, duszności i ból w klatce piersiowej.

Kiedy stało się to po raz pierwszy, został przyjęty do szpitala, gdzie przeprowadzono kompleksowe badania w kierunku zawału i innych problemów z sercem. Wyniki nie wykazały nieprawidłowości. Jim był żonaty od roku i miał sześciomiesięcznego syna. Pracował na pełen etat jako asystent lekarza na izbie przyjęć. Swoją pracę uważał za zajmującą i satysfakcjonującą.

Jim miał w rodzinie długą historię choroby alkoholowej. Jego ojciec znieważał fizycznie jego, jego rodzeństwo i matkę. Jim przeszedł w przeszłości terapię, by poradzić sobie szczególnie z problemami



z dzieciństwa.

Jim przyznał, że wiele swoich uczuć ukrywa pod płaszczem humoru i sarkazmu. Martwi go to, że być może nie jest wystarczająco dobrym ojcem, mężem i asystentem lekarza. Kiedy zaczyna w siebie wątpić, sięga po alkohol, by uciszyć swoje zmartwienia. Przyznał, że ma problem z alkoholem, choć zmniejszył znacznie okazje, kiedy pił w nadmiarze.

Jim jest wegetarianinem i zjada ciepłe posiłki, które żona przygotowuje dla całej rodziny. Powiedział, że spożywa zbyt dużo nabiału i sera i odkąd się ożenił, przybrał na wadze. Przyznał, że powinien pić więcej wody, że czasami przez długie godziny nie pije żadnych płynów, a później, wieczorem, wypija piwo lub koktajl.

Energetycznie stwierdzono u Jima:

- Niepokój duchowy (pobudzenie duchowe).
- Nierównowagę energetyczną w meridianach wątroby, śledziony i nerek.
- Wielopokoleniowy alkoholizm.
- Problemy z czakrą serca.
- Lęk.

Na pierwszą sesję terapeutyczną Jim przyszedł z kołataniem serca i z widocznym dyskomfortem i lękiem. Strategia terapeutyczna w jego przypadku obejmowała uspokojenie duszy, zwolnienie akcji serca i oddechu, wzmocnienie energii nerek, by zakotwiczyć energię serca oraz akupunkturę meridianów płuc.

Leczenie rozpoczęło się od wykorzystania kamertonu w celu ugruntowania, wyśrodkowania i ustabilizowania energii meridianów nerek. Zastosowano interwały kamertonu w miejscach uspokajających duszę, i odżywiających i równoważących energię serca.

Powtórzono gruntowanie w miejscach nerek, a Jim powiedział, że czuje się spokojny i odczuł zwolnienie rytmu serca. Był mniej niespokojny i wyraźnie rozluźniony leżąc na stole terapeutycznym.

Wykorzystano specjalne misy w celu zaadresowania problemów międzypokoleniowych, przybliżenia się do ich pierwotnych związków ze Źródłem by otworzyć się na te głęboko tkwiące problemy z dzieciństwa. Kombinacje z kamertonem miały na celu przełamanie problemów rodzinnych.

Sesja zakończyła się dodatkowym gruntowaniem poprzez punkty nerek zlokalizowane na stopach. Jim powiedział, że czuje się spokojny i wypoczęty.

Zalecono odpowiednie odżywianie, nawadnianie i ćwiczenia. Po pierwszej sesji Jim nie doznał żadnego kołatania serca ani objawów paniki.

Kolejne sesje skupiały się na odżywieniu energii nerek i równoważeniu systemu nerwowego przy ciągłym adresowaniu wzorców rodzinnych i zapewnieniu odpowiedniej troski.

Wprowadzono kamertony wysokiej oktawy, które przykładano ponad

ciałem by oczyścić i uzdrowić pole subtelnej energii ciała.

Seria sesji zakończyła się gruntowaniem energii poprzez punkty nerek na stopach.

Jim powiedział, że po pierwszym zabiegu kołatania serca nie powrócił. Mimo że od czasu do czasu doświadczał stresu i niepokoju, czuł się o wiele lepiej. Wciąż skupiał się na swojej diecie i przestał pić alkohol. Poszukiwał ambulatoryjnego programu rehabilitacyjnego i rozważał leczenie.

## ENERGIA PŁYNIE WZDŁUŻ MERIDIANÓW AKUPUNKTURY

Meridiany akupunktury takie jak meridiany nerek, wątroby i śledziony zastosowane w leczeniu Jima znane są w leczeniu od tysięcy lat. Meridiany i punkty akupunktury leżące wzdłuż nich zostały zidentyfikowane w chińskiej książce zwanej *Kanonem medycyny chińskiej Żółtego Cesarza*, która liczy ponad 2000 lat.

Meridiany znane były także w Europie. Zmumifikowane ciało znalezione w Alpach w 1991 roku przedstawia 61 tatuaży. Niektóre są w kształcie krzyży lub celowników. Naukowcy badali mumię, którą nazwano Otzi, bardzo wnikliwie i zidentyfikowali choroby na które cierpiał. Niektóre z tatuaży znajdują się bezpośrednio na punktach akupunktury w miejscach odpowiadających danym dolegliwościom. Ciało Otzi ma około 5 400 lat co oznacza, że ludzie od tysięcy lat znali związek tych punktów z uzdrawianiem.



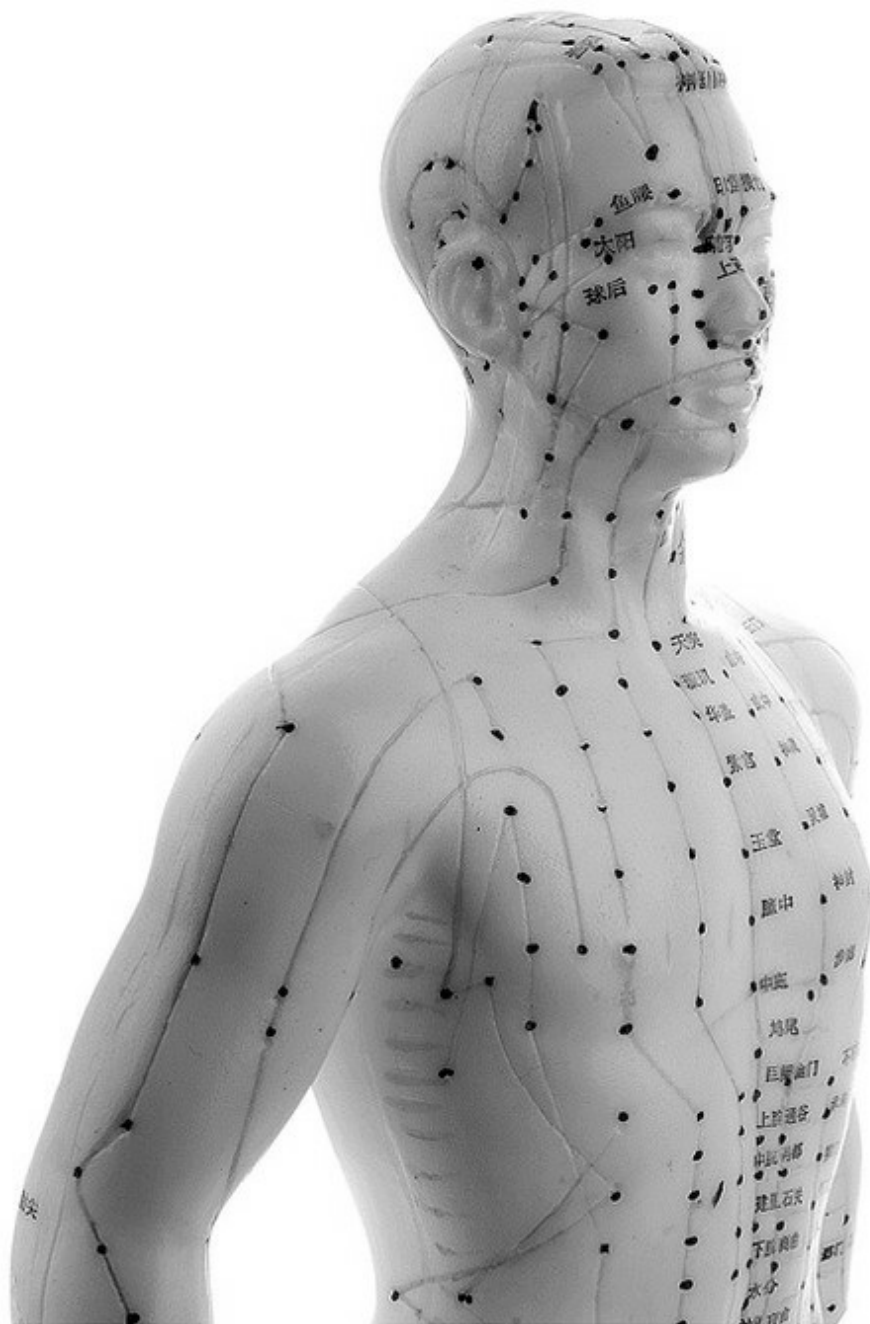
Niektóre z tatuaży na ciele Otzi znajdują się w punktach akupunktury

## ZNAJDŹ PUNKTY AKUPUNKTURY NA SWOIM CIELE

Dziś łatwo jest znaleźć na ciele punkty akupunktury z zastosowaniem ręcznego galwanometru. Punkty akupunktury są doskonałymi przewodnikami prądu elektrycznego, ponieważ posiadają one tylko 1/2000 oporu otaczającej je skóry. Niski opór jest równy wysokiemu przewodnictwu tak jak w przypadku drutów, które biegną w przewodzie elektrycznym. Kiedy te punkty o niskim oporze ulegają stymulacji, energia płynie przez nie z większą łatwością.



Punkty akupunktury można łatwo znaleźć  
postępując się ręcznym galwanometrem



Punkty akupunktury i meridiany na górnej części ciała

Kiedy prowadzę warsztaty na żywo, często używam galwanometru by znaleźć punkty akupunktury na ciele ochotnika. To pokazuje uczestnikom, że punkty akupunktury nie są wyłącznie jakąś starożytną chińską fikcją. Są prawdziwe i mierzalne, a kiedy terapie energetyczne korzystają z nich w uzdrawianiu, zmienia się przepływ energii w ciele.

Metoda psychologii energetycznej zwana EFT (Techniki Emocjonalnej

Wolności) korzysta z punktów akupunktury. Jest to najpopularniejsza spośród 30 metod psychologii energetycznej, jakie są dziś dostępne. Na całym świecie z metody EFT korzysta 20 milionów ludzi. Polega ona na stymulowaniu punktów akupunktury na meridianach ciała poprzez opukiwanie ich czubkami palców. Z tego powodu, EFT często nazywane jest tappingiem<sup>8</sup>. Jego popularność wzrosła gwałtownie w ostatnich dwudziestu latach, ponieważ łatwo jest się go nauczyć, szybko się go stosuje i jest skuteczny. Napisałem nowe opracowanie podręcznika opisującego tę metodę, *The EFT Manual*, aby wersja EFT stosowana w badaniach stała się bardziej przystępna (Church, 2013).

Ta forma oparta na dowodach zwana jest klinicznym EFT. Istnieje obecnie 100 badań klinicznych, opublikowanych w recenzowanych czasopismach psychologicznych i medycznych, świadczących o jego skuteczności. Metaanalizy EFT na depresję, nerwicę, syndrom stresu pourazowego (PTSD) pokazują, że jego działanie terapeutyczne jest o wiele większe niż działanie leków i konwencjonalnej terapii.

EFT korzysta z kilku prostych elementów zaczerpniętych z konwencjonalnej terapii, ale dodaje opukiwanie punktów akupunktury. Opukanie ich wszystkich zajmuje mniej niż minutę, a niepokój zmniejsza się zazwyczaj natychmiast.

Prowadziłem warsztaty EFT na wielu konferencjach psychologicznych i medycznych i zauważyłem, że lekarze zazwyczaj chętnie interesują się tym narzędziem. Są oni świadomi tego, jak stres przyczynia się do powstawania fizycznych chorób. Wielu lekarzy wyznało mi, że po opukiwaniu, problemy u ich pacjentów znikają bez potrzeby dalszego konwencjonalnego leczenia alopacyjnego. Doktor Chuck Gebhardt tak zrelacjonował swoją obserwację opuchlizny, która ustąpiła natychmiast po opukaniu punktów akupunktury: „Nic w moim tradycyjnym przygotowaniu medycznym z anatomii, psychologii czy patologii nie zapowiadało tego, czego właśnie jestem świadkiem”.

## Nieudane szczepienie przeciw grypie

Autor: doktor Chuck Gebhardt

Jestem tradycyjnie wykształconym amerykańskim lekarzem, który od około sześciu miesięcy stosuje nieco zmodyfikowaną wersję EFT. Jak czytelnicy mogą się spodziewać, obserwuję jego wspaniałe sukcesy i ogromną wartość dodaną dla moich pacjentów. Specjalizuję się w internie i jestem jednym z sześciu lekarzy w prywatnej przychodni w południowo-zachodniej części Georgii.

Zazwyczaj leczę moich pacjentów tak jak zawsze to robiłem, ale jeśli cierpią z powodu poważnego dyskomfortu podczas wizyty, próbuję radzić sobie z nim, opukując lub uciskając punkty akupunktury (jeśli pozwalają na to okoliczności). Jednak zanim wprowadzę do leczenia tę technikę, najpierw badam, diagnozuję i leczę wszystkie ważne problemy tak jak zawsze, w tym także poważne problemy, którymi mam zamiar zająć się za pomocą niezwyklej metody, po wykonaniu tradycyjnego zabiegu. A teraz przejdę do opowieści.

Bill otrzymał szczepionkę przeciw grypie bez żadnych problemów podaną przez moją zręczną asystentkę. Bill jest 60-letnim mężczyzną, którego leczę z powodu nadciśnienia i hipercholesterolemii. Poza tym, jest zupełnie zdrowym, zrównoważonym i mocno stąpającym po ziemi człowiekiem, bez żadnych problemów natury psychicznej.

Bill zadzwonił do mnie wczesnym rankiem następnego dnia i zaraportował, że w ciągu kilku godzin od zastrzyku, jego ramię zaczęło puchnąć i boleśnie pulsować.

Kiedy był w moim gabinecie, obszar opuchlizny miał wielkość połówki jajka (wyglądało to naprawdę źle). Bolało i pulsowało to tak bardzo, że Bill nie mógł znieść dotyku rękawa koszuli. Miejsce to było bardzo zaczerwienione i gorące. Temperatura ciała Billa wynosiła 37,7, a na jego czoło wystąpiły krople zimnego potu (zwane diaforezą).

Przepisałem mu lek histaminowy, przeciwbólowy i sterydowy do natychmiastowego podania i kazałem mu zadzwonić, gdyby miał problemy z oddychaniem czy gdyby czuł, że omdlewa.

Kiedy miał wyjść z receptą w ręku, postanowiłem opukać kilka meridianów na jego głowie, lewym barku i lewym ramieniu by zobaczyć, czy dyskomfort złagodnieje do czasu, aż zaczną działać leki.

Opukiwanie kilku miejsc zdawało się pomagać nieco, ale kiedy puknąłem po wewnętrznej stronie lewego łokcia, którą akupunkturzyści nazywają punktem L5, Bill powiedział: „Oj, to naprawdę pomaga”. W ciągu następnych trzydziestu sekund, kiedy wciąż opukiwałem L5, zaczerwieniony, spuchnięty guzek zmniejszył się do około jednej dziesiątej swojej pierwotnej wielkości, zaczerwienienie zbladło i przestało boleć.

Stan podgorączkowy i zimne poty znikły, zniknęło też uczucie apatii. Reakcja taka była zadziwiająca zarówno dla mnie jak i dla Billa, który puknął nawet pięścią we wcześniej bolące miejsce by pokazać, że już jest wszystko w porządku. Na jego twarzy widniał uśmiech od ucha do ucha. Kiedy

spotkałem go po około miesiącu powiedział mi, że ból i opuchlizna nigdy nie wróciły, więc nie widział powodu, by realizować receptę, którą mu wypisałem.

Była to jedna z najbardziej dramatycznych reakcji na stymulację punktów akupunktury, jakiej byłem świadkiem, ale to tylko jedna z wielu, jakie widzę codziennie w swoim gabinecie.

Nic w moim tradycyjnym przygotowaniu medycznym z anatomii, psychologii czy patologii nie zapowiadało tego, czego właśnie jestem świadkiem. Jak wiecie, każdy kto widzi tak diametralną poprawę wie natychmiast, że nasze wcześniejsze zrozumienie tego jak nasze ciało i umysł funkcjonują, musi zostać poddane intensywnej zmianie i nowym badaniom. To jest bardzo ekscytujące.

Doktor Gebhardt jest jednym z wielu lekarzy stosujących EFT na fizyczne dolegliwości. Na jednej z konferencji, podszedł do mnie pewien lekarz, złapał mnie za ręce i wyraził swoją wdzięczność za szkolenie EFT, które prowadziłem na tej samej konferencji dwa lata wcześniej. Powiedział mi, że w jego klinice stosuje się teraz EFT u każdego nowego pacjenta w momencie przyjęcia. Dzięki temu, udaje się usunąć emocjonalny aspekt danego problemu, a następnie lekarze mogą się zająć tym, co zostało – częścią problemu, która jest czysto medyczna.

## Uzdrowienie energetyczne mistrza pływactwa Tima Gartona po chłoniaku nieziarniczym w II stadium

Tim Garton, mistrz świata w pływaniu, otrzymał w 1989 roku diagnozę chłoniaka nieziarniczego w II stadium. Miał 49 lat. Guz w jego brzuchu miał wielkość piłki nożnej. Zastosowano operację chirurgiczną, 4 sesje chemioterapii na przestrzeni 12 tygodni oraz radioterapię przez 8 tygodni. Mimo wcześniejszych obaw, że rak był nieuleczalny, leczenie powiodło się i w 1990 roku powiedziano Timowi, że jest w remisji. Powiedziano mu także, że nigdy nie weźmie udziału w zawodach na poziomie narodowym i międzynarodowym. Jednak w 1992 roku Tim Garton powrócił do zawodów i został mistrzem świata na 100 metrów stylem dowolnym.

Na początku lipca 1999 roku, stwierdzono u niego raka prostaty. Zabieg usunięcia prostaty pod koniec lipca wykazał, że rak rozrósł się poza obszar prostaty i nie może być całkowicie usunięty.

Ponownie poddano go cotygodniowej radioterapii na okolice brzucha. Po



ośmiu tygodniach, po raku nie było śladu.

W 2001 roku chłoniak powrócił, tym razem na szyi. Guza usunięto chirurgicznie. Ponownie poddano Tima naświetlaniom, które pozostawiły na jego szyi poważne blizny oparzeniowe. Rok później, stwierdzono szybko rosnącą narośl po przeciwnej stronie szyi wymagającą natychmiastowej operacji.

Powiedziano Timowi, że jego chłoniak rozprzestrzenił się w całym jego ciele. Wykonano w tym czasie autologiczny przeszczep szpiku kostnego oraz komórek macierzystych, ale rezultat nie był udany. Obawiano się przerzutów do żołądka. W tym momencie lekarze oznajmili, że nie mogą już nic więcej dla Tima zrobić. Usłyszał, że jedyną alternatywą są wysoce eksperymentalne metody, które nie były zbyt optymistyczne. Podano Timowi zastrzyk z przeciwciałami monoklonalnymi (Rituxan), które były w minimalnym stopniu zatwierdzone do podawania w nawracających stanach chłoniaka w pierwszych stadiach. Rituxan ma na celu lokalizowanie raka i potencjalnie stymulować system odpornościowy by wiedział, gdzie skupiać swoje działanie.

W tym czasie, Tim zaczął korzystać z usług Kim Wedman, praktyka medycyny energetycznej, szkolonej przez Donnę Eden. Tim wraz z żoną udał się na trzy tygodnie na Bahamy, gdzie zabrał ze sobą na pierwszy tydzień Kim. Kim przeprowadzała codzienne sesje uzdrawiania, trwające półtorej godziny każda. Sesje te obejmowały podstawową rutynę równoważenia energii, śledzenie meridianów, oczyszczanie czakr i pracę z punktami elektrycznymi, neurolimfatycznymi i neuronaczyniowymi.

Kim nauczyła także Tima i jego żonę codziennego, 20-miutowego protokołu pracy z energią, którą wykonywali pieczołowicie, przez cały okres trzech tygodni. Na protokół ten składało się podstawowe równoważenie energii i specyficzne interwencje w ścieżki energetyczne, które kierują układem odpornościowym i przekazują energię do żołądka, nerek i pęcherza.

Po powrocie do domu w Denver, aby sprawdzić, jak szybko rak się może rozwijać, Tim zapisał się na badanie u swojego onkologa, który powiedział mu, że nic więcej nie może dla niego zrobić. Ku podnieceniu i zaskoczeniu wszystkich okazało się, że Tim jest zdrowy. Od momentu tego badania do chwili, kiedy piszę te słowa upłynęły cztery lata, a Tim pozostawał w dobrym zdrowiu. Badano go za pomocą PET każdego roku i nigdy nie wykryto u niego raka.

## TWORZENIE MATERII Z NIESKOŃCZONEGO UMYŚŁU

Pełny obraz, jaki dają te wszystkie badania jest taki, że energia tworzy

materię. Wiemy, że jesteśmy zanurzeni w polach energetycznych, od pola magnetycznego Ziemi po pola wytwarzane przez ludzi, którzy są nam najbliżsi. Wiemy, że nasze narządy mają pola i nasze komórki mają pola. Pola te zmieniają się w odpowiedzi na intencję i aktywność uzdrowiciela – i że uzdrowicielem możemy być my.

Wiemy, że choroba pojawia się w polu energetycznym osoby, zanim stanie się widoczna na poziomie materialnym i że woda, z której składają się nasze ciała, jest wrażliwa na otaczające ją pola energetyczne. Wiemy, że częstotliwości dźwięku zmieniają materię i że nawet sam akt obserwowania cząstek mniejszych niż atom może zmienić ich zachowanie.

Wreszcie, widzimy, że kiedy energia jest stosowana z intencją uzdrawiania, często materia idzie w jej ślady. Antyczne systemy uzdrawiania takie jak akupunktura, także współczesne warianty w postaci EFT wykazują wpływ energii na nasze komórki. Ponad tysiąc badań nad uzdrawianiem energetycznym wskazuje na to, że jest ono skuteczne zarówno w problemach psychologicznych (np. nerwica i depresja) jak i fizycznych takich jak bóle i choroby autoimmunologiczne.

Mimo że nauka zwykła była uważać pola energetyczne za epifenomen materii, obecne dowody sugerują, że to materia jest epifenomenem energii. Konsekwencja dla zdrowia jest taka, że jeśli zmienimy swoje pole energetyczne, komórki naszego materialnego ciała odpowiednio na to zareagują.

Albert Einstein rozumiał związek energii z materią. Jego sławne równanie to  $E=mc^2$ .  $E$  oznacza „energię” a  $m$  oznacza materię. Są one w równowadze po obu stronach tego równania. Einstein napisał „To, co nazywamy *materią* jest *energią*, której wibracje zostały tak obniżone, aby mogły je odbierać zmysły. Nie ma materii”.

Możemy postanowić, że zostaniemy materialistami. W obliczu nierównowagi w życiu, zakłóceń emocjonalnych i chorób w naszych ciałach, możemy szukać materialnych rozwiązań w postaci tabletek czy operacji lub narkotyków, które sprawią, że poczujemy się lepiej.

Możemy także wybrać ścieżkę energetyczną. Kiedy ludzie zmieniają się na poziomie energetycznym, materia idzie od razu w ślad za tą zmianą. Stojąc w obliczu nieuniknionych wyzwań, jakie niesie z sobą bycie człowiekiem, możemy przyjąć radę Einsteina i zmienić stronę  $E$  powyższego równania. Prosta, bardzo skuteczna i elegancka praca na poziomie energetycznym

uwalnia nas od tyranii materii. Rozwiązujemy swoje problemy na poziomie przyczyny zamiast skutku.

Kiedy uwalniamy swoją uwagę od fascynacji materią, odbieramy wrodzoną inteligencję energii. Przenosząc się na poziom bezstronnej świadomości, otwieramy się na nieograniczone możliwości zawarte w nielokalnym polu nieskończonej inteligencji.

Kiedy dopasowujemy się do tego uniwersalnego nielokalnego pola, wchodzimy w kontakt z polem nieskończonych możliwości. Nie jesteśmy już związani ograniczonym podzbiorem możliwości, jakie oferuje nam materia. Interakcja ta układa komórki naszego ciała, od molekuł wody po neurony i dostosowuje naszą formę materialną do nieskończonych możliwości w polu nieograniczonej inteligencji. Wypracowując w sobie nawyk życia w tym polu, tworzymy zupełnie inne życie niż to, które jest możliwe, kiedy pozostajemy przywiązani przez ograniczenia materialnego myślenia.

## WPROWADZANIE TYCH IDEI W ŻYCIE

Ćwiczenia na ten tydzień:

- Śpiewaj przez przynajmniej kilka minut każdego dnia, kiedy jesteś sam.
- Głęboko doświadczaj wody. Przespaceruj się nad zbiornikiem wodnym, wykąp się, brodź w fontannie. Zauważ pomarszczenie wody i odbicia w niej.
- Zanim wypijesz wodę ze szklanki, przysuń ją blisko serca i wyślij jej błogosławieństwo.
- Świadomie wybieraj dźwięki. Przez cały tydzień odpocznij od wszelkiej muzyki na rzecz muzyki medytacyjnej.
- Zapisz w dzienniku swoje obserwacje doświadczeń płynących z kontaktu z dźwiękiem i wodą.

Rozszerzona wersja Play tego rozdziału obejmuje:

- Badania form życia zdolnych do wykrywania pól elektromagnetycznych.
- Najlepsze filmy o cymatyce.
- Wzory dźwięków Ernsta Chladniego.
- Historie przypadków uzdrawiania dźwiękiem.
- Nagranie z galwanometrem Dawsona.
- Filmy o pamięci wody.

- Prezentacja profesora Rustuma Roy'a na temat zmian właściwości wody.

Dostęp do rozszerzonej wersji Play:

[MindToMatter.club/Chapter2](https://MindToMatter.club/Chapter2)

## ROZDZIAŁ 3

# Jak emocje organizują nasze otoczenie

Pewnego słonecznego dnia, wiosną 1892 roku, młody żołnierz, Hans Berger przeżywał chwilę swojego życia. Brał on udział w ćwiczeniach wojskowych w mieście Würzburg. Jego jednostka zwierzała szeregi konne.

Nagle, koń Bergera wzniosł się na tylnych nogach, zrzucając go na ziemię tuż przed jednym z kół wozu armatniego. W ostatniej sekundzie, zdesperowani kompani Bergera zdołali przytrzymać pęd wózka zanim go przygniótł. Berger wymknął się śmierci, brudząc sobie jedynie mundur.

Tego wieczoru Berger otrzymał telegram od swojego ojca z Coburg z pytaniem, jak się czuje. Ojciec nigdy nie wysyłał mu telegramów. Tego ranka, starszą siostrę Bergera „ogarnęło przerażające przeczucie... była przekonana, że jej bratu stało się coś bardzo złego” i namówiła ojca, by wysłała wspomniany wyżej telegram.

Berger usiłował zrozumieć, jak jego przerażenie mogło zostać zakomunikowane do siostry oddalonej od niego o ponad 100 kilometrów. Planował zostać astronomem, ale teraz zmienił zdanie i po wyjściu z wojska ukończył studia medyczne i wyspecjalizował się w psychiatrii, badając działanie mózgu (Millett, 2001).

W czerwcu 1924 roku przed Bergerem pojawiła się możliwość zbadania mózgu 17-letniego chłopca, który miał szczelinę w czaszce spowodowaną wcześniejszą operacją mającą na celu usunięcie guza mózgu. Berger chciał sprawdzić, czy będzie można zmierzyć aktywność mózgu. Po wielu tygodniach modyfikacji sprzętu i serii nieudanych odczytów, ku swemu ogromnemu podnieceniu, Berger wreszcie zaobserwował „ciągłe drgania galwanometru”.

Napisał w swoim dzienniku: „Czy to możliwe, że mogłem zrealizować swój plan, który pielęgnowałem w sobie przez ponad 20 lat i nawet stworzyć pewnego rodzaju lustro mózgu: elektroencefalogram!” (Millett, 2001).



Hans Berger

W 1929 roku, po udoskonaleniu swojego urządzenia i umiejętności, Berger opisał pierwsze dwie fale mózgowe, które odkrył: alfa i beta. Niestety, praca Bergera sprzeciwiała się istniejącym w ówczesnej medycynie teoriom, a jego praca była odrzucona przez większość kolegów. Brytyjczy i amerykańscy uczeni uważali, że to, co mierzył Berger było wynikiem działania prądu, a jeden z nich napisał, że „jest wysoce sceptyczny co do możliwości nagrania czegoś ważnego na powierzchni mózgu”.

Berger został zmuszony do przejścia na emeryturę ze swojej profesury uniwersyteckiej, a jego zdrowie uległo pogorszeniu. Wpadł w depresję i w 1941 roku odebrał sobie życie. Dopiero, kiedy badacze świadomości zaczęli w latach 60-tych XX wieku śledzić powiązania między umysłem a mózgiem, zaczęto szerzej stosować EEG. Obecnie używa się go w celu mapowania stanu świadomości, a także funkcjonowania mózgu. Od tego czasu też, wciąż odkrywano nowe fale mózgowe takie jak gamma (Hughes, 1964).

KOMUNIKUJĄCY SIE MÓZG: PRZYKLASKIWANIE „FALI”

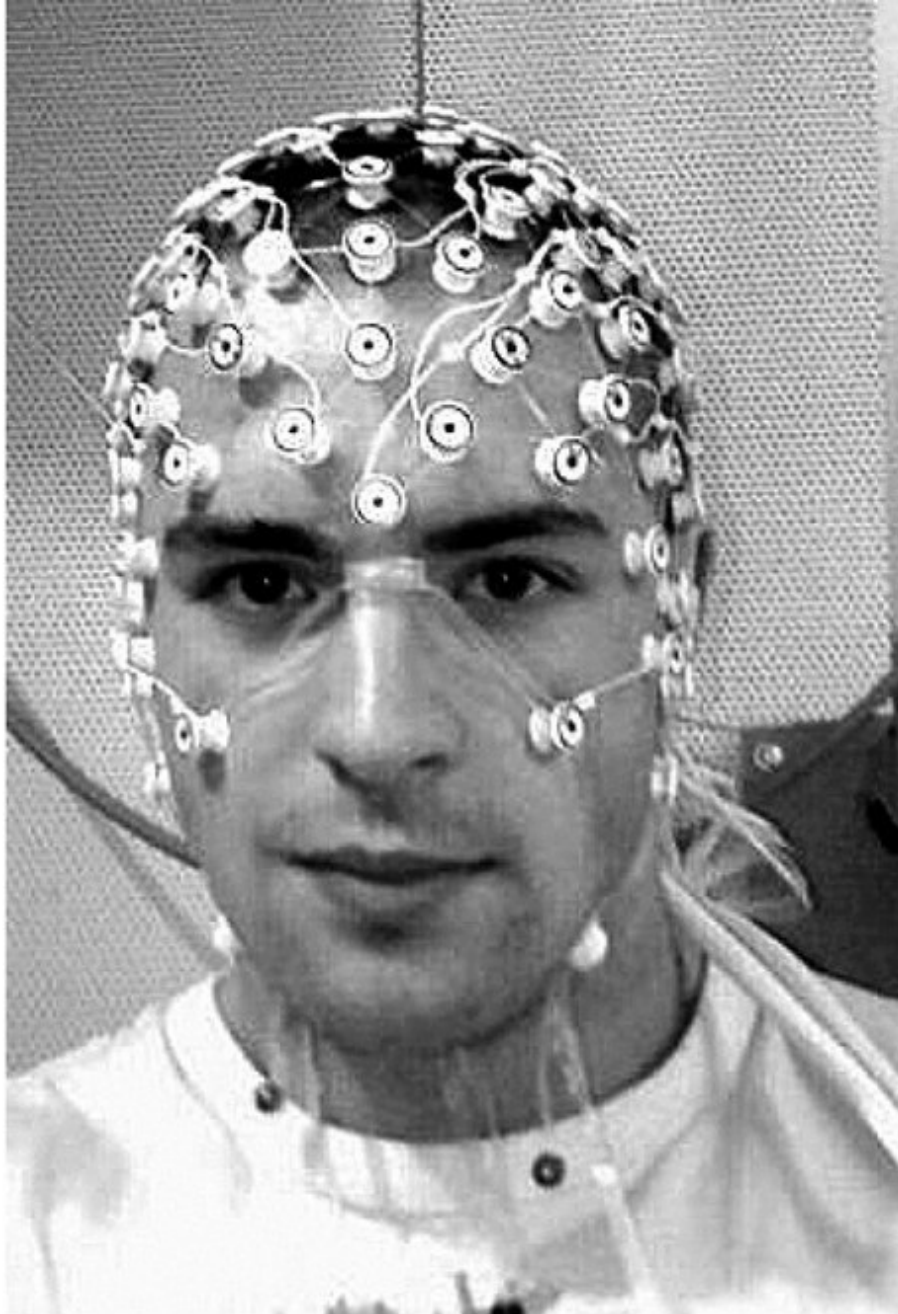
Często podróżuję do Nowego Jorku i uwielbiam oglądać musicale na Broadwayu. Kiedy na scenę wszedł musical *Księga Mormona*, jako jeden z pierwszych kupiłem bilety.

Widownia śmiała się przez cały spektakl, a na końcu obsada otrzymała owację na stojąco.

Nagle, aplauz zmienił się. W pewnym momencie zabrzmiał tak, jakby to nie tysiąc ludzi klaskało każdy z osobna, ale jakby wszyscy klaskali w jednym rytmie. *Klap, klap, klap, klap*. Rytmiczne oklaski były tak wytrwałe, że aktorzy wyszli z powrotem na scenę na bis. Oklaski wyraziły uznanie dla aktorów, którzy odpowiedzieli kolejną piosenką.

Neurony w twoim mózgu zachowują się podobnie. Wyzwalają się w rytmicznych wzorach, komunikując się ze sobą poprzez cały mózg. Wzory te mierzy się w cyklach na sekundę lub Hertzach (Hz). Wyobraź sobie widownię klaszczącą powoli. To jest powolna fala mózgu, w której miliony neuronów powoli się wyzwalają. Pomyśl o widowni klaszczącej szybko. To szybka fala mózgowa, w której miliony neuronów wyzwalają się bardzo szybko.

Dzisiejsze EEG kalkulują wzory fal z każdej części mózgu. Zazwyczaj stosuje się 19 elektrod przyklejonych do powierzchni czaszki.



Typowy układ 19-elektrodowy

Jeden z zespołów badawczych zauważył: „Naukowcy są obecnie tak przyzwyczajeni do tych korelacji EEG ze stanem mózgu, że zapominają, jakie to jest fantastyczne... Jedna elektroda daje obraz synaptycznego działania uśrednionego w masie tkanki zawierającej 100 milionów do 1 miliarda neuronów” (Nunez i Srinivasan, 2006). Kiedy widzimy zmiany fal mózgowych na EEG oznacza to, że wzory wyzwalania miliardów neuronów



w naszym mózgu także ulegają zmianie.

## CZYM SĄ FALE MÓZGOWE I JAKĄ ODGRYWAJĄ ROLĘ

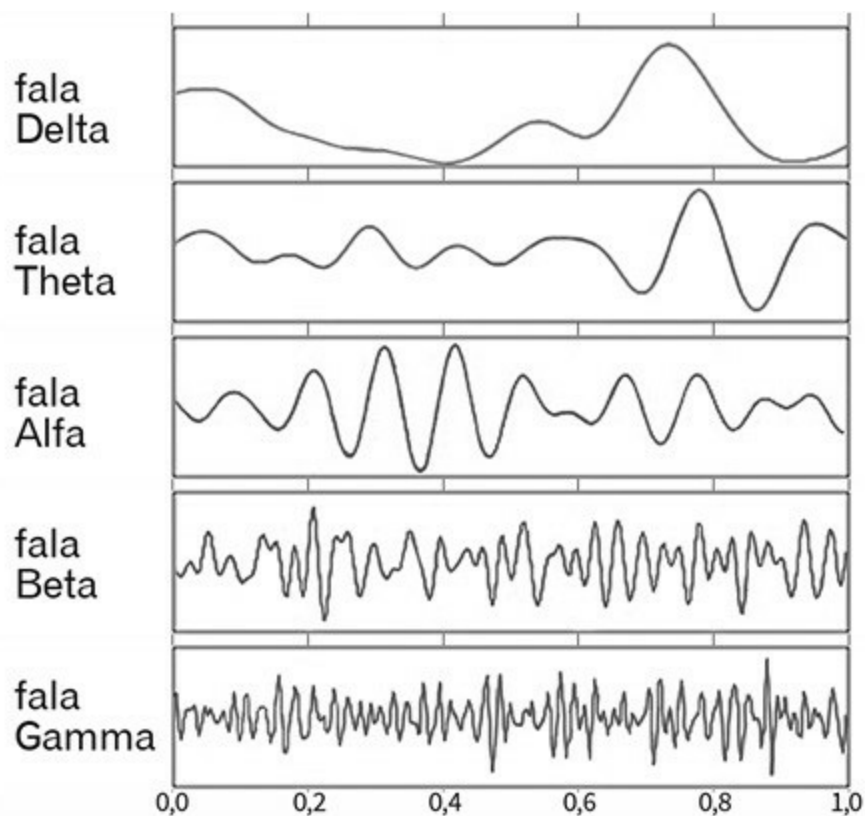
Współczesne EEG wychwytuje pięć podstawowych fal mózgowych. Gamma jest falą mózgową o najwyższej częstotliwości (40 do 100 Hz). Dominuje ona najbardziej wtedy, kiedy mózg się uczy, kojarzy różne zjawiska i integruje informacje z wielu części mózgu.

Mózg emitujący dużo fal gamma odzwierciedla skomplikowaną organizację neuronową i podwyższoną świadomość. Kiedy poproszono mnichów o medytację nad współczuciem, w ich mózgach zmierzono ogromne rozkłaski fal gamma (Davidson i Lutz, 2008).

Porównano ich z rozpoczynającymi swoją przygodę z medytacją osobami, które medytowały godzinę dziennie w tygodniu poprzedzającym badanie. Aktywność mózgu nowicjuszy była podobna do aktywności zbadanej u mnichów. Jednak kiedy poproszono mnichów o wywołanie w sobie współczucia, ich mózgi zaczęły działać w rytmicznej koherencji, podobnie do publiczności oklaskującej musical *Księga Mormona*.

Eksplozje fal gamma zmierzone w mózgach mnichów były największymi, jakie kiedykolwiek odnotowano. Mnisi powiedzieli, że odczuli stan błogości. Gamma kojarzy się z bardzo wysokimi poziomami funkcji intelektualnej, kreatywności, integracji, stanów szczytowych i uczuciem „transu”. Fale gamma płyną od przodu w tył mózgu około 40 razy na sekundę (Llinás, 2014). Badacze postrzegają tę oscylującą falę jako neuronalny korelat świadomości (NCC), stan łączący aktywność mózgu z subiektywnym doświadczaniem świadomości (Tanoni i Koch, 2015).

Badacze mózgu mówią o amplitudzie fali mózgowej, co po prostu oznacza, jaka duża jest dana fala. Wysoka amplituda gamma oznacza dużą falę gamma, podczas gdy niska amplituda oznacza małą falę. Badania fal mózgowych pokazują szczyty i doliny. Odległość od szczytu do zagłębienia jest amplitudą. Amplitudę wyraża się w mikrowoltach, a fale mózgowie zazwyczaj mają 10 do 100 mikrowoltów, gdzie najszybsza fala gamma ma najmniejszą amplitudę.



Fale mózgowe EEG od najwolniejszej do najszybszej

Następna pod względem szybkości jest fala beta (12 do 40 Hz). Beta zazwyczaj dzieli się na dwie części: wysoka beta i niska beta. Wysoka beta to twój mały rozum. Wysoka beta (15-40 Hz) to fala mózgowa ludzi z nerwicą, doświadczających frustracji i znajdujących się pod wpływem dużego stresu.

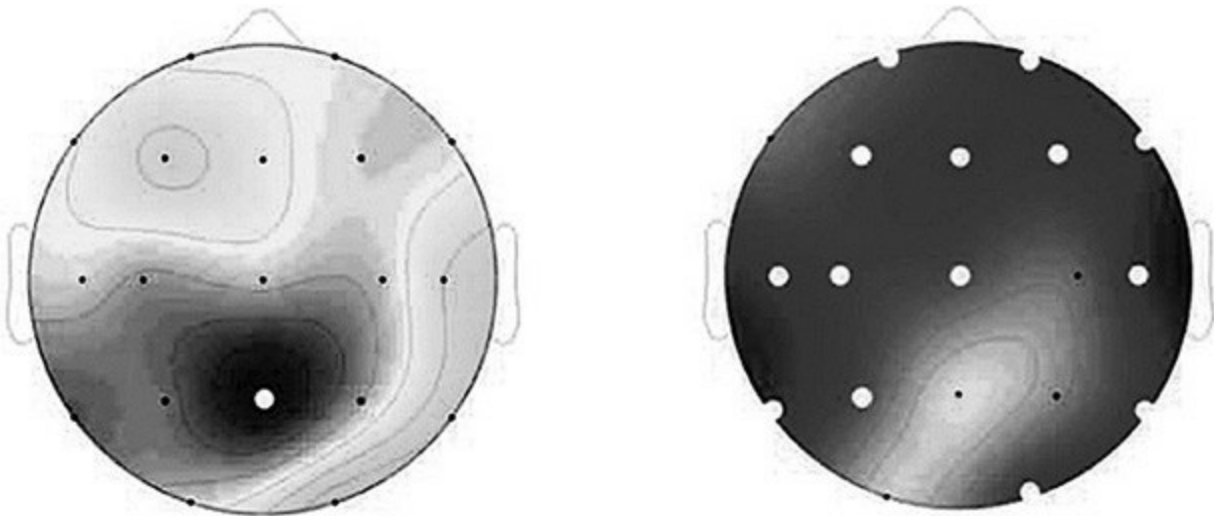
Im bardziej ludzie stają się zestresowani, tym wyższa amplituda fali beta jest produkowana przez ich mózg. Negatywne emocje takie jak złość, lęk, poczucie winy, oskarżanie i wstyd wytwarzają większe rozkłaski beta na zapisie EEG.

Powyższe zamyka obszary mózgu, które odpowiadają za racjonalne myślenie, podejmowanie decyzji, zapamiętywanie i obiektywną ocenę (LeDoux, 2002). Dopływ krwi do kory przedczołowej, „myślącego mózgu”, zostaje ograniczony do około 80 procent. Pozbawiony tlenu i substancji odżywczych, mózg nasz traci zdolność do jasnego myślenia.

Niskie fale beta to pasmo, które synchronizuje automatyczne funkcje naszego ciała, stąd też nazywane są częstotliwością rytmu sensomotorycznego lub SMR (12 do 15 Hz).

Fale beta są niezbędne do przetwarzania informacji i linearnego myślenia, dlatego normalny poziom fal beta jest w porządku. Kiedy skupiasz się na rozwiązaniu problemu, tworzeniu wiersza, przeliczaniu najlepszej trasy do celu lub sprawdzaniu swoich rachunków, fale beta są twoim przyjacielem. SMR reprezentuje spokojny, skupiony stan umysłu. To stres wywołuje wysokie fale beta, szczególnie te powyżej 25 Hz.

Fale alfa (8 do 12 Hz) to optymalny stan zrelaksowanej czujności. Alfa łączy wyższe częstotliwości – myślący umysł beta i skojarzeniowy umysł gamma – z dwiema najniższymi częstotliwościami mózgu czyli theta (4 do 8 Hz) i delta (0-4 Hz).



Na tym rysunku (punktacja z), środkowy odcień wskazuje normalną aktywność, a dwa jaśniejsze odcienie pokazują stopniowo mniejszą aktywność. Dwa ciemniejsze odcienie wskazują zwiększoną aktywność. Mózg po lewej stronie pokazuje różnorodność aktywności. Mózg po prawej stronie jest bardzo aktywny w środkowych częstotliwościach theta, co jest powszechnym wzorem u doświadczonych uzdrowicieli.

Częstotliwość theta jest charakterystyczna dla lekkiego snu. Kiedy mamy żywe sny, nasze oczy ruszają się gwałtownie, a mózg znajduje się przede wszystkim w stanie theta. Theta jest częstotliwością fazy snu paradoksalnego, czyli takiego, w którym występuje szybki ruch gałek ocznych (REM). Theta jest także dominującą częstotliwością u ludzi znajdujących się w stanie hipnozy, uzdrowicieli, ludzi w transie i w wysokim stanie kreatywności (Kershaw i Wade, 2012). Przypominanie sobie emocjonalnych doświadczeń,

zarówno dobrych jak i złych, może wyzwolić stan theta.

Najwolniejszą częstotliwość mają fale delta, które są charakterystyczne dla głębokiego snu. Bardzo wysokie amplitudy fal delta obserwuje się także u osób znajdujących się w kontakcie z nielokalnym umysłem, nawet kiedy nie śpią. Mózgi osób medytujących, intuicyjnych i uzdrowicieli mają o wiele więcej fal delta, niż inni.

Gałki oczu ludzi zanurzonych w głębokim śnie bez snów nie ruszają się. Fale delta dominują także w tej fazie snu bez ruchu gałek ocznych (NREM).

## PRZEBUDZENIE Z CODZIENNOŚCI

Pionier EEG, Maxwell Cade zauważył, że alfa, w środku zakresu częstotliwości, tworzy most pomiędzy dwiema wysokimi częstotliwościami fal beta i gamma a niskimi częstotliwościami fal theta i delta (Cade i Coxhead, 1979). Umiejętności biofeedbacku i neurofeedbacku skupiają się na nauczaniu ludzi, jak wejść w stan alfa. Idealny stan to wystarczający stan alfa, aby połączyć wszystkie inne rytmy mózgu razem. Wysoka fala beta jest zminimalizowana tak, że występuje bardzo mało małego umysłu i niepokoju. Występuje zrównoważona ilość gamma i theta i szeroka baza delta.

Biofizyk, Cade, pracował nad radarem dla rządu brytyjskiego, ale w pewnym momencie zainteresował się pomiarami stanów świadomości. W 1976 roku opracował własną maszynę, „lustro umysłu”, unikalne pośród wszystkich urządzeń EEG, ponieważ daje on wyraźny wizualny obraz fal mózgowych.

Jego studentka, Anna Wise opisała maszynę następująco: „Tym, co różni Lustro Umysłu od innych form elektroencefalografów było zainteresowanie jego twórcy nie patologicznymi stanami (jak to ma miejsce w przypadku medycznych urządzeń) ale optymalnym stanem zwanym Przebudzonym Umysłem. Zamiast badać osoby z problemami, wynalazca Lustra Umysłu badał najbardziej rozwiniętych i duchowo świadomych ludzi, jakich udało mu się znaleźć. W drganiach ich fal mózgowych, Cade i jego koledzy znajdowali wspólny wzór, czy osoba dana była joginem, mistrzem Zen czy uzdrowicielem”.



Maxwell Cade

## PRZEBUDZONY UMYŚŁ

Używając lustra umysłu, przez ponad 20 lat Cade zarejestrował fale mózgowe ponad czterech tysięcy ludzi mocno praktykujących duchowość. Zauważył, że Przebudzony Umysł był w tej grupie powszechnym stanem. Cade zauważył również inne podobieństwo: wszyscy mieli duże ilości fal alfa.

Jak zauważono, fale alfa znajdują się w samym środku spektrum, gdzie beta i gamma znajdują się nad nimi, a theta i delta poniżej. Kiedy osoba o Przebudzonym Umyśle posiada duże ilości alfa, tworzą one połączenie między wysokimi częstotliwościami powyżej i niskimi poniżej. Cade nazwał to zjawisko mostem alfa, ponieważ łączy ono częstotliwości świadomego umysłu beta z podświadomymi i nieświadomymi częstotliwościami theta

i delta Pozwala to na przepływ świadomości integrujący wszystkie poziomy umysłu.

Cade napisał: „Przebudzenie świadomości jest jak stopniowe budzenie się ze snu i stawanie się coraz bardziej świadomym codziennej rzeczywistości – to zaledwie rzeczywistość, z której się budzimy!” (Cade i Coxhead, 1979).



Max Cade z pierwszą wersją lustra umysłu z 1970 roku

Opracowałem medytację zwaną EcoMedytacją, która jest bardzo prosta, ale konsekwentnie i automatycznie wprowadza ludzi w stan Przebudzonego Umysłu zapisywanego na EEG. EcoMedytacja korzysta w opukiwaniu EFT, aby usunąć przeszkody na drodze do osiągnięcia stanu odprężenia. Następnie prowadzi cię ona poprzez serię prostych ćwiczeń fizycznej relaksacji wysyłających sygnały bezpieczeństwa do mózgu i ciała. Medytacja ta nie polega na wierze czy filozofii; opiera się natomiast na wysyłaniu do ciała fizjologicznych podpowiedzi automatycznie przynoszących stan głębokiego odprężenia. Instrukcje znajdziesz za darmo na [EcoMeditation.com](http://EcoMeditation.com).

Podczas EcoMedytacji także obserwuje się dużo fal delta. Stan delta występuje wtedy, kiedy łączymy zasoby znajdujące się powyżej i poniżej naszego lokalnego ja. Jak zauważono, ludzie w stanie transu, a także uzdrowiciele, artyści, muzycy i osoby o wysokiej intuicji, mają dużo fal

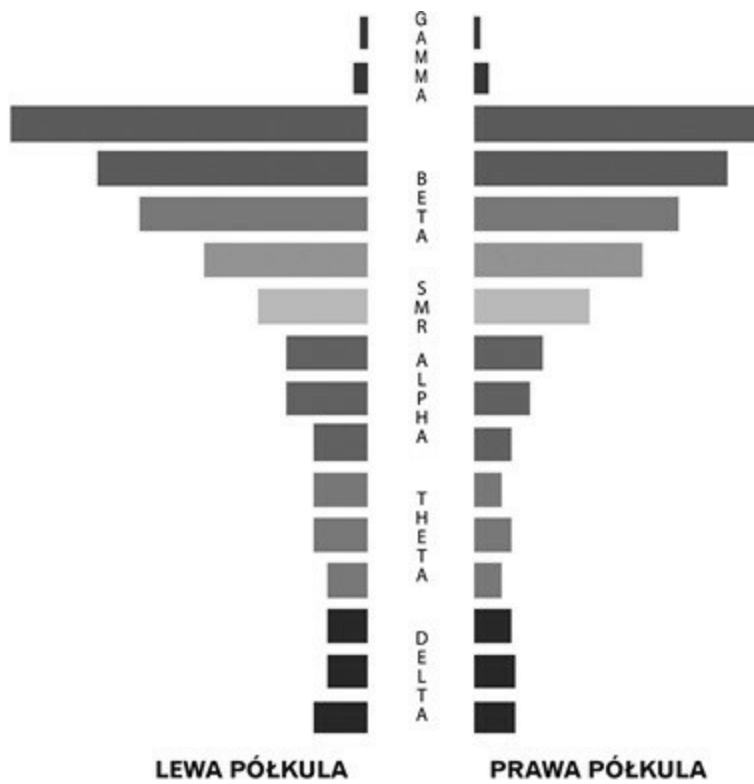
delta.

Osoby w transie twórczym, na przykład kompozytorzy tworzący muzykę lub bawiące się dziecko, zazwyczaj mają dużo fal delta. Tracą całkowicie świadomość otaczającego ich świata, tak bardzo są zaabsorbowani swoim tworzeniem. Znajdują się przeważnie w stanie delta, z pewnym stopniem theta i alfa oraz wystarczającą ilością beta, by móc funkcjonować (Gruzelier, 2009).

Bardzo mnie fascynuje rozmowa z osobami, których mózgi wykazują dużą amplitudę fal delta podczas medytacji. Opowiadają mi o transcendentálnych doświadczeniach. Opisują poczucie jedności z wszechświatem, fantastyczne uczucie harmonii i dobrostanu (Johnson, 2011). Albert Einstein mówił o tym jako o ekspansywnym stanie świadomości, w którym „obejmujemy sobą wszelkie życie i całość natury”. Naukowcy także mogą być mistykami!

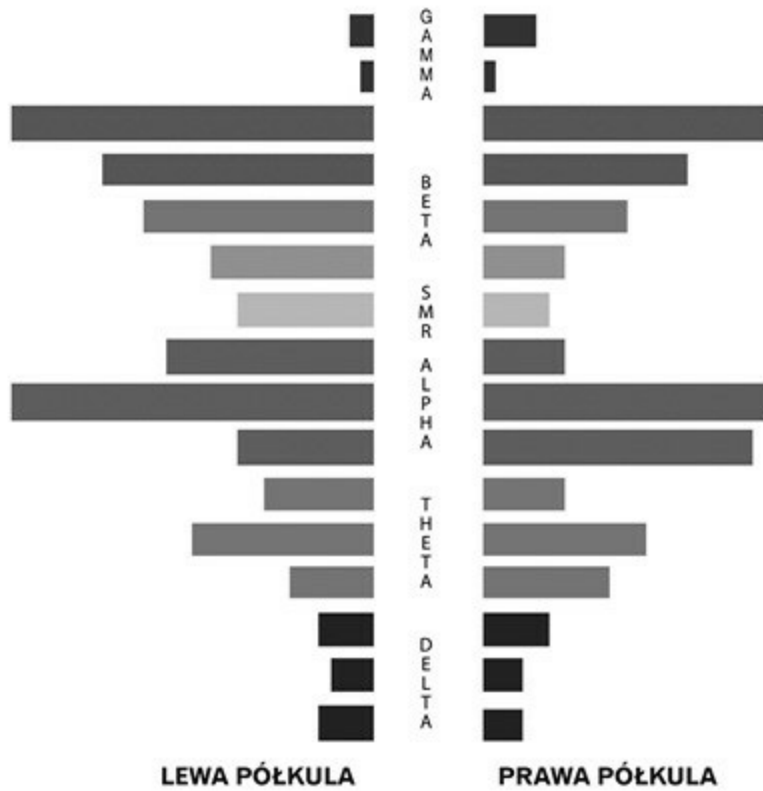


Obraz na lustrze umysłu. Normalna funkcja mózgu:  
zauważ, że wszystkie częstotliwości są obecne,  
w równowadze między lewą i prawą półkulą



Nerwica: osoba z nerwicą ma dużo wysokich fal beta i niewiele alfa, theta lub delta





Wzrost aktywności alfa: osoba wchodząca w stan integracji ma rozbityski alfa nawet, jeśli nadal ma wyraźną nerwicę, co pokazuje się jako beta. Podnosi się także fala theta, aczkolwiek fale nie są równomiernie rozłożone między prawą a lewą półkulą



Równowaga w aktywności mózgu: wzór „Przebudzonego Umysłu” z dużą ilością alfa i theta i obniżoną ilością beta. Obfitość alfa tworzy „most alfa” między umysłem świadomym (beta) a podświadomym i nieświadomym (theta i delta)

## Muzyk uwięziony w programiście

Podczas warsztatów na żywo uczyłem EcoMedytacji Prema, 42-letniego mężczyznę z umiarkowaną nerwicą. Prem był programistą, który pragnął wnieść do swojego życia więcej kreatywności. Grał na gitarze, ale rzadko miał na to czas, mimo że było to jego ulubione hobby. „Nie mam po prostu czasu dla siebie”, powiedział. Jednym z jego głównych przekonań było, że „Życie jest ciężkie. Trzeba się przykładać. Nie ma czasu na zabawę”.

Kiedy rozpoczęliśmy sesję, EEG Prema wykazało wysoki poziom fal beta zarówno w prawej, jak i w lewej półkuli mózgu. Beta jest falą typową dla stresu. Jego fale alfa występowały w minimalnym stopniu. Alfa to idealna fala zrelaksowanej czujności, łącząca wysokie i niskie częstotliwości.

Odczyt EEG Prema wykazywał dużo fal theta i delta, ale jego minimalna amplituda alfa była jak wąskie gardło; Prem nie miał dostępu do kreatywnej strony siebie. Wysoka amplituda beta, jaką posiadał, jest także charakterystyczna dla osób z chroniczną nerwicą, stresem i wypaleniem

(Fehmi i Robbins, 2007).

Kiedy Prem przystąpił do EcoMedytacji, pojawiły się u niego duże rozbieżności fal alfa w obu półkulach mózgu, choć nieco większe wystąpiły w prawej półkuli. Jego niespokojne, zestresowane fale beta zniknęły. Jego mózg zaczął produkować fale gamma, co nie miało miejsca wcześniej.

Prem nie medytował i powiedział, że kiedyś uczył się medytacji, ale nigdy nie udało mu się uczynić z niej rutynowej praktyki. Jednak EcoMedytacja szybko wprowadziła go w głęboki stan. Fale jego mózgu ustabilizowały się we wzór Przebudzonego Umysłu.

Pod nieobecność stresu, krew popłynęła z powrotem do kory przedczołowej, a jego myślenie stało się klarowne, kiedy odzyskał dostęp do biologicznych i intelektualnych zasobów w wykonawczych częściach swojego mózgu.

Podczas tych warsztatów sprawdzaliśmy reakcje biologiczne i psychologiczne uczestników przed i po warsztatach. Poziom kortyzolu, podstawowego hormonu stresu, spadł u Prema znacząco. Kiedy spada nasz poziom stresu, zasoby biologiczne zostają uwolnione w celu naprawy komórkowej, odporności i innych korzystnych dla nas funkcji.

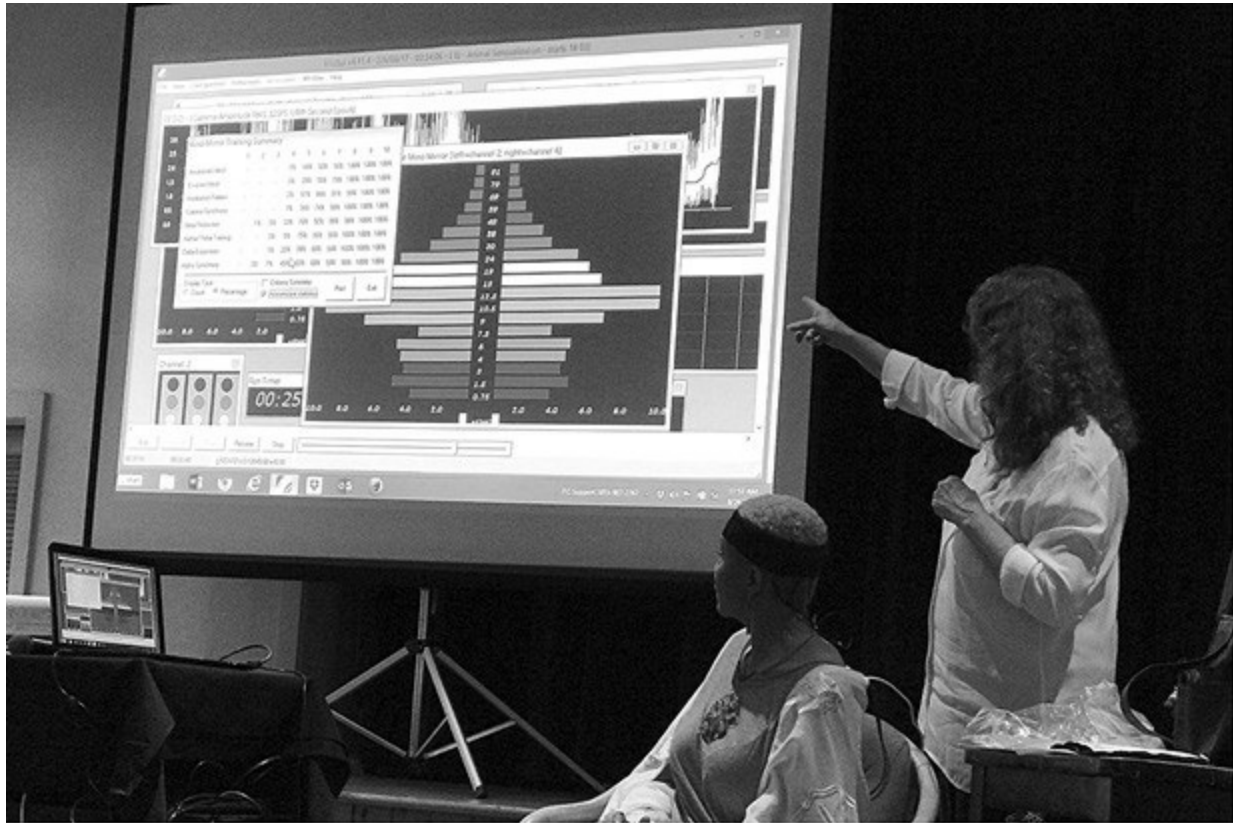
Było to widoczne u Prema w poziomie jego immunoglobulin ślinowych A (SIgA), kluczowym markerze odporności. Wzrósł on znacznie od początku warsztatów. Jego puls w stanie spoczynku zwolnił z 79 do 64 uderzeń na minutę (bpm), a ciśnienie tętnicze obniżyło się z 118/80 do 108/70. Wszystkie te wskaźniki odzwierciedlały nową równowagę funkcji mózgu Prema.

Podobne pozytywne skutki zauważono i u innych uczestników warsztatów. W całej grupie średni poziom kortyzolu spadł, a SIgA podniósł się. Puls w spoczynku zwolnił z 70 do 66 uderzeń na minutę (Groesbeck i inni, 2016).

Kiedy z pomocą EcoMedytacji zlikwidowaliśmy stres, Prem zaczął dostrzegać jasną stronę życia. Krew zaczęła napływać do jego przedmózgowia, a cały jego dysk twardy wrócił na swoje tory. Prem poczuł się panem siebie. Wiedział, że ma wszystko, czego potrzebuje. Wiedział, że ma możliwości, by grać. Odzyskał poczucie kontroli nad swoim życiem. Miał poczucie sprawczości, wiary we własne możliwości i całą jego historia uległa zmianie.

Kiedy później zbadałem Prema, prosząc go o powtórzenie jego wstępnego stwierdzenia, że „Życie jest ciężkie...nie ma czasu na zabawę”, roześmiał się. „To brzmi jak słowa mojego ojca”, powiedział, grymasząc i grożąc palcem, naśladując surowego ojca strofującego swojego rozbawionego syna.

Prem wykonywał EcoMedytację przez całe warsztaty i pod koniec potrafił szybko wywołać w sobie ten stan rozluźnienia. Zaczął planować czas na granie na gitarze i szanować kreatywną stronę siebie.



Sesja warsztatowa z uczestnikiem podłączonym do EEG

## KIEDY ZMIENIA SIĘ ŚWIADOMOŚĆ, ZMIENIAJĄ SIĘ FALE MÓZGOWE

Pola energetyczne fal mózgowych i materia ścieżek neuronowych są w stanie ciągłego rozwoju. Kiedy zmienia się świadomość, zmieniają się fale mózgowie i inne ścieżki neuronowe zostają zaangażowane w proces.

Dwa przeciwległe stany to miłość i strach. Kiedy znajdujemy się w stanie strachu, nasz most alfa znika. Możemy wciąż mieć obecne fale theta i delta, ale jesteśmy odcięci od zasobów naszej podświadomości i jej połączenia z całością wszechświata.

Zalękniony mózg zalewają fale beta. Mózg znajduje się w trybie przetrwania.

Gdy znajdujemy się w stanie błogości, nasz mózg wykazuje wzór Przebudzonego Umysłu. O krok dalej jest symetryczny wzór, który Cade nazywał Rozwiniętym Umysłem. Kiedy nasza świadomość jest przepelniona

miłością, mózg funkcjonuje zupełnie inaczej, z większą ilością fal theta i delta oraz pomostem alfa łączącym nasz umysł świadomy i podświadomy.

Emocje tworzą stany mózgu. Fale mózgowe mierzą pola wygenerowane przez świadomość. Przechodzenie przez wiązki neuronowe sygnałów wywołanych przez miłość, radość i harmonię tworzy charakterystyczne pole energetyczne (Wright, 2017). Podczas monitorowania mózgow osób praktykujących EcoMedytację, ekspert od EEG, Judith Pennington zaobserwowała, że „theta i delta postępowały od wzoru Umysłu Przebudzonego w kierunku Umysłu Rozwiniętego”.

Emocje także tworzą neuroprzekazniki. Znajdujemy wśród nich serotoninę, dopaminę, endorfiny, oksytocynę i anandamid (Kotler i Wheal, 2017). Serotonina kojarzona jest z uczuciem satysfakcji, a dopamina z uczuciem nagrody. Endorfiny blokują ból i wzmacniają uczucie przyjemności. Oksytocyna jest „hormonem więzi” i stymuluje uczucie bliskości i intymności. Anandamid zwany jest „molekułą błogości”, a jego nazwa pochodzi od sanskryckiego słowa określającego szczęście. Wiąże się on z tymi samymi receptorami w mózgu, co THC, podstawowa molekula psychoaktywna znajdująca się w marihuanie. Kiedy zmienia się umysł, tworzą się w mózgu molekularne informacje w postaci tych neuroprzekazników. Kiedy zalewają nasz mózg czujemy zadowolenie, bezpieczeństwo, związek z innymi, błogostan i spokój. Kiedy nasz umysł wchodzi w stan wyższych emocji, czujemy się dosłownie upojeni narkotykami wyprodukowanymi w naszym ciele.

## FALE MÓZGOWE WYRAŻAJĄ POLA GENEROWANE PRZEZ EMOCJE

Ważne badanie sprawdzało wzory fal mózgowych osób medytujących w pięciu różnych tradycjach kontemplacyjnych, począwszy od qi gong po Zen (Lehman, i inni, 2012). Porównywano funkcjonowanie mózgu w normalnym stanie świadomości i w stanie medytacyjnym.

Trudnością takiego badania jest to, że jedna godzina zapisów EEG jednej osoby daje miliony danych. Pokazuje on dominujące częstotliwości każdej części mózgu milisekunda po milisekundzie, a częstotliwości te ulegają ciągłym zmianom. Interpretacja takiej masy danych wymaga doświadczenia i modelu do transkrypcji tego, czego poszukujesz.

Po zbudowaniu całkowitego obrazu tego, jak działa cały mózg, badacze tego przedsięwzięcia podsumowali, że najbardziej miarodajny model powinien porównywać fale beta z falami delta. Zmierzyli stosunek beta do delta przed medytacją, podczas medytacji i po medytacji. Mimo że poszczególne tradycje medytacyjne zawierają różne nauki, od skandowania, poprzez ruch aż po siedzenie w bezruchu, wspólnym mianownikiem wszystkich była redukcja fal beta i wzrost fal alfa.

Badacze zidentyfikowali „ogólnie zmniejszoną współzależność między regionami mózgu”, zmianę w funkcjonowaniu mózgu sugerującą rozplątanie się poczucia izolacji lokalnego siebie. Taki wzór mózgu z niskim poziomem fal beta i wysokim poziomem fal delta charakteryzował coś, co naukowcy nazwali „subiektywnym doświadczeniem niezaangażowania, odłączenia i odpuszczenia, a także jedności z wszystkim i rozplątania się granic ego”, kiedy świadomość osób medytujących przechodziła w stan jedności z nielokalnym polem wszechświata.

Taki sam wzór mózgu obserwowałem w zapisach EEG setek osób medytujących, opisujących stan płynności, lekkości i zmienionej świadomości oraz połączenia się z nielokalnym polem wszechświata, w którym granice lokalnego ja rozplývają się.

## DOŚWIADCZENIE MISTYKÓW

Podczas jednych warsztatów nagrywaliśmy stwierdzenia osób, których mózgi wykazywały ogromne ilości fal delta. Zapytaliśmy ich, czego doświadczali podczas medytacji. Kobieta o imieniu Julie, cierpiąca na depresję, opisała to tak:

„Na początku, denerwowało mnie to, że mam mieć zamknięte oczy. Czułam każde najmniejsze szorstkie, swędzące miejsce na skórze. Drapało mnie gardło i chciało mi się kaszlać. Słyszałam oddech mężczyzny obok, co również mnie denerwowało. Jednak wkrótce zaczynałam zapominać o tych wszystkich rzeczach i poczułam, jak spływa na mnie uczucie spokoju.

Czułam, jak oddech wchodzi do mojego ciała i jak je opuszcza. Było to jak płynąca rzeka. Zaczęłam się unosić, jak gdybym była napełnionym helem balonem lub czymś w tym rodzaju.

Czułam się, jak bym przenosiła się w inne miejsce, piękne miejsce.

Czułam skały, drzewa i ocean, i wydawało mi się, że jestem częścią tego wszystkiego, byłam częścią tej perfekcyjności wszystkiego, co znajduje się w kosmosie.

Blisko mnie przesunęły się cztery ogromne, błękitne istoty i poczułam niesamowitą miłość i bliskość, jaka od nich płynęła. Miały one kontur ludzki, ale były przejrzyste i miały około 4,5 metra wzrostu. Składały się z pięknej, ciemnoniebieskiej mgły.

Tak bardzo martwiłam się wszystkim, co działo się w moim życiu ostatnio, ale jedna z tych istot przydryfowała blisko i poczułam ogromne pokrzepienie. Jak gdyby mówiła mi, że wszystko będzie dobrze. Moje serce przepełniło się miłością i rozumiałam, że miłość jest wszystkim.

Istota ta dała mi lśniący diamentowy kryształ bym pamiętała, że ona zawsze jest przy mnie. Włożyłam go do swojego serca. Stopił on ten przegnębiający, depresyjny ból, z którym żyłam zbyt długi już czas, aż zamienił się w krople wody spadające na ziemię.

Kiedy powiedziały nam, abyśmy wrócili do pokoju poczułam, jak bym znajdowała się miliony mil stąd. Przeniosłam to uczucie spokoju z powrotem do mojego ciała. Trudno było wrócić i wiem, że część mnie jest tam cały czas”.

## CECHY WSPÓLNE W DOŚWIADCZENIACH MISTYCZNYCH

To, co opisała Julie jest typowym doświadczeniem mistycznym. Ludzie doświadczali transcendentnych przeżyć od zarania świadomości, a jej przeżycia posiadały cechy wielu innych:

- Wszechobecne uczucie spokoju.
- Oddalenie się zmartwień i wątpliwości.
- Odczuwane doznanie oderwania się od lokalnego ja i ograniczeń ciała.
- Uczucie jedności z nielokalnym umysłem, w tym z naturą, wszechświatem i wszelkim stworzeniem.
- Spotkanie z symbolicznym przewodnikiem.
- Otrzymanie symbolicznego daru, który niesie uzdrawiającą moc.
- Integracja daru z własnym ciałem i lokalnym ja.
- Uczucie zmiany w sobie, jakie przyniosło to doświadczenie.

Neurobiolodzy, z którymi pracowałem, poinstruowali doświadczonych praktyków medytacji, aby podczas medytacji dawali wcześniej ustalone znaki, takie jak pukanie palcem wskazującym trzy razy, kiedy doświadczali jedności. Taki moment możemy oznaczyć na zapisie EEG. To pozwoliło nam na skorelowanie ich wewnętrznych doświadczeń ze stanami mózgu.

Kiedy ich lokalne ja opuszcza swoje zainteresowanie ciałem, by połączyć się z nielokalnym umysłem, obserwujemy ogromne rozkłaski fali delta. Fale delta o wysokiej amplitudzie stabilizują się, kiedy medytujący integruje oba stany tak jak Julie połączyła się z niebieską istotą, która dała jej podarunek (Pennington, 2017).

Kiedy ludzie czynią medytację częścią swojego codziennego życia, rozwijają się u nich wyższe amplitudy fal alfa, theta i delta niż mieli do tej pory.

Mistyczne doświadczenia w historii pokazują duże podobieństwa. Tukaram, XVII-wieczny hinduski święty, napisał następujący wiersz „Kiedy zatracam się w Tobie” (Hoyland, 1932).

Kiedy więc zatracam się w Tobie, mój Boże,  
Wtedy widzę i wiem,  
Że cały Twój wszechświat odkrywa Tve piękno,  
Wszelkie żywe stworzenie, i martwe rzeczy  
Istnieją poprzez Ciebie.  
Cały ten wielki świat jest tylko formą  
W której się nam ukazujesz,  
Jest tylko głosem,  
Którym do nas przemawiasz.  
Czy potrzeba słów?  
Przyjdź, Panie, przyjdź  
I napełnij mnie sobą.

W wierszu Tukarama widzimy cechy podobne do doświadczenia Julie. Traci on poczucie lokalnego ja, wnikając w nielokalną świadomość. Doświadcza jedności z wszechświatem. Czuje, jak wszechświat komunikuje się z nim, czuje stan jedności, w którym słowa nie są potrzebne.

Mimo że w XVII wieku nie było EEG, by odczytać fale w mózgach mistyków takich jak Tukaram, możemy wnioskować, że zachodziły tam te same sygnały, które odczytujemy dziś badając podobne doświadczenia osób takich jak Julie.



Hinduski święty, Ramakrishna (1836-1886) wchodził w stany błogości trwające niekiedy kilka godzin pod rząd. Jego ciało stawało się sztywne, a on sam był tak zaabsorbowany swoim mistycznym doświadczeniem, że nie był w ogóle świadom swojego otoczenia. Kiedy powracał ze stanu medytacji, często przez chwilę nie był w stanie mówić. Pewnego razu, po odzyskaniu zdolności mówienia, powiedział, że widział światło o mocy miliona słońc. Ze światła wyłoniła się świetlista istota, która przybrała ludzką postać, a następnie scalała się ze światłem.



Hinduski święty Ramakrishna często spontanicznie wchodził w stan mistycznych doznań

Teolog Huston Smith jest autorem książki *Religie Świata* i ekspertem w kwestii doświadczeń mistycznych. Twierdzi on, że doświadczenie jedności

jest powszechne u mistyków od zawsze. Doświadczenie takie nie jest uzależnione od czasu czy kultury. Mistycy nie mówią o zjawisku jedności; mówią oni o swoim doświadczeniu jedności (Smith, 2009).

Kiedy schodzą z wierzchołka góry, dzielą się swoimi doświadczeniami z otaczającymi ich ludźmi. Podekscytowani słuchacze często zaczynają ich czcić, a nawet budować religię wokół nich. Jednak wszyscy mistycy wskazują na bezpośrednie doświadczenie jedności. Jest to przekaz daleki od relacji z drugiej ręki podawanej przez pośredników w rodzaju księży i religijnych obrządków.

Mistycy nie kłócą się ze sobą i nie uważają, że ich własna ścieżka jest lepsza od innych, ponieważ wszyscy mieli to samo doświadczenie. Tylko autorytety religijne drugiego szczebla popadają w konflikty. Podczas gdy religie są różne, doznanie mistyczne jest jedno. Smith utrzymuje, że doświadczenie mistyczne jest filarem ludzkiej świadomości (Smith, 2009).

Przełomem współczesnej medycyny jest to, że możemy teraz wykonać wykres przepływu informacji przez mózg mistyków tak, jak starożytni żeglarze mapowali nieznane morza. Nauka pokazuje nam teraz obiektywnie to, co mistycy tacy jak Smith wiedzieli subiektywnie, że doświadczenie mistyczne tworzy powszechne i przewidywalne wzory w mózgu.

Prawy płat ciemieniowy mózgu jest odpowiedzialny za pozycjonowanie ciała względem otoczenia i odróżniania granic między sobą samym a innymi. Neurologiczne badania obrazowe pokazują, że w stanach ekstatycznych, regiony te wyłączają się (Kotler & Wheel, 2017). Kiedy Ramakrishna i inni mistycy opisują uczucie, jak ich lokalne ja błędnie i łączy się z uniwersalnym nielokalnym umysłem, doświadczenie to odbija się w obiektywnej funkcji ich mózgów. Kiedy ich poziom oksytocyny rośnie do górnej granicy, łączą się z wszechświatem, a kiedy ich mózg przepełnia się anandamidem, wchodzą w stan błogości.

## FALE DELTA I POŁĄCZENIE Z NIELOKALNĄ ŚWIADOMOŚCIĄ

Mój przyjaciel i kolega, doktor Joe Dispenza od wielu lat zbiera skany mózgow w stanie medytacji i posiada ich w swoim zbiorze około 10 000. Badanie wzorów, które są wspólne dla tej grupy map umysłów, daje nam fascynujący wgląd w doświadczenia uczestników warsztatów.

W zbiorze Joe'a widzimy ludzi z o wiele większą ilością fal theta i delta niż zazwyczaj. Bazowa ilość fal delta u osób medytujących jest o wiele większa niż osób o „normalnych” mózgach (Thatcher 1998). Medytujący praktykują odłączenie się od lokalnego umysłu i zanurzają się w doświadczanie jedności z umysłem nielokalnym.

Powtarzanie medytacji przenosi mózg w nową strefę funkcjonowania, co daje o wiele większą ilość fal delta niż normalnie. Kiedy Joe przetestował pierwszych kilkaset, a później kilka tysięcy takich mózgów zauważył, że ich posiadacze przetwarzają informację w zupełnie inny sposób, niż przeciętne osoby (Dispenza<sup>9</sup>, 2017).

Aktywność u wielu z tych osób znajduje się w czerwonej strefie, co oznacza, że ilość fal delta jest znacznie odchyłona od średniej większej niż znajdująca się w bazie danych normalizowanych wykresów umysłu (Thatcher, 1998). Praktyczne znaczenie tej statystyki jest takie, że tylko 2,5 procenta ogólnej populacji posiada funkcję delta, jaką obserwujemy u doświadczonych praktyków medytacji. Neurobiolodzy mierzący zmiany fal mózgowych podczas zaawansowanych warsztatów Joe'go stwierdzili, że przez cztery dni warsztatów linia bazowa aktywności delta w mózgu wzrosła średnio o 149 procent (Dispenza, 2017).

Fale mózgowe delta mają zakres amplitudy od 100 do 200 mikrowoltów od szczytu do dołka (ADInstruments, 2010). Podczas badania uczestników EcoMedytacji często widzimy amplitudy ponad 1000 mikrowoltów. Czasami obserwujemy skoki o ponad milion mikrowoltów. Większość urządzeń EEG nie jest nawet w stanie zmierzyć takich fal delta.

Koreluje to z doniosłymi doświadczeniami duchowymi, takimi jak te, które zaraportowali dzisiejsza Julie i z przeszłości Tukaram. Mówili o nich mistycy z wszystkich tradycji na przestrzeni tysięcy lat. Nie możemy obiektywnie zmierzyć doświadczenia takiego, jak poczucie rozplływania się lokalnego ja czy lokalnego umysłu w nielokalnym ja, czy uniwersalnym umyśle. Możemy jednak zmierzyć, jak mózg doświadczający takiego zjawiska przetwarza informacje. Powszechnym wyznacznikiem są ogromne amplitudy fal delta. Energia taka łączy się z molekułami takimi jak serotonina i dopamina, a także ekstatycznym neuroprzekaźnikiem anandamidem i wiążącym hormonem oksytocyną. Tego rodzaju doświadczenia nie są odosobnionymi przypadkami. Badania pokazują, że 40 procent Amerykanów i 37 procent Brytyjczyków miało przynajmniej jedno doświadczenie transcendentalne,

które zabrało je poza lokalny umysł. Często opisują oni je jako najważniejsze doświadczenie w życiu, kształtujące wszystko, co nastąpiło później (Greeley, 1975; Castro, Burrows i Wooffitt, 2014).

Niewielu z nich rozmawiało o swoim doświadczeniu z innymi. Dzieci nie powiedziały rodzicom. Pacjenci nie powiedzieli lekarzom. Żony nie powiedziały mężom. Ponieważ tego typu rozmowa wychodzi poza społeczne standardy, nie mamy języka czy kontekstu, w którym można by ją umieścić.

To nie oznacza, że doświadczenia te nie mają miejsca. Kiedy zaczynamy ich szukać widzimy, że spotkania z nielokalnym umysłem mają miejsce obok nas.

## FALE THETA I UZDRAWIANIE

Czasami takim odmiennym stanom umysłu towarzyszy nagłe uzdrowienie. Podczas warsztatów medytacyjnych prowadzonych przez Joe Dispenzę, pewien Meksykanin, nazwijmy go „Jose” opisał podobne mistyczne przeżycie (Dispenza, 2017).

Jose przyszedł na warsztaty krótko po otrzymaniu diagnozy złośliwego guza mózgu. Wkrótce miał się poddać zagrażającej życiu operacji. Podczas jednej z medytacji Jose – podobnie jak Julie – ujrzał istoty z innego świata. Jedna z nich sięgnęła ręką do Jose i poruszała nią przez chwilę we wnętrzu jego czaszki. Jose wyraźnie fizycznie poczuł jak gdyby jego czaszka była otwierana, a jego tkanka mózgowa dotykana.

Dzień po warsztatach, Jose zmienił termin operacji, aby zrobić nowe prześwietlenie. Zanim wrócił do domu poleciał do Houston, aby skonsultować się z lekarzami w słynnej klinice onkologicznej MD Anderson. Nowy skan, wykonany zaledwie jeden dzień po warsztatach wykazał, że wszelkie ślady nowotworu zniknęły.

Podczas intensywnego procesu uzdrawiania, często obserwujemy na EEG wysokie amplitudy fal theta. Fale theta zostały określone jako charakterystyczne fale mózgowe podczas sesji uzdrawiania (Benr, 2004). Jeśli jedna osoba oferuje uzdrawianie innej, widzimy duże fale theta najpierw u uzdrawiającego, a potem u uzdrawianego. Przełączenie następuje najczęściej wtedy, gdy uzdrawiający czuje, że jej lub jego ręce stają się gorące – jest to subiektywne odczucie przepływającej energii (Bengston,

2010).

Podczas jednego z badań, uzdrowiciel i klient byli podłączeni do EEG. Zapis uzdrowiciela pokazał 14 okresów stałych fal theta o częstotliwości dokładnie 7,81 Hz. EEG klienta weszło na tę samą częstotliwość, co pokazuje połączenie się uzdrowiciela z uzdrawianym (Hendricks, Bengston i Gunkelman, 2010).

## Lekarka, która nie mogła się wyleczyć

Podczas jednego z moich szkoleń, „Anise”, znakomita lekarka, zgłosiła się na ochotnika, by po podłączeniu do EEG popracować przed całą publicznością nad swoimi problemami. Anise uzyskała nie tylko dyplom lekarza medycyny, ale także doktorat z farmakologii. Ponadto, posiadała certyfikaty uzdrawiania przez dotyk i wielu innych modalności.

13 lat wcześniej stwierdzono u Anise fibromialgię. Objawy w postaci bólów stawów, zmęczenia i problemy z koncentracją były czasami bardzo dotkliwe, czasami mniej. Ostatecznie Anise była tak osłabiona, że nie była w stanie pracować.

W dniu szkolenia, poziom jej bólu osiągnął stopień 7 w skali do 10, a jej problemy z koncentracją były tak silne, że trudno jej było zrozumieć treść wykładu. Poruszała się z trudem i musiała podeprzeć się trzema poduszkami, by móc jako tako funkcjonować.

Anise była bardzo sfrustrowana i zła na siebie, ponieważ jej mąż, „Dal”, który także uczestniczył w warsztatach, dźwigał cały finansowy ciężar utrzymania rodziny, w tym ich dwóch nastoletnich córek. Innym źródłem złości było wrażenie, że „pomimo mojego wykształcenia, nie jestem w stanie siebie uzdrowić”.

Mimo że czasami cuda dzieją się na naszych oczach podczas warsztatów, nie było to udziałem Anise. Jej sesja była długa i skomplikowana. Nie potrafiła sobie stworzyć wizji przyszłości, ponieważ nie umiała sobie wyobrazić siebie czującej się lepiej.

Terapeutka Gestalt Byron Katie każe klientom zadawać sobie prowokujące pytania, które są wyzwaniem dla ich założeń odnośnie ich samych i świata. Jednym z tych pytań jest „Kim byłbym bez tej historii?” Innym sposobem postawienia tego pytania jest „Co ta historia wnosi do mojego życia?”

Zapytałem o to Anise. Pytanie wyzwoliło wspomnienie, kiedy Anise miała osiem lat i była emocjonalnie nękana przez jednego z członków rodziny. Zachorowała, a jej choroba stała się jej schronieniem. Kiedy była przykuta do łóżka, mogła uciec do swojej sypialni i nie stykać się ze swoim

prześladowcą.

Kiedy stwierdziliśmy, że choroba mogła być rozwiązaniem maskującym problem, zastosowaliśmy techniki psychologii energetycznej, by uwolnić całą złość Anise na prześladowcę z dzieciństwa, który nadal był obecny w jej życiu.

Ból zmniejszył się do poziomu 1 z 10, a Anise zaczęła się uśmiechać, a nawet śmiać z problemu, jaki sobie stworzyła. „Mój wróg nigdy nie odniósł sukcesu”, powiedziała sobie i po raz pierwszy w swoim dorosłym życiu poczuła się silna w związku z tą osobą.

Zacząła mówić o możliwościach na przyszłość. Otrzymała świetną ofertę pracy w Brazylii, ale nie rozważała jej przyjęcia ponieważ nie sądziła, że będzie w stanie funkcjonować fizycznie bez dóbr, jakimi cieszyła się w Stanach. Teraz możliwość ta stała się dla niej realna. „Co o tym myślisz?” zapytała swojego męża. „Byłoby wspaniale”, odpowiedział Dal z błyskiem w oku.

Pod koniec sesji, Anise wstała i przeszła się po pokoju. Kiedy poczuła, że ból ustąpił całkowicie, swobodnie poruszała rękoma i nogami. Po warsztatach poszła z Dalem na kolację, by przedyskutować ich pozytywną przyszłość. Zmieniła się nie tylko jej świadomość, także jej ciało doznało dramatycznego uwolnienia.

## ŚWIADOMOŚĆ ZMIENIA SPOSÓB, W JAKI MÓZG PRZETWARZA INFORMACJE

Podczas sesji z pacjentami podłączonymi do EEG, na początku obserwujemy zazwyczaj wiele fal beta wskazujących na zmartwienie i stres. Występuje natomiast mało alfa, gamma czy theta. Nieobecność fal alfa oznacza, że klienci nie potrafią połączyć swojego świadomego umysłu (beta) ze swoją kreatywnością, intuicją i więzią z uniwersalnym polem (theta i delta).

Kiedy klienci doświadczają przeblysków spostrzeżeń, obserwujemy ogromne rozbłyski fal alfa w obu półkulach ich mózgu. W momencie uświadomienia, jakiego doznała Anise, że jej prześladowca nigdy nie odniósł takiego sukcesu, jak ona, jej fale alfa wybuchły tak rozległe, że przekroczyły zdolności pomiarowe urządzenia.

Pod koniec sesji zaobserwowaliśmy w mózgu Anise typowy wzór Przebudzonego Umysłu. Miała ona małe ilości wysokich fal beta wskazujące na to, że jej zdolność krytycznego myślenia była aktywna. Miała ona jednak większe ilości SMR (niskie fale beta) pokazujące, że Anise miała kontakt ze

swoim ciałem. Odczytaliśmy u niej duże ilości fal theta i jeszcze większą amplitudę delta, co wskazywało na połączenie z kreatywnością, intuicją i uniwersalnym polem informacji. Fale gamma zwiększyły się, demonstrując większą zdolność łączenia odmiennych części mózgu i przetwarzania informacji w sposób zintegrowany.

Przełom psychologiczny Anise był bardzo doniosły, a jej fizjologiczne funkcjonowanie, jak pokazał odczyt EEG, wskazywało na rzeczywiste zmiany w mózgu. Nie doznawała ona wyłącznie zmiany psychologicznej; zmienił się też sposób, w jaki jej mózg organizował informacje.

To więcej niż wyłącznie zmiana w umyśle. Jest to zmiana w samym mózgu, kiedy pęczki nerwowe splatają się ze sobą. Nowe pęki nerwowe powstają nieustannie podczas, gdy stare ulegają eliminacji przez całe nasze życie (Restak, 2001).

Kiedy medytujemy, opukujemy się lub korzystamy z innej formy psychologii energetycznej albo w inny sposób zmieniamy swoją świadomość, mózg ulega szybkim zmianom. Mózg może być rozmyślnie zmieniony przez umysł, szczególnie poprzez proces znany jako trening uważności (Schwartz i Begley, 2002). Prawdziwa transformacja układu nowe wzory ścieżek neuronowych. W końcu, cały stan mózgu ulega zmianie i ustala się nowy, zdrowy poziom homeostazy.

Jeden z zespołów badawczych zauważył, że „szybko rosnąca liczba badań w literaturze neuroobrazowania znacząco wspiera tezę, że... dzięki odpowiedniemu treningowi i wysiłkom, ludzie mogą systematycznie zmieniać zespół obwodów neuronowych związanych z różnymi mentalnymi i fizycznymi stanami, które są wprost patologiczne” (Schwartz, Stapp i Beauregard, 2005). Możemy zatem wziąć się za swoje dysfunkcyjne mózgu w swoje ręce i zmienić ją za pomocą umysłu.

Nie tylko mistycy i uzdrowiciele są w stanie wytwarzać ogromne pomosty alfa i rozbłyski theta, kiedy znajdują się w stanie ekstazy. Grupy ludzi, dla których krytyczne jest osiągnięcie wyników widzą, że nastrajanie mózgu w tym kierunku daje ogromny skok w osiągnięciach. Żołnierze Navy SEALs muszą działać skutecznie w zmieniających się warunkach bojowych. Wykorzystując wart miliony dolarów, zaawansowany sprzęt do EEG znajdujący się w „Mind Gym”, specjalnie zbudowany w Norfolk w Virginii, uczą się wchodzenia w stan zwany ekstazą (Cohen, 2017). Kiedy „przełączają” się w stan ekstazy, ich mózgi znajdują się w stanie płynności, zmienionej

rzeczywistości, w której doskonałe osiągnięcia stają się możliwe. Inne osoby o wybitnych wynikach takie jak elitarni prawnicy z sal sądowych, olimpijczycy czy dyrektorzy Google, także trenują wchodzenie w stan ekstazy.

Cechy takiego stanu płynności opisuje książka *Stealing Fire* (Kotler i Wheal, 2017). Znajdują się wśród nich bezinteresowność i ponadczasowość. Ludzie w stanie ekstazy przekraczają ograniczenia lokalnego umysłu. Zapisy EEG pokazują, że kora przedczołowa w ich mózgach, miejsce poczucia siebie, ulega wyłączeniu. Ustaje mentalna gadanina fal beta. Nabierają dystansu do niespokojnej obsesji lokalnego umysłu. Wewnętrzna chemia zmienia się, kiedy neuroprzekaźniki „dobrego samopoczucia” takie jak serotonina, dopamina, anandamid i oksytocyna zalewają ich mózgi.

W takim stanie zyskują perspektywę nielokalną. Otwierają się na nieskończony wachlarz możliwych opcji i rezultatów. Ja, zamiast wpadać w pułapkę ograniczonej, zafiksowanej lokalnej rzeczywistości, jest w stanie testować nowe możliwości. To „usuwa filtry, które zazwyczaj stosujemy do informacji, jakie do nas przychodzą”, prowadząc do skoków asocjacyjnych ułatwiających rozwiązywanie problemów i doskonałą aktywność. Kotler i Wheal (2017) dokonują analizy badań nad korzyściami dla wyników płynącymi z tych stanów fal mózgowych. Znajdują się tutaj 490-procentowa poprawa mentalnego skupienia, podwojenie się kreatywności i 500-procentowy wzrost wydajności.

W stanie ekstazy, czy to spisany przez starożytnego mistyka Tukarama, czy współcześnie doświadczanym przez osoby takie jak Julie, czy żołnierze jednostki SEAL, ludzie mają podobne przeżycia. Wiążą się one z neuroprzekaźnikami: wchodzenie w stan błogości (anandamid), uczucie odłączenia się od ciała zamykającego lokalne ja (endorfiny), lokalne ja łączące się z nielokalnym wszechświatem (oksytocyna), spokój (serotonina) i nagroda za zmianę w nas dzięki temu doświadczeniu (dopamina).

Są to charakterystyki usprawnionych umysłów. Posiadamy obecnie EEG i urządzenia mierzące neuroprzekaźniki by sprawdzać zmiany jakie tworzą one w materii. W przeszłości, stany ekstatyczne były osiągalne tylko dla mistyków i trzeba było do tego dziesięcioleci nauki, rygorystycznych ćwiczeń, ascetycznej dyscypliny i duchowej inicjacji. Dziś „znamy dokładne regulacje ciała i mózgu, które pozwalają nam na ponowne stworzenie ich dla nas” zgodnie z naszą wolą; technologia daje nam „skrót... jak osiągnąć



boskość” (Kotler i Wheal, 2017). Dziś, ludzie o największych osiągnięciach w dziedzinie sportu, biznesu, wojskowości, nauki, medytacji i sztuki rutynowo ją wywołują. Jutro, dzięki nakreśleniu fizjologii tych stanów i uczynieniu ekstazy możliwą do nauczenia umiejętnością, będzie ona dostępna dla każdego.

## Moja krótka kariera artystyczna albo unikanie przekonań

Moja kariera artystyczna zaczęła się, gdy miałem pięć lat i bardzo źle się skończyła.

Moja rodzina właśnie przeniosła się do Ameryki, a ja zostałem niedobrowolnie osadzony w szkole podstawowej Howard w Colorado Springs. Mój brytyjski akcent przyciągał nieprzychylną uwagę nauczycieli. Aby rozwiązać problem, wysłali mnie na zajęcia z korekcji mowy, gdzie rozwinęło się u mnie jąkanie i utrudnienia w wysławianiu się.

Pewnego dnia, przyniosłem do domu pracę plastyczną, by pokazać ją moim rodzicom. Wszystkie dzieci w przedszkolu miały narysować kowboja. Zrobiłem to najlepiej, jak potrafiłem i moja nauczycielka powiedziała, że rysunek jest bardzo dobry. Zachwycony tym rzadkim wyrazem aprobaty, wziąłem mój rysunek do domu i pokazałem go mamie.

Mama wybuchnęła śmiechem i zaczęła wyszydzać mój rysunek. Tańczyła wokół stołu w jadalni, piszcząc i przedstawiając anatomicznie nieprawidłowe ułożenie rąk i nóg mojego kowboja. Zdruzgotany jej reakcją, wszedłem na piętrowe łóżko w zasłoniętej werandzie, które dzieliłem z moją siostrą. Nigdy więcej nie narysowałem ludzkiej postaci, ograniczając swoje gryzmoły do statków i samolotów.

Do momentu, gdy skończyłem 45 lat.

Zacząłem codziennie medytować i regularnie opukiwać się. Sprawdziłem swoje najważniejsze przekonania. Jednym z nich było „*Jestem słaby w rysowaniu*”.

*Czy tak naprawdę jest?* Zadałem sobie sam to pytanie. Wraz z kobietą, z którą byłem wówczas blisko, a która była akurat właścicielką galerii sztuki, zapisałem się na jednodniowe zajęcia malowania farbami wodnymi na lokalnej uczelni.

Kiedy wziąłem do swojej ręki pędzel, poczułem, jakby żył w mojej ręce. Wszedłem w niewymuszony stan płynności. Czułem, jak gdybym malował od stuleci. Byłem chłonny na wiedzę, jak gąbka, uczyłem się każdej techniki, którą nauczyciel właśnie w tym dniu podawał. Moja pozująca na artystkę koleżanka nie mogła uwierzyć, że jestem początkujący i podejrzewała, że gdzieś, kiedyś potajemnie skończyłem studia artystyczne.

Następnie, poszedłem na dwudniowy kurs malowania twarzy farbami wodnymi. Znow, wysłałem z nauczyciela całą wiedzę o tej zaawansowanej technice zanim skończył się pierwszy dzień kursu.

Zacząłem malować regularnie. Będąc osobą raczej metodyczną, numerowałem każdą pracę w kolejności jej powstawania – 1, 2, 3 i tak dalej – zamiast dawać im nazwy. Były to przeważnie twarze. Malowałem swoją miłość. Malowałem swoje zagubienie. Malowałem swoje cierpienie.

Kiedy miałem osiem obrazów, zabrałem cztery najlepsze do lokalnej kawiarnio-galerii. Właściciel był pod wrażeniem i zaprosił mnie do pokazu jednego artysty. Otwarcie miało mieć miejsce za sześć tygodni. „Przyjedź dzień wcześniej i powieś 36 prac”, powiedział.



Anioł przeznaczenia

Wychodząc, próbowałem przybrać nonszalancki wygląd, ale w środku byłem zdrętwiały. Trzydzieści sześć prac! Nie wiedział, że w całym swoim życiu zrobiłem tylko osiem, wyłączając kowboja. Teraz, za sześć tygodni, miałem przynieść ponad 30 więcej, przy moim 60-godzinnym tygodniu pracy ojca samotnie wychowującego dwójkę małych dzieci!

Zacząłem malować metodycznie podczas przerw w pracy. Wiedziałem, że mógłbym zdążyć na czas, ale tylko wtedy, gdybym skorzystał ze sposobu Henry'ego Forda i wstawił moje obrazy na linię produkcyjną. Bardzo nieartystyczne, ale konieczne posunięcie.

Postawiłem obok siebie w rzędzie trzy sztalugi. Każdy kolor farby wodnej potrzebuje około 10 minut, by wyschnąć, zanim możesz zacząć nakładać kolejny. Tak więc, nakładałem warstwę farby na pracę na jednych sztalugach, a następnie przechodziłem do następnej. A następnie do trzeciej. Zanim wróciłem do pierwszej pracy, farba była sucha i mogłem rozpocząć proces od nowa.

Farby wodne są wymagającym materiałem. Farba jest transparentna, więc nie możesz zamalować pomyłek tak jak możesz to zrobić w przypadku kryjących farb jak olejna czy akrylowa. Jeśli pomieszasz farby albo upuścisz kroplę złego koloru na papier, praca jest zrujnowana. Czuję nacisk, by namalować i oprawić te trzy prace. Kiedy wszedłem w stan płynności stwierdziłem, że mogę trzymać w głowie plan każdego z trzech obrazów, równocześnie bez wysiłku nakładając farbę.

Udało mi się zdążyć i otworzyłem mój pierwszy pokaz sztuki. Ludzie uwielbiali moje obrazy i sprzedałem wiele z nich. Ośmielony sukcesem, poszedłem do najbardziej prestiżowego lokalu w mieście, City Hall. Wystawiali prace lokalnych artystów przez kilka tygodni. I tym razem, menedżer zarezerwował dla mnie miejsce na pokaz jednego artysty i znów malowałem oraz radowałem się wystawianiem prac.

Wtedy pojawiła się szansa współtworzenia z moim mentorem, doktorem Normanem Shealy książki *Soul Medicine*. Postanowiłem zmienić kierunek skupienia mojej energii i bardzo ograniczonego czasu na pisaniu zamiast na malowaniu. W połowie największego i najbardziej ambitnego obrazu, jaki kiedykolwiek namalowałem, na zawsze odłożyłem pędzle i zamiast tego, zacząłem pisać.

To doświadczenie przyniosło mi wiele lekcji. Jedną z nich jest to, że nasze głowy przepełnione są przekonaniem, które nie są prawdą – w moim przypadku było to przekonanie, że *jestem słaby w rysunkach*. Inną lekcją było to, że te główne przekonania wyrastają z wczesnych doświadczeń dzieciństwa. Kształtują całe nasze życie i jeśli nie rzucimy im wyzwania, spędzimy całe swoje życie demonstrując kłamstwa, które nam powiedziano, gdy byliśmy dziećmi. Od tego czasu, większość mojej pracy polegała na pomaganiu innym w zidentyfikowaniu i podważeniu ograniczających ich głównych przekonań.



**You are cordially invited to a Fabulous Party  
in honor of a new Art Exhibition opening  
Friday February 28th  
5:00 to 7:00 pm**

## Reawaking Love

**Breathtaking New Watercolors  
by Dawson Church**

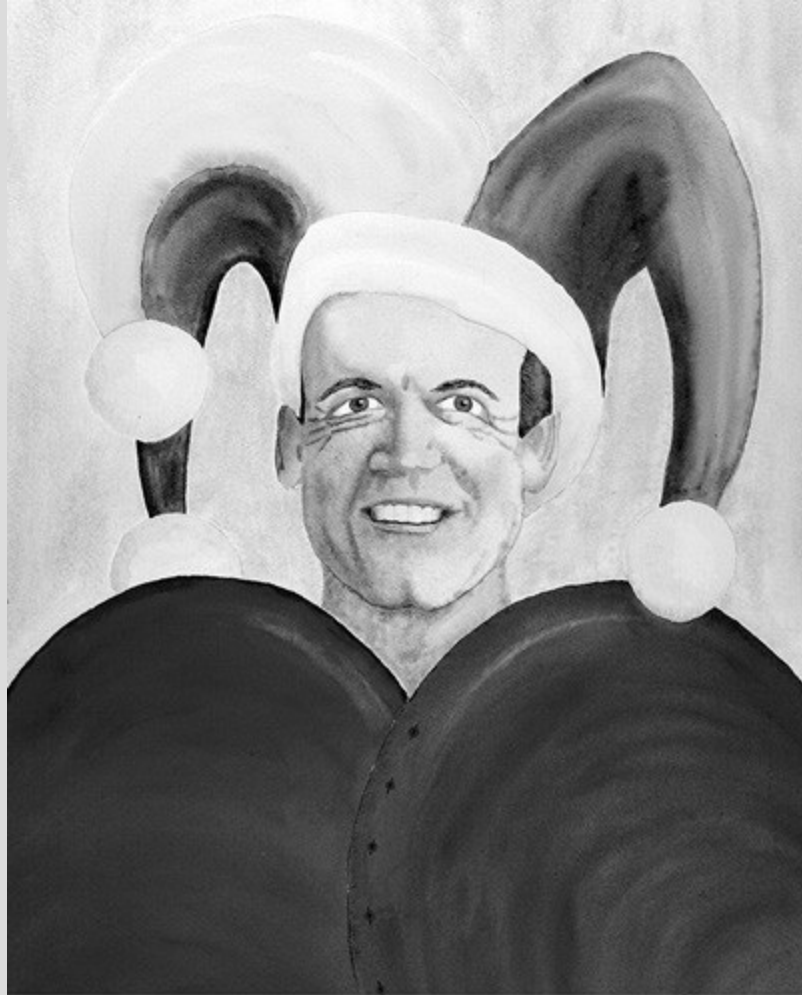
**Council Chambers at City Hall, 100 Santa Rosa Ave,  
(corner 1st St, Downtown Exit off 101), Santa Rosa. Show  
runs February 3rd, 2003 to March 28th, 2003**

### Zaproszenie na wystawę obrazów

Jedną ze znajomych zaproszonych na wielkie otwarcie mojej wystawy w City Hall była Alice. Zajmowała się ona sztuką tworzenia witraży. Od lat próbowała żyć ze swojej pracy. Alice powiedziała do mnie: „Jestem pełna podziwu. Wystawy jednego artysty są niezwykle nieosiągalne. Nigdy nie byłam w stanie zdobyć takiej możliwości”. Nie odpowiedziałem. W myślach przetarłem czoło i powiedziałem: *Fiu fiu, cieszę się, że o tym nie wiedziałem. Miałem tylko dwie wystawy. Nie miałem pojęcia, że trudno się na nie załapać.*

Inna artystka w recepcji malowała farbami wodnymi krajobrazy. Zawołała: „Ale ty malujesz portrety. Twarze są najtrudniejszym obiektem do namalowania farbami wodnymi!” Mój mentalny dialog z samym sobą brzmiał: *Kto wiedział? Nie ja...uniknąłem kolejnej pułapki przekonań.*

Kiedy rozkruszyłem jedno przekonanie przystępowałem do następnych. Zaczęłem kwestionować wszystkie przekonania, które mnie ograniczały. Zaczęłem odzyskiwać części siebie, których się wyrzekłem z powodu dezaprobaty rodziców, nauczycieli, partnerów i przyjaciół. Zaczęłem odkrywać, kim jestem i stawać się tą osobą, zamiast zamykać się w ograniczeniach ustawionych przez ludzi wokół mnie.



Akwarela nr 21: Za duże serce

Na tym właśnie polega ruch potencjału ludzkiego. Mamy w swoim wnętrzu ogromne zdolności, moc i zrozumienie. Mogą one być zahamowane przez ślepotę ludzi dokoła nas, ale wciąż tam są. Jesteśmy o wiele więksi, niż nam się wydawało. Kiedy zaczniemy zrzucić z oczu łuski i wkraczać w naszą pełną wspaniałość, stajemy się twórcami świata wokół nas, a nie odbiciem ograniczeń przeszłości.

W każdej chwili decydujesz: czy będę tak wspaniały czy nadal będę udawać, że jestem kimś mniej wartościowym?

Wyobraź sobie, że wybrałbym bezpieczne wyjście, pozostając wiernym swojemu wypróbowanemu przekonaniu, że nie jestem dobry w rysunkach. Wyobraź sobie, że skonsultowałbym się z moimi doświadczonymi znajomymi i dowiedział się, że wystawy jednego artysty są nieosiągalne i że twarze są najtrudniejszą do namalowania rzeczą. Rezultatem byłoby to, że nie byłoby żadnych zajęć z malowania, żadnych wystaw jednego artysty, żadnej eksplozji kreatywności, być może żadnej książki i zmieniającej życie

kariery pisarskiej i badawczej. Taka jest konsekwencja życia w pudełku twoich starych przekonań: żadnego nowego umysłu, żadnej nowej materii – zamiast życia w otwartym świecie nowego umysłu, nowej materii.

W ramach eksperymentu myślowego wyobraź sobie, że przez całe życie trzymasz się tych samych przekonań na swój temat, co dziś. Jest to jedna z opcji na rozstajach dróg. Jeśli wybierzesz drugą opcję, podważysz wszystkie ograniczające cię przekonania tkwiące w twojej głowie i sięgniesz bardzo daleko do swojego potencjału. Czasami się udaje, czasami ponosisz porażkę, ale tak czy inaczej – rozwijasz się. Zaczynasz odkrywać granice tego, kim naprawdę jesteś zamiast te, które wpoili ci o tobie nauczyciele i rodzice. Twój nowy umysł staje się twoją nową materią.

W tej minucie znajdujesz się na rozwidleniu dróg. Który kierunek wybierzesz? Moją misją w tej książce jest zachęcenie cię, byś powiedział „Wiem, że mam w sobie wielkość i jestem zdeterminowany, by ją w pełni wyrazić!”

Socjologowie uważali zawsze, że nasza osobowość kształtuje się na bardzo wczesnym etapie życia i nie zmienia się za bardzo w późniejszym okresie. Nagłówek New York Timesa z 1989 roku głosił „Osobowość: główne cechy okazują się być stałe przez całe życie” (Goleman, 1987). Artykuł opisywał badanie wykazujące, że nasze główne cechy takie jak nerwowość, przyjacielskość i głód nowych doświadczeń są niezmiennie.

Jednak najdłuższe badanie, jakie kiedykolwiek przeprowadzono wskazuje na to, że nasza osobowość może się zmienić nie do poznania w ciągu życia (Harris, Brett, Johnson i Deary, 2016). Zaczęło się od danych z ankiety z 1950 roku przeprowadzonej na grupie 1208 14-latków. Ich nauczyciele zastosowali sześć kwestionariuszy do zbadania sześciu cech osobowości.

Sześćdziesiąt lat później, badacze odszukali wcześniejszych respondentów, w tym momencie średnio 77-letnich. Stwierdzili, że nadal istnieją pewne nakładające się cechy z tymi z ich nastoletniego okresu. Tam, gdzie spodziewali się znaleźć sporą stabilność cech osobowościowych, ku swemu zdziwieniu znaleźli jej niewiele, stwierdzając nawet w jednym przypadku, że „nie ma tu prawie żadnego związku” (Goldhill, 2017).

Nasze przekonania i cechy z dzieciństwa nie muszą uprzykrzać nam całego życia. Biorąc odpowiedzialność za zmianę i konsekwentnie ćwicząc pożądane nawyki umysłu, możemy się dramatycznie zmienić. Zmiana nie ujawni się w ciągu tygodnia czy miesiąca, ale konsekwentna praktyka przez

dłuższy czas może zmienić cię w zupełnie inną osobę.

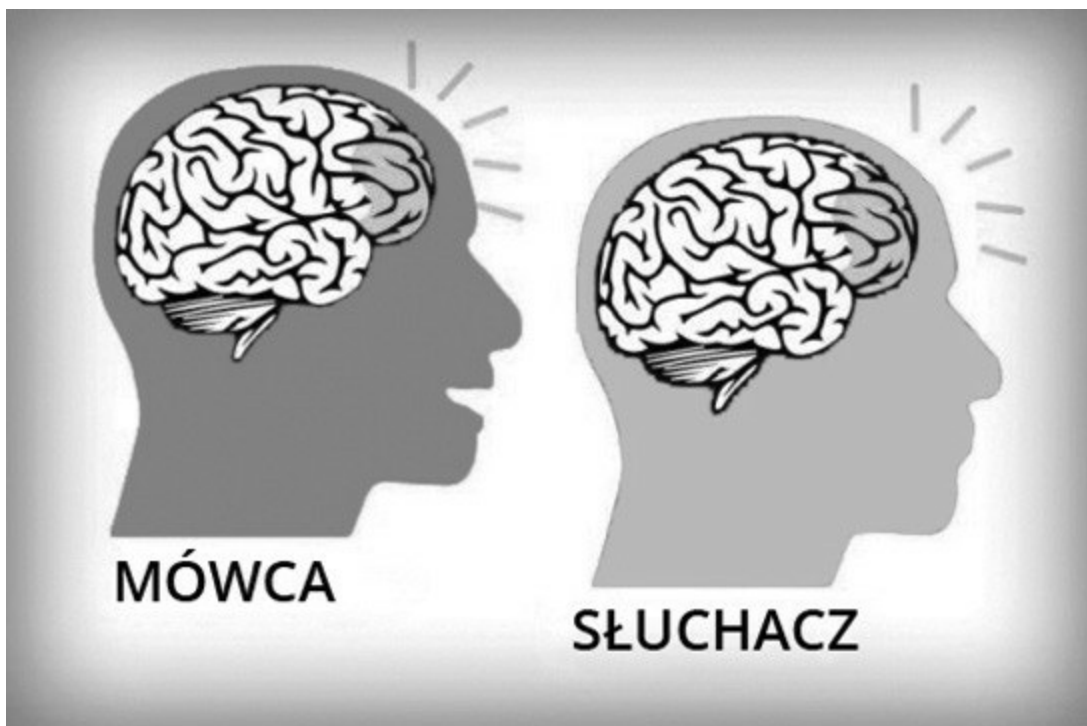
## EMOCJE KSZTAŁTUJĄ ŚWIAT DOKOŁA NAS

Myślimy o sobie jako o autonomicznych jednostkach, podejmujących własne decyzje i prowadzących własne życie. W rzeczywistości, jesteśmy częścią matrycy połączeń. Jesteśmy połączeni ze sobą poprzez naszą sieć neuronalną i za pomocą niewidzialnych pól energetycznych.

Myśli i emocje nie są ograniczone w naszych umysłach i ciałach. Wpływają one na ludzi dokoła, nas, często bez ich wiedzy. Ich myśli i emocje także na nas wpływają – po poziomie podświadomym i nieświadomym.

Wcześniejsze badania pokazały, że mózgi synchronizują się, kiedy dzielą się tą samą informacją. Kiedy jedna osoba mówi, a druga słucha, części mózgu aktywne u mówcy uaktywniają się także u słuchacza.

Inżynierowie biomedycyny z uniwersytetu Drexel oraz psychologowie z Princeton opracowali opaskę na głowę do obrazowania mózgu, by zmierzyć ten fenomen (Liu i inni, 2017). Jego konstrukcja bazuje na funkcyjnym obrazowaniu rezonansu magnetycznego (MRI) w celu zbadania aktywności obszarów mózgu odpowiedzialnych za język. Szczególnie, gdy mówca opisuje żywe i emocjonujące doświadczenie, aktywność mózgu słuchacza odzwierciedla aktywność mózgu mówiącego.



Sprzężenie mózgów podczas komunikacji

Badacze nagrali jedną osobę mówiącą po angielsku i dwie osoby mówiące po turecku opowiadające prawdziwą historię z życia. Ich mózgi były skanowane podczas ich wypowiedzi. Następnie, nagranie odtworzono piętnastu osobom mówiącym wyłącznie po angielsku, a w tym czasie badacze mierzyli aktywność w ciemieniowej i przedczołowej części mózgu słuchaczy. Obszary te są związane z naszą zdolnością rozpoznawania celów, pragnień i przekonań innych ludzi. Obszary te aktywowały się, kiedy słuchacze słyszeli historię po angielsku, ale nie po turecku. Badacze stwierdzili również, że im większy jest stopień „sprzężenia” między obszarami mózgu słuchacza i mówcy, tym wyższy stopień zrozumienia. Wskazuje to na fakt, że im lepiej nasze mózgi odbijają doświadczenia innych, tym lepiej ich rozumiemy.

## POLA ENERGETYCZNE NA ODLEGŁOŚĆ

Pola energetyczne mogą również oddziaływać na innych na odległość. Eric Leskowitz, lekarz psychiatra ze szpitala rehabilitacyjnego uniwersytetu



Harvard w Spoulding odwiedził w 2007 roku Institute HeartMath w Boulder Creel w Kalifornii. Kiedy medytował z zasłoniętymi oczami, stale mierzono rytm i spójność pracy jego serca.

Spójność pracy serca jest powiązana ze zwiększoną aktywnością alfa w mózgu. Jest to stan, w którym interwały między uderzeniami serca są regularne i stałe. Wynika to z pozytywnych emocji takich jak miłość i współczucie. Negatywne emocje zakłócają spójność.

W losowych odstępach czasowych nieznanym Leskowitzowi, eksperci medytacyjni stojący za nim otrzymywali sygnał, by wywołać u siebie spójność pracy serca. Kiedy to robili, spójność pracy serca Leskowitza podnosiła się (Leskowitz, 2007). Nie dotykając go, byli w stanie zmienić u niego funkcjonowanie na linii serce-mózg.

Badanie sprawdzające mierzyło ten sam efekt u 25 wolontariuszy podczas serii 148 dziesięciominutowych testów. Stwierdzono ten sam fenomen dostosowania się serca na odległość (Morris, 2010). Autor stwierdził, że „spójne pole energetyczne może być wytworzone i/lub wzmocnione dzięki intencji małej grupy uczestników... Dowody na synchronizację rytmu serca wśród uczestników potwierdzają możliwość biokomunikacji serce-serce”.

Nasze ciała i mózgi cały czas synchronizują się z ludźmi dokoła nas. Kiedy widzimy, jak ktoś jest dotykany, nasze mózgi rozświetlają się tak samo, jak gdybyśmy to my byli dotykani (Schaefer, Heinze i Rotte, 2012). Jest to spowodowane tym, że nasze mózgi zawierają neurony lustrzane, które jak echo odbijają obserwowane przez nas doznania. Neurony lustrzane rozświetlają się nawet na widok wyrazu twarzy i dźwięk głosu, co wskazuje na to, że jesteśmy bardzo wrażliwi zarówno na werbalne jak i niewerbalne emocjonalne impulsy wysyłane przez otaczających nas ludzi.



Przyjmowanie zastrzyku

Nie tylko pozytywne emocje mogą być przenoszone z osoby na osobę. Nasze mózgi dostrajają się także do cierpienia innych. Badacze z Birmingham w Anglii pokazali studentom uniwersytetu zdjęcia ludzi cierpiących z powodu urazów sportowych lub dostających zastrzyk. Prawie jedna trzecia studentów czuła ból w tym samym miejscu, które ukazywała fotografia, na którą patrzyli.

Naukowcy użyli następnie urządzenia MRI by porównać mózgi 10 studentów, którzy poczuli tylko emocjonalną reakcję na zdjęcia i innych 10, którzy poczuli faktyczny, fizyczny ból. Cała dwudziestka wykazała zwiększoną aktywność w obszarach mózgu przetwarzających emocje. Jednak tylko ci, którzy poczuli fizyczny ból, wykazali aktywność w rejonie mózgu przetwarzającym ból (Osborn i Derbyshire, 2010).

Inny przykład; dzieci płaczą nie tylko wtedy, gdy członkowie rodziny są zrozpaczeni, ale także kiedy złością się obcy (Zahn-Waler, Radke-Yarrow, Wagner i Chapman, 1992). Ich system nerwowy ma wysoki stopień zabawy z osobami dokoła nich, a struktury w częściach ich mózgow przetwarzających emocje rozświełają się w odpowiedzi na emocje innych.

## EMOCJONALNA ZARAŻA

Emocje są zaraźliwe (Hatfield, Acioippo i Rapson, 1994). Kiedy twoja

najlepsza przyjaciółka się śmieje, ty najprawdopodobniej też będziesz się śmiać. Kiedy jest w dołku ty też będziesz prawdopodobnie czuć smutek. Tak samo, jak możesz się zarazić grypą, kiedy wchodzisz do klasy pełnej chorych drugoklasistów, tak samo możesz złapać emocje otaczających cię ludzi – na przykład, wchodzisz do klasy i czujesz radość, kiedy słyszysz wszystkich drugoklasistów śmiejących się z dowcipu. Emocje są zaraźliwe tak jak zaraźliwe są choroby infekcyjne. Dotyczy to nie tylko negatywnych emocji takich jak strach, stres czy smutek. Tak samo jest w przypadku radości i zadowolenia (Chapman i Sisodia, 2015).

Framingham jest uroczym nowoangielskim miasteczkiem w stanie Massachusetts oddalonym o 30 kilometrów od Bostonu. Obecnie zamieszkane przez 17 tysięcy osób, zostało założone w połowie XVII wieku. W późniejszej części tego samego stulecia do Framingham napłynęły rodziny z pobliskiego Salem. Byli to ludzie uciekający przed niesławnymi procesami czarownic z Salem. Ta część miasta nadal nazywana jest Salem's End.

W literaturze medycznej miasto znane jest z badania Framingham Heart Study. W 1948 roku, przezorna grupa badaczy z National Heart Institute zaplanowała ambitny projekt badawczy, który miał na celu znalezienie przyczyny chorób serca i udaru. Oba problemy zdrowotne stawały się ciągle rosnącym problemem w pierwszej połowie XX wieku.



Framingham Common

Zrekrutowano 5209 mieszkańców Framingham w wieku od 30 do 62 lat i przeprowadzono szeroką gamę psychologicznych i fizycznych testów. Uczestnicy wracali co dwa lata na kontynuację badań. W 1971 roku, badanie objęło drugie pokolenie i dotyczyło 5124 dzieci wcześniejszych uczestników i małżonków tych dzieci, a dziś wnuki i prawnuki pierwszych uczestników nadal biorą udział w badaniu.

Uzyskano kopalnię złota w postaci danych, które pozwoliły badaczom przyjrzeć się czemuś więcej, niż chorobie serca. Dodatkowe badanie 4739 osób powyżej 20 roku życia przyglądało się poziomowi ich szczęścia i jak wpływało ono na osoby dokoła nich (Fowler i Christakis, 2008).

Badanie to wykazało, że radość jednej osoby może wywołać radość u innej na prawie rok. Kiedy osoba w sieci społecznej Framingham stała się radosna, szansa na to, że sąsiad, małżonek, rodzeństwo czy przyjaciel także poczuje radość rosła o 34 procent. Mieszkając w odległości około 2 kilometrów od przyjaciela, który stał się radosny zwiększało szansę, że uczestnik także

poczucie radość większą o 25 procent.

„Wydawać by ci się mogło, że twój stan emocjonalny będzie zależał od twoich własnych wyborów i działań oraz doświadczeń”, napisał współautor badania, Nicholas Christakis, socjolog medyczny z uniwersytetu na Harvardzie. „Jednak zależy on także od wyborów, działań i doświadczeń innych ludzi, także tych, z którymi nie jesteś bezpośrednio związany. Radość jest zaraźliwa”. Barbara Fredrickson, autor książki *Miłość 2.0* nazywa to rezonansem pozytywności (Fredrickson, 2013). Kiedy częstotliwością naszej świadomości jest miłość, w sposób naturalny łączymy się z innymi, którzy rezonują z tym wspólnym polem energetycznym.

## EFEKT DOMINA RADOŚCI

Nie tylko szczęśliwi ludzie oddziaływali na osoby dokoła nich, ale samo szczęście wykazało efekt domina. Nawet osoby w trzecim stopniu znajomości stawały się szczęśliwsze. Posiadanie przyjaciela, który znał kogoś, kto był szczęśliwy zwiększyło szansę na radość o 15 procent, a nawet w przypadku osoby o jeszcze dalszym stopniu znajomości, prawdopodobieństwo nadal wynosiło 6 procent.

Negatywne emocje także były zaraźliwe, ale nie w tak dużym stopniu. Posiadanie nieszczęśliwego znajomego zwiększało prawdopodobieństwo nieszczęścia o średnio 7 procent, gdzie prawdopodobieństwo szczęścia wynosiło 9 procent.

Zaraźliwość radości obserwowana jest też w grupach (Barsade, 2002). Radość może wpłynąć na dynamikę grupy i prowadzić do lepszej współpracy, sprawniejszego wykonywania zadań i zmniejszonej liczby konfliktów. „Emocjonalna zaraźliwość, poprzez swój bezpośredni wpływ na emocje pracowników i zespołów roboczych, ich ocenę i zachowania, może prowadzić do subtelного, ale istotnego efektu fali w grupach i organizacjach”, powiedział Barsade, autor wielu ważnych badań nad zaraźliwością emocjonalną. Pozytywna emocja i nastrój jednego z członków zespołu, szczególnie lidera, podnosi wydajność całego zespołu. Natomiast zestresowani liderzy obniżą wydajność każdej osoby w swoim otoczeniu.

# Kultura organizacyjna skorodowana zarazą emocjonalną

Autor: Stacene Courvallis

Nasza firma produkuje specjalistyczny sprzęt budowlany i jest podziwiana przez inne firmy z branży jako przykład silnie ukierunkowanego wzrostu.

Kiedy nastąpił ogromny boom budowlany, rozszerzyliśmy działalność. Szybko zatrudniliśmy wielu nowych pracowników, a jednym z nich była Wilma, starszy dyrektor podlegający mi bezpośrednio. Jej życiorys wyglądał idealnie, a proces rekrutacyjny Wilma przeszła śpiewająco.

Przez trzy pierwsze miesiące jej wyniki były dobre, ale zaczęła dzielić się ze mną swoim niepokojem o różne projekty i ludzi. Kilku dyrektorów, którzy wcześniej wychodzili z pracy. Przekroczony budżet w jednym z działów. Inżynier posiadający wrażliwą wiedzę będącą własnością firmy, przyjaźniący się z kimś z konkurencji.

Swoje obserwacje ubierała w ramy troski o kondycję organizacji i byłem jej wdzięczny za wskazanie ich.



Energia emocjonalna, pozytywna czy negatywna,  
rozchodzi się na cały zespół

Wkrótce sesje biadolenia Wilmy stały się stałą i regularną częścią mojego obciążenia pracą, a Wilma wciąż odkrywała nowe problemy. Uważała, że kultura korporacji jest zbyt rozluźniona i że inni dyrektorzy nie okazują mi wystarczającego szacunku. Uważała, że należy zaostrzyć nasze oświadczenie o misji oraz cele. Twierdziła, że moglibyśmy zmniejszyć zatrudnienie i zwiększyć marżę zysku.

Zacząłem się zastanawiać, czy z firmą było gorzej, niż mi się wydawało i stałem się podejrzliwy w stosunku do innych członków zespołu dyrektorów. Entuzjastyczny, pełen zabawy ton naszego biura zaczął gasnąć pomimo ciągle rosnących sukcesów finansowych.

Wtedy poprosił mnie o poufne spotkanie nasz dyrektor finansowy, Jason. Powiedział mi, że Wilma rozmawiała z nim o niepowodzeniach innych osób w biurze i że on osobiście nie wierzy, że jej obawy są uzasadnione. Kiedy zagłębiłem się bardziej w to wszystko, dostrzegłem pewien wzór. Rozprawiła w zaufaniu z innymi dyrektorami, obsmarowując wszystkich oprócz tego, z którym akurat rozmawiała.

Zrozumiałem też, że prawdziwym problemem byłem ja. Dałem się wciągnąć w historie Wilmy i straciłem własne poczucie zaufania w naszych ludzi oraz pewność kierunku, w jakim zmierza firma. Nieświadomie przenosiłem to na resztę zespołu, prowadząc do utraty naszej podnoszącej na duchu kultury organizacyjnej.

Kilka szybkich poszukiwań w internecie uświadomiło mi, że taki marazm ma swoją nazwę: zaraza emocjonalna. Niezdrowe emocje mogą rozejść się po wszystkich ludziach w otoczeniu tak jak rozchodzi się choroba. Cała nasza firma została zainfekowana.

Kiedy zidentyfikowałem emocjonalną zarazę, dostrzegłem ją w każdej organizacji, z którą się zetknąłem. Wszedłem na salę rozpraw i czułem gęstą atmosferę niezadowolenia i nieszczęścia, które przepełniały budynek. Wszedłem do lokalnego sklepu muzycznego i zauważyłem, że uśmiechy na twarzach pracowników zdawały się być autentyczne, ludzie naprawdę świetnie się bawili razem pracując.

Pozwoliłem Wilmie odejść w piątkowe popołudnie. W poniedziałek rano, nastrój w całym biurze zmienił się. Ludzie znów byli rozluźnieni. Firma znów stała się fajnym i kreatywnym miejscem pracy. Rozmowy nie były już powściągliwe. Wróciło zaufanie. Kiedy nośnik złych emocji został usunięty, wcześniejszy pozytywny ton szybko się wzmacnił. A co najważniejsze, znów czułem się dobrze z sobą i firmą.

## ZARAŻLIWOŚĆ EMOCJONALNA KSZTAŁTUJE ŚWIAT

Emocje są zaraźliwe nie tylko na poziomie zespołu, rodziny czy

społeczności. Są one zaraźliwe na o wiele większą skalę społeczną.

Ogromny eksperyment z udziałem 689 003 użytkowników Facebooka wykazał, że zaraźliwość emocjonalna nie wymaga kontaktu między ludźmi (Kramer, Guillory i Hancock, 2014). Całe wielkie grupy ludzi mogą osiągnąć spójność emocjonalną, a ich fale mózgowie zmieniają się generując potencjalnie ogromne połączone pole.

W badaniu zastosowano zautomatyzowany system do zmiany emocjonalnego ładunku informacji przekazywanych użytkownikom Facebooka. Kiedy osie czasowe użytkowników były manipulowane w celu obniżenia pozytywnych emocji, według autorów badania „Ludzie pisali mniej pozytywnych i więcej negatywnych postów; kiedy negatywny wyraz uległ obniżeniu, pojawiał się odwrotny wzór”.

Pokazuje to, że „Emocje okazywane przez inne osoby na Facebooku wpływają na nasze emocje, co stanowi materiał dowodowy na fakt występowania zaraźliwości emocjonalnej na ogromną skalę poprzez portale społecznościowe”. Wykazano, że nie były potrzebne niewerbalne sygnały czy interakcje osobiste by mogła mieć miejsce zaraźliwość emocjonalna.

Pomimo że dzieje się to poza naszą świadomą uwagą, cały czas dzielimy się naszymi emocjami z innymi, także przez internetowe sieci społecznościowe. Badanie przeprowadzone przez uniwersytet w Vermont pokazało, że fotografie umieszczone na Instagramie odzwierciedlają nastrój osoby publikującej. Badacze porównali zdjęcia opublikowane przez osoby z depresją ze zdjęciami osób nie dotkniętych depresją. Porównano 43 950 zdjęć zamieszczonych przez 166 osób. Połowa z nich miała postawioną diagnozę klinicznej depresji w ciągu trzech lat poprzedzających badanie (Reece i Danforth, 2017).

Badacze odkryli, że osoby z depresją zmanipulowały swoje zdjęcia, by nadać im ciemniejsze odcienie. Najpopularniejszym wybieranym przez nich filtrem był Inkwel, który usuwa kolory i czyni zdjęcia czarno-białymi. Szczęśliwi ludzie chętniej wybierali filtr zwany Valencia, który daje zdjęcia o ciepłych i jasnych kolorach. Ludzie z depresją dosłownie wypompowywali kolor z tego, czym dzielili się z innymi.

Wykorzystanie podejścia wyboru kolorów jako narzędzia do diagnozowania depresji dawało dobry rezultat w 70 procentach przypadków. To o wiele więcej, niż 42-procentowy sukces lekarzy ogólnych.

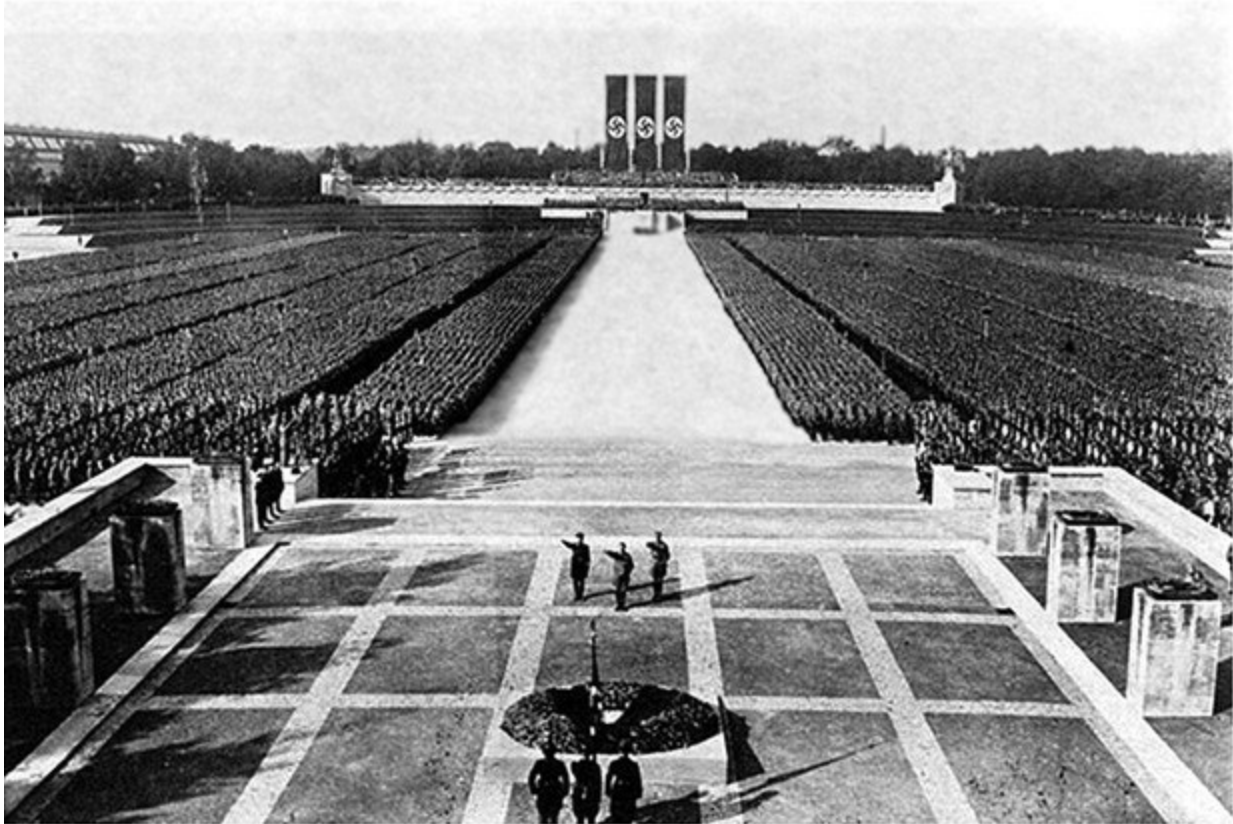


## ZGROMADZENIA W NORYMBERDZE

Nieświadome rozprzestrzenianie się negatywnych emocji kieruje społeczeństwami od tysiącleci, na długo przedtem, jak pojawiły się media społecznościowe. To nic nowego. Na kartach historii można znaleźć liczne przykłady masowej hysterii. W latach 30-tych XX wieku, Adolf Hitler organizował ogromne zgromadzenia w Norymberdze w Niemczech, by podsycać i wystawiać na pokaz narodu i świata potęgę Niemiec oraz Narodowo-Socjalistycznej Partii.

Wielkie banery, defilady, pieśni wojskowe, procesje z pochodniami, fajerwerki i ogniska urzekały setki tysięcy widzów. Długie przemowy Adolfa Hitlera i innych podziwianych przywódców nazistowskiej partii przedstawiały jej ideologię. Emocjonalna zaraźliwość widowiskowych imprez pomogła zjednoczyć ludzi poza zasięgiem wzroku Hitlera.

Zgromadzenie w 1934 roku liczyło ponad milion ludzi. Amerykański dziennikarz, William Shirer właśnie przybył na miejsce, by przygotować relację z Niemiec dla gazety Hearst i postanowił wziąć udział w zgromadzeniu. W swoim dzienniku opisuje wrażenia z pierwszego wieczora w tym ogromnym średniowiecznym mieście. Poczł, jak unosi go fala ludzkości. Przed hotelem, w którym zatrzymał się Hitler, 10 tysięcy ludzi skandowało „Chcemy naszego Führera!”



Adolf Hitler przemawiający na zgromadzeniu w 1934 roku

Shirer napisał: „Byłem nieco wstrząśnięty twarzami, szczególnie twarzami kobiet, kiedy Hitler wreszcie pojawił się na balkonie. Było w nich coś na kształt szaleństwa, które widziałem kiedyś na odludziu Luizjany na twarzach fanatyków religijnych... Kobiety patrzyły na Hitlera jak gdyby był Mesjaszem, ich twarze przekształciły się w coś zupełnie nieludzkiego”.

Następnego ranka Shirer wziął udział w ceremonii otwarcia zgromadzenia. Napisał: „Myślę, że zaczynam rozumieć powody zadziwiającego sukcesu Hitlera... Dzisiejsze poranne spotkanie otwierające... to było coś więcej, niż wspaniały pokaz. Było w nim też coś z mistycznej i religijnej żarliwości nabożeństwa wielkanocnego lub bożonarodzeniowego w wielkiej gotyckiej katedrze. Sala stała się morzem kolorowych flag. Nawet przybycie Hitlera zostało udramatyzowane. Orkiestra przestała grać. Wśród trzydziestu tysięcy ludzi słoczonych w hali zapanowała cisza. Następnie orkiestra zagrała marsz *Badenweiler*... Hitler pojawił się z tyłu audytorium w asyście swoich pomocników, Göringa, Goebbelsa, Hessa, Himmlera i innych, przeszedł wolno długim środkowym przejściem, podczas gdy trzydzieści tysięcy rąk

salutowało na jego cześć”.

Dla uczestników wydarzenie było odurzające. Shirer zauważa, że „Każde słowo wypowiedziane przez Hitlera zdawało się być inspirującym Słowem z niebios. W takich momentach ludzka – a przynajmniej, niemiecka – zdolność do krytyki rozwiewa się, a każde wypowiedziane kłamstwo zostaje przyjmowane jak najwyższa prawda” (Shirer, 1941).

Taka jest potęga zaraźliwości emocjonalnej. Czasy masowej hysterii takie jak rządy Hitlera, procesy czarownic z Salem, Czerwona Panika w latach 60-tych, ludobójstwo w Rwandzie w 1994 roku, wojna w Iraku w 2003, Wielka recesja w 2007 i zbrojenia nuklearne Korei Północnej zazwyczaj mają złe zakończenie dla wszystkich zainteresowanych.

## RYNEK I ROZBUCHANIE ZAKUPOWE

Rozbuchanie na giełdach papierów wartościowych to kolejny przykład zaraźliwości emocjonalnej. Na fali spekulacji, inwestorzy zapominają o wznosach i upadkach cyklu biznesowego. W 1996 roku, przewodniczący Zarządu Rezerw Federalnych, Alan Greenspan nazwał to zjawisko „irracjonalnym entuzjazmem”. W swojej książce *Potęga Pieniądza*, historyk Niall Ferguson stwierdza „Wzloty i upadki są w swoim załączku produktem naszej emocjonalnej zmienności” (Ferguson, 2008).



Stosunki cen papierów wartościowych firm w odniesieniu do ich dochodów w dniu 20 lutego 2018 (Schiller, 2017). Historyczna mediana wynosi 16, co oznacza, że akcje firmy są zazwyczaj wyceniane jako 16-krotność ich historycznych zysków. Współczynnik powyżej 16 wskazuje na rozbuchanie. Na początku 2018, współczynnik wynosił 33

16 października 1929 roku, Irving Fisher, profesor ekonomii z uniwersytetu Yale ogłosił, że ceny akcji amerykańskich „osiągnęły coś, co wygląda na permanentny zastój”.

Bardzo się pomylił. Rynek osunął się kilka dni później, a potem wciąż się załamywał. Przez kolejne trzy lata rynek osłabił się o 89 procent. Nie odzyskał z powrotem swojego poziomu z 1929 roku aż do roku 1954.

Poszukując wyjaśnienia tego załamania, legendarny ekonomista John Maynard Keynes był świadom emocjonalnej zaraźliwości, która trzymała w uścisku narodową psychikę i nazwał ją „porażką niematerialnych urzędzeń umysłu” (Ferguson, 2008).

Takie bańki na rynku obserwowano w historii często. W 1634 roku, ceny holenderskich cebulek tulipanów zaczęły rosnać, a na rynku pojawili się spekulanci. Zaczęła się mania tulipanowa. Niektóre cebulki przechodziły z rąk do rąk nawet dziesięć razy dziennie, za coraz wyższą cenę. Do stycznia 1637 roku, rzadkie cebulki tulipanów sprzedawały się za większą cenę, niż cena domu. 5 lutego, bańka nagle pękła.



*Wóz Głupców, Hendrik Gerritsz Pot*

Emocjonalna zaraźliwość manii tulipanowej została ujęta w 1637 roku na obrazie Hendrika Gerritsz Pota zwanym *Wóz Głupców*. Przedstawia on grupę holenderskich tkaczy, którzy porzucili swoje krosna, by pojechać za wozem, na którym siedziała Flora, bogini kwiatów. Trzyma ona w rękach bukiety tulipanów, a towarzyszą jej alkoholicy, lichwiarze i dwulicowa bogini, Fortuna. Cała grupa zmierza ku śmierci czającej się w morzu.

Uczucia, jakie się w nas pojawiają, kiedy kontrolę nad naszymi falami mózgowymi przejmuje zaraza emocjonalna są prawdziwe. Doznajemy wzrostu związanych ze stresem fal beta i spadku fal alfa. Trzeba mieć niezwykle silny umysł, by pozostać niewzruszonym masywną histerią, która nas otacza. Nie potrafimy łatwo odróżnić emocji, która pojawia się w nas od kogoś od tej, która powstaje w naszej własnej sieci neuronów.

ZARYS OŚWIECONEGO UMYSŁU

Historyczni obserwatorzy potrafią opisać ekstremalne stany świadomości. Cały zakres obejmuje emocjonalną zaraźliwość doprowadzającą całe cywilizacje do wojen aż po oświecone stany mistyków.

Współczesna neurobiologia daje nam jednak możliwość wyznaczenia mapy sygnałów nerwowych zaangażowanych w świadomość i opisuje ścieżki sygnalizacyjne aktywne w emocjonalnym mózgu.

Kiedy nagrywamy fale mózgowe ludzi przeżywających mistyczne doświadczenia, przekładamy subiektywne stany świadomości na obiektywne obrazy funkcji mózgu. Kiedy świadomość zmienia swój stan ze strachu, niepokoju i zamartwiania lokalnego umysłu, fale mózgowe zmieniają się. Wskazuje to na fakt, że zaangażowane zostają różne ścieżki nerwowe, co z kolei zmienia pole elektromagnetyczne mózgu. Subiektywne uczucie wewnętrznego spokoju może teraz być nakreślone obiektywnie z użyciem EEG, które da obiektywny obraz przepływu informacji w mózgu.

Podczas mistycznych przeżyć, umysł opuszcza materię. Świadomość przestaje identyfikować się wyłącznie z lokalnym ja, a odczyt EEG pokazuje ogromne rozbłyski fal alfa, kiedy powstaje most alfa między świadomą a nieświadomą rzeczywistością.

Świadomość opuszcza wówczas przywiązanie do lokalnego ja by połączyć się z nielokalnym umysłem. EEG pokazuje pierwsze rozbłyski, a następnie duże, stabilne amplitudy fal delta, charakterystyczne dla nielokalnego umysłu i połączenia z polem uniwersalnym.

Kiedy doświadczamy odmiennych stanów świadomości, zapis EEG pokazuje duże amplitudy alfa, beta i theta jednocześnie. Kiedy miejsce ma fizyczne uzdrawianie takie jak rozpadnięcie się guza Jose, najwidoczniejsze są zazwyczaj fale theta.

W tym zjednoczeniu lokalnego mózgu i nielokalnego umysłu następuje transformacja. Symbole takie jak istoty, które ujrzała Julie lub kryształ, jaki otrzymała, stają się emblematami nowych realiów osobowości integrującej lokalny i nielokalny umysł. Na koniec mistycznego doświadczenia, osoba doznająca go wraca do lokalnej rzeczywistości. Jednak jest ona odmieniona. Być może wzięła ze sobą dar reprezentujący emocjonalne lub fizyczne uzdrowienie, jak na przykład kryształ, który Julie umieściła w swoim sercu. Proces uwalnia starą, zastaną energię – w przypadku Julie, depresję, która roztopiła się jak krople deszczu spadające na ziemię. Może też nastąpić uzdrowienie fizyczne takie jak zniknięcie guza mózgu u Jose.

Materia zmienia się pod wpływem umysłu. Wiele badań pokazuje, że osoby medytujące mają większą pojemność tkanki mózgowej, lepszy sen, mniej chorób, lepszą odporność, lepsze zdrowie emocjonalne, mniej stanów zapalnych, powolniejsze starzenie, sprawniejszą komunikację międzykomórkową, zrównoważone neuroprzekaźniki, dłuższe życie i mniej stresu.

Nasz odmieniony mentalny, emocjonalny i fizyczny stan emanuje dokoła. Kiedy stajemy się szczęśliwsi, udziela się to ludziom, z którymi się stykamy. Oni z kolei oddziałują na ludzi w swoim otoczeniu, a efekt transformacji mózgu daje efekt domina w całej społeczności. Następuje zarażenie pozytywnymi emocjami.

Filozof jezuicki, Pierre Teilhard de Chardin wprowadził termin *noosfery*, czasami tłumaczony jako *sfera uważności*, aby opisać pole świadomości wytwarzane przez rodzaj ludzki. Dołącz do tego wszelkie istnienie na Ziemi, a otrzymasz *psychosferę* lub sferę świadomości wszystkiego, co znajduje się w polu. Używam także terminu *emosfera* opisującego kolektywny emocjonalny ton naszej planety.

Jesteśmy częścią pola uzdrawiania w psychosferze ludzkości. Nasza energia nie jest zsynchronizowana z negatywnymi emocjami infekującymi społeczeństwo; nie uczestniczymy w tych polach. Nasza zmiana umysłu dała nową materialną rzeczywistość, taką, która wspiera zdrowie i transformację duchową.

## WPROWADZANIE TYCH IDEI W ŻYCIE

Ćwiczenia na ten tydzień:

- Praktykuj EcoMedytację przez przynajmniej 10 minut rano i wieczorem.
- Pobudzaj pozytywną zaraźliwość emocjonalną celowo kontaktując się z innymi ludźmi.
- Spędzaj przynajmniej 10 minut ze swoim małżonkiem/małżonką na początku i na końcu dnia.
- Porozmawiaj o tym, co twój małżonek/małżonka chce przedyskutować i podsumuj to, co chce ci przekazać.
- Kiedy jesteś w sklepie, patrz obsługującym cię osobom w oczy.
- Ćwicz uśmiechanie się do innych, aby pobudzić pozytywne emocjonalne

kontakty.

- Zapisz w swoim dzienniku wszelkie małe dokuczliwości, które wyzwalają w tobie negatywne uczucia.

Rozszerzona wersja Play dla tego rozdziału obejmuje:

- Rozmowę audio z psychiatrą, doktorem Erikiem Leskowitzem.
- Siedem kroków EcoMedytacji.
- Filmy o zaraźliwości emocjonalnej.
- Dodatkowe historie przypadków i referencje.

Rozszerzona wersja Play jest dostępna pod adresem:

[MindToMatter.club/Chapter3](https://MindToMatter.club/Chapter3)



## ROZDZIAŁ 4

# Jak energia reguluje DNA i komórki w naszym ciele

Nie jesteś tą samą osobą, którą byłeś sekundę temu, nie mówiąc już o tej, którą byłeś wczoraj. Twoje ciało wymienia komórki i odnawia swój system w zawrotnym tempie.

Twoje ciało zawiera jakieś 37 bilionów komórek (Bianconi i inni, 2013). To liczba o wiele większa, niż liczba poznanych galaktyk we wszechświecie. Stare komórki umierają i są natychmiast zastępowane nowymi. W każdej sekundzie zastępowanych jest ponad 810 tysięcy komórek.

Ciało ludzkie produkuje bilion czerwonych krwinek dziennie (Wahlestedt i inni, 2017). To ogromna liczba, którą można wyrazić następująco: 1 000 000 000 000.

Krwinki czerwone, krążąc w żyłach i tętnicach roznoszą tlen i substancje odżywcze po wszystkich komórkach w twoim ciele. Każda krwinka żyje około czterech miesięcy, po czym wątroba ekstrahuje z niej wszystkie istotne składniki, a resztę wysyła do śledziony, do ponownego przetworzenia. Nie masz w swoim ciele ani jednej krwinki czerwonej, którą miałeś jeszcze sześć miesięcy temu. Każda została zastąpiona nową.

### TWOJE CIAŁO NIEUSTANNIE SIĘ REGENERUJE

Wyściółka twojego układu trawiennego także przechodzi szybką przemianę. Jest zastępowana nową co cztery dni. Tkanka płuc? Co pięć dni. Nawet najbardziej gęste tkanki kości, ulegają ciągłej regeneracji, by 10 procent twojego szkieletu każdego roku uległo wymianie.

W mózgu znajdują się 84 miliardy neuronów oraz podobna liczba komórek nieneuronowych (Azevedo i inni, 2009). Mózg nieustannie rozwija nowe

komórki nerwowe, każda z nich potrafi łączyć się z tysiącami innych, tkając sieć wzajemnych powiązań w postaci około 150 bilionów synaps (Sukel, 2011). Organ ten wymienia przynajmniej jeden neuron na sekundę (Walløe, Pakkenberg i Fabricius, 2014).



Krążące czerwone krwinki

Hipokamp to część mózgu odpowiedzialna za pamięć i uczenie się. Nieustannie dodaje ona nowe neurony i synapsy jednocześnie usuwając stare. Niektóre połączenia nerwowe ulegają skurczeniu, a pojemność odpowiadającej jej części hipokampa zmniejsza się. Inne ścieżki nerwowe rosną, ich pojemność rozszerza się.

Kiedy dokonuje się operacji przeszczepu wątroby, zazwyczaj połowa tego narządu od dawcy jest usuwana i wszczepiana do ciała biorcy. Niemniej jednak komórki wątroby regenerują się tak szybko, że w ciągu ośmiu tygodni, narząd ten wraca do swojej pierwotnej wielkości (Nadalin i inni, 2004). Najstarsza komórka wątroby w twoim ciele ma w tej chwili najwyżej pięć miesięcy.

Regeneracja komórek odbywa się w różnym tempie w różnych tkankach. Niniejsza tabela pokazuje szybkość, z jaką odnawiają się niektóre z nich. Skrót BNID odnosi się do Bazy Danych Ważnych Liczb Biologicznych Uniwersytetu Harvarda

---

<b>Typ komórki</b>	<b>Czas odnowienia</b>	<b>BNID</b>
Granulocyty obojętnochłonne	1-5 dni	101 940
Komórki kościotwórcze	3 miesiące	10 907
Komórki kościogubne	2 tygodnie	109 906
Szyjka macicy	6 dni	11 032
Wyściółka jelita grubego	3-4 dni	107 812
Komórki tłuszczowe	8 lat	103 455
Jelitowe komórki Panetha	20 dni	107 812
Komórki soczewek	Całe życie	109 840
Komórki wątrobowe	0,5- 1 rok	109 233
Pęcherzyki płucne	8 dni	101 940
Oocyty (gamety żeńskie)	Całe życie	111 451
Komórki beta trzustki (szczur)	20-50 dni	109 228
Płytki krwi	10 dni	111 407, 111 408
Krwinki czerwone	4 miesiące	101 706, 107 875
Szkielet	10% rocznie	107 076, 107 077, 107 078
Komórki naskórka	10-30 dni	109 214, 109 215
Nabłonek jelita cienkiego	2-4 dni	107 812, 109 231
Sperma (gamety męskie)	2 miesiące	110 319, 110 320
Komórki macierzyste	2 miesiące	109 232
Żołądek	2-9 dni	101 940
Kubki smakowe języka (szczur)	10 dni	111 427
Tchawica	1-2 miesiące	101 940
Białe krwinki	2-5 dni	109 901, 109 902

Nawet serce się regeneruje. Do niedawna naukowcy uważali, że serce się nie regeneruje i że kiedy jego komórki obumierają, nie zostają zastąpione. Jednak ostatnie badania wskazują na to, że tkanka serca zawiera obszary komórek macierzystych dostępnych, by zastąpić uszkodzone lub martwe komórki oraz że całe serce regeneruje się przynajmniej trzy razy w czasie życia człowieka (Laflamme i Murry, 2011).

Komórki rogówki na powierzchni oka mogą się zregenerować w ciągu 24 godzin. Skóra wymienia się całkowicie w ciągu miesiąca. Wyściółka żołądka odnawia się co tydzień, a jelito grube nawet częściej. Nie jesteś dziś tym, kim byłeś wczoraj.



Podział komórki

Witaj, nowy ty!

Taka ciągła przemiana fundamentalnych cegiełek naszych ciał ma przeogromny wpływ na to, jak szybko i dokładnie możemy się uzdrowić.

Nasze ciała są zaprogramowane, by się uzdrawiać. Uzdrawienie nie jest czymś, co dostajemy na receptę, od lekarza, z ziół czy od alternatywnego terapeuty. Uzdrawianie jest czymś, co nasze ciało czyni naturalnie i normalnie w każdej sekundzie każdego dnia. Im lepiej zrozumiemy proces uzdrawiania, tym lepiej będziemy wyposażeni, by przekształcać umysł w materię.

## TWOJE CIAŁO UŻYWA MATERIAŁ, KTÓRY MU DOSTARCZASZ

Kiedy co rano patrzysz w lustro, może ci się wydawać, że widzisz tę samą twarz spoglądającą na ciebie, co wczoraj. Jednak poprzedniego dnia, twoje ciało wymieniło około 60 miliardów komórek. Jesteś inną fizyczną istotą niż poprzedniego dnia.

Takie szerokie przemodelowanie ciała nie odbywa się w próżni. Kształtujesz jakość jego komórek dzięki materiałowi, jaki mu dostarczasz, takiemu, jak spożywany przez ciebie pokarm i wypijana woda. Kiedy jesz wysokiej jakości pokarm, twoje ciało ma surowiec, dzięki któremu może zbudować wysokiej jakości białka będące molekularnym budulcem komórek.

Kiedy jesz pokarm złej jakości, ciało dostaje kiepski materiał do budowy nowych białek. Gdy w pożywieniu brakuje ważnych składników odżywczych, twoje ciało jest zmuszone do kompromisów, a te mogą w końcu poczynić wiele szkód dla twojego zdrowia.



Większość z nas wie, że trzeba wybierać zdrowe jedzenie zamiast śmieciowego, ale jesteśmy znacznie mniej wybredni co do energii, którą wchłaniamy

Pomyśl o swoim ciele jak o fabryce i komórkach, jakie produkuje jak o samochodach. Jeśli do doków załadunkowych dostarczana jest przez przewoźnika najlepszej jakości stal, doskonałe szkło, elastyczne gumy i zaawansowane kompozyty, wówczas fabryka może produkować wysokiej jakości samochody.

Jednak kiedy guma jest krucha, szkło matowe, a stal słaba, ostateczny produkt może się nie udać. Fabryka nie może budować doskonałych samochodów z tandetnych materiałów. Kiedy materia wchodząca do fabryki jest nieodpowiednia, materia wychodząca z cyklu produkcyjnego twojego ciała będzie niskiej jakości. Śmieci weszły, śmieci wyszły.

Taki jest materialny bilans tego równania. A co z energią?

## KOMÓRKI REGENERUJĄ SIĘ W POLU

Komórki mnożą się także w środowisku energetycznym. Tak jak słabej

jakości materia da słabej jakości komórki, tak samo byle jaka energia da w rezultacie byle jakie molekuly. Nasze ciała toną w polach energetycznych, a typ energii, w jakiej następuje regeneracja komórek determinuje rezultat biologiczny.

Właśnie raczę się kubkiem pysznej herbaty Earl Grey. Poszedłem do kuchni, wrzuciłem do kubka torebkę herbaty, zalałem ją orzeźwiającą wodą z mojej własnej studni i wstawiłem kubek do mikrofalówki. Ustawiłem zegar na dwie minuty, aby woda się zagotowała.

Mimo że nie było to widoczne, fale kuchenki mikrofalowej zmieniły stan wody w moim kubku. W ciągu dwóch minut woda zmieniła temperaturę z pokojowej 21 stopni Celsjusza na 100 stopni. Materia została zmieniona przez energię.

W taki sam sposób nasze komórki kąpią się w otaczających je polach energetycznych. Pola zmieniają materię naszych komórek nawet, jeśli są niewidoczne. Silne promieniowanie, jakie uwalniane jest podczas katastrof reaktorów nuklearnych może spowodować mutację komórki.

Co się dzieje, kiedy twoje komórki są skąpane w energii miłości, wdzięczności i życzliwości wytworzonej przez żywy i spójny mózg? Coś wręcz przeciwnego. Komórki karmią się promiennym polem pozytywnych emocji.

Oto jedna z moich ulubionych historii uzdrowienia. Glenda Payne znalazła się w prawdziwie trudnej sytuacji, kiedy jej ciało zaczęło podupadać na zdrowiu. To, jak użyła swojego umysłu by się uratować zainspirowało tysiące ludzi.

## Od terminalnego upośledzenia mięśni do tańców wokół pokoju

Autor: Glenda Payne

Miałam pracę, którą kochałam. Byłam menedżerem programu sprzedaży hurtowej w firmie produkującej szklarnie. Właśnie prowadziłam ekspansję na rynek francuski, kiedy zaczęłam zauważać u siebie dziwne objawy. Wchodzenie po schodach stawało się coraz trudniejsze. Czułam się, jak gdybym przebiegła dwa kilometry pod górę stromego stoku. Mięśnie moich nóg ledwo unosiły ciało. Kiedy dotarłam na szczyt schodów, z trudem

łapałam powietrze.

Mimo że brałam wolne, by odpocząć, czułam, że ból i słabość mięśni nasilały się, a do tego dochodziły przerażające, nowe objawy w postaci okropnych duszności prowadzących do utraty przytomności. Zwykłe czynności takie jak ręczne mycie naczyń, stanie w kolejce czy pchanie wózka z zakupami w sklepie spożywczym kończyły się upadkiem na podłogę, na której leżałam jak kupka nieszczęścia, desperacko łapiąc powietrze i walcząc z utratą przytomności. Pewnego popołudnia stałam w biurze i rozmawiałam ze swoim współpracownikiem, kiedy bezwładnie osunęłam się na podłogę, zanurzając się w czarną otchłań. Nie mogłam później prowadzić samochodu. Nigdy nie wróciłam do pracy.

Moi lekarze nie potrafili wytłumaczyć, co się ze mną dzieje. Po pięciu latach drogich testów, chodzenia od specjalisty do specjalisty, w końcu otrzymałam swoją diagnozę: rzadkie schorzenie zwane mitochondrialnym wtrętowym zapaleniem mięśni. Dowiedziałam się, że nic się nie da dla mnie zrobić.

Moje życie stało się jedną wielką, beznadziejną rozpaczą. Byłam gotowa się poddać. Mój świat skurczył się do mojej salonowej kanapy i łóżka.

Pewnej wiosny, moja siostra pokazała mi pięciominutowy film pokazujący techniki EFT. Uzależniłyśmy się od opukiwania. Tego lata usłyszałyśmy też rozmowę Dawsona Churcha z doktorem Joe Dispensą podczas jednego z webinarów.

W wywiadzie tym, doktor Dispensa nawiązał do historii własnego cudu medycznego. Był kiedyś profesjonalnym kolarzem. Podczas jednej z imprez, kiedy robił zakręt, został potrącony przez wielką ciężarówkę. Jego obrażenia były poważne, a nadzieja, że znów będzie chodził była niewielka. Powiedział jak wykorzystał swój umysł, by komunikować się z nerwami i komórkami swego ciała, kiedy leżał przypięty do łóżka, kompletnie nieruchomy. Wyobrażał sobie swoje zdrowe ciało w czymś, co nazwał zjednoczonym polem świadomości. Zadziałało.

Kiedy leżałam w stanie nieustannego, bolesnego i wyczerpującego zmęczenia, przyczepiłam się do nadziei, że jeśli on znalazł pełne uzdrowienie, to i ja mogę tego dokonać!

Podczas tego samego webinaru, Dawson pracował ze mną na żywo. Słyszając historię doktora Dispensy i opukując się przez kilka minut z Dawsonem podczas tej rozmowy, zaczęłam nowe życie. Wraz z siostrą wiedziałyśmy, że opukiwanie pomagało nam uporać się z dużymi problemami, które dręczyły nas całe życie.

W październiku rozpoczęłyśmy nasz pierwszy kurs z Dawsonem. Podczas demonstracji Dawson pracował na moim przykładzie. Pod koniec czterodniowych warsztatów, podeszłam do Dawsona i powiedziałam: „Zauważyłeś, że czegoś brakuje?” Odrzuciłam moją laskę i zaczęłam tańczyć przed całą grupą. Przyjechałam na warsztaty na wózku inwalidzkim.

Wyjechałam tańcząc. Od tego dnia nigdy już nie używałam mojego wózka.

W ciągu trzech lat od tego dnia, kiedy pierwszy raz słuchałam rozmowy Joe'a i Dawsona, ukończyłam program certyfikujący praktyka EFT, jednocześnie odbyłam szkolenie certyfikujące z psychologii energetycznej, napisałam i wydałam książkę i otrzymałam inicjację szamańską. Pracuję obecnie nad materiałem do kolejnej książki i bloga.

Ciągle miewam lepsze i gorsze dni. Wciąż potrzebuję dużo odpoczynku. Laska nadal jest moim towarzyszem podczas wyjść, aczkolwiek zauważyłam, że coraz mniej z niej korzystam. Znowu mogę chodzić na piesze wędrówki, nawet jeśli są dość krótkie i niedalekie, a teren, po którym spaceruję musi być płaski. Wzniesienia wciąż mnie męczą. Nadal też muszę planować cały dzień odpoczynku po takiej wyprawie. Nauczyłam się słuchać swojego ciała.





Glenda cztery lata później

Im szczęśliwsza jestem stosując wszystkie narzędzia, które teraz mam do swojej dyspozycji, tym szczęśliwsze jest też moje ciało i tym więcej rzeczy mogę robić. Zmieniłam to, co kiedyś było beznadziejną egzystencją, pełną samotnej rozpacz w życie przepelnione radosną inspiracją. Cieszę się wszystkim, co życie mi oferuje w każdym momencie.

Mam własną praktykę, w zmniejszonym wymiarze godzin, ale ludzie, z którymi pracuję dają mi wciąż bodziec, bym była dobra dla swojego ciała. Kiedy jestem dobrze wypoczęta, mogę lepiej służyć swoim pacjentom i czytelnikom. *Kocham tę pracę!* Mam nadzieję, że pewnego dnia, moja

historia będzie dla nich tak samo inspirująca i zmieniająca życie, jak historia doktora Joe była dla mnie.

## KIEDY POWAŻNE CHOROBY PO PROSTU ZNIKAJĄ

Wierzę, że wiele przypadków remisji poważnych chorób wynika z wpływu pól mentalnych. Ciało ludzi, którzy tego doznali, były skąpane w pozytywnej energii, kiedy komórki ulegają podziałowi i wzrostowi. Kiedy każda z tych 810 tysięcy komórek, które twoje ciało tworzy w każdej sekundzie rodzi się w energetycznym środowisku życzliwości i miłości, wpływa to na jego rozwój.

Spontaniczna remisja raka bez jakiegokolwiek leczenia od zawsze była uznawana przez praktyków medycznych za rzadki fenomen. Jeden w pierwszych autorów opracowań w tym temacie stwierdził, że takie coś zdarza się prawdopodobnie jeden raz na 80 tysięcy przypadków (Boyd, 1966). Ówczesne szacunki mówiły o jednym przypadku na 100 tysięcy (Boyers, 1953).

Współczesne badanie jednak odkrywają, że remisja jest powszechnym zjawiskiem. Jedno z nich stwierdziło, że co piąty rak piersi zostaje wyleczony przez umysł i ciało bez potrzeby interwencji medycznej (Zahl, Mæhlen i Welch, 2008). Inni raportują podobne liczby osób zdrowiejących spontanicznie z raka obejmującego krwinki białe (Krikorian, Portlock, Cooney i Rosenberg, 1980). Bibliografia raportów medycznych na temat spontanicznych remisji znalazła ponad 3000 przypadków zaraportowanych w literaturze medycznej (O'Regan i Hirshberg, 1993).

Rozprzestrzenianie się raka wymaga sygnalizowania i kooperacji między grupami komórek rakowych. Sygnały te są wyzwalane przez stres (Wu, Pastor-Pareja i Xu, 2010). Adrenalina, zwana także epinefryną, jest jednym z dwóch głównych hormonów stresu, drugi to kortyzol. Wysokie poziomy adrenaliny wyzwalają rozprzestrzenianie się raka jajnika daleko od pierwotnego guza. Aktywują one również enzym zwany FAK, który unieruchamia destrukcję komórek rakowych i przyspiesza śmierć (Sood i inni, 2010). Enzym, który niszczy komórki raka prostaty i piersi, zostaje unieruchomiony przez adrenalinę (Sastry i inni, 2007).



Kiedy tworzymy mentalne, emocjonalne i duchowe pola miłości i życzliwości, zapewniamy sobie zdrowy energetyczny ekosystem, w którym nasze ciała się regenerują

Kiedy obniżamy swój poziom stresu, odwracamy te działania, czasami bardzo szybko. Badacze raportują, jak guzy kurczą się do mniej niż połowy swojej wielkości w ciągu kilku godzin od sesji emocjonalnego uzdrawiania (Ventegodt, Morad, Hyam i Merrick, 2004). U osób, które doświadczyły spontanicznej remisji lub żyli dłużej niż normalnie po diagnozie, powszechna jest zmiana spojrzenia na świat. Stają się bardziej altruistyczne w swoich związkach z innymi ludźmi i aktywnie angażują się w leczenie (Frenkel i inni, 2011). Anandamid, „molekuła błogości” generowana podczas medytacji także zapobiega formowaniu się komórek rakowych. Tak jak zmienia się umysł, tak zmienia się materia.



Altruizm i związek z innymi to cechy tych, którzy się uzdrawiają

## Kurczące się guzy

Badacz uzdrawiania energetycznego, Bill Bengston, o którym czytałeś w poprzednich rozdziałach, był poddawany wielu randomizowanym badaniom kontrolnym, w których on i jego studenci potrafili wciąż leczyć guzy rakowe u myszy. Następnie zaczął stosować tę metodę u ludzi. Poniższa historia jest przykładem wyleczenia, które ma miejsce, kiedy komórki są zanurzone w polu pozytywnej energii (Bengston, 2010).

U jednej ze studentek Billa zdiagnozowano terminalną postać raka piersi. Najpierw rozszerzył się on na węzły chłonne, a następnie nastąpiły przerzuty do całego ciała. Dano jej cztery miesiące życia. Bill relacjonuje:

„Wbrew wszelkim radom, postanowiła, abym to ja ją leczył... Przez dwa miesiące leczyłem Laurie sześć dni w tygodniu, czasami przez wiele godzin dziennie. Proces był tak intensywny, że pod moimi pachami i w pachwinach powstały niepokojące guzy, które zniknęły, gdy fizycznie się odłączałem od Laurie.

„Tradycyjne testy medyczne, jakim poddali ją lekarze, w tym RTG, badania krwi, skany CAT wykazały, że jej guzy kurczyły się. W końcu zniknęły... Razem świętowaliśmy jej piątą, a potem dziesiątą rocznicę wyzdrowienia i życia bez raka”.

Być może niewidzialne mikrofałe życzliwości oblewały regenerujące się komórki takich osób, jak Laurie, przynosząc uzdrowienie. 810 tysięcy komórek powstających codziennie kąpie się w energii pozytywnych emocji i nabiera kształtów w ich polu.

Kiedy zmienia się nasza świadomość i zaczynamy czynić zamierzone zmiany, jak to zrobiły Glenda i Laurie, zmieniamy rodzaj energii, w której kształtują się nasze komórki. Jeśli utrzymasz ten pozytywny mentalny stan przez kilka tygodni, wytworzy on biliony nowych komórek.

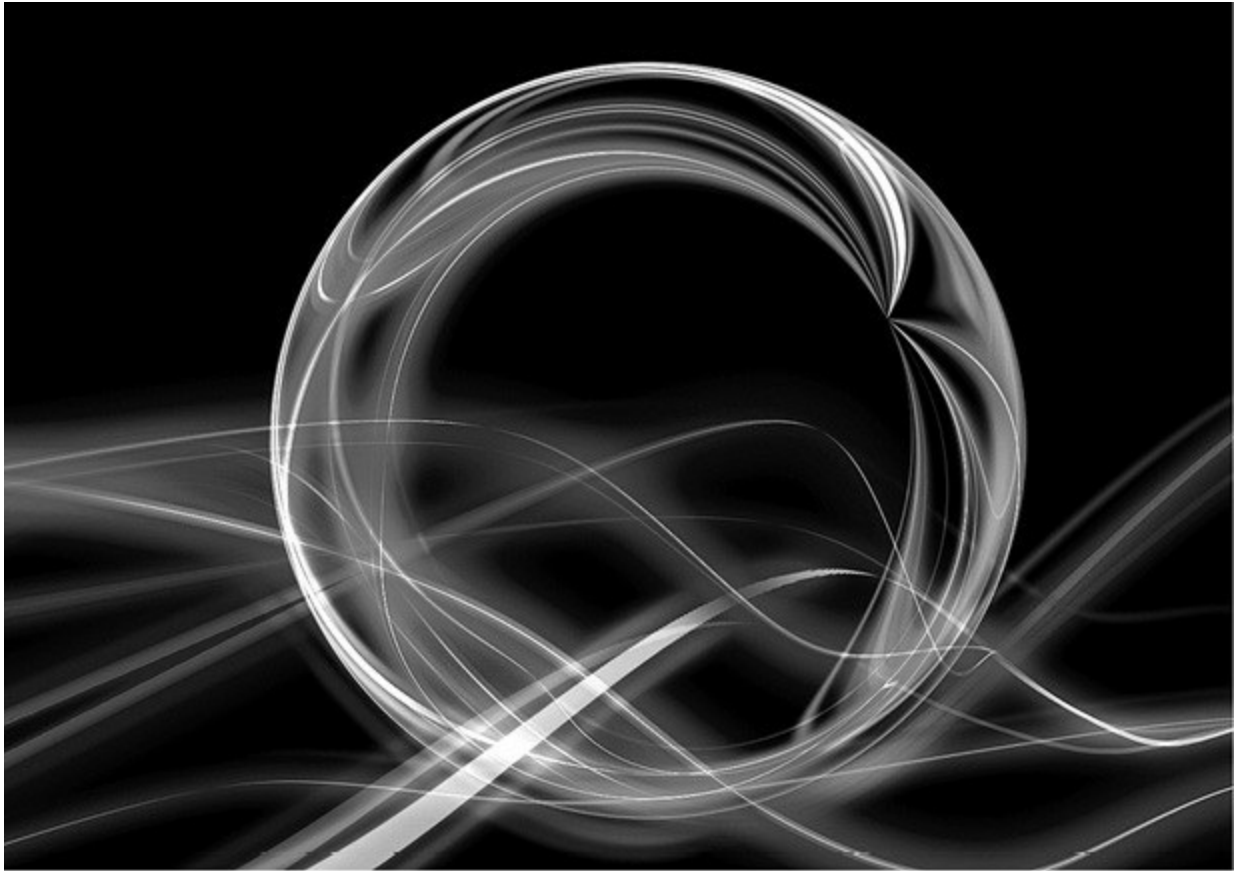
Przyjrzyjmy się teraz bezpośrednim dowodom wpływu energii generowanej przez człowieka na formowanie się komórek.

## ENERGIA PROWADZI FORMOWANIE SIĘ KOMÓREK

Kiedy badacze wystawili kultury komórek na działanie różnych zakresów częstotliwości, odkryli, że niektóre są szczególnie korzystne dla wzrostu pewnych typów komórek. Niektóre z częstotliwości stymulujących wzrost zdrowych komórek to te, które generuje nasz mózg. Elektromagnetyczne pola naszego mózgu, wytworzone przez naszą świadomość, mogą mieć bezpośredni efekt na regenerację komórek.

Większość sygnałów, na które nasze komórki są najbardziej wrażliwe znajdują się na najniższym poziomie spektrum częstotliwości. Mikroprądy nie są zaangażowane w przenoszenie energii. Zamiast tego, przenoszą one informację (Foletti, Ledda, D'Emilia, Grimaldi i Lisi, 2011).

Komórki są zazwyczaj wrażliwe na bardzo wąskie pasma częstotliwości. Są one zwane oknami częstotliwości, ponieważ komórki reagują na częstotliwości w tych wąskich zakresach, ale nie na te znajdujące się ponad lub poniżej danego zakresu.



Okna częstotliwości to wąskie pasma energii, na którą odpowiadają komórki

Przegląd 175 prac opublikowanych w literaturze naukowej w latach 1950-2015 wykazał, że pewne częstotliwości wyzwały regenerację i naprawę komórek. W słowach autorów „Fale wpływają na komórki... tylko w specyficznych częstotliwościach, oddzielonych przez szerokie zakresy nieefektywnych częstotliwości” (Geesink i Meijer, 2016, str. 160). Częstotliwości te są podobne do skali muzycznej, z rezonansem harmonicznym między częstotliwościami na skali tak, jak w przyjemnym akordzie zagrany na pianinie. Autorzy wyszczególnili fizyczne działania, jakie wywierają różne częstotliwości:

- Stymulują powstawanie komórek nerwowych i synaps.
- Naprawiają rdzeń kręgowy.
- Zmniejszają objawy choroby Parkinsona.
- Powstrzymują wzrost komórek rakowych.
- Poprawiają pamięć.
- Synchronizują aktywację neuronów w różnych częściach mózgu.

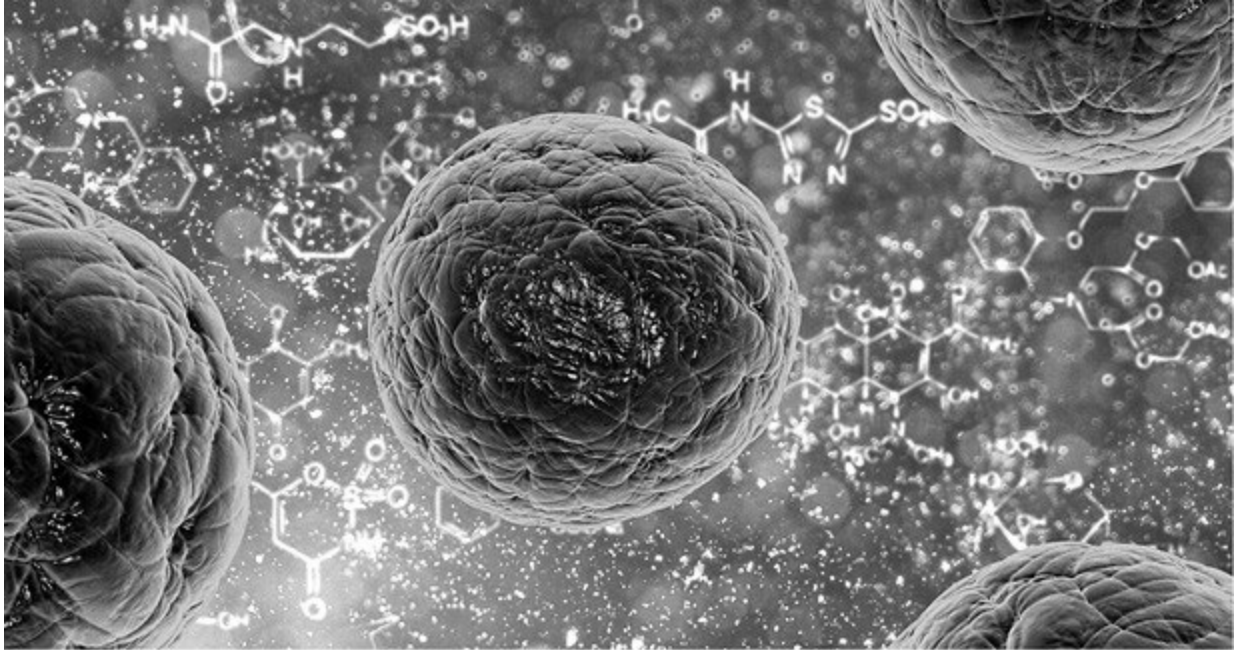
- Powodują wzrost uwagi.
- Powodują szybsze gojenie się ran.
- Zmniejszają aktywność komórek zapalnych.
- Przyspieszają regenerację kości.
- Obniżają zwyrodnienia nerwów w cukrzycy.
- Uruchamiają aktywację pozytywnych genów.
- Sprzyjają wzrostowi tkanki łącznej takiej, jak więzadła i ścięgna.
- Zwiększają ilość komórek macierzystych w ciele.
- Stymulują komórki macierzyste do przenikania do mięśni, kości i skóry.
- Podnoszą aktywność białych krwinek w układzie odpornościowym.
- Przyspieszają syntezę hormonu wzrostu.
- Regulują wolne rodniki (atomy tlenu uważane za podstawową przyczynę starzenia).
- Naprawiają mięsień sercowy poprzez pobudzanie komórek do budowy i wszczepiania się w uszkodzoną tkankę.

## BIOMARKERY JAKO WSKAŹNIKI ZDROWIA

Przyglądając się fascynującym badaniom ukazującym działanie pola energetycznego, będziesz zuroczony jego potencjałem uzdrawiającym. Dostrzeżesz możliwość radykalnej poprawy zdrowia twojego i otaczających cię ludzi.

Zauważysz także, że istnieje do zbadania wiele markerów biologicznych. Znajdziemy wśród nich poziomy ekspresji genów, hormonu wzrostu, markery starzenia zwane telomerami i wiele krążących w ciele komórek macierzystych. Powodem, dla jakich badacze używają tych markerów jest to, że korelują one z aktywacją naszego systemu odpornościowego i stanami zapalnymi.

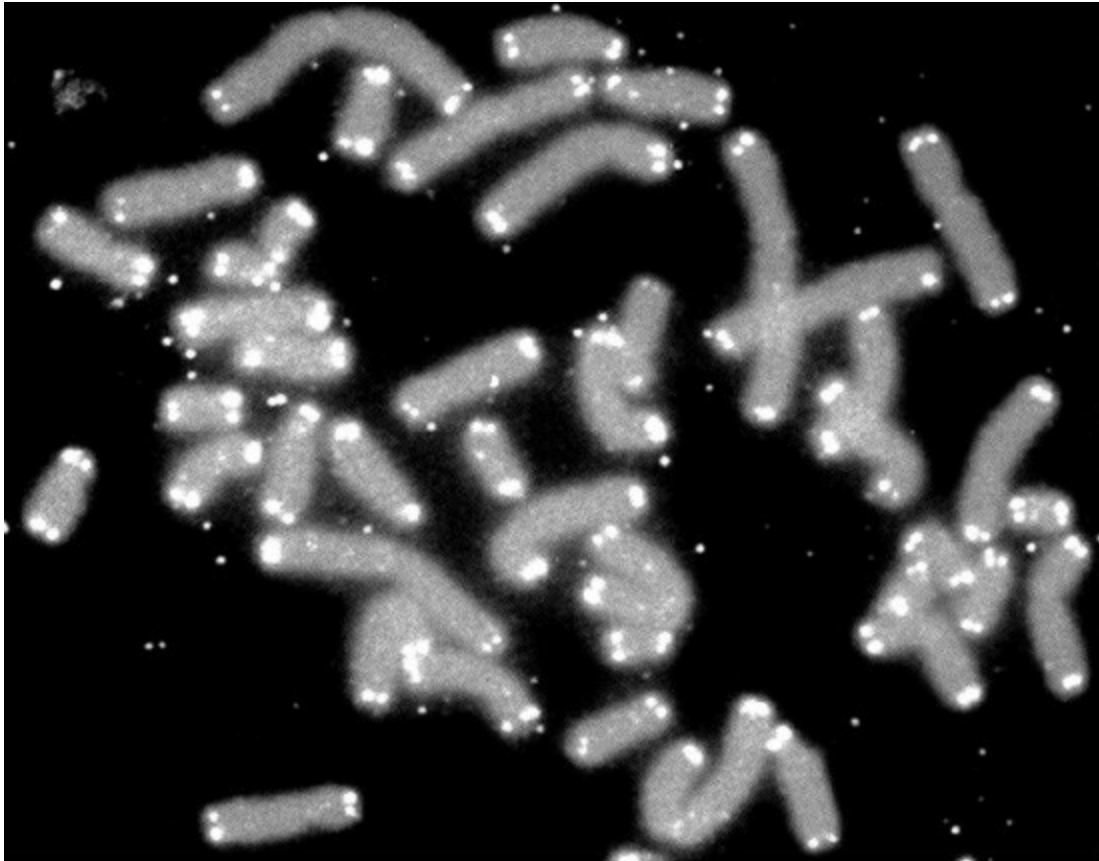
Działania prozdrowotne redukują zapalenia i usprawniają odporność. Celem jest posiadanie dobrze funkcjonującego systemu odpornościowego i jak najmniej stanów zapalnych w ciele.



Komórki macierzyste są „niezapisane” i mogą zmienić się w każdego rodzaju komórkę

Komórki macierzyste są „niezapisane” i mogą zmienić się w każdego rodzaju komórkę. Krążą one po organizmie i kiedy zachodzi potrzeba naprawy komórek skóry po skaleczenia palca czy tkanki płuc uszkodzonej przez dym papierosowy, komórki macierzyste zmieniają się w każdy wymagany specyficzny typ komórki. Mogą przekształcić się w komórki kości, mięśni, płuc czy skóry, w zależności od potrzeb organizmu. Ich wszechstronność czyni je kluczowymi w zdrowieniu, a badacze stosują ich liczebność jako informację o skuteczności działania układu odpornościowego.





Jasne plamy na końcach chromosomów to telomery

Inną interesującą substancją jest hormon wzrostu, GH. Mimo słowa *wzrost* w nazwie nie oznacza to, że pod jego wpływem rośniemy. GH naprawia i regeneruje nasze komórki. Kiedy śpimy, w naszym ciele powstaje więcej GH, a ciało naprawia tkanki uszkodzone w ciągu dnia. Aby nasze ciało pozostało młode, zdrowe i silne, potrzebny jest wysoki poziom GH. Pacjenci o obniżonej witalności często mają niski poziom GH. Tak więc, jeśli terapia daje wyższe stężenie GH, jest to bardzo korzystne dla całego organizmu.

Kolejnym punktem zainteresowania jest stres oksydacyjny. Wdychany przez nas tlen znajdujący się w powietrzu jest stabilny, ponieważ składa się on z dwóch atomów tlenu,  $O_2$ . Natomiast pojedyncze atomy tlenu, niezwiązane z drugim atomem tlenu, uszkadzają nasze komórki. Znamy je pod nazwą wolnych rodników. Stres oksydacyjny, rezultat działania wolnych rodników, uważany jest za najbardziej powszechną przyczynę starzenia.

Inną, intensywnie badaną molekułą jest telomeraza. Telomery to zaślepki na chromosomach naszych komórek, ulegające minimalnemu skróceniu za

każdym razem, kiedy komórka się dzieli. Telomeraza to enzym przekazujący molekuly DNA do końcówek telomerów. Kiedy się starzejemy, łańcuchy DNA w telomerach na końcach chromosomów słabną o około jeden procent rocznie. Zjawisko to czyni telomery ogromnie stabilnym markerem biologicznego starzenia się organizmu.

Kiedy ludzie są zestresowani, ich komórki umierają szybciej z powodu zużywania się i rozrywania ich molekuł. Aby zastąpić komórki zabite przez stres, komórki ciała muszą się częściej dzielić, by wyprodukować komórki zastępcze. Kiedy komórki dzielą się częściej, ich telomery skracają się w szybszym tempie. Zestresowani ludzie szybciej tracą długość telomerów, a zdrowi ludzie zachowują dłuższe telomery. Jest to jeden z powodów, dla czego ludzie zestresowani umierają młodziej niż ci, którzy potrafią się rozluźnić. Naukowcy potrafią określić nasz wiek biologiczny na podstawie długości telomerów, co stanowi popularny test genetyczny.

## FALE MÓZGOWE I OKNA UMYSŁU

Tysiące badań pokazują częstotliwość pól energetycznych, które wpływają na komórki i molekuly. Jestem szczególnie zainteresowany częstotliwościami generowanymi przez fale naszego mózgu, szczególnie falami delta, theta, alfa i gamma, ponieważ są to naturalnie występujące częstotliwości w naszym ciele. Zmieniające się częstotliwości mózgu wpływają na komórki. Fascynuje mnie to, jak możemy zmienić swoje środowisko komórkowe za pomocą naturalnie powstających fal mózgowych.

Kiedy podczas swoich warsztatów uczę ludzi medytacji i opukiwania, poziomy tych czterech fal w ich mózgach rosną. Są to częstotliwości, które możesz wywołać sami – bez leków, ziół, przekonań czy substancji zmieniających umysł!

Badania prowadzone przez całe stulecie wykazały, że nasze mózgi wytwarzają pola energetyczne, które mierzymy jako fale mózgowie. Okazuje się także, że stany mentalne, takie jak te, pojawiające się podczas medytacji i procesu opukiwania wytwarzają unikalne pola energetyczne. Bardzo wolne fale takie jak delta, theta i alfa, a także bardzo szybkie fale jak gama, ulegają dramatycznej zmianie, kiedy wywołujemy takie stany umysłu. Przeglądając badania związane z każdą z pięciu częstotliwości fal, od najwolniejszej do

najszybszej, zauważysz ekscytujące efekty uzdrawiające związane z każdą z nich.



Uczestniczka konferencji podłączona do urządzenia EEG podczas sesji terapeutycznej na żywo. Cała publiczność może obserwować jej fale mózgowe

### *Delta*

Najwolniejsza fala mózgowa, delta, o częstotliwości od 0 do 4Hz, związana jest z wieloma korzystnymi zmianami w tkankach żywych. Kluczowe badania nad normalnym mózgiem wykazały kilka powiązań między uzdrawianiem a częstotliwościami w zakresie 0-4 Hz.

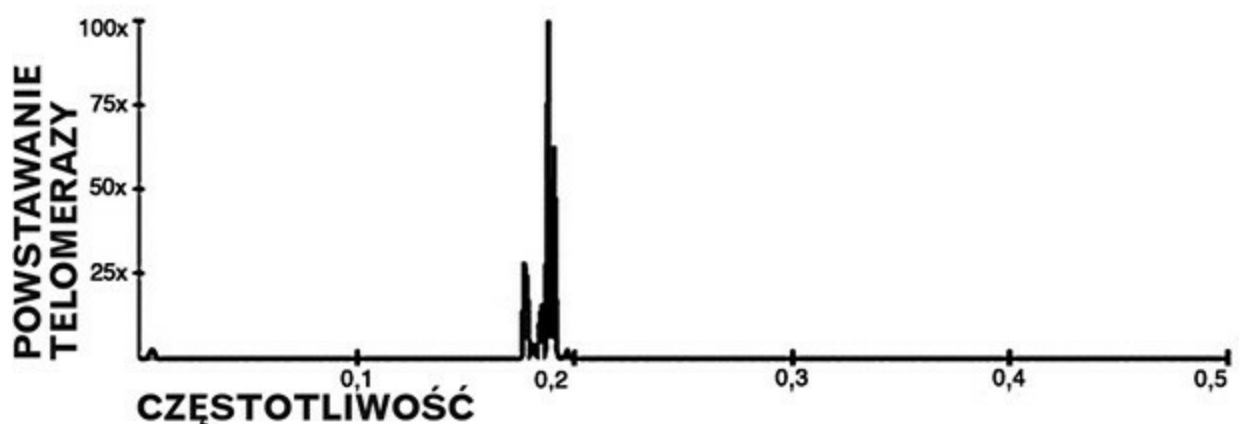
Grupa naukowców badających sen podłączyła mężczyzn do monitorów EEG, by zaobserwować wzór snu (Gronfier i inni, 1996). Poza zapisami EEG, co 10 minut mierzono im poziomy hormonu wzrostu. Badacze stwierdzili, że kiedy fale delta znajdowały się na swojej szczytowej częstotliwości, wydzielanie hormonu wzrostu było najwyższe.

W innej grupie mężczyzn w bardzo zróżnicowanym wieku, od nastolatków po osiemdziesięciolatków, stwierdzono związek między falami delta a wytwarzaniem hormonu wzrostu (Van Cauter, Leproult i Plat, 2000). Produkcja obu była niższa u starszych mężczyzn. GH powstaje w fazie snu delta.

Ahmed i Wieraszko (2008) pobrali fragmenty tkanki z hipokampa, części mózgu zarządzającej pamięcią i uczeniem się. Stwierdzili, że bardzo niska częstotliwość pasma delta, 0,16 Hz, zwiększa aktywność synaps między neuronami w hipokampie. Zjawisko to sugeruje, że pamięć i uczenie się może być usprawnione dzięki aktywności delta.

Badacze z wydziału medycznego Uniwersytetu Waszyngtońskiego w St. Louis w Missouri przyglądali się beta-amyloidowi, lepkiemu osadowi między neuronami w mózgu, charakterystycznemu dla choroby Alzheimera (Kang i inni, 2009). Stwierdzili, że podczas snu, kiedy mózg znajduje się przede wszystkim w stanie fal theta i delta, produkcja beta-amyloidu w mózgu ustaje, a toksyczny materiał zostaje usunięty. Efekt ten był większy w głębokim śnie czyli w fazie, w której nasz mózg znajduje się w fazie delta.

Analizując RNA i pięć białek zaangażowanych w produkcję telomerazy, grupa badaczy zauważyła szczytowy rezonans tych molekuł w paśmie częstotliwości od 0,19 do 0,37 Hz (Cosic, Cosic i Lazar, 2015). Uderzające w tym badaniu jest to, że inne częstotliwości nie wpływały na telomerazę. Molekuła była wyłącznie wrażliwa właśnie na to bardzo małe okno częstotliwości delta.



Szczyt rezonansowy dla 10 sekwencji telomerów skupiony dokoła okna częstotliwości 0,19 Hz

Zespół badawczy zainspirowany pracą Marko Markoffa, który opublikował ponad sto raportów naukowych w dziedzinie elektromagnetyzmu biologicznego stwierdził, że częstotliwości delta między 0,5 Hz a 3 Hz stymulują regenerację komórek nerwowych (Sisken, Midkiff, Tweheus i Markov, 2007).

Delta to fala, którą widzimy w zapisach EEG, kiedy ludzie doznają jedności z nieskończonością. Raportują oni zazwyczaj doświadczenia mistyczne, w których lokalne ja łączy się z nielokalnym ja. Osoby medytujące, które mają duże amplitudy delta, czują się złączeni z całością natury, z innymi istotami ludzkimi i z nieskończonością. Tracą uczucie, że są oddzielną jednostką czy tego, co Albert Einstein nazywał złudzeniem odseparowania. Zamiast tego, doświadczają jedności z wszystkim co jest.

Kiedy mózg produkuje fale delta, nasze komórki kąpią się w częstotliwości, która może generować całą gamę korzystnych fizjologicznych zmian na poziomie komórkowym, od rozwijania telomerów i podnoszenia poziomu hormonu wzrostu po regenerację neuronów i oczyszczanie mózgu z osadu beta-amyloidu. Nie tylko mamy przyjemne subiektywne doświadczenie; tworzymy także obiektywne środowisko energetyczne, w którym nasze ciała rozkwitają.



Osoby w stanach transcendentalnych, doświadczające jedności z nielokalnym umysłem, wykazują ogromne amplitudy fal mózgowych delta

### *Theta*

Fale theta są kolejnym wolnym typem fal mózgowych, z częstotliwością oscylującą między 4 a 8 Hz. Jest to częstotliwość najpowszechniej obserwowana u uzdrowicieli. Becker (1990) stwierdził, że podczas sesji uzdrawiania energetycznego, theta są najpowszechniejszym typem fal mózgowych u uzdrowicieli. Przed rozpoczęciem sesji, mogą u nich występować wysokie poziomy fali beta lub delta lub inny wzór typowy dla

zwykłej świadomości, ale w momencie umieszczenia rąk na, lub w pobliżu chorego i rozpoczęcia uzdrawiania, pojawiają się fale theta.

Sytuacja taka pojawiała się bez względu na to, do jakiej szkoły uzdrawiania należeli ci uzdrowiciele czy jakie mieli przekonania. Niektórzy z nich byli mistrzami qi gong, inni indiańskimi szamanami, praktykami kabały czy chrześcijańskimi uzdrowicielami wiarą. Bez względu na przynależność, ich mózgi wchodziły we wzór theta w momencie zanurzenia się w stan uzdrawiania (Kelly, 2011).

Fale theta łączone są z wieloma pozytywnymi zmianami w ciele. Grupa naukowców badała działanie różnych częstotliwości na naprawę DNA. Stwierdzili oni, że pola elektromagnetyczne między 7,5 Hz a 30 Hz potrafią wzmocnić wiązania molekularne (Tekutskaya, Barishev i Ilchenko, 2015). W tym zakresie częstotliwość 9 Hz była najskuteczniejsza.



Sesja uzdrawiania

Istnieje wiele badań nad ludzkimi i zwierzęcymi komórkami chrzęstnymi, ponieważ ich naprawa jest istotna dla zdrowia, co może potwierdzić każdy, kto miał zwichniętą nogę w kostce czy naciągnięte więzadło. Naukowcy

stosujący pulsujące elektromagnesy stwierdzili, że ludzkie komórki chrzęstne regenerują się w częstotliwości 6,4 Hz, dokładnie w środku zakresu theta (Sakai, Suzuki, Nakamura, Norimura i Tsuchiya, 1991). Częstotliwość ta zwiększa także aktywność przeciwutleniaczy, molekuł, które neutralizują wolne rodniki uważane za najbardziej powszechną przyczynę starzenia.

Grupa naukowców z Uniwersytetu Medycznego Toho w Japonii badała zapisy EEG osób praktykujących głębokie oddychanie brzuchem. Stwierdzili, że ich poziom neuroprzekaźnika „dobrego samopoczucia”, serotoniny, wzrastał, a fale theta oraz alfa i delta podnosiły się (Fumoto, Sato-Suzuki, Seki, Mohri i Arita, 2004). Inne badanie wykazało, że częstotliwości zmieniające się między 5 Hz a 10 Hz przyniosły osłabienie się bólu w krzyżu u 17 pacjentów (Lee i inni, 2006).

Para rosyjskich naukowców przetestowała efekt częstotliwości między 5,5 a 16,5 Hz na roztworze wodnym DNA. Stwierdzili, że molekuły były najbardziej stymulowane w częstotliwości 9 Hz i że efekt był ponad dwa razy silniejszy niż na molekułach kontrolnych nie poddawanych rozprowadzeniu (Tekutskaya i Barishev, 2013).

### *Alfa*

Jeśli przeszedłeś szkolenie neurofeedback lub biofeedback, zapewne słyszałeś wiele o falach alfa. Szkolenia te mają na celu nauczenie cię, jak wywołać stan alfa w mózgu. Fale alfa oscylują w przedziale 8 do 13 Hz.

Fale alfa znajdują się dokładnie w środku zakresu częstotliwości, pomiędzy beta i gamma znajdującymi się powyżej, a theta i delta znajdującymi się poniżej. Legendarny pionier w nauce o mózgu, Maxwell Cade uważał, że fale alfa służą jako pomost między wyższymi i niższymi częstotliwościami. Beta odzwierciedla aktywność świadomego umysłu, podczas gdy theta i delta reprezentują podświadomy i nieświadomy umysł. Cade twierdził także, że most alfa łączy świadomy umysł z intuicyjną mądrością nieświadomego umysłu i nielokalnym źródłem uniwersalnego pola. Prawdziwie zintegrowana osoba jest zdolna do wytwarzania ogromnych amplitud alfa.

Okazuje się, że fale alfa czynią także wiele dobrego dla naszego ciała. Podnoszą one poziom neuroprzekaźników poprawiających nastrój takich jak serotonina. Kiedy poziom fal alfa podniósł się u grupy ćwiczących osób, odczuli oni skok serotoniny, a ich stan emocjonalny uległ znacznej poprawie



(Fumoto i inni, 2010). W innym badaniu, osoby praktykujące medytację Zen uzyskały te same korzyści z usprawnienia stanu alfa (Yu i inni, 2011).



Medytacja przynosi korzystne zmiany w falach mózgu. „Most alfa” jest kluczem do połączenia naszego świadomego umysłu z nieświadomym źródłem

Pionierskie badanie wystawiło DNA na działanie różnych częstotliwości. Wykazało ono, że częstotliwość alfa na poziomie 10 Hz spowodowała znaczne podniesienie się syntezy molekuly DNA (Takahashi, Kaneko, Date i Fukada, 1986).

Neurony w hipokampie także uruchamiają się w tym zakresie (4-12 Hz), a przy 10 Hz i wyżej, synapsy w obwodach pamięci i uczenia się ulegają usprawnieniu (Tang i inni, 1999). Inne regiony mózgu także korzystają w komunikacji z częstotliwości 8-10 Hz, a ich neurony oscylują w tej częstotliwości (Destexhe, McCormick i Sejnowski, 1993).

Z tego powodu alfa nastraja mózg na szczytowe osiągnięcia oraz na wspomaganie ekspresji genów i poprawy nastroju. Rozległe emocjonalne przeżycia raportowane przez osoby medytujące po sesjach nie są jedynie

subiektywną samooceną. Są one obiektywnym, biologicznym faktem, który można zmierzyć w DNA, neuroprzekaznikach oraz falach mózgowych.

### *Beta*

Fale beta występują w zasięgu 13 do 25 Hz. Istnieją dwa rodzaje beta i wielu współczesnych badaczy dzieli je na dwa różne typy fal. Niskie fale beta, od 13 do 15 Hz, znane jako SMR czyli rytm czuciowo-ruchowy. Są one związane z funkcjami utrzymującymi odpowiednie funkcjonowanie organizmu.

Wysokie fale beta oscylują w zakresie od 15 do 25 Hz. Są one zawsze obecne w myślącym mózgu, ale zwiększają się, kiedy skupiamy się na jakimś zadaniu. Kiedy szukasz kierunku na mapie w swoim smartfonie, piszesz artykuł na bloga, uczysz się języka obcego czy gotujesz skomplikowane danie, amplituda wysokich fal beta podnosi się w twoim mózgu.

Stres wpływa na nienormalnie duże amplitudy wysokich fal beta. Kiedy sprzeczasz się z przyjacielem, mierzysz z niemożliwym do zrealizowania terminem w pracy, słyszysz przerażające głosy w ciemnym domu w środku nocy, wspominasz traumę z dzieciństwa czy myślisz negatywnie o czymś, twój mózg produkuje wysokie fale beta. Jest to charakterystyczna dla stresu fala w mózgu, związana z podniesieniem się poziomu kortyzolu i adrenaliny oraz znacznymi niekorzystnymi reakcjami w organizmie. Strach i lęk produkują wysokie fale beta, co unieruchamia wiele korzystnych funkcji komórkowych. Kiedy mózg jest skąpany w wysokich falach beta, ciało szybciej się starzeje.

### *Gamma*

Gamma to niedawno odkryte fale mózgowie. Związane są z integrowaniem informacji z wszystkich regionów mózgu, a także spójnością w ich synchronizacji (Gray, 1997). Wyobraź sobie przebłysk świadomości w jakiejś kwestii, która dręczyła cię od tygodni. Wyobraź sobie satysfakcję z perfekcyjnego wykonania trudnego zadania. Pomyśl o zsynchronizowanym działaniu mózgu bawiącego się dziecka, malującego obrazy artysty czy kompozytora tworzącego dzieło. To fale gamma. Powstają one w miejscu, gdzie wygasają fale beta, w częstotliwości 25 Hz i sięgają 110 Hz lub więcej.



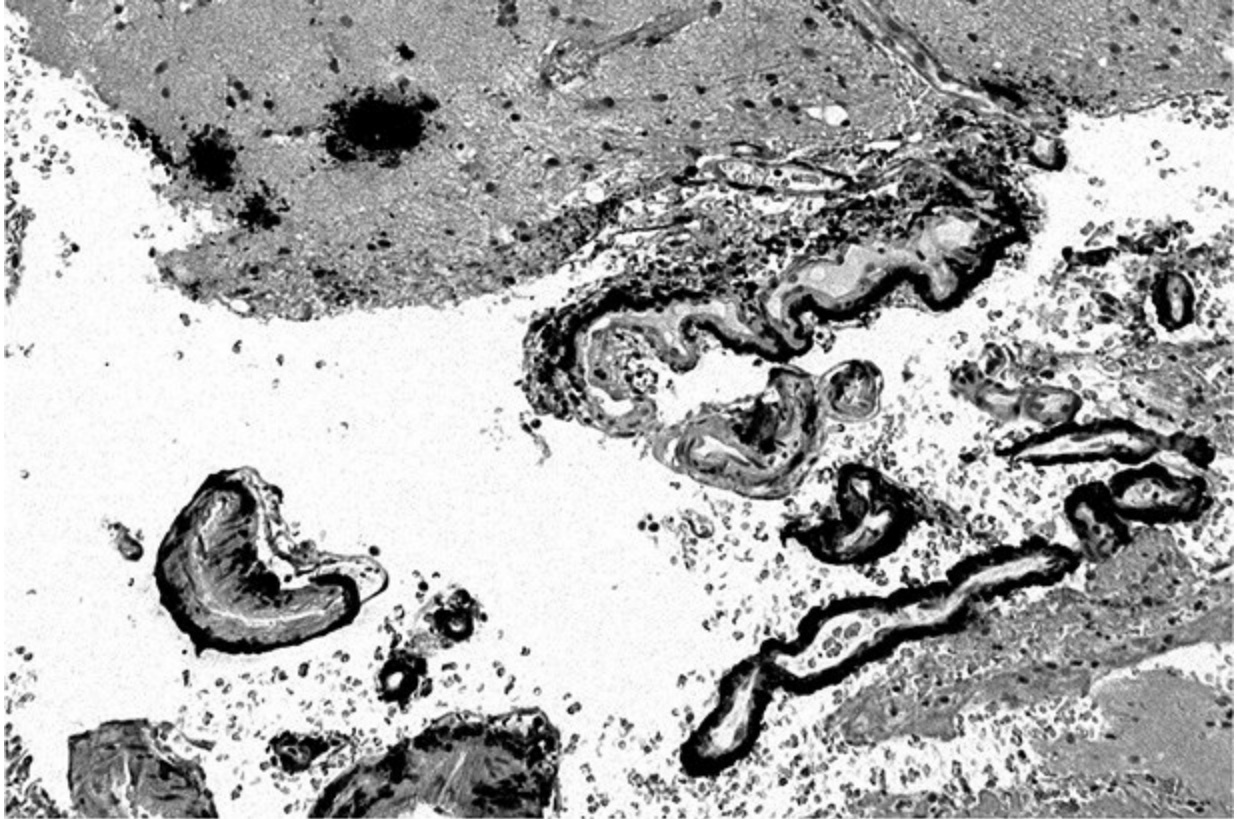
Badacze zbudowali generator pola magnetycznego o skrajnie niskiej częstotliwości wykorzystując transformator, multimetr, cewki cylindryczne, teslomierz i sondę (Razavi, Salimi, Shabhazi-Gahrouei, Karbasi i Kermani, 2014)

Zespół prowadzony przez Li-Huei z MIT przetestował działanie fal gamma w chorobie Alzheimera. U myszy biegającej w labiryncie zapisywali oni fale mózgowo w hipokampie, który jest odpowiedzialny za nawigację i pamięć. Kiedy mysz dochodziła do ślepego zaułka, jej mózg wykazywał nagły wybuch fal gamma. Mózgi myszy genetycznie zmodyfikowane tak, aby mieć skłonność do choroby Alzheimera nie reagowały w taki sam sposób. Powstawało u nich mniej fal gamma i występowała u nich słaba synchronizacja między grupami neuronów.

Następnie, badacze wpuścili do mózgow myszy światło o częstotliwości gamma 40 Hz. W ciągu zaledwie godziny, poziom beta-amyloidu spadł o połowę. „Jesteśmy bardzo, bardzo zaskoczeni”, powiedziała Tsai (Iaccarino i inni, 2016).

Szukając mechanizmów takiego działania Tsai stwierdziła, że gamma zmobilizowała grupę komórek mózgowych zwanych mikroglejami. Są one „sprzątaczkami” w mózgu, pożerającymi zdeformowane białka i martwe komórki. Po dostarczeniu fal gamma, liczba mikroglejów podwoiła się i zaczęły one zjadać osady beta-amyloidu.

Vikaas Sohal z uniwersytetu w Kalifornii mówi: „Jeśli drgania gamma są częścią oprogramowania mózgu, badanie sugeruje, że włączanie tego oprogramowania może zmienić urządzenie”. (Yong, 2016).



Choroba Alzheimera generuje osady w mózgu zakłócające sygnalizację nerwową

Pilotażowe badanie z zastosowaniem światła do stymulacji hipokampów pięciu pacjentów z zaburzeniami poznawczymi charakterystycznymi w chorobie Alzheimera wykazało, że ich objawy uległy złagodzeniu (Saltmarche, Naeser, Ho, Hamblin i Lim, 2017). Nowsze wersje tej technologii łączą stymulację falami 10 Hz (alfa) oraz 40 Hz (gamma) (Lim, 2014, 2017).

Fale gamma łączy się z innymi korzystnymi zmianami w naszym ciele. Ich częstotliwość na poziomie 75 Hz jest epigenetyczna, uruchamia ona geny produkujące białka przeciwzapalne w organizmie (De Girolami i inni, 2013). Na niższym poziomie spektrum fal gamma, częstotliwość 50 Hz powoduje w organizmie wzrost produkcji komórek macierzystych, „czystych” komórek, które przekształcają się w komórki mięśni, kości czy inne, które są w danej chwili potrzebne (Ardeshiryajimi i Soleimani, 2015). Częstotliwość 60 Hz reguluje uaktywnianie się genów stresu, które są znakiem dla powstawania hormonów stresu takich jak kortyzol. Ta sama częstotliwość aktywuje także kluczowy gen zwany MYC, który z kolei reguluje około 15

procent wszystkich innych genów w ciele (Lin, Goodman i Shirley-Henderson, 1994).

Wysokie fale beta, charakterystyczne dla zestresowanej świadomości, tak naprawdę tłumią syntezę DNA. Kiedy komórki kości zostały wystawione na działanie beta o częstotliwości 25 Hz, ich wzrost został zahamowany. Natomiast częstotliwości gamma 75 Hz i powyżej, zwiększały ich wzrost. W szczytowej częstotliwości 125 Hz, skala ich wzrostu była trzykrotnie wyższa niż w częstotliwości beta (Ying, Hong, Zhicheng, Xiauwei i Guoping, 2000).

Poprzednie badania są raczej sugerujące niż definiujące, ponieważ w wielu z nich częstotliwości były generowane przez zewnętrzne urządzenia takie jak maszyny pulsującego pola elektromagnetycznego (PEFM). Inne badania wiążące fale mózgowe ze zmianami komórkowymi pokazują raczej związek między tymi dwoma fenomenami, a nie przyczynowość.

Jednak ogólnie rzecz biorąc, ciało jest wrażliwe na częstotliwości generowane przez mózg, od najwolniejszych fal delta, po najszybsze gamma i dzięki zrozumieniu tego związku, możemy wykorzystać fale mózgowe do uzdrawiania ciała.

## ZMIANA UMYŚŁU = ZMIANA POLA = ZMIANA KOMÓREK

Ogromna liczba i różnorodność zmian komórkowych związanych z falami mózgowymi jest niezwykła. Wyposażeni w wiedzę, że fale mózgowe, które generujemy, z chwili na chwilę dają przeogromne zmiany w naszym ciele, jak możemy pchnąć proces w kierunku osiągnięcia optymalnego zdrowia?

Badania pokazują, że różne praktyki duchowe zmieniają fale mózgowe. Uważność daje mnóstwo korzystnych zmian. Metaanaliza obejmująca 56 opracowań i 1715 osób stwierdza zwiększenie się ilości fal alfa i theta (Lomas, Ivtzan i Fu, 2015). Inne badania wykazały, że koherencja serca daje fale alfa i gamma, mimo że uspokaja pasma beta odpowiedzialne za lęk (Kim, Rhee i Kang, 2013). Kiedy praktykujesz medytację uważności przez zaledwie trzy miesiące, twoje telomery zaczynają rosnać (Jacobs i inni, 2011).

Badania, jakie przeprowadziłem podczas zaawansowanych warsztatów Joe'a Dispenzy pokazały, że tysiące ludzi potrafią rutynowo zwiększyć swój

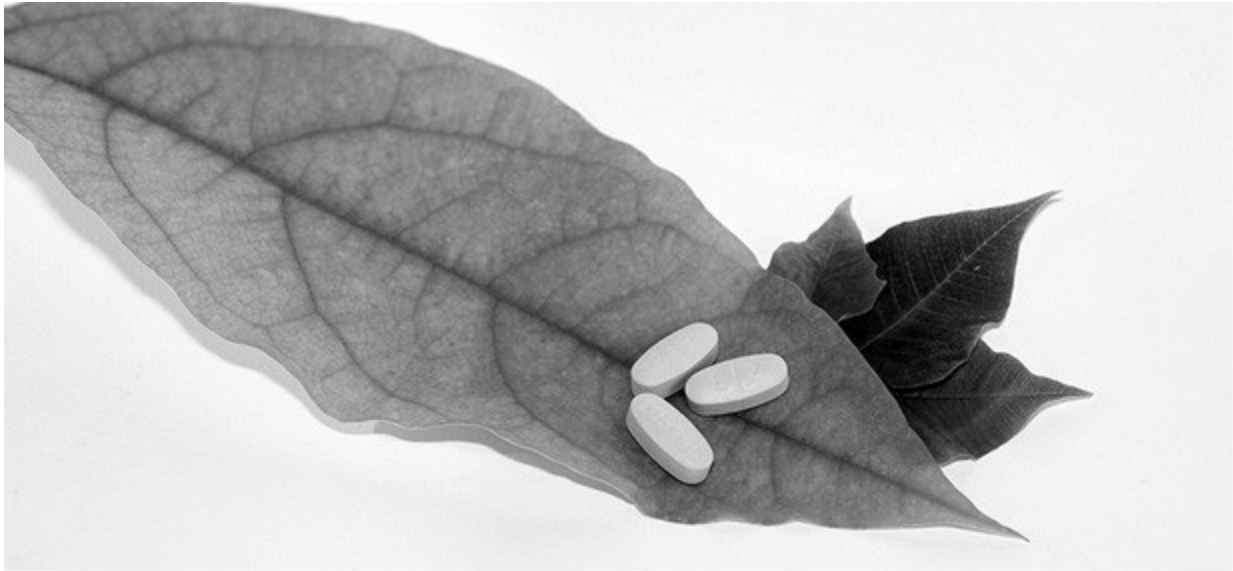
poziom fal delta i gamma (Church, Yang, Fannin i Blickheuser, 2016). Podłączyłem osoby medytujące do monitorów EEG podczas moich warsztatów EcoMedytacji i zaobserwowałem wzrost fal gamma, alfa, theta i delta podczas, gdy fale beta cechujące małą umysł zniknęły.

Ekspert od EEG, Laura Eichman opowiadała o swoich obserwacjach u jednej z uczestniczek warsztatów: „Zmiany, jakie zaobserwowałam w falach mózgowych Stephanie były typowe, jakie mierzymy u wszystkich. Dziesięć minut po rozpoczęciu EcoMedytacji ludzie zestrzają się z energią swojego serca i wysyłają ją, by połączyć się z kimś innym. Zaobserwowałam u Stephanie ogromną amplitudę fal delta i krótko po nich, jej fale gamma. Wyższe częstotliwości zakresu gamma przebiegały na niskich falach delta.

Odczyt na monitorze był ustawiony standardowo na 10 miliwoltów, co wystarcza do mierzenia normalnej aktywności mózgu. Jednak mózg Stephanie generował tak dużo fal delta, że musiałam wyregulować monitor na 20 miliwoltów. To nadal nie było wystarczające i stopniowo podnosiłem moc do 30 i dalej do 40 miliwoltów by uchwycić aktywność mózgu Stephanie.

Takie powiązanie między pasmami wysokiej i niskiej częstotliwości – delta i gamma – widzieliśmy kilka razy u uzdrowicieli i mediów. Zapytałam później Stephanie o jej doświadczenia. Okazało się, że pasują do mapy jej mózgu. Opowiedziała o swoim „wewnętrznym przekonaniu”, że jest „przepełniona światłem”.

EcoMedytacja łączy opukiwanie (EFT), uważność, spójność serca i neurofeedback w prosty, a zarazem zgrabny system łączący korzyści płynące z wszystkich tych metod. Wszystkie one są sposobem na zmianę pól energetycznych, w którym odnawiają się nasze komórki.



### Magiczna pigułka mająca poprawiać samopoczucie i szczęście

Gdybym zaproponował ci pigułkę, która miałaby podnieść poziom krążących w ciele komórek macierzystych, wydłużyć telomery, rozpuścić osad beta-amylويدu w mózgu, poprawić pamięć i koncentrację, podnieść poziom serotoniny, naprawić DNA, wygasić stany zapalne, podnieść skuteczność układu odpornościowego, naprawić komórki skóry, kości, więzadeł i mięśni, podnieść poziom hormonu wzrostu w celu naprawy komórkowej i poprawić połączenia nerwowe w twoim mózgu, ile byś za nią zapłacił?

Mimo że bezcenne, wszystko to jest za darmo. EcoMedytacja jest dostępna w internecie za darmo od ponad dekady. Nauczyłem jej tysiące ludzi na całym świecie. Jak na ironię, to, co mogłoby być największym przełomem medycznym naszej generacji jest dostępne dla wszystkich, od najbiedniejszych do najzamożniejszych.

Wszystkie te korzystne stany mózgu są dla nas dostępne za dotknięciem ekranu i po przyswojeniu kilku prostych instrukcji. Kiedy dokonamy tego wyboru, zmieni się nasze pole, a 810 000 komórek, które ciało tworzy w każdej sekundzie, będzie pławić się w przynoszących zdrowie falach pochodzących od naszego własnego mózgu.

**TWÓJ PRZEPIS NA IDEALNE FALE MÓZGOWE**

Istnieje nieskończona liczba możliwych stanów fal mózgowych. Jest jeden stan fal, do którego jesteś przyzwyczajony na co dzień czyli taki, który powstaje w wyniku normalnego funkcjonowania mentalnego. To sposób, w jaki twój osobisty mózg przetwarza informacje. Jest ci znany, ponieważ masz na stałe ustawiony zestaw amplitud dla każdego rodzaju fal, w których twój mózg normalnie funkcjonuje. Jesteś przyzwyczajony do pewnej amplitudy fal beta w odniesieniu do fal theta, alfa i delta.

Twój osobisty stosunek fal jest jak przepis. Twoje uwarunkowane kombinacje fal są jak pokarm, który najczęściej spożywasz. Znasz zapach, smak i konsystencję dania i prawie nie zauważasz, że je jesz.

Stan szczytowy jest czymś innym. Jest jak delikates, którego składnikami są wykwintne fale mózgowe. Dodaj więcej delty i poczujesz jedność z wszechświatem. Dodaj więcej fal theta, a doświadczysz uzdrawiającej fali. Zwiększ amplitudę alfa, a świadomy i podświadomy umysł zaczną się z sobą komunikować.

Być może twój osobisty, codzienny przepis, wyrażony w  $\mu\text{V}$  lub mikrowoltach jest taki:

- Beta: 20.
- Alfa: 25.
- Theta: 30.
- Delta: 100.

To stosunkowo normalny zestaw wartości. Nie ma w nim nic złego i mózgi większości ludzi znajdują się w mniej więcej tym zakresie układu fal.

Kiedy doznajesz szczytowego doświadczenia, wartości zmieniają się. Przepis, z jakim mierza się twój mózg, kiedy wchodzisz w podwyższony stan fal jest inny. Alfa podnosi się z codziennych 25 na 60  $\mu\text{V}$ . Napędzane zmartwieniami fale beta kurczą się z 20 do 5  $\mu\text{V}$ . Theta i delta nadymają się odpowiednio do 50  $\mu\text{V}$  i do 200  $\mu\text{V}$ . Przeżywasz wewnątrznie doniosłe połączenie się z nieskończonym polem i czujesz się jednym z wszelkimi istotami. Takie przeżycia mogą być wyzwolone przez następujące sytuacje:

- Pierwszy dzień wiosny.
- Inspirujący film.
- Ulubiona piosenka.
- Dziecko chwytające twój palec.
- Masaż stóp.



- Czuły moment z przyjacielem.
- Inspirująca rozmowa.
- Przebiegnięcie kilku kilometrów.
- Otrzymanie oklasków po przemówieniu.
- Filiżanka pysznej kawy.
- Nowa książka twojego ulubionego autora.
- Zakończenie bardzo opóźnionego zadania.
- Podziwianie przestrzeni po usunięciu zbędnych rzeczy.
- Uśmiech nieznanego.
- Wrzucenie piłki kosza.
- Uczestniczenie w narodzinach szczeniąt.
- Piękny zachód słońca.
- Zakochanie się.
- Spacer na plaży.

Przez przypadek, doświadczyłeś zupełnie nowego układu fal wywołanego przez zewnętrzne bodźce i czujesz się wspaniale. Jeśli w tym momencie szczytowego doświadczenia podłączyłbym cię do EEG, twój układ fal mógłby wyglądać tak:

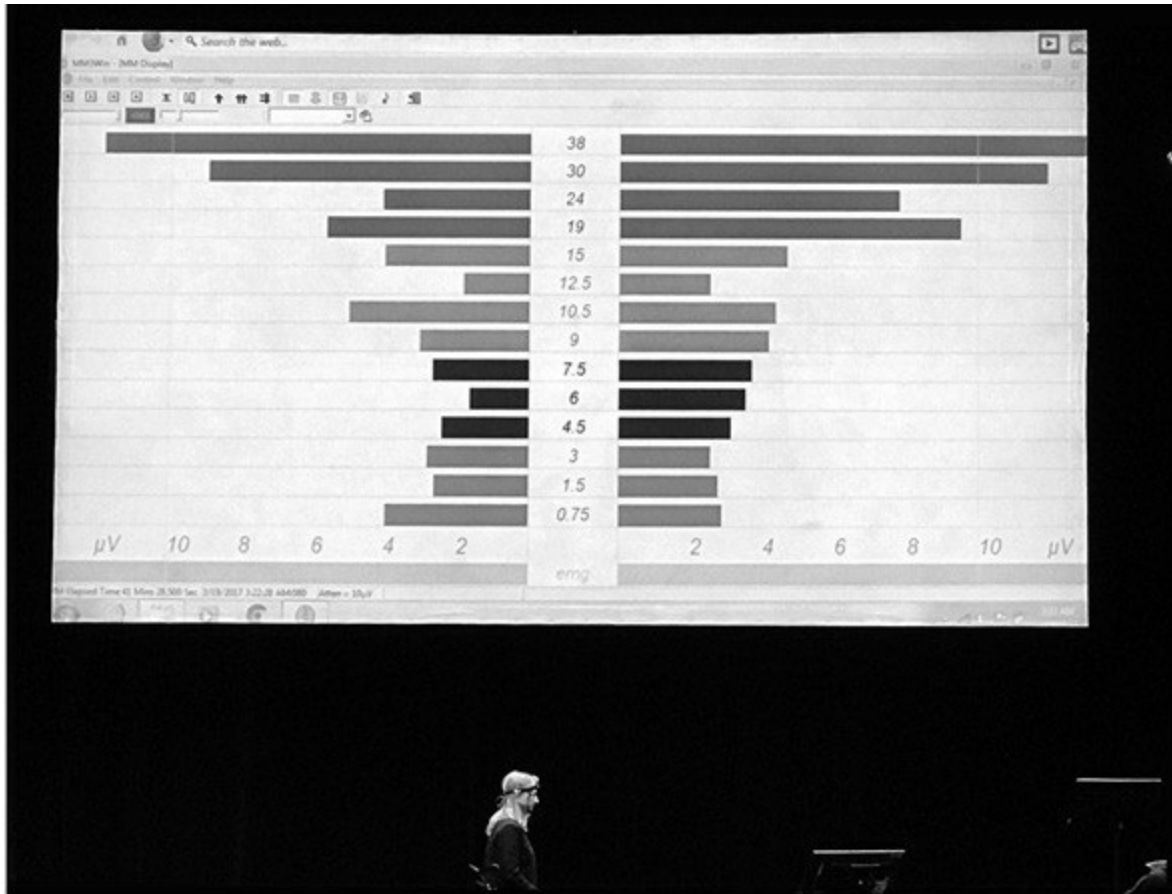
- Beta: 5.
- Alfa: 60.
- Theta: 50.
- Delta: 200.

Zobacz, jak inne są te wartości od twojego codziennego układu. Wszystkie związane ze stresem fale beta zniknęły. Fale alfa rozkwitły, to samo dotyczy fal theta i delta. Masz całkowicie inny stosunek fal, ponieważ twój mózg przetwarza informację w nowy sposób.

Kiedy skosztujesz wykwintnego dania, twoje podniebienie jest zaskoczone tym, jakie jest ono smaczne. Rozkoszujemy się każdym kęsem. Danie jest dla nas nowe i egzotyczne. W ten sam sposób, stosunek fal mózgowych, jakiego doświadczamy podczas szczytowego stanu jest nam nieznanym. Jest szczególny.

Przeżycie to można nazwać transem lub stanem transcendentnym, byciem na haju lub w stanie odmiennej świadomości, channelingiem bezcielesnej istoty, zakochiwaniem się, nawiedzeniem przez anioła, euforią, sięgnięciem

niebios, uczuciem magii, szczytem, dostrzeżeniem przewodnictwa duchowego. Jakąkolwiek etykietę przykleimy temu doświadczeniu, uznajemy je za szczególne. Próbujemy przepisu, który jest znacznie smaczniejszy, niż nasza codzienna strawa. Nie czujemy się sobą, dlatego może nam się wydawać, że nawiedziła nas boska istota lub że jesteśmy oddzieleni od samego siebie.



Uwarunkowany wzór mózgu tego uczestnika warsztatów posiada wiele spowodowanych lękiem fal beta, odrobinę theta i delta i bardzo niewielki pomost alfa

A jednak to twój mózg stworzył ten przepis nawet, jeśli trwa to tylko chwilę. Mózg, który stworzył ten szczególny układ składników fal mózgowych potrafi stworzyć go znów. Można go wyszkolić, by robił to na zawołanie.

Z początku, kiedy podłączamy ludzi do EEG podczas warsztatów, widzimy kombinacje fal mózgowych reprezentujące ich indywidualne wzory.

Często, ludzie ci są zestresowani i niespokojni i posiadają duże ilości fal beta o wysokiej częstotliwości. Mają oni niewiele fal alfa, theta czy delta. Dla nich, ten stan odcięcia od nieświadomego umysłu i wszechświata, bez mostu alfa, jest normalny.

Po zabiegu, sposób, w jaki ich mózgi przetwarzają informacje zmienia się całkowicie. Spróbowały nowych przepisów i polubiły je. Posiadają sporych rozmiarów most alfa łączący ich świadomość z podświadomością. Mają kontakt ze swoją częstotliwością uzdrawiającą theta i transcendentną częstotliwością delta.

Jeśli przekonamy ich, by uczynili to swoją stałą praktyką, gdzie ich mózgi każdego dnia rozkoszują się nowym układem fal, osoby te uwarunkują się na dobre samopoczucie. Staje się to ich nową normą. Z czasem, ich punkt zerowy zmienia się, a wykwintne dania stają się podstawowym pożywieniem. Ich ciała kąpią się każdego dnia w uzdrawiających polach.

Oto przykład jednego z uczestników warsztatów, który przeżył przełom, kiedy jego mózg przełączył się na taki stan.



Po zabiegu, widzimy duże rozbłyski tworzące pomost alfa, rozszerzone fale theta i delta oraz zanikanie wysokich amplitud fal beta

## Słyszając fale rozbijające się o daleki brzeg

Harold znajdował się w samym środku poważnego kryzysu. Ten wysoki urzędnik Narodów Zjednoczonych zemdlał i upadł na ziemię podczas negocjacji w sprawie zakładników trzy miesiące wcześniej. Nie mogąc znaleźć żadnego problemu w jego 52-letnim organizmie, lekarze powiedzieli mu, że jest zestresowany i zalecili mu relaks i naukę medytacji. To miało mu przywrócić pełne zdrowie z wyjątkiem słuchu, który stracił w momencie zemdlenia. Testy wykazały, że Harold stracił 80 procent słuchu w lewym uchu.

Harold postanowił zapisać się na tygodniowe szkolenie, które prowadziłem w Esalen Institute w Big Sur w Kalifornii. Przyjeżdżał do Esalen od 15 lat, a połączenie masażu, gorących kąpiele, lokalnego jedzenia i widoki

na ocean zazwyczaj pomagały mu się odprężyć.

Kiedy go spotkałem, byłem pod wrażeniem jego inteligencji, humoru i światopoglądu. Harold był od wielu lat szczęśliwym mężem, miał syna odnoszącego sukcesy, był autorem bestsellerowej książki, cieszył się zawodowym uznaniem i korzyściami materialnymi. Jednak wciąż prześladowało go dręczące przeświadczenie, że w jakimś momencie życia dokonał niewłaściwego wyboru. Potrzebował wsparcia w podjęciu decyzji, czy powinien przejść na wcześniejszą emeryturę ze swojej stresującej pracy i zbudować solidny plan naprawy zdrowia.

Aby móc przeprowadzić zmiany, jakie sobie wyobraził, Harold zgłosił się na ochotnika, bym na jego przykładzie przeprowadził demonstrację coachingu na oczach całej grupy.

Zanim zaczęły się zajęcia, przeprowadziliśmy panel testów, by ocenić stan samopoczucia osób w grupie. Testy te obejmowały psychologiczną ocenę depresji, nerwicy, bólu, szczęścia i stresu pourazowego (PTSD). Zmierzyliśmy także psychologiczny profil Harolda. Zestaw testów składał się także z poziomu kortyzolu (głównego hormonu stresu), immunoglobuliny ślinowej A (SlgA, podstawowy marker funkcjonowania układu odpornościowego) i rytmu serca w spoczynku. Podłączyliśmy Harolda podczas jego sesji do EEG, aby móc obserwować fale jego mózgu.

Pracując ze mną przed całą grupą, Harold opisał swój lęk przed starzeniem się, chorowaniem czy byciem niewystarczająco dobrym. W szczegółach opowiedział, jak wstrząsnęła nim nagła utrata przytomności podczas negocjacji w sprawie zakładników: „Nagle uderzyłem o podłogę”. Mimo że pogodził się z utratą słuchu, martwił się, że był to początek postępującego pogarszania się jego zdrowia.

Kiedy z nim pracowałem, Harold zaczął się odprężyć i wczuwać w swoje emocje. Jego oddech zwolnił, a mięśnie rozluźniły się. Zapis EEG pokazywał rozbłyśki fal theta i delta, poszerzoną częstotliwość fal alfa i redukcję fal beta. Wszystko to wskazywało na to, że Harold opuścił swój niespokojny „małpi umysł” i zgrał się z intuicją i cielesnymi odczuciami. Kiedy zmieniał się jego umysł, zmieniało się też funkcjonowanie jego mózgu.

Przepracowaliśmy szereg jego lęków i rozczarowań, i zidentyfikowaliśmy cele, jakie mógłby osiągnąć, gdyby połączył relaksację z kreatywnością. Psychologia energetyczna pomogła mu rozwiązać wszystkie strzępy emocji, jakie pozostały w nim po jego kryzysie zdrowotnym, a coaching uwidoczniał mu możliwości, jakie przed nim stały i nowe cele, jakie mógł sobie postawić.

W końcu, zapytałem go: „Jak tam twoja 80-procentowa utrata słuchu w lewym uchu?” Wyglądał na zdziwionego i powiedział: „Nie ma po niej prawie śladu... być może 15 procent w tym momencie”.

„Skąd wiesz, że to 80-procentowa utrata słuchu?” zastanawiałem się.

„Lekarz mi powiedział”, przyznał. „To diagnoza medyczna”.

„Popracujmy nad tym przekonaniem”, zaproponowałem.

Następnie, skupiliśmy się na przekonaniach takich jak *To medyczna diagnoza i Lekarz tak powiedział, więc musi to być prawda.*

Po przeprowadzeniu go przez proces kwestionujący te przekonania, zapytałem go ponownie o słuch w lewym uchu. Harold zamknął oczy, skupił się intensywnie na swoim słuchu. Nagle, jego oczy otworzyły się szeroko. Prawie krzyżąc, zawołał: „Słyszę, jak fale rozbijają się o brzeg! Przyjeżdżam do Esalen od 15 lat i nigdy nie słyszałem oceanu. Teraz słyszę!”

## PRAKTYKA WARUNKUJE MÓZG DO RÓWNOWAŻENIA SIĘ

Podczas obozów z EcoMedytacją, pierwszego ranka uczymy uczestników osiągnięcia takich stanów szczytowych. Nie jest to trudne, jeśli wysyłasz ciało odpowiednie połączenie sygnałów. Na początku potrzeba około czterech minut by poznać przepis. Na sesji popołudniowej, uczestnicy potrafią to już zrobić w ciągu 90 sekund.

Czują się znakomicie i wydaje im się, jakby trafiali do nieba za każdym razem, kiedy zamykają oczy i zaczynają medytować. Jednak ten stan mózgu to dopiero początek. Następnie uczymy ich, jak wywoływać ten magiczny stan z otwartymi oczami, na początku w pokoju medytacyjnym. Kiedy poczują się stabilnie w EcoMedytacji w tym bezpiecznym miejscu, zaczynamy wysyłać ich na zewnątrz.

Spacerują ścieżkami albo po ogrodzie, ucząc się, jak utrzymać ten stan. Wracają do pokoju medytacji, ponownie zamykają oczy, zwiększając amplitudę fal alfa. Znów wychodzą na zewnątrz. I tak dalej, wychodzą i wracają, zamykają i otwierają oczy.

Po trzecim dniu, uczestnicy zazwyczaj potrafią utrzymać nowy stan z otwartymi oczami, poza pokojem medytacyjnym. Na tym etapie, rozpoczyna się ustalanie nowego punktu zerowego i instalowanie nowego normalnego stanu. Lekarz, Susan Albers tak to opisuje: „Poranek po zajęciach był pierwszym, kiedy udało mi się z sukcesem medytować – w całym moim życiu. Przez całe 52 lata. Nie jestem spokojna, nigdy. A teraz byłam. Co za zaskoczenie!”

Inna uczestniczka, Maaïke Linnenkamp powiedziała: „EcoMedytacja uspokaja mnie, dzięki niej jestem bardziej zrelaksowana i mam jaśniejszy umysł. Przerwanie starego procesu myślowego i odpuszczenie nieprzyjemnych wspomnień, które zazwyczaj rozpamiętuję, było bardzo

uderzające. Po raz pierwszy w życiu, kiedy przypomiąłam sobie złe wydarzenia, nie denerwowałam się. Nie mogłam w to uwierzyć, kiedy później rozmawiałam o tym z przyjaciółką i wciąż nie czułam niepokoju. Jestem bardzo wdzięczna i będę stosować tę technikę regularnie”.



Uczestnicy warsztatów EcoMedytacji w Instytucie Esalen w Kalifornii

Susan, Maaïke i ich znajomi nauczyli się stosować ten wykwintny przepis dla fal mózgowych i włączyć go do swojego codziennego jadłospisu dla mózgu. Nauczyli oni swoje mózgi ciągłego gotowania tego smakowitego pokarmu. Tak jak trudno jest wrócić do picia złego wina, gdy zakosztowałeś dobrego wina, zacząć nosić szorstkie tkaniny gdy spróbowałeś miękkich i delikatnych materiałów, czy wrócić do starego, zabytkowego telefonu komórkowego kiedy przywykłeś do funkcji nowego modelu, tak samo trudno jest wrócić do starego, normalnego schematu mózgu. Twój poprzedni stan wydaje się teraz obcy. Podniosłeś jego poziom.

## SPÓJNE STANY MÓZGU URUCHAMIAJĄ EKSPRESJĘ GENÓW

Uczestniczyłem jako główny badacz w wielu analizach ukazujących wpływ uzdrawiania emocjonalnego na fizyczne i psychiczne objawy. Moja ostatnia praca bada epigenetyczny wpływ na redukcję stresu. Liczba i ważność genów, jakich to dotyczy, jest zadziwiająca.

Kiedy pierwsze grupy weteranów wojennych zaczęły wracać z Iraku i Afganistanu, terapeuci mówili mi, że spotykali wielu klientów ze stresem

pourazowym (PTSD). Doktor Linda Geronilla, psycholog kliniczny z uniwersytetu medycznego Marshall powiedziała mi, że w ciągu zaledwie kilku sesji ETF z weteranami, ich objawy PTSD takie jak koszmary nocne, wspomnienia i nadmierna czujność zniknęły bez śladu.

Wraz z Lindą opracowaliśmy badanie, które miało stwierdzić, czy EFT było skuteczne w leczeniu PTSD. Nasze badanie pilotażowe obejmowało tylko siedmiu weteranów, ale wynik był tak udany, że udało nam się uzyskać znamienność statystyczną (Church, Geronilla i Dinter, 2009). Kiedy uzyskujesz znamienność statystyczną (istnienie tylko jednej możliwości na dwadzieścia, że wynik jest dziełem przypadku) na małej grupie, oznacza to, że masz bardzo skuteczną kurację.

Następnie, z grupą kolegów uruchomiłem ogólnokrajową, randomizowaną kontrolowaną próbę na pełną skalę. Porównywaliśmy weteranów otrzymujących standardowe leczenie pod kątem PTSD, zazwyczaj w szpitalach dla weteranów wojennych, z grupą leczoną standardowo i dodatkowo EFT.

Badanie zajęło kilka lat, ale wyniki były takie same. Objawy PTSD zmniejszyły się o ponad 60 procent (Church i inni, 2013). Po opublikowaniu badań, Linda przeprowadziła powtórkę z prawie identycznymi wynikami (Geronilla, Minewiser, Mollon, McWilliams i Clond, 2016).

Zastanawiałem się, co działo się w ciałach tych weteranów, szczególnie na poziomie genomu. W 2009 roku zainicjowałem badanie nad wyrażaniem się genów u weteranów przechodzących dziesięć sesji EFT. Badanie trwało sześć lat pokazując ostatecznie, że regulacji uległo sześć genów stresu. Stany zapalne uległy zmniejszeniu, a odporność – zwiększeniu (Church, Yount, Rachlin, Foc i Nelms, 2016).

## EFT PRZYNOSI OGROMNĄ ZMIANĘ W GENACH

Beth Maharaj, moja przyjaciółka, terapeutka obdarzona bogatą wyobraźnią, zaprojektowała przełomowe badanie na potrzeby swojej pracy doktorskiej. Odkryła nowy typ testu genetycznego. Podczas, gdy wcześniejsze badania kliniczne wymagały próbek krwi weteranów, jej nowy test bazował na ślinie. Uczestnicy musieli oddać jedynie odrobinę śliny do kubeczka, abyśmy mogli zbadać ekspresję setek, a nawet tysięcy genów.



Beth przeprowadziła godzinną sesję placebo dla czterech osób, a tydzień później poddała ich godzinnej sesji EFT i porównała próbki śliny przed i po każdej sesji. Stwierdziła, że EFT regulowało aż 72 geny (Maharaj, 2016). Funkcje genów okazały się fascynujące. Były to, między innymi:

- Tłumienie guzów rakowych
- Ochrona przed promieniowaniem ultrafioletowym słońca
- Oporność insulinowa w cukrzycy typu 2
- Odporność na zakażenie drobnoustrojami oportunistycznymi
- Działanie przeciwwirusowe
- Łączność synaptyczna między neuronami
- Tworzenie białych i czerwonych krwinek
- Zwiększenie płodności mężczyzn
- Tworzenie istoty białej w mózgu
- Regulacja metabolizmu
- Zwiększenie neuroplastyczności<sup>10</sup>
- Wzmocnienie membran komórkowych
- Zmniejszenie stresu oksydacyjnego.

Zmiany te były znaczące i kiedy Beth powtórzyła test następnego dnia, około połowa tych efektów utrzymywała się. To ogromny zwrot z inwestycji w jedną godzinę terapii.

## MEDYTACJA REGULUJE GENY RAKA

Zainspirowany przykładem Beth, mój przyjaciel Joe Dispenza postanowił przetestować uczestników podczas jednego ze swoich zaawansowanych seminariów. Pobrałem próbki śliny od 30 osób, a kiedy wyniki wróciły z laboratorium stwierdziliśmy, że osiem genów miało znacznie podniesioną aktywność w wyniku czterech dni medytacji.

Wraz z grupą badaczy przejrzelśmy dane z ponad stu zapisów EEG pochodzących z innych warsztatów Joe'a. Stwierdziliśmy, że po czterech dniach praktyki ludzie wchodzili w stan medytacji o 18 procent szybciej, a stosunek generującej niepokój fali beta do integrującej fali delta poprawił się 62 procent (Church, Yang i inni, 2016).

Podczas, gdy mózgi uczestników ulegały regulacji podczas praktyki

medytacyjnej Joe'a, ich geny także się zmieniały. Funkcje ośmiu genów, w których zaobserwowaliśmy zmianę, mówią coś bardzo ważnego na temat zmiany fizjologicznej. Są one zaangażowane w neurogenezę, czyli wzrost nowych neuronów w odpowiedzi na oryginalne doświadczenia i naukę. Są one także zaangażowane w ochronę naszych organizmów przed wpływami powodującymi starzenie się komórek.

Wiele z tych genów reguluje naprawę komórkową, a także zdolność przesuwania komórek macierzystych w te miejsca w ciele, w których mogą one naprawić uszkodzone lub starzejące się tkanki. Geny te są również zaangażowane w budowanie struktur komórkowych, szczególnie cytoszkieletu, konstrukcji sztywnych molekuł, które nadają naszym komórkom kształt i formę.

Trzy z tych ośmiu genów wspomagają nasze ciało w identyfikowaniu i eliminowaniu komórek rakowych, tłumiąc w ten sposób wzrost guzów rakowych. Ich nazwy i działanie są następujące:

**CHAC1** reguluje równowagę oksydacyjną w komórkach; hormon zwany glutationem jest kluczem w obniżaniu poziomu wolnych rodników, a CHAC1 pomaga kontrolować poziom glutationu w komórkach (Park, Grabińska, Guan i Sessa, 2016). CHAC1 ma wiele innych funkcji. Wspomaga także optymalne formowanie się i wzrost komórek nerwowych (Cantagrel i inni, 2010). Uważa się, że wspiera on także prawidłowe formowanie się molekuł białkowych regulujących proces oksydacyjny i formowanie się neuronów.

**CTGF** (czynnik wzrostu tkanki łącznej) odgrywa ogromną rolę w wielu procesach biologicznych (Hall-Glenn i Lyons, 2011), od gojenia się ran i budowy kości po regenerację chrząstki i innych tkanek łącznych. CTGF pomaga nowym komórkom zastępczym przemieszczać się w miejsca gojenia się ran i uszkodzeń w ciele. Reguluje wzrost nowych komórek i powiązań między komórkami podczas procesu leczenia. Obniżona ekspresja tego genu związana jest z rakiem i chorobami autoimmunologicznymi, takimi jak fibromialgia.

**TUFT1** spełnia wiele funkcji w naprawie komórek i uzdrawianiu (Deutsch i inni, 2002). Wspomaga regulację działania pewnej grupy komórek macierzystych. Podczas rozwoju zębów u dziecka, TUF1 uruchamia mineralizację szkliwa. Uważa się także, że jest on zaangażowany w regulację poziomu tlenu w komórkach i w różnicowaniu neuronów.

**DIO2** jest istotny w funkcjonowaniu wielu typów tkanek mózgu i gruczołów dokrewnych (Salvatore, Tu, Harney i Larsen, 1996). Poza dominującym występowaniem w tarczycy, znajduje się także w innych tkankach, synchronizując lokalne komórki z funkcją gruczołu tarczycowego. Pomaga w regulacji metabolizmu poprzez obniżanie insulinooporności, co z kolei zmniejsza ryzyko choroby metabolicznej (Akarsu i inni, 2016), odgrywając także rolę w regulowaniu głodu i uzależnienia. Reguluje nastrój, szczególnie depresję.

**C5orf66-AS1** jest genem związanym ze zmniejszaniem guzów (Wei i inni, 2015). Jest kodem typu RNA, który identyfikuje i eliminuje z organizmu komórki rakowe.

**KRT24** jest odpowiedzialny za syntezę molekuly białka nadającego komórce jej strukturę. Pomaga także tym molekułom w organizowaniu się w regularne układy (Omary, Ku, Strnad i Hanada, 2009) i tłumi niektóre typy raka, szczególnie te związane z jelitem grubym i odbytem (Hong, Ho, Eu i Cheah, 2007).

**ALS2CL** należy do klasy genów odpowiedzialnych za tłumienie guzów, szczególnie tych przyczyniających się do raka typu kolczystokomórkowego skóry obejmującego głowę i szyję (Lee i inni, 2010).

**RND1** wspomaga komórki w fazie wzrostu w organizowaniu molekuł nadających im ich sztywną strukturę. RND1 przyspiesza wzrost tych części komórek nerwowych, które łączą się z innymi neuronami. Tłumi on niektóre rodzaje komórek rakowych, jak te występujące w raku gardła i piersi (Xiang, Yi, Weiwei i Wimig, 2016).

Współczesna technologia pozwala nam przyjrzeć się jądrom komórek i przepływowi informacji w mózgu by zobaczyć, co dzieje się podczas EFT, medytacji i innych praktyk redukujących stres. Odkrywamy, że zmiany, jakie te techniki powodują, nie są błahe. Coraz wyraźniejsze staje się to, że umysł powoduje doniosłe zmiany materii, z której zbudowane są nasze ciała.

Bryce Rogow to były lekarz marynarki wojennej, który służył podczas walk w Iraku. Był tam w czasie najcięższych walk i widział rzeź i strach. Kiedy wyszedł z wojska ze stresem pourazowym, wyruszył na poszukiwanie samouzdrowienia. Oto jego historia.

Ze strefy walk do wewnętrznego spokoju

Autor: Bryce Rogow

Moi przyjaciele mówią, że jestem chodzącym zaprzeczeniem: z jednej strony poszukiwacz dróg duchowych; uczyłem się medytacji w klasztorze Zen w Japonii, uczę jogi i przyjmowałem wiedzę na temat uzdrawiania ciało-umysł od największych uzdrowicieli na całym świecie.

Z drugiej strony, jestem weteranem czterech misji w Iraku jako sanitariusz lub lekarz marynarki wojennej USA. Po wyjściu z wojska otrzymałem diagnozę stresu pourazowego (PTSD) i po długim czasie pustki, zagubienia i beznadziei, wszedłem na ścieżkę odkrywania siebie na nowo i uzdrawiania, z zamiarem nauczenia się najskuteczniejszych technik ujarzmiania ognia mentalnego i fizycznego cierpienia.

Moją pierwszą lokalizacją z batalionem rozpoznawczym marynarki wojennej USA (marynarska wersja Sił Specjalnych) była druga bitwa w Fallujah w listopadzie 2004 roku. Był to masywny atak na miasto, który określono jako najbardziej intensywną bitwę miejską, jaką widziały siły zbrojne USA od Hue City w Wietnamie.

Wszyscy, którzy byli na wojnie noszą w sobie obrazy, które zostaną z nami do końca naszych dni, obrazy, z którymi musimy nauczyć się żyć.

W moim przypadku, pierwszy taki obraz miał miejsce, kiedy mój pierwszy przyjaciel w jednostce został zabity podczas wykopywania IED (improwowanego ładunku wybuchowego) – jednej z bomb domowej roboty, jakie powstańcy zakopywali na polach i poboczach dróg.

Moją metodą na zachowanie mentalnego zdrowia, poza uzależnieniem od środków przeciwbólowych, do których jako medycy mamy dostęp, było zaakceptowanie faktu, że jestem już martwy, więc wciąż przypominałem sobie, że nic, co mi się stanie nie będzie miało znaczenia, bo już jestem martwy.

Kiedy otrzymałem mój zaszczytny wypis z armii USA w 2008 roku byłem zdziwiony, że przeżyłem wojnę. Spodziewałem się ogromnej fali ulgi, kiedy zostałem zwolniony z możliwości jakiegokolwiek misji wojskowej, ale ta ulga nigdy nie przyszła. Chodziłem i jeździłem po ulicach Ameryki z tym samym uczuciem napięcia i strachu, jakich doświadczałem w Iraku.

Przez długi czas byłem bardzo mocno uzależniony od alkoholu i leków, w tym clonazepamu przepisywanego mi przez chcących dobrze psychiatrów ze szpitala wojskowego, leków, które były ogromnie uzależniające i prowadziły do wielu ryzykownych zachowań.

Kiedy odstawiłem leki i zrozumiałem, że muszę sam sobie pomóc, postanowiłem nauczyć się medytacji od prawdziwego mistrza z Azji. Pojechałem więc do Japonii, gdzie uczyłem się w tradycyjnym klasztorze Zen, Sogenji w mieście Okayama. Godziny spędzone w pozycji półłotosu przypominały mi o „pozycjach stresu”, jakie stosowaliśmy w czasie

wzmoczonych przesłuchań, gdy tortury polegające na wywołaniu wrażenia tonięcia i duszenia się zostały zabronione.

Jestem ogromnie wdzięczny Shodo Harada-Roshi, prawdziwemu współczesnemu mistrzowi Zen, za przeprowadzenie mnie przez to doświadczenie. Kiedy jednak opuściłem klasztor zrozumiałem, że nie będę w stanie samodzielnie podtrzymać takiego poziomu medytacji, że będę potrzebował szybszych i łatwiejszych sposobów oraz lepszego zrozumienia ciała i umysłu, aby medytacja stała się użyteczną częścią mojego życia.

Byłem naprawdę zdumiony, kiedy pewnego dnia przeszukując Internet odkryłem niejakiego Dawsona Churcha, który zbudował już taki program, „medytację medytacji”, nazywany przez niego EcoMedytacją.

Kiedy po raz pierwszy zetknąłem się z EcoMedytacją, przeczytałem jej zasady na stronie internetowej i zacząłem praktykować ją według wskazanych kroków. W ciągu dwóch minut poczułem, jak uaktywniają się we mnie wszystkie uzdrawiające moce i jak wchodzę w stan niesamowicie głębokiego relaksu i dobrego samopoczucia, który wcześniej udawało mi się osiągać tylko po wielu godzinach, jeśli nie dniach czy tygodniach medytacji.

Bryce stał się pełnym pasji zwolennikiem stosowania EcoMedytacji w Departamencie Spraw Weteranów. Wierzy, że proste, niedrogie metody pomagania sobie powinny być dostępne dla wszystkich weteranów.

Już tysiące osób realizuje siedem prostych kroków opisanych na stronie EcoMeditation.com i doznają tego samego doniosłego i natychmiastowego uczucia spokoju, co Bryce. Kiedy badamy ich zmiany fizyczne widzimy, że ich poziom kortyzolu spada tak jak tętno (Groesbeck i inni, 2016). Podnosi się poziom hormonów immunologicznych i rośnie uczucie szczęścia. Depresja, niepokój i ból ulegają znacznemu obniżeniu. Wewnętrzny spokój redukuje stres i powoduje korzystne zmiany w ciele, aż po ekspresję genów.

## TWÓJ WEWNĘTRZNY STAN JEST TWOJĄ GENETYCZNĄ RZECZYWISTOŚCIĄ

Obecnie, badania genetyczne są bardzo rozpowszechnioną praktyką. Wiele osób wie, jakie mają geny i znają swoją skłonność do specyficznych chorób w oparciu o profil genetyczny. Podczas warsztatów często słyszę pytanie: „Mam gen XYZ. Czy to nie znaczy, że jestem skazany na chorobę XYZ?”

Ludzie tak bardzo martwią się wynikami testów genetycznych. A jednak,

jak widziałeś przed chwilą na liście genów, wiele z nich ulega dramatycznej zmianie poprzez EFT i medytację.

To nie posiadane przez ciebie geny determinują twoje przeznaczenie, ale to, co z nimi zrobisz. Jeśli przez długi czas wystawiasz się na wysoki poziom stresu, z pewnością podkreścisz wyrażanie się genów raka.

Jeśli jednak dokonasz przeciwnego wyboru i będziesz codziennie się opukiwał i medytował, obniżysz poziom stresu. Jednocześnie zmieni się ekspresja genów. Gdy 810 tysięcy komórek, które rodzą się w każdej sekundzie przychodzi na świat w energii pełnej miłości i życzliwości, ekspresja ich genów jest również sterowana przez to pole.

Od umysłu do materii to nie jest abstrakcyjne, metafizyczne twierdzenie. To jest fizyczny fakt, tak materialny, jak ciała, w których żyjemy. Myśl za myślą, moment za momentem, nasze umysły tworzą pola energetyczne, w których reprodukują się nasze komórki. Pozytywne myśli zaopatrują nasze komórki kulturami energii, w których kwitną. Myśli karmiące nasze komórki w momencie ich regeneracji stają się rozkwitającą molekularną materią. Energia jest epigenetyką, sterującą procesem życia i uzdrawiania. Kiedy podnosimy swoją świadomość do wymiaru nieskończoności, tworząc energię pełną żaru w mózgu, nasze komórki nabierają formy w inspirującym wzorze energetycznym, który im dajemy.

## WPROWADZANIE TYCH IDEI W ŻYCIE

Ćwiczenia na ten tydzień:

- Praktykuj altruizm:
  - Uśmiechnij się dziś do obcej osoby.
  - Podziękuj ludziom, którzy ci pomagają w sklepie.
  - Zrób coś niespodziewanie miłego dla kogoś bliskiego.
- Napisz krótki list lub e-mail do kogoś, kogo kochasz i wyślij go.
- Słuchaj EcoMedytacji na swoim urządzeniu mobilnym podczas spaceru, biegów czy ćwiczeń.

Rozszerzona wersja Play tego rozdziału obejmuje:

- Filmy ze skanami mózgu.
- Bazę danych z badaniami nad uzdrawianiem energetycznym.

- Rozmowy z ekspertami od neurofeedbacku EEG.
- Dodatkowe opisy przypadków i referencje.

Dostęp do Rozszerzonej wersji Play znajdziesz na:

[MindToMatter.club/Chapter4](https://MindToMatter.club/Chapter4)

## ROZDZIAŁ 5

# Potęga spójnego umysłu

Leżę na plaży na Hawajach. Dzień jest piękny, niebo jest bezchmurne, a ocean marszczy lekka bryza. Dokoła mnie bawią się dzieci, a szczęśliwi wczasowicze pluskają się w wodzie. Nurkowie podziwiają kolonię żółwi na przybrzeżnej rafie, a kajakarze przemierzają zatoczkę.

Poleciałem na Hawaje, by skończyć pisanie mojej książki. Termin wydawcy zbliżał się nieubłaganie, a w domu nie robiłem żadnych postępów, rozdarty między wychowywaniem dwójki dzieci a prowadzeniem wymagającego biznesu. Ucieczka na Hawaje wydawała mi się dobrym sposobem na znalezienie czasu na skończenie rękopisu.

Po porannej pracy, postanowiłem zrobić sobie przerwę. Uderzając w klawisze laptopa, obserwowałem te radosne sceny i plażę. Mój umysł mówił do mnie: „Jesteś na Hawajach! Dlaczego siedzisz zamknięty w ciemnym pokoju zamiast bawić się na plaży?”

Myśli te doprowadzały mnie do szału przez kilka godzin, poddałem się więc ich logice i wybrałem się na plażę.

Teraz, leżąc na ciepłym piasku, słyszę, jak mój umysł znów zaczyna swoją paplaninę. „Co ty tu robisz na tej plaży? Cały pomysł z przyjazdem na Hawaje był taki, żeby pisać książkę. Nic nie piszesz. Leżysz i nic nie robisz”.

Prawda, pomyślałem. Westchnąłem, zwinąłem koc i poszedłem do swojego mieszkania.

W takim impasie przyszło nam żyć. Nasi wewnętrzni krytycy robią nam piekło bez względu na to, jakiego dokonujemy wyboru. Kiedy pisałem w swoim mieszkaniu, mój wewnętrzny krytyk atakował mnie za to, że nie korzystam z plaży. Jak tylko wyszedłem na zewnątrz, zaczął mnie mieszać z błotem za to, że nie piszę. Potępiony za robienie i potępiony za nierobienie. Nic, co zrobiłem, nie zadowalało mojego wewnętrznego krytyka. Wielu z nas porusza się w takim zaklętym kole niekończących się negatywnych myśli.



## NEGATYWNE MYŚLI OBLEGAJĄ UMYŚŁ

Badanie psychicznie normalnych ludzi wykazało, że mają oni około 4000 różnych myśli dziennie. Z tego, między 22 a 31 procent to niechciane, niekontrolowane, natrętne myśli, a 96 procent to powtarzające się myśli o codziennych aktywnościach (Klinger, 1996). Program Zdrowotny Kliniki w Cleveland mówi, że 95 procent naszych myśli powtarza się, a 80 procent z nich to myśli negatywne.

Dwa tysiące lat temu, Budda określił umysł jako źródło naszego cierpienia. W Bhagavad Gita Arjuna lamentuje „Och Krishna, umysł jest bardzo kapryśny, zmienny, silny i zawzięty”. Większość z nas znajduje się w pułapce cyklu negatywnych myśli, nie mając pojęcia, jak uciec. Ale dlaczego nasze wielkie i skomplikowane mózgi rozwinęły się w takim kierunku?

## EWOLUCYJNA WARTOŚĆ NEGATYWNEGO MYŚLENIA

Zarówno nawracające myśli jak i negatywne myśli mają sens z punktu widzenia biologii ewolucyjnej. Dla naszych dalekich przodków, powtarzające się myśli zajmowały się rutynowymi zadaniami w tle, a nadmiernie czujne, negatywne myślenie umożliwiało im przetrwanie, kiedy byli wciąż wyczuleni na możliwe zagrożenia ze strony otoczenia.

Mózg jest skonstruowany tak, aby w sytuacji zagrożenia, w celu ocalenia, przejść automatycznie w stan fal beta. Fale beta są cechą mózgu w stanie strachu. Strach umożliwiał naszym przodkom przetrwanie. Poziom nadmiernej, paranoidalnej gotowości był wprost proporcjonalny do ich stopnia przetrwania. Jeśli przeoczysz tygrysa w trawie, choćby przez sekundę, zostaniesz zjedzony.

Pomyśl o opowieści o dwóch siostrach sprzed stu tysięcy lat. Nazwiemy je Hug i Gug.

Hug to najszczęśliwszy człowiek na świecie. Nosząc codziennie wodę ze strumienia do wioski, radośnie podśpiewuje. Zatrzymuje się, by powąchać wonne, żółte róże. Milknie, by posłuchać śmiechu dzieci. Gdy patrzy na szare i pomarańczowe cienie rzucane przez wschodzące słońce, przepętnia ją zachwyty i podziw. Hug widzi dobro we wszystkich mieszkańcach wsi.

Jej siostra, Gug, jest przeciwieństwem Hug. Podejrzliwa i paranoiczna, zawsze szuka tego, co złe. Pokaż jej srebrną chmurę, ona wskaże na jej ciemną stronę. W każdej zmianie widzi problem. U wszystkich współmieszkańców dostrzega niedoskonałości. Kiedy niesie wodę ze strumyka, inni jej unikają. Z wyjątkiem Hug, która szuka dobra u wszystkich i toleruje towarzystwo Hug.

Pewnego dnia, siostry zostały zaskoczone przez głodnego tygrysa zaczajonego w trawie. Gug, zawsze szukająca zagrożeń, zauważyła tygrysa na ułamek sekundy przed Hug. Krzyknęła i zaczęła uciekać, zanim Hug go dostrzegła i także zaczęła uciekać.

Tygrys zjadł Hug. Nie doczekała dorosłości. Jednak Gug żyje dalej, rodzi dzieci, przekazuje swoje cechy wykrywania zagrożenia kolejnemu pokoleniu.

Pomnóż to przez tysiąc pokoleń, z których każde jest lepsze od poprzedniego w znajdowaniu czegoś złego. Zdolność dostrzegania tego, co złe w otoczeniu została doprowadzona do perfekcji poprzez naturalną selekcję. Jesteśmy więc tu i teraz, jesteś ty i ja. Mimo że absolutnie nic złego się nie dzieje, mózg jaskiniowca, który odziedziczyliśmy po Gug wciąż pracowicie skanuje horyzont pod kątem zagrożeń.

Nasi przodkowie mogli popełnić dwa rodzaje błędów. Jednym z nich było przekonanie, że w trawie nie czai się tygrys mimo że tak było, a drugim było przeświadczenie, że w trawie jest tygrys mimo że go tam nie było (Hanson, 2013).



Nasze mózgi rozwinęły znakomitą wrażliwość na sygnały ostrzegawcze pochodzące z otoczenia

Druga pomyłka nie niesie natychmiastowych konsekwencji ewolucyjnych. Nastawienie na zagrożenia, szukanie złego we wszystkim czyni cię jedynie gburem takim jak Gug. Gwarantuje ci to jednak przetrwanie.

Pierwszy błąd niósł karę śmierci. Jeśli raz przeoczysz tygrysa w trawie, zostajesz zjedzony. Ludzie tacy, jak Hug, nieposiadający zdolności nieustannego skupiania się na zagrożeniach, zostają wyrugowani z puli genów.

Gdyby Matka Natura przyglądała mi się, gdy leżałem na plaży na Hawajach, dałaby mi złoty medal za tak doskonale rozwiniętą zdolność znajdowania czegoś złego, gdziekolwiek poszedłem. Niestety, mój mózg jaskiniowca nie dba o moje szczęście. Cokolwiek postanowię, mój wewnętrzny krytyk rozszarpuje mnie na kawałki.

Człowiek w pomarańczowym fartuchu, który nie potrafił

## dorobić klucza

Sieć Home Depot znana jest z pomarańczowych fartuchów, które noszą jej pracownicy. Pewnego dnia wszedłem do marketu Home Depot w moim mieście, aby dorobić klucz do mojego starego Forda Econoline RV z 1983 roku. Mężczyzna obsługujący maszynę do dorabiania kluczy był na stanowisku. Podałem mu mój klucz.

Wziął klucz do ręki jak gdyby był zakażonym kawałkiem mięsa, pokręcił głową, mówiąc: „Nie wydaje mi się, że możemy zrobić tego rodzaju klucz”.

Przypomniałem mu, że Ford Motor Company wyprodukowała około trzech milionów takich pojazdów, więc z pewnością nie należą do rzadkości. Odrzekł z powątpiewaniem: „To dwustronny klucz”, jak gdyby to miała być trudność nie do przejścia.

„Zrobiłeś mi taki sam klucz tydzień temu”, podsunąłem z nadzieją.

Włożył klucz do czytnika laserowego, a po zakończonym skanowaniu zapaliła się czerwona lampka.

„Nie”, odpowiedział ze smutkiem. „Nie robimy tego klucza”.

„Możesz spróbować jeszcze raz?” błagałem.

Ponownie wcisnął przycisk włącznika, laser zeskanował klucz. Tym razem zapaliła się zielona lampka.

„Mamy bardzo mało przygotówek”, powiedział tym razem kręcąc głową.

„Nie mógłbyś po prostu poszukać?” zapytałem uprzejmie.

Przejrzał swoje zapasy, znalazł przygotówkę i wyciął klucz. Wszystko to robił z miną człowieka rozczarowanego światem. Jego super potęga mogłaby nawet sprawić, że klucz nie będzie działał.

Moja niecierpliwa strona chciała go złapać za barki i potrząsnąć nim. Kupić mu egzemplarz *Potęgi pozytywnego działania*. Wręczyć mu bilet na jeden z moich warsztatów. Wysłać mu jedno z moich porywających przemówień.

Moja współczująca część sięgnęła do jego świadomości. Jak to jest żyć z umysłem, który widzi trudności tam, gdzie ich nie ma? W którym myśli zabijają najprostsze przedsięwzięcie zanim nawet przystąpisz do pracy? Jak to jest posiadać umysł skazany na porażkę?

## MÓZG JASKINIOWCA

Mimo że nasi przodkowie opuścili sawannę tysiące lat temu, większość z nas wciąż usilnie wypatruje tego, co dzieje się wokół nas źle, zamiast tego, co jest dobrze.

Kiedy budzimy się rano, nasz mózg wraca ze stanu snu fal theta i delta. Wchodzimy w stan alfa i czujemy się, jak gdybyśmy znajdowali się w stanie zawieszenia, kiedy stopniowo budzimy się do nowego dnia. Wtedy do akcji wchodzi fale beta i zaczynamy myśleć. I martwić się. Do głosu dochodzi ewolucyjny mechanizm dostrzegający tygrysa w trawie. Przez nasz umysł przebiega parada papierowych tygrysów. Zaczynamy myśleć:

*Czy to dzisiaj mam oddać szefowi raport? Czy w następnym tygodniu?*

*Co mam zjeść na śniadanie? Czy przytyję od tego?*

*Czy mój mąż chrapał ostatniej nocy?*

*W jakim nastroju są dziś moje dzieci? Czy znów utrudnią mi życie?*

*Nie wydaje mi się, że buty, które chciałam dziś założyć pasują do mojego stroju.*

*Czy skończyła się nam kawa?*

*Muszę dowiedzieć się czegoś więcej o katastrofie, o której słyszałam wczoraj wieczorem?*

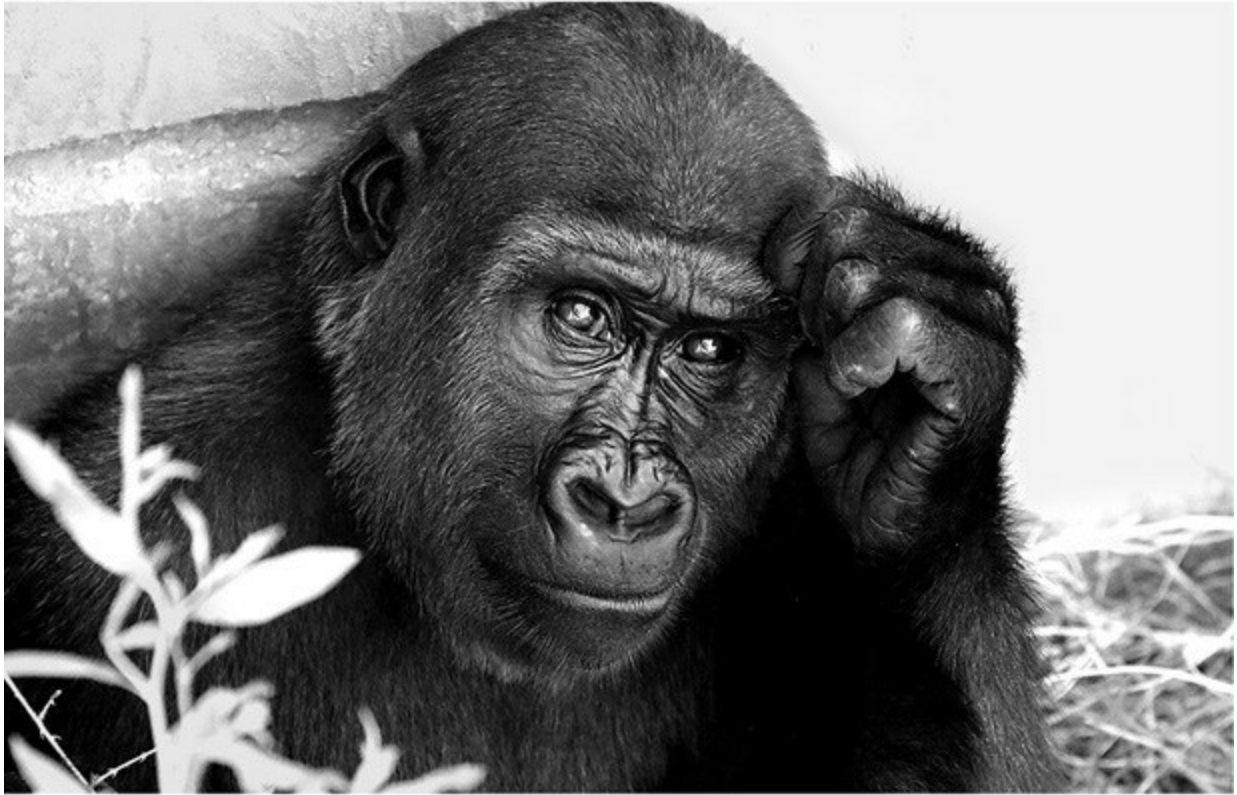
*Jaka jest pogoda?*

*Jeśli Jane nie napisała na moim Facebooku komentarza, wścieknę się.*

*Jaki jest ruch na trasie dojazdu do pracy na mapie Google?*

Kiedy się budzisz, twój mózg zaczyna doprowadzać cię do szaleństwa podsuwanymi zmartwieniami. A jednak jest to coś normalnego, do czego ewoluowały nasze mózgi. Kiedy Gug się budziła, musiała od razu być czujna na nieprzyjazne otoczenie od chwili, kiedy otworzyła oczy. Może jakiś tygrys wkradł się do jaskini, kiedy spała? Żył w niej Neandertalczyk, który budził się gderliwy, podejrzliwy i paranoiczny. Jej siostra, która budziła się radosna, zadowolona i spokojna, nie wyłapywała sygnałów ostrzegawczych, które były kwestią życia lub śmierci.

Dziś, kiedy nie zagrażają nam drapieżniki, wciąż martwimy się po przebudzeniu. Myśli zalewają nam umysł. Tamy puszczają, umysł kotłuje się w potoku niespokojnych myśli. Zanim zdążymy wyjść z domu, by rozpocząć nowy dzień, jesteśmy wyczerpani niepokojem i lękiem.



Istnieją dwie podstawowe kwestie przetrwania:  
Czy ja go zjem? Czy on zje mnie?

Mózg jaskiniowca przejmuje kontrolę nad naszym ciałem. W trwającym osiem lat badaniu na 68 222 dorosłych, opublikowanym w *British Medical Journal* naukowcy stwierdzili, że nawet łagodny lęk powoduje o 20 procent większe ryzyko śmierci (Russ i inni, 2012). Umiejętność, dzięki której nasi przodkowie przeżywali – szukanie złego i ignorowanie tego, co dobre – dziś nas zabija. Nasze umysły stały się głównym zagrożeniem dla naszego przetrwania. Mózg jaskiniowca to choroba śmiertelna.

Wraz z Audrey Brooks, doktorem psychologii z uniwersytetu w Arizonie, przeprowadziliśmy badanie pracowników służby zdrowia. Byli wśród nich chiropraktycy, pielęgniarze, psychoterapeuci, lekarze i praktycy medycyny alternatywnej. Zmierzyliśmy u nich poziom dyskomfortu psychicznego przed i po dniu warsztatów EFT. Ocenialiśmy uczestników podczas pięciu warsztatów, a ostateczne badanie objęło 216 uczestników (Church i Brook, 2010).

## Noszenie kobiety przez cały dzień

Jest taka urocza opowieść Zen o dwóch mnichach żyjących w celibacie, którzy odbywali długą wędrówkę. Pewnego ranka, znaleźli się nad rwącym strumieniem. Na brzegu stała młoda kobieta, która nie potrafiła przez niego przejść. Starszy z mnichów wziął ją na swoje szerokie plecy i przeniósł bezpiecznie na drugi brzeg. Podziękowawszy staremu mnichowi, kobieta odeszła.

Mnisi wędrowali dalej w ciszy aż do zmroku, ale w powietrzu wyczuwało się napięcie. W końcu, napięcie emocjonalne młodszego mnicha musiało znaleźć ujście. „Zasady naszej religii zabraniają nam dotykania kobiet”, powiedział. „Jak mogłeś to zrobić?”

„Synu”, odpowiedział starszy mnich, „Podniosłem ją i postawiłem na ziemi dziś rano. A ty ją niesiesz cały dzień”.

Pełne złości wewnętrzne rozmyślenia młodego mnicha utrzymywały poziom jego stresu długo po zdarzeniu. Tak właśnie dzieje się z nami, kiedy obsesyjnie myślimy o tym, co było lub kiedy obawiamy się przyszłości. Wykorzystując system skrojony dla nas przez Matkę Naturę, który ma być uruchamiany tylko wtedy, gdy jesteśmy naprawdę w niebezpieczeństwie, wysyłamy pełne nerwowości przesłania do ciała, wystawiając naszą zdolność do regeneracji i zdrowienia na kompromis.

Stwierdziliśmy, że objawy nerwicy, depresji i innych zaburzeń psychicznych spadły średnio o 45 procent w ciągu dnia. Kiedy sprawdziliśmy stan po sześciu miesiącach, osoby, które stosowały EFT miały niższy poziom stresu.

Uderzającym odkryciem było jednak to, jak bardzo zestresowani są pracownicy służby zdrowia. Na skali, którą zastosowaliśmy do badania, wynik 60 oznacza tak silną nerwicę i depresję, że wymagane jest leczenie. Ich początkowy wynik wynosił 59. To tylko jeden punkt mniej niż próg diagnostyczny 60. Taka jest średnia; wiele osób było bardziej zestresowanych, niż ich pacjenci. Bycie pracownikiem służby zdrowia nie oznacza, że możesz uciec przed mózgiem jaskiniowca.

## W spirali depresji

Autor: Naomi Janzen, trener EFT Universe

Po zakończeniu bardzo złego związku, przeszłam 18-miesięczny okres depresji. Próbowałam wszystkiego, by się od niej uwolnić, ale nie udawało mi się. Czułam się uwięziona w pułapce niekończącego się gniewu i smutku. Kręciłam się nieustannie w wirze negatywnych myśli i uczuć. Irytowały mnie ulotki poradnikowe na temat depresji, które mówiły głównie „Wybij się z tego”.

Miałam wiele narzędzi. Jeśli ktokolwiek był w stanie się z tego wybijać, byłam to ja. Jednak kiedy moje siły obronne były wyłączone o 3.11 nad ranem, budziłam się. Nie mogłam przestać myśleć o człowieku, który tak mnie skrzywdził. Kołowrotek się kręcił. Miałam obsesję na tle sprawiedliwości, której nigdy nie miałam osiągnąć. Wir negatywnych myśli ściągał mnie bardziej i bardziej w dół.

Jeśli masz przyjaciela, który 20 lat po zerwaniu związku wciąż o tym mówi i nie ma nic nowego do powiedzenia, okaż mu czy jej współczucie, bo tkwi w wirze złości i smutku.

EFT ocaliło mnie z tej niekończącej się pętli, z wiru i zaniósło mnie na suchy ląd. Teraz moim zadaniem jest pomoc innym ludziom w wydostaniu się z ich wiru.



Pracownicy służby zdrowia wykonywali EFT w grupach



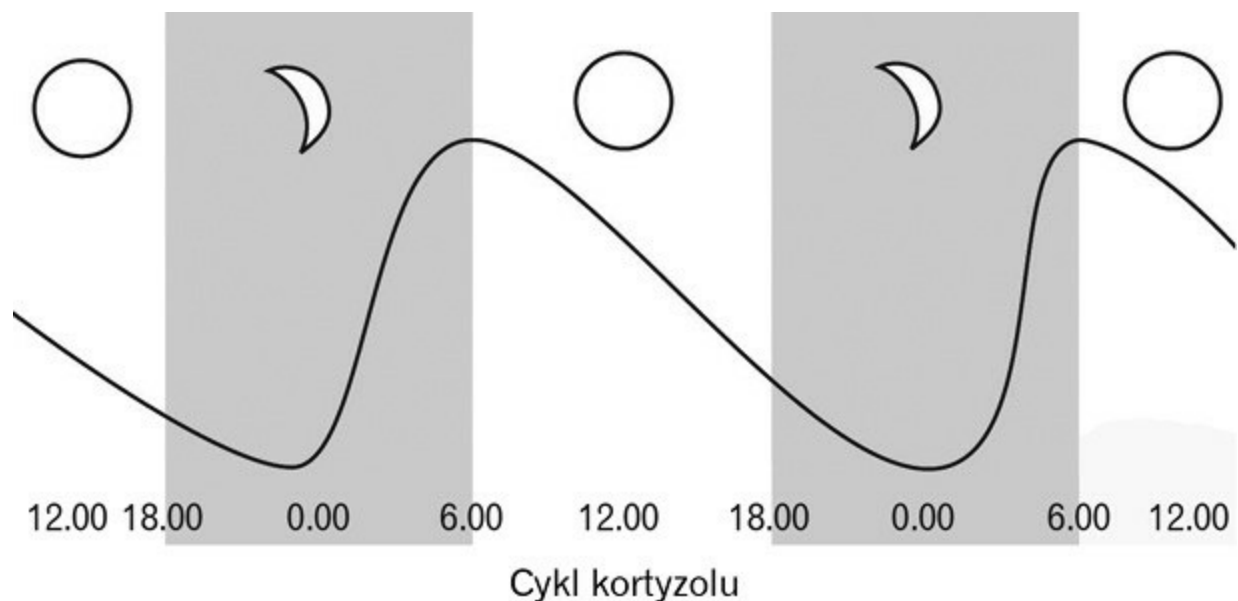
Wir wspomniany przez Naomi Janzen, w którym umysł kręci się bez końca, zaplątany w negatywne myśli jest tym, co utrzymywało naszych przodków przy życiu. Dziś jest to bardziej niż bezużyteczne.

Wzory te okradają nas ze spokoju umysłu, podnoszą do nieba poziom kortyzolu i pozbawiają nasze ciała zasobów niezbędnych do regeneracji i zdrowienia. Nawet tak mądrzy ludzie, jak Naomi często nie potrafią wybić się z tego wiru. Potrzeba potężnego narzędzia psychoduchowego, jakim jest EFT, by przerwać płataninę wzorców mentalnych w mózgu jaskiniowca.

## WOLNO I SZYBKO SPALAJĄCE SIĘ HORMONY

Po zakończeniu badania z pracownikami służby zdrowia byłem zaintrygowany, jak szybko ludzie potrafią zażegnać stres za pomocą EFT. Szukałem sposobu na zmierzenie zmian w ciele i znalazłem je w kortyzolu.

Kortyzol jest jednym z dwóch podstawowych hormonów stresu, obok adrenaliny (zwanej także epinefryną). Adrenalinę uważa się za nasz krótko działający hormon odruchu walki lub ucieczki. Kiedy jesteśmy zestresowani, uruchamia się on natychmiast. W ciągu mniej niż trzech sekund, przyspiesza on bicie serca, zwęża naczynia krwionośne i rozszerza płuca. W ten sposób, jaskiniowiec otrzymuje fizyczny zastrzyk energii potrzebny do ucieczki przed niebezpieczeństwem.



Kortyzol to nasz długo działający hormon stresu. Jego poziom podnosi się i opada regularnie, według powolnej krzywej w ciągu dnia. Rano podnosi się ostro, dzięki czemu dochodzimy do siebie po przebudzeniu, by przygotować się do nowego dnia. Najniższy poziom osiąga on około czwartej nad ranem, kiedy znajdujemy się w stanie głębokiego snu. Szczyt jego poziomu przypada na ósmą rano. Kiedy zaczyna spadać między ósmą a dziesiątą wieczorem, czujemy senność.

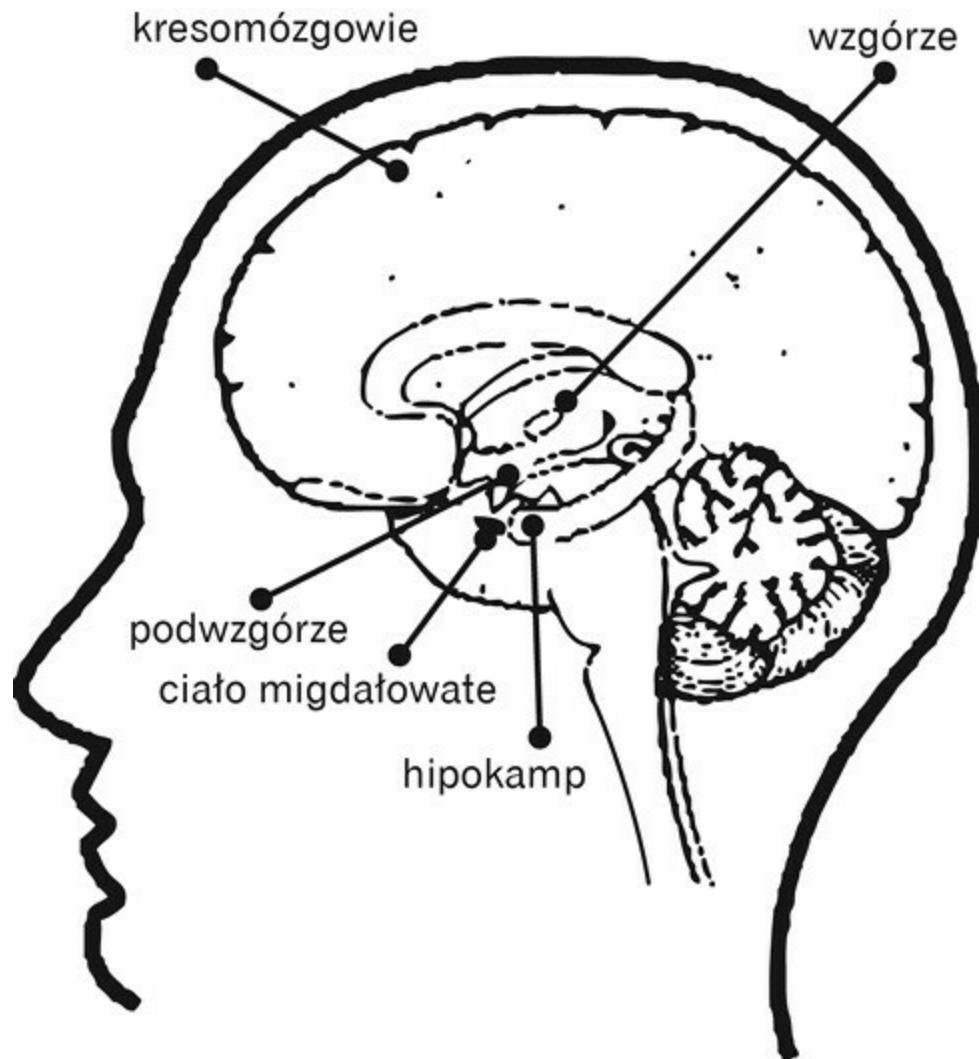
Jednak, podobnie jak adrenalina, kortyzol podnosi się w ciągu kilku sekund kiedy jesteśmy zestresowani. Stres zakłóca wolny, równy dzienny rytm kortyzolu. Kiedy uciekasz przed tygrysem, kortyzol podnosi się wraz z adrenaliną. Kiedy się martwisz, poziom kortyzolu także się podnosi.

Nasze ciała są tak zaprojektowane, aby dobrze funkcjonować na normalnym poziomie kortyzolu powstającego zgodnie w płynnym jego cyklem. Nie są skonstruowane do radzenia sobie z ciągle podwyższonym poziomem kortyzolu. Jego chroniczne podwyższenie powoduje wiele fizycznych problemów takich jak:

- Wysokie ciśnienie tętnicze.
- Umieranie neuronów w centrach pamięci mózgu.
- Wysoki poziom cukru we krwi.
- Choroby serca.
- Obniżenie naprawy komórkowej.
- Przyspieszone starzenie się.
- Choroba Alzheimera.
- Zmęczenie.
- Otyłość.
- Cukrzyca.
- Powolne gojenie się ran.
- Upośledzenie zrastania się kości.
- Mniejsza liczebność komórek macierzystych.
- Obniżona masa mięśniowa.
- Przyspieszenie powstawania zmarszczek.
- Otłuszczenie w pasie i na udach.
- Osteoporoza.

Z czasem, wysoki poziom kortyzolu zakłóca metabolizm komórkowy i z tego powodu nadmiar wapnia dostaje się do komórek mózgu i produkuje

wolne rodniki, najbardziej szkodliwe molekuły w ciele. Wolne rodniki uruchamiają cały szereg chorób degeneracyjnych i szybkie starzenie się organizmu (McMillan i inni, 2004). Wysoki poziom kortyzolu prowadzi także do dysfunkcji w mitochondriach, „ciepłowniach” komórek (Joergensen i inni, 2011). Czujemy się wówczas zmęczeni i pozbawieni energii. Kortyzol zabija neurony w hipokampie, który reguluje emocje, pamięć i uczenie się (Sapolsky, Uno, Rebet i Finch, 1990). Kortyzolowi towarzyszą wysokie fale beta, charakterystyczne dla stresu i niepokoju.



Kortyzol niszczy neurony w hipokampie, jednej ze struktur emocjonalnego śródmózgowia

CHRONICZNIE PODWYŻSZONY KORTYZOL

Jeśli więc jesteśmy zestresowani przez kilka minut, czy naprawdę dewastujemy swoje ciało?

Odpowiedź brzmi: nie. Ciało ludzkie potrafi poradzić sobie z nagłymi skokami stresu i szybkim powrotem do normalnego stanu. W ciągu zaledwie dwóch minut od stresującego zdarzenia, nasze ciało rozkłada molekuły szybko reagującej adrenaliny, które wytworzył w odpowiedzi na zagrożenie (Ward i inni, 1983). Natomiast wolno spalający się kortyzol potrzebuje około 20 minut, by się rozejść (Nesse i inni, 1985). Ciało ludzkie jest zaprojektowane tak, by szybko produkować kortyzol w odpowiedzi na obiektywne zagrożenie i szybko go neutralizować, kiedy zagrożenie minie.

Jeśli więc molekuły kortyzolu i adrenaliny szybko znikają, jak ich poziom może utrzymywać się przez dłuższy czas?

Poprzez *myśl* – szczególnie *myśl* uruchamiającą silne emocje. Sygnał biegnie wówczas poprzez ścieżki nerwowe negatywnych *myśli* w naszym mózgu.

Powodujemy chroniczną produkcję kortyzolu poprzez zwracanie uwagi na te czynniki w otoczeniu, które nas stresują. Negatywne myślenie napędza produkcję kortyzolu nawet wtedy, kiedy w trawie nie czai się tygrys. Nasz wspaniały mózg potrafi rozmyślać o złych rzeczach, które miały miejsce w przeszłości albo o złych rzeczach, które mogą się wydarzyć w przyszłości. Nawet, jeśli nigdy to się nie stało czy nie stanie, i tak potrafimy się na tym koncentrować, wyobrażać to sobie, kontemplować na ten temat, wyobrażać sobie, mówić o tym i wyolbrzymiać do rozmiarów katastrofy.

Ciało nie potrafi dostrzec różnicy między rzeczywistym zagrożeniem a postrzeganym zagrożeniem. Nie może wiedzieć, że wyimaginowane zagrożenie, które wywołujemy w swoim umyśle za pomocą negatywnego myślenia nie jest rzeczywistym zagrożeniem dla naszego przetrwania. Wyłącznie poprzez *myśl* możemy podnieść poziom kortyzolu i spowodować efekt korozji naszych komórek.

## RESETOWANIE POZIOMÓW HORMONÓW STRESU

Widząc, jak klienci wzdychali i rozluźniali się po sesjach EFT, zastanawiałem się, co takiego może dziać się w sposób niewidoczny, w ich ciałach, ich hormonach stresu. Aby odpowiedzieć na to naukowe pytanie,

zaprojektowałem badanie sprawdzające ich poziom kortyzolu. Wraz z kolegami z kalifornijskiego Pacific Medical Center oraz z uniwersytetu w Arizonie, przeprowadziłem pierwsze badanie egzaminujące stany takie jak nerwica i depresja, a także poziom kortyzolu przed i po EFT (Church, Yount i Brooks, 2012).

Badanie było ambitne i trwało kilka lat. Prowadzone było w pięciu integracyjnych klinikach w Kalifornii i obejmowało 83 osoby. Było to randomizowane badanie potrójnej próby, co jest złotym standardem dowodowym w nauce. Wyniki były prowokujące, a badanie opublikowano w prestiżowym, najstarszym czasopiśmie z dziedziny psychiatrii, zweryfikowanym przez niezależnych ekspertów w Ameryce Północnej.

Oceniliśmy mentalne zdrowie uczestników i zmierzaliśmy ich poziomy kortyzolu przed i po sesji terapeutycznej. Jedna grupa poddana została EFT, druga zwykłej terapii poprzez rozmowę, a trzecia po prostu odpoczywała.

Wyniki były imponujące. Objawy takie jak lęk i depresja zmniejszyły się w wyniku rozmowy terapeutycznej i innych grupach, ale ich nasilenie spadło więcej niż dwukrotnie w grupie poddanej EFT. Poziom kortyzolu spadł o 24 procenty wskazując na to, że EFT działało wewnątrz ciała.

Później miałem okazję stwierdzić, co dzieje się w organizmach ludzi uczestniczących w pięciodniowych warsztatach EFT. Ten szczególny warsztat odbywał się w Instytucie Esalen w Kalifornii, w miejscu, w którym rozwinęły się terapia Gestalt, Rolfing, psychologia humanistyczna i wiele innych przełomowych metod.

## Zropaczony po utracie miłości swojego życia

Dean, jeden z uczestników badania nad kortyzolem, był 58-letnim pielęgniarzem psychiatrycznym, który został losowo przypisany do grupy terapii poprzez rozmowę. Jego stopień psychicznego cierpienia był tak samo wysoki po sesji terapeutycznej jak przed nią i martwiłem się jego samopoczuciem.

W drugiej sesji, zamiast terapii poprzez rozmowę, użyliśmy EFT. Pracowaliśmy nad wspomnieniem, z którym wiązały się jego silne emocje: zerwanie z dziewczyną. Powiedział mi, że codziennie myśli o tym rozstaniu.

Opowiedział mi, że ostatniego dnia odwiózł narzeczoną na lotnisko i wsadził ją do samolotu. Miał łzy w oczach, kiedy wspominał

„z przejmującym żalem” jej widok, gdy odchodziła do samolotu.

Wydarzenie z dorosłego życia przypomniło mu przypadek z dzieciństwa. Kiedy miał pięć lat, widział reklamę telewizyjną, w której Gina Lollobrigida została okrzyknięta „najpiękniejszą kobietą na świecie”.

Po obejrzeniu tej reklamy, mały Dean poszedł do łazienki, wspiął się na krzesło i spojrział na siebie w lustrze. Stwierdził, że nie jest ładny i zrozumiał, że nigdy nie będzie. Kiedy opisywał to wspomnienie, poczuł ostry ból w splotcie słonecznym, ale po opukaniu się, poczuł się o wiele lepiej.

Kiedy wynik poziomu kortyzolu Deana wrócił kilka dni później z laboratorium (SabreLabs.com) okazało się, że spadł on z 4,61 ng/ml na 2,42 ng/ml czyli o 48 procent, po sesji EFT. Po wcześniejszej rozmowie terapeutycznej, poziom kortyzolu Deana podniósł się z 2,16 ng/ml na 3,02 ng/ml, co stanowiło wzrost o 40 procent (Church, 2013). Potwierdza to inne badania, które wykazują, że terapie angażujące ciało są zazwyczaj skuteczniejsze niż te, które angażują tylko sam umysł.



Wejście do Esalen Institute

Zespół badaczy wykonywał szeroki panel badań markerów zdrowia fizjologicznego oraz stanów takich jak nerwica, depresja i zespół stresu pourazowego (PTSD) (Bach i inni, 2016). Jak się spodziewano, w ciągu tego tygodnia nastąpiła ogromna poprawa zdrowia mentalnego uczestników.

Niemniej, zmiany markerów zdrowia fizjologicznego były nadzwyczajne. Poziom kortyzolu spadł o 37 procent. Immunoglobulina A w ślinie, marker immunologiczny, wzrosła o 113 procent. Rytm serca w spoczynku obniżył się o 8 procent, a ciśnienie krwi spadło o 6 procent. Wartości ciśnienia krwi, kortyzolu i rytmu serca pokazały, że uczestnicy byli mniej zestresowani pod koniec warsztatów niż na początku.

Podczas, gdy godzinna sesja EFT obniżyła poziom kortyzolu o 24 procent w poprzednim badaniu, pięć dni z sesjami opukiwania wiązało się z jeszcze większym efektem w postaci redukcji stresu. Poziom bólu u uczestników spadł o 57 procent, a radość zwiększyła się o 31 procent. Kiedy sześć miesięcy później poddaliśmy ocenie objawy psychiczne, stwierdziliśmy, że poprawa utrzymywała się w większości przypadków. Taki bliski związek między zdrowiem fizycznym a mentalnym jest wszechobecnym stwierdzeniem w badaniach nad medytacją, EFT i innymi technikami redukcji stresu.

W każdym momencie, procesy zachodzące w ciele takie jak stres i relaks, znajdują się w pewnym punkcie ciągłości

Opukiwanie i medytacja wygaszają stres. Stres nie jest czymś w rodzaju przełącznika światła, który jest albo włączony albo wyłączony. Jest on bardziej jak regulator jasności. Kiedy się odprężamy, nasz poziom kortyzolu i fale beta obniżają się. Kiedy ulegamy stresowi, wskazówka przesuwana się w drugim kierunku. Ekspresja genów, hormony, stan mózgu i stres działają na tego typu ciągłej linii. Każda silna emocja, jakiej doznajemy, pozytywna czy negatywna, przesuwana wskazówkę w jednym lub w drugim kierunku.

**KOHERENTNY UMYSŁ = SPÓJNA MATERIA**

Mózg jaskiniowca nie jest skuteczny. Ogłupiony falami beta i zatruty

kortyzolem powoduje chaos. Badania obrazowe pokazują, że cztery płaty mózgu ulegają desynchronizacji, a grupy neuronów uruchamiają się chaotycznie. W literaturze naukowej używa się słowa *koherencja*, by określać wydajność mózgu. Kiedy mózg działa na szczycie wydajności, skan EEG pokazuje koherencję między regionami mózgu i grupami neuronów.

Kiedy nasza świadomość ulega zakłóceniu przez stres, mózg nie jest koherentny. W tym stanie, twórczość naszego mózgu także nie jest koherentna.

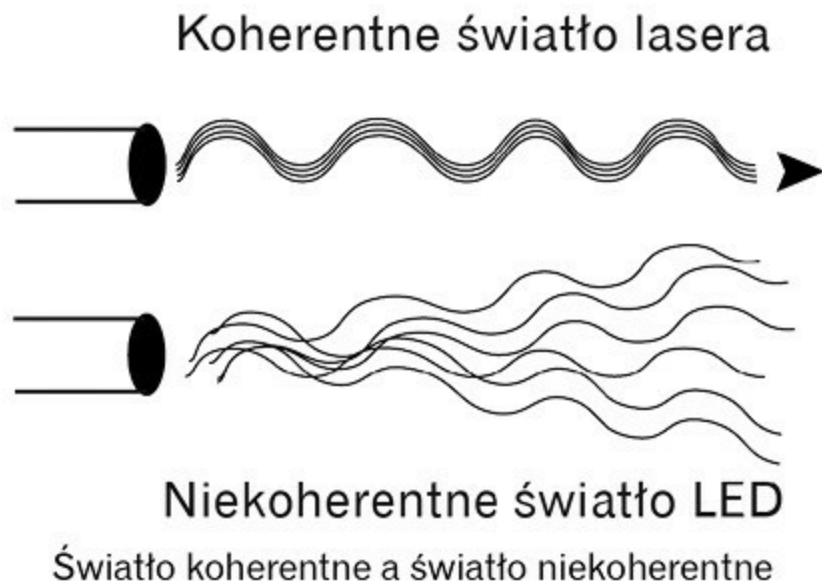
Kiedy jednak odpuścimy stres, nauczymy swój nieposłuszny mózg spokoju i uwolnimy negatywne myślenie z naszej świadomości, mózg stanie się koherentny. W stanach wysokiej koherencji, umysł może dawać zadziwiające efekty w świecie fizycznym.

## POTĘGA KOHERENTNEGO ŚWIATŁA

Lasery używają koherentnego światła, natomiast inne źródła takie jak LED czy żarowe używają niekoherentnego światła. Mówiąc inaczej, laser jest tak uporządkowany, że wszystkie promienie światła są do siebie równoległe i nie biegną w różnych kierunkach. Ta cecha koherencji czyni laser niezwykle potężnym. Światło 60-watowej żarówki może oświetlić przedmioty w promieniu dwóch do czterech metrów. Żarówka przetwarza zaledwie 10 procent swojej energii na światło, które nie jest koherentne.

Jeśli zorganizujemy to samo światło o mocy 60 watów w koherentny laser, może on przeciąć stal.





Zwykły ręczny wskaźnik laserowy stosowany podczas wykładów, o bardzo niewielkim źródle rzędu pięciu tysięcznych wata może oświetlić punkt oddalony o 20 kilometrów (Nakamura, 2013). Stosując bilion razy więcej mocy (miliard watów), promienie laserów naukowych mogą nawet odbić się od księżyca i wrócić na Ziemię (Shelus i inni, 1994).

Koherencja mentalna jest podobna. Kiedy fale mózgu są koherentne, jakość myśli, jakie produkuje, jest skupiona i skuteczna. Możemy zwrócić swoją uwagę na problemy, skupić się na nich i rozwiązać je.

## ZAMGLENIE UMYŚLU

Kiedy nasz mózg nie jest koherentny, nie jesteśmy w stanie jasno myśleć. Dręczy nas „zamglenie umysłu”, a nasz splątany mózg nie potrafi jasno rozumować. Kiedy jesteśmy w złym nastroju, problemy są nieprzejrzyste, łatwo się gubimy, a nasze zdolności poznawcze ulegają osłabieniu. Badacz mózgu, Joseph LeDoux nazywa to zjawisko „nieprzyjaznym zawładnięciem świadomości przez emocje” (LeDoux, 2003).



Laser stosowany do obserwacji astronomicznych  
w Centrum Lotnictwa Kosmicznego Goddard

Badania nad mózgiem wykazały, że potrzeba mniej, niż jednej sekundy, by jakieś stwierdzenie czy nawet pojedyncze słowo wywołało emocjonalną reakcję (Davidson, 2003). Zanim zorientujemy się, że jesteśmy pod wpływem stresu, nasz mózg już został pobudzony. Możemy zostać przytłoczeni emocjonalną lawiną reakcji w ciągu zaledwie ułamka sekundy, powodującą zamglenie mózgu i niezdolność do jasnego myślenia.

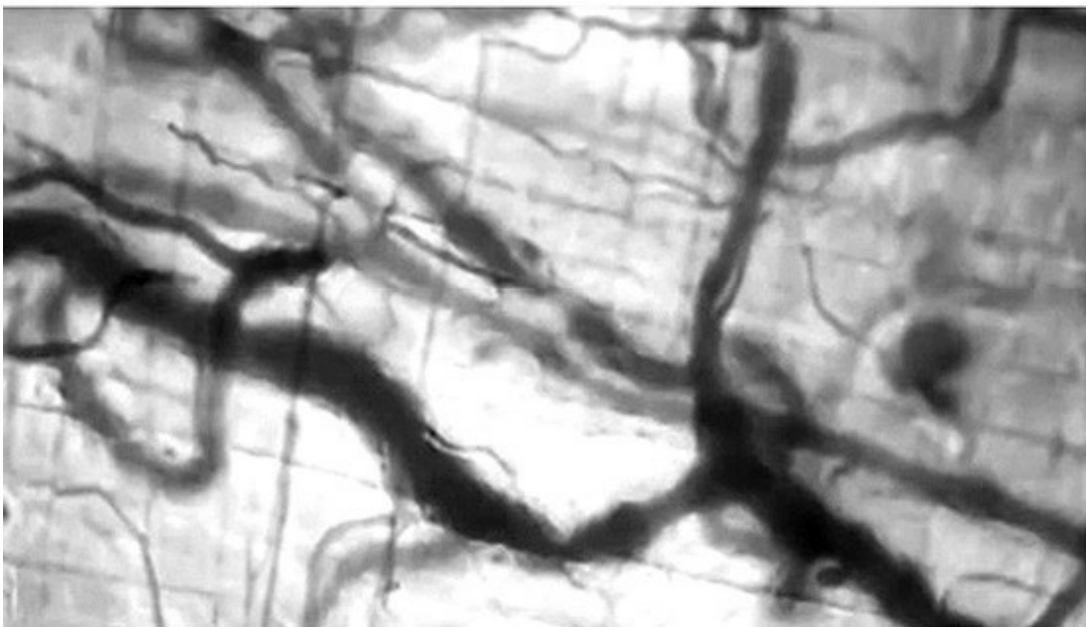
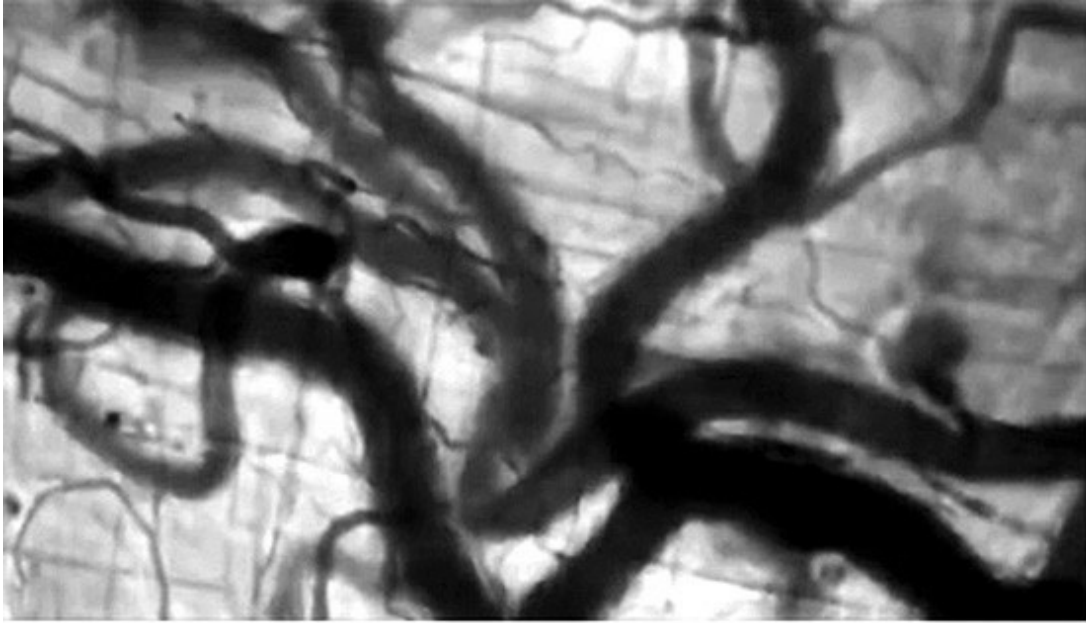
Kiedy tak się dzieje, nasz dostęp do zapamiętanych umiejętności i racjonalnego myślenia zostaje w znacznym stopniu upośledzony. Nie potrafimy być obiektywni i rozważać problemu realnie. Stres sprawia, że ponad 70 procent krwi odpływa z płatów czołowych mózgu, czyli jego centrów poznawczych. Ponieważ krew niesie tlen, oznacza to, że mózg nie otrzymuje normalnej dostawy tlenu. Kiedy dostawa krwi i tlenu do naszego mózgu jest obniżona w wyniku stresu, nie możemy jasno myśleć. Jaskiniowiec nie musi potrafić dokonywać długiego skomplikowanego dzielenia w umyśle; musi po prostu być w stanie uciec przed tygrysem.

Kiedy ten prymitywny odruch przetrwania jest uruchomiony w wyniku

emocji, następuje ogromna zmiana w rozprowadzaniu zasobów biologicznych. Krew odpływa z kory przedczołowej do mięśni. Nagle, wszystkie mądre rzeczy, które posiadasz w korze przedczołowej, twoim myślącym mózgu, nie są dla ciebie dostępne. To tak jak w komputerze, wszelka zapisana informacja nadal tam jest, ale nie możesz się do niej dostać; nie ma zasilania, dzięki któremu można z niej korzystać.

Kiedy tracisz dostawę krwi do kory przedczołowej, to tak jak byś odłączył komputer od sieci. Wszystkie zasoby, które są tam zmagazynowane – umiejętności przyswojone podczas terapii, wspaniałe rozwiązania, o których czytałeś w książkach, metody, jakie praktykowałeś na zajęciach, strategie, których nauczyłeś się od ekspertów – są niedostępne dla jaskiniowca.

Jeśli jednak dojdiesz do koherencji, wszystkie twoje zasoby znów się włączą. Jak laser skierowany do Księżyca, będziesz w stanie przeprowadzać inspirujące, dalekosiężne plany. Myślisz o problemach w sposób jasny, skupiasz się na swoich celach, twoja wyobraźnia jest odblokowana, kreatywność rośnie. To jest moc koherentnego umysłu.



Naczynia włosowate przed (górną) i 14 sekund po (dolną) stresującym impulsie. Mogą się skurczyć o około 70 procent



Fale niekoherentnego mózgu



Fale koherentnego mózgu.  
Podczas koherencji, wszystkie części mózgu  
pracują razem

## KOHERENTNY UMYSŁ I CZTERY PRAWA FIZYKI

Koherentny umysł skupia siłę uwagi tak samo, jak laser skupia moc światła. Ludzie, którzy osiągają wysoki poziom koherencji są w stanie dokonywać nadzwyczajnych rzeczy. Godne uwagi badanie pokazuje, że koherentny umysł może dosłownie łamać prawa materialnego wszechświata.

Istnieją cztery podstawowe siły fizyczne: grawitacja, elektromagnetyzm, mocna siła atomowa i słaba siła atomowa.

Mocna siła atomowa trzyma atomy razem. Protony i neutrony w jądrze atomu zawierają wielkie ilości energii, a siła wymagana, by je utrzymać razem jest ogromna, dlatego nazywa się mocną siłą atomowa. Działa ona na bardzo małych odległościach między komponentami atomu.

Słaba siła atomowa to siła, która powoduje rozpad radioaktywny. W procesie tym jądra atomów rozpadają się, ponieważ nie mają one wystarczającej energii, by trzymać się razem. Energia i materia są uwalniane z tych niestabilnych jąder przez jakiś czas, do momentu, aż uformują stabilny element, który nie jest radioaktywny.

Różne radioaktywne substancje mają różne tempo rozpadu. Niektóre rozpadają się bardzo powoli, inne bardzo szybko. Okres połowicznego rozpadu uranu-238 jest bardzo długi, wynosi około 3,5 miliarda lat, natomiast w przypadku fransa-233 okres ten wynosi jedynie 22 minuty.



Atomowy zegar cezowy skonstruowany w 2004 roku dla laboratorium w Szwajcarii działa z odchyleniem od dokładności okresu wynoszącym 1 sekundę na 30 milionów lat

Te okresy połowicznego rozkładu są tak konsekwentne, że możesz według nich ustawiać swój zegarek. Naukowcy potrzebujący dokładnych pomiarów czasu, używają zegarów atomowych i odnoszą swoje eksperymenty do Międzynarodowego Czasu Atomowego, skali, która stosuje połączony wynik 400 wysoce dokładnych zegarów atomowych w różnych częściach świata. Jedna sekunda zdefiniowana jest poprzez czas, jaki jest potrzebny, aby jeden atom cezu-133 zadrgał 9 192 631 770 razy.

Często używanym w badaniach radioaktywnym elementem jest ameryk-241. Odkryty w 1944 roku, posiada okres połowicznego rozpadu wynoszący 432 lata, emituje cząsteczki alfa i jest stabilny w temperaturze pokojowej. Jest on także wszechobecny w naszych domach, zasilając czujniki dymu. Jest bezpieczny, ponieważ jego promieniowanie alfa przemierza odległość 3 cm (poniżej 1,5 cala) i zatrzymuje się po zetknięciu z prawie każdym przedmiotem stałym. Kiedy cząsteczki dymu znajdują się w czujniku, uderzają w nie cząsteczki alfa, powodując spadek napięcia prądu elektrycznego, co uruchamia alarm.

Słaba siła atomowa nie jest objęta działaniem elektromagnetyzmu czy grawitacji. Tak naprawdę, jest ona 10 bilion bilionów razy silniejsza niż grawitacja.

Biorąc pod uwagę stabilność promieniowania atomowego, tak stałego, że potrafi uruchomić zegary atomowe, możesz sobie wyobrazić, że trudno byłoby je zmienić. A jednak wielu naukowców próbowało tego dokonać używając ludzkiego pola energetycznego jako czynnika zmiany.

*QI= MC2*

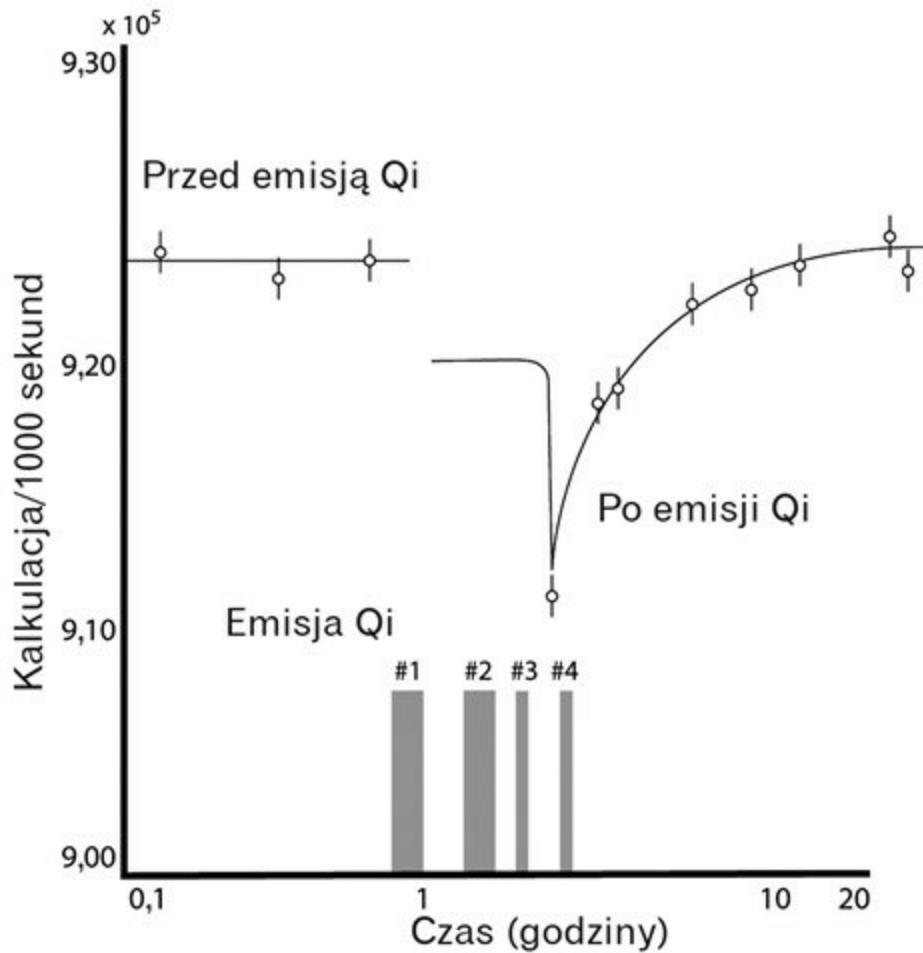
Mistrz qi gong, doktor Yan Xin przekazuje qi, czyli energię życia, swoim pacjentom. Naukowcy z Instytutu Fizyki Wysokiej Energii, będącego częścią Chińskiej Akademii Nauk, postanowili poddać moc doktora Yana rygorystycznym, obiektywnym testom.

Poprosili, aby zmienił tempo rozpadu cienkiej, 2-milimetrowej płytki ameryku-241 umieszczonej w pojemniku z pleksy. Jedna z czterech podstawowych sił fizyki, tempo rozpadu substancji radioaktywnych, jest odporne na wysoką temperaturę, silne kwasy, potężne pola elektromagnetyczne i ekstremalne ciśnienia.



Przez pierwszych osiem sesji, doktor Yan przekazywał energię amerykowi przez 20 minut, stojąc w pobliżu. Druga płytko amerykowa działała jako obiekt kontrolny. Doktor Yan był w stanie zmienić tempo rozpadu radioaktywnych cząsteczek alfa w docelowej płytce, podczas gdy płytka kontrolna pozostała niezmienną. Potrafił zwolnić lub przyspieszyć tempo rozpadu, cokolwiek zostało mu polecone (Yan i inni, 2002).

W kolejnych trzech sesjach naukowcy postanowili zbadać, czy działanie zmniejszało się wraz ze zwiększoną odległością. Ulokowali doktora Yana w odległości 100 do 200 metrów od płytki amerykowej. Nie wpłynęło to w żaden sposób na wynik.



Odczyt spektrometru z dr Yan Xin w tym samym pomieszczeniu z próbką amerykową

Następnie sprawdzili, czy przebywanie doktora Yana w innym mieście osłabi efekt. W ciągu kolejnych pięciu lat, polecano mu wysyłać qi do docelowej płytki z coraz większej odległości, począwszy od 1 500 km aż po 2 200 km. Seria dodatkowych 39 testów wykazała, że był on w stanie osiągnąć ten sam efekt na odległość tak, jak tego dokonywał stojąc w tym samym pomieszczeniu.

Tych pięćdziesiąt oddzielnych eksperymentów pokazało, że Dr Yan może obniżyć tempo radioaktywnego rozpadu o 11,3 procent i podnieść je o 9,5 procent w ciągu 20 minut. Ameryk potrzebuje zazwyczaj 432 lat, aby się rozpaść, a tempo wynosi 0,00006 procenta w ciągu dnia, więc mijający czas nie może tłumaczyć wyniku.

Fizyk jądrowy, Feng Lu, jeden z badaczy zaobserwował, że „Badanie z udziałem doktora Yana przekształciło ogólnie akceptowany pogląd na naturę tego świata. Wyniki badania pokazały, że potencjał ludzki jest o wiele większy... niż to, co wcześniej o nim sądzono”.

W książce *The Energy Cure*, dr Bill Bengston opisuje swoje testy empiryczne z udziałem uzdrowiciela Bennetta Mayricka (Bengston, 2010). Przy jednej okazji, Bennett był podłączony do urządzenia mierzącego tempo rozpadu radioaktywnego. Technik kazał mu skupić się na przyspieszeniu rozpadu materiału radioaktywnego. Bengston zaobserwował: „Technik wydał z siebie jęk i powiedział »Coś jest nie tak. To coś pokazuje, że rozpad następuje szybciej, niż wydaje mi się możliwe.« Ben odpowiedział rozbawiony: »No to spowolnię to«. Niedługo potem technik wybełkotał coś w stylu, że rozpad zwolnił do prawie połowy swojego normalnego tempa”.

Kiedy Bengston zapytał Bena jak to zrobił, ten odpowiedział, że aby przyspieszyć rozpad wyobraził sobie chmurę, którą rozpuścił swoim umysłem. Aby go opóźnić, wyobraził sobie zamrożoną skałę.

## Moja Eureka

26 czerwca 2017 roku nerwowo rozpakowałem mój własny licznik Geigera. Przez ostatnich kilka miesięcy, wysyłałem e-maile do kolegów – o wiele bardziej doświadczonych ode mnie – z kopią eksperymentu Bengstona i Yana, i nawoływałem ich do przeprowadzenia ich powtórki. Nikt nie wydawał się być zainteresowany.

Wymagane urządzenie było proste i niedrogie, po prostu licznik Geigera i wykrywacz dymu zawierający płytkę z ameryka-241.

Metodologia była elementarna. Uzdrowiciel potrafił zwolnić tempo rozpadu radioaktywnego lub nie potrafił tego zrobić. Licznik Geigera może zmierzyć promieniowanie albo w mikrosiwertach, standardowej jednostce badawczej lub liczbie na minutę (CPM). CPM to liczba elektronów uwolnionych przez radioaktywne źródło.

Ustawiłem urządzenie na stole w jadalni i sprawdziłem, jak otrzymać podstawowy odczyt promieniowania. Odkryłem, że linia bazowa w moim domu oscylowała między 12 a 22 CPM, gdzie średnia wynosiła 18 CPM.

Następnie, umieściłem licznik Geigera nad źródłem promieniowania, zwykłym domowym wykrywaczem dymu. Odczyt promieniowania wzrósł do średniej 60 CPM. Zaledwie kilka centymetrów dalej odczyt był normalny; licznik Geigera musi być bardzo blisko wykrywacza dymu, by mierzyć wszelkie promieniowanie, ponieważ urządzenia są zaprojektowane tak, aby były bezpieczne dla instalacji domowej.

Przeprowadziłem siedem kroków EcoMedytacji, a następnie wypełniłem swój umysł takim samym obrazem, jakiego użył Ben Mayrick; była to zamarznięta skała. Licznik Geigera nie zarejestrował żadnej zmiany.

*No cóż, to by było na tyle, pomyślałem. Nie działa. Widocznie zdolność ta jest dana tylko nielicznym ludziom, takim jak Ben czy dr Yan.*

Postanowiłem jednak medytować dalej, z rękoma po obu stronach wykrywacza dymu. Wysyłałem energię przez moje ręce tak, jak robiłbym to w przypadku uzdrawiania klienta.

Wartości zaczęły rosnąć. Na początku aż do poziomu 60, a następnie do poziomu 70. Po jakimś czasie medytacji, wartość skoczyła do poziomu ponad 80 CPM. Kontynuowałem test przez dziesięć minut i osiągnąłem średni wynik 80 CPM.

Następnie, przestałem medytować i wartości spadły ponownie do poziomu 60 CPM. Po kolejnych dziesięciu minutach, odsunąłem licznik Geigera o 60 centymetrów od wykrywacza dymu, a odczyty wskazały średnio 18 CPM czyli tyle, co na początku.



Pierwszy eksperyment, 26 czerwca 2017

Chodziłem po domu z pytaniami kłębiącymi się w mojej głowie:

- Czy mogę uzyskać te same wyniki drugi raz?
- Dlaczego nie byłem w stanie obniżyć wyniku, tylko zwiększyć?
- Czy inni mogą to zrobić? Czy wynik jest bardziej wyraźny przy udziale uzdolnionych uzdrowicieli, niż zwykłych ludzi?
- Czy każdego da się wyszkolić, by mógł to zrobić? Czy jest to umiejętność, której można się nauczyć? Czy umiejętność zwiększa się w miarę praktykowania?
- Czy moja wiara w uzdrawianie energetyczne podnosiła wyniki?
- Czy sceptycyzm jest barierą do powtórzenia wyników?
- Jaka siła może powodować zmianę poziomów promieniowania? Jak to sprawdzić w sposób metodologicznie nienaganny?
- Czy dokonało się to z powodu mojej magicznej koszulki? (żartuję).

Miałem tyle energii, że nie mogłem wrócić do swojego biura i do swojej rutynowej pracy. Wskoczyłem do mojego czcigodnego reliktu samochodu, jasnoczerwonego Jensena Healey'a z 1974 roku i pojechałem na siłownię wołając i wykrzykując, i wymachując pięścią w powietrzu. Kiedy życie prezentuje nam takie chwile, warto je celebrować!

Wiedziałem już, że poza Yanem Xin i Benem Mayrickiem inni ludzie także mogą osiągać podobne efekty. Klub członków zmieniających promieniowanie właśnie wzbogacił się o jedną osobę!

Kiedy moja żona, Christine, wróciła tego popołudnia z pracy, posadziłem

ją przy stole w jadalni by zobaczyć, czy możemy zwiększyć liczbę członków klubu z trzech do czterech.

Dziesięciominutowy pomiar promieniowania w pomieszczeniu dał średni wynik 17 CPM. Kiedy postawiłem licznik Geigera na wykrywaczu dymu, 10-minutowy test dał średnią 60 CPM. Kiedy Christine umieściła swoje ręce przy źródle i zaczęła medytować, po 10 minutach wartość CPM spadła do 57, a kiedy kazałem jej wyobrazić sobie twarz jej najmłodszego wnuka, wskazanie spadło do 52.

Christine była w stanie utrzymać wskazanie 52 CPM przez dziesięć minut. Kiedy poprosiłem ją o podwyższenie wartości z zastosowaniem obrazu Bena Mayricka, wskazówka podniosła się na zaledwie kilka sekund i znów opadła. Spróbowała innego obrazu, ale nadal nie była w stanie podnieść wyniku. To było interesujące: ja potrafiłem podnieść wynik, ale nie obniżyć, a Christine mogła go obniżyć, ale nie podnieść.

Kiedy skończyła, sprawdziłem pozostawiony samemu sobie licznik Geigera, który wskazał średnią 61 CPM. Kolejny 10-minutowy test, z dala od wykrywacza dymu, dał wynik promieniowania w pomieszczeniu na poziomie 18 CPM. Oficjalnie było teraz czterech członków klubu... a może nawet miliony więcej!

## PIĄTA SIŁA

Zdolność zmieniania prędkości rozpadu radioaktywnego, jednego z czterech podstawowych praw fizyki, rodzi wiele pytań: jeśli jakaś siła może być zmieniona przez inną, nie będącą którąś z pozostałych trzech, czy któraś z tych trzech też może być zmieniona? Czy grawitacja lub elektromagnetyzm, siły znacznie mniejsze niż dwie siły atomowe, mogą być zmienione?

Joie Jones, doktor nauk medycznych, profesor radiologii na Uniwersytecie Kalifornijskim, Irvine wraz z rosyjskim fizykiem, Jurijem Kronnem zaprojektowali pomysły eksperyment by sprawdzić, czy elektromagnetyzm jest podatny na zmianę. Zauważyli, że potrzebna jest „piąta siła”, aby tego dokonać i nazwali ją „subtelną energią” (Kronn i Jones, 2011).

Zmierzyli oni przewodnictwo elektryczne różnych substancji, specjalnie nasączonych subtelną energią. Stwierdzili, że w porównaniu z materiałami kontrolnymi, elektromagnetyzm zmniejszył się o 25 procent.

Eksperyment obejmujący intencję uzdrawiającą sprawdzał pola

magnetyczne wokół uzdrawianych obiektów (Moga i Bengston, 2010). Były to myszy, którym wszczepiono substancję powodującą raka. Uzdrowiciel wysyłał do nich uzdrawiającą energię lokalnie (w tym samym pomieszczeniu) przez 30 minut pierwszego dnia badania, a następnie nielokalnie (z innego, oddalonego od myszy, miejsca) przez 12 tygodni. Urządzenia pomiarowe w klatkach myszy wykazały wzrost pola magnetycznego do 20-30 Hz, po czym następował spadek do 8-9 Hz, a następnie kolejny poniżej 1 Hz. Następnie efekt uległ odwróceniu.

Lokalne uzdrawianie jak i nielokalne uzdrawianie przyniosły ten sam efekt. Badacze przetestowali po kolei różne modalności uzdrawiania i stwierdzili podobne zmiany w polu magnetycznym podczas tai chi i sesji uzdrawiania przez dotyk. Przejrzeli także pięć innych badań mierzących podobny fenomen (Moga i Bengston, 2010).

Badanie to sugeruje, że przynajmniej dwa z czterech podstawowych praw fizyki – elektromagnetyzm i słaba siła atomowa – mogą być zmienione przez koherentny umysł niosący uzdrawiające intencje.

Kron i Jones stwierdzili, że ich eksperymenty mogły być z sukcesem przeprowadzone w niektórych laboratoriach, ale nie wszystkich. Zastanawiali się dlaczego i potrzebowali sporo czasu, aby dostrzec różnicę. Okazało się, że laboratoria, w których eksperymenty nie udawały się, były miejscem eksperymentów na martwych zwierzętach. Kronn opracował dla tych laboratoriów protokół energetyczny zwany „zamiataniem oczyszczającym”, po którym mogli z sukcesem powtarzać swój eksperyment (Kamp, 2016).

Kronn stwierdził, że naukowcy mają wpływ na to, co badają. Mówi, że „Twoja własna energia zakłóca wzór energetyczny, który zapisujesz. Podobnie, jeśli powtarzasz eksperyment i nie chcesz, aby działał, wtedy tak się stanie. Kiedy któryś z moich współpracowników ma „zły dzień i nie jest zestrojony”, nie możemy dokładnie przetestować wzorów energii” (Kamp, 2016).

Kiedy wraz z Christine znajdowaliśmy się w pobliżu licznika Geigera w normalnej świadomości, niewiele się działo. Dopiero kiedy medytowaliśmy, odczyt uległ zmianie. Podobnie, Ben Mayrick używał żywych mentalnych obrazów, a dr Yan przekazywał próbce ameryka energię qi z intencją przyspieszenia lub spowolnienia jego radioaktywnego rozpadu.

Zmienianie w ten sposób materii wymaga koherentnego stanu umysłu. Kiedy fale mózgowe nie są koherentne, z dominacją naładowanych

niepokojem fal beta i hormonami stresu takimi jak kortyzol i adrenalina, nasycającymi nasze komórki, nie jesteśmy w stanie płynności. Nasze intencje nie zawierają jasności i siły.

Jednak kiedy wprowadzimy się w stan medytacji osiągając szeroki pomost alfa, łączący umysł świadomy z wysoką amplitudą fal theta i delta, dostąpimy potęgi koherentnego umysłu. W tym stanie, nasze intencje wpływają na materię.

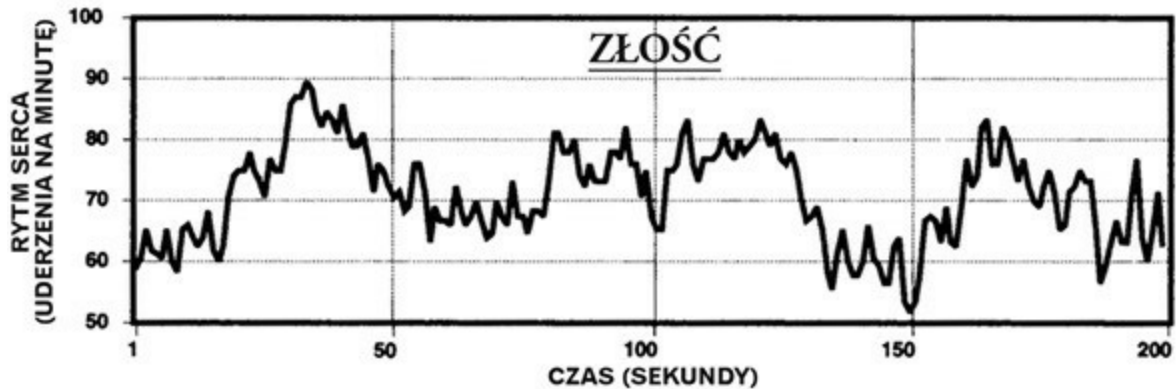
## KOHERENTNY UMYSŁ I AKTYWNA INTENCJA

Instytut HeartMath w Boulder Creek w Kalifornii, prowadzony przez doktora Rollina McCraty, od dwóch dekad bada efekt koherentnego rytmu serca.

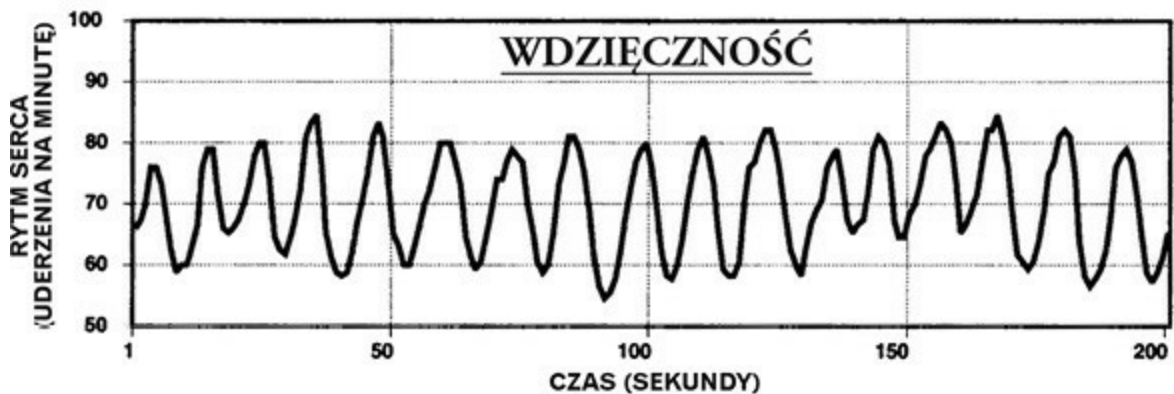
Koherencja serca jest wiarygodnym markerem ogólnego zdrowia fizycznego, wszechobecnego w całym ciele. Redukuje on wydzielanie kortyzolu i rozszerza amplitudę fal alfa. Zapewnia koherencję nie tylko mózgu, ale także innych systemów, takich jak krążenie czy trawienie, a także usprawnia układ odpornościowy (McCraty, Atkinson i Tomasino, 2003).

McCraty pisze: „Obecna naukowa koncepcja mówi o tym, że wszelka komunikacja biologiczna odbywa się na chemicznym/molekularnym poziomie w wyniku działania neurochemikaliów wpasowujących się w specjalne punkty receptorów tak jak dany klucz otwiera dany zamek. Jednakże, w ostatecznej analizie widzimy, że wiadomość jest tak naprawdę przekazywana do wnętrza komórki przez słaby sygnał elektryczny.

Z tych i podobnych odkryć powstał nowy paradygmat komunikacji energetycznej, zachodzącej w ciele, na poziomie atomowym i kwantowym. Jest on kompatybilny z wieloma obserwowanymi fenomenami, których nie dawało się odpowiednio wyjaśnić w ramach starego modelu chemicznego/molekularnego. Reakcje walki lub ucieczki na sytuacje zagrażające życiu... są zbyt natychmiastowe i różnorodne, by być zgodne z modelem komunikacji typu klucz-zamek. Są one jednak zrozumiałe w ramach fizyki kwantowej oraz wewnętrznego i zewnętrznego systemu sygnalizacyjnego, systemu elektromagnetycznego lub energetycznego, który może również tłumaczyć... energetyczne połączenia elektromagnetyczne między komórkami, ludźmi i środowiskiem.



Zmienność rytmu serca (HRV), odczyt złości (powyżej) i wdzięczności (poniżej) (McCarty, Atkinson i Tomasino, 2003)



Wiele elektrycznych rytmów mózgu, takich jak rytmy alfa i beta, znajduje się w naturalnej synchronizacji z rytmem serca. Taka synchronizacja serce-mózg znacznie podnosi się, kiedy dana osoba jest w fizjologicznie koherentnym stanie. Synchronizacja taka może być przekazywana, przynajmniej częściowo, poprzez interakcje pola elektromagnetycznego. Jest to ważne, ponieważ synchronizacja między sercem i mózgiem może być zaangażowana w procesy pobudzające intuicję, kreatywność i optymalną wydajność” (McCarty, Atkinson i Tomasino, 2003).

## ZMIANA DNA W KOHERENTNYM STANIE

Pomysłowy eksperyment HeartMath zastosował ludzki łożyskowiec DNA by przetestować działanie intencji w stanie koherencji. Stopień molekularnego skręcenia w próbce DNA może być zmierzony poprzez absorpcję światła



ultrafioletowego przez molekuly. Test ten może określić, czy podwójne helisy zwoju molekuł są zwinięte ciaśniej czy luźniej.

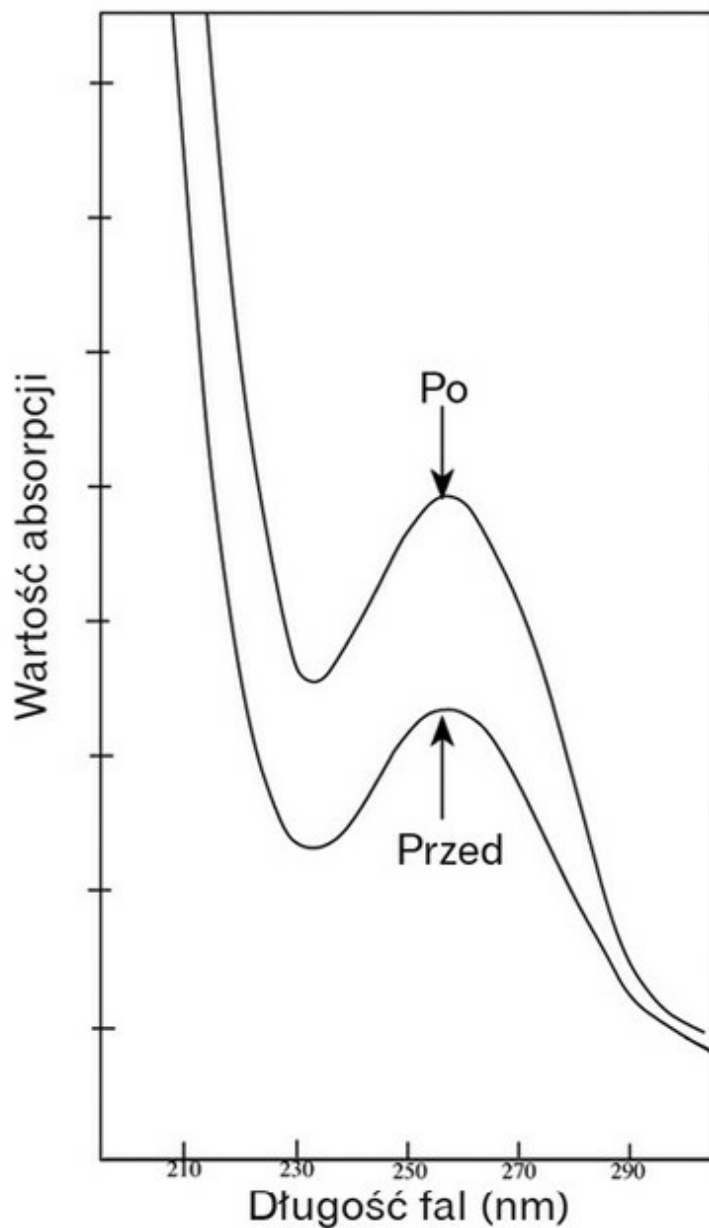


Molekuła DNA ma strukturę podwójnej helisy, a stopień jej skręcenia może być zmierzony poprzez jej absorpcję światła ultrafioletowego

W badaniu, osoby przeszkolone w technice HeartMath wywoływały w sobie uczucia miłości i wdzięczności, podtrzymując jednocześnie intencję zwinięcia lub rozwinięcia DNA w eksperymentalnej próbce.

Wyniki były niesamowite. W niektórych przypadkach zaobserwowano 25-procentową zmianę ukształtowania DNA. Podobne efekty miały miejsce, kiedy uczestnicy mieli zwinąć helisy ciaśniej lub poluzować je.

Kiedy uczestnicy wchodzili w ten stan koherencji, ale nie mieli intencji zmiany DNA, próbka nie uległa większej zmianie niż w przypadku grupy kontrolnej, składającej się z nieprzeszkolonych rezydentów i studentów. Kiedy przeszkoleni uczestnicy utrzymywali intencję zmiany DNA, ale nie wchodzili w stan koherencji, DNA także pozostało niezmienione.



Absorpcja promieni ultrafioletowych w DNA przed i po wystawieniu próbki na intencję człowieka (MCraty, Atkinson i Tomasino, 2003)

Aby określić, jak szczególny i lokalny może być ten efekt, w jednym eksperymencie z bardzo dobrze przeszkolonym ochotnikiem, przygotowano trzy oddzielne flakony z DNA. Ochotnik miał zwinąć spirale DNA ciaśniej w dwóch próbkach, ale nie w trzeciej. Dokładnie taki rezultat odnotowano później podczas analizy UV w laboratorium; zmiany pokazały się tylko w dwóch próbkach, do których ochotnik skierował swoją intencję.

Sugeruje to, że rezultaty takie nie są po prostu wynikiem działania bezkształtnego pola energetycznego, ale wiążą się ściśle z wyrażanymi intencjami.

Badacze spekulowali, że efekty te mogą wynikać z bliskości próbek do serca uczestników, ponieważ serce generuje silne pole elektromagnetyczne. Z tego powodu wykonali podobne eksperymenty na odległość 800 metrów od próbek DNA. Wyniki były takie same. Pięć testów na odległość dało te same rezultaty, wszystkie na statystycznie wysokim poziomie.

Badania te pokazują, że molekuly DNA mogą ulec zmianie poprzez intencjonalność. Im lepiej uczestnicy potrafili wygenerować stan koherencji serca, tym lepiej wpływali swoimi intencjami na DNA. Grupa kontrolna uczestników, którzy nie byli przeszkoleni i nie potrafili wywoływać stanu koherencji serca, nie była w stanie dać żadnego efektu mimo siły intencji. Zarówno koherencja jak i intencja są wymagane, by zmienić molekuly DNA.

Badacze zasugerowali, że „między strukturami próżni kwantowej a odpowiadającymi im strukturami na planie fizycznym istnieje związek energetyczny”, i że „związek ten może ulec wpływowi ludzkich intencji”.

McCraty i jego współpracownicy rozważali również teorię, że pozytywne emocje wpływające na DNA mogą odgrywać rolę w fenomenach takich jak spontaniczne remisje, wpływ wiary na zdrowie i długowieczność oraz pozytywny skutek modlitwy.

Legenda głosi, że modalności medycyny chińskiej oparte na ziołach i akupunkturze są wtórną formą uzdrawiania. Na początku liczącego 2000 lat *Kanonu medycyny chińskiej Żółtego Cesarza*, podstaw akupunktury, Żółty Cesarz mówi: „Słyszałem, że w dawnych czasach antycznych żyli oświeceni ludzie, którzy potrafili... oddychać esencją qi, medytować, a ich duch i ciało stawały się jednością”.

W dalekiej przeszłości, wcześni akupunkturzyści wierzyli, że uzdrawianie ma miejsce tylko w wyniku działania koherentnej intencji i energii. Wierzono w to także na Zachodzie. Poeta romantyczny, William Blake zapytał: „Czy mocne przekonanie, że rzecz jest taka, a nie inna czyni ją taką, a nie inną?” odpowiadając sam sobie: „W czasach wyobraźni, to silne przekonanie przenosiło góry” (Blake, 1968, str. 256).

Energia qi tradycyjnej medycyny chińskiej była także kierowana przez doktora Yana na żywych komórkach, nie tylko na ameryku-241. Kiedy przez pięć minut skupiał koherentny umysł na komórkach rakowych i zdrowych

komórkach, DNA w komórkach rakowych ulegało dezintegracji, natomiast zdrowe komórki pozostawały nieuszkodzone (Yan i inni, 2006). W innych badaniach, podobne efekty zaobserwowano w komórkach rakowych odbytu, prostaty i piersi.

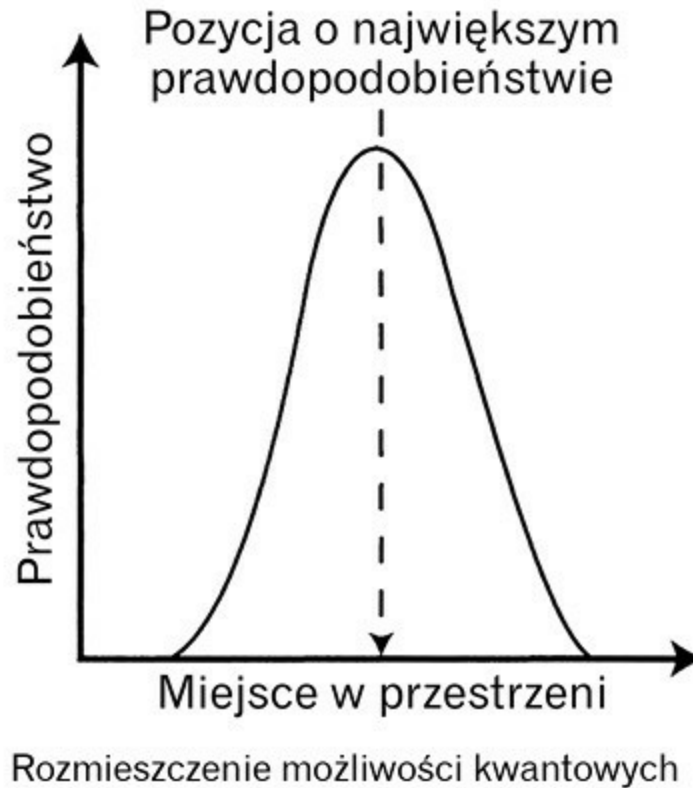
Działanie uzdrawiającej energii generowanej przez człowieka mierzono w szeregu różnych badań. Systematyczny przegląd 90 randomizowanych badań kontrolnych różnych metod uzdrawiania – głównie qi gong, uzdrawiania przez dotyk i Reiki – wykazało, że dwie trzecie wysokojakościowych badań dowiodło skuteczności tych technik (Hammerschlag, Marx i Aickin, 2014).

## OK, STAŁO SIĘ. ALE JAK?

W nauce, to, że coś się dzieje jest zazwyczaj zaobserwowane zanim rozumiemy, jak to się dzieje. Badania pokazały, że nerwica, depresja i fobie mogą być wyleczone poprzez EFT dekadę przed tym, zanim wykazano, jak to się stało (redukcja kortyzolu, koherencja mózgu, ekspresja genów). Medycyna wiedziała, że aspiryna leczy ból sto lat przed tym, jak dowiedziała się, jak to przebiega. Fakt, że penicylina zabija bakterie był odkryty ponad 30 lat przed tym, kiedy zrozumiano, jak ona działa.

Jak intencja koherentnego umysłu może wpływać na materię?

Myślimy o rzeczywistości materialnej jako o fakcie, ale w świecie kwantowym, wszystkie możliwości istnieją jednocześnie, a następnie kondensują się w prawdopodobieństwa. Teoretycznie, rój nieskończonych możliwości obecnych w wielkiej fali możliwości może stać się rzeczywistością. Ale dzieje się tak tylko w przypadku jednej z nich. Mówi się później, że reszta z roju „zapadła się” w szczególną rzeczywistość.



Jednym z czynników determinujących kierunek, w którym zapada się rój możliwości jest akt obserwacji. W kwantowym wszechświecie, fenomen oraz czas i przestrzeń są pod wpływem obserwatora. Wszystkie możliwości znajdują się w polu kwantowym; akt obserwacji sprowadza je do poziomu prawdopodobieństwa.

Jest to tak zwany efekt obserwatora. Kiedy obserwuje się cząsteczki mniejsze od atomu, przechodzą one ze stanu nieskończonej liczby możliwości do pojedynczego prawdopodobieństwa. Bez obserwatora, pozostają w stanie nieokreślonego prawdopodobieństwa. Dopiero w wyniku obserwacji stają się pojedynczym, zdefiniowanym prawdopodobieństwem. Naukowe odkrycie, że potrzeba obserwacji, by powstał materialny fakt, ma doniosły wpływ na nasze zrozumienie świata materialnego i roli, jaką w jego powstawaniu odgrywa świadomość.

## EFEKT OBSERWATORA

Efekt obserwatora mierzony jest w procesie klasycznej demonstracji

fizycznej zwanej doświadczeniem podwójnej szczeliny. W ostatnim stuleciu powtarzano je setki razy. Pokazuje ono, jak obecność obserwatora zmienia wynik obserwowanego zjawiska.

Mimo że cząsteczki mniejsze od atomu, takie jak elektrony, mają zachowywać się zgodnie z ustalonymi prawami fizyki, to nie zawsze one współpracują. Doświadczenie podwójnej szczeliny pokazuje, że akt obserwacji cząsteczki wpływa na jej zachowanie.

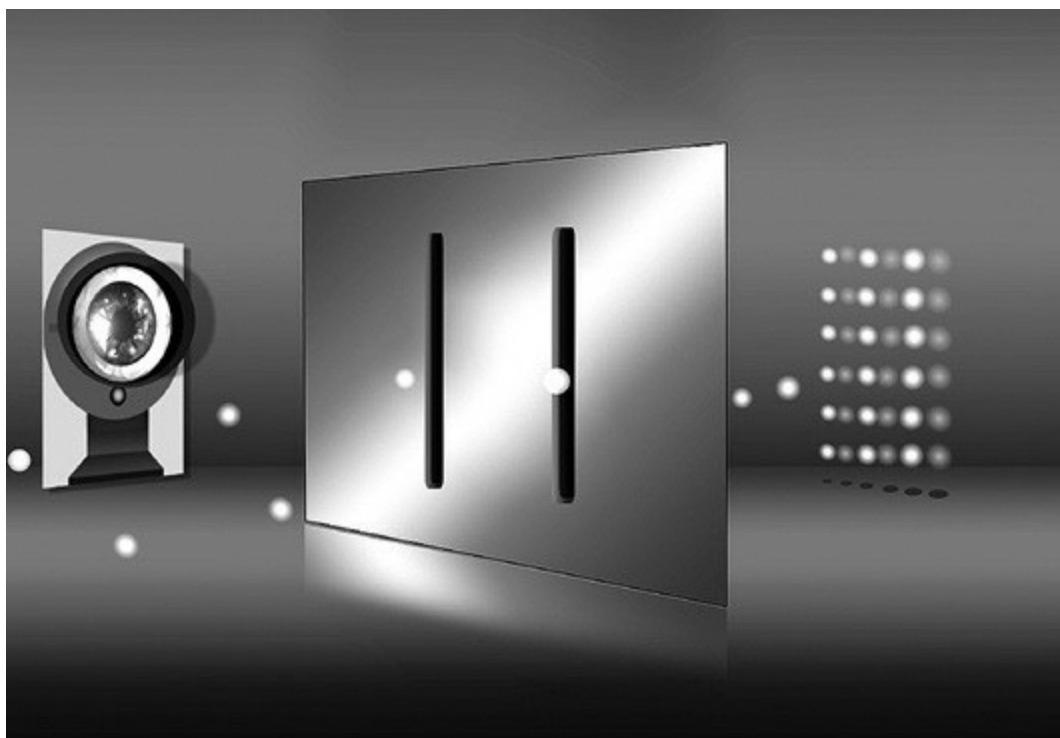
Elektrony zostają uruchomione przy barierze z dwiema szczelinami, a kiedy przez nią przejdą, zjawisko zostaje nagrane. Gdyby zachowywały się jak cząsteczki, spodziewalibyśmy się, że dostrzeżemy dwa pionowe obszary po drugiej stronie. Byłoby to tak, jak gdybyś rzucił w szczeliny pokryte farbą piłeczki tenisowe, co spowodowałoby powstanie dwóch równoległych smug farby na ścianie.

Jednak elektrony nie zachowują się tak jak piłeczki tenisowe. Zamiast tego, wchodzą one w reakcję między sobą, by spowodować falę. To samo dzieje się z fotonami światła, wodą, dźwiękiem.

Co się stanie, jeśli wystrzelisz jeden foton przez podwójną szczelinę? Spowoduje on powstanie zapisu interferencyjnego, tak jakby przechodził przez obie szczeliny jednocześnie.

Kiedy jednak w pobliżu szczelin umieścisz wykrywacz i obserwujesz proces, elektrony zachowują się jak piłeczki tenisowe. Wzór fali interakcji zanika.

Jeśli przepuścisz przez szczeliny większe cząsteczki, także zachowają się jak piłeczki tenisowe. Jednak elektrony i fotony zachowują się jak fale, ale gdy są obserwowane, ukazują się nam jako przewidywalne cząsteczki podobne do piłek tenisowych. Akt obserwacji zupełnie zmienia wynik eksperymentu, przekształcając fale w cząsteczki, energię w materię.

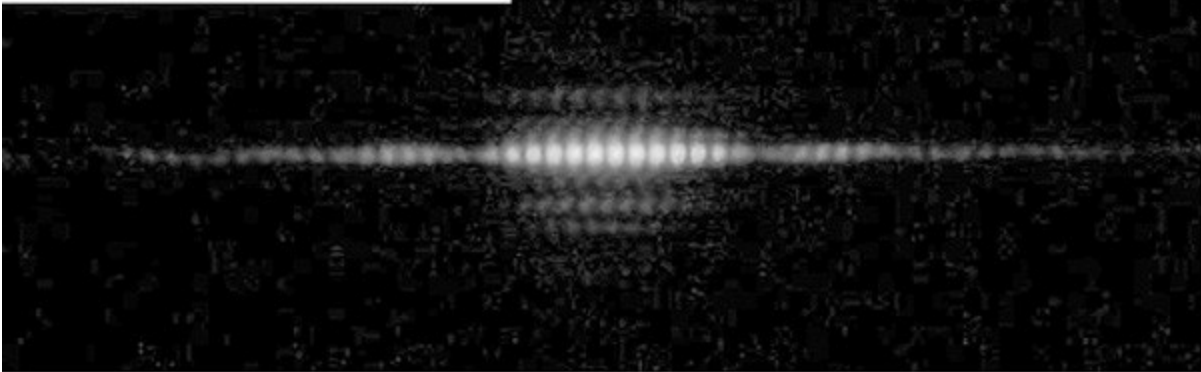


Doświadczenie podwójnej szczeliny

Wzór pojedynczej szczeliny



Wzór podwójnej szczeliny



Zapis interferencyjny. *Góra*: pojedyncza szczelina daje spodziewaną linię.  
*Dół*: podwójna szczelina daje falę wzoru, kiedy obserwowane elektrony wchodzą w interakcję

Doświadczenie podwójnej szczeliny pokazuje, że cząsteczki mniejsze niż atom mogą łączyć w sobie cechy cząsteczki i fali oraz że akt obserwacji zmienia to, jak się zachowują. Laureat nagrody Nobla, fizyk Richard Feynman nazwał to zjawisko „fenomenem możliwym... do wyjaśnienia w każdy klasyczny sposób, niosącym w sobie serce mechaniki kwantowej. Tak naprawdę, ma w sobie samo sedno tajemnicy [mechaniki kwantowej]” (Feynman, Leighton i Sand, 1965).

Elektrony i fotony istnieją w falach możliwości. Akt obserwacji uruchamia przejście fali w prawdopodobieństwo. Zmierzenie przez urządzenie daje efekt obserwatora, tak jak pomiar dokonywany przez obserwatora w postaci człowieka.

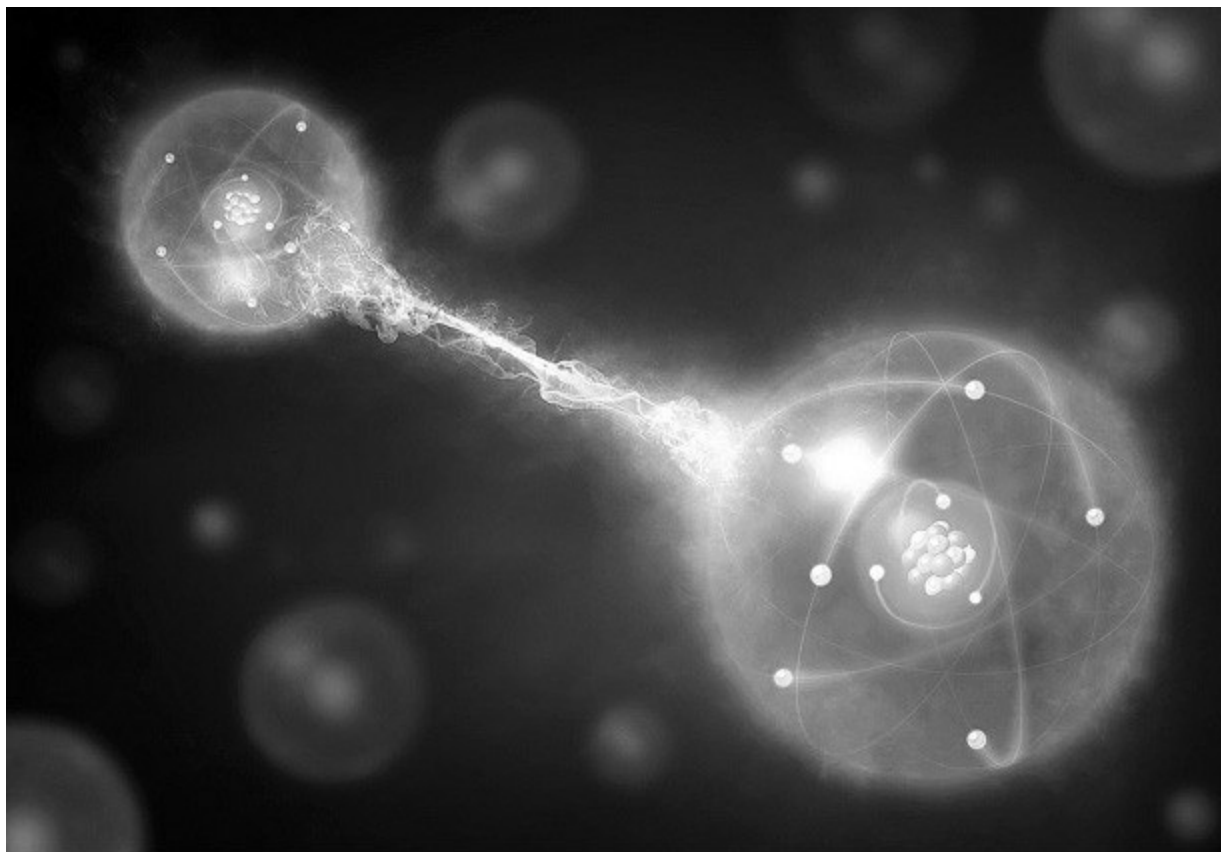


## POWIĄZANIA MIĘDZY ODLEGŁYMI CZĄSTECZKAMI

Drugą ważną zasadą fizyki kwantowej jest fenomen powiązania. Fizycy potrafią spowodować powiązanie przepuszczając laser przez kryształ. Zarówno fotony światła jak i elektrony materii mogą ulec powiązaniu. Kiedy dwa elektrony zostaną związane, jeden będzie obracał się zgodnie z kierunkiem wskazówek zegara, a drugi w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara. Pomiar obrotu determinuje kierunek rotacji.

Kiedy para elektronów uległa połączeniu, pozostają w nim bez względu na odległość. Jeśli fizyk w Paryżu zmierzy elektron obracający się zgodnie z kierunkiem wskazówek zegara, jego kolega w San Francisco zaobserwuje powiązanego z tym elektronem partnera, obracającego się w przeciwnym kierunku. Obojętnie, jak bardzo elektrony są od siebie odseparowane, efekt pozostaje.

W kluczowym eksperymencie, badacze z Uniwersytetu Technologicznego w Delft rozpoczęli pracę z dwoma niepowiązanymi elektronami. Każdy elektron był związany z fotonem, po czym oba fotony zostały przeniesione do trzeciej lokalizacji, w której zostały ze sobą związane. Spowodowało to, że oba ich partnerskie elektrony także uległy związaniu (Hensen i inni, 2015).



Powiązanie między dwiema odległymi cząsteczkami atomu

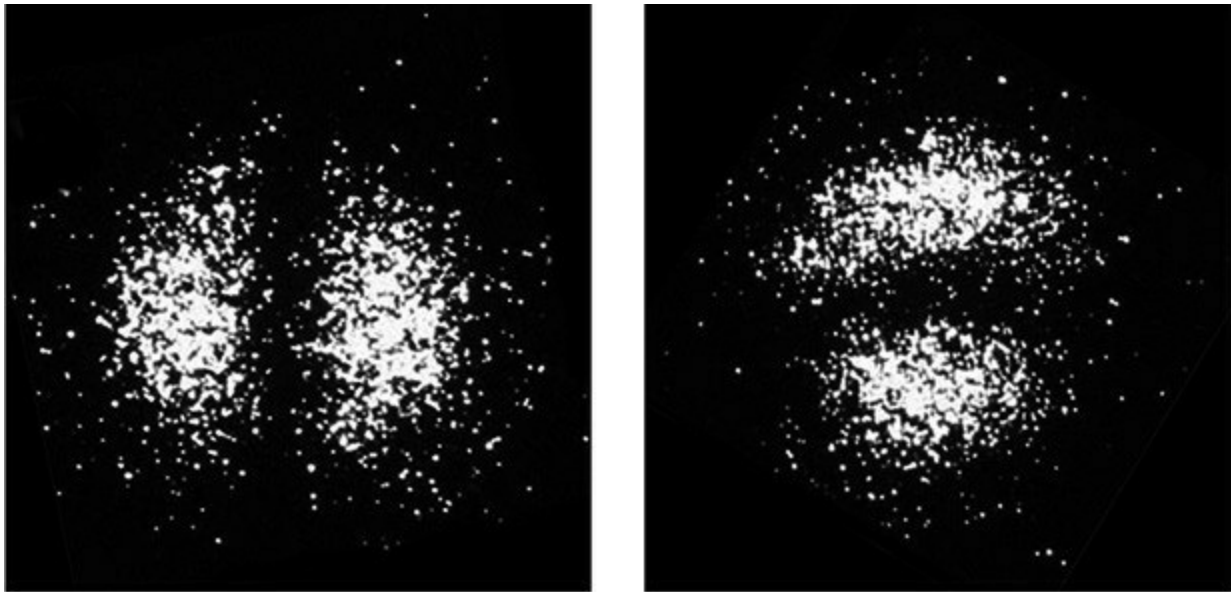
Pomysłowe badanie przeprowadzone przez Deana Radina i Arnauda Delorme z Instytutu Nauk Noetycznych sprawdzało działanie obserwacji prowadzonej przez człowieka w porównaniu z obserwacją robota. Eksperyment podwójnej szczeliny był „obserwowany” przez robota lub ludzi. Ludzie uczestniczyli online w 5738 sesjach na przestrzeni dwóch lat. Wyniki eksperymentu pokazały, że obserwacja prowadzona przez ludzi – prawdziwe umysły – przynosi większy efekt, niż obserwacja dokonywana przez maszyny (Radin, Michel i Delorme, 2016).

## EFEKT OBSERWATORA I POŁĄCZONE CZĄSTECZKI

Efekt obserwatora widoczny jest również w połączonych cząsteczkach. W badaniu z wykorzystaniem dwóch połączonych fotonów, każdy z nich miał możliwość pionowej lub poziomej pozycji. Pozostawione samym sobie w ich własnym małym wszechświecie, oba fotony trwają w nieokreślonym

stanie. Kiedy jednak do tego zamkniętego systemu wkracza intruz, by dokonywać obserwacji, fala możliwości zmienia się w prawdopodobieństwo i foton ustawia się w pozycji poziomej lub pionowej. Połączony z nim partner odpowiada, przybierając pozycję przeciwną (Moreva i inni, 2014).

Fizyk Werner Heisenberg powiedział „To, co obserwujemy, to nie natura sama w sobie, ale natura wystawiona na nasze metody kwestionowania” (1962).



Dopiero w momencie, kiedy fotony zaczną być obserwowane, przybiorą one przeciwne pozycje (Fickler, Krenn, Lapkiewicz, Ramelow i Zeilinger, 2013)

„W wymiarze możliwości”, mówi fizyk kwantowy, doktor Amit Goswami „elektron nie jest oddzielony od nas, od świadomości. Jest to możliwość świadomości sama w sobie, materialna możliwość. Kiedy świadomość przekształca falę możliwości poprzez wybór jednego z możliwych aspektów danego elektronu, aspekt ten staje się rzeczywistością” (Goswami, 2004).

Tak więc, to naukowy umysł, a nie bezstronna obserwacja obiektywnego fenomenu, wpływa na to, które bezgraniczne morze możliwości zaistnieje jako fenomen. Goswami mówi dalej: „Agentem przekształcającym możliwość w rzeczywistość jest świadomość. Faktem jest, że kiedykolwiek obserwujemy jakiś przedmiot, widzimy unikalną jego rzeczywistość, a nie całe spektrum możliwości. Tym samym, świadoma obserwacja jest wystarczającym warunkiem do przekształcenia fali możliwości”.

## CZY NAUKA JEST OBIEKTYWNYM MIERNIKIEM MATERIALNEGO FENOMENU?

Zazwyczaj uważa się, że nauka jest obiektywnym miernikiem materialnych fenomenów. Kiedy naukowiec raportuje, że znalazł molekuły zabijające komórki rakowe, a wyniki zostają opublikowane w renomowanym czasopiśmie, wierzymy, że są prawdą. Kiedy jakiś zespół bada fenomen społeczny, taki jak zaraźliwość emocjonalna i podaje analizy statystyczne pokazujące jego działanie, spokojnie zakładamy, że to rzeczywiście istnieje.

A jeśli wszelka nauka jest pod wpływem efektu obserwatora? Jeśli naukowcy znajdują rzeczy, które spodziewają się znaleźć, nie tylko na poziomie elektronów i fotonów, ale także na poziomie gwiazd i galaktyk? A jeśli umysły naukowców kształtują obserwowaną przez nich materię? Jeśli siła ich przekonania wywołuje całość lub część efektów, które obserwują? Co, jeśli wiara, jaką posiadają badacze determinuje wyniki ich eksperymentów?

Wiara i przekonanie przenikają i kształtują całe pole nauki. Naukowcy rozpoczynają badania nad czymś, ponieważ wierzą, że jest coś do zbadania. Jeśli nie wierzą w istnienie czegoś, nie szukają tego, nie ma więc sposobu, by to znaleźć.

Przykładem może być badanie nad duchowym stanem pacjentów z AIDS. Wczesne badania nad AIDS skupiały się na chorobie jako biologicznym fenomenie, w który należało skierować działania na poziomie materialnym. Dopiero po przeprowadzeniu setek badań z takim nastawieniem, zespół badawczy dołączył do nich kwestionariusz określający duchowy stan pacjentów.

Ku swemu zaskoczeniu zauważyli, że przekonania, jakie pacjenci mieli odnośnie Boga i wszechświata, wpływały na postępowanie choroby. Ilość wirusa AIDS we krwi osób wierzących w karę boską rosła trzy razy szybciej niż u tych, którzy wierzyli w łaskawość Boga. Przekonania zapowiadały, czy pacjent będzie żył czy umrze w silniejszym stopniu, niż czynniki takie jak depresja, ryzykowne zachowania i umiejętność radzenia sobie z chorobą (Ironson i inni, 2011).

Przed tym przełomowym badaniem, ważność przekonań duchowych była czymś nieznanym. Nie dlatego, że nie istniała, ale dlatego, że nikt nie pomyślał o tym, by jej poszukać.

Przekonania utrzymywane w umyśle naukowców kształtują materialne realia, jakie odkrywają na każdym zakręcie.

## EFEKT OCZEKIWANIA

W ważnym badaniu na zwierzętach przeprowadzonym w 1963 roku na Uniwersytecie harwardzkim, naukowcy zbadali zjawisko zwane efektem oczekiwania. Jeśli spodziewasz się, że coś się wydarzy, z większym prawdopodobieństwem uznasz, że się to dzieje. Profesor Robert Rosenthal dał studentom dwie grupy szczurów laboratoryjnych. Powiedział im, że jedna z nich została specjalnie wyhodowana tak, aby z łatwością biegać w labiryntach, innymi słowy by była „dobra w labiryntach”. Druga grupa została wyhodowana na „słabe w labiryntach”. W rzeczywistości, szczury zostały losowo przypisane do każdej z grup. Studenci przeprowadzili swoje testy i, jak przewidywano, stwierdzili, że „dobre w labiryntach” szczury prześcigały w zadaniach inne (Rosenthal i Fode, 1963).

Następnie, Rosenthal przeprowadził podobny eksperyment z nauczycielami. Powiedział im, że badania pokazały, iż niektórzy z ich studentów rozpoczęli rok swojego akademickiego rozkwitu. W rzeczywistości, studenci ci byli także wybrani losowo. Pod koniec roku, wyniki IQ wyznaczonych studentów były wyższe niż studentów z grupy kontrolnej (Rosenthal i Jacobson, 1963). Umysł stworzył materię, gdzie przekonanie dokonało znacznych zmian w realizacji materialnego świata.

## Student pierwszego roku i jego ignorancja, która wytrącała kryształy

Studentka studiów magisterskich, która nadzorowała laboratorium chemiczne na MIT opowiedziała mi o jednej z procedur, której miała się nauczyć wraz z innymi studentami, jako części programu. Ich zadaniem było wytrącić kryształy octanu sodu z wysoko nasyconego roztworu. Było to trudne do osiągnięcia i wymagało skupienia uwagi początkujących chemików. Większość z nich musiała podejmować wielokrotne próby, a i wtedy nie zawsze im się udawało. Wiedzieli, że

procedura jest trudna i udane wytrącenie kryształów przypominała akt inicjacji w laboratorium.

W tym semestrze, jako asystent w laboratorium dołączył do nich student pierwszego roku. Pierwszy raz, kiedy próbował przeprowadzić eksperyment, udało mu się natychmiast wytrącić kryształy sodu. Przełożony był bardzo zdziwiony. Kiedy student spróbował wykonać to ponownie, wynik był ten sam. Student pierwszego roku potrafił wytrącić kryształy bez wysiłku za każdym razem, kiedy tego spróbował. „Ma do tego po prostu rękę”, powiedział przełożony ze zdziwieniem połączonym z zazdrością. Student był tak nowy, że nie zdążył jeszcze otrzymać informacji, iż procedura ta jest obciążona wielką trudnością.

Zmienność wyników otrzymywanych przez poszczególnych naukowców nie powinna mieć miejsca w naukach empirycznych, jakimi są fizyka i chemia. Molekuły i atomy mają zachowywać się w taki sam sposób w tych samych warunkach, za każdym razem. W standardowym paradygmacie naukowym nie ma miejsca na intencje naukowców, ich przekonania czy pola energetyczne, które miałyby wpływać na wyniki.

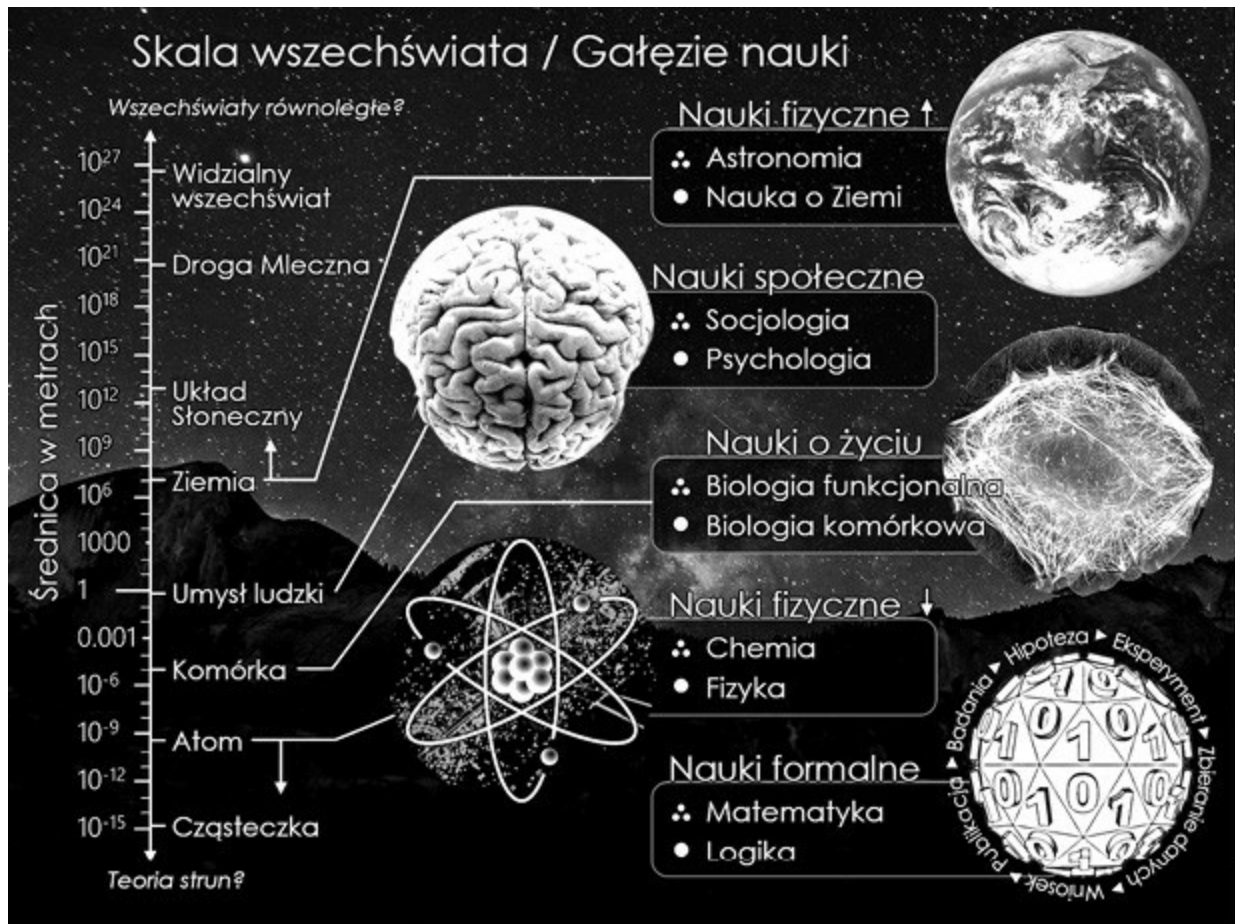


A jednak raporty wskazują na to, że niektórzy chemicy potrafią spowodować pewne zachowanie się pierwiastków i za pomocą intencji „zmusić je do dostosowania się (Sheldrake, 2012). Fizyk Fred Alan Wolf twierdzi, że „prawa wszechświata mogą być po prostu prawami naszych wspólnych umysłów” (Wolf, 2001). Ekspert w dziedzinie nauki o mózgu, Robert Hoss mówi, że „Stała materia jest po prostu złudzeniem. Na swoim

najbardziej podstawowym poziomie możemy wyglądać jak zorganizowana mieszanka mniejszych od atomu cząsteczek, pojawiających się i znikających z życia w polu nieskończonej energii wszechświata” (Hoss, 2016).

## NAUKOWY UMYŚŁ

Nauki można sklasyfikować według skali i rodzaju tematu, jakim się zajmują. Na początku jest fizyka, która bada najbardziej podstawowe poziomy materii takie jak atomy i cząsteczki mniejsze od atomu. Następnie mamy chemię, która przygląda się temu, jak te cząsteczki łączą się w molekuły i oddziałują wzajemnie. Są to tak zwane nauki fizyczne – lub „czyste” nauki bądź „twarde” nauki – ponieważ mierzą zimne, twarde obiektywne fakty fizycznej materii. Opierają się raczej na matematyce, a nie na niepewności i nieprzewidywalności żywych przedmiotów.



Skala wszechświata uszeregowana według gałęzi nauki, gdzie fundamentem są nauki fizyczne

Biologia i inne nauki o życiu bazują na fizyce i chemii, by badać żywe komórki, tkanki i organizmy. Współdziałają one w skomplikowanych systemach, które często są niestabilne i ewoluują w nieprzewidzianym kierunku. Geologia i astronomia także badają stałą fizyczną materię. Geologia studiuje skład planety. Astronomia ma większy zasięg zainteresowań, działając w większym zasięgu i przyglądając się materialnej strukturze i ruchowi gwiazd, galaktyk i wszechświata.

Następnie mamy „miękkie” nauki o umyśle. Psychologia bada zachowania ludzkie, a socjologia – interakcje w grupach. Ludzie z grupy twardej nauki często czują się ważniejsi od tych, którzy pracują dla miękkiej nauki, ponieważ działają na poziomie materii a nie umysłu. Fizyk Ernest Rutheford, który w 1907 roku odkrył, że atom to głównie pusta przestrzeń, a mniejsze niż atom cząsteczki są powiązane ze sobą za pomocą pola



elektromagnetycznego, miał bardzo złą opinię o innych naukach i mawiał z pogardą „W nauce istnieje tylko fizyka. Wszystko inne, to kolekcjonowanie znaczków”.

## KRYZYS REPLIKACJI

Publikując swoje prace naukowcy są zobowiązani do przedstawienia metod. Rozdział taki przedstawia sposób, w jaki eksperyment był przygotowany i jest on tak przejrzysty, że inni naukowcy mogą przeprowadzić ten sam eksperyment, aby powtórzyć wyniki poprzedniego badania.

Odkrycie opublikowane w pojedynczej pracy może przedstawiać rzeczywisty efekt. Jednak kiedy niezależny zespół badawczy przedstawia takie same rezultaty, istnieje prawdopodobieństwo, że wynik stwierdzony w pierwszym badaniu jest prawdziwy. Z tego powodu, powtarzanie badań jest w nauce bardzo istotne.

Jest tak do tego stopnia, że zanim zatwierdzony zostanie nowy lek, Amerykańska Administracja Żywności i Leków (FDA) wymaga dwóch badań demonstrujących skuteczność danego leku. Formułując standardy „empirycznie legalizowanych terapii”, Amerykańskie Stowarzyszenie Psychologiczne pożyczyło ten sam standard wymagając replikacji danego badania, zanim terapia zostanie uznana za popartą dowodami (Chambless i Hollon, 1998).

Na początku XXI wieku, wielka firma biotechniczna Amgen, przeprowadziła replikację kilku ważnych badań. Firma włożyła miliony dolarów w badania nad biologią raka w oparciu o wcześniejsze studia. Gdyby uzyskane wyniki potwierdziły solidność wcześniejszych badań, następny etap rozwoju leków na raka byłby zbudowany na twardych podstawach. Firma zapytała swoich naukowców które z wcześniejszych badań były najważniejsze w ich pracy i stworzyła listę 53 „przełomowych” badań.

W ciągu 10 lat pracy, Amgen był w stanie powtórzyć tylko 6 z 53 badań. Badacze nazwali ten wynik „szokującym” (Begley i Ellis, 2012).

Kilka miesięcy wcześniej, inny gigant farmaceutyczny, Bayer, opublikował wyniki podobnej analizy. Doprowadziło to do nieustających wysiłków mający na celu ustalenie, ile kluczowych badań da się powtórzyć. Próba powtórzenia pięciu biologicznych testów nad rakiem powiodła się

tylko w dwóch przypadkach (eLife, 2017). Epidemiolog John Ioannidis z Uniwersytetu w Stanford podsumował te odkrycia, mówiąc: „Ogólny obraz jest taki, że są problemy w powtarzalnością” (Kaiser, 2017).

A co w przypadku „miękkich” dziedzin nauki? Międzynarodowa grupa 270 naukowców rozpoczęła replikację 100 badań opublikowanych w 2008 roku w trzech najważniejszych magazynach psychologicznych. Stwierdzili oni, że są w stanie powtórzyć mniej, niż połowę z nich (Open Science Collaboration, 2015).

Czasopismo *Nature* przeprowadziło ankietę wśród 1576 badaczy by poznać ich doświadczenia z replikacją badań. Stwierdzono, że ponad 70 procent z nich poniosło porażkę próbując powtórzyć wynik badań innych naukowców. Ponad połowa nie potrafiła nawet powtórzyć swoich własnych badań (Baker, 2016).

Istnieje wiele przyczyn „kryzysu reprodukcyjności” w nauce. Wiele czynników stoi na przeszkodzie udanej replikacji badania. Wśród nich znajdują się chaotyczne zarządzanie laboratoriami, zbyt małe próby badawcze by zapewnić wysoki poziom mocy testu oraz wykorzystywanie specjalistycznych technik, które są wyjątkowo trudne do odtworzenia.

Dużą rolę odgrywa tu również selektywne raportowanie, gdzie przedstawia się pozytywne wyniki, podczas gdy negatywne są zamiatane pod dywan. Są to tak zwane badania „do szuflady”, ponieważ są one dosłownie chowane na dnie szafy z kartotekami, by nigdy nie ujrzeć światła dziennego. Analiza badań psychologicznych szacuje, że około 50 procent z nich nigdy nie zostaje opublikowane (Cooper, DeNeve i Charlton, 1997).



Zakłada się, że eksperymenty w naukach fizycznych, takich jak chemia czy fizyka, są niezależne od efektu obserwatora, dlatego przeprowadza się ich ślepe próby w mniej niż jednym procencie przypadków

Innym czynnikiem utrudniającym powtarzanie badań jest fakt, że przekonania mogą wpłynąć na wyniki. Naukowcy mają swoje przekonania. Są ludźmi. Nie są boskimi intelektualistami odpornymi na poszukiwanie sławy, egotyzm, zazdrość i terytorialność. Mają swoje kaprysy, preferencje i potrzeby. Potrzebują udanych badań by pozyskiwać granty, pracę i etat. Zakochują się w swojej pracy, jak Pigmalion zakochał się w swoim dziele, co zostało uwiecznione w musicalu *My Fair Lady*. Naukowcy podchodzą do swojej pracy z taką samą liczbą założeń, jak każda inna grupa demograficzna.

Naukowcy wierzą w to, co robią i szukają efektów, które spodziewają się znaleźć. Siła ich przekonań może wykrzywić rezultaty, jest to tak zwany efekt oczekiwania. Aby to kontrolować, większość badań medycznych przeprowadzanych jest na ślepo. Statystycy analizujący dwie grupy danych nie wiedzą, która próba pochodzi z eksperymentu, a która z grupy kontrolnej.

Inaczej jest w twardych dziedzinach nauki, fizyce i chemii. Ankiety pokazują, że mniej, niż jeden procent badań w tych dziedzinach przeprowadza się ze ślepą próbą (Sheldrake, 1999; Watt i Nagtegaal, 2004). Naukowcy przeprowadzający te badania wiedzą, które z prób pochodzą

z eksperymentu i przekonania i oczekiwania w ich umysłach mogą z pewnością dawać rezultaty obserwowane w materii. Efekt obserwatora był mierzony na poziomie atomów i molekuł w naukach fizycznych, a także w skali ludzi i społeczności w naukach miękkich.

## MIERZENIE SIŁY SYSTEMÓW PRZEKONAŃ BADACZY

Jak silne są przekonania badaczy? Interesujący test jest wynikiem pracy Daryla Bema, psychologa społecznego z Uniwersytetu Cornell, który wykonał eksperyment prekognicji. W serii dziewięciu eksperymentów z udziałem 1000 uczestników stwierdził statystycznie istotne powiązanie uprzedniej wiedzy z późniejszymi wydarzeniami (Bem, 2011).

Krytycy Bema tak bardzo wierzyli, że prekognicja nie jest prawdą, że zastosowali oni radykalnie rygorystyczne podejście. Po pierwsze, przeanalizowali każdy z dziewięciu eksperymentów osobno, zamiast połączyć wyniki w celu uzyskania jak największej puli danych (Radim 2011). Zawsze o wiele trudniej jest znaleźć efekt na podstawie mniejszej bazy danych. Następnie, zastosowali test statystyczny znacznie różniący się od tych, które normalnie stosuje się w badaniach psychologicznych (Wagenmakers, Wetzels, Borsboom i Van Der Maas, 2011).

Technika, jaką zastosowali, wymaga sformułowania dwóch wcześniejszych przekonań na temat fenomenu. Pierwszym jest przekonanie, że jest on prawdą, a drugim, że jest on fałszem. Badacze ustawili swój poziom przekonania, że prekognicja nie może istnieć na poziomie 100 000 bilionów do 1 (Radin, 2011). Nie dziwi fakt, że z tego powodu efekt znika.

Zespół badawczy Bema zastosował tę samą metodę do ponownego przeanalizowania własnych danych. Stwierdził, że nawet, gdybyś miał bardzo niewielkie przekonanie, że prekognicja może być prawdą, zbiorczy wynik dziewięciu eksperymentów pokazałby, że prekognicja istnieje. Potrzebowałbyś tylko wstępnego przekonania, że istnieje 1 szansa na 100 milionów, że przecucie może się zdarzyć (Bem, Utts i Johnson, 2011).

Nie musiałbyś być prawdziwym wyznawcą prekognicji, by określić efekt. Nawet, gdybyś był zagorzałym sceptykiem, którego umysł dopuszcza zaledwie ułamek przekonania – 1 możliwość na 100 milionów – badanie uzasadniałoby prekognicję: „Jeśli zacząć od możliwości, że efekt

wcześniejszej przyczyny może być rzeczywisty, nawet gdy taka możliwość jest skrajnie niska, wówczas siła istniejących dowodów zmieni znacznie przekonanie na temat prekognicji” (Radin, 2011).

## NIEZACHWIANA WIARA

Niezależny zespół nie zdołał powtórzyć badań Bema (Ritchie, Wiseman i French, 2012). Doprowadziło to do zakrojonych na ogromną skalę wysiłków badawczych, obejmujących 90 eksperymentów w 33 laboratoriach w 14 krajach. Tym razem, Bem zastosował zarówno niekonwencjonalne metody statystyczne swoich krytyków jak i standardowe testy prawdopodobieństwa i stwierdził, że jedno i drugie wspiera istnienie przecucia (Bem, Tressoldi, Rabeyron i Duggan, 2015).



Większość sceptyków nie wierzy w przecucie

Pierwszy eksperyment Bema i ponowna analiza danych dokonana przez jego krytyków dają fascynujące, aczkolwiek niezamierzone porównanie statystyczne, jak bardzo silne mogą się stać przekonania naukowców.

Przeciwnicy Bema nie mogli tolerować przekonania, że przecucie może istnieć z 1 możliwością na 100 milionów i postanowili ustawić próg swojej wiary na nadzwyczajnie wysokim poziomie, 100 000 bilionów do 1 (Radin 2011). Jest to rodzaj niezachwianej pewności, z której najbardziej zatwardziali fundamentaliści byliby dumni.

Ankieta w *Nature* pokazująca, że 70 procent naukowców nie potrafi powtórzyć badań nie nadwątlila ich wiary w naukę. Ich przekonanie pozostało silne. Większość nadal ufa publikowanym pracom. Są o wiele bardziej optymistyczni, niż można by się spodziewać, w oparciu o dane: „Siedemdziesiąt trzy procent naukowców powiedziało, że uważają, iż przynajmniej połowa prac w ich dziedzinie jest godna zaufania, a chemicy i fizycy ogólnie okazywali największą pewność” (Baker, 2016).

Kiedy badamy sposób w jaki prowadzone są badania naukowe stwierdzamy, że są one pod ogromnym wpływem przekonań, na dobre i na złe. Ideał naukowca jako obiektywnego egzaminatora faktów jest sprzeczny z rzeczywistością. Naukowcy są wyznawcami, zwłaszcza swojej pracy. Nie potrafią oddzielić umysłu od materii.

Nauka nie jest tak naprawdę obiektywnym miernikiem materii. Jest ona tańcem między wewnętrzną świadomością czy umysłem naukowca a materialnym światem materii. Zmień umysł, a materia zmieni się zaraz w ślad z nim.

## W JAKIM STOPNIU DZIAŁAJĄ POŁĄCZENIE I EFEKT OBSERWATORA?

Do początku XXI wieku istniał w fizyce konsensus, że połączenie atomów i efekt obserwatora miał miejsce tylko w mikroskali. Były to specyficzne cechy świata cząsteczek mniejszych niż atom, ale struktur większych, niż atom dotyczyła stara, poczciwa, newtonowska fizyka przyczyny i skutku. Ponieważ połączenie wymaga komunikacji między cząsteczkami szybszej, niż prędkość światła, Einstein czuł do niego wstręt i nazywał je „upiornym działaniem na odległość” (Born, 1971).

Tak więc, przez całe stulecie fizycy ograniczali to upiorne działanie do świata najmniejszych cząsteczek. Nie mogło się ono sprawdzać na dużą skalę w elementach takich jak komórki czy organizmy. W 2011 roku jednak, badaczom udało się połączyć miliony atomów jednocześnie (Lee i inni,

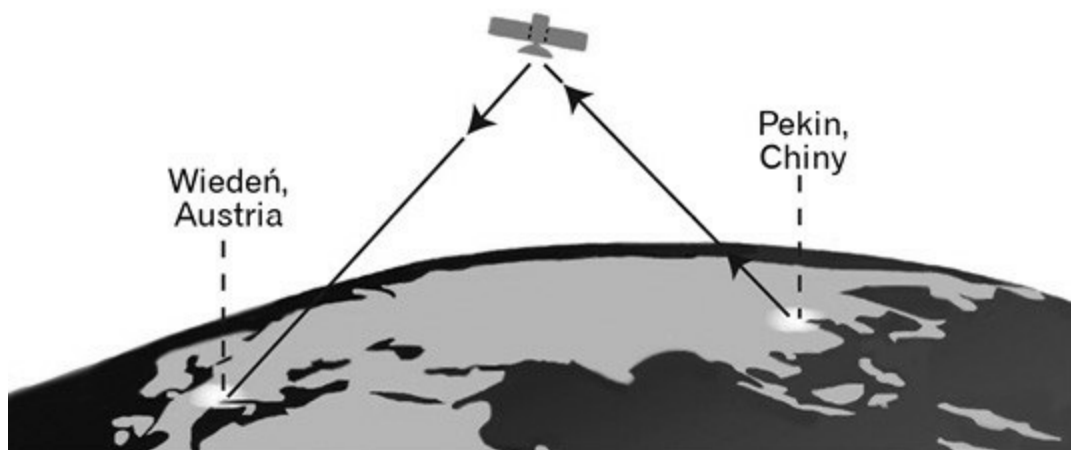
2011). W 2007 roku, odkryto efekt kwantowy w sposobie, w jaki bakterie wykorzystują światło do fotosyntezy. W 2010 roku, fenomen ten został zmierzony w temperaturze pokojowej, a w 2014 roku, badacze odkryli, że ta kwantowa koherencja w żywych organizmach jest organizowana przez pola (Romero i inni, 2014).

Na poziomie ludzkości, badania wykazały, że nasz zmysł węchu jest w stanie wykrywać molekuly w oparciu o ich kwantowe cechy energetyczne, a nie wyłącznie ich kształt (Gane i inni, 2013). W ludzkim mózgu, grupy neuronów zdają się posiadać własną wersję połączenia kwantowego. Odległe od siebie regiony nerwowe mogą być uruchamiane w koherencji, w tym samym czasie, w procesie zwanym synchronizacją fazową prawdopodobnie wynikającym z komunikacji kwantowej (Thiagarajan i inni, 2010).

Inny ważny eksperyment poszukujący efektów kwantowych w ludzkim mózgu badał siedem par uczestników podłączonych do EEG. Jedną osobę z pary umieszczano w dźwiękoszczelnym pomieszczeniu, osłoniętym przed wszelkimi znanymi formami promieniowania elektromagnetycznego. W przypadkowo wybranych odstępach czasowych, 100 razy w czasie trwania eksperymentu, mózg uczestnika na zewnątrz pokoju był stymulowany przez krótki moment. Kiedy porównano dwie grupy fal mózgowych okazało się, że mózgi osób w osłoniętych pomieszczeniach odpowiedziały na stymulację, jakiej poddawano partnera na zewnątrz pomieszczenia (Grinberg-Zylberbaum, Delaflor, Attie i Goswami, 1994).

W eksperymencie w skali planety, chiński rząd uruchomił w 2016 roku misję Kwantowych Eksperymentów na Skalę Kosmiczną (QUESS). Celem jej jest wykorzystanie kwantowej koherencji na odległość tysięcy kilometrów, aby zapewnić wysoce bezpieczną transmisję danych.

Kiedy dane są przekazywane przez kable światłowodowe, ulegają one rozproszeniu lub absorpcji. Zachowanie stanu kwantowego fotonów na dużych dystansach nie jest możliwe przy tej technologii. Celem chińskiego projektu jest teleportacja stanów kwantowych z wykorzystaniem połączonych par fotonów.



Teleportacja QUESSE wykorzystuje łączenia się fotonów w celu bezpiecznego przekazywania danych

Dane są szyfrowane poprzez polaryzację ciągu fotonów, które są następnie przesyłane przez kosmos poprzez odbijanie danych od satelity do odległego miejsca na planecie. Eliminuje to rozproszenie, jakie ma miejsce, kiedy dane są przekazywane za pomocą kabli światłowodowych i daje bezpieczną transmisję.

## CYKLE GLOBALNE

Poważne badanie działania pól ziemi, słońca i planet na istoty ludzkie jest ostatnią, bardzo ekscytującą dziedziną nauki. Interakcje między tymi globalnymi polami a formami życia oraz efekty, jakie żywe istoty pozostawiają na polu naszej planety są właśnie w stadium nakreślenia.

Największy projekt zbierający dane o tych interakcjach nazywa się Inicjatywą Globalnej Koherencji (GCI). Korzysta się w nim z wielkich, niedawno opracowanych magnetometrów mierzących zmiany pola magnetycznego Ziemi, zlokalizowanych na całym świecie. Mierzą one „biologicznie istotne informacje łączące wszelkie żyjące systemy” (McCraty i Deyhle, 2016).

Czujniki GCI monitorują zmiany wywołane przez przesunięcia pól magnetycznych Ziemi, burze słoneczne i zmiany w prędkości wiatru słonecznego. Badają także hipotezę, że zbiorowa świadomość ludzi wpływa na to pole informacji i próbują stwierdzić, czy „wielkie liczby ludzi



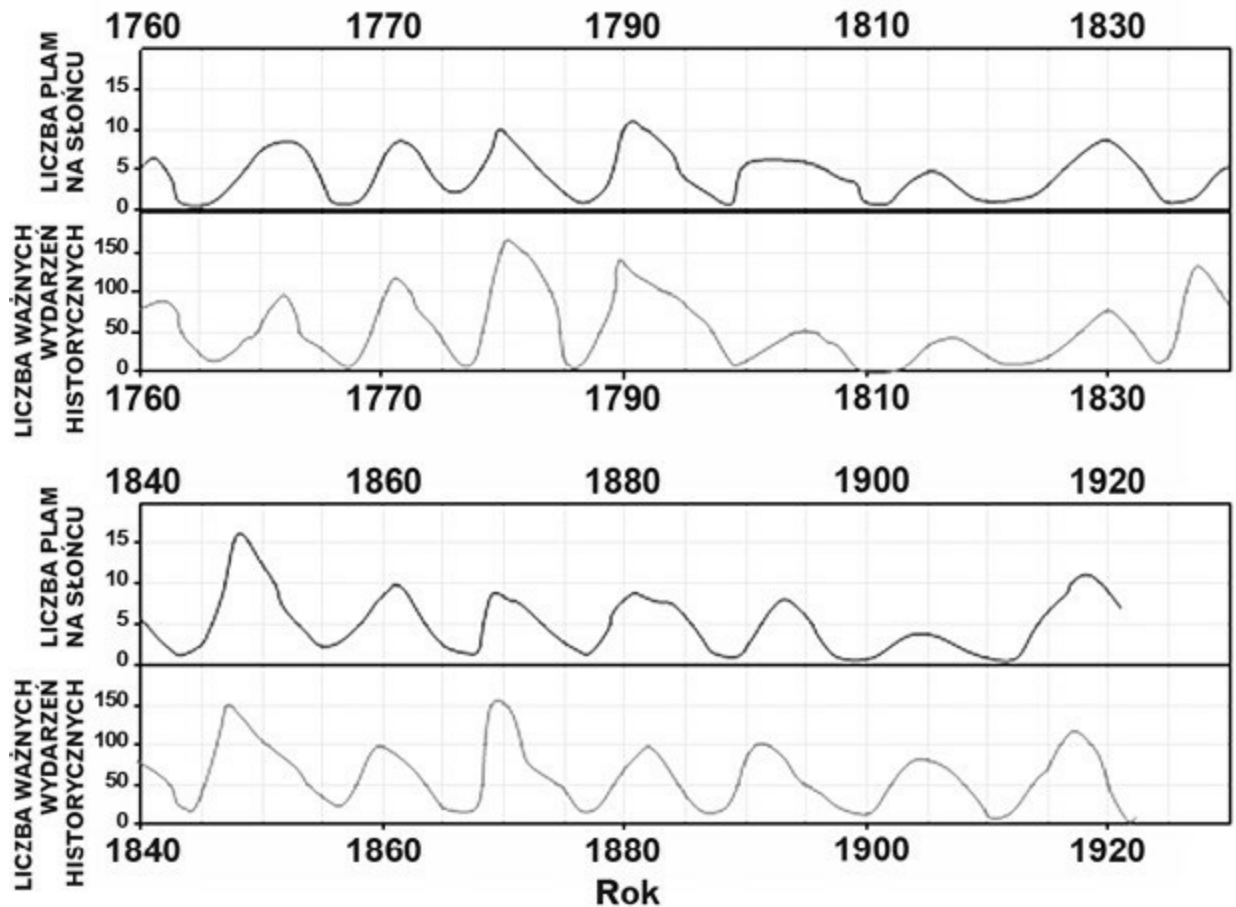
wywołujących stan troski, miłości i współczucia wygenerują bardziej koherentne środowisko pola, które może przysłużyć się innym i pomóc zrekompensować obecny rozdźwięk i brak koherencji na planecie”.



Sześć działających i sześć zaproponowanych miejsc monitoringu w projekcie Inicjatywy Globalnej Koherencji (GCI)

Rosyjski naukowiec, Aleksander Czyżewski zauważył uderzającą rzecz kiedy patrzył na rozbłyśki plam na słońcu, jakie miały miejsce w XX wieku. Zbiegły się one w czasie z najbardziej gwałtownymi bitwami I wojny światowej (Czyżewski, 1971). To doprowadziło go do przeanalizowania wcześniejszych okresów od 1749 do 1926 roku. Przyglądał się głównym wydarzeniom historycznym w historii 72 krajów takim jak wybuch rewolucji społecznych i wojen, i stwierdził ten sam związek w minionych stuleciach. Zidentyfikował 80 procent korelacji między buntami i aktywnością plam słonecznych.

Efekt ten działa także w odwrotnym kierunku. Aktywność słońca wiązano z okresami rozkwitu kulturalnego i pozytywnej ewolucji społecznej, ze szczególnym postępowaniem w sztuce, nauce, architekturze i sprawiedliwości społecznej (McCraty i Deyhle, 2016).

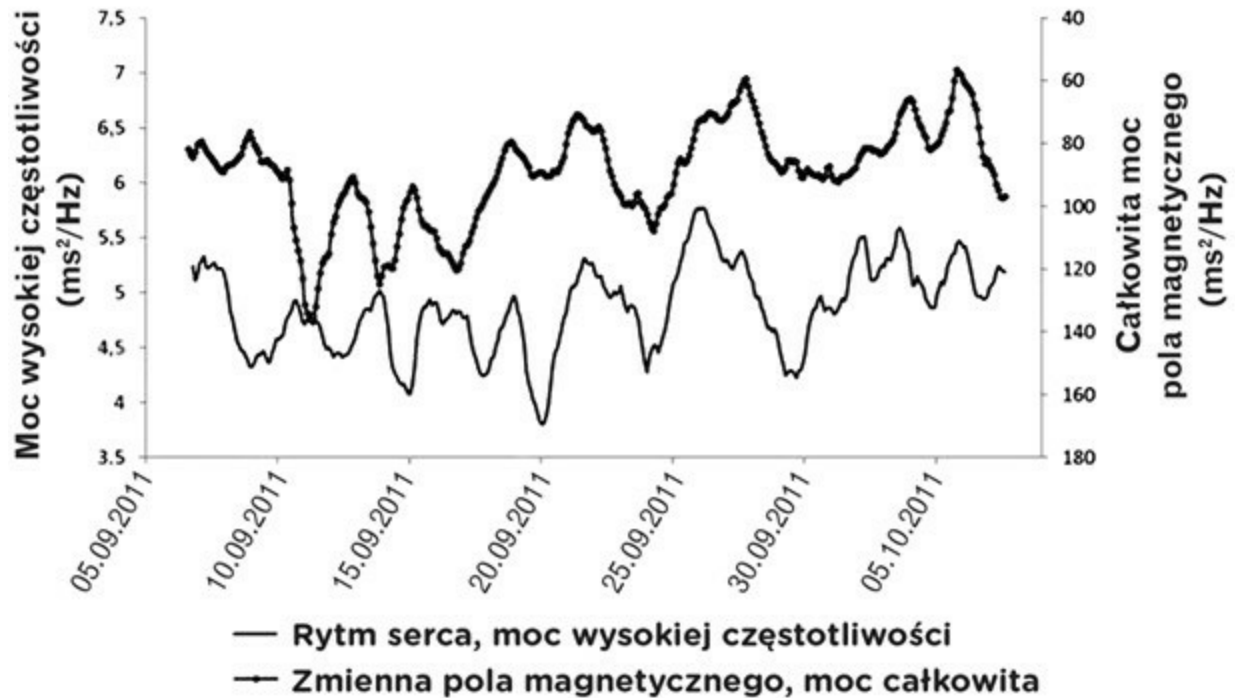


Wyższa linia reprezentuje historyczne wydarzenia, niższa linia reprezentuje liczbę plam na słońcu w tym samym czasie

Kiedy człowiek znajduje się w stanie koherencji serca, emanuje wokół jego ciała również koherentny sygnał. Gdy taka osoba znajdzie się w pobliżu innych ludzi, powstaje efekt pola grupowego (McCraty i Childre, 2010), który wprawia innych w stan koherencji. Celem GCI jest zarówno zmierzenie jak i oddziaływanie na te interakcje. Duże grupy ludzi w stanie koherencji mogą być w stanie pokierować całą psychosferą planety w kierunku pozytywnych zmian ewolucyjnych.

Proces ten ma „znacznie przyspieszyć kooperację, współpracę, innowacyjne rozwiązywanie problemów i intuicyjną zdolność rozróżniania w istotnych problemach socjalnych, środowiskowych i ekonomicznych. Stanie się to coraz bardziej oczywiste, kiedy państwa przyjmą bardziej koherentny i obejmujący wszystkich światopogląd. Taki światopogląd będzie istotny dla sensownego i udanego rozwiązywania społecznego

i ekonomicznego ucisku, wojen, nietolerancji kulturowej, przestępczości i braku szacunku dla środowiska” (McCraty i Deyhle, 2016).



Zmienność rytmu serca jednego uczestnika (HRV) i pole magnetyczne lokalizacji GCI w Kalifornii w okresie 30 dni

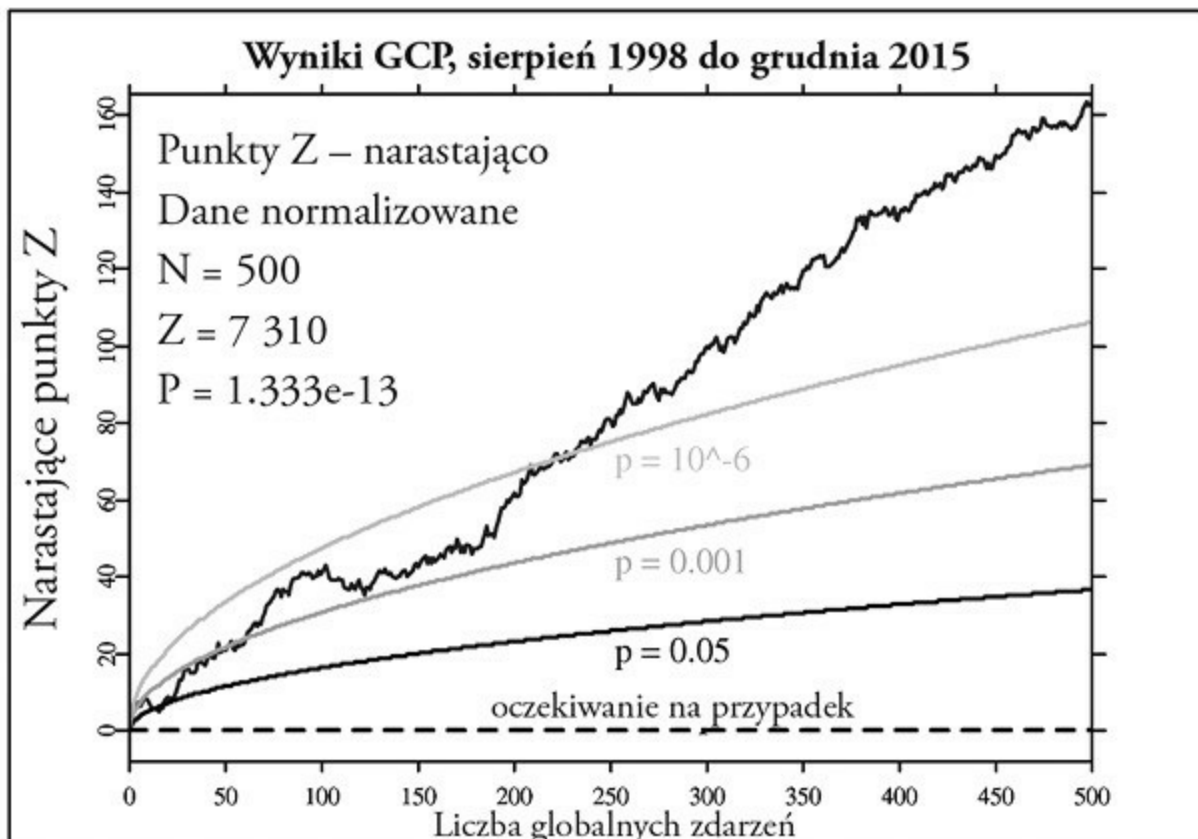
Zmiany w świadomości ludzi mogą także być zmierzone z użyciem generatorów losowo wybranych liczb (RNGs). Są to komputery, które po prostu generują ciągły strumień zer i jedynek, w losowy sposób. Ponieważ mają one dawać losowy wynik, nie powinny z zasady robić nic innego. Jednak w momentach szczytowych doświadczeń grupy, strumienie cyfr rzeczywiście zmieniają się. Czasami odbiegają od przypadkowości tak dalece, że wyniki są statystycznie znaczące, co oznacza, że istnieje tylko jedna możliwość na 20, że jest wynikiem przypadku. Podczas dużych wydarzeń sportowych, kiedy tłum szaleje, RNGs odchylają się bardzo znacząco od linii bazowej (Leskowitz, 2014).

## MIERZENIE ZMIAN W ZBIOROWEJ GLOBALNEJ ŚWIADOMOŚCI

Projekt Globalnej Świadomości (Global Consciousness Project) (GCP) jest międzynarodowym kolektywem naukowców i inżynierów. Zbiera on dane z 70 lokalizacji na całym świecie i przekazuje je do centralnej bazy na uniwersytecie w Princeton (Nelson, 2015).

Kiedy mają na świecie miejsce dramatyczne wydarzenia obejmujące duże grupy ludzi, a globalna świadomość jest w stanie koherencji, zachowanie RNGs zmienia się. Odchyła się od przypadkowości. GCP od dwóch dekad śledzi te zmiany. Twierdzi, że korelują one z ważnymi globalnymi wydarzeniami, które angażują świadomość dużych grup ludzi. Przykłady takich wydarzeń obejmują:

- 1998: zbombardowanie ambasad USA w Kenii i w Tanzanii.
- 1999: atak lotniczy NATO na Jugosławię w celu powstrzymania masakry Serbów.
- 2000: pierwsza wizyta papieża w Izraelu.
- 2000: Eksplozja na pokładzie rosyjskiej łodzi podwodnej *Kursk*.
- 2003: Globalne czuwanie przy świecach w intencji pokoju zorganizowane przez Desmonda Tutu i różne organizacje.
- 2004: Konwencja Partii Demokratycznej.
- 2004: masakra w Biesłanie w Rosji, w której zginęło 150 zakładników.
- 2005: Wybory w Iraku.
- 2005; Trzęsienie ziemi w Kaszmirze, w Pakistanie.
- 2006: Trzęsienie ziemi o sile 6,2 w Indonezji, w którym zginęło ponad 3000 ludzi.
- 2008: Nominacja Baracka Obamy na prezydenta.
- 2010: Uchwalenie ustawy Obamy o ochronie zdrowia.
- 2010: Izraelski atak na flotyllę propalestyńskich aktywistów, w którym zginęło dziewięciu cywilów.
- 2010: Uratowanie 33 chilijskich górników po 18 dniach pod ziemią.
- 2011: Globalna medytacja zwana Grupą Nowej Rzeczywistości, składająca się z „fizyków i matematyków wierzących, że nasza świadomość kształtuje naszą rzeczywistość”.
- 2013: Globalna medytacja zorganizowana przez grupę Peace Portal Activation.
- 2013: Śmierć Nelsona Mandeli.
- 2015: Międzynarodowy Dzień Pokoju.



Na tym wykresie, prawdopodobieństwo zajścia tych korelacji przez przypadek wskazane zostało najniższą, przerywaną linią. Trzy ciągłe linie reprezentują rosnący poziom statystycznej znamienności. Ostatnim wynikiem jest postrzępiona linia

GCP oblicza statystyczne prawdopodobieństwo zajścia tych zmian. Śledzi także narastające prawdopodobieństwo, że korelacje te mają miejsce wyłącznie przypadkiem. Szansa wynosi jeden na bilion (Nelson, 2015).

Te pomiary wielkiej skali pokazują, że zbiorowa świadomość ludzka komunikuje się ze światem materialnym. Carl Jung wierzył, że niektóre elementy osobistego doświadczenia wyrastają z większej świadomości wspólnej dla całego rodzaju ludzkiego, którą nazwał zbiorową nieświadomością. Wierzył, że „zbiorowa nieświadomość zawiera całe duchowe dziedzictwo ewolucji ludzkości, narodzonej na nowo w strukturze mózgu każdej jednostki” (1952).

Projekty naukowe na dużą skalę takie jak GCP czy GCI pozwalają nam obecnie mierzyć działanie wspólnego doświadczenia. Stwierdzamy, że to, czego doświadczamy kolektywnie, ma wpływ na materialny świat. Umysł

grupowy wpływa na materię całej psychosfery, w której żyjemy.

## KOHERENCJA OSOBISTA WPŁYWA NA KOHERENCJĘ GLOBALNĄ

Kiedy wchodzimy w stan osobistej koherencji, czujemy się lepiej emocjonalnie, duchowo i fizycznie. Poziom kortyzolu spada, natomiast neuroprzekazniki, takie jak serotonina i dopamina w naszym mózgu, równoważą się. Mamy wysoki poziom tych fal mózgowych, które sprzyjają uzdrawianiu i niskie poziomy związane z niepokojem fal beta. Czujemy się subiektywnie dobrze, a to przekłada się na obiektywne zmiany w biologii naszych komórek. Umysł staje się materią, ponieważ mózg zalewają wywołujące przyjemność endorfiny, promujące intymność oksytocyny i dające uczucie błogości anandamidy.

Jesteśmy też wtedy w stanie rezonansu z odpowiednimi globalnymi częstotliwościami. Nie żyjemy jako odosobnione istoty, jesteśmy węzłami będącymi częścią uniwersalnej całości. Zwiększając swoją osobistą koherencję, dodajemy swoją miarę do sumy koherencji generowanej przez wszystkich innych ludzi na planecie i synchronizujemy się z tymi energiami.

W ten sposób, odgrywamy małą, ale ważną rolę w dążeniu do rozkwitu planety. Poniższa historia Joe'go Marany jest przykładem synchroniczności, jakie czasami splatają z sobą geologiczne i osobiste sytuacje.

### Miłość mojej siostry zza grobu

Autor: Joe Marana

Pożyczyłem przyjacielowi nagrania programu Wayne Dyer'a *Real Magic*<sup>11</sup>. Było to sześć kaset. Kiedy do mnie wróciły, wszystkie były przewinięte z wyjątkiem jednej. Trochę mnie to zirykowało i pomyślałem „Dlaczego nie przewinął tej kasety?”

Jednak, chwilę potem pomyślałem „Może jest w tym jakieś przesłanie dla mnie?” Podszedłem więc do mojego zaawansowanego odtwarzacza stereo, wsunąłem kasetę i wcisnąłem przycisk „play”.

Usłyszałem głos Wayne'a Dyer'a „A gdybyś nie słyszał swojej siostry od trzech lat i pomyślałbyś, jak miło byłoby z nią porozmawiać?”

Zatkało mnie. Mijała trzecia rocznica śmierci mojej siostry i bardzo mi jej

brakowało.

Kiedy tego dnia nadeszła poczta, wśród kopert znalazłem list od kobiety z Paragwaju o nazwisku Juanita Lopez. Chorowała na stwardnienie rozsiane i kilka razy w roku wysyłałem jej pieniądze. Za każdym razem, Juanita odpisywała i podawała mi szczegółową listę tego, na co wydała przesłaną jej sumę. Buty dla siostrzenicy. Nowa strzecha na dachu. Filtr wody.

Otworzyłem list. Na samej górze, drukowanymi literami, pismem zupełnie innym, niż charakter Juanity, napisano: „Jestem twoją wiecznie żywą siostrą, pamiętam o tobie codziennie i ślę ci wyrazy miłości”.

Upadłem na podłogę, przez długi czas nie mogłem przestać łkać.

Pocztą lotniczą wysłałem do Juanity list z pytaniem : „Dlaczego to napisałaś?”

Następnego dnia, w Paragwaju miało miejsce trzęsienie ziemi, które zabiło czworo ludzi, wśród nich była Juanita Lopez. Nigdy więc nie dostałem odpowiedzi.

Podzieliłem się tą historią z naukowcem z Instytutu Nauk Noetycznych i powiedział mi, że odpowiedzią jest najprawdopodobniej powiązanie. List został wysłany, zanim usłyszałem wiadomość na kasecie Wayne’a Dyer’a. A jednak w jakiś sposób były powiązane.

Aby dodać coś w kwestii synchroniczności – usłyszałem historię Joe’go w radio, kiedy siedziałem w samochodzie zaparkowanym koło hotelu, czekając na moją żonę, Christine. Właśnie skończyłem spisywać główne punkty z dorocznej konferencji...(zgadłeś!)... Instytutu Nauk Noetycznych.

## POWIĄZANE ISTNIENIA

Powiązanie może działać w uzdrawianiu na odległość i w nielokalnej komunikacji. Ludzie, którzy są sobie emocjonalnie bliscy, są także związani neurologicznie, bez względu na odległość. Zespoły badawcze na uniwersytecie Bastyr w Seattle oraz na uniwersytecie w Waszyngtonie zbadali cechy EEG osób o silnym związku emocjonalnym. Stwierdzili, że kiedy jednemu z partnerów pokazano jakiś obraz, drugi z nich, mimo odległości, natychmiast wykazał ten sam wzór EEG w mózgu (Standish, Kozak, Johnson i Richards, 2004).

Utalentowany uzdrowiciel wierzą mógłby być uznany, w sensie kwantowym, jako obserwator, który rutynowo przekształca możliwości

czasoprzestrzeni w prawdopodobieństwo uzdrowienia. Modlitwa jest intencją, która także może zamienić rój możliwości obecnych w fali możliwości w kierunku pewnego prawdopodobieństwa.

W swojej książce, *Eksperyment Intencjonalny*, opisującej wielkie międzynarodowe eksperymenty, które mierzą wpływ ludzkich intencji na fizyczną materię, Lynne McTaggart stwierdza że obserwator implikuje, iż „żywa świadomość jest w pewnym sensie centrum procesu transformacji nieskonstruowanego świata kwantowego w coś, co przypomina codzienną rzeczywistość”, i że „rzeczywistość nie jest stała lecz płynna, stąd podatna na wpływy” (McTaggart, 2007). Według Billa Bengstona, „Sugeruje to, że ludzka świadomość, indywidualnie i zbiorowo, tworzy coś, co nazywamy ‘rzeczywistością’” (Bengston, 2010).

Robert Hoss, ekspert w dziedzinie nauki o mózgu w zakresie fenomenów pozazmysłowych takich jak doświadczenie bliskiej śmierci czy sny prorocze, zadaje prowokujące pytanie: Jeśli sam fakt obserwacji przekształca fale energii w cząsteczki materii tworzące świat wokół nas *kto lub co dokonuje obserwacji?* Kto jest tym wielkim obserwatorem katalizującym tworzenie wszelkiej materii w fizycznym świecie? Hoss wierzy, że to świadomość: wielka nielokalna świadomość samego wszechświata. Tak więc, wszechświat jest świadomością, ciągle tworzącą materię w umysłach (Hoss, 2016).

Pogląd ten cieszy się coraz większym poparciem naukowców głównego nurtu. Gregory Matloff jest fizykiem z Uniwersytetu technologicznego w Nowym Jorku. Utrzymuje on, że nasze indywidualne lokalne umysły mogą być połączone z nielokalnym umysłem kosmosu poprzez „proto-świadome pole” rozciągające się przez wszelką przestrzeń. W tym modelu, umysły gwiazd mogą kontrolować swoją orbitalną podróż przez materię. Cały wszechświat może być samoświadomy. Jego poglądy podziela wielu innych naukowców (Powell, 2017).

Kiedy jako istoty ludzkie uwalniamy przywiązanie, jaki nasz lokalny umysł żywi do lokalnej rzeczywistości i zamiast tego dopasujemy lokalną świadomość do nielokalnej świadomości wszechświata, wprowadzamy koherencję lokalnego umysłu z nielokalnym umysłem. W tym stanie koherencji, za pomocą lokalnego umysłu tworzymy odbicie nielokalnego umysłu. Nie jesteśmy już ograniczeni swoim starym, uwarunkowanym myśleniem, dlatego nie tworzymy tej samej rzeczywistości dnia obecnego na bazie czerstwych doświadczeń z przeszłości.



Zamiast tego, wychodzimy myślami poza schemat. Widzimy możliwości, na które byliśmy dotąd ślepi, uwięzieni w lokalnym umyśle. Odkrywamy potencjał swojego życia, jaki znajdujemy w rozległej świadomości nielokalnego umysłu. Widzimy sposób, w jaki świat może się zmienić. Nie potrafimy tego zrobić, kiedy tkwimy w niekoherentnym osobistym polu rzeczywistości. Efekt obserwatora pokazuje, że rzeczywistość jest plastyczna. Wniesienie potęgi koherentnego umysłu do naszego doświadczania daje naszej percepcji możliwość tworzenia nadzwyczajnych wydarzeń.

W moim własnym życiu łatwo dają się wciągnąć w konwencjonalny pogląd, że „fakt jest faktem” i że zewnętrzny świat jest po prostu taki jaki jest. Aby zmienić tę tendencję, ćwiczę formułowanie swoich doświadczeń, dobrych czy złych tak, aby wspierały moje cele. Kiedy działam ze świadomością, używam umysłu, by tworzyć i utrzymywać „pole rzeczywistości” zgodne z tym, czego chcę.

## Utrzymywanie pola rzeczywistości

Kiedy miałem 45 lat, zmieniłem bieg swojej kariery. Kilka lat wcześniej opuściłem świat wydawniczy i kupiłem mały hotel. Wychowując dwoje dzieci, żyłem częściowo jak emeryt.

Czułem się też śmiertelnie znudzony, odcięty od świata uzdrawiania i idei, które były moim udziałem jako wydawcy.

Aby wrócić do gry, postanowiłem opublikować antologię pod tytułem *The Heart of Healing*, powtórzenie cieszącej się powodzeniem antologii, którą wydałem w latach 80-tych.

Wysłałem zaproszenia do 30 najbardziej znanych osób w świecie uzdrawiania, takich jak Larry Dossey, Deepak Chopra, Donna Eden, Bernie Siegel i Christiane Northrup.

W każdej kopercie była niebieska kartka ze znaczkiem. Poprosiłem każdego z adresatów o zaznaczenie kratki *tak* lub *nie* i jedno zdanie wyjaśnienia, dlaczego ich odpowiedź jest taka a nie inna.

Przez kolejny miesiąc, każdego ranka biegałem gorliwie do skrzynki pocztowej w oczekiwaniu na powrót moich niebieskich kartek. Pierwsza z nich nadeszła od Bernie Siegela z odpowiedzią na *tak*! Poszedłem do biura i powiedziałem mojej asystentce, jak się cieszę, że choć jedna osoba, Bernie, nie zapomniała mnie po 15 latach!

Następnie przyszła kartka od Larry'ego Dossey'a z odpowiedzią *nie*.

Pobiegłem z powrotem do biura. Z podnieceniem pomachałem kartką

nad głową. Kiedy moja asystentka zobaczyła odpowiedź na nie, spojrzała na mnie ze zmarszczonym ze dziwienia czołem.

„Nawiązałem dialog z Larrym Dosseyem!” wyjaśniłem.

Tak potraktowałem każde *nie*. Niebieska kartka nie oznaczała zamkniętych drzwi, ale była początkiem dialogu. Podtrzymywałem realność udanej antologii nawet w świetle dowodów na coś przeciwnego.

Ostatecznie, prawie wszystkie odpowiedzi na *nie* pojawiły się w antologii, która zdobyła tytuł książki roku w dziedzinie zdrowia. Larry został moim przyjacielem i jako jeden z pierwszych wysłał mi pozytywną opinię dla *Mind to Matter*.

## PIELĘGNOWANIE KOHERENTNEGO UMYSŁU

Możemy wyszkolić swój rozproszony i chaotyczny mózg tak, by działał koherentnie. Skany EEG pokazują, że dzięki temu powstają rozbłyśki fal gamma, co sygnalizuje większą kreatywność oraz współgranie wszystkich regionów mózgu. Jeśli dodamy do tego synchronizację z nielokalnym umysłem wszechświata, nasze intencje zyskują siłę skupienia lasera.

Ja wraz z Christine stwierdziliśmy pracując z licznikiem Geigera stwierdziliśmy że, zdolność do wykorzystania intencji w celu oddziaływania na materialne molekuly nie jest niczym nieludzkim. Jest to coś, co wyszkolony i koherentny umysł może osiągnąć z łatwością. Powiązanie i eksperymenty podwójnej szczeliny pokazują, że świadomość codziennie wpływa na otaczający nas świat materialny.

Profesor William Tiller z Uniwersytetu Stanford przypomina nam o różnicy między niekoherentnym światłem w żarówce a mocą zorganizowanego światła w formie lasera. Mówi: „tak jak w przykładzie z żarówką, w każdym z nas istnieje ogrom nieużywanego potencjału, podstawowe składniki już w nas są, ale są one stosunkowo wobec siebie niekoherentne. Naszym zadaniem jest przekształcenie tych ogromnie niekoherentnych składników w całkowicie koherentny system’ (Tiller, 1997).

Myśl celowo. Wykorzystaj ten wspaniały dar świadomości, by kierować swoimi myślami, zamiast dawać się popychać rzeczywistości. Nawet przeciwności losu mogą w nas rozbudzić wielkość, jeśli okiełznamy swój umysł, z rozmysłem wypełniając go miłością i sensem, zamiast wątpliwościami i lękiem.

Koherentny umysł ma moc lasera, potrafi przecinać stal. Świadomość, zatopiona we wzniosłych realiach, organizuje nasze ścieżki neuronowe. Wprowadza koherencje naszych fal mózgowych równoległe z naszym sercem i wszystkimi innymi systemami naszego ciała. Przekształca naszą sieć neuronów. W takim stanie, możemy funkcjonować na poziomach, które przenikają znane nam prawa fizyki.

Łączymy się wówczas naturalnie z innymi ludźmi, dopasowujemy się do większych społecznych pól energetycznych o pozytywnym rezonansie. Synchroniczności stają się normą, a nie wyjątkiem. Jak powiedział filozof, C. S. Lewis „Cuda to opowiedziana na nowo, małymi literatami, ta sama opowieść, która zapisana jest na całym świecie literami zbyt wielkimi, by niektórzy z nas mogli ją dostrzec” (Lewis, 1970).

Kultywowanie koherentnego umysłu zaczyna się od dopasowania naszej świadomości do pól miłości i kreatywności w nielokalnym umyśle. Dlatego medytacja z samego rana, kiedy mózg wciąż znajduje się w stanie alfa, zanim do głosu dojdą fale beta, jest tak skuteczna. Próba uciszenia umysłu po tym, jak fala myśli przerwała tamy jest bardzo trudna. Rozszerzenie stanu alfa, w którym twój mózg znajdował się podczas snu jest o wiele łatwiejsze.

Kiedy budzę się rano, chcę przedłużyć to połączenie alfa na tak długi czas, jak to tylko możliwe, dlatego natychmiast przystępuję do medytacji. Wówczas zaczynam mój dzień z koherentnym umysłem, a nie z umysłem jaskiniowca. Takie pozytywne stany mentalne mają ogromny wpływ na zdrowie i długowieczność. Wśród optymistów obserwuje się o połowę niższą śmiertelność niż u pesymistów, a obniżenie stresu może dodać ci 10 lat życia (Giltay, Geleijnse, Zitman, Hoekstra i Schouten, 2004; Diener i Chaan, 2011).

Umysł zestrojony z nieskończonością jest cudownym miejscem do życia. Kieruje materię naszych ciał w stronę zdrowia i dobrego samopoczucia. Odblokowuje naszą kreatywność. Zmienia nasze stosunki z rodziną i społecznością, przepełniając je miłością, współczuciem i przyjemnością. Odżywia naturalny świat i wpływa na psychosferę całej planety. Nasze umysły, znajdujące się w stanie koherencji, mogą rozświetlić wymiar cudów.

WPROWADZANIE TYCH IDEI W ŻYCIE

Ćwiczenia na ten tydzień:

- Kontynuuj praktykowanie EcoMedytacji przez przynajmniej 10 minut rano i wieczorem
- Dotykaj ludzi w swoim domu. Może to być:
  - Uścisk ramienia
  - Poklepanie po plecach
  - Dłuższy niż zwykle uścisk
- Przeczytaj zapiski w swoim dzienniku z kilku ostatnich tygodni. Czy dostrzegasz jakieś synchroniczności? Zaznacz je literą S.

Rozszerzona wersja Play dla tego rozdziału obejmuje:

- Rozmowę z Bobem Hossem.
- Statystykę przypadków, objawów i skutków stresu.
- Global Consciousness Project (GCP) – Globalny Projekt Świadomości.
- The Global Coherence Initiative (GCI) – Globalna Inicjatywa Koherencji.

Dostęp do rozszerzonej wersji Play znajdziesz na:

[MindToMatter.club/Chapter5](https://MindToMatter.club/Chapter5)

## ROZDZIAŁ 6

# Połączenie Ja z synchronicznością

Molokai często uważana jest za najbardziej hawajską z wysp. Mimo że ma 418 km<sup>2</sup> powierzchni, szczyci się brakiem świateł drogowych. Są tam dwie stacje benzynowe i jeden niewielki sklep spożywczy obsługujące siedem tysięcy mieszkańców. Odwiedzający wyspę mieszkają w jedynym jej hotelu: Molokai. Turyści mogą kupić kartki pocztowe pod tytułem „Molokai nocą”, które są kompletnie czarne.

Moja żona Christine i ja odwiedziliśmy Molokai po raz pierwszy kilka lat temu. Mieliśmy 10 dni, by się tam zrelaksować i bardzo chcieliśmy nawiązać kontakt z mieszkańcami wyspy i uczestniczyć w lokalnych wydarzeniach. Synchronicznie, dzień przed wylotem z Maui na Molokai, spotkaliśmy muzyka i szamana z Molokai, Eddie Tanakę. Zaproponował, że pokaże nam wyspę kiedy wróci tam kilka dni po naszym przybyciu.

Pierwszego dnia, kiedy przejechaliśmy kilka mil nadmorską drogą, postanowiliśmy się przespacerować w poszukiwaniu miejsca, w którym zaczyna się szlak wędrowny. Szykowaliśmy się do wyjścia z mieszkania, ale coś nas rozproszyło i zaczęliśmy bezcelowo krzątać się po salonie. Czterdzieści pięć minut później zesliśmy wreszcie na dół, by rozpocząć planowany spacer.

Mój wzrok padł na naklejkę na zderzaku samochodu stojącego na parkingu. Było na niej napisane: „Nie zmieniaj Molokai. Niech Molokai zmieni ciebie”. Zrobiłem zdjęcie, by umieścić je na stronie Love Bathing na Facebooku, gdzie wraz z Christine dokumentujemy nasze podróże.

Właścicielka samochodu zauważyła, że fotografuję jej samochód i zaczęliśmy rozmawiać. Była to emerytowana księgowa, Joy, która okazała się być kopalnią informacji. Powiedziała nam, gdzie leżą najbliższe szlaki spacerowe i opowiedziała o spotkaniach ze śpiewaniem, na których można poznać ludzi. Wskazała miejsca heiaus, świątynie hawajskie, które

uwielbiamy odwiedzać, tonąc w polach energetycznych tych antycznych miejsc kultu religijnego.



Odnowione heiau na Hawajach, czyli antyczna świątynia

Okazało się, że Joy i jej mąż mieszkają w tym samym bloku, co my. Znała Eddiego i często grała z nim na ukulele. Opowiedziała nam o jego charakterystycznym domu, z frontową ścianą wyłożoną setkami szklanych butelek. Przejeżdżaliśmy koło niego tego ranka.

Joy zaprosiła nas na następną noc na spotkanie ze śpiewem w Hotelu Molokai, gdzie spotkaliśmy jej przyjaciół. Wszyscy witali nas ciepło. Pod koniec przedstawienia, wszyscy stanęli w wielkim kole, chwycili się za ręce i zaśpiewali razem „Hawaii Aloha”. Moje serce było tak poruszone, że płakałem przez cały czas trwania tej pięknej piosenki. Spędziliśmy na Molokai wspaniałych dziesięć dni, podczas których usłyszeliśmy mnóstwo historii z ust Joy, Eddiego i innych nowych przyjaciół.

Jednak synchroniczności zaczęły pojawiać się długo przedtem. Rok wcześniej, dwudziestokilkuletnia córka naszego przyjaciela wzięła sobie rok wolnego, by zwiedzać Karaiby, „w poszukiwaniu idealnej wyspy”. Zazdrościłem jej i wyobrażałem sobie, że sam robię sobie roczny urlop. Z powodu moich zobowiązań wykładowych i misji życiowej polegającej na

szkoleniu ludzi z zaawansowanych metod uzdrawiania, było to niemożliwe.

Aż pewnego dnia, po medytacji, zrozumiałem, że *nie muszę ruszać się nigdzie, aby szukać swojej idealnej wyspy. Wszechświat już wie! Poproś swojego wewnętrznego przewodnika.* Zadałem pytanie, a cichy, spokojny głos powiedział: „Sprawdź Molokai”. Odwiedzałem Hawaje przez dwadzieścia lat i nigdy nie przyszło mi do głowy, aby pojechać na Molokai. Ten impuls sprawił, że zarezerwowałem 10-dniowe wakacje na tej wyspie.

Spędziliśmy z Christine wspaniałe wakacje. Na Molokai rozciągają się wielokilometrowe piaszczyste plaże, które są zwykle puste. Często ślady naszych stóp były jedynymi odciskami na piasku. Podczas wycieczek odkrywaliśmy odległe świątynie tak zarośnięte roślinnością, że były prawie niewidoczne do chwili, aż na nie weszliśmy. Każdego dnia powietrze przepełnione było magią.

Odkąd byłem dzieckiem, fascynowała mnie tęcza. Wiele razy przemierzałem samochodem kilometry, próbując zlokalizować początek szczególnie intensywnej tęczy. Nigdy jednak nie znalazłem jej końca.

Pewnego popołudnia, kiedy wraz z Christine jechaliśmy na zakręcie wyboistej, zachodniej części Molokai, tuż po burzy, nagle go ujrzałem. Tęcza kończyła się na drodze tuż przed naszym samochodem. A raczej, jedna z tęczy – były jeszcze dwie kończące się wśród parującego listowia po obu stronach drogi. Dostałem więcej, niż mogłem sobie życzyć.



Kilometry piaszczystych plaż na Molokai, z tęczę na dodatek

Opuszczaliśmy Molokai czując, że jesteśmy kochani, wypoczęci i odświeżeni. Rano przed odlotem, poszliśmy na nasze ostatnie spotkanie ze śpiewem, na starej plantacji kawy, gdzie pojawiła się spora część mieszkańców wyspy, by cieszyć się prostą rozrywką. Odjeżdżałem ze łzami w oczach czując, jak gdybym znalazł drugi dom.

Żadna ze znajomości, jakie zawarliśmy tego pierwszego dnia na wyspie nie miałyby miejsca, gdybyśmy nie:

- Postanowili iść na spacer pierwszego ranka.
- Rozproszyli się i nie wyszli 45 minut później, niż planowaliśmy.
- Zatrzymali się, by przyjrzeć się nalepcie na zderzaku i zostali wystarczająco długo, by zrobić mu zdjęcie.
- Spotkali Joy, przechodzącej obok w tym właśnie momencie.

Nie bylibyśmy nawet na Molokai, gdybym nie zdał się na moją intuicję. Oczywiście, wszystko to mogło być dziełem przypadku. Jednak takie



synchroniczności zdarzają się nam ciągle. Odkąd się poznaliśmy, prowadzimy dziennik związku, w którym zapisujemy wszystkie wydarzenia i emergencje w naszym życiu.

Kilka lat temu uderzyło nas to, ile synchroniczności się nam przytrafiło i jak wiele rzeczy, o których myślimy, zdaje się magicznie manifestować w naszym życiu. Zaczęliśmy stawiać w dzienniku wielkie S, by wyróżnić te wpisy i przypomnieć sobie, by być wdzięcznym za szczęśliwe i harmonijne życie. Wpisy z naszego pobytu na Molokai usiane są literami S.

## BOŻY SPOSÓB NA POZOSTANIE ANONIMOWYM

Nasze pokolenie jako pierwsze zauważa synchroniczność. Ludzie fascynowali się nią od tysiącleci. Dwa tysiące lat temu, ojciec dzisiejszej medycyny, Hipokrates, zaobserwował, że „Jest jedna wspólna płynność, jedno wspólne oddychanie, wszystko trwa we wzajemnym zrozumieniu. Cały organizm i każda jego część pracują razem w tym samym celu... Ta wspaniała zasada rozciąga się na zewnątrz, a z zewnątrz wraca do wielkiej zasady, do natury, do bytu i niebytu” (Jung, 1952). Rzymski cesarz i filozof, Marek Aureliusz wierzył, że „Wszystko jest połączone, a sieć jest uświęcona”.

Na początku XX wieku, wielki szwajcarski psychiatra, Carl Jung, zainteresował się fenomenem synchroniczności. Zdefiniował ją jako „pełen sensu zbieg dwóch lub więcej zdarzeń, gdzie rolę odgrywa coś innego, niż prawdopodobieństwo przypadku” (Jung, 1952, str. 79).

Jeden z jego najczęściej przytaczanych przykładów synchroniczności miał miejsce podczas sesji terapeutycznej. Młoda kobieta, która była pacjentką Junga, ale nie robiła żadnych postępów w terapii, zrelacjonowała swój sen. Widziała w nim złotą ozdobę w kształcie skarabeusza. W starożytnej kosmologii egipskiej, skarabeusz jest symbolem odrodzenia.

Kiedy rozmawiali o śnie, Jung usłyszał drapanie w okno. Kiedy je otworzył, zobaczył chrząszcza z rodziny skarabeuszy. Dał go pacjentce, jako symbol możliwości przejścia przez przeszkody w kierunku nowego życia. Jung napisał: „Synchroniczność odkrywa pełne sensu połączenia między światem subiektywnym a światem obiektywnym”.

Albert Einstein był częstym gościem w domu Junga, kiedy rozwijał swoją

teorię względności. Ich konwersacje na temat względności czasu i przestrzeni odegrały ważną rolę w powstawaniu koncepcji Junga dotyczącej synchroniczności. Einstein żartował: „Synchroniczność to sposób Boga na pozostanie anonimowym”.

## SYNCHRONICZNOŚĆ I SNY

Sny są często zwiastunami synchroniczności. Jung analizował sny swoich pacjentów, zwracając szczególną uwagę na symbole, jakie się w nich pojawiały. Szukał powiązań między obrazami sennymi a życiem na jawie, tak jak w przypadku skarabeusza. Pojawiają się one z zaskakującą częstotliwością.

Sny mogą zmienić bieg naszego życia. Często przepełnione są symbolami i wydarzeniami, które zawierają synchroniczne powiązanie z wyzwaniami, jakie napotykamy w rzeczywistości. Nadają znaczenie naszemu doświadczeniu i mogą nieść ze sobą informację wybiegającą poza zdolności czuwającego umysłu.

Jedną kategorią synchronicznych snów są te, które niosą w sobie informacje odnośnie naszego zdrowia. W snach ludzie często dowiadują się o swoim ciele czegoś, co przekracza zakres zwykłej świadomości.

Radiolog Larry Burk od lat zbiera i bada sny na temat raka piersi. Analizując historie kobiet z całego świata stwierdził, że wiele z tych snów to doświadczenia zmieniające życie (Burk, 2015). Mają też wiele wspólnych cech. Znajduje się wśród nich uczucie śniącego, że dany sen jest istotny (94 procent przypadków). W 83 procentach, sen jest bardziej intensywny i żywy niż inne. Większość śniących kobiet doświadcza uczucia trwogi, a w 44 procentach przypadków pojawia się słowo *rak* lub *guz*.

W ponad połowie przypadków, które zebrał doktor Burk, kobiety zwracały się pod wpływem snu po poradę lekarską. Sny prowadziły bezpośrednio do diagnozy i często wskazywały dokładne miejsce guza.

### Szczałki znalezione pod gzymsem

Jedną w uczestniczek badania doktora Burk'a była Wanda Burch. Miała kilka

snów o guzie, które skłoniły ją do wizyty u lekarza i przeprowadzenia mammografii. Żadne badania nie wykazały obecności guza. Jej lekarz, doktor Barlyn, był otwartym klinicystą, skłonny do wzięcia pod uwagę jej historię. A oto ona:

„Dr Barlyn wysłuchał mojego snu i wręczył mi marker. ‘Narysuj miejsce twojego guza na piersi.’ Narysowałam kropkę pod prawą stroną lewej piersi i powiedziałam mu, że w innym śnie widziałam »resztki snu« – lub guza – ukryte pod gzymsem. Dr Barlyn wbił igłę do biopsji w miejsce narysowane mazakiem i poczuł opór, co oznaczało problem. Wynik biopsji wykazał szybko przemieszczającego się, skrajnie agresywnego raka piersi, którego komórki nie zbijały się w sposób umożliwiający wykrycie go przez mammogram”.

To doprowadziło do udanego leczenia Wandy, która podzieliła się swoją historią z innymi kobietami pisząc książkę *She who dreams* (Burch, 2003).

Znajoma doktora Burk’a nie miała tyle szczęścia w zetknięciu się ze swoim lekarzem. Sonia Lee-Shield miała ostrzegawczy sen i opisała swoje objawy podczas konsultacji:

„Śniło mi się, że mam raka. Poszłam do swojego lekarza, by powiedzieć o guzku i uczuciu pulsowania w mostku. Lekarz stwierdził, że mam normalną tkankę piersiową, a uczucie w mostku zostało zignorowane, co było koszmarnym błędem. Rok później, inny lekarz stwierdził u niej raka piersi w trzecim stadium”.

W tak późnym stadium leczenie nie udało się i Sonia nie przeżyła. Jej tragedia dała doktorowi Burk impuls, jakiego potrzebował, by upublicznić ważność synchroniczności ostrzegawczych snów. Znalazł przypadki, w których diagnoza wielu typów raka była poprzedzona snami. Były wśród nich rak skóry, płuc, mózgu, prostaty i odbytu (Burk, 2015).

Sny pacjentów onkologicznych takich jak Wanda i Sonia wskazują na nierozłączny taniec umysłu i materii. Świadomość, rozmawiając w snach z umysłem, wskazuje problemy w ciele. Pokazuje nie tylko istnienie problemu, ale także gdzie dokładnie on występuje. Świadomość jest w stanie zaprezentować wyrafinowane poziomy informacji wychodzące poza wyszukane skany i instrumenty dostępnej współczesnej medycynie.



Sny przepełnione są symbolami, które są niezwykle ważne dla śniącej osoby

Sny nie tylko ostrzegają nas, że coś źle funkcjonuje w naszym ciele czy w życiu. Mogą także odegrać ważną rolę w uzdrawianiu. Istnieje wiele relacji ludzi o snach, w których uleczyli oni swoje ciała lub wsparli uzdrawianie innych osób. Przesłania, jakie niosły sny były potwierdzone późniejszymi badaniami diagnostycznymi. Poniższa historia przypadku opisuje sen terapeutki o jej klientce. Historia pochodzi z prowokującego zbioru przypadków pod tytułem *Dreams that change our lives* (Hoss i Gongloff, 2017).

## Matka Boska i ciała niebieskie

Autor: Carol Warner

Przyjmowałam klientkę i jej córkę, którą nazwę Jennifer. Jennifer była

brutalnie pobita i wykorzystana seksualnie przez pewnego mężczyznę z rodziny, który z nimi mieszkał. Nie wyznała tego wcześniej, ponieważ mężczyzna straszył ją, że zabije ją i matkę. Kiedy po wielu latach, wyznała wszystko, mężczyzna został aresztowany, ale został uniewinniony. Z niewytłumaczalnych powodów, sędzia zrzucił winę na matkę.

Jennifer zaczęła wykazywać problem. Weszła w związek, który był powtórką wielu lat bicia; zaczęła brać narkotyki, uciekała, pracowała w klubie ze striptizem, znów została zgwałcona. Nie można było do niej dotrzeć, a rozpacz jej matki była przeogromna.

Po jakimś czasie, matka przeprowadziła się do innego miasta, gdzie otworzyła firmę, więc nie spotykałyśmy się na sesjach, ale pewnego dnia zadzwoniła i powiedziała, że Jennifer poprosiła ją, by pozwoliła jej wrócić do domu. Powiedziała, że jest gotowa zacząć wszystko od nowa i „zmierzyć się z przeszłością”. Matka mądrze nalegała na terapię jako warunek powrotu Jennifer do domu. Jennifer powiedziała, że ufa tylko mi – a ja mieszkałam trzy godziny jazdy od niej!

Ponieważ Jennifer straciła prawo jazdy, jej matka ofiarnie zgodziła się brać jeden dzień wolnego tygodniowo, by przywieźć Jennifer do mojego gabinetu, co oznaczało sześć godzin za kierownicą. Na naszym pierwszym spotkaniu zapytałam Jennifer, czy miała zrobione badanie ginekologiczne. Nigdy nie miała. Silnie namawiałam ją, aby poddała się dokładnemu badaniu u ginekologa.

Na następne spotkanie w moim gabinecie, Jennifer i jej matka przyszły ze smutnymi minami, z bardzo złymi wiadomościami. Biopsja wykazała wiele dużych ognisk raka jajnika u Jennifer, raka o bardzo złym rokowaniu.

Zdruzgotana Jennifer poszła zasięgnąć drugiej opinii. Ginekolog powiedziała, że widzi trzy duże ogniska raka na jej jajnikach. Druga biopsja także wykazała raka. Jego postać była terminalna. Lekarze dali Jennifer sześć miesięcy życia. Matka i córka były zdruzgotane.

Jennifer skarżyła się, że jej życie było „jednym wielkim bagnem” i jaką ironią losu jest to, że teraz, kiedy chce zacząć wszystko do nowa, prawdopodobnie umrze. Matka miała pęknięte serce i czuła się bezradna. Ja także byłam oszołomiona i ogromnie zasmucona. Czułam się z nimi bardzo związana.

Tej nocy, modliłam się za Jennifer i jej matkę. Poprosiłam Boga, aby im pomógł. W nocy miałam następujący sen:

Maryja, matka Jezusa, zstępuje z nieba. Jest rozświetlona, owiana poświatą, otoczona najpiękniejszym nieziemskim niebieskim światłem. Kiedy płynie w moim kierunku widzę, że ubrana jest w piękną, niebieską suknię, być może w złote kropki. Emanuje niesamowitą aurą spokoju

i miłości. Kiedy na nią patrzę, widzę jej rozwarte ramiona, a z jej rąk płyną trzy lśniące kule biało-złotego światła. Z jakiegoś powodu wiem, że każda z tych kul zmierza ku jednemu z rakowych ognisk w jajnikach Jennifer. Patrzę, jak każda kula otacza jedno ognisko i zamyka je w sobie. Kiedy przyglądam się temu niesamowitemu widowisku, budzę się z absolutną pewnością, że Jennifer jest teraz zupełnie wyleczona z raka.

Doświadczyłam tej absolutnej pewności zarówno podczas snu jak i po przebudzeniu. W miarę upływu dnia często myślałam o swoim śnie. W swojej świadomości jednak przepełniona byłam wątpliwościami. Zastanawiałam się, czy opowiedzieć Jennifer o moim śnie. Nie chciałam dawać jej fałszywych nadziei. Postanowiłam jej powiedzieć ostrzegając ją, że nie wiem, co ten sen oznaczał. Wydawało mi się, że nie mam prawa ukrywać go przed Jennifer, ponieważ to był sen o odwiedzinach Maryi u niej.

Kiedy rozmawiałam później z Jennifer, jej oczy otworzyły się szeroko, kiedy opowiedziałam jej o moim śnie. Pomimo moich ostrzeżeń powiedziała, że wie, że to prawda, że Maryja ją uzdrowiła.

Jennifer poszła do tej samej lekarki, która powiedziała jej, że ogniska są widoczne. Lekarka nie chciała wierzyć, że zaledwie tydzień później nie było u Jennifer absolutnie żadnego śladu raka. Dwie kolejne biopsje potwierdziły, że raka nie ma. Wszyscy byliśmy podekscytowani i pełni podziwu dla tego, co się wydarzyło. Piętnaście lat później, Jennifer nadal nie ma raka.

Nie dziwi fakt, że sny mogą odgrywać rolę w uzdrawianiu. Najbardziej żywe sny mają miejsce podczas fazy REM (fazy szybkich ruchów gałek ocznych). W tym stanie, gałki oczne ruszają się bardzo szybko tak, jak to się dzieje, kiedy patrzymy na coś w stanie czuwania.

Dominującymi falami mózgowymi podczas fazy REM są fale theta. Obserwuje się je również w mózgach uzdrowicieli w momencie szczytu procesu uzdrawiania (Oschman, 2015). Okno częstotliwości EEG uzdrawiania odpowiada czasowi trwania snu. Zarówno podczas snu jak i uzdrawiania, mózg znajduje się w stanie theta. Mózg i świadomość przechodzą przez wspólne doświadczenie, jedno mierzy się w materii, drugie w umyśle.

## PREKOGNICJA I KIERUNEK UPŁYWU CZASU

Innym nietypowym doświadczeniem, które było szeroko badane jest prekognicja, czyli zdolność do przeczuwania wydarzeń zanim miały miejsce. Mimo że istnieje ponad 100 badań nad prekognicją, główne, decydujące eksperymenty zostały przeprowadzone przez Daryla Bema.

Bem stosował standardowe testy psychologiczne. Dawał studentom długą listę słów i kazał im zapamiętać ich tyle, ile tylko możliwe. Następnie, losowo wybierano słowa z listy i dawano studentom do zapisania. Ich zdolność przypomnienia sobie zapisanych słów została porównana do zdolności zapamiętania słów, których nie kazano im zapisywać. Okazało się, że o wiele lepiej zapamiętywali słowa, które mieli później zapisać.

Inny eksperyment pokazał dwie zasłony na monitorze komputera. W ciągu 36 testów, powiedziano studentom, że za jedną z nich znajdował się obraz erotyczny i kazano im zgadnąć, który to był. Prawdopodobieństwo trafionej odpowiedzi wynosiło 50 procent, ale ich wynik wyniósł 53,1 procent, znacznie powyżej prawdopodobieństwa.

Skrupulatnie zaprojektowane i przeprowadzone eksperymenty Bema zajęły 10 lat i obejmowały próbę ponad 1000 uczestników. Jego rezultaty znalazły potwierdzenie w analizie 101 badań nad prekognicją, obejmujących 75 lat, wykonanej przez Deana Radina z Instytutu Nauk Noetycznych (Radin, 2011). Badania te zostały przeprowadzone w 25 laboratoriach w różnych krajach, między innymi w Stanach Zjednoczonych, we Włoszech, w Hiszpanii, Holandii, Austrii, Szwecji, Anglii, Szkocji, Iranie, Japonii i Australii. Analiza pokazała, że 84 procent z nich zaraportowało statystycznie znaczące wyniki.

Bem powtórzył tę pracę na jeszcze większą skalę (Bem, Tressoldi, Rabeyron i Duggan, 2015). Jego badania spowodowały nawał krytyki ze strony sceptyków i tych, którzy po prostu nie mogli uwierzyć, że prekognicja istnieje. Istoty ludzkie mają tendencje do sztywnego trzymania się swoich poglądów bez względu na to, co pokazuje nauka.

A jednak fizyka kwantowa nie wymaga, aby wskazówka czasu biegła tylko do przodu. Wiele faktów działa zarówno do przodu jak i wstecz. Einstein powiedział: „Rozróżnienie między przeszłością, teraźniejszością i przyszłością jest tylko uparcie trwającą iluzją” (cytat z Calaprice, 2011).

ATEIŚCI NIE SĄ ZWOLNIENI

To, co nazywamy nietypowymi zdarzeniami takimi jak prekognicja czy doświadczenia wyjścia z ciała, są dalekie od niezwykłości. W sondażach przeprowadzonych wśród studentów amerykańskich, chińskich i japońskich uniwersytetów, znajdujemy wiele relacji niezwykłego doświadczenia, ponad 30 procent respondentów miewa je często (McClenon,1993). Przynajmniej 59 procent doświadczyło *déjà vu*, a wielu opisało swoje doświadczenie wyjścia poza ciało.

Bycie religijnym czy wiara w zjawiska nadprzyrodzone nie były wymagane dla takich doświadczeń; ateści i agnostycy także je mają. Badacze analizowali, czy osoby wierzące w paranormalne doświadczenia są na nie bardziej podatne i stwierdzili, że tak nie jest. Nawet słynny sceptyk i wydawca magazynu *Skeptic*, Michael Shermer opisał zdarzenie które wywróciło jego system przekonań do góry nogami (Shermer, 2014).

W sondażach na temat niezwykłych doświadczeń, nawet studenci nauk ścisłych okazali się na nie podatni. Pochodzenie etniczne nie odgrywało większej roli; nietypowe zdarzenia były powszechne zarówno wśród białych jak i czarnych amerykańskich studentów. Jak zaobserwował Jung, „synchroniczność jest wszechobecną rzeczywistością dla tych, którzy mają oczy by widzieć”.

## Zepsute radio, które grało muzykę o miłości

25 czerwca 2014 był dniem ślubu Michaela Shermera i Jennifer Graf. Jennifer pochodziła z Kolonii w Niemczech, wychowana była przez matkę i dziadka Waltera.

Trzy miesiące przed ślubem, Jennifer przesłała swoje rzeczy do domu Shermana w Kalifornii. Wiele kartonów uległo uszkodzeniu, a wiele pamiątek zaginęło. Jediną rzeczą, która dojechała nietknięta było radio Waltera, Philips z 1978 roku i kiedy zostało rozpakowane, Shermer włożył do niego baterie i przystąpił do „przywracania mu życia po dziesięcioleciach milczenia”.

Jego wysiłki szły na marne. Nawet rozkręcił całe radio, by zobaczyć, czy w środku były jakieś pozrywane kable, które mógłby zlutować, ale radio nawet nie zaiskrzyło.

W dniu ślubu, Graf czuła się samotna. Nie było przy niej ukochanego dziadka, który poprowadziłby ją do ołtarza. Wraz z Shermerem poszli na tyły domu, koło sypialni, skąd dobiegała muzyka.



Spojrzeni na swoje komputery i telefony, by zlokalizować źródło muzyki. Otworzyli nawet tylne drzwi by sprawdzić, czy może muzyka pochodzi z domu sąsiadów.

Wtedy Graf otworzyła szufladę w biurku Shermera i odkryła radio dziadka. Wydobywała się z niego piosenka o miłości. Oszołomiona para usiadła w ciszy, przerywanej jedynie łkaniem Jennifer. Córka Shermera także usłyszała muzykę.

Następnego dnia radio zamilkło i nigdy więcej nie wydało z siebie dźwięku.

Jung wciąż, z za grobu, intryguje nas synchronicznością. Jednym z najobszerniejszych tekstów na ten temat jest *Synchronicity: Nature and Psyche in an Interconnected Universe* autorstwa wybitnego studenta Junga, Josepha Cambray'a (2009). David Rosen, wydawca książki Cambray'a, dzieli się uderzającą synchronicznością związaną z pracą nad tym tekstem:



Jung widział, jak wąż połyka rybę na brzegu jeziora Bollignen, a później ujrzał w swoim ogrodzie identyczny obraz wyryty w skale

„Na tyłach mojego domu znajduje się japoński ogród ze stawem, w którym

pływa wiele karpia. Krótko przedtem jak przyjechał Joseph Cambrey [by dostarczyć wykłady, które stały się książką o synchroniczności], wąż złapał i połknął na moich oczach jednego karpia. Kiedy zobaczyłem ilustrację nr 1 ‘wąż połykający rybę wyryty w skale w ogrodzie Junga,’ zastanowiłam się, czy to przykład synchroniczności... Nigdy przedtem ani potem nie zaobserwowałem podobnego zdarzenia (Cambrey, 2009)”.

## JAKIE JEST WYJAŚNIENIE SYNCHRONICZNOŚCI?

To, że synchroniczność ma miejsce, jest dobrze znanym faktem. To, *jak* to się dzieje jest inną kwestią. Co może koordynować procesy w tak wielu wymiarach rzeczywistości? Jak biologiczny fenomen, jakim jest rozprzestrzenianie się raka, może wiązać się ze stanem świadomości takim jak sen czy przeczucie?

Komórki rakowe są materią. Są fizyczną jednostką żyjącą w żywym organizmie. Rosną i dzielą się w szybkim tempie, pomijane przez sygnały powodujące autodestrukcję normalnych komórek w przypadku uszkodzenia. Komórki rakowe tracą molekularne powiązania na membranach utrzymujące je w jednym miejscu, co pozwala im na odczepienie się od okalającej je tkanki. Mogą więc migrować do odległych miejsc w ciele. W fazie 3 i 4 raka, złośliwe komórki są obecne w całym ciele. Są szalejącą materią, klasterami molekuł zmierzającymi do autodestrukcji.

Sny to umysł. Są one zupełnie subiektywne, a ich znaczenie jest unikalne dla każdego śniącego. Przepełnione są obrazami angażującymi nasze emocje i zmysły. Angażują całe spektrum naszej świadomości, kiedy śpimy. Jak subiektywne doświadczenie, takie jak sen, może łączyć się z obiektywną rzeczywistością w postaci rozprzestrzeniania się komórek?

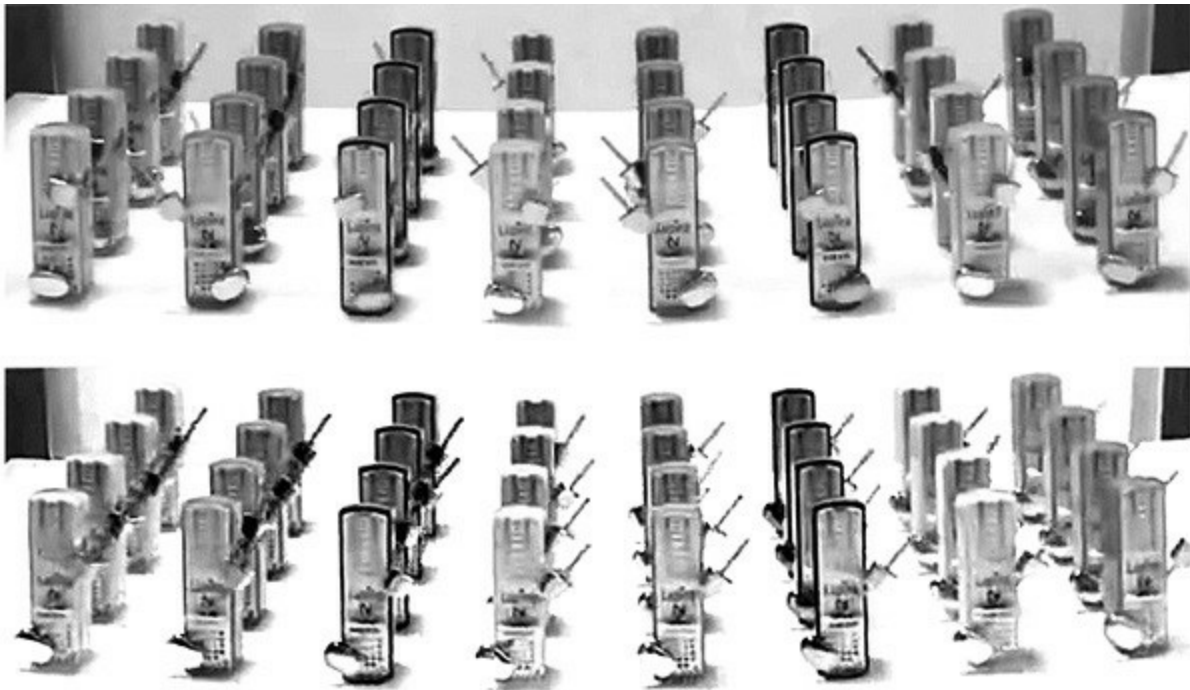
Synchroniczność wiąże to, co subiektywne z tym, co obiektywne. Łączy niematerialny świat umysłu i energii z materialnym światem materii i formy. Świat umysłu i świat materii rezonują ze sobą poprzez synchroniczne wydarzenia.

## REZONANS W MAŁYCH I DUŻYCH SYSTEMACH

W internecie można znaleźć wiele filmów pokazujących wahadła wchodzące

w koherencję rezonansową. Na końcu tego rozdziału znajdziesz link do filmu, który pokazuje 64 metronomy aktywowane jeden po drugim. Na początku, wszystkie falują niezależnie i losowo.

Następnie, powoli ale zdecydowanie, następuje niesamowita zmiana. Dwa wahadła zaczynają kołysać się synchronicznie. Chwilę później, trzecie dołącza do nich. Czwarte wchodzi w koherencję szybciej, niż trzecie. W ciągu trzech minut, cały zestaw kołysze się równo, w precyzyjnej synchronizacji.



Na pierwszej ilustracji, 32 metronomy zaczynają tykać niezależnie od siebie. W ciągu trzech minut, rezonans wywołuje koherencję i wszystkie metronomy tykają razem

Ten typ rezonansu został opisany w 1665 roku przez holenderskiego fizyka, Christiaana Huygensa. Osiem lat wcześniej, opatentował on zegar wahadłowy. Kiedy dochodził do zdrowia po chorobie, miał dużo czasu na obserwowanie swojego otoczenia, w tym dwóch zegarów wahadłowych, stojących w jego pokoju. Zauważył ciekawe zjawisko: niezależnie od pozycji, z której wystartowały, wahadła powoli łączyły się w harmonijnym falowaniu.

Rezonans jest cechą wszystkich systemów, od najmniejszego po nieskończenie wielki. Na poziomie atomowym, znajdujemy molekuły o podobnych właściwościach, które z sobą rezonują (Ho, 2008). Na poziomie komórkowym, komórki używają rezonansu do komunikacji, rozmnażania i uzdrawiania (Oschman, 2015).

Idąc wyżej, znajdujemy rezonans działający w organizmach żywych, od najmniejszych, takich jak wirusy do największych takich jak ludzie. Wspinając się jeszcze wyżej na tej skali, znajdujemy rezonans na poziomie całej planety.

Jeszcze wyżej, widzimy rezonans w „muzyce sfer”, na poziomie układów słonecznych, galaktyk i wszechświata. Od minimalnie najmniejszych do niewyobrażalnie największych stworzeń, rezonans jest pieśnią, którą śpiewa materia.

Podobne do siebie systemy rezonują nie tylko z sobą, ale także z innymi systemami. Coś ogromnego może rezonować z czymś małym. Nasze ciała mogą połączyć się z rezonansem Ziemi podchwyconym przez szyszynkę, w której znajduje się aż 30 procent molekuł metalicznych, stąd jej wrażliwość magnetyczna (Oschman, 1997).

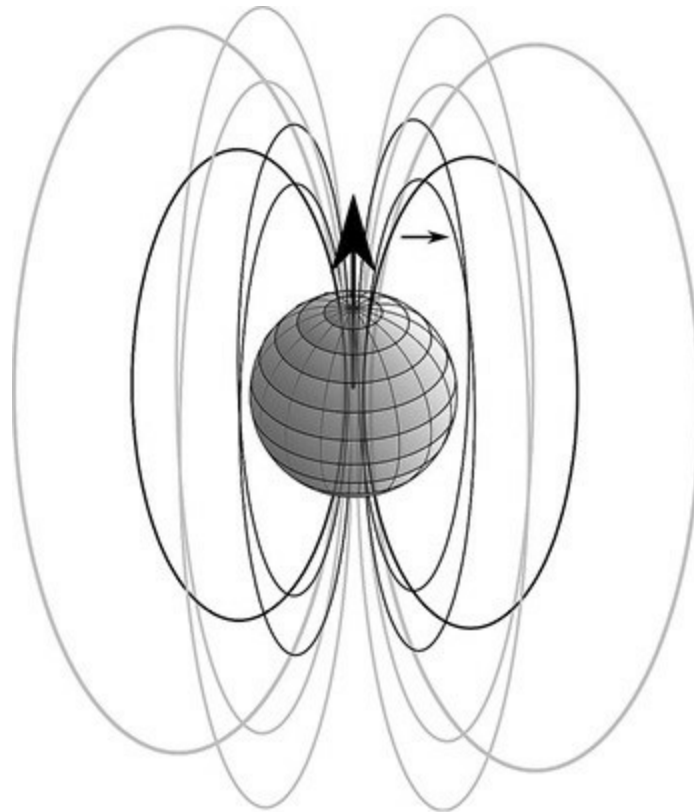
## REZONANS LINII PÓŁ

Nasza planeta posiada własne pole elektromagnetyczne, jak wielki magnes. Ma południowy i północny biegun oraz linie mocy generowane przez ten ogromny magnes promieniujące na setki tysięcy kilometrów w przestrzeń.

Wyobraź sobie te linie jako struny skrzypiec. Kiedy uderzysz w strunę, wchodzi ona w rezonans. W podobny sposób, linie pola ziemskiego rezonują, gdy zostaną poruszone. Kiedy wiatr słoneczny mknie przez planetę z prędkością trzech milionów kilometrów na godzinę, struny te poruszają się nieustannie.

Na ziemskich geomagnetycznych strunach brzmi wiele „nut”. Niektóre z nich brzmią cały czas, jak nieustający chór, inne grają od czasu do czasu jak struna, którą ktoś czasami poruszy. Z tego powodu rezonanse linii pola są podzielone na ciągłe i nieregularne pulsowania (Jacobs, Kato, Matsushita i Troitskaya, 1964; Anderson, Engebretson, Rounds, Zanetti i Potemra, 1990).

Jedno z najważniejszych mierzonych przez naukowców, ciągłych geomagnetycznych pulsowań ma okno częstotliwości 0,1 do 0,2 Hz. Inne znajduje się w zakresie 0,2 do 5 Hz. Nieregularne pulsowanie w najniższym zakresie mieści się między 0,025 do 1 Hz.



Linie pola ziemskiego otaczają planetę

Najniższe ciągle geomagnetyczne częstotliwości, 0,1 Hz to dokładnie taka sama częstotliwość, jak rytm ludzkiego serca, kiedy znajduje się ono w stanie koherencji. Kiedy praktykujemy metodę relaksacyjną taką jak Quick Coherence Technique<sup>12</sup> opracowaną przez Instytut HeartMath, nasze serce zaczyna bić koherentnie. W tym stanie, nasze indywidualne serce brzmi tak samo, jak najniższe częstotliwości w polu magnetycznym Ziemi (McCraty, 2017).

Częstotliwość 0,1 Hz jest także częstotliwością ludzkiego układu sercowo-naczyniowego. Ta sama częstotliwość występuje u wielu różnych zwierząt, a także w indywidualnych komórkach, by komunikować się z otaczającymi je systemami i łączyć się z nimi, jak metronomy w synchronicznym

dopasowaniu.

Jeśli kiedykolwiek trzymałeś na kolanach gitarę lub skrzypce, kiedy ktoś inny grał na jakimś instrumencie w tym samym pokoju, zapewne poczułeś wibrację, którą spowodowała muzyka. Struny i pudło rezonansowe twojego instrumentu wibrowały w harmonii z instrumentem, na którym ktoś grał obok, mimo że nikt nie potrącał strun trzymanego przez ciebie instrumentu.

To właśnie rezonans. Rezonans wychwytuje obiekty nastrojone do tych samych częstotliwości nawet na odległość.

Pewne linie częstotliwości pola ziemskiego rezonują z dokładnie tymi samymi częstotliwościami występującymi w ludzkim mózgu i sercu. Kiedy planeta odgrywa swoje akordy, nasz mózg i ciało nucą tę samą melodię i prawdopodobnie za jej pomocą regulują procesy biologiczne.

## REZONANSE SCHUMANNA

Czy gwizdałeś kiedyś poprzez otwór butelki? Powstaje wtedy gwizd o niskiej częstotliwości. Fale dźwięku odbijają się tam i z powrotem między ściankami butelki, płynąc przez powietrze wewnątrz. Tonacja jest uzależniona od pojemności butelki.

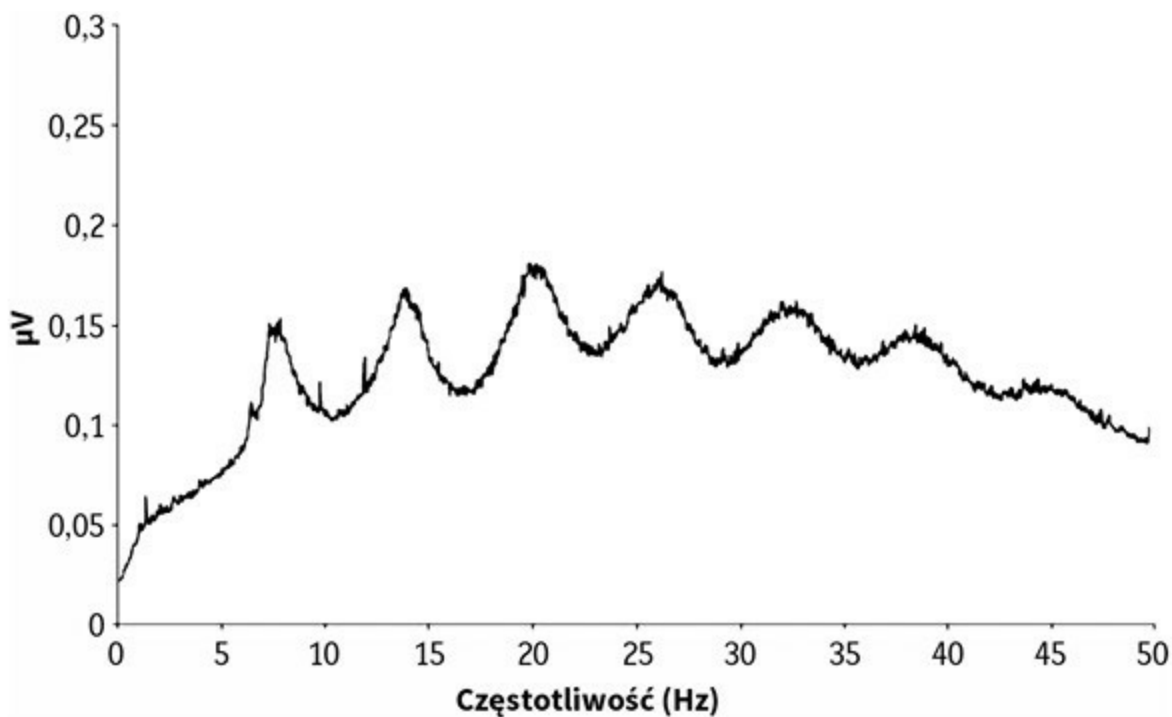
Niemiecki fizyk, Winfried Schumann wykorzystał matematykę, by stwierdzić, że podobny efekt ma miejsce na skalę globalną. W tym przypadku, pojemnością determinującą częstotliwości jest przestrzeń między powierzchnią planety a brzegiem jonosfery.

Jonosfera jest bańką plazmy otaczającą Ziemię. Jedną z jej cech jest to, że fale magnetyczne niskiej częstotliwości odbijają się od niej. Tak jak lustro, wewnętrzna strona plazmy odbija fale.

Tak to właśnie działa. Sygnał zostaje wysłany, odbija się od lustra jonosfery, a następnie zostaje wychwycony w dalekim miejscu przez osobę z odbiornikiem ustawionym na odbiór tej częstotliwości. Kiedy pulsowanie magnetyczne zostaje wprowadzone do przestrzeni między powierzchnią planety a powierzchnią banki plazmy, niektóre z nich ulegają rozproszeniu, a niektóre nie. Tylko fale rezonujące rozprzestrzeniają się stale, tak jak gwizd, który słyszysz kiedy dmuchasz przez otwór w butelce. Są to rezonanse Schumanna.



Rezonanse Schumanna odbijają się od bańki plazmy otaczającej planetę



Dane rezonansowe Schumanna zapisane z czujnika w lokalizacji w Boulder Creek w Kalifornii. Zauważ, że częstotliwości odpowiadają częstotliwościom fal mózgu człowieka

W 1960 roku, długo po tym, jak Schumann dowiódł matematycznie, że takie fale muszą istnieć, dokonano ich eksperymentalnego pomiaru. Podstawowy rezonans Schumanna wynosi 7,83 Hz. Harmonika to wielokrotność rezonansowa oryginalnej częstotliwości, a fale Schumanna generują harmoniki na poziomie 14,3, 20,8, 27,3 i 33,8 Hz.

Częstotliwości te znajdują się również w falach pochodzących z naszego mózgu, kiedy przetwarza on informację: 7,83 to pasmo theta, w dokładnie tym samym oknie częstotliwości zmierzonym w mózgu w szczytowych momentach uzdrawiania (Oschman, 2015; Bengston, 2010).

Kolejna harmonika rezonansu Schumanna, 14,4 Hz znajduje się w zakresie częstotliwości niskich fal beta mózgu, typowym dla podtrzymania funkcji organizmu. Trzecia harmonika podstawowego rezonansu Schumanna, 27,3 Hz, znajduje się na tej samej częstotliwości, której używa nasz mózg, gdy skupiamy się na jakimś zadaniu i intensywnie myślimy. Harmonika 33,8 Hz z kolei znajduje się w zakresie częstotliwości gamma, czyli fal produkowanych przez mózg w momentach integracji i zrozumienia.



To uderzające odkrycie, że podstawowe rezonanse plazmatycznej powłoki Ziemi oraz ich harmoniki znajdują się w tych samych oknach częstotliwości, co podstawowe fale ludzkiego mózgu. Nasz stan mentalny, generowany przez pola wytwarzane przez nasz mózg podczas przetwarzania informacji rezonuje z częstotliwościami planety, na której żyjemy. Kiedy podnosimy którąś z fal, jak to ma miejsce podczas sesji uzdrawiania energetycznego, gdy następuje wybuch fal theta, zwiększamy swój rezonans z sygnałem informacji planety. Planeta i uzdrowiciel są połączeni intensywnym związkiem energetycznym.

## CIAŁA I MÓZGI POŁĄCZONE PRZEZ CZĘSTOTLIWOŚCI ZIEMI

Doktor Franz Halberg z Uniwersytetu Medycznego w Minnesocie stworzył termin *rytm okołodobowy* opisujący dzienne cykle ludzkiego ciała (Halberg, Tong i Johnson, 1967). Do swojej śmierci na początku lat 90-tych, prowadził w swoim laboratorium badania przez siedem dni tygodniowo. W 2017 roku, badania nad genetyką zegara ciała otrzymały nagrodę Nobla w dziedzinie medycyny,

Halberg uważał, że powodem, dla którego zakres fal delta do fal gamma istnieje w naszym mózgu i ciele jest to, że rozwinęliśmy się na planecie Ziemia, skąpanej w tych częstotliwościach. Badania przeprowadzone przez niego w Centrum Chronobiologii oraz innych badaczy wykazały powiązania między liniami pól Ziemi i rezonansami Schumanna, a markerami zdrowia ludzkiego (Selmaoui i Touitou, 2003; Brown i Czeisler, 1992).

Ludzkie emocje, zachowanie, zdrowie i funkcje poznawcze są pod wpływem pola słonecznego i geomagnetycznego (Halberg, Cornélissen, McCraty, Czaplicki i Al-Abdulgader, 2011). Istnieje hipoteza, że pole ziemskie jest „nośnikiem odpowiedniej informacji biologicznej, która łączy wszystkie żywe systemy” (McCraty, 2015).

Rollin McCraty, dyrektor badań w HeartMath mówi; „Wszyscy jesteśmy jak małe komórki w dużym ziemskim mózgu – dzieląc się informacją na subtelnym, niewidzialnym poziomie, który istnieje między wszystkimi żyjącymi systemami, nie tylko między ludźmi, ale także między zwierzętami, drzewami i tak dalej” (McCraty, 2015). Informacja przepływa przez tę żywą matrycę „ziemskiego mózgu” synchronizując aktywność wszystkich form

życia, aż po same komórki i molekuly.

Ludzki mózg, elektromagnetyczny narząd pulsujący połączeniami neuronalnymi i impulsami, jest ogromnie wrażliwy na pola elektromagnetyczne: „Zmiany w polu magnetycznym Ziemi okazują się mieć wpływ na rytm ludzkiego serca i wiążą się z następującymi zjawiskami: zmianami aktywności mózgu i systemu nerwowego; wydajnością sportową, pamięciową i ogólnozadaniową; syntezą substancji odżywczych w roślinach i algach; liczbą raportowanych wykroczeń drogowych i wypadków; śmiertelnością w wyniku ataku serca i udaru; przypadkami depresji i samobójstw”(HeartMath Institute).



Ludzki mózg jest zestrojony z polami elektromagnetycznymi

Biorąc pod uwagę wszechobecność tych częstotliwości w skali planety i fakt, że ewoluowaliśmy w nich przez setki milionów lat, nie dziwi to, że nasze ciała, serca i komórki są z nimi ściśle związane.

## JAK ANORMALNE WYDARZENIA ŁĄCZĄ SIĘ W SYNCHRONICZNOŚCI

Zespół holenderskich badaczy przeprowadził systematyczny przegląd 175 badań nad polami biologicznymi. Sugerują oni, że koherentne częstotliwości kwantowe regulują procesy żywych organizmów. Stwierdzili, że pola magnetyczne wpływają na systemy nerwowe i świadomość oraz mogą reprezentować „uniwersalne elektromagnetyczne zasady, leżące u podstaw funkcji podtrzymujących życie i mogły być decydujące podczas tworzenia porządku biologicznego w załączku życia i świadomości kwantowej” (Geesink i Meijer, 2016).

Wielu założycieli ruchu, w tym Albert Einstein, Erwin Schrödinger, Werner Heisenberg, Wolfgang Pauli, Niels Bohr i Eugene Wigner, wykazywało podobieństwa między mechaniką kwantową, systemami biologicznymi i świadomością. Pionierzy ci odbierali energię, przestrzeń, czas, świadomość i materię nie jako osobne jednostki, ale jako zjawiska współgrające ze sobą w niezwykle synchronicznym tańcu.

Geesink i Meijer stwierdzili, że ludzkie pole elektromagnetyczne (EM) „komunikuje się dwukierunkowo z globalnym polem elektromagnetycznym, poprzez rezonans fal [i] tworzy uniwersalną świadomość, która doświadcza doznań, percepcji, myśli i emocji każdej świadomej istoty we wszechświecie” (2016, str. 106). Jeśli połączysz wszystkie punkty między wszystkimi naukowymi doniesieniami, synchroniczność przestanie nagle być taka tajemnicza.

Częstotliwości mogą działać jako rezonatory, które powodują synchroniczność mikro i makro wydarzeń. Mimo że nie możemy zobaczyć tych częstotliwości, przenikają one zarówno umysł jak i materię. Pływamy w nich jak ryby w wodzie, nieświadomi egzystencji podstawowych pól kształtujących świadomość i wszystko w świecie materialnym.

Sądzę, że wzajemna komunikacja między tymi poziomami rzeczywistości daje namacalne naukowe wyjaśnienie synchroniczności. Wielokierunkowa wzajemna komunikacja na przestrzeni sfer emocjonalnej, psychicznej oraz magnetosfery pozwala, by informacja przebiegała szybko przez wszystkie poziomy rzeczywistości, zarówno te związane z umysłem jak i materią. Pola łączą nas nieustannie nawet, jeśli jesteśmy nieświadomi ich istnienia. To powiązanie jest tym, co sprawia, że niezwykle komponenty anormalnych zdarzeń potrafią skomponować synchroniczności.

## Chłopiec, który leciał dla pokoju

Lata 80 XX wieku były czasem wielkiego napięcia na świecie. Stany Zjednoczone i Związek Radziecki patrzyły na siebie z gniewem poprzez ogromny arsenał broni nuklearnej. Gdyby jeden odpalił jako pierwszy, rezultatem byłaby pewna wzajemna destrukcja, nosząca jakże trafny skrót MAD<sup>13</sup>.

Oba mocarstwa prowadziły zastępcze wojny w Azji i w Afryce. Ich europejscy alianci (NATO dla USA i Układ Warszawski dla ZSRR) żyli obok siebie w napięciu. Niektóre narody były rozbite na dwie części, jak Wschodnie i Zachodnie Niemcy. Gdyby Zimna Wojna zamieniła się w prawdziwy konflikt zbrojny, kraje te stałyby się jego frontem.

Każdy incydent mógł spowodować podpalenie beczki z prochem, a liderzy obu krajów utrzymywali gorącą linię między stolicami, aby powstrzymać katastrofę.

W 1983 roku, południowokoreański samolot rejsowy, lot KAL 007, został zestrzelony przez radziecki samolot wojskowy MiG. Wszyscy z 269 pasażerów zginęli.

Prezydentem USA w tym czasie był Ronald Reagan. Związek Radziecki był w stanie ciągłych zmian, kiedy zmarło dwóch pełniących urząd, ekstremalnych prezydentów, Jurij Andropow i Konstantin Czernienko. Najmłodszy prezydent w dziejach, Michaił Gorbaczow, objął urząd w 1985 roku.

W 1986 roku, Reagan i Gorbaczow spotkali się na szczycie w Reykjavíku na Islandii. Ich celem było ograniczenie liczby posiadanych głowic jądrowych. W ostatniej minucie, rozmowy załamały się.

Pewien nastolatek z zachodnich Niemiec, Mathias Rust, uważnie śledził te negocjacje „ponieważ, gdy powstał jakiś konflikt wiedzieliśmy, że odczujemy go jako pierwsi” (Dowling, 2017). Ten zaledwie 18 letni chłopak uczył się latać czcigodną Cessną 172. Samolot został zaprojektowany w latach 50-tych z zastosowaniem technologii sprzed II wojny światowej, między innymi chłodzeniem silnika powietrzem i skrzydłami powyżej kadłuba.

Głęboko poruszony fiaskiem rozmów pokojowych na szczycie, Rust przygotował plan zbudowania metaforycznego „mostu pokoju” między wschodem a zachodem. Zarezerwował swoją Cessnę na trzy tygodnie, nie mówiąc nikomu o swoich planach. 13 maja 1987 roku wystartował z lądowiska w Uetersen koło Hamburga.

Poleciał na Islandię, gdzie przygotował się do kolejnego etapu swojej podróży. Odwiedził Dom Hofdi, gdzie prowadzone były rozmowy Gorbaczowa z Reaganem i zaraportował: „To dało mi dodatkową motywację, by kontynuować”.

Następnie poleciał do Norwegii i dalej do Finlandii, kraju położonego najbliżej Związku Radzieckiego, z najbardziej nieszczelną granicą.

Zanim wystartował ponownie 28 maja, ustalił z zarządem lotniska, że leci do Sztokholmu w Szwecji. Jednak po opuszczeniu strefy kontroli lotniczej, wyłączył transponder lotu, stając się niewidoczny dla kontrolerów i skierował się do granicy radzieckiej.

Wkrótce dostrzegł go radziecki radar na Łotwie. Zbliżając się do granicy, Rust znalazł się na terytorium powietrznym nad obszarem o najbardziej wyrafinowanym systemie obrony lotniczej na świecie. Pociski rakietowe i samoloty bojowe stały tam w gotowości do ataku przez 24 godziny na dobę, siedem dni w tygodniu. Flota obejmowała niezwykle samoloty takie jak MiG-Z5, które mogą latać z prędkością prawie trzykrotnie przekraczającą prędkość dźwięku oraz największy bojowy samolot, jaki kiedykolwiek skonstruowano, Tu-128, wyrzucający pociski długości 5 metrów, wielkości bombowca z okresu II wojny światowej.

Dzień lotu Rusta był Świętem Żołnierzy Ochrony Pogranicza, świętem narodowym, kiedy większość personelu strzegącego granic była na urlopie.

Niemniej jednak, radar wykrył samolot Rusta i skierował w jego pobliże bojowce MiG, by zidentyfikować go wizualnie, ponieważ jego transponder nie odpowiadał. Zaraportowano, że był to Yak-12, radziecki samolot szkoleniowy, podobny do Cessny 172. Następnie chmury skryły lokalizację Rusta, ale następna fala MiG'ów znów go dostrzegła. Jeden z pilotów podleciał bliżej i przekazał kwaterze głównej, że samolot ten to zachodniemiecki intruz.

Wyżej w łańcuchu dowodzenia, przełożony tego pilota był przekonany, że to była pomyłka: jak zachodniemiecki samolot mógł przedostać się przez granicę?

Z powodu złej sławy związanej z atakiem na KAL 007, dowódcy radzieccy byli ostrożni. Chcieli, by rozkaz zestrzelenia Rusta przyszedł z najwyższego poziomu, w tym przypadku, od ministra obrony, Siergieja Sokołowa.

Inni dowódcy naziemni wciąż twierdzili, że samolot Rusta to Yak-12 tym bardziej, że blisko Moskwy, samolot znalazł się w strefie kontroli powietrznej, gdzie szkolili się piloci na Yak-12.

Do nawigacji Rust miał tylko zwykłe mapy, które kupił w sklepie w Niemczech. Później, tego samego dnia, zidentyfikował Moskwę. Po zauważeniu cebulastych kopuł Katedry Świętego Bazylego, poszukał bezpiecznego miejsca lądowania.

Znalazł wolny pas na ośmiopasmowym moście Bolszoi Moskorieckij, łączącym Plac Czerwony z południową dzielnicą miasta. Normalnie, most był trasą tramwajową, ale tego ranka usunięto z niej przewody w celach remontowych. Było tam dokładnie tyle miejsca, ile potrzebował, by wylądować.

Gdy Rust wylądował, natychmiast otoczyli go moskwianie. Wszyscy byli

bardzo przyjaźni. Brytyjski lekarz, Robin Stott, właśnie postanowił zaczerpnąć świeżego powietrza i wyszedł z hotelu na wieczorny spacer, zabierając z sobą kamerę wideo. Słyszając dźwięk silnika samolotu, skierował swój obiektyw w niebo akurat wtedy, gdy lądował samolot i nagrał to, co działo się potem. Na miejsce przybyli agenci KGB, ale stali tylko i rozmawiali ze sobą, niepewni, co mają dalej zrobić.

Ostatecznie zatrzymali Rusta i zabrali jego Cessnę do pobliskiego portu lotniczego do sprawdzenia; nikt nie chciał uwierzyć, że nastolatek właśnie przedał się przez ochronę przeciwlotniczą potężnego Związku Radzieckiego. Po prawie roku spędzonym w więzieniu, Rust został odesłany do Zachodnich Niemiec.

Zamieszanie wojskowe, które umożliwiło Rustowi lot dało liderowi Związku Radzieckiego, Michaiłowi Gorbaczowowi pretekst do pozbycia się nieprzejednanych polityków sprzeciwiających się jego reformom, w tym Sokołowa. Reformy Gorbaczowa takie jak rewolucja ekonomiczna zwana pieriestrojka i otwarcie stowarzyszenia zwanego głasnost, nabrały rozpędu. Trzy lata później, Związek Radziecki upadł.



Cessna Rusta znajduje się obecnie na wystawie w niemieckim muzeum

Mathias Rust nie wiedział, jaki efekt na świadomość innych ludzi będzie miało jego działanie. Po prostu, zrealizował swoją wizję i dał tak głębokie i dramatyczne przesłanie, że zauważył to cały świat. Od tej pory już nigdy nie usiadł za sterami samolotu.

Historia Rusta jest przykładem, jak sprawy osobiste i globalne splatają się ze sobą. Historie świata są często dramatyzowane przez osobiste zachowania. Kolejnym przykładem jest historia mężczyzny, który zagroził drogę czołgom na Placu Tian'anmen podczas protestów w Chinach. Indywidualne działania jednostek często podkreślają przełomowe wydarzenia. Ogromne pola informacji obejmujące miliony ludzi, mogą skupić się w obiektywie pojedynczych osób.

Zauważmy, ile synchroniczności musiało zaistnieć, aby podróż Rusta powiodła się:

- Większość ludzi zazwyczaj pilnujących granic Związku Radzieckiego była nieobecna na służbie, obchodząc Święto Żołnierzy Ochrony Pogranicza.
- Piloci pierwszych samolotów bojowych, którzy mieli zidentyfikować samolot Rusta wzięły go za rosyjski samolot szkoleniowy.
- Niskie chmury zasłoniły większą część przelotu Rusta.
- Przełożeni pilota, który prawidłowo zidentyfikował samolot Rusta jako zachodniemiecki, nie uwierzyli w taką możliwość.
- Władze radzieckie były ostrożne z powodu ogromnej negatywnej krytyki spowodowanej zestrzeleniem południowokoreańskiego cywilnego samolotu rejsowego.
- Minister obrony, Siergiej Sokołow był niedostępny, ponieważ uczestniczył w spotkaniu na wysokim szczeblu.
- Kontrolerzy naziemni założyli, że samolot Rusta był radzieckim samolotem szkoleniowym z zepsutym transponderem.
- Rust przez przypadek przelatował nad obszarem szkoleniowym, gdzie trenowali piloci na podobnych samolotach.
- Przewody tramwajowe na moście, na którym wylądował Rust były tego dnia zdemontowane w celach konserwacyjnych.
- Aktywista pokojowy doktor Robin Stott postanowił iść na spacer, by zaczerpnąć świeżego powietrza, tuż przed wylądowaniem Rusta.

- Stott miał akurat ze sobą kamerę wideo.
- Stott usłyszał dźwięk silnika samolotowego i zdołał skierować swoją kamerę w odpowiedni punkt na niebie, zanim samolot wylądował.

W kluczowych momentach w historii, występuje obfitość synchroniczności. Zaczyna się pojawiać wiele wysoce nieprawdopodobnych wydarzeń, jedno po drugim, pchając przyszłość w pewnym kierunku. Kiedy czytamy relacje z wielkich społecznych, politycznych czy militarnych przemian, często towarzyszy im ogromna liczba nieprawdopodobnych, synchronicznych wydarzeń.

Mimo że odbieramy świat jako coś stałego, zmienia się on w zawrotnym tempie. Z firm, które w latach 50-tych znajdowały się na liście 500 największych firm Fortune, dziś pozostało tylko 10 procent. Nawet najlepiej zorganizowane i z informatyzowane organizacje na świecie nie są w stanie utrzymać swojej pozycji, kiedy kosmos kłębi się i zmienia wokół nich.

## SPONTANICZNIE ZSYNCHRONIZOWANY PORZĄDEK NATURY

Matematyk z uniwersytetu Cornell, Steven Strogatz mówi, że tendencja w kierunku spontanicznie zsynchronizowanego porządku jest podstawową cechą natury, od poziomu cząstek subatomowych do najodleglejszych zakątków wszechświata (Strogatz, 2012). Od nieożywionych molekuł po skomplikowane systemy życia, spontanicznie powstający porządek może być fundamentalną tendencją całej natury.

Strogatz wskazuje przykłady takie jak synchronizacja ławicy ryb, stada ptaków i wewnętrzny zegar ludzkiego ciała. Pokazuje również, jak fale ruchu rozchodzą się w stadach ptaków i ławicach ryb. Nie ma lidera, ogólnego planu, superkomputera koordynującego miliony zawikłych ruchów. Organizacja powstaje w sposób spontaniczny w stadzie, tłumie czy komórce, zsynchronizowana przez naturę.

Strogatz zauważa, że spontaniczny porządek powstaje na każdym poziomie wszechświata, od najniższego do najwyższego. Obejmuje on wszelkie zjawiska od nadprzewodnictwa pierwiastków w jądrze pojedynczych komórek, poprzez płonące wstęgi świetlików, tkankę sygnalizującą naszemu sercu, by pompowało krew, aż po kręgi



nadlotniskowe i najdalsze zakątki kosmosu. Geny zegara ludzkiego organizmu łączą się z codziennym cyklem planety, a nawet ciał innych ludzi znajdujących się w pobliżu.



Stada ptaków poruszają się w spontanicznej synchronizacji

Spontanicznie powstający porządek jest również widoczny w funkcjonowaniu naszych komórek. Każda komórka przechodzi przez jakieś 100 000 metabolicznych procesów na sekundę. Grupy milionów komórek, czasami w odległych częściach organizmu, koordynują ich aktywność. Aby to robić, korzystają z pól.

Pola to o wiele skuteczniejsza metoda koordynacji, niż sygnalizacja chemiczna czy mechaniczna. Kiedy idziesz do swojego zamkniętego samochodu i chcesz otworzyć jego drzwi, możesz włożyć w zamek kluczyk i go przekręcić. To jest mechaniczne podejście do wykonania zadania. Jednak o wiele szybciej jest wcisnąć przycisk na pilocie i skorzystać z pola.

Nasze ciała tak samo porozumiewają się za pomocą pola.

Strogatz pokazuje wiele przykładów rezonansu zaczerpniętych z zachowań

ludzi w tym dziwactw, rozbojów i obrotu akcjami. Jednym z takich przykładów jest niespodziewana historia londyńskiego Millennium Bridge.

## Millennium Bridge

Millennium Bridge nad Tamizą miał być cudem. Otwarty 10 czerwca 2000 roku był pierwszym w tym stuleciu przejściem skonstruowanym nad szacowną rzeką.

Projektanci mostu sławili go jako „czysty wyraz struktury konstrukcyjnej”, porównując jego eleganckie kształty do ostrych smug światła. Inżynierowie nazywali go „absolutnym wyrazem zdolności inżynierskich początku dwudziestego pierwszego wieku”. Na ceremonii otwarcia, na moście zebrali się tysiące pełnych entuzjazmu widzów.

Nagle stało się coś niespodziewanego. Most zaczął się lekko kołysać na boki.

Chybotanie stawało się coraz bardziej wyraźne, ludzie nie wiedzieli, co robić. Zaczęli chodzić na rozstawionych nogach by zrównoważyć ruch mostu. Jak połączone wahadła, przestępowali z nogi na nogę, z prawej na lewą stronę.

Chybotanie nasiliło się, ludzie zbiegali z mostu tak szybko, jak tylko mogli. Most natychmiast zamknięto.

Dlaczego most zawiódł po tym, jak najświetniejsi projektanci i inżynierowie na świecie zrobili wszystko, by był idealny?

Kiedy poczuli pierwsze, delikatne huśtanie, przechodnie na moście dostosowali swoje zachowanie by je zrekompensować, co niezamierzenie wprowadziło ich w rezonans. Zaczęli kroczyć spójnie, powodując jeszcze silniejszy ruch mostu.

W tym przykładzie, który naukowcy nazywają nowo powstałym systemem, nie było planu ani lidera, który zarządziłby sytuacją podczas chybotania się mostu. Zamiast tego, nastąpiła nagła reakcja na rezonans.

Problemy z mostem zostały wkrótce zażegnane dzięki zamontowaniu amortyzatorów łagodzących ruch i most został otwarty ponownie. Jednak zdarzenie pozostaje przykładem tego, jak rezonans może wywołać niespodziewane konsekwencje w skomplikowanych systemach.



Millennium Bridge

## JUNG, NOWO OBJAWIONE CECHY I SAMOORGANIZACJA

Jednym z pierwszych uczonych badających samoorganizację był laureat nagrody Nobla, Ilya Prigogine. Badał on sposoby pojawiania się porządku po poprzedzającym go pozornym chaosie. Jego praca przyczyniła się do ustanowienia instytutu w Santa Fe, który bada teorię złożoności i chaosu.

Jedna z gałęzi działalności Instytutu Santa Fe bada systemy, które mają cechy samoorganizujące znane także pod nazwą nowo objawionych cech. Nazywa się je *nowo objawionymi* ponieważ nie pochodzą one z samego systemu, lecz zostają wywołane poprzez stymulację otoczenia. W swojej książce *Emergence: The Connected Lives of Ants, Brains, Cities, and Software*, badacz Stephen Johnson pisze: “W systemach, czynniki znajdujące się na pewnej skali zaczynają generować zachowanie na skali powyżej...

Ruch z niższego poziomu prowadzący do wyrafinowania na wyższym poziomie jest czymś, co nazywamy emergencjami” (Johnson, 2002, str. 18).

Istnieje pięć cech struktur emergencji (Corning, 2002). Są to:

- Radykalna nowość: spontanicznie rozwijają nowe cechy.
- Koherencja: utrzymują się przez pewien czas.
- Wyższy holistyczny porządek: wyrażają właściwości całości.
- Dynamiczny proces: ewoluują.
- Widoczny: mogą być odbierane.

Jednym z przykładów objawiania może być ewolucja odrębnych osiedli w dużych miastach. Podobnie myślący ludzie gromadzą się i organizują biznes, kluby, szkoły i instytucje religijne, które najbardziej im odpowiadają. Proces jest organiczny i budowany od podstaw, opierający się idącym z góry systemom kontroli podziału na strefy i planowania.

Tego typu „inteligencja emergencji” organizuje bez świadomości i w odpowiedzi na zmieniające się bodźce. Przyswajając informację i odpowiadając na nią, emergencyjne systemy dostosowują i organizują się w nowe schematy. Fizyk Doyne Farmer powiedział : „To nie magia, ale wygląda, jak magia” (Corning, 2002).



Mrówki stanowią przykład emergencji

Program telewizyjny Nova Science o objawianiu, używa przykładu kolonii mrówek: „Mrówki nie są mentalnymi gigantami i nie potrafią dostrzec pełnego obrazu. A jednak z ich prostego zachowania – iść za najsilniejszym instynktem, to znaczy, za wszelką cenę chronić królową w razie ataku – pojawia się klasyczny przykład emergencji: kolonia mrówek. Kolonia wykazuje nadzwyczajną zdolność odkrywania i eksploatowania swojego otoczenia. Jest świadoma źródeł pożywienia, powodzi, wrogów i innych fenomenów i reaguje na nie na sporym kawałku ziemi. Każda mrówka umiera po kilku dniach lub miesiącach, ale kolonia trwa latami, stając się z czasem coraz stabilniejsza i lepiej zorganizowana” (Nova, 2007).

Koncepcja Junga dotycząca synchroniczności reprezentuje zastosowanie w psychologii idei systemu samoorganizacji. Synchroniczność obejmuje cechy pojawiające się w osobistym doświadczeniu, mózgu, polach i otoczeniu

(Hogenson, 2004). Jungowski badacz Joseph Cambrey mówi, że „Fenomen emergencji, szczególnie w wymiarze ludzkim, może pojawić się w zwykłej, indywidualnej świadomości jako znaczący, acz niewytłumaczalny, zbieg okoliczności... Synchroniczności mogą być badane jako forma emergencji Ja i odgrywać centralną rolę w indywidualizacji lub psychologicznym dojrzwaniu (Cambrey, 2002).

Członkowie instytutu w Santa Fe utrzymują, że samoorganizujące się systemy mogą być tak samo istotne w ewolucji jak naturalna selekcja: „Życie i jego ewolucja zawsze zależały od powiązania spontanicznego porządku z dopracowującą go [naturalną] selekcją” (Kaufman, 1993).

W 1959 roku Jung napisał list do swojego przyjaciela, Ericha Neumanna stwierdzając „W tym chaosie możliwości swój udział miały zapewne synchroniczne fenomeny, pracujące zarówno dla i przeciwko znanym prawom natury by stworzyć, w archetypowych momentach, syntezy, które wydają się nam cudowne... Niesie to ze sobą nie tylko wszechwładniające, utajnione znaczenie, które może być rozumiane przez świadomość, ale w tym przedświadomym czasie, także psychologiczny proces, z którym sensownie zgrywa się fizyczne zdarzenie” (Jung, 1975).

Cambrey kończy, mówiąc: „Sensowne zbiegi okoliczności są psychologicznymi analogiami, które są bodźcem dla ewolucji zarówno indywidualnej jak i zbiorowej psychiki, organizując obrazy i doświadczenia we wcześniej niewyobrażalne formie” (Cambrey, 2009).

Synchroniczności są częścią procesu naszego dorastania i rozwoju jako ludzi, jako społeczności, jako gatunku.

## Synchroniczności 11 września

Jak większość ludzi, pamiętam, gdzie byłem 11 września 2001 roku. Mieszkałem w wiejskim domu w Guerneville w Kalifornii z dwójką moich małych dzieci. Moja była żona, wiedząc, że nie oglądam telewizji, zadzwoniła do mnie i powiedziała mi, żebym włączył wiadomości. Z przerażeniem patrzyłem, jak drugi samolot wpada na wieże, które zaraz potem się zawaliły. Tak jak miliony innych ludzi poczułem się tak, jakby świat który do tej pory znaliśmy, zawalił się jak te wieże.

Oszacowano, że w wieżach zginęło ponad 6000 ludzi. Liczby te podali reporterzy, którzy obliczyli, ile osób mogło pracować w obu wieżach o 8.46

rano, kiedy uderzył w nie pierwszy samolot. Oficjalne szacunki, jakie nadeszły z departamentu policji w Nowym Jorku po prawie dwóch tygodniach, kiedy pył po wybuchu opadł, podały liczbę 6 659 zabitych.

Jednak, w miarę upływu czasu, gdy mijały miesiące i sytuacja powoli stawała się zrozumiała, liczby zaczęły spadać. Ostateczna liczba zabitych wyniosła 2 753 osoby. To mniej niż połowa wstępnych szacunków. Jakie jest wytłumaczenie tak wielkiej rozbieżności tych liczb?

Część odpowiedzi jest taka, że ewakuacja była udana w bardzo dużym stopniu. Większość osób, które pracowały na poziomach poniżej uderzenia zdołało uciec. Było jednak dużo więcej ludzi, którzy powinni byli znajdować się tego ranka przy swoich biurkach na piętrach powyżej miejsca uderzenia, ale nie było ich tam. Gdzie więc byli?

Według bardzo dokładnej analizy tego pytania, prowadzonej przez *USA Today*, „Wiele firm liczyło po ataku obecnych w pracy... Obliczenia pochodzące z ponad 50 pięter pokazały, że budynki były zaledwie w połowie pełne” (Cauchon, 2001). Gdzie byli ci wszyscy ludzie?

Istnieje wiele powodów, dlaczego ludzie nie byli tego ranka w World Trade Center. W rozmowach, osoby, które ocalały często mówiły, że zostały ostrzeżone przez intuicję, sen, przeczucie. Inni napotkali niespodziewane utrudnienia w postaci przeładowanych pociągów czy problemów w rodzinie.

Rebeka Javanshir-Wong jest jednym z naszych praktyków psychologii energetycznej. Jej mąż był wśród tych, którzy tego dnia byli nieobecni w pracy, kiedy w wieże uderzyły samoloty. Rebeka tak opowiada tę historię:

„Mój mąż, który pracował w wieży nr 2, także miał nierutynowy dzień, kiedy poszedł do pracy później niż zwykle i był w drodze, kiedy samoloty wleciały w wieże.

Jego firma zaprosiła na szkolenie dwóch młodych pracowników z Malezji. Przylecieli poprzedniego wieczoru, a ponieważ był to ich pierwszy pobyt w USA, mój mąż wraz z kilkoma kolegami postanowili zabrać ich na kolację i pomóc im zainstalować się w mieszkaniu, które firma wynajęła dla nich blisko Twin Towers. Wiedząc, że obaj koledzy byli zmęczeni z powodu zmiany strefy czasowej, wszyscy postanowili przyjść do pracy następnego ranka później, niż zwykle, by mogli się wyspać”.

Spóźnienie ocaliło im wszystkim życie.

Celebryci upubliczniają swoje plany, więc łatwo można prześledzić ich wejścia i wyjścia. Istnieje wiele historii znanych ludzi, którzy nie znajdowali się w WTC tego ranka, jak zaplanowali. Wśród nich byli:

- Sarah Ferguson, księżna Yorku, miała znajdować się na 10 piętrze na imprezie charytatywnej. Spóźniła się, udzielając wywiadu dla NBC i o 8.46, kiedy pierwszy samolot uderzył w wieże, wciąż znajdowała się w studiu.
- Aktor Mark Wahlberg miał lecieć wraz grupą przyjaciół samolotem

American Airlines, lot 11. Zmienił jednak swoje plany w ostatniej minucie i wyczarterował własny samolot.

- Aktor i producent Seth McFarlane także miał rezerwację na lot 11 American Airlines. Agent podał mu jednak zły czas odlotu i aktor przyszedł do bramki już po jej zamknięciu.
- Aktorka Julie Stoffer miała ze swoim narzeczonym lecieć tym samym samolotem, ale spóźniła się.
- Michael Lomonaco, główny szef restauracji na szczycie wież, Windows of the World, szedł do swojego biura na pół godziny przed uderzeniem pierwszego samolotu. W południe był umówiony u optometry w holu na dobranie okularów i postanowił zejść ponownie na dół i sprawdzić, czy mogą to zrobić wcześniej. Półgodzinne spóźnienie ocaliło mu życie.
- Deweloper dzierżawiący WTC, Larry Silverstein miał tego ranka wizytę u dermatologa. Postanowił zrezygnować z wizyty i iść do pracy, ale żona namówiła go, żeby jednak poszedł do lekarza.
- Pływak olimpijski, Ian Thorpe biegał i planował zakończyć swoją rundę na piętrze obserwacyjnym WTC. Stwierdził, że zapomniał swojej kamery i wrócił do pokoju hotelowego. Kiedy włączył telewizor, zobaczył północną wieżę w płomieniach.
- Dyrektor korporacyjny Jim Pierce miał wziąć udział w spotkaniu na 105 piętrze południowej wieży. Jednak poprzedniego wieczoru organizatorzy stwierdzili, że w grupie było zbyt wielu uczestników, by pomieścić ich w sali konferencyjnej, więc przenieśli spotkanie do hotelu Millennium po drugiej stronie ulicy. Pierce dowiedział się później, że 11 z 12 osób, które były we wcześniej wyznaczonej sali zginęło w wybuchu.
- Lara Lundstrom jechała na rolniczych ulicach na dolnym Manhattanie kiedy stwierdziła, że kierowcą srebrnego mercedesa SUV, który zatrzymał się na światłach była aktorka Gwyneth Paltrow. Lara zatrzymała się, by porozmawiać. Spowodowało to jej spóźnienie na pociąg do południowej wieży i nieobecność w pracy na 77 piętrze.

Czasami niewielkie synchroniczności – zapomniana kamera, zmęczenie po zmianie strefy czasowej, szansa porozmawiania z aktorką, naprawa okularów – mogą mieć niewspółmierny wpływ na nasze życie. Wielkie wydarzenia, takie jak 11 września zdają się powodować wiele synchroniczności – a być może zauważamy je dopiero wtedy, gdy stają się dramatyczną częścią globalnego wydarzenia.

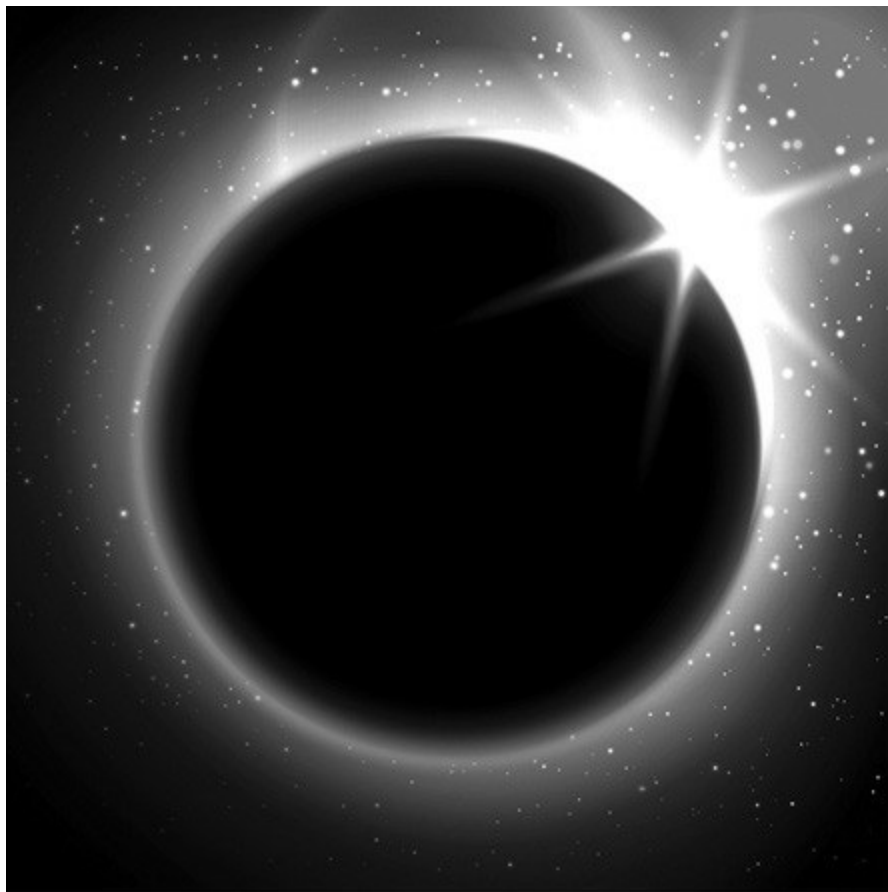
## SYNCHRONICZNOŚĆ W NAUCE

Synchroniczność, która wydaje się być taka zagadkowa, gdy po raz pierwszy



się z nią stykamy, okazuje się mieć twarde naukowe wyjaśnienie. W żywych systemach, od atomu po galaktyki, powstaje spontaniczny porządek. Nasze mózgi są zgrane z tymi samymi częstotliwościami co planeta, na której żyjemy. W odmiennych stanach świadomości takich jak sen, trans, medytacja, hipnoza czy objawienie, mamy dostęp do nielokalnego pola informacji, które rozszerza się poza nasze lokalne zmysły.

Pola przenikają kosmos, w tym naszą planetę i nasze ciała. Kiedy powstaje rezonans między makro i mikro, tak jak pomiędzy częstotliwościami Schumanna i częstotliwościami fal mózgowych, makro i mikro mogą koherentnie dojść do głosu. Ciała łączą się z polami i odbywa się między nimi dwukierunkowa komunikacja. Informacja płynie między wszystkimi poziomami rzeczywistości, w tym także między umysłem i materią, przenikając emosferę, psychosferę i magnetosferę. Tak właśnie spotykają się wszystkie pozornie tajemnicze części synchronicznych zdarzeń.



Psychosfera

Wielcy naukowcy wczesnych czasów kwantowych na początku XX wieku byli świadomi wielkich pól, w których funkcjonują nasze lokalne ludzkie umysły. Einstein powiedział: „Każdy, kto jest poważnie zaangażowany w poszukiwania naukowe przekonuje się, że jakiś duch jest oczywisty w prawach wszechświata, duch, który jest daleko większy niż ludzka dusza” (cytat z Calaprice, 2002).

Max Planck, ojciec fizyki kwantowej powiedział: „Wszelka materia pochodzi i istnieje za sprawą siły, która wprawia cząsteczki atomu w wibrację i utrzymuje ten najmniejszy z układów słonecznych atomu w całości... Musimy założyć, że za siłą tą stoi świadomy i inteligentny Umysł. Umysł ten jest macierzą wszelkiej materii” (cytat z Bradena<sup>14</sup>, 2008). Im bardziej naukowcy zagłębiają się w działanie materii, od subatomowych cząsteczek po ogromne galaktyki, tym bardziej zauważają synchroniczną koordynację obecną w całości.

## MÓZG JAKO PRZETWORNIK UNIWERSALNEGO POLA

Pogląd sceptyków i materialistów jest taki, że umysł znajduje się w mózgu; „Umysł to to, co robi mózg”. Uważa się, że umysł jest epifenomenem mózgu, konsekwencją mózgu. Kiedy mózg ewoluował, stając się coraz większy i złożony, jak mówi ta teoria, było to początkiem rozwoju umysłu. Kiedy wystarczająca liczba neuronów dochodzi razem do głosu, powodują one artefakt zwany świadomością. Sir Francis Crick, współodkrywca struktury DNA o podwójnej spirali, podsumował te propozycje następująco: „Aktywność mentalna człowieka wynika całkowicie z zachowania się komórek nerwowych, komórek glejowych oraz atomów, jonów i molekuł które je tworzą i wpływają na nie” (Crik i Clark, 1994).



Teoria, jakoby skomplikowany mózg  
dawał początek świadomości  
nie jest poparta nauką

Nie ma żadnych dowodów na to, że świadomość znajduje się w mózgu. Przegląd Cambridge Center for Behavioral Studies zauważa: „Teorie, że mózg tworzy świadomość zdają się napotykać przeszkody nie do pokonania” (Tonneau, 2004). Pomimo braku dowodów w chwili obecnej, sceptycy materialistyczni zapewniają jednak, że nauka w końcu wypełni tę lukę.

Laureat nagrody Nobla, neurofizjolog, Sir John Eccles nazwał to przekonanie „obietującym materializmem”. Uznał je za „przesąd bez racjonalnych podstaw... przekonanie religijne podtrzymywane przez dogmatycznych materialistów... którzy mylą swoją religię ze swoją nauką. Są w nim wszystkie cechy mesjanistycznego prorocstwa” (cytowany u Dossey’a, 2009).

Z drugiej strony, istnieje wiele dowodów na to, że świadomość istnieje

poza mózgiem. Umysł nie zachowuje się tak, jak gdyby ograniczał się do mózgu i istnieje wiele doświadczeń nielokalnej świadomości, które nie mogą być wyjaśnione za pomocą lokalnego umysłu uwięzionego w ludzkiej czaszce.

## ŚWIADOMOŚĆ POZA GRANICAMI ZMYSŁÓW

W odmiennych stanach, nasza świadomość potrafi wyjść daleko poza granice zmysłów i uzyskać informację pochodzącą spoza naszych lokalnych umysłów. W ciągu kilku ostatnich dziesięcioleci opublikowano bardzo dużo naukowych opracowań na temat doświadczeń bliskich śmierci (NDE) i doświadczeń wyjścia poza ciało (OBE). (Facco i Agrillo, 2012). Podczas, gdy osoby martwe z medycznego punktu widzenia mogą doświadczyć NDE, w 37 procentach przypadków, osoby nie były bliskie śmierci (Clark, 2012).

Doświadczenia te mają kilka wspólnych cech. Osoby przeżywające OBE i NDE raportują uczucie rzeczywistego opuszczenia fizycznego ciała. Pozostają w pełni przy zmysłach, które często bywają silnie wyostrome. Posiadają łatwość ruchu i uczucie dobrostanu. Dostrzegają rzeczy, które normalnie nie byłyby dla nich widoczne, na przykład przedmioty leżące na szafie w sali operacyjnej albo na dachach pobliskich budynków, widzą też członków rodziny nieobecnych w pokoju. Mogą znać myśli osób znajdujących się z nimi w pokoju albo opisywać szczegóły rozmów, które miały miejsce, kiedy znajdowali się pod narkozą.



Przeżycie wyjścia poza ciało lub uczucia bliskiego śmierci zmienia ludzi

Kiedy ludzie powracają ze stanu OBE czy NDE, są oni zupełnie innymi ludźmi. Nie boją się śmierci i wierzą w kochający i współczujący wszechświat. Mają uczucie pewności tego, co przeżyli.

Doktor Mario Beauregard, autor książki *Brain Wars* wierzy, że rolą mózgu jest działanie jako filtr. Świadomość każdego z nas istnieje w tym wszytkowiedzącym stanie nieskończonej percepcji, która jest charakterystyczna dla OBE i NDE. Ten nieskończony umysł jest następnie filtrowany przez mózg na dające się kontrolować doświadczenie, aby egzystować w fizycznym ciele (Beauregard, 2012).

Doktor Kenneth Ring i Sharon Cooper przeprowadzili badanie NDE osób, które były ślepe od urodzenia (Ring i Cooper, 2008). Wyniki dają szczególnie przekonujące dowody istnienia świadomości poza ciałem, ponieważ ludzie ci nigdy nie byli w stanie widzieć. W przeciwieństwie do ludzi widzących z doświadczeniem NDE, którzy opisują przedmioty i osoby, które widzieli wcześniej, niewidomi nie mają tego rodzaju punktu odniesienia.

Niewidoma kobieta, która „widziała”

Podczas swoich przeżyć bliskich śmierci, niewidomi ludzie byli w stanie opisać szczegóły przedmiotów, których nigdy nie widzieli. Jedno z takich doświadczeń zaraportowała 45-letnia kobieta, Vicki Umipeg, której nerw wzrokowy został uszkodzony w czasie narodzin z powodu przedawkowania tlenu. Powiedziała: „Nie widzę nic, nawet w snach, nawet czerni”.

Po wypadku samochodowym, zabrano ją do pokoju ratunkowego. Poczula, jak jej świadomość unosi się ponad ciałem: „Poczułam, jak patrzę w dół na to, co się dzieje, wystraszona, bo nigdy przedtem nie ‘widziałam’”. Vicki była zdezorientowana i nie mogła sobie uświadomić, że ciało, na które patrzyła, należało do niej: „Wiedziałam, że było moje, bo nie byłam w swoim ciele”.

Później, Vicki potrafiła opisać lekarza i pielęgniarkę, którzy pracowali przy jej nieprzytomnym ciele, a także przytoczyć ich słowa: „Mówili cały czas: ‘Nie możemy jej odzyskać.’ Czułam się odłączona od mojego ciała i nie rozumiałam, dlaczego byli tacy zdenerwowani. Wyszłam na zewnątrz przez sufit i słyszałam piękną melodię dzwoneczków wietrznych. Tam gdzie byłam, widziałam drzewa, ptaki i ludzi, ale wszystko było światłem. Byłam tym przytłoczona, bo nie potrafiłam sobie nigdy wyobrazić, czym było światło. Było to miejsce, w którym znajdowała się wszelka mądrość. Następnie zostałam odesłana z powrotem do mojego ciała cierpiącego nieznośny ból”.

Vicki była także w stanie opisać szczegóły przedmiotów, których wcześniej nie widziała, jak na przykład wzory pierścionków: „Myślę, że na prawym placu miałam gładki, złoty pierścionek, a koło tego obrączkę ślubną ojca. Ale zdecydowanie widziałam moją obrączkę ślubną... Widziałam ją najlepiej, bo jest najbardziej niezwykła. Na brzegach ma kwiaty pomarańczy”. Vicki powiedziała później, że to doświadczenie było „jedynym czasem, kiedy mogła poczuć jak to jest widzieć i czym jest światło, ponieważ tego doświadczyła”.

Tysiąc trzysta lat temu, Tybetańska Księga Umarłych opisała stany nielokalnej świadomości. W miejscu zawieszenia między życiem a śmiercią zwanym stanem bardo, ciało jest w stanie odbierać świat bez użycia zmysłów. Może przechodzić przez lite przedmioty i przenosić się z łatwością w każde miejsce w kosmosie tak, jak świadomość opisana przez osoby doświadczające OBE lub NDE.



Wierzono, że szamani potrafią przemieszczać się między lokalnym a nielokalnym światem

Hinduska filozofia wedyjska mówi, że wielka nielokalna świadomość odbija się w każdym z nas. Jest to analogiczne do wiader z wodą, w których odbija się słońce. Mimo, że wiadra są bardzo różne, w każdym z nich odbija się to samo słońce.

Dopiero w ostatnich czasach powstało przekonanie, że nielokalna świadomość jest „paranormalna” i że badanie tego fenomenu jest zakazane dla konwencjonalnej nauki. Przez wiele tysięcy lat historii ludzkości, święta osoba w postaci szamana była szczególnym członkiem plemienia. O takich ludziach mówiło się, że „podróżują między światami” lokalnej świadomości i nielokalnego umysłu, przynosząc ze sobą mądrość i uzdrowienie z wymiarów spoza zwykłej świadomości (Eliade, 1964).

Szamani potrafili obcować ze zwierzętami i istotami spoza lokalnej świadomości i często miewali sny i wizje niosące przesłanie z nielokalnego wszechświata. Dopiero niedawno, odmienne stany takie jak doświadczane w snach, mistycznej ekstazie, jedności z naturą, NDE, OBE zaczęły być uznawane jako coś innego, niż normalna część ludzkiego doświadczenia.

NDE i OBE mogą przyczynić się do transformacji. John jest afroamerykańskim gejem z wyższym wykształceniem. Kiedy dowiedział się,

że ma AIDS, sięgnął dna. Później, kiedy uczestniczył w badaniu nad pacjentami chorymi na AIDS zauważył, że jego własne cierpienie przekształciło się w pomoc białemu mężczyźnie, który znalazł się w wielkiej rozpacz. Zaraz potem, doświadczył wyjścia poza swoje ciało. Tak opisuje swoje doświadczenie (Church, 2013).

## Nikt nie ma monopolu na Boga

„Czułem, jak gdybym unosił się nad własnym ciałem i nigdy tego nie zapomnę, bo kiedy tak unosiłem się nad swoim ciałem, patrzyłem w dół, ciało wyglądało jak wysuszona śliwka, nic, tylko śliwka, jak stara wysuszona skóra. A moja dusza, mój duch był ponad moim ciałem. Wszystko było takie oddzielone. Czułem, jak bym był w innych wymiarach, czułem to w moim ciele jak nagły poryw wiatru. Pamiętam, jak powiedziałem do Boga: 'Boże, nie mogę teraz umrzeć, bo nie dokończyłem swojego celu,' i kiedy to powiedziałem, duch i ciało stały się jednym, wszystko się zderzyło, poczułem ten poryw wiatru i znów byłem całością.

To było naprawdę przełomowe doświadczenie. Zanim stwierdzono u mnie obecność wirusa HIV, moja wiara opierała się na strachu. Zawsze chciałem czuć, że gdzieś jest moje miejsce, że pasuję lub że jestem kochany. To, co pomogło mi pokonać strach przed Bogiem i strach przed zmianą, to uświadomienie sobie, że nikt nie ma monopolu na Boga. Mogłem też zastąpić wiele swoich destrukcyjnych zachowań pragnieniami duchowymi. Myślę też, że tym, co się zmieniło było pragnienie zbliżenia się do Boga, kochania siebie i doznania bezwarunkowej miłości”.

Badanie nad pacjentami z AIDS pokazuje, że ci z nich, którzy wierzą w kochającego Boga czy łaskawy wszechświat byli w lepszym stanie zdrowotnym niż ci, którzy wierzyli w karę (Ironson i inni, 2011). Stwierdzono również, że po diagnozie często następował kryzys prowadzący do duchowego przełomu.

## CZY UMYSŁ ZNAJDUJE SIĘ W MÓZGU?

Umysł nie znajduje się w mózgu tak, jak obraz na monitorze komputera nie znajduje się w jego wnętrzu.



Kiedy włączasz telewizor i oglądasz komedię, film nie pochodzi z wnętrza twojego monitora. Z pewnością istnieje silna korelacja między twoim urządzeniem a programem. Jeśli na monitorze jest pęknięcie, program nie będzie się prawidłowo wyświetlał. To nie oznacza, że istnienie tego programu jest zależne od twojego monitora. Program istnieje niezależnie od twojego monitora i jego funkcjonowania.

Wielu ekspertów przyglądających się badaniom nad mózgiem i umysłem sugeruje, że mózg działa w podobny sposób (Kelly, 2011; Dossey, 2013). Jest on przetwornikiem umysłu tak, jak monitor jest przekaźnikiem sygnałów przenoszących program. Umysł i świadomość są niezależne od monitora.

Badania pokazują, że świadomość nie jest zlokalizowana w mózgu. Doktor Bruce Greyson. Który przeprowadził badania nad NDE na oddziale kardiologicznym stwierdził: „Żaden fizjologiczny czy psychologiczny model sam w sobie nie wyjaśnia wszystkich powszechnych cech NDE. Wyraźne wrażenia zmysłowe i skomplikowane procesy percepcyjne podczas pozornej śmierci klinicznej rzucają wyzwanie koncepcji, jakoby świadomość była zlokalizowana wyłącznie w mózgu” (Greyson, 2003). Twoja świadomość rozciąga się daleko poza twoje lokalne ja, a twój mózg przypomina odbiornik, który tłumaczy ją na twoje codzienne doświadczenia.

W zwykłych stanach czuwania, świadomość jest ściśle zakotwiczona w lokalnej rzeczywistości. Kiedy jedziesz samochodem do pracy, oglądasz grę swojego dziecka w baseball, idziesz na spacer z psem czy wypełniasz deklarację podatkową, twój umysł skupiony jest na lokalnej rzeczywistości. To, co odbierasz jako „ja” to prowadzenie samochodu, obserwacja ruchu i zauważanie otaczających cię pojazdów. Nielocalne pola są wciąż tam, ale twój umysł nie jest z nimi zestrojony.

W nietypowych stanach takich jak sen, trans, medytacja, mistyczna ekstaza czy hipnoza, nasza świadomość nie jest już spętana lokalną rzeczywistością. Nie identyfikujemy się ze swoim ciałem i lokalnym poczuciem ja. Tak, jak dusze w stanie zawieszenia, możemy szybko przenosić się w inne części wszechświata, nieskrępowani ograniczeniami lokalnej rzeczywistości.

Niektóre nietypowe stany to niczym nie wyróżniające się, zwykłe doświadczenia, jak nocne sny. Inne stany, to transcendentne doświadczenia, jak na przykład, poczucie jedności z naturą, które może nas spotkać podczas uważnego przebywania w lesie czy brodzenia w oceanie. W takich momentach, nasze poczucie lokalnego ja oddala się i czujemy się jednością

z wszystkim, co jest. W mistycznym stanie, ograniczenia lokalnego ja rozplývają się, a my stajemy się jednym z wszechświatem.



W nietypowych stanach, nie jesteśmy związani lokalną rzeczywistością

## MÓZG JAKO POMOST MIĘDZY LOKALNĄ A NIELOKALNĄ RZECZYWISTOŚCIĄ

Mózg jest także w stanie łączyć lokalną i nielokalną rzeczywistość. Dając nam biologiczne zakotwiczenie, poprzez które uczestniczymy w nielokalnym umyśle, wciąż przetwarza on informacje z naszego otoczenia.

Ten przepływ informacji jest drogą dwukierunkową. Kiedy jesteśmy zatopieni w marzeniach na jawie, ze świadomością oddaloną od naszego ciała, a obok nas w samochodzie strzeli gaźnik, nasza uwaga zostaje natychmiast przywołana do teraźniejszości. Kiedy w nocy, w trakcie snu, gdy podróżujemy daleko poza granice przebudzonej świadomości pocujemy zapach dymu, nasz mózg alarmuje nas natychmiast o zagrożeniu i w pośpiechu sprowadza nas z powrotem na ziemię.

Nasz mózg pobiera informację z zewnętrznego świata i przekazuje ją do naszego umysłu.

Zdolność mózgu do angażowania się i interpretowania zewnętrznego świata jest kluczem dla naszego funkcjonowania jako istot ludzkich. Jeśli jednak poświęcimy całą swoją uwagę zewnętrznemu światu i lokalnym myślom, które krążą wokół naszego mózgu, możemy przeoczyć ekstatyczne stany, jakie są dla nas dostępne, kiedy jesteśmy połączeni z nielokalnym umysłem. Doświadczenie ludzkie, które jest skupione wyłącznie na lokalnej świadomości i zjawiskach jest zubożałe, korzysta bowiem tylko z maleńkiego fragmentu świadomości, jaka jest dla niego dostępna.



Mózg łączy lokalną i nielokalną rzeczywistość

Ostatnie badania wykazały, że dokoła planety występują ogromne pola i że pola te jednocześnie angażują ludzką świadomość oraz są pod jej wpływem (McCraty i Deye, 2016). Ludzki umysł jest przekonującym biologicznym

mediatorem między tymi ogromnymi nielokalnymi polami a indywidualną ludzką świadomością, mostem między tym, co lokalne a tym, co uniwersalne.

## WYBIERANIE SYGNAŁU, DO KTÓREGO SIĘ DOSTRAJAMY

Możemy wybrać częstotliwość, do której dostrajamy nasze umysły. Jak usługa nadawania muzyki z milionami stacji do wyboru, istnieją miliony konkurujących ze sobą sygnałów nielokalnych, spośród których możemy wybierać, kiedy tylko chcemy.

Niektóre z tych sygnałów to permutacje strachu, inne to permutacje miłości. Możemy dokonać wyboru, by zestroić aparat nadawczo-odbiorczy naszego lokalnego umysłu z którąkolwiek z dostępnych nieskończonych możliwości.

Możemy wybrać magiczne przeżycia, świadomie kierując w ich stronę naszą uwagę. Stają się one wtedy naszym domyślnym nastawieniem, a nie okazjonalnym, przypadkowym fuksem. Możemy postanowić medytować każdego ranka po przebudzeniu, nie uzależniając tej czynności od tego, czy jesteśmy w danym dniu zestrojeni z kosmosem czy nie. Kiedy jesteśmy zestresowani, możemy się opukać, odzyskując równowagę w kłopotach i podtrzymując naszą zdolność do połączenia się z większą perspektywą.

Możemy postanowić, by udać się w swoje ulubione miejsce wśród natury czy posłuchać muzyki, która wprowadza nas w stan ekstazy. Możemy zmienić stację, przełączając się z wiadomości na audycję ze słowami i energią inspirującego nauczyciela. Możemy podjąć świadomą decyzję, aby przenieść uwagę ze zwykłej lokalnej rzeczywistości na wzniosłe nielocalne impulsy uniwersalnego umysłu.

Wybierając te praktyki, używamy swojego umysłu z rozmysłem, by wywołać stan transcendentny. Stany takie stają się nie przypadkowym, radosnym zdarzeniem, ale ulepszeniem poziomu życia, które specjalnie zainstalowaliśmy.

## Banknot na plaży

W swoim śnie wygłaszam wykład. Audytorium jest pogrążone w ciemności,

ale w tej ciemności i poprzez transmisję na żywo, słuchają mnie celowo miliony ludzi. Używam prezentacji w Power Poincie.

Na przedostatnim slajdzie widnieje brama. Po obu jej stronach stoją wielkie, drewniane słupy. Na środku wisi żółty znak z blankami na górze. Napisane jest na nim „Szczęśliwy Wszechświat”.

Mówię publiczności, że każdy zasługuje, by tam żyć. Nic ich przed tym nie zatrzymuje. No, prawie nic. Przechodzę do ostatniego slajdu.

Na slajdzie widoczny jest bilet z napisem „Wpuść jedną osobę”.

Mówię słuchaczom, że muszą zapłacić za ten bilet. Ceną za wpuszczenie jest ich cierpienie. Nie będą mogli wejść, jeśli będą trwać przy choćby najmniejszym atomie cierpienia. Muszą zrezygnować z absolutnie każdej drobinki cierpienia, by kupić ten bilet. Zrób to, a wejdiesz.

Bilet pozwala na wejście tylko jednej osobie. Nie możesz zabrać ze sobą swoich bliskich. Muszą podjąć decyzję, by sami kupić sobie bilet. Każda osoba musi porzucić swoje cierpienie, by wejść i nie możesz ich odpuścić za kogoś.

Koniec snu. Budzę się z obrazami wytłoczonymi w umyśle.

Taki miałem sen, kiedy skończyłem pisać tę książkę. Każda część procesu pisania była ozdabiana synchronicznościami.

W poprzedniego Sylwestra, główną treścią mojej modlitwy było to, abym mógł szybko wchodzić w głęboki stan medytacji. Zazwyczaj potrzebowałem kilku chwil, by pozbyć się mentalnej paplaniny i chciałem zanurzać się w medytację bez spędzania nadmiernie dużo czasu na uspokajanie umysłu.

W ciągu kilku tygodni zaczęło się coś dziać. Potrafiłem szybko wywołać spokój.

Dwa miesiące później, podczas przerwy w konferencji, w której uczestniczyłem jako prelegent, poszedłem na spacer na plaży w San Diego. Popadałem w obsesję na temat pomysłu pisania książki o naukowych dowodach na związek umysłu z materią. Miałem jednak już jeden projekt książki, który był w połowie ukończony, bardzo dużo innej pracy i brak wydawcy. Było o wiele więcej powodów, by nie podejmować projektu niż próbować go uruchomić.

Dzień był chłodny, więc moja żona, Christine, postanowiła zostać w samochodzie. Spacerowałem przez chwilę, walcząc z pomysłem na książkę. Unikałem dzieci, psów i latawców, których wszędzie było pełno pomimo zimnej aury. Nie mogłem dojść do żadnego jasnego wniosku, poprosiłem więc wszechświat o wyraźny sygnał.

Nie doznałem żadnego objawienia, więc ruszyłem w kierunku samochodu. Moje oko dostrzegło coś leżącego w zasięgu pola widzenia. Był to banknot dziesięciodolarowy. Nie było dokoła nikogo, do kogo mógłby należeć, więc podniosłem go.

Wsiadłem do samochodu i pokazałem go Christine. „Banknot jak banknot”, powiedziałem. „Wierzę w Boga”.

Wydawało się to być odpowiednim, aczkolwiek niespodziewanym przesłaniem. Tylko dlaczego właśnie 10 dolarów, a nie 1, 5 czy 20?

Wtedy skojarzyłem. W każdej mojej pracy używam skali ocen od 0 do 10. Kiedy wierzysz w coś bardzo silnie, twoja wiara jest na poziomie 10 z 10. Symbol zdawał się wskazywać właśnie na to, że mogę ufać wszechświatowi i działać ze swoim projektem i że będzie to wielka wygrana, na dziesiątkę.



Banknot na plaży

Tydzień później, zarys napisał się jakby sam. Dwa tygodnie później miałem rozmowę z Reidem Tracy'm, prezesem Hay House, który był zachwycony pomysłem. Wolał tytuł *Mind to Matter*, zamiast *Thoughts to Things*. Tak więc, pierwsza opcja stała się tytułem książki, a druga, *Thoughts to Things*, została tytułem mojego kursu online, towarzyszącego książce.

Napisałem szczegółową propozycję i w dniu w którym ją wysłałem, otrzymałem maila od Mike'a Dooleya, innego autora z Hay House, który wysyłał codzienne wiadomości do swoich abonentów. Temat maila brzmiał: „Myśli stają się rzeczami, a marzenia się spełniają”. Kolejna

synchroniczność.

Zaplanowałem kilka bloków trzy-czterodniowych na pisanie. W te dni, budziłem się całkowicie wypoczęty o 4 rano. Spędzałem godzinę na medytacji, idealnie wyciszając i dopasowując mój umysł, po czym przez 15 godzin czytałem i pisałem obsesyjnie.

Kiedy napisałem pierwszy rozdział, mój przyjaciel, David Feinstein dał mi cenną informację zwrotną. Pewnego ranka, po medytacji, poczułem ogromną potrzebę podziękowania mu. Postanowiłem, że zadzwonię do niego w ciągu dnia. Rzadko używam telefonu, ponieważ preferuję e-mail i wiem, że David dużo podróżuje i rzadko włącza swoją komórkę. Wiedziałem więc, że odezwie się jego poczta głosowa i że będę mógł mu zostawić ciepłe wyrazy wdzięczności.

Byłem zdziwiony, kiedy David odebrał telefon. Powiedział, że wrócił poprzedniego dnia z podróży i włączył telefon kilka minut przedtem, zanim zadzwoniłem. Telefon nie wyświetlił nazwiska dzwoniącego, a David zazwyczaj nie odbiera takich połączeń. Coś go jednak tknęło, aby odebrać. Jeszcze jedna synchroniczność.

Kiedy pisałem rozdział o efektach w skali planetarnej, trudno mi było zrozumieć rezonanse Schumanna. Wtedy też, przez nieuwagę zapisałem się jako prelegent na dwie konferencje odbywające się w ten sam weekend. Jedna miała miejsce na Karaibach, a druga po drugiej stronie kontynentu, w Kalifornii. Musiałem podzielić swój czas, aby wystąpić na jednej w sobotę, polecieć z powrotem do Kalifornii wczesnym rankiem w niedzielę, by przemawiać na drugiej.

W niedzielę po południu uczestniczyłem w panelu naukowym na drugiej z konferencji. Obok mnie siedział naukowiec z HeartMath, Rollin McCraty. Właśnie opublikował on ważną pracę na temat... tak, zgadłeś. Poza rezonansami Schumana wyjaśnił mi także rezonanse linii pól, o których nigdy wcześniej nawet nie słyszałem. Stały się one główną częścią rozdziału. Obfitość synchroniczności!

W drodze powrotnej z innej konferencji, wraz z Christine odwiedziliśmy naszych przyjaciół, Boba i Lynne w Arizonie. Bob jest ekspertem w dziedzinie nauk o śnie. Niedawno był głównym mówcą na jednej z konferencji i miał przygotowaną prezentację na temat Carla Junga, zbiorowej nieświadomości i eksperymentu podwójnej szczeliny. Prezentacja ta wypełniła istotne luki w mojej wiedzy. Znowu synchroniczność!

Tego samego dnia, Jack Canfield, John Gray i Rick Leskowitz napisali do mnie, że będą lansować moją książkę.



12 czerwca 1982 roku, marsz pokoju

Kiedy wydawca podał mi oficjalną datę publikacji książki, 12 czerwca, poczułem dreszcz. Ta data jest dla mnie ogromnie ważna. 12 czerwca 1982 roku, znajdowałem się w Central Parku w Nowym Jorku, uczestnicząc wraz z tysiącami demonstrantów przeciwko impasowi nuklearnemu między USA a ZSRR. Po marszu, Sekretarz Stanu, George Schultz wystąpił w telewizji mówiąc, że marsz nie zmienia absolutnie nic w kwestii polityki USA.

Kilka miesięcy później, prezydent USA, Ronald Reagan dokonał niezwykłego zwrotu. Ten najbardziej preferujący rozwiązania militarne prezydent zaskoczył świat, proponując rozmowy na temat redukcji zbrojeń nuklearnych START (Strategic Arms Reduction Treaty). Co roku, 12 czerwca, przypominam sobie ten dzień, w którym potężnym, zbiorowym umysłem postanowiliśmy zatrzymać wysadzenie naszej planety i siebie w powietrze.

W końcu, w ostatnim dniu, który miałem na dokończenie rękopisu tej książki, poszedłem do lokalnego sklepu spożywczego, by kupić coś na śniadanie. Gdy stałem blisko kasy, mój wzrok padł na najnowszy dodatek specjalny magazynu *Time* zatytułowany „Nauka emocji”. Otworzyłem go na losowo wybranej stronie i zobaczyłem tytuł artykułu o tym, że synchroniczność jest przewidywalna i że nie jest po prostu kwestią przypadku. Fragment ten doprowadził mnie do ostatnich czterech badań, które były mi potrzebne, by zakończyć rozdział o synchroniczności.



Każdy dzień rozpoczynam od dostrojenia się. Wiem, że jeśli zacznę rezonować z polem strachu i niedostatku, które występują w psychosferze, zaabsorbują one moją uwagę. Zamiast tego, umyślnie dostosowuję swój umysł do najwyższych możliwości jakie istnieją dla mnie i dla planety.

Możemy wybrać zestrojenie się z polem miłości, pokoju i radości. Tak jak wybieramy stacje radiowe na panelu sterowniczym, możemy pozwolić, by instrument naszego mózgu i ciała odgrywał melodie o pięknie i cudzie, które rezonują poprzez pole planety. Kiedy dostosowujemy się do tych pól, odpowiadają one poprzez nasz świat, łącząc nas synchronicznie z najlepszym dla nas przeznaczeniem.

## UWAGA BUDUJE MÓZG

Badania mózgow ludzi w stanach uniesienia duchowego mówią, że przetwarzają oni informacje inaczej niż wtedy, kiedy funkcjonują w stanie normalnej świadomości. Stosunek fal delta, beta, alfa, theta i gamma zmienia się drastycznie, kiedy mózg działa w zupełnie odmienny sposób. Kiedy wzory aktywności neuronowej są regularnie zmieniane, szybko zaczynają one budować nowe połączenia synaptyczne. Pojemność różnych części naszego mózgu zaczyna ulegać zmianie, kiedy materia tkanki mózgowej dopasowuje się do umysłu tworzącego z zamiarem.

Mózg staje się wówczas doskonalszy w przewodzeniu tych sygnałów. Dzięki większej liczbie połączeń nerwowych przenoszących informacje, mózg potrafi lepiej wychwytywać sygnały z uniwersalnego pola. Jest lepiej zestrojony z sygnałami pochodzącymi z pola, dzięki wydajniejszym obwodom nerwowym ułatwiającym synchroniczność.

Badanie przeprowadzone przez naukowców z uniwersytetu w Zurychu porównało ludzi, którzy postanawiali, jak hojni chcą być. Pięćdziesięciu uczestnikom obiecano pewną sumę pieniędzy, by wystartować z eksperymentem. Połowa zadeklarowała, że wyda je tylko na swoje potrzeby, a druga połowa zobowiązała się wydać je na kogoś innego. Obie grupy poproszono następnie o podjęcie kilku decyzji mających wskazać na hojne zachowanie. Badacze wykorzystali MRI, by zmierzyć aktywność mózgu podczas i po procesie podejmowania decyzji. Stwierdzili, że uczestnicy, którzy byli najbardziej hojni mieli największe zmiany w regionach mózgu

związanych ze szczęściem. Badacze byli zdziwieni, że sama tylko intencja wydania pieniędzy na kogoś innego, zanim sam akt hojności miał miejsce, wystarczyła, aby uruchomić zmiany we wzorze neuronowym (Park i inni, 2017).

W każdym momencie stajemy przed wyborami, w którą stronę skierować swoją świadomość. Czy skupimy się na agonialnym cierpieniu, którymi media próbują przyciągnąć naszą uwagę? Czy zorientujemy się na wieczne teraz? Damy się wciągnąć w małe dramaty ludzkich uwarunkowań czy zestroimy swoje myśli z mądrością uniwersalnego umysłu? Z każdym wyborem, jakiego dokonujemy kształtujemy swój mózg. Jeśli wybierasz konsekwentnie przez miesiące i lata, stworzysz mózg, który będzie zsynchronizowany z nielokalnym umysłem.



Na czym skupimy swoją uwagę spośród wszystkich dostępnych dla nas w każdym momencie możliwości?

Sir John Eccles, który otrzymał nagrodę Nobla za swoją pracę nad synapsami neuronowymi mózgu powiedział, że „Musimy zrozumieć, że jesteśmy istotami duchowymi z duszami, żyjącymi w duchowym świecie, a także materialnymi istotami z ciałem i z mózgiem, żyjącymi w materialnym świecie” (Popper i Eccles, 2012). Jeśli żyjemy jak duchowe istoty

z materialnym ciałem i każdego dnia kierujemy swoją świadomość w taki sposób, materia, jaką tworzymy swoim umysłem jest bardzo odmienna.

## ŁĄCZENIE SIĘ Z SYNCHRONICZNOŚCIĄ

Czy synchroniczność się po prostu zdarza, czy możemy ją wywołać? Czy jest to fenomen, który zdarza się przypadkiem, czy możemy wkroczyć w rzeczywistość, w której synchroniczność jest czymś powszechnym?

Zauważyłem, że synchroniczność nie jest sporadycznym zjawiskiem, a raczej stanem, który można rozwijać. Możemy rozmyślnie dołączyć swój lokalny umysł do nielokalnej świadomości wszechświata, w której obecna jest zawsze spontaniczna koordynacja. Dzięki praktyce, synchroniczne życie w harmonii z ciągle rozwijającymi się wzorami wszechświata staje się domyślnym trybem dla naszego umysłu.

Odkąd zacząłem w swoim dzienniku pisać duże S za każdym razem, kiedy przytrafiła mi się jakaś synchroniczność, zdają się one pojawiać jeszcze częściej. Ponieważ je obserwuję, jestem do nich dostrojony. Tak jak wtedy, kiedy ćwiczymy nową umiejętność, budujemy naturalne ścieżki, które niosą tego typu informacje. Świadomie używam efektu obserwatora, zamieniając fale możliwości w prawdopodobieństwa, których pragnę.

Nie oznacza to, że w magiczny sposób mogę stworzyć wszystko, czego chcę, jak iluzjonista wyciągający zajęcia z cylindra. Jest to proces konsekwentnego kierowania rzeczywistością, a nie nagłe manifestowanie się czegoś z niczego. Jest to *stosowanie* praw natury, a nie przeciwstawianie się im.

Na przykład, chciałem nauczyć się trochę francuskiego, by używać go podczas częstych podróży do Francji. Przekształcanie fali możliwości nie oznacza, że natychmiast zacznę mówić po francusku. Wciąż muszę wykupić kurs internetowy, ćwiczyć wymowę i uczyć się słownictwa.

Następnie dzieją się zwykłe rzeczy, które wspierają moją intencję. Przyjaciel mówi o dostępnej książce. Zawiera ona naklejki z francuskimi słowami, które umieszczasz na opisywanych przez nie przedmiotach w domu. Widząc codziennie te przedmioty i ich francuskie nazwy, szybko budujesz swoją bazę słownictwa.



Naklejki z francuskimi nazwami ozdabiają przedmioty codziennego użytku w moim domu.

Następnie, zaczynam dostrzegać podobieństwa między hiszpańskimi słowami, które już znam z francuskimi, których nie znam. Spotykam Francuza na targu i zamieniam z nim kilka słów po francusku. Inny znajomy mówi mi, że można włączyć francuskie napisy, kiedy oglądam filmy lub oglądać je z francuskim dubbingiem i angielskimi napisami. Wraz z żoną czasami mamy podczas obiadu otwarte tablety i praktykujemy prostą konwersację po francusku. I tak dalej i tak dalej. Kiedy postanawiam się nauczyć francuskiego, cały wszechświat zdaje się spiskować, by wesprzeć mnie w dążeniu do celu.

MYŚL ZA MYŚLĄ, NEURON ZA NEURONEM

Rozwijasz synchroniczności konsekwentnie podtrzymywaną myślą. Być może przygotowujesz kolację i odkrywasz, że brakuje ci białego pieprzu, który jest niezbędny w przepisie. Najbliższy sklep leży kilka kilometrów od twojego domu. Wsiadasz do samochodu, wyjeżdżasz ze swojej posesji, wykonujesz wymagane manewry, parkujesz, idziesz do sklepu i znajdujesz alejkę, w której znajdujesz biały pieprz. Nie przechodzisz po prostu z kuchni do półki sklepowej, kiedy potrzebny ci jest ten biały pieprz. Po drodze musisz wykonać wiele kroków. Tak właśnie konsekwentnie podtrzymywana myśl przynosi materialne rzeczy.

Badacze z uniwersytetu w Nowym Jorku stwierdzili, że romantyczni studenci, którzy wierzyli, że uda im się umówić na randkę, mieli większe prawdopodobieństwo powodzenia. Gracze w golfa, którym powiedziano, że grają szczęśliwą piłeczką zdobywali więcej punktów podczas odbijania piłki po ziemi. W grach hazardowych, optymiści wygrywają więcej nagród niż pesymiści. Ludzie, którzy widzą jasne strony w każdej sytuacji używają swoich umysłów, by przekształcić negatywne wydarzenia w coś pozytywnego, dezaktywując ciało migdałowate, strukturę, która przetwarza strach. Według psychologa Richarda Wisemana, ludzie ci „spodziewają się najlepszego rozwiązania i te oczekiwania stają się samospełniającą się przepowiednią” (Rockwood, 2017). Autor bestsellerowych książek, Tim Ferriss mówi: „Najbardziej spełnieni i skuteczni ludzie, jakich znam – znani na całym świecie twórcy, miliarderzy, myśliciele i wielu innych – patrzą na swoją drogę życiową, na której w 25 procentach się *znaleźli*, a którą w 75 procentach sami *stworzyli*” (Ferriss, 2017).

Przez 15 lat, zespół prowadzony przez Roberta Gramlinga z uniwersytetu w Rochester przeprowadzał badania wśród 2 816 dorosłych w wieku od 35 do 75 roku życia. Badanie miało na celu zidentyfikowanie osób z ryzykiem zachorowania na chorobę serca. Wyniki pokazały, że przekonania mają duże znaczenie dla ich zdrowia.

W grupie tych, którzy wierzyli, że ich ryzyko choroby serca jest małe, występowanie przypadków udarów i ataków serca było o dwie trzecie niższe. Efekt taki utrzymywał się nawet po sprawdzeniu zmiennych takich jak poziom cholesterolu, palenie papierosów, wysokie ciśnienie krwi, historia rodzinna i innych czynników ryzyka (Gramling i inni, 2008). Wiara w choroby serca i strach przed nimi wiązała się z zapadalnością na choroby układu krążenia.

Tak umysł staje się materią. Myśl za myślą, angażujemy ścieżki neuronowe. Kiedy masz przekonanie na temat swojego serca i praktykujesz to przekonanie w swoim umyśle rok za rokiem, budujesz nowe neurony, neuron za neuronem. To nie jest tak, że kiedy pojawi się w twojej głowie jedna negatywna myśl o chorobie serca, to od razu padasz martwy. To też nie jest tak, że jedna pozytywna myśl uzdrowi cię na zawsze – jak w przypadku historii z białym pieprzem, sama myśl, że jest ci potrzebny nie sprawiła, że znalazłeś się od razu w sklepie spożywczym. Istnieją kroki pomiędzy, a kiedy praktykuje się przekonania, myśli stają się rzeczami, a neurony kształtują biologię. Jeśli będziesz trzymał jakąś myśl konsekwentnie, stworzysz biologiczne i środowiskowe warunki, które przyciągną tę rzecz do ciebie.

## POLA MYŚLI I ZBIOROWA NIEŚWIADOMOŚĆ

Podczas warsztatów na żywo zauważyłem, że ogólnie ludzie zdają się bez wysiłku panować nad jednym aspektem życia. Pracujemy nad pięcioma obszarami:

- Praca (w tym kariera i emerytura).
- Miłość (w tym bliskie związki).
- Pieniądze.
- Zdrowie (w tym waga, dieta i ćwiczenia).
- Duchowość.

Zazwyczaj ludzie nie mają żadnych problemów z przynajmniej jednym z tych obszarów. Niektórzy, na przykład, są mistrzami kariery, osiągając szybkie sukcesy już od wczesnej młodości. Inni bez wysiłku utrzymują głęboką i nieprzemijającą praktykę duchową, która splata się z ich życiem. Inni, jak moja żona, automatycznie tworzą wspaniałe małżeństwo i cudowne związki w rodziną i dziećmi.

Jeden z moich przyjaciół, Phil Town, jest mistrzem finansowym. Jest on jednym z odnoszących największe sukcesy menedżerów funduszy hedgingowych w biznesie. Napisał dwie bestsellerowe książki o tym, jak zapanować nad swoimi pieniędzmi. Pieniądze to jego medium. Phil mówi, myśli i działa bez wysiłku w tej sferze wpływów.

Inny z moich przyjaciół, Andrew Vidich jest mistrzem duchowym.

Andrew medytuje każdego dnia odkąd był nastolatkiem. Co rano spędza na medytacji około godziny, a jego oczy i całe jego istnienie tryskają życzliwością i radością. Andrew znajduje się w polu energetycznym duchowości i ludzie w jego obecności czują się odmienieni nawet, gdy nie padają żadne słowa. Kiedy czytasz jego książki, *Light upon Light* i *Love is a Secret* stajesz się częścią pola energetycznego, w którym on przebywa i czujesz się podniesiony na duchu.

Możemy być mistrzami w jednym z pięciu obszarów życia, ale mieć trudności w innym. Mój przyjaciel, który pod koniec lat 80-tych uruchomił odnoszącą sukcesy firmę rozwoju osobistego, stał się multimilionerem kiedy miał dwadzieścia kilka lat. Jest zdrowy i przeżył wszystkie pułapki, jakie niesie ze sobą sukces. Jednak po dwóch kieliszkach wina podczas spotkania przedsiębiorców zwierzył mi się, jak desperacko nieszczęśliwy jest w sprawach sercowych. „Właśnie się rozwiodłem z trzecią żoną”, powiedział ze smutkiem. „Musiałem sprzedać swój samolot, aby ją spłacić. Wiem, dlaczego się ze mną rozwiodła... Jestem dupkiem, schrzaniłem każdy związek w moim życiu”. Bycie mistrzem w jednym obszarze życia nie jest gwarancją sukcesu w innym.

Jednym z pionierów stosowania akupresury w uzdrawianiu był psycholog kliniczny, Roger Callahan. Opracował on metodę zwaną terapią pola myśli. Termin *pole myśli* jest szokujący. Callahan wierzył, że posiadamy nawykowe wzory świadomości, które nazwał polami myśli. Kiedy udzielamy się w polu myśli, zamieszkujemy w energii tego pola i odbieramy materialny świat poprzez pryzmat tego pola.

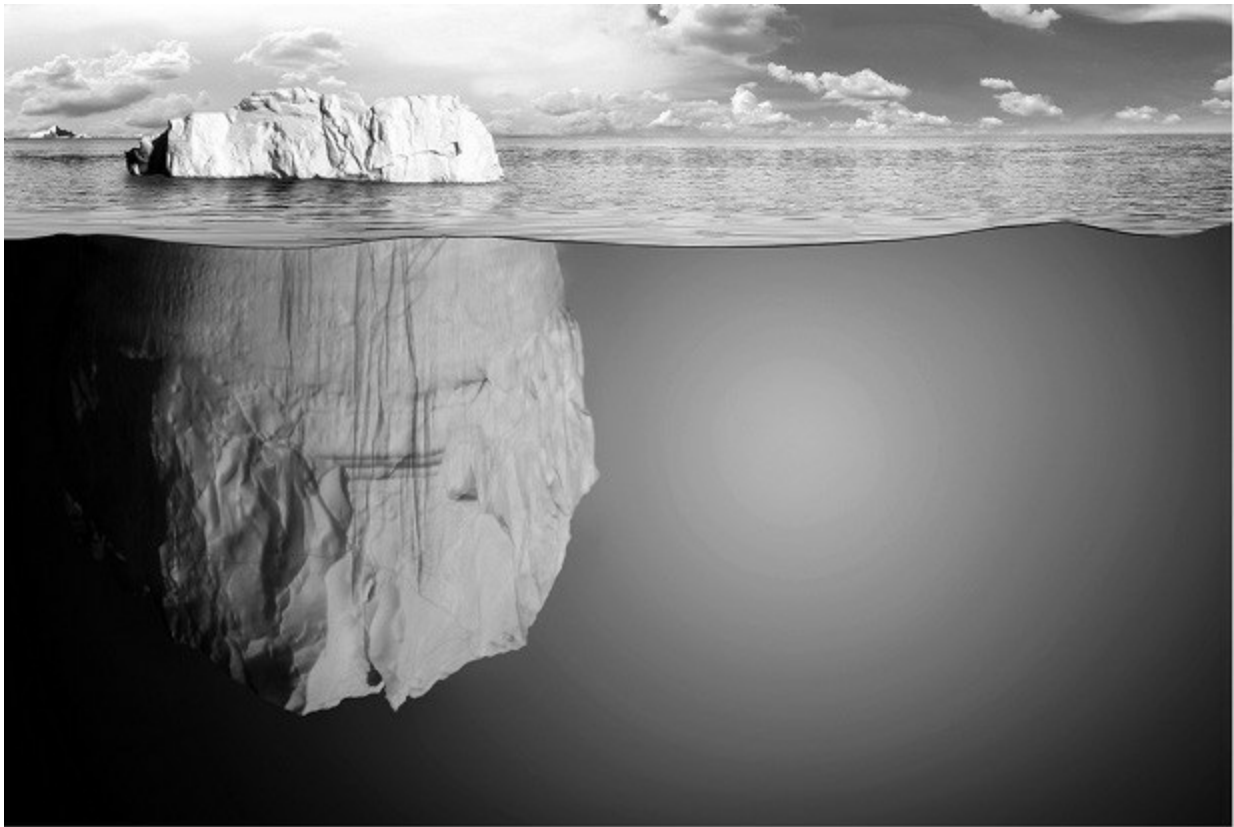
Pola myślowe mogą przybierać ogromną skalę, tak jak jungowska nieświadomość zbiorowa. Jung wierzył, że większa część naszego zachowania jest powodowana nieświadomością. Część naszego umysłu, której jesteśmy świadomi jest jak wierzchołek góry lodowej wystający nad powierzchnią wody. Wydaje nam się, że to wszystko co jest. W rzeczywistości jednak, nasze zachowanie jest kształtowane przez zbiorowe pole myśli znajdujące się pod powierzchnią, mimo, że nie jesteśmy go świadomi.

Rodzaje energii w zbiorowej nieświadomości mogą formować pola myślowe. Mogą one być proste i nieszkodliwe, jak pole myślowe związane z hobby takim jak patchwork. Byłem kiedyś na warsztatach w dużym centrum konferencyjnym, w którym uczestniczyło wiele grup. Jedną z nich

była grupa zajmująca się patchworkiem.

Kiedy wszedłem do tego pokoju, nie wiedziałem nic na temat patchworku. Usiadłem więc podczas posiłków przy stole z grupą patchworkowców. Wciągnięty w ich pole myślowe, rezonując z ich entuzjazmem, uznałem patchwork za najwspanialsze zajęcie na świecie.

Osoby, które osiągnęły mistrzostwo w jednym z wymienionych wcześniej obszarów życia, mieszkają w danym polu myślowym. Kiedy spotka się dwóch inwestorów, zaczną oni rozmawiać w swoich przemyśleniach na temat inwestowania pod wpływem wzajemnego rezonansu. Jeśli postawisz obok siebie dwie medytujące osoby, wzmocnią one pole myślowe medytacji dzięki swojej interakcji.



Nieświadomość zbiorowa jest jak góra lodowa. Jesteśmy świadomi tylko jej wierzchołka, świadomego procesu myślowego ponad powierzchnią. Poniżej znajduje się zbiorowa nieświadomość, kierująca naszym zachowaniem

Inne pola myślowe nie są tak dobroczynne. Jeśli spędzisz czas z osobą uzależnioną od narkotyków czy alkoholem, wyczujesz pola myślowe



podtrzymujące ich nawyki. Osoby o podobnych wzorcach rezonują ze sobą. Z tego powodu niemożliwym jest dla osoby uzależnionej uwolnić się od nałogu i pozostać abstynentem, jeśli wciąż znajduje się w towarzystwie innych uzależnionych. Są one przyzwyczajone do rezonowania z danym polem myślowym, które wciąga je, gdy się do niego zbliżą.

Kiedy twój umysł przepełniony jest strachem, strach karmi strach. Pole myślowe wyszukuje zewnętrzne bodźce powodujące strach. Lękliwy umysł kondensuje prawdopodobieństwa lęku z nieskończonego potencjału leżącego w falach możliwości. Może ci się wydawać, że problem leży „gdzieś na zewnątrz” w twoim otoczeniu, spowodowany przez innych ludzi, korporacje, rząd czy przypadkowe zdarzenia. W rzeczywistości jednak, zamieszkujesz w polu myślowym, które kształtuje materialną przestrzeń wokół ciebie. Umysł może produkować materię zarówno w pozytywnym jak i w negatywnym sensie. W Biblii, filozof Hiob lamentuje: „Przyszło do mnie, czegom się lękał”.

## UCIELEŚNIANIE MISTRZOWSKIEGO POLA

Kiedy uczestniczysz w warsztatach medytacyjnych z Andrew Vidichem, medytacja wydaje się być łatwa. W jego polu myślowym, uczestnicząc w jego niezachwianym zestrojeniu z polem duchowego doświadczania, czujesz, jak podobne częstotliwości zostają uaktywnione w tobie. Częstotliwości te rezonują z podobnymi częstotliwościami lokalnego pola Andrew i, poprzez niego, takimi samymi częstotliwościami w nielokalnym polu. Będąc połączonym w potężnym rezonansie z polem wytwarzanym przez medytację, masz swój udział w tej energii.

Podobne doświadczenia miałem podczas warsztatów na temat pieniędzy z Philem Townem. Kiedy znajdujesz się w polu wiedzy o pieniądzu jakie generuje Phil, jego wyjaśnienia wydają się jasne i proste. Przeżywasz przełom w swoim rozumieniu akcji i finansowych raportów, kiedy dostosowujesz swoją świadomość do pola Phila. W pokoju z 200 osobami dostrojonymi do tej samej częstotliwości pieniędzy, warunkujesz swój umysł i mózg do rezonowania z nimi.



Łatwo jest medytować, kiedy rezonujesz z lokalnym polem grupy medytacyjnej

Po opuszczeniu warsztatów medytacyjnych czy seminarium finansowego, poznane koncepcje szybko stają się rozmyte. Jeśli nie ćwiczysz, zaczniesz zapominać to, czego się nauczyłeś i stan, jaki osiągnąłeś. Jeśli powtarzasz dostrojenie z tym polem myślowym czytając książki, oglądając filmy i ucząc się więcej, podtrzymujesz rezonans z tym polem. W krótkim czasie, powstaną u ciebie ścieżki neuronowe i stan mózgu, które są charakterystyczne dla tego pola myślowego. Przeszedłeś drogę od dotykania tego pola po ucieleśnianie go. Jesteś na drodze do mistrzostwa.

Kiedy używamy swojego umysłu w taki sposób, warunkujemy materię. Kiedy podejmujemy świadomy wybór, aby osiągnąć na jakimś polu mistrzostwo, aktywujemy rezonans z wszystkimi składowymi tego pola. Niektóre mogą być lokalne dla nas tam, gdzie jesteśmy. Niektóre mogą być nielocalne, odległe w czasie lub przestrzeni. Intencja przepelniająca naszą świadomość otwiera drzwi do synchroniczności. Możliwości i powiązania pojawiają się jak gdyby znikąd. A jednak są one wygenerowane przez nasze uczestniczenie w danym polu myślowym.

Jako autor książek i trener, mam to szczęście by spędzać prywatnie czas z wieloma liderami zmian. Indywidualnie, każdy z nich emanuje inspirującym polem energetycznym. Kiedy są razem, efekt jest wzmocniony. Przebywanie z nimi warunkuje moje myślenie i energię, kiedy wchodzimy w rezonans. Otaczanie się ludźmi, którzy podnoszą cię na duchu jest jedną z najlepszych rzeczy, jakie możesz zrobić dla mentalnego i fizycznego zdrowia.

Poniższa historia opowiedziana przez jednego z tych liderów jest znakomitą historią manifestacji. Kto by nie marzył o zmanifestowaniu się miliona dolarów? Tego typu pragnienie może leżeć poza granicami możliwości. A jednak, niemiecki filozof Goethe powiedział (1887):

„Zacznij robić to co możesz zrobić lub to, o czym marzysz,  
Odwaga ma w sobie geniusza, potęgę i magię”.

## Zamanifestowanie się miliona dolarów

Autor: Raymond Aaron

Prowadzę obozy transformacji i jednym z ćwiczeń na początku każdego wydarzenia jest to, aby uczestnicy zdefiniowali, co byłoby dla nich najbardziej pożądaną manifestacją podczas warsztatów.

Uczestnicy, mówiąc po kolei, wybierali zwykłe cele, jak na przykład przesypianie nocy, odkrycie idealnej ścieżki kariery czy niewchodzenie w konflikt ze współmałżonkiem podczas warsztatów.

Jeden mężczyzna jednak powiedział, że pragnie miliona dolarów. Rozpoczął działalność stosującą nową technologię pozyskiwania komórek macierzystych, związaną z obszarem badań medycznych. Jego celem było zdobycie finansowej wolności, by realizować swoje marzenia.

Nie skomentowałem tego głośno, ale pomyślałem: „Wow, to ogromny cel”.

Kiedy przyszła kolej na następnego uczestnika, postanowił on naśladować mężczyznę, który właśnie mówił. Powiedział, że także chce miliona dolarów!

Jęknąłem w duchu. Dwaj mężczyźni, którzy pragną zmanifestowania się miliona dolarów podczas obozu! Wydawało się to niemożliwe.

Trzy dni później, obaj mężczyźni pękali z podniecenia i podzielili się z grupą swoimi wiadomościami. Ojciec drugiego z mężczyzn był bankierem inwestycyjnym. Mężczyzna opowiedział mu o firmie pozyskującej komórki

macierzyste i zaplanował spotkanie z pierwszym mężczyzną. Ojciec był niesamowicie podekscytowany potencjałem firmy. Powiedział pierwszemu mężczyźnie, że będzie w stanie zebrać dla niego 100 milionów dolarów. Nie 1 milion, a 100 milionów!

„A ja dostanę 1 procent znaleźnego!” powiedział drugi mężczyzna, „A to jest milion dolarów!”

## DOSTRAJANIE UMYŚLU DO MOŻLIWIE NAJWYŻSZEGO STANU

Synchroniczność to znacznie więcej, niż to, co rzuca się w oczy. Wydaje się, że jest to seria wydarzeń, które w tajemniczy sposób ustawiają się w kolejce, by dać znaczący rezultat.

W rzeczywistości synchroniczność reprezentuje koordynację wszelkiego życia, od najbardziej odległych nielokalnych zakątków w przestrzeni po najbardziej intymne, lokalne otoczenie naszych myśli. Wszystko jest zsynchronizowane przez rezonujące pola i kiedy dokonujemy wyborów za pomocą umysłu, ustawiamy wzór rezonansu, który rozciąga się do nieskończoności.

Nasze myśli są ogromnie kreatywne. Kiedy to zrozumiemy, zaczynamy kierować myśli świadomie. Robimy, co trzeba, by zgrać funkcjonowanie naszego umysłu z najwyższymi. Używamy swojej twórczej potęgi z rozmysłem. Goethe powiedział : „Wszyscy mamy w sobie pewną elektryczną i magnetyczną potęgę i sami stanowimy atrakcyjną i odstręczającą siłę” (cytowany przez Junga, 1952). Zrozumienie kreatywnej mocy naszych myśli daje nam siłę do używania ich w sposób mądry i rozważny, dostrajając je do pól myślowych miłości, życzliwości i kreatywności.

Kiedy budzę się rano, moim priorytetem jest dostrojenie się. Mój umysł wiruje, a moja uwaga jest rozproszona i wówczas często skupiam się na problemach i negatywnych aspektach nadchodzącego dnia. Fragmenty złych snów i niepokojących obrazów, jakie widziałem w telewizji pojawiają się zupełnie przypadkiem.

Gdybym rozpoczynał swój dzień w taki sposób, przeniósłbym to wirujące, negatywne, rozproszone pole myślowe do mojej materialnej rzeczywistości. Uwarunkowałbym swój materialny świat energią dysfunkcyjnego pola.

Tak więc, pierwszą rzeczą, jaką robię jest dostrojenie myśli do możliwie najwyższego stanu. Opukuję się na zmartwienia i stres i spokojnie przechodzę do medytacji. Wiem, jak czuje się moje ciało, kiedy jestem w tym stanie zestrojenia się z nieskończonością, gdzie mój mózg produkuje wysokie amplitudy fal alfa, theta i delta i wchodzi w kontakt z tą częstotliwością. Moje myśli uciekają od wiru zamętu, w którym się obudziłem.

Czuję, jak narasta we mnie radość i optymizm niczym wybuch wiosny. Celebрую to wspaniałe uczucie i opukuję się, by zakotwiczyć je w moim umyśle i ciele. Jeśli w pobliżu znajduje się kawałek trawnika, wychodzę na zewnątrz i staję boso w porannej rosie i uziemiam się, zestrójając się z ziemskimi częstotliwościami. Czasami słucham inspirującego nagrania, by nadać moim myślom kierunek. Jeśli jestem w domu, patrzę na moją tablicę z wizualizacjami i afirmuję moje cele. Piszę w dzienniku, notując pozytywne intencje na życiową podróż stojącą przede mną. Napęlam swój umysł wdzięcznością za łaski otrzymane w życiu. Rozkoszuję się wyczekiwaniem synchroniczności, które pojawią ku mojemu zadowoleniu w nadchodzących godzinach.

Następnie, zrównoważony i zainspirowany, rozpoczynam swój dzień.



Uczynienie dostrojenia się największym codziennym priorytetem warunkuje twój lokalny umysł

Rób to codziennie przez miesiąc, a twoje życie zacznie się zmieniać. Używaj umysłu z rozmysłem, a materia się zmieni. Przywołasz do siebie synchroniczności. Czy twoim wyzwaniem są pieniądze, zdrowie, miłość, praca czy duchowość zauważysz, że szybko przejdiesz na nowy poziom mistrzostwa, kiedy zaczniesz używać swojego umysłu do świadomego tworzenia. Dostrój się do tych pól energetycznych, a materia pójdzie w ślad za nim. Synchroniczności ustawią się wokół ciebie, a twoje życie dostraja się do muzyki sfer.

Czasami, w środku najzwyczajniejszego dnia, zaskakuje mnie piękno życia jak nagła ulewa. Zatrzymuję się, przytłoczony, ze łzami w oczach, zbyt odurzony, by wszystko przyjąć. Przestaję robić to, co robiłem i pozwalam, by to uczucie we mnie rosło Otwieram serce tak, aby mogło przyjąć cały zakres błogosławieństwa, jakie na mnie spływa.

Smakuję te momenty, rozkoszuję się nimi rozszerzając poczucie siebie, by w pełni pomieścić całość piękna i doskonałości życia. Życie przeżyte w świadomej synchronizacji z wszechświatem jest dobrze przeżytym życiem.

## WPROWADZANIE TYCH IDEI W ŻYCIE

Ćwiczenia na ten tydzień:

- Kontynuując poranną i wieczorną praktykę EcoMedytacji, podtrzymuj w sobie intencję dostosowania swojego życia do synchroniczności.
- Zauważaj emergencję, kiedy pojawia się w twoim osobistym otoczeniu. Możesz ją zauważyć w postaci:
  - kolonii insektów,
  - stad ptactwa,
  - ławic ryb,
  - rytmie ruchu w miastach.
- W swoim dzienniku zapisz trzy lub więcej synchronicznych wydarzeń ze swojego życia.
- Zapisz w swoim dzienniku również wszelkie doświadczenia emergencji, których byłeś świadkiem w ostatnich kilku dniach.

Rozszerzona wersja Play dla tego rozdziału obejmuje:

- Film i pełny raport lotu Mathiasa Rusta.
- Jak emergencja przenika twoje codzienne życie.
- Filmy połączenia działania metronomów.
- „Hawaii Aloha” zaśpiewaną przez IZ, na YouTube.
- Niezwykłą historię uzdrowienia Jacka Schwartza w obozie koncentracyjnym.
- Znanych ludzi, którzy wymknęli się śmierci 11 września.

Dostęp do rozszerzonej wersji Play znajdziesz na:

[MindToMatter.club/Chapter6](https://MindToMatter.club/Chapter6)

## ROZDZIAŁ 7

# Myślenie poza lokalnym umysłem

Muir Woods National Monument jest jednym z najbardziej uroczych miejsc w Kalifornii. Nazwa pochodzi od działacza na rzecz ochrony przyrody, Johna Muira. Kiedy Muir miał 11 lat, jego rodzice wyemigrowali ze Szkocji do Stanów Zjednoczonych. Muir spędzał bardzo dużo czasu na świeżym powietrzu, wędrując przez cały kontynent. Przed ukończeniem 30 roku życia, miał na swoim koncie wędrowkę od Indianapolis po Zatokę Meksykańską, dystans wynoszący ponad 1600 kilometrów.

Ostatecznie, Muir osiadł w Kalifornii, pisząc serie artykułów zwaną *Studies in the Sierra*. Opublikował dziesięć książek wyjaśniających jego filozofię naturalizmu. Książka z 1901 roku, *Our National Park*, zwróciła uwagę prezydenta USA, Teodora Roosevelta, który w 1903 roku odbył podróż do Yosemite Valley by spotkać się z Muirem. Życie Muira stało się hołdem dla związku człowieka z naturą.

Drzewostan w parku jest prastary. Nadbrzeżne sekwoje to najwyższe żywe istoty na planecie, osiągające wysokość 100 metrów. Najstarsze z żyjących dziś drzew były maleńkimi sadzonkami w czasach Jezusa 2000 lat temu, a inne dziś żyjące miały już 1000 lat, kiedy Kolumb przepłynął Atlantyk. Skamieniałe egzemplarze świadczą o tym, że gatunek ten występował na ziemi już 200 milionów lat temu.





### Gigantyczne sekwoje stanowią potężną osobowość

Ziemia, na której leży Muir Woods została zakupiona przez działaczy na rzecz przyrody Williama i Elizabeth Kent. Wierząc, że to święte miejsce, chcieli uchronić gigantyczne sekwoje przed wycinką. Małżeństwo Kent było zmuszone wziąć kredyt w banku, by zakupić te tereny. Elizabeth denerwowała się tym finansowym obciążeniem, ale William powiedział: „Gdybyśmy stracili wszystkie pieniądze jakie posiadamy ratując te drzewa, czy nie byłoby warto?” W 1908 roku, prezydent Teodor Roosevelt ogłosił to miejsce parkiem przyrody, Muir Woods National Monument.

Pierwszej wiosny po zakończeniu II wojny światowej, delegaci najważniejszych krajów świata spotkali się w San Francisco, by podpisać statut Organizacji Narodów Zjednoczonych. Tuż przed otwarciem konferencji, zmarł prezydent USA Franklin D. Roosevelt. 19 maja 1945 roku, aby uczcić jego pamięć, delegaci zorganizowali uroczystość w Świątyni w Muir Woods. Dziś do Muir Woods przyjeżdża rocznie około miliona turystów, by podziwiać drzewa pamiętające czasy starsze niż ludzkość.

## KIEDY KOSMOS NAKAZUJE ZAWRÓCENIE

Pewnego popołudnia, jadąc wraz z Christine w odwiedziny do przyjaciół, przejeżdżaliśmy koło Muir Woods – przypadkiem. Przeoczyliśmy skręt na skrzyżowaniu parę kilometrów wcześniej.

To było Święto Pamięci Poległych, oficjalny początek lata w Stanach Zjednoczonych. W parku były tysiące turystów. Przed i za wjazdem do parku potworzyły się korki. Miejsca parkingowe były zastawione po brzegi, samochody stały nawet wzdłuż drogi na długości prawie dwóch kilometrów. Piesi poruszali się wąską drogą stałym strumieniem w obu kierunkach.

Powiedzieliśmy sobie, że chętnie odwiedzilibyśmy Muir Woods, ale poczekamy na czas, kiedy nie będzie tak zatłoczony.

Miło spędziliśmy czas u przyjaciół i postanowiliśmy spędzić noc w ich gościnnym pokoju. Wyjechaliśmy następnego ranka, kierując się do domu. Nagle Christine zawołała: „Jesteśmy tak blisko Muir Woods, może poszlibyśmy tam teraz?” Zrobiliśmy szybki zwrot i wróciliśmy do parku.

Była 7.45 rano i parking był prawie pusty. Poszliśmy spacerem w kierunku Cathedral Grove, samego serca lasu. Napawaliśmy się pięknem drzew, powietrzem i śpiewem ptaków, widokiem wiewiórek i szumem strumyka. Christine powiedziała: „Potraktujmy to jako spacer medytacyjny”. Szliśmy w milczeniu.

Spacerowaliśmy przez prawie dwa kilometry, całą pętlą wokół Cathedral Grove. Trwało to godzinę. Często zatrzymywaliśmy się w zdumieniu, przyglądając się majestatycznym drzewom.



Pnie sekwoi prowadzą wzrok ku niebu

Przez całą drogę nie widzieliśmy ani jednej osoby. W drodze powrotnej do wyjścia, czuliśmy, że nasze dusze są głęboko odżywione, że jesteśmy całkowicie połączeni z naturą i jednością z całym wielkim wszechświatem.

Kiedy wróciliśmy na parking, do naszego punktu startowego, do parku zaczęli napływać pierwsi, poranni odwiedzający. Tłum ludzi był tak gęsty przy wejściu, że musieliśmy się rozpychać łokciami, żeby wyjść.

A jednak udało nam się cieszyć lasem w zupełnej samotności, pławiąc się w świątyni przyrody, między jedną inwazją ludzi a kolejną. Idąc za swoim szczęściem, bez ustalonego planu, dzięki płynności, mieliśmy chęć radować się Muir Woods bez tłumów w najbardziej zatłoczony weekend roku.

## W PŁYNNOCI NIELOKALNEGO UMYŚLU

Dostosowanie się do uniwersalnej płynności otwiera możliwość zrównania się z synchronicznością, gracją, pięknem i mądrością wszechświata. Kiedy

jako indywidualna istota ludzka, lokalny umysł, dostrajasz się do wielkiego nielokalnego umysłu – umysłu poza wszelkimi umysłami, umysłu, który daje początek wszelkiej świadomości – kiedy łączysz się i stajesz się jednym z tym umysłem, twój umysł, twój indywidualny lokalny umysł nie działa już jako oddzielny, odizolowany samotny fragment, odcięty od całości poprzez iluzję odseparowania.

Zamiast tego, płynność nielokalnego umysłu jest teraz w tobie, a ty jesteś w tej płynności. Nie jesteś już lokalną świadomością. Jesteś teraz uniwersalną świadomością. Wszedłeś z pozycji tego, który jest odgrywany na pozycję tego, który gra.

Otwierają się przed tobą horyzonty kreatywności. Perspektywy możliwości zalewają twoją uwagę. Czujesz, że jesteś jednym z uniwersalną mądrością, z uniwersalną potęgą, z uniwersalną inteligencją, z uniwersalną miłością. Z tego punktu świadomości, żyjesz mądrze, inteligentnie i w miłości. Nie prosisz już o miłość, nie potrzebujesz miłości, nie pragniesz miłości, ponieważ jesteś miłością. Nie modlisz się o mądrość, ponieważ jesteś mądrością. Nie szukasz już wewnętrznego spokoju, ponieważ w swojej naturze jesteś spokojem. Stojąc w tym miejscu, masz dostęp do wszelkiej mądrości, pokoju i miłości dostępnych we wszechświecie.

Jest to transcendentny stan, jakiego doświadczali i jaki opisywali przez wieki mistycy. Jest to stan płynności, którego elitarni sportowcy doświadczają w momentach szczytowej formy. Jest to stan, którego dostępują artyści, kiedy tworzą swoją najbardziej inspirującą sztukę. Jest to wreszcie stan, który osiągają naturalnie dzieci, zatracając się w zabawie.

Jest to stan, w jakim mamy żyć przez cały czas. Zawsze uważano go za szczególny, okazjonalny wyjątek w harówce codziennego dnia. A jednak jest on nam przeznaczony, by zaczynać i kończyć w nim każdy dzień. Każdy dzień ma upływać w rzece roztaczających się przed nami synchronicznych możliwości.

Kiedy spotykam na swoich warsztatach ludzi, którzy opowiadają mi o swoim życiu, jestem poruszony ich cierpieniem. Uderza mnie jednak, jak cierpienie to gromadzi się przez całe ich życie. Nie urodzili się w cierpieniu. Jako małe szkraby potrafili się śmiać, kochać i bawić się. Następnie doświadczyli negatywnych rzeczy i stopniowo przeszli od spontanicznie radosnego dzieciństwa do pełnego zamartwiania się, osłabionego i zestresowanego stanu dorosłości.

## WPROWADZENIE W ŻYCIE PŁYNNOCI

Jak możemy odwrócić ten proces? Może to być najważniejsze pytanie w naszym życiu. Możemy nauczyć się proaktywności, robić w świadomości i w praktyce rzeczy, które przywrócą nas do synchroniczności z wszechświatem. Możemy nauczyć się uwalniać cierpienie i nauczyć się znów bawić. Możemy ćwiczyć stany świadomości, które znaliśmy jako dzieci i zamienić nasze dorosłe życie w radosne pole możliwości.

Sposób wprowadzenia tego w życie jest prosty.

Budząc się co rano, po prostu dostosuj swoją świadomość z najwyższą z możliwych częstotliwości, jakie potrafisz osiągnąć. Siedź spokojnie, czytaj słowa, które najbardziej cię inspirują i wejdź w stan kontemplacyjny. Zanim zaczniesz swój dzień, zanim zaczniesz myśleć i tworzyć, zestrój się. Zestrój się z najwyższą z możliwych częstotliwości wibracyjnych, jakie znasz. Zestrój się z najbardziej wzniosłym polem energetycznym, jakiego jesteś świadom.

Korzystaj z daru zwanego świadomością, by na początku każdego dnia stale dostrajać się do najwyższego z możliwych pól energetycznych. Kiedy to robisz, poczujesz zmianę w swoim ciele. Poczujesz fizycznie, jak przechodzisz na nowy poziom, w odmienny stan.



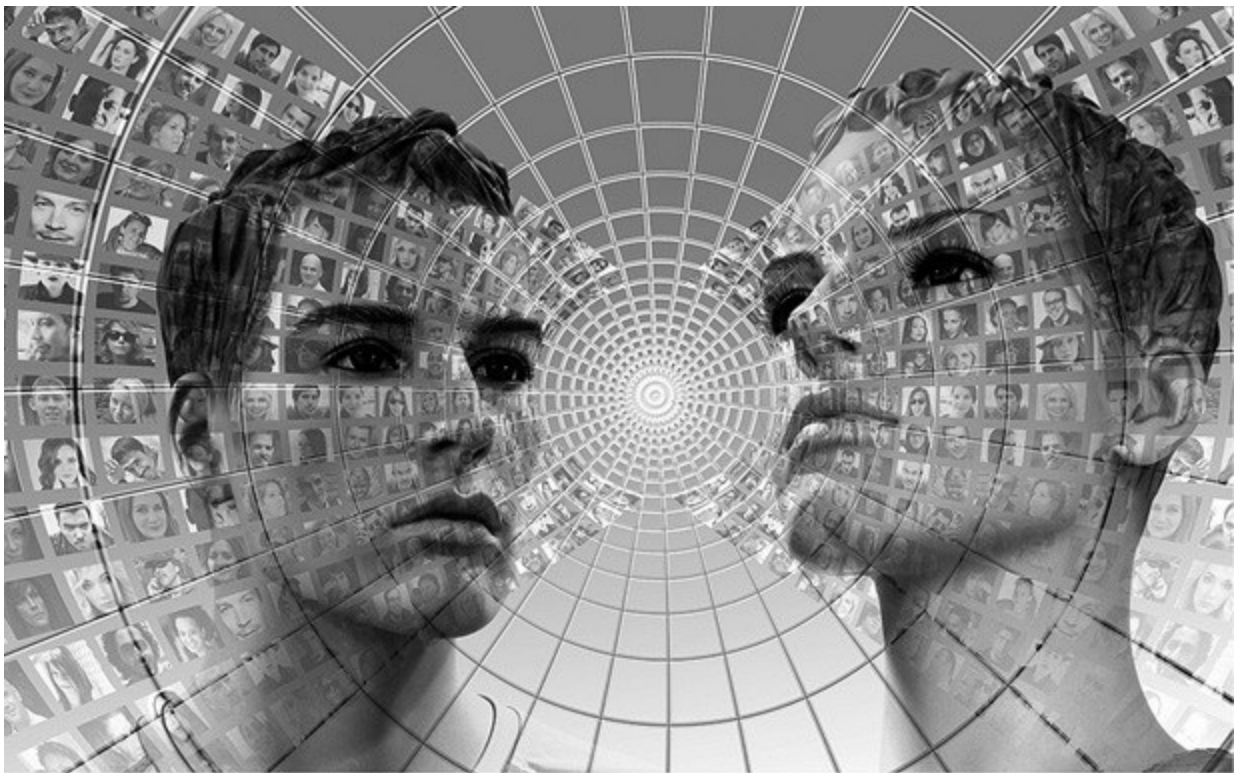
Pierwszym świadomym aktem dnia jest zestrojenie się  
z nielokalnym uniwersalnym polem

Fizyczne uczucie bycia zestrojonym w uniwersalnym polem, bycia jednością z nielokalnym umysłem jest całkiem odmienne od fizycznych doświadczeń wywoływanych przez iluzję, że jesteś oddzielnym lokalnym umysłem, odcięty od miłości, mądrości, wspaniałości, a więc wzniosłej perspektywy wielkiej nielokalnej inteligencji.

Następnie, w tej przestrzeni, każdego ranka tworzysz dla siebie, w zgodzie z wszechświatem, myśli, które mają być inne. Działania jakie podejmiesz będą inne. Aspiracje, jakie masz, będą zupełnie inne. Posiadane przez ciebie oczekiwania zmienią się. Założenia, jakie czynisz, będą niczym więcej, jak założeniami poczynionymi w stanie odizolowanego lokalnego umysłu. Punkt widzenia, z którego patrzysz na życie i stworzenie będzie ekspansywny. Pola możliwości, jakie dostrzeżesz będą nieskończone. Każde twoje poczucie siebie, kim jesteś jako istota ludzka, zmieni się kompletnie.

## ŻYCIE W ZESTROJENIU Z UNIWERSALNYM POLEM

Ty, żyjący w zestrojeniu z uniwersalnym polem posiadasz zupełnie inne poczucie siebie, niż ty żyjący jako odizolowany w lokalnym umyśle. Odbierając siebie, jako jedno z tym zsynchronizowanym wszechświatem, rozpoczynasz dzień z poczuciem opanowania, siły, pokoju, radości, miłości i obfitości. Dostrajasz się z kreatywnym geniuszem i kształtujesz świat dokoła siebie w oparciu o poczucie wizji zaczerpniętej z pola tego uniwersalnego umysłu.



Kiedy znajdujemy się w stanie rezonansu z uniwersalnym polem, jesteśmy zsynchronizowani z każdym, kto rezonuje z tym polem

Nagle nie jesteś już odizolowaną jednostką wpadającą na ten czy inny problem czy wyzwanie. Zamiast tego, jesteś częścią orkiestry zsynchronizowanych ruchów. Będąc jednym z wszechświatem jesteś jednym z wszystkimi, którzy są jednym z wszechświatem. Będąc jednym z wszechświatem, jesteś jednym z każdą siłą, z każdym fenomenem natury, który również jest jednym z wszechświatem. Będąc jednym

z wszechświatem, tańczysz do dźwięków naturalnej harmoniki stworzenia.

## REZONUJĄCA SYMFONIA WSZELKIEGO UMYSŁU

Kiedy zestrajasz się z wszechświatem, twój indywidualny umysł automatycznie synchronizuje się z każdym umysłem, który tak samo jest zsynchronizowany z tym wszechświatem, a umysłami, z którymi nie jesteś zestrojony są te, które nie są zestrojone z wszechświatem.

Kochasz je, błogosławisz im, a poprzez swoje zestrojenie zapraszasz je, by także się zestroili. Nie możesz pomóc tym, których kochasz wycofując się z zestrojenia, by przejść w miejsce braku zestrojenia, w którym żyją. Możesz pomóc im tylko będąc w pełni zestrojonym z uniwersalnym ja. Jesteś wówczas promieniem zapraszającym i umożliwiającym przyłączenie się do twojego tańca zestrojenia.

Kiedy przyłączą się do ciebie, stają się naturalnie i bez wysiłku zestrojone z tobą, a jeśli wybiorą inaczej, pobłogosław im na drogę. Nie musisz ich namawiać czy nakłaniać. Dołączą do twojego tańca, gdy będą gotowe. Pozwól im odejść; zauważysz, że istnieją tysiące ludzi, miliony ludzi, miliardy ludzi gotowych zatańczyć z tobą w zestrojeniu z życiem.

Oto życzenia wszechświata dla ciebie: znajdź i pozostań w tym zestrojeniu. Zaczynaj swój dzień kalibrując się na uniwersalne pole. Zaczynaj każdy dzień odrzucając iluzję, że jesteś walczącą lokalną jednostką i przyjmując fakt, że jesteś jednym z wszystkim, co jest. Tego wszechświat najbardziej dla ciebie pragnie.

## ODPUŚĆ ILUZJĘ LOKALNOŚCI

Wszechświat wie, że kiedy odpuścisz iluzję, iż jesteś odizolowaną, lokalną jednostką i przyjmiesz fakt bycia jednym z uniwersalnym umysłem, nagle stajesz się częścią płynności. Synchronicznie tańczysz z każdą istotą będącą częścią uniwersalnego tańca. Twoje życie płynie z łatwością i naturalnością. Wszelkie tarcia, wszelkie zakłócenia jakich doświadczasz na poziomie lokalnego umysłu opuszczają cię. Twoje życie jest łatwe, szczęśliwe i naturalnie kreatywne. Czujesz się zespolony z uniwersalną rzeczywistością. Życie, jakie tworzysz dla siebie z tej perspektywy jest diametralnie odmienne



od życia, jakie tworzysz z perspektywy odizolowanego, lokalnego ja.



Idziemy przez życie w świadomym zestrojeniu z uniwersalnym polem

Dokonując tego wyboru dzień po dniu, wyboru dostrajania się każdego ranka, wprowadzasz swoje życie na zupełnie nową trajektorię, obfitującą w możliwości. Trajektorię skąpaną w radości. Trajektorię buzująca życiem i entuzjazmem.

W tym momencie znajdujesz się na rozstajach. Jesteś w punkcie dokonywania wyboru. W punkcie, w którym albo przyjmiesz rzeczywistość bycia jednością z łaskawym wszechświatem albo nadal pozostaniesz w iluzji, że tak nie jest. Stajesz przed tym wyborem w tej chwili. Stajesz przed tym wyborem w każdej chwili.

**NAJWAŻNIEJSZY WYBÓR, JAKIEGO KIEDYKOLWIEK DOKONASZ**

To jest najważniejszy wybór jakiego dokonasz w całym swoim życiu:

zestrojony czy nie zestrojony. A kiedy dokonasz tego wyboru teraz, kiedy za chwilę zestroisz się z wszechświatem, i znów za kolejną chwilę i kolejną, i następnego dnia, w następnym tygodniu, w następnym miesiącu, kiedy dokonasz tego wyboru nieskończoną liczbę razy, stanie się on nie wyborem, a faktem. Stanie się nie decyzją, a sposobem życia. Kiedy stanie się sposobem życia, kiedy stanie się domyślnym stanem świadomości, zaczniesz budować połączenia neuronowe, które zakotwiczą go w materii. Materia twojego ciała staje się wehikułem nie twojego lokalnego umysłu, a wehikułem nielokalnego umysłu.

Nielokalny umysł, napędzający neuronowe połączenia twojego mózgu i ciała, tworzy nowy mózg i ciało. Buduje komórki. Regeneruje DNA. Tworzy pole połączenia. Generuje koherencję w twoich myślach, słowach i czynach. Otwiera możliwości w twojej strefie wpływów. Współtworzy z tobą na poziomie twojej materialnej rzeczywistości.

Materialna rzeczywistość, jaką tworzysz będąc jednym z uniwersalnym umysłem jest zupełnie inna, niż materialna rzeczywistość tworzona przez ciebie w odcięciu od uniwersalnego umysłu. Masz myśli zestrojone z uniwersalnym umysłem, a one stają się rzeczami w zgodzie z uniwersalnym umysłem. Materia twojego ciała ulega przestawieniu i zmianie. Materia twojej materialnej rzeczywistości ulega przestawieniu i zmianie. Po każdym momencie dostrajania, żyjesz w całkowicie innej materialnej rzeczywistości niż ta, którą stworzyłbyś, gdybyś pozostał w zamknięciu lokalnego umysłu i lokalnego ja.

Co stworzymy razem w tym zjednoczonym polu? Sprawdźmy to!

## WPROWADZANIE TYCH IDEI W ŻYCIE

Ćwiczenia na ten tydzień:

- Idź na spacer na łonie natury i ćwicz chodzenie powoli. Poczuj każdy krok.
- Co rano przez kilka minut, spaceruj lub stój boso na piasku lub na mokrej trawie.
- Podczas praktyki EcoMedytacji rano i wieczorem, świadomie dostrajaj swoje lokalne ja do nielokalnego umysłu.
- Któregoś dnia, po medytacji, narysuj w swoim dzienniku ilustrację

swojego lokalnego ja i nielokalnej rzeczywistości. Nie musisz być świetnym rysownikiem – narysowanie prostych linii jest wystarczające.

- Zapytaj nielokalny umysł *Jaka jest twoja najwyższa wizja mnie?* Zapisz w dzienniku wszystko, co tylko wpadnie ci do głowy.

Rozszerzona wersja Play dla tego rozdziału obejmuje:

- Film z polami ludzkiego serca.
- Instrukcję jak gruntować i centrować się z polach Ziemi.
- Wykład Stephana Schwartza o paranormalnych doświadczeniach i świadomości kwantowej.

Dostęp do rozszerzonej wersji Play znajdziesz na:

[MindToMatter.club/Chapter7](http://MindToMatter.club/Chapter7)

# POSŁOWIE

## Dokąd zaprowadzi nas umysł?

Mam przywilej żyć między wspaniałymi twórcami, ty i ja tworzymy świat dokoła nas za pomocą myśli, która pojawia się w tym właśnie momencie. I w każdym momencie.

Jesteśmy członkami społeczności artystów, powołujących, chwila za chwilą, do życia świat, malując go. Wizje, jakie widzimy okiem naszego umysłu przekładają się, myśl za myślą, na konkretną rzeczywistość w materialnej formie wokół nas. Wybierając swoje myśli, wybieramy tak naprawdę swoją materialną rzeczywistość, czy jesteśmy tego świadomi czy nie.

Jaki świat stworzymy w najbliższych chwilach, dniach, miesiącach, latach czy dekadach?

Jestem przekonany, że będzie to świat pokoju, współczucia, piękna, możliwości i mądrości. W minionych stuleciach, praktykowaliśmy przetrwanie, strach, złość, wojny urazy, współzawodnictwo, wstyd, winę, rywalizację i inne formy konfliktów. Jako gatunek, przez wiele pokoleń doświadczaliśmy materialnych okoliczności, które wynikają z tego rodzaju myślenia.

Widzieliśmy, jakie cierpienie z niego powstaje. Wierzę, że jesteśmy gotowi na nowe doświadczenie. Jesteśmy gotowi namalować nowy świat. Znając swoją zdolność do wybrania takiego świata, zaczynamy wybierać myśli, uczucia, doświadczenia, przekonania, które ułatwiają nam jego stworzenie.

Kiedy po raz pierwszy odkrywamy, że tworzymy swoim umysłem, produkujemy swoje pierwsze małe, przemyślane dzieła. Tak jak małe dziecko stawiające swoje pierwsze kroki, wahamy się i jesteśmy niepewni.

Jeśli jednak kiedykolwiek obserwowałeś, jak dziecko uczy się chodzić,

wiesz, że to wahanie szybko ustępuje entuzjastycznej pewności siebie. Teraz mając wolność odkrywania świata dziecko biegnie z entuzjazmem. Idzie w miejsca, do których nigdy nie potrafiło samo pójść. Jego obszar wpływów poszerza się coraz bardziej, kiedy odkrywa nowe rzeczy coraz dalej od swojego punktu wyjścia. Szybko dostosowuje swój umysł do nowych realiów i zakłada pewien stopień poruszania się i wolności, której nie znało, gdy stawiało swój pierwszy krok.

To my dziś. Jako gatunek, właśnie zaczęliśmy dotykać powierzchni swojej potęgi. Nie mamy jeszcze pojęcia, do czego jesteśmy zdolni. Postawiliśmy zaledwie swój pierwszy krok. Dopiero zaczynamy rozumieć, co możemy osiągnąć.

Choć przyszłość jest niewiadoma, owiana tajemnicą, możemy spojrzeć za siebie i zobaczyć wyraźnie, co się wydarzyło w przeszłości. Widzimy dwie wojny światowe w XX wieku oraz jeszcze krwawsze konflikty w XIX wieku i we wcześniejszych czasach. Widzimy ignorancję, ubóstwo, głód, niesprawiedliwość i okrucieństwo, w których nasz gatunek tkwił przez tysiąclecia. Choć tysiąclecie postępu w nauce i filozofii dało nam pierwsze przebłyski oświecenia, istnienie ludzkie było przez większość swojej historii napędzane potrzebą przetrwania.

Jako gatunek, byliśmy tam, zrobiliśmy to i dostaliśmy lekcję. Teraz czas na więcej. Kiedy nie wiedzieliśmy, że nasze myśli tworzą naszą rzeczywistość, zakładaliśmy, że całe cierpienie, w którym żyliśmy, było zafiksowaną i obiektywną rzeczywistością.

Teraz wiemy lepiej. Zaczęliśmy rozumieć niezmierny potencjał naszych umysłów, by tworzyć rzeczywistość. Rozumiemy wpływ, jaki posiadamy zarówno na mikro- jak i makro formy życia. W mikroskopijnej skali rozumiemy, że nasze myśli kształtują anatomię i fizjologię naszych komórek w każdym momencie, powołując do życia molekuły i odwołując ich istnienie, jak fantazja średniowiecznego alchemika.

Na makroskopowym poziomie, nasze myśli łączą się z myślami innych członków naszego gatunku, by dokonywać wielkich postępów w historii. Historia, którą tworzymy, gdy rozumiemy swoją potęgę jest inna niż historia, jaką tworzyliśmy, działając ślepo pod wpływem iluzji, że rzeczywistość składa się z przypadkowych wydarzeń, które po prostu się nam przytrafiają.

Jako świadomi stwórcy, wybieramy inaczej. Kiedy instynkt przetrwania podsuwa nam złe i gorzkie myśli, zrodzone z iluzji o niedostatku

i konkurencji, postanawiamy ich nie myśleć. Nie myśląc ich, dołączamy do milionów innych ludzi podejmujących podobne wybory. Czujemy się wciągnięci w pola rzeczywistości tej nowej społeczności. Powielając rezonans tych wspólnych pól, zmieniamy kierunek społeczeństwa.

Kiedy postanawiasz nie myśleć negatywnie i zastępujesz negatywne myśli pozytywnymi, nie zmieniasz wyłącznie swojej rzeczywistości. Zmieniasz rzeczywistość całego gatunku ludzkiego. Dodajesz swoją część do całości życzliwości i współczucia na świecie. Wzmacniasz to pole nowej rzeczywistości. Jesteś jedną z miliona osób dodających swoją pozytywną energię do nowej rzeczywistości. Pomagasz ją przekształcić w nieodpartą siłę, która odwraca bieg historii.

Mimo, że siły cierpienia – ludzie napędzani instynktem przetrwania, ignorujący fakt, że tworzą ten sam mroczny świat, którego się boją – miały pod kontrolą świat, dziś jest inaczej. Rozumiemy swoją potęgę. Dokonujemy innych wyborów. Używamy swojej potęgi, by kształtować najpierw naszą własną osobistą rzeczywistość, a następnie, zbiorowo, rzeczywistość planety.

Po eksperymentach z przepełnionymi lękiem myślami i ich konsekwencjami, wierzę, że rozpoczęliśmy teraz nowy eksperyment. Tak jak to małe dziecko stawiające swoje pierwsze kroki, wpuszczamy światło do ciemności naszego starego uwarunkowanego myślenia. Ten pierwszy promień światła, jak pierwszy krok, migocze z wahaniem. A jednak ze światłem czujemy się dobrze. Molekuły, które tworzymy w swoich ciałach, kiedy rozświetlamy nasze myśli, też są dobre. Okoliczności, jakie tworzymy w świecie wokół nas, kiedy oświecamy swoje umysły są nieskończenie przyjemniejsze. W pętli pozytywnej reakcji zwrotnej, wzmacnia to nasze pragnienie, by mieć tego jeszcze więcej.

Stając się coraz bardziej pewni nowo znalezionej mocy tworzenia pozytywnego świata, zaczynamy myśleć odważnie. Wyobrażamy sobie, jak może wyglądać świat bez wojny, głodu i ubóstwa. Ta subiektywna, niematerialna wizja jest załącznikiem obiektywnej materialnej rzeczywistości.

To jest praca, którą właśnie razem wykonujemy. Łącząc się z milionami innych ludzi na całym świecie, którzy zobowiązali się stworzyć pozytywną przyszłość dla siebie i całej ludzkości, tworzymy nieodparte pole miłości. Pole miłości, jakie tworzymy nikomu się nie sprzeciwia. Nie osądzamy, nie potępiamy i nie skarżymy się. Po prostu kochamy.

W miarę, jak pole miłości wzmacnia się, otacza wszystko, co znajduje się

w jego zasięgu. Z tego współdzielonego pola miłosnej rzeczywistości, rodzi się nowa materialna rzeczywistość. Materialna rzeczywistość odzwierciedla energię rzeczywistości wibracji. W nowej materialnej rzeczywistości, ludzie działają instynktownie z życzliwością i współczuciem. Szacunek i altruizm to nowe normalne związki międzyludzkie.

Od momentu poczęcia, dzieci przyszłości wyrastają z takimi założeniami. Otoczone miłością od samego poczęcia, dzieci nie doświadczają niczego innego. Stają się pełnymi życia twórcami, w swojej zabawie, kontaktach z ludźmi i oczekiwaniach od życia nasyceni pewnością miłości. Dorastając w świecie miłości, tworzą miłość w swojej karierze i rodzinie. Świat zmienia się, by odzwierciedlić ich oczekiwania.

Nie mam pojęcia, co nasze dzieci i dzieci naszych dzieci mogą stworzyć. Jestem pewien, że tego typu dzieła, stworzone przez istoty ludzkie prześiknięte miłością będą wytworem szczęścia. Wierzę, że ich świeże dzieła zabiorą naukę, technologię, edukację, sztukę, muzykę, filozofię, religię, architekturę, środowisko, cywilizację i społeczeństwo do miejsc daleko poza tym, co nasze pokolenie jest w stanie sobie wyobrazić.

W takim świecie mam zamiar żyć przez resztę mojego życia. Taki świat postanawiam tworzyć moimi osobistymi myślami od chwili, gdy otwieram rano oczy, zanim zacznę nowy dzień. To jest świat, do którego tworzenia cię zapraszam, twoimi myślami, chwila po chwili. Nie ma lepszego miejsca do życia.

Dziękuję za bycie moim partnerem w tej poszukiwawczej podróży. Widzieliśmy, że teoria tego, że umysł kreuje materię nie jest wyłącznie metafizyczną spekulacją, ale naukowym faktem. Odkryliśmy, że nasze umysły tworzą rzeczywistość i staliśmy się świadomi potencjału, jaki każdy z nas posiada by tworzyć łaskawą rzeczywistość z pomocą nadzwyczajnej potęgi myśli. Gramy od tej chwili razem i cieszę się na współtworzenie wraz z tobą tego wspaniałego świata miłości i radości.

# BIBLIOGRAFIA

## ROZDZIAŁ 1

- Baker, S. J. (1925). *Child hygiene*. New York: Harper.
- Barinaga, M. (1998). New leads to brain neuron regeneration. *Science*, 282(5391), 1018–1019. doi:10.1126/science.282.5391.1018b.
- Bengston, W. F. (2007). A method used to train skeptical volunteers to heal in an experimental setting. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 13(3), 329–332.
- Bengston, W. F. (2010). *The energy cure: Unraveling the mystery of hands-on healing*. Boulder, CO: Sounds True.
- Bengston, W. F., i Krinsley, D. (2000). The effect of the “laying on of hands” on transplanted breast cancer in mice. *Journal of Scientific Exploration*, 14(3), 353–364.
- Chiesa, A., Calati, R., i Serretti, A. (2011). Does mindfulness training improve cognitive abilities? A systematic review of neuropsychological findings. *Clinical Psychology Review*, 31(3), 449–464.
- Church, D. (Ed.). (2004). *The heart of healing*. Santa Rosa, CA: Elite Books.
- Eden, D., i Feinstein, D. (2008). *Energy medicine: Balancing your body’s energies for optimal health, joy, and vitality*. New York: Penguin.
- Frey, A. H. (1993). Electromagnetic field interactions with biological systems. *FASEB Journal*, 7(2), 272–281.
- Goleman, D., i Davidson, R. J. (2017). *Altered traits: Science reveals how meditation changes your mind, brain, and body*. New York: Penguin.
- Hameroff, S., i Penrose, R. (1996). Orchestrated reduction of quantum coherence in brain microtubules: A model for consciousness. *Mathematics and Computers in Simulation*, 40(3–4), 453–480.
- Hugo, V. (1877). *The history of a crime*. (T. H. Joyce i A. Locker, Trans.). New York: A. I. Burt.
- Kandel, E. R. (1998). A new intellectual framework for psychiatry. *American Journal of Psychiatry*, 155(4), 457–469.



- Kim, S., i Coulombe, P. A. (2010). Emerging role for the cytoskeleton as an organizer and regulator of translation. *Nature Reviews Molecular Cell Biology*, 11(1), 75–81.
- King, C. R. (1993). *Children's health in America: A history*. New York: Bantam.
- Lerner, L. J., Bianchi, A., i Dzelzkalns, M. (1966). Effect of hydroxyurea on growth of a transplantable mouse mammary adenocarcinoma. *Cancer Research*, 26(11), 2297–2300.
- Malik, T. (2006, March 26). Fuel leak and fire led to falcon 1 rocket failure, SpaceX says. *Space.com*. Retrieved from [www.space.com/2200-fuel-leak-fire-led-falcon-1-rocket-failure-spacex.html](http://www.space.com/2200-fuel-leak-fire-led-falcon-1-rocket-failure-spacex.html).
- McTaggart, L. (2007). *The intention experiment: Using your thoughts to change your life and the world*. New York: Free Press.
- Oschman, J. L. (2015). *Energy medicine: The scientific basis*. London: Elsevier Health Sciences.
- Phillips, G. (2016). Meditation. *Catalyst*. Retrieved May 16, 2017, from [www.abc.net.au/catalyst/stories/4477405.htm](http://www.abc.net.au/catalyst/stories/4477405.htm).
- Radin, D., Schlitz, M., i Baur, C. (2015). Distant healing intention therapies: An overview of the scientific evidence. *Global Advances in Health and Medicine* 4(Suppl.):67–71. doi:10.7453/gahmj.2015.012.suppl. Retrieved from <http://deanradin.com/evidence/RadinDistantHealing2015.pdf>.
- Schlam, T. R., Wilson, N. L., Shoda, Y., Mischel, W., i Ayduk, O. (2013). Preschoolers' delay of gratification predicts their body mass 30 years later. *The Journal of Pediatrics*, 162(1), 90–93.
- Schmidt, S., Schneider, R., Utts, J., i Walach, H. (2004). Distant intentionality and the feeling of being stared at: Two meta-analyses. *British Journal of Psychology*, 95(2), 235–247.
- Schweizer, S., Grahn, J., Hampshire, A., Mobbs, D., i Dalgleish, T. (2013). Training the emotional brain: Improving affective control through emotional working memory training. *Journal of Neuroscience*, 33(12), 5301–5311.
- Shealy, N., i Church, D. (2008). *Soul medicine: Awakening your inner blueprint for abundant health and energy*. Santa Rosa, CA: Energy Psychology Press.
- Siegel, D. (2017). *Mind: A journey into the heart of being human*. New York: Norton.

- Smith, L. (2004). Journey of a Pomo Indian medicine man. In D. Church (Ed.), *The heart of healing* (pp. 31–41). Santa Rosa, CA: Elite Books.
- Stoll, G., i Muller, H. W. (1999). Nerve injury, axonal degeneration and neural regeneration: Basic insights. *Brain Pathology*, 9(2), 313–325.
- Tang, Y. Y., Holzel, B. K., i Posner, M. I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience*, 16(4), 213–225.

## ROZDZIAŁ 2

- Bengston, W. (2010). *The energy cure: Unraveling the mystery of hands-on healing*. Boulder, CO: Sounds True.
- Burr, H. S. (1973). *The fields of life: Our links with the universe*. New York: Ballantine.
- Burr, H. S., i Mauro, A. (1949). Electrostatic fields of the sciatic nerve in the frog. *Yale Journal of Biology and Medicine*, 21(6), 455.
- Church, D. (2013). *The EFT manual* (3rd ed.). Santa Rosa, CA: Energy Psychology Press.
- Clarke, D., Whitney, H., Sutton, G., i Robert, D. (2013). Detection and learning of floral electric fields by bumblebees. *Science*, 340(6128), 66–69.
- Czech-Damal, N. U., Liebschner, A., Miersch, L., Klauer, G., Hanke, F. D., Marshall, C., Dehnhardt, G., i Hanke, W. (2017). Electroreception in the Guiana dolphin (*sotalia guianensis*). *Proceedings of the Royal Society, Biological Sciences*, 279(1729), 663–668. doi:10.1098/rspb.2011.1127.
- Grad, B. (1963). A telekinetic effect on plant growth. *International Journal of Parapsychology*, 5(2), 117–133.
- Grad, B. (1967). The “laying on of hands”: Implications for psychotherapy, gentling, and the placebo effect. *Journal of the American Society for Psychical Research*, 61(4), 286–305.
- Kaplan, M. (2013, February 21). Bumblebees sense electric fields in flowers. *Nature News Online*. Retrieved from [www.nature.com/news/bumblebees-sense-electric-fields-in-flowers-1.12480](http://www.nature.com/news/bumblebees-sense-electric-fields-in-flowers-1.12480).
- Kronn, Y. (2006, April 6). *Subtle energy and well-being*. Presentation at California State University, Chico, CA.
- Kroplin, B., i Henschel, R. C. (2017). *Water and its memory: New*

- astounding results in water research*. Germany: GutesBuch Verlag.
- Langman, L., i Burr, H. S. (1947). Electrometric studies in women with malignancy of cervix uteri. *Obstetrical and Gynecological Survey*, 2(5), 714.
- Lu, Z. (1997). Laser raman observations on tap water, saline, glucose, and medemycine solutions under the influence of external qi. In L. Hui i D. Ming (Eds.), *Scientific qigong exploration* (pp. 325–337). Malvern, PA: Amber Leaf Press.
- Radin, D., Hayssen, G., Emoto, M., i Kizu, T. (2006). Double-blind test of the effects of distant intention on water crystal formation. *Explore: The Journal of Science and Healing*, 2(5), 408–411.
- Rao, M. L., Sedlmayr, S. R., Roy, R., i Kanzius, J. (2010). Polarized microwave and RF radiation effects on the structure and stability of liquid water. *Current Science*, 98(11), 1500–1504.
- Schwartz, S. A., De Mattei, R. J., Brame, E. G., i Spottiswoode, S. J. P. (2015). Infrared spectra alteration in water proximate to the palms of therapeutic practitioners. *Explore: The Journal of Science and Healing*, 11(2), 143–155.
- Scofield, A. M., i Hodges, R. D. (1991). Demonstration of a healing effect in the laboratory using a simple plant model. *Journal of the Society for Psychological Research*, 57(822), 321–343.
- Vardalas, J. (2013, November 8). A history of the magnetic compass. Retrieved from <http://theinstitute.ieee.org/tech-history/technology-history/a-history-of-the-magnetic-compass>.
- Wheatstone, C. (1833). On the figures obtained by strewing sand on vibrating surfaces, commonly called acoustic figures. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London* 123, 593–633. Retrieved from <http://archive.org/stream/philtrans07365800/07365800#Str./n17/mode/2up>.
- Yan, X., Lu, F., Jiang, H., Wu, X., Cao, W., Xia, Z., ... Zhu, R. (2002). Certain physical manifestation and effects of external qi of Yan Xin life science technology. *Journal of Scientific Exploration*, 16(3), 381–411.

## ROZDZIAŁ 3

ADInstruments. (2010). *Electroencephalography*. Retrieved May 21, 2017,

from web.as.uky.edu/Biology/\_./Electroencephalography Student Protocol.doc

- Barsade, S. G. (2002). The ripple effect: Emotional contagion and its influence on group behavior. *Administrative Science Quarterly*, 47(4), 644–675.
- Bengston, W. (2010). *The energy cure: Unraveling the mystery of hands-on healing*. Boulder, CO: Sounds True.
- Benor, D. J. (2004). *Consciousness, bioenergy, and healing: Self-healing and energy medicine for the 21st century* (Vol. 2). Bellmar, NJ: Wholistic Healing Publications.
- Cade, M., i Coxhead, N. (1979). *The awakened mind: Biofeedback and the development of higher states of awareness*. New York: Dell.
- Castro, M., Burrows, R., i Wooffitt, R. (2014). The paranormal is (still) normal: The sociological implications of a survey of paranormal experiences in Great Britain. *Sociological Research Online*, 19(3), 16.
- Chapman, R., i Sisodia, R. (2015). *Everybody matters: The extraordinary power of caring for your people like family*. New York: Penguin.
- Cohen, S. (2017). Science can help you reach enlightenment—but will it mess with your head? *New York Post*, February 26, 2017, retrieved at <https://nypost.com/2017/02/26/science-can-help-you-reach-instant-enlightenment-but-will-it-mess-with-your-head/>.
- Davidson, R. J., i Lutz, A. (2008). Buddha’s brain: Neuroplasticity and meditation. *IEEE Signal Processing Magazine*, 25(1), 176.
- Dispenza, J. (2017). *Becoming supernatural*. Carlsbad, CA: Hay House.
- Fehmi, L. G., i Robbins, J. (2007). *The open-focus brain: Harnessing the power of attention to heal mind and body*. Boston: Trumpeter Books.
- Ferguson, N. (2008). *The ascent of money: A financial history of the world*. New York: Penguin.
- Fowler, J. H., i Christakis, N. A. (2008). Dynamic spread of happiness in a large social network: Longitudinal analysis over 20 years in the Framingham Heart Study. *British Medical Journal*, 337, a2338.
- Fredrickson, B. (2013). *Love 2.0: Finding happiness and health in moments of connection*. New York: Plume.
- Goldhill, O. (2017, February 19). You’re a completely different person at 14 and 77, the longest-running personality study ever has found. *Quartz Media*. Retrieved from <https://qz.com/914002/youre-a-completely->

[different-person-at-14-and-77-the-longest-running-personality-study-ever-has-found](#).

- Goleman, D. (1987, June 9). Personality: Major traits found stable through life. *New York Times*. Retrieved from [www.nytimes.com/1987/06/09/science/personality-major-traits-found-stable-through-life.html](http://www.nytimes.com/1987/06/09/science/personality-major-traits-found-stable-through-life.html).
- Greeley, A. M. (1975). *The sociology of the paranormal: A reconnaissance*. Beverly Hills, CA: Sage Publications.
- Groesbeck, G., Bach, D., Stapleton, P., Banton, S., Blickheuser, K., i Church, D. (2016, October 12). *The interrelated physiological and psychological effects of EcoMeditation: A pilot study*. Presented at Omega Institute for Holistic Studies, Rhinebeck, NY.
- Gruzelier, J. (2009). A theory of alpha/theta neurofeedback, creative performance enhancement, long distance functional connectivity and psychological integration. *Cognitive Processing*, 10(Suppl. 1), S101–109.
- Harris, M. A., Brett, C. E., Johnson, W., i Deary, I. J. (2016). Personality stability from age 14 to age 77 years. *Psychology and Aging*, 31(8), 862.
- Hatfield, E., Cacioppo, J. T., i Rapson, R. L. (1994). *Emotional contagion*. New York: Cambridge University Press.
- Hendricks, L., Bengston, W. F., i Gunkelman, J. (2010). The healing connection: EEG harmonics, entrainment, and Schumann's Resonances. *Journal of Scientific Exploration*, 24(4), 655.
- Hoyland, J. S. (1932). *An Indian peasant mystic: Translations from Tukaram*. London: Allenson.
- Hughes, J. R. (1964). Responses from the visual cortex of unanesthetized monkeys.
- In C. C. Pfeiffer i J. R. Smythies (Eds.), *International review of neurobiology* 7 (pp. 99–153). New York: Academic Press.
- Kotler, S., i Wheal, J. (2017). *Stealing fire: How silicon valley, the navy SEALs, and maverick scientists are revolutionizing the way we live and work*. New York: HarperCollins.
- Johnson, M. L. (2011). Relationship of alpha-theta amplitude crossover during neurofeedback to emergence of spontaneous imagery and biographical memory. Doctoral dissertation, University of North Texas. Retrieved from <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.842.2019irep=rep1itype=pdf>.

- Kershaw, C. J., i Wade, J. W. (2012). *Brain change therapy: Clinical interventions for self-transformation*. New York: W. W. Norton.
- Kramer, A. D., Guillory, J. E., i Hancock, J. T. (2014). Experimental evidence of massive-scale emotional contagion through social networks. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 111(24), 8788–8790.
- LeDoux, J. (2002). *Synaptic self: How our brains become who we are*. New York: Penguin.
- Lehmann, D., Faber, P. L., Tei, S., Pascual-Marqui, R. D., Milz, P., i Kochi, K. (2012). Reduced functional connectivity between cortical sources in five meditation traditions detected with lagged coherence using EEG tomography. *Neuroimage*, 60(2), 1574–1586.
- Leskowitz, E. (2007). The influence of group heart rhythm on target subject physiology: Case report of a laboratory demonstration, and suggestions for further research. *Subtle Energies and Energy Medicine Journal*, 18(3), 1–12.
- Liu, Y., Piazza, E. A., Simony, E., Shewokis, P. A., Onaral, B., Hasson, U., i Ayaz, H. (2017). Measuring speaker-listener neural coupling with functional near infrared spectroscopy. *Scientific Reports*, 7, 43293.
- Llinas, R. R. (2014). Intrinsic electrical properties of mammalian neurons and CNS function: A historical perspective. *Frontiers in Cellular Neuroscience*, 8, 320.
- Millett, D. (2001). Hans Berger: From psychic energy to the EEG. *Perspectives in Biology and Medicine*, 44(4), 522–542.
- Morris, S. M. (2010). Achieving collective coherence: Group effects on heart rate variability coherence and heart rhythm synchronization. *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 16(4), 62–72.
- Nunez, P. L., i Srinivasan, R. (2006). *Electric fields of the brain: The neurophysics of EEG*. New York: Oxford University Press.
- Osborn, J., i Derbyshire, S. W. (2010). Pain sensation evoked by observing injury in others. *Pain*, 148(2), 268–274.
- Pennington, J. (in press). The brainwaves of creativity, insight and healing: How to transform your mind and life. *Energy Psychology: Theory, Research, and Treatment*.
- Reece, A. G., i Danforth, C. M. (2017). Instagram photos reveal predictive markers of depression. *EPJ Data Science*, 6(1), 15.
- Restak, R. M. (2001). *The secret life of the brain*. New York: Joseph Henry



- Press.
- Schaefer, M., Heinze, H. J., i Rotte, M. (2012). Embodied empathy for tactile events: Interindividual differences and vicarious somatosensory responses during touch observation. *Neuroimage*, 60(2), 952–957.
- Shiller, R. J. (2015). *Irrational exuberance* (3rd ed.). Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Shirer, W. (1941). *Berlin diary: The journal of a foreign correspondent, 1934–1941*. New York: Alfred A. Knopf.
- Schwartz, J. M., i Begley, S. (2009). *The mind and the brain*. New York: Springer Science i Business Media.
- Schwartz, J. M., Stapp, H. P., i Beauregard, M. (2005). Quantum physics in neuroscience and psychology: A neurophysical model of mind-brain interaction. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London B: Biological Sciences*, 360(1458), 1309–1327.
- Smith, H. (2009). *The world's religions* (50th anniv. ed.). San Francisco: HarperOne.
- Thatcher, R. W. (1998). EEG normative databases and EEG biofeedback. *Journal of Neurotherapy*, 2(4), 8–39.
- Tononi, G., i Koch, C. (2015). Consciousness: Here, there and everywhere? *Philosophical Transactions of the Royal Society of London B: Biological Sciences*, 370(1668), 20140167, 1–17.
- Wright, R. (2017). *Why Buddhism is true: The science and philosophy of meditation and enlightenment*. New York: Simon and Schuster.
- Zahn-Waxler, C., Radke-Yarrow, M., Wagner, E., i Chapman, M. (1992). Development of concern for others. *Developmental Psychology*, 28(1), 126.

## ROZDZIAŁ 4

- Ahmed, Z., i Wieraszko, A. (2008). The mechanism of magnetic field-induced increase of excitability in hippocampal neurons. *Brain Research*, 1221, 30–40.
- Akarsu, E., Korkmaz, H., Balci, S. O., Borazan, E., Korkmaz, S., i Tarakcioglu, M. (2016). Subcutaneous adipose tissue type II deiodinase gene expression reduced in obese individuals with metabolic syndrome.

- Experimental and Clinical Endocrinology and Diabetes*, 124(1), 11–15.
- Ardeshirylajimi, A., i Soleimani, M. (2015). Enhanced growth and osteogenic differentiation of induced pluripotent stem cells by extremely low-frequency electromagnetic field. *Cellular and Molecular Biology*, 61(1), 36–41.
- Azevedo, F. A., Carvalho, L. R., Grinberg, L. T., Farfel, J. M., Ferretti, R. E., Leite, R. E., ...Herculano-Houzel, S. (2009). Equal numbers of neuronal and nonneuronal cells make the human brain an isometrically scaled-up primate brain. *Journal of Comparative Neurology*, 513(5), 532–541.
- Becker, R. O. (1990). The machine brain and properties of the mind. *Subtle Energies and Energy Medicine Journal Archives*, 1(2).
- Bengston, W. (2010). *The energy cure: Unraveling the mystery of hands-on healing*. Boulder, CO: Sounds True.
- Bianconi, E., Piovesan, A., Facchin, F., Beraudi, A., Casadei, R., Frabetti, F.,... Perez-Amodio, S. (2013). An estimation of the number of cells in the human body. *Annals of Human Biology*, 40(6), 463–471.
- Boyd, W. (1966). *Spontaneous regression of cancer*. Springfield, Il: Thomas.
- Boyers, L. M. (1953). Letter to the editor. *JAMA*, 152, 986–988.
- Cantagrel, V., Lefeber, D. J., Ng, B. G., Guan, Z., Silhavy, J. L., Bielas, S. L., ...De Brouwer, A. P. (2010). SRD5A3 is required for the conversion of polyprenol to dolichol, essential for N-linked protein glycosylation. *Cell*, 142(2), 203.
- Church, D., Geronilla, L., i Dinter, I. (2009). Psychological symptom change in veterans after six sessions of Emotional Freedom Techniques (EFT): An observational study. *International Journal of Healing and Caring*, 9(1), 1–14.
- Church, D., Hawk, C., Brooks, A., Toukolehto, O., Wren, M., Dinter, I., i Stein, P. (2013). Psychological trauma symptom improvement in veterans using Emotional Freedom Techniques: A randomized controlled trial. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 201(2), 153–160. doi:10.1097/NMD.0b013e31827f6351.
- Church, D., Yang, A., Fannin, J., i Blickheuser, K. (2016, October 14). *The biological dimensions of transcendent states: A randomized controlled trial*. Presented at Omega Institute for Holistic Studies, Rhinebeck, New York. Submitted for publication.
- Church, D., Yount, G., Rachlin, K., Fox, L., i Nelms, J. (2016). Epigenetic



- effects of PTSD remediation in veterans using clinical Emotional Freedom Techniques: A randomized controlled pilot study. *American Journal of Health Promotion*, 1–11. doi:10.1177/0890117116661154.
- Cosic, I., Cosic, D., i Lazar, K. (2015). Is it possible to predict electromagnetic resonances in proteins, DNA and RNA? *EPJ Nonlinear Biomedical Physics*, 3(1), 5.
- De Girolamo, L., Stanco, D., Galliera, E., Vigano, M., Colombini, A., Setti, S., ... Sansone, V. (2013). Low frequency pulsed electromagnetic field affects proliferation, tissue-specific gene expression, and cytokines release of human tendon cells. *Cell Biochemistry and Biophysics*, 66(3), 697.
- Destexhe, A., McCormick, D. A., i Sejnowski, T. J. (1993). A model for 8–10 Hz spindling in interconnected thalamic relay and reticularis neurons. *Biophysical Journal*, 65(6), 2473–2477.
- Deutsch, D., Leiser, Y., Shay, B., Fermon, E., Taylor, A., Rosenfeld, E.,... Mao, Z. (2002). The human tuftelin gene and the expression of tuftelin in mineralizing and nonmineralizing tissues. *Connective Tissue Research*, 43(2–3), 425–434.
- Foletti, A., Ledda, M., D’Emilia, E., Grimaldi, S., i Lisi, A. (2011). Differentiation of human LAN-5 neuroblastoma cells induced by extremely low frequency electronically transmitted retinoic acid. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 17(8), 701–704. doi:10.1089/acm.2010.0439.
- Frenkel, M., Ari, S. L., Engebretson, J., Peterson, N., Maimon, Y., Cohen, L., i Kacen, L. (2011). Activism among exceptional patients with cancer. *Supportive Care in Cancer*, 19(8), 1125–1132.
- Fumoto, M., Sato-Suzuki, I., Seki, Y., Mohri, Y., i Arita, H. (2004). Appearance of high-frequency alpha band with disappearance of low-frequency alpha band in EEG is produced during voluntary abdominal breathing in an eyes-closed condition. *Neuroscience Research*, 50(3), 307–317.
- Fumoto, M., Oshima, T., Kamiya, K., Kikuchi, H., Seki, Y., Nakatani, Y., ... Arita, H. (2010). Ventral prefrontal cortex and serotonergic system activation during pedaling exercise induces negative mood improvement and increased alpha band in EEG. *Behavioural Brain Research*, 213(1), 1–9.
- Geesink, H. J., i Meijer, D. K. (2016). Quantum wave information of life

revealed: An algorithm for electromagnetic frequencies that create stability of biological order, with implications for brain function and consciousness. *Neuro-Quantology*, 14(1).

- Geronilla, L., Minewiser, L., Mollon, P., McWilliams, M., i Clond, M. (2016). EFT (Emotional Freedom Techniques) remediates PTSD and psychological symptoms in veterans: A randomized controlled replication trial. *Energy Psychology: Theory, Research, and Treatment*, 8(2), 29–41. doi:10.9769/EPJ.2016.8.2.LG.
- Gray, C. M. (1997). Synchronous oscillations in neuronal systems: Mechanisms and functions. *Pattern Formation in the Physical and Biological Sciences*, 5, 93.
- Groesbeck, G., Bach, D., Stapleton, P., Banton, S., Blickheuser, K., i Church, D. (2016, October 15). *The interrelated physiological and psychological effects of EcoMeditation: A pilot study*. Presented at Omega Institute for Holistic Studies, Rhinebeck, New York.
- Gronfier, C., Luthringer, R., Follenius, M., Schaltenbrand, N., Macher, J. P., Muzet, A., i Brandenberger, G. (1996). A quantitative evaluation of the relationships between growth hormone secretion and delta wave electroencephalographic activity during normal sleep and after enrichment in delta waves. *Sleep*, 19(10), 817–824.
- Hall-Glenn, F., i Lyons, K. M. (2011). Roles for CCN2 in normal physiological processes. *Cellular and Molecular Life Sciences*, 68(19), 3209–3217.
- Hong, Y., Ho, K. S., Eu, K. W., i Cheah, P. Y. (2007). A susceptibility gene set for early onset colorectal cancer that integrates diverse signaling pathways: Implication for tumorigenesis. *Clinical Cancer Research*, 13(4), 1107–1114.
- Iaccarino, H. F., Singer, A. C., Martorell, A. J., Rudenko, A., Gao, F., Gillingham, T. Z.,... Adaikkan, C. (2016). Gamma frequency entrainment attenuates amyloid load and modifies microglia. *Nature*, 540(7632), 230–235.
- Jacobs, T. L., Epel, E. S., Lin, J., Blackburn, E. H., Wolkowitz, O. M., Bridwell, D. A., ...King, B. G. (2011). Intensive meditation training, immune cell telomerase activity, and psychological mediators. *Psychoneuroendocrinology*, 36(5), 664–681.
- Kang, J. E., Lim, M. M., Bateman, R. J., Lee, J. J., Smyth, L. P., Cirrito, J.

- R., ...Holtzman, D. M. (2009). Amyloid- $\beta$  dynamics are regulated by orexin and the sleep-wake cycle. *Science*, 326(5955), 1005–1007.
- Kelly, R. (2011). *The human hologram: Living your life in harmony with the unified field*. Santa Rosa, CA: Elite Books.
- Kim, D. K., Rhee, J. H., i Kang, S. W. (2013). Reorganization of the brain and heart rhythm during autogenic meditation. *Frontiers in Integrative Neuroscience*, 7, 109. doi:10.3389/fnint.2013.00109.
- Krikorian, J. G., Portlock, C. S., Cooney, D. P., i Rosenberg, S. A. (1980). Spontaneous regression of non-Hodgkin's lymphoma: A report of nine cases. *Cancer*, 46(9), 2093–2099.
- Laflamme, M. A., i Murry, C. E. (2011). Heart regeneration. *Nature*, 473(7347), 326–335.
- Lee, P. B., Kim, Y. C., Lim, Y. J., Lee, C. J., Choi, S. S., Park, S. H.,... Lee, S. C. (2006). Efficacy of pulsed electromagnetic therapy for chronic lower back pain: A randomized, double-blind, placebo-controlled study. *Journal of International Medical Research*, 34(2), 160–167.
- Lee, D. J., Schonleben, F., Banuchi, V. E., Qiu, W., Close, L. G., Assaad, A. M., i Su, G. H. (2010). Multiple tumor-suppressor genes on chromosome 3p contribute to head and neck squamous cell carcinoma tumorigenesis. *Cancer Biology and Therapy*, 10(7), 689–693.
- Lim, L. (2014, July 21). The potential of treating Alzheimer's disease with intranasal light therapy. *Mediclights Research*. Retrieved from [www.mediclights.com/the-potential-of-treating-alzheimers-disease-with-intranasal-light-therapy](http://www.mediclights.com/the-potential-of-treating-alzheimers-disease-with-intranasal-light-therapy).
- Lim, L. (2017). *Inventor's notes for Vielight "Neuro Alpha" and "Neuro Gamma"*. Retrieved September 4, 2017, from <http://vielight.com/wp-content/uploads/2017/02/Vielight-Inventors-Notes-for-Neuro-Alpha-and-Neuro-Gamma.pdf>.
- Lin, H., Goodman, R., i Shirley-Henderson, A. (1994). Specific region of the cmyc promoter is responsive to electric and magnetic fields. *Journal of Cellular Biochemistry*, 54(3), 281–288.
- Lomas, T., Ivtzan, I., i Fu, C. H. (2015). A systematic review of the neurophysiology of mindfulness on EEG oscillations. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 57, 401–410. doi:10.1016/j.neubiorev.2015.09.018.
- Maharaj, M. E. (2016). Differential gene expression after Emotional Freedom

- Techniques (EFT) treatment: A novel pilot protocol for salivary mRNA assessment. *Energy Psychology: Theory, Research, and Treatment*, 8(1), 17–32. doi:10.9769/EPJ.2016.8.1.MM.
- Nadalin, S., Testa, G., Malago, M., Beste, M., Frilling, A., Schroeder, T.,... Broelsch, C. E. (2004). Volumetric and functional recovery of the liver after right hepatectomy for living donation. *Liver Transplantation*, 10(8), 1024–1029.
- Omary, M. B., Ku, N. O., Strnad, P., i Hanada, S. (2009). Toward unraveling the complexity of simple epithelial keratins in human disease. *Journal of Clinical Investigation*, 119(7), 1794–1805. doi:10.1172/JCI37762.
- O'Regan, B., i Hirshberg, C. (1993). *Spontaneous remission: An annotated bibliography*. Novato, CA: Institute of Noetic Sciences.
- Park, E. J., Grabińska, K. A., Guan, Z., i Sessa, W. C. (2016). NgBR is essential for endothelial cell glycosylation and vascular development. *EMBO Reports*, 17(2), 167–177.
- Razavi, S., Salimi, M., Shahbazi-Gahrouei, D., Karbasi, S., i Kermani, S. (2014). Extremely low-frequency electromagnetic field influences the survival and proliferation effect of human adipose derived stem cells. *Advanced Biomedical Research*, 3, 25–30.
- Sakai, A., Suzuki, K., Nakamura, T., Norimura, T., i Tsuchiya, T. (1991). Effects of pulsing electromagnetic fields on cultured cartilage cells. *International Orthopaedics*, 15(4), 341–346.
- Saltmarche, A. E., Naeser, M. A., Ho, K. F., Hamblin, M. R., i Lim, L. (2017). Significant improvement in cognition in mild to moderately severe dementia cases treated with transcranial plus intranasal photobiomodulation: Case series report. *Photomedicine and Laser Surgery*, 35(8): 432–441.
- Salvatore, D., Tu, H., Harney, J. W., i Larsen, P. R. (1996). Type 2 iodothyronine deiodinase is highly expressed in human thyroid. *Journal of Clinical Investigation*, 98(4), 962.
- Sastry, K. S., Karpova, Y., Prokopovich, S., Smith, A. J., Essau, B., Gersappe, A., ... Penn, R. B. (2007). Epinephrine protects cancer cells from apoptosis via activation of cAMP-dependent protein kinase and BAD phosphorylation. *Journal of Biological Chemistry*, 282(19), 14094–14100.
- Sisken, B. F., Midkiff, P., Tweheus, A., i Markov, M. (2007). Influence of static magnetic fields on nerve regeneration in vitro. *Environmentalist*,

27(4), 477–481.

- Sood, A. K., Armaiz-Pena, G. N., Halder, J., Nick, A. M., Stone, R. L., Hu, W., ... Han, L. Y. (2010). Adrenergic modulation of focal adhesion kinase protects human ovarian cancer cells from anoikis. *Journal of Clinical Investigation*, 120(5), 1515.
- Sukel, K. (2011, March 15). The synapse—a primer. *Dana Foundation*. Retrieved from [www.dana.org/News/Details.aspx?id=43512](http://www.dana.org/News/Details.aspx?id=43512).
- Takahashi, K., Kaneko, I., Date, M., i Fukada, E. (1986). Effect of pulsing electromagnetic fields on DNA synthesis in mammalian cells in culture. *Experientia*, 42(2), 185–186.
- Tang, Y. P., Shimizu, E., Dube, G. R., Rampon, C., Kerchner, G. A., Zhuo, M., ... Tsien, J. Z. (1999). Genetic enhancement of learning and memory in mice. *Nature*, 401(6748), 63–69.
- Tekutskaya, E. E., i Barishev, M. G. (2013). Studying of influence of the lowfrequency electromagnetic field on DNA molecules in water solutions. *Odessa Astronomical Publications*, 26(2), 303–304.
- Tekutskaya, E. E., Barishev, M. G., i Ilchenko, G. P. (2015). The effect of a lowfrequency electromagnetic field on DNA molecules in aqueous solutions. *Biophysics*, 60(6), 913.
- Van Cauter, E., Leproult, R., i Plat, L. (2000). Age-related changes in slow wave sleep and REM sleep and relationship with growth hormone and cortisol levels in healthy men. *JAMA*, 284(7), 861–868.
- Ventegodt, S., Morad, M., Hyam, E., i Merrick, J. (2004). Clinical holistic medicine: Induction of spontaneous remission of cancer by recovery of the human character and the purpose of life (the life mission). *Scientific World Journal*, 4, 362–377.
- Wahlestedt, M., Erlandsson, E., Kristiansen, T., Lu, R., Brakebusch, C., Weissman, I. L., ... Bryder, D. (2017). Clonal reversal of ageing-associated stem cell lineage bias via a pluripotent intermediate. *Nature Communications*, 8, 14533.
- Walloe, S., Pakkenberg, B., i Fabricius, K. (2014). Stereological estimation of total cell numbers in the human cerebral and cerebellar cortex. *Frontiers in Human Neuroscience*, 8.
- Wei, G., Luo, H., Sun, Y., Li, J., Tian, L., Liu, W.,... Chen, R. (2015). Transcriptome profiling of esophageal squamous cell carcinoma reveals a long noncoding RNA acting as a tumor suppressor. *Oncotarget*, 6(19),

17065–17080.

- Wu, M., Pastor-Pareja, J. C., i Xu, T. (2010). Interaction between RasV12 and scribbled clones induces tumour growth and invasion. *Nature*, 463(7280), 545–548.
- Xiang, G., Yi, Y., Weiwei, H., i Weiming, W. (2016). RND1 is up-regulated in esophageal squamous cell carcinoma and promotes the growth and migration of cancer cells. *Tumor Biology*, 37(1), 773.
- Ying, L., Hong, L., Zhicheng, G., Xiauwei, H. i Guoping, C. (2000). Effects of pulsed electric fields on DNA synthesis in an osteoblast-like cell line (UMR-106). *Tsinghua Science and Technology*, 5(4), 439–442.
- Yong, E. (2016, Dec 7). Beating Alzheimer’s with brain waves. *Atlantic*. Retrieved from [www.theatlantic.com/science/archive/2016/12/beating-alzheimers-with-brain-waves/509846](http://www.theatlantic.com/science/archive/2016/12/beating-alzheimers-with-brain-waves/509846).
- Yu, X., Fumoto, M., Nakatani, Y., Sekiyama, T., Kikuchi, H., Seki, Y.,... Arita, H. (2011). Activation of the anterior prefrontal cortex and serotonergic system is associated with improvements in mood and EEG changes induced by Zen meditation practice in novices. *International Journal of Psychophysiology*, 80(2), 103–111.
- Zahl, P. H., Mahlen, J., i Welch, H. G. (2008). The natural history of invasive breast cancers detected by screening mammography. *Archives of Internal Medicine*, 168(21), 2311–2316.

## ROZDZIAŁ 5

- Bach, D., Groesbeck, G., Stapleton, P., Banton, S., Blickheuser, K., i Church, D. (2016, October 15). *Clinical EFT (Emotional Freedom Techniques) improves multiple physiological markers of health*. Presented at Omega Institute for Holistic Studies, Rhinebeck, New York.
- Baker, M. (2016). 1,500 scientists lift the lid on reproducibility. *Nature*, 533(7604), 452–454.
- Begley, C. G., i Ellis, L. M. (2012). Drug development: Raise standards for preclinical cancer research. *Nature*, 483(7391), 531–533.
- Bem, D. J. (2011). Feeling the future: Experimental evidence for anomalous retroactive influences on cognition and affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 100(3), 407.

- Bem, D., Tressoldi, P., Rabeyron, T., i Duggan, M. (2015). Feeling the future: A meta-analysis of 90 experiments on the anomalous anticipation of random future events. *F1000Research*, 4, 1188.
- Bem, D. J., Utts, J., i Johnson, W. O. (2011). Must psychologists change the way they analyze their data? *Journal of Personality and Social Psychology*, 101(4), 716–719.
- Bengston, W. (2010). *The energy cure: Unraveling the mystery of hands-on healing*. Boulder, CO: Sounds True.
- Blake, W. (1968). *The portable Blake*. New York: Viking.
- Born, M., (Ed.). (1971). *The Born–Einstein letters: Correspondence between Albert Einstein and Max and Hedwig Born from 1916–1955* (I. Born, Trans.). New York: Macmillan.
- Chambless, D., i Hollon, S. D. (1998). Defining empirically supported therapies. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 66, 7–18.
- Church, D. (2013). Clinical EFT (Emotional Freedom Techniques) as single session therapy: Cases, research, indications, and cautions. In M. Hoyt i M. Talmon (Eds.), *Capture the moment: Single session therapy and walk-in service*. Bethel, CT: Crown House.
- Church, D., i Brooks, A. J. (2010). The effect of a brief EFT (Emotional Freedom Techniques) self-intervention on anxiety, depression, pain and cravings in healthcare workers. *Integrative Medicine: A Clinician’s Journal*, 9(5), 40–44.
- Church, D., Yount, G., i Brooks, A. J. (2012). The effect of Emotional Freedom Techniques on stress biochemistry: A randomized controlled trial. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 200(10), 891–896. doi:10.1097/NMD.0b013e31826b9fc1.
- Cooper, H., DeNeve, K., i Charlton, K. (1997). Finding the missing science: The fate of studies submitted for review by a human subjects committee. *Psychological Methods*, 2(4), 447.
- Davidson, R. J. (2003). Affective neuroscience and psychophysiology: Toward a synthesis. *Psychophysiology*, 40(5), 655–665.
- Diener, E., i Chan, M. Y. (2011). Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3(1), 1–43. eLife. (2017). Reproducibility in cancer biology: The challenges of replication. *eLife*, 6, e23693. doi: 10.7554/eLife.23693.
- Feynman, R. P., Leighton, R. B., i Sands, M. (1965). *The Feynman lectures*

- on physics (Vol. 1). *American Journal of Physics*, 33(9), 750–752.
- Fickler, R., Krenn, M., Lapkiewicz, R., Ramelow, S., i Zeilinger, A. (2013). Realtime imaging of quantum entanglement. *Nature–Scientific Reports*, 3, 2914.
- Gane, S., Georganakis, D., Maniati, K., Vamvakias, M., Ragoussis, N., Skoulakis, E. M. i Turin, L. (2013). Molecular vibration-sensing component in human olfaction. *PLoSone*, 8(1), e55780.
- Giltay, E. J., Geleijnse, J. M., Zitman, F. G., Hoekstra, T., i Schouten, E. G. (2004). Dispositional optimism and all-cause and cardiovascular mortality in a prospective cohort of elderly Dutch men and women. *Archives of General Psychiatry*, 61(11), 1126–1135.
- Goswami, A. (2004). *Quantum doctor: A physicist's guide to health and healing*. Hampton Roads, VA: Hampton Roads Publishing.
- Grinberg-Zylberbaum, J., Delaflor, M., Attie, L., i Goswami, A. (1994). The Einstein-Podolsky-Rosen paradox in the brain: The transferred potential. *Physics Essays*, 7, 422.
- Hammerschlag, R., Marx, B. L., i Aickin, M. (2014). Nontouch biofield therapy: A systematic review of human randomized controlled trials reporting use of only nonphysical contact treatment. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 20(12), 881–892.
- Hanson, R. (2013). *Hardwiring happiness: The practical science of reshaping your brain—and your life*. New York: Random House.
- Heisenberg, W. (1962). *Physics and philosophy: the revolution in modern science*. New York: Harper i Row.
- Hensen, B., Bernien, H., Dreau, A. E., Reiserer, A., Kalb, N., Blok, M. S.,... Amaya, W. (2015). Loophole-free Bell inequality violation using electron spins separated by 1.3 kilometres. *Nature*, 526(7575), 682–686.
- Hoss, R. (2016, June 12). *Consciousness after the body dies*. Presentation at the International Association for the Study of Dreams, Kerkrade, Netherlands.
- Ironson, G., Stuetzle, R., Ironson, D., Balbin, E., Kremer, H., George, A., ... Fletcher, M. A. (2011). View of God as benevolent and forgiving or punishing and judgmental predicts HIV disease progression. *Journal of Behavioral Medicine*, 34(6), 414–425.
- Joergensen, A., Broedbaek, K., Weimann, A., Semba, R. D., Ferrucci, L., Joergensen, M. B., i Poulsen, H. E. (2011). Association between urinary



- excretion of cortisol and markers of oxidatively damaged DNA and RNA in humans. *PLoS ONE*, 6(6), e20795. doi:10.1371/journal.pone.0020795
- Jung, C. G. (1952). The structure of the psyche. In *Collected works, vol. 8: The structure and dynamics of the psyche*. London: Routledge i Kegan Paul.
- Kaiser, J. (2017, January 18). Rigorous replication effort succeeds for just two of five cancer papers. *Science*. Retrieved from [www.sciencemag.org/news/2017/01/rigorous-replication-effort-succeeds-just-two-five-cancer-papers](http://www.sciencemag.org/news/2017/01/rigorous-replication-effort-succeeds-just-two-five-cancer-papers).
- Kamp, J. (2016). It is so not simple: Russian physicist Yury Kronn and the subtle energy that fills 96 percent of our existence but cannot be seen or measured. *Optimist*, Spring, 40–47.
- Klinger, E. (1996). The contents of thoughts: Interference as the downside of adaptive normal mechanisms in thought flow. In I. G. Sarason, G. R. Pierce, i B. R. Sarason (Eds.), *Cognitive interference: Theories, methods, and findings* (pp. 3–23). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Kronn, Y., i Jones, J. (2011). Experiments on the effects of subtle energy on the electro-magnetic field: Is subtle energy the 5th force of the universe? *Energy Tools International*. Retrieved July 5, 2017, from [www.saveyourbrain.net/pdf/testreport.pdf](http://www.saveyourbrain.net/pdf/testreport.pdf).
- LeDoux, J. (2003). The emotional brain, fear, and the amygdala. *Cellular and Molecular Neurobiology*, 23(4), 727–738.
- Lee, K. C., Sprague, M. R., Sussman, B. J., Nunn, J., Langford, N. K., Jin, X. M., ...Jaksch, D. (2011). Entangling macroscopic diamonds at room temperature. *Science*, 334(6060), 1253–1256.
- Leskowitz, R. (2014). The 2013 World Series: A Trojan horse for consciousness studies. *Explore: The Journal of Science and Healing*, 10(2), 125–127.
- Lewis, C. S. (1970). *God in the dock: Essays on theology and ethics*. London: Eerdmans.
- McCraty, R., Atkinson, M., i Tomasino, D. (2003). *Modulation of DNA conformation by heart-focused intention*. Boulder Creek, CA: HeartMath Research Center, Institute of HeartMath, Publication No. 03-008.
- McCraty R. i Childre, D. (2010). Coherence: Bridging personal, social, and global health. *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 16(4), 10.
- McCraty, R., i Deyhle, A. (2016). *The science of interconnectivity*. Boulder

- Creek, CA: HeartMath Institute.
- McMillan, P. J., Wilkinson, C. W., Greenup, L., Raskind, M. A., Peskind, E. R., i Leverenz, J. B. (2004). Chronic cortisol exposure promotes the development of a GABAergic phenotype in the primate hippocampus. *Journal of Neurochemistry*, 91(4), 843–851.
- McTaggart, L. (2007). *Eksperyment intencjonalny. Waga Twoich myśli*. Białystok, Studio Astropsychologii.
- Moga, M. M., i Bengston, W. F. (2010). Anomalous magnetic field activity during a bioenergy healing experiment. *Journal of Scientific Exploration*, 24(3), 397–410.
- Moreva, E., Brida, G., Gramegna, M., Giovannetti, V., Maccone, L., i Genovese, M. (2014). Time from quantum entanglement: An experimental illustration. *Physical Review A*, 89(5), 052122–052128.
- Nakamura, T. (2013, November 14). One man's quest to prove how far laser pointers reach. Retrieved from <http://kotaku.com/one-mans-quest-to-prove-how-far-laser-pointers-reach-1464275649>.
- Nelson, R. (2015). Meaningful correlations in random data. *The Global Consciousness Project*. Retrieved August 20, 2017, from <http://noosphere.princeton.edu/results.html#alldata>.
- Nesse, R. M., Curtis, G. C., Thyer, B. A., McCann, D. S., Huber-Smith, M. J., i Knopf, R. F. (1985). Endocrine and cardiovascular responses during phobic anxiety. *Psychosomatic Medicine*, 47(4), 320–332.
- Open Science Collaboration. (2015). Estimating the reproducibility of psychological science. *Science*, 349(6251), aac4716.
- Powell, C. S. (2017, June 16). Is the universe conscious? Some of the world's most renowned scientists are questioning whether the cosmos has an inner life similar to our own. National Broadcasting Company (NBC). Retrieved from [www.nbcnews.com/mach/science/universe-conscious-ncna772956](http://www.nbcnews.com/mach/science/universe-conscious-ncna772956).
- Radin, D. I. (2011). Predicting the unpredictable: 75 years of experimental evidence. *AIP Conference Proceedings*, 1408(1), 204–217.
- Radin, D., Michel, L., i Delorme, A. (2016). Psychophysical modulation of fringe visibility in a distant double-slit optical system. *Physics Essays*, 29(1), 14–22.
- Ritchie, S. J., Wiseman, R., i French, C. C. (2012). Failing the future: Three unsuccessful attempts to replicate Bem's 'Retrospective Facilitation of Recall' Effect. *PLoS ONE*, 7(3), e33423.

- Romero, E., Augulis, R., Novoderezhkin, V. I., Ferretti, M., Thieme, J., Zigmantas, D., i Van Grondelle, R. (2014). Quantum coherence in photosynthesis for efficient solar-energy conversion. *Nature Physics*, *10*(9), 676–682.
- Rosenthal, R., i Fode, K. (1963). The effect of experimenter bias on performance of the albino rat. *Behavioral Science*, *8*, 183–189.
- Rosenthal, R., i Jacobson, L. (1963). Teachers' expectancies: Determinants of pupils' IQ gains. *Psychological Reports*, *19*, 115–118.
- Russ, T. C., Stamatakis, E., Hamer, M., Starr, J. M., Kivimäki, M., i Batty, G. D. (2012). Association between psychological distress and mortality: Individual participant pooled analysis of 10 prospective cohort studies. *British Medical Journal*, *345*, e4933.
- Sapolsky, R. M., Uno, H., Rebert, C. S., i Finch, C. E. (1990). Hippocampal damage associated with prolonged glucocorticoid exposure in primates. *Journal of Neuroscience*, *10*(9), 2897–2902.
- Sheldrake, R. (1999). How widely is blind assessment used in scientific research? *Alternative Therapies in Health and Medicine*, *5*(3), 88.
- Sheldrake, R. (2012). *Science set free: 10 paths to new discovery*. New York: Deepak Chopra Books.
- Shelus, P. J., Veillet, C., Whipple, A. L., Wiant, J. R., Williams, J. G., i Yoder, C. F. (1994). Lunar laser ranging: A continuing legacy of the Apollo program. *Science*, *265*, 482.
- Standish, L. J., Kozak, L., Johnson, L. C., i Richards, T. (2004). Electroencephalographic evidence of correlated event-related signals between the brains of spatially and sensory isolated human subjects. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, *10*(2), 307–314.
- Tchijevsky, A. L. (1971). Physical factors of the historical process. *Cycles*, *22*, 11–27.
- Thiagarajan, T. C., Lebedev, M. A., Nicolelis, M. A., i Plenz, D. (2010). Coherence potentials: Loss-less, all-or-none network events in the cortex. *PLoS Biology*, *8*(1), e1000278.
- Tiller, W. A. (1997). *Science and human transformation: Subtle energies, intentionality and consciousness*. Walnut Creek, CA: Pavior Publishing.
- Wagenmakers, E. J., Wetzels, R., Borsboom, D., i Van Der Maas, H. L. (2011). Why psychologists must change the way they analyze their data: The case of psi: Comment on Bem (2011). *Journal of Personality and*

- Social Psychology*, 100(3), 426–432.
- Ward, M. M., Mefford, I. N., Parker, S. D., Chesney, M. A., Taylor, B. C., Keegan, D. L., i Barchas, J. D. (1983). Epinephrine and norepinephrine responses in continuously collected human plasma to a series of stressors. *Psychosomatic Medicine*, 45(6), 471–486.
- Watt, C., i Nagtegaal, M. (2004). Reporting of blind methods: An interdisciplinary survey. *Journal of the Society for Psychological Research*, 68, 105–116.
- Wolf, F. A. (2001). *Mind into matter: A new alchemy of science and spirit*. Newburyport, MA: Red Wheel/Weiser.
- Yan, X., Lu, F., Jiang, H., Wu, X., Cao, W., Xia, Z.,... Zhu, R. (2002). Certain physical manifestation and effects of external qi of Yan Xin life science technology. *Journal of Scientific Exploration*, 16(3), 381–411.
- Yan, X., Shen, H., Jiang, H., Zhang, C., Hu, D., Wang, J., i Wu, X. (2006). External Qi of Yan Xin Qigong differentially regulates the Akt and extracellular signalregulated kinase pathways and is cytotoxic to cancer cells but not to normal cells. *International Journal of Biochemistry and Cell Biology*, 38(12), 2102–2113.

## ROZDZIAŁ 6

- Anderson, B. J., Engebretson, M. J., Rounds, S. P., Zanetti, L. J., i Potemra, T.A. (1990). A statistical study of Pc 3–5 pulsations observed by the AMPTE/CCE Magnetic Fields Experiment. *Journal of Geophysical Research: Space Physics*, 95(A7), 10495–10523.
- Beauregard, M. (2012). *Brain wars: The scientific battle over the existence of the mind and the proof that will change the way we live our lives*. San Francisco: HarperOne.
- Bem, D. J. (2011). Feeling the future: Experimental evidence for anomalous retroactive influences on cognition and affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 100(3), 407.
- Bem, D., Tressoldi, P., Rabeyron, T., i Duggan, M. (2015). Feeling the future: A meta-analysis of 90 experiments on the anomalous anticipation of random future events. *F1000Research*, 4, 1188.
- Bengston, W. (2010). *The energy cure: Unraveling the mystery of hands-on*

- healing*. Boulder, CO: Sounds True.
- Braden, G. (2008). *The spontaneous healing of belief: Shattering the paradigm of false limits*. Carlsbad, CA: Hay House.
- Brown, E. N., i Czeisler, C. A. (1992). The statistical analysis of circadian phase and amplitude in constant-routine core-temperature data. *Journal of Biological Rhythms*, 7(3), 177–202.
- Burch, W. (2003). *She who dreams: A journey into healing through dreamwork*. San Rafael, CA: New World Library.
- Burk, L. (2015, October 13). Dreams that warn of breast cancer. *Huffington Post blog*. Retrieved from [www.huffingtonpost.com/larry-burk-md/dreams-that-warn-of-breast-cancer\\_b\\_8167758.html](http://www.huffingtonpost.com/larry-burk-md/dreams-that-warn-of-breast-cancer_b_8167758.html).
- Calaprice, A. (Ed.). (2002). *Dear Professor Einstein: Albert Einstein's letters to and from children*. Amherst, NY: Prometheus.
- Calaprice, A. (Ed.). (2011). *The ultimate quotable Einstein*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Cambray, J. (2002). Synchronicity and emergence. *American Imago*, 59(4), 409–434.
- Cambray, J. (2009). *Synchronicity: Nature and psyche in an interconnected universe* (Vol. 15). College Station: Texas A&M University Press.
- Cauchon, D. (2001, December 20). For many on Sept. 11, survival was no accident. *USA Today*. Retrieved from <http://usatoday30.usatoday.com/news/sept11/2001/12/19/usatcov-wtcsurvival.htm>.
- Church, D. (2013). *The genie in your genes: Epigenetic medicine and the new biology of intention*. Santa Rosa, CA: Energy Psychology Press.
- Clark, N. (2012). *Divine moments*. Fairfield, IA: First World Publishing.
- Corning, P. A. (2002). The re-emergence of “emergence”: A venerable concept in search of a theory. *Complexity*, 7(6), 18–30. doi:10.1002/cplx.10043.
- Crick, F., i Clark, J. (1994). The astonishing hypothesis. *Journal of Consciousness Studies*, 1(1), 10–16.
- Dossey, L. (2009). *The science of premonitions: How knowing the future can help us avoid danger, maximize opportunities, and create a better life*. New York: Plume.
- Dossey, L. (2013). *One mind: How our individual mind is part of a greater consciousness and why it matters*. Carlsbad, CA: Hay House.

- Dowling, S. (2017, May 26). The audacious pilot who landed in Red Square. *BBC Future*. Retrieved from [www.bbc.com/future/story/20170526-the-audacious-pilot-who-landed-in-red-square](http://www.bbc.com/future/story/20170526-the-audacious-pilot-who-landed-in-red-square).
- Eliade, M. (1964). *Shamanism: Archaic techniques of ecstasy*. London: Routledge i Kegan Paul.
- Facco, E., i Agrillo, C. (2012). Near-death experiences between science and prejudice. *Frontiers in Human Neuroscience*, 6, 209.
- Ferriss, T. (2017). *Tribe of mentors: Short life advice from the best in the world*. New York: Houghton Mifflin Harcourt.
- Geesink, H. J., i Meijer, D. K. (2016). Quantum wave information of life revealed: An algorithm for electromagnetic frequencies that create stability of biological order, with implications for brain function and consciousness. *NeuroQuantology*, 14(1).
- Goethe, J. W. (1887). *The first part of Goethe's Faust* (J. Anster, Trans.). London: George Routledge i Sons.
- Gramling, R., Klein, W., Roberts, M., Waring, M. E., Gramling, D., i Eaton, C. B. (2008). Self-rated cardiovascular risk and 15-year cardiovascular mortality. *Annals of Family Medicine*, 6(4), 302–306.
- Greyson, B. (2003). Incidence and correlates of near-death experiences in a cardiac care unit. *General Hospital Psychiatry*, 25(4), 269–276.
- Halberg, F., Cornelissen, G., McCraty, R., Czaplicki, J., i Al-Abdulgader, A.A. (2011). Time structures (chronomes) of the blood circulation, populations' health, human affairs and space weather. *World Heart Journal*, 3(1), 73.
- Halberg, F., Tong, Y. L., i Johnson, E. A. (1967). Circadian system phase— an aspect of temporal morphology; procedures and illustrative examples. In H. von Mayersbach (Ed.), *The cellular aspects of biorhythms* (pp. 20–48). New York: Springer-Verlag.
- HeartMath Institute. (n.d.). Global coherence research: The science of interconnectivity. Retrieved August 6, 2017, from [www.heartmath.org/research/global-coherence](http://www.heartmath.org/research/global-coherence).
- Ho, M. W. (2008). *The rainbow and the worm: The physics of organisms*. London: World Scientific.
- Hogenson, G. B. (2004). Archetypes: Emergence and the psyche's deep structure. In J. Cambray i L. Carter (Eds.), *Analytical psychology: Contemporary perspectives in Jungian analysis*. London: Routledge.



- Hoss, R. J., i Gongloff, R. P. (2017). *Dreams that change our lives*. Asheville, NC: Chiron.
- Ironson, G., Stuetzle, R., Ironson, D., Balbin, E., Kremer, H., George, A., ... Fletcher, M. A. (2011). View of God as benevolent and forgiving or punishing and judgmental predicts HIV disease progression. *Journal of Behavioral Medicine*, 34(6), 414–425.
- Jacobs, J. A., Kato, Y., Matsushita, S., i Troitskaya, V. A. (1964). Classification of geomagnetic micropulsations. *Journal of Geophysical Research*, 69(1), 180–181.
- Johnson, S. (2002). *Emergence: The connected lives of ants, brains, cities, and software*. New York: Simon i Schuster.
- Jung, C. G. (1952). Synchronicity: An acausal connecting principle. In *Collected works, vol. 8: The structure and dynamics of the psyche*. London: Routledge i Kegan Paul.
- Jung, C. G. (1975). *Letters, vol. 2: 1951–1961*. G. Adler i A. Jaffe (Eds.). Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Kaufman, S. A. (1993). *The origins of order: Self-organization and selection in evolution*. Oxford: Oxford University Press.
- Kelly, R. (2011). *The human hologram: Living your life in harmony with the unified field*. Santa Rosa, CA: Elite Books.
- McClenon, J. (1993). Surveys of anomalous experience in Chinese, Japanese, and American samples. *Sociology of Religion*, 54(3), 295–302.
- McCraty, R. (2015). Could the energy of our hearts change the world? GOOP. Retrieved from <http://goop.com/could-the-energy-of-our-hearts-change-the-world>.
- McCraty, R. i Deyle, (2016). *The science of interconnectivity*. Boulder Creek, CA: HeartMath Institute.
- Nova. (2007, July 10). Emergence. NOVA. Retrieved from [www.pbs.org/wgbh/nova/nature/emergence.html](http://www.pbs.org/wgbh/nova/nature/emergence.html).
- Oschman, J. L. (1997). What is healing energy? Part 3: Silent pulses. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 1(3), 179–189.
- Oschman, J. L. (2015). *Energy medicine: The scientific basis*. London: Elsevier Health Sciences.
- Park, S. Q., Kahnt, T., Dogan, A., Strang, S., Fehr, E., i Tobler, P. N. (2017). A neural link between generosity and happiness. *Nature Communications*, 8.

- Popper, K. R., i Eccles, J. C. (2012). *The self and its brain*. New York: Springer Science i Business Media.
- Ring, K., i Cooper, S. (2008). *Mindsight: Near-death and out-of-body experiences in the blind* (2nd ed.). iUniverse.
- Radin, D. I. (2011). Predicting the unpredictable: 75 years of experimental evidence. In *AIP Conference Proceedings 1408*(1), 204–217.
- Rockwood, K. (2017). *Think positive, get lucky*. In Gibbs, N. (Ed.), *The science of emotions* (pp. 62–65). New York: Time.
- Selmaoui, B., i Touitou, Y. (2003). Reproducibility of the circadian rhythms of serum cortisol and melatonin in healthy subjects: A study of three different 24-h cycles over six weeks. *Life Sciences*, 73(26), 3339–3349.
- Shermer, M. (2014, October 1). Anomalous events that can shake one’s skepticism to the core. *Scientific American*. Retrieved from [www.scientificamerican.com/article/anomalous-events-that-can-shake-one-s-skepticism-to-the-core](http://www.scientificamerican.com/article/anomalous-events-that-can-shake-one-s-skepticism-to-the-core).
- Strogatz, S. H. (2012). *Sync: How order emerges from chaos in the universe, nature, and daily life*. London: Hachette.
- Tonneau, F. (2004). Consciousness outside the head. *Behavior and Philosophy*, 32(1), 97–123.



# PODZIĘKOWANIA

To ogromne przedsięwzięcie, by stworzyć książkę takich rozmiarów, i jestem ogromnie wdzięczny wszystkim tym, którzy przyczynili się do tego, że jej powstanie było możliwe.

Sir Isaac Newton powiedział, że stoimy na barkach olbrzymów. Żaden naukowiec nie tworzy nic samotnie. Budujemy wszystko na bazie odkryć innych ludzi. Jestem ogromnie wdzięczny setkom wizjonerskich badaczy, których pracę zacytowałem na stronach tej książki i na fundamentach których zbudowałem swoją. Gdziekolwiek szukałem danych, zazwyczaj znajdowałem je, a wielkość umysłów i wyobraźni, jakie odkryłem w pracy moich kolegów często uczyły mnie pokory i wprawiały w osłupienie.

Wszyscy działający na polu uzdrawiania szczególnie ja, mam ogromny dług wdzięczności wobec psychologa klinicznego, Davida Feinsteina. Jego intelektualna dokładność, doskonała umiejętność pisania tekstów akademickich i świadomość etyczna ukształtowały pracę całego pokolenia uzdrowicieli energetycznych. Przekazał mi szczegółową informację zwrotną do kilku pierwszych rozdziałów i pomógł ukształtować tę książkę.

Wielu innych profesjonalistów przeczytało rozdziały książki zajmując się swoim polem ekspertyzy i poprawiło błędy oraz wyjaśniało nieporozumienia. Ekspert od EEG, Gary Groesbeck przedstawił mi szczegółowy komentarz do rozdziału o falach mózgowych, a jego koleżanka, Judith Pennington wyjaśniła wzorce Przebudzonego Umysłu i Rozwiniętego Umysłu. Psychiatra Ron Ruden uczulił mnie w kwestii ważności fal delta i wielu sposobów, jakie mogą je podnieść.

Rollin McCraty z instytutu HeartMath przedstawił mi jasne i wyczerpujące wyjaśnienia na temat rezonansów Schumanna i rezonansów linii pól, a także przeprowadził podstawowe badania w tym temacie. Dean Radin z instytutu Nauk Noetycznych pomógł mi zrozumieć statystyczne podstawy badań nad przeczuciem. Prowadzi on najbardziej aktualną stronę wyszczególniającą naukowe publikacje na temat najbardziej niezwykłych doświadczeń ludzi. Jego niezwykle eksperymenty dały solidne naukowe podstawy dla tej pracy.

Mój bliski przyjaciel, Bob Hoss jest znakomitym, wszechstronnie wykształconym naukowcem, którego umysł nie zna granic. Jest on ekspertem w dziedzinie nauki o mózgu i snach. Zajmuje się też tym, jak mózg przetwarza symbole by rozwiązywać problemy. Zaproponował podstawy dla rozdziałów na temat Carla Junga, o zbiorowej nieświadomości, emocjonalnym mózgu i kwantowym fenomenie.

Jestem wdzięczny Lisie Rankin za fascynujące konwersacje, które prowadziły do lepszego zrozumienia, jak umysł staje się materią. Także Billowi Bengstonowi za jego prowokującą pracę nad wykorzystaniem energii w leczeniu raka i za pomoc w zrozumieniu zarówno zwierzęcych jak i ludzkich wymiarów tego badania.

Jestem wdzięczny wszystkim instytutom i konferencjom sponsorującym moje warsztaty na żywo. Są to Esalem, Kripalu, Omega i New York Open Center. We wszystkich tych nowoczesnych miejscach spotkań dla ducha i umysłu spotykam różnych fascynujących nauczycieli, których spostrzeżenia wzbogacają moje zrozumienie.

Mam zaszczyt współpracować z wieloma podobnie myślącymi ludźmi, którzy są członkami Transformational Leadership Council. Dziękuję Jackowi Canfieldowi za znalezienie i wspieranie tej niezwykłej grupy wizjonerów. Wielu z tych, którzy wsparli tę książkę, to członkowie ze stowarzyszenia.

Jestem także wdzięczny sceptykom. Istnieje wielu profesjonalnych krytykantów, którzy twierdzą, że ludzie to istoty materialne a nie energetyczne. Ich ataki na obszar uzdrawiania energetycznego, szczególnie we wpisach w Wikipedii, którą kontrolują, i ich zaprzeczanie bazy naukowej opisanej w tej książce, służy jako ważny cel. Wiele eksperymentów zaprojektowano po to, by obalić ich argumenty. Bezwzględny krzyżowy ogień sceptycznej krytyki jest pośrednio odpowiedzialny za tysiące badań nad uzdrawianiem energetycznym opublikowanych w recenzowanych czasopismach medycznych.

Jestem szczególnie wdzięczny mojemu przyjacielowi z Hay House, prezesowi Reidowi Tracy. Książka niniejsza narodziła się podczas rozmowy z nim, to on zasugerował jej tytuł. Praca z całym jego zespołem w Hay House, w tym z wydawcą Patty Gift, redaktorem Anne Barthel i dyrektorem marketingu Richelle Fredson była pełna radości, zarówno na osobistym jak i zawodowym polu.

W ciągu dziesięciu lat rozwinąłem fantastyczną zawodową relację z moją

przyjaciółką i redaktorem, Stephanie Marohn i jestem ogromnie wdzięczny za jej błyskotliwe oko i dodawanie mi otuchy. Fachowe oko Karin Kinsey jest odpowiedzialne za wszystkie ilustracje i skład książki. Karin przez cały czas entuzjastycznie mnie wspierała. Jestem ogromnie wdzięczny za inspirujące wskazówki redaktorskie Anne Barthel z Hay House i sokole oko korektorki Rachel Shields.

Nie potrafię nawet wyrazić, jak wiele w moim życiu znaczy geniusz Heather Montgomery, głównego menedżera mojej organizacji Energy Psychology Group. Heather zarządza złożoną organizacją z mądrością i humorem. Wybrany przez nią rozważnie zespół, w tym Seth Buffum, Marion Allen, Kendra Heath, Jackie Viramontez i Mack Diesel trzymają wysoki profesjonalny standard i sprawiają, że praca jest zabawą nawet w chwilach presji. W biurze więcej jest śmiechu niż łez!

Jestem wdzięczny członkom zarządu i wolontariuszom National Institute for Integrative Healthcare, organizacji non profit, którą założyłem. Udało nam się przeprowadzić lub wesprzeć ponad 100 badań naukowych i wyleczyć ponad 20 tysięcy weteranów ze stresu bojowego (PTSD). Dawanie jest kamieniem węgielnym mojego życia i czuję się zainspirowany przez setki wolontariuszy NIIH, którzy to robią.

Wielu moich kolegów, przedsiębiorców pracujących nad transformacją wsparło powstanie tej książki i dziękuję Wam, Nick Ortner, Mastin Kipp, Lissa Rankin, Joe Dispenza, Natalie Ledwell, Joe Mercola, Dave Asprey i innym za to, że podzieliliście się nią ze swoimi grupami.

Podczas pożaru, który pochłonął mój dom i biuro w październiku 2017 roku, grupa oddanych nam osób zebrała się wokół nas, by pomóc nam dojść do siebie. Przez większą część miesiąca byłem w podróży, podczas gdy moja żona, Christine, kierowała kolejnymi krokami naszej rodziny w domu. Jej córki, Julia i Jessie oraz moje dzieci, Rexana i Lionel wraz z mężem Julii, Tylerem, stworzyli na poczekaniu zespół, który zajął się setką drobiazgów, od znalezienia natychmiastowego miejsca zamieszkania po stworzenie listy zniszczonych przedmiotów. Ten nagły wstrząs mógł zakłócić powstanie książki, ale dzięki ich wysiłkom tak się nie stało.

Jestem szczęśliwym posiadaczem dużej rodziny. Dziesiątki tysięcy ludzi miesięcznie odwiedzają moją stronę EFT Universe, a tysiące szkolą się z nami każdego roku. Emocjonalna intymność i otwartość serc, jakich doświadczamy zarówno osobiście jak i poprzez sieć społeczną sprawiają, że

nigdy nie czujemy się samotni. Wiemy, że jesteśmy częścią ogromnego, globalnego ruchu.

Moja żona, Christine, czyni cuda za pomocą swojej wspaniałej energii. Samo bycie obok niej sprawia, że czuję się jak gdyby otulał mnie ciepły miękki koc miłości. Christine stwarza wokół siebie energię, którą przepelnia życzliwość i szczęście. To Christine zachęciła mnie do pracy z Reidem Tracy'm i Hay House. To ona codziennie tworzy wspaniałe ognisko domowe i środowisko energetyczne, w którym pisałem tę książkę.

# O AUTORZE

Dawson Church jest nagradzanym autorem, którego bestsellerowa książka *The Genie in Your Genes* ([www.YourGeniusGene.com](http://www.YourGeniusGene.com)) została okrzyknięta przez recenzentów przełomową w rozumieniu związku między emocjami a genetyką. Jest założycielem National Institute for Integrative Healthcare ([www.NIIH.org](http://www.NIIH.org)), która bada i wprowadza obiecujące, bazujące na dowodach psychologiczne i medyczne techniki uzdrawiania. Był pierwszym studentem, który z sukcesem ukończył w 1979 roku rygorystyczny program stypendialny, kończąc studia licencjackie oraz magisterskie na Uniwersytecie Baylor. Otrzymał tytuł doktora na Uniwersytecie Holos pod kierunkiem neurochirurga, doktora medycyny Normana Shealy, założyciela American Holistic Medical Association. Po zakończeniu kariery jako wydawca i redaktor książek, a następnie prezes Aslan Publishing ([www.aslanpublishing.com](http://www.aslanpublishing.com)), Church rozpoczął studia podoktoranckie z dziedziny medycyny naturalnej oraz uzyskał certyfikat z zakresu psychologii energetycznej (CEHP certification# 2016). Przełomowe badanie Churcha zostało opublikowane w prestiżowych magazynach medycznych. Jest wydawcą *Energy Psychology: Theory, Research i Treatment*, czasopisma zweryfikowanego przez niezależnych ekspertów ([www.EnergyPsychologyJournal.org](http://www.EnergyPsychologyJournal.org)) i autorem bloga dla Huffington Post. Poprzez EFT Universe dzieli się wiedzą, jak stosować przełomowe techniki psychologii energetycznej dla zdrowia i sprawności fizycznej ([www.EFTUniverse.com](http://www.EFTUniverse.com)). EFT Universe to pierwsza organizacja, której kursy uzyskały akredytację CME (Continuing Medical Education) dla wszystkich głównych zawodów, w tym dla lekarzy (AMA), psychologów (APA) i pielęgniarek (ANCC). Szkolił tysiące praktyków w zakresie technik psychologii energetycznej i oferuje główny program certyfikujący na tym polu ([EnergyPscyhologyCertification.com](http://EnergyPscyhologyCertification.com)).

# ŹRÓDŁA ILUSTRACJI

## ROZDZIAŁ 1

Shoobydooby / CC-by-2.0

Mountain Home Air Force Base

Michael Beer / Dreamstime.com

dzięki uprzejmości HeartMath® Institute

Wellcome Images / CC-by-4.0, [images@wellcome.ac.uk](mailto:images@wellcome.ac.uk)

Library of Congress Prints and Photographs Division Washington, DC; LC-DIG-ppmsca-12512 / Benjamin M. Dale, 1951

## ROZDZIAŁ 2

Rama / Cc-by-sa-2.0-fr

Richard Wheeler / CC-By-SA-3.0

Thermal Vision Research / Wellcome Images / CC by 4.0,  
[images@wellcome.ac.uk](mailto:images@wellcome.ac.uk)

Steven Duong / Flickr /

dzięki uprzejmości prof. dr. Bernda Helmuta Kroplina,

[www.worldinadrop.com](http://www.worldinadrop.com)

© Office Masaru Emoto, LLC.

South Tyrol Museum of Archaeology

(dolne) [iStock.com/olyniteowl](https://www.iStock.com/olyniteowl)

## ROZDZIAŁ 3

Douglas Myers / CC-By-SA-3.0

Bundesarchiv, Bild 102-04062A / CC-By-SA-3.0

## ROZDZIAŁ 4

US Department of Energy Human Genome Program

© 2011 Michael Bonert / CC SA 3.0 U

## ROZDZIAŁ 5

© NASA

dzięki uprzejmości HeartMath® Institute

Jordgette / CC BY-SA 3.0

Mark Garlick / Science Photo Library / Alamy Stock Photo

McMillan / Nature / Fickler i inni, 2013 / CC 3.0 U

Eric Fisk / CC-By-SA- 3.0 U

## ROZDZIAŁ 6

Naturefriends / CC-By-SA-4.0

(górne) © NASA

[iStock.com/Agsandrew](https://iStock.com/Agsandrew)

RonnyNB / CC-By-SA-3.0 U

[iStock.com/MariaArefyeva](https://iStock.com/MariaArefyeva)

[iStock.com/Agsandrew](https://iStock.com/Agsandrew)

[iStock.com/ValeryBrozhinsky](https://iStock.com/ValeryBrozhinsky)

Getty Images

[iStock.com/Niyazz](https://iStock.com/Niyazz)

- 
- [1](#) Psychologia energetyczna – przyp. tłum.
  - [2](#) W języku angielskim (przyp. wyd. pol.).
  - [3](#) Publikacje autorki są dostępne w sklepie [www.talizman.pl](http://www.talizman.pl) (przyp. wyd. pol.).
  - [4](#) Amerykańskie Stowarzyszenie Medycyny Holistycznej – przyp. tłum.
  - [5](#) Narodowy Instytut Integracyjnej Opieki Zdrowotnej – przyp. tłum.
  - [6](#) Instytut Higieny Dzieci – przyp. tłum.
  - [7](#) Liga małych mam – przyp. tłum.
  - [8](#) Tapping – ang. opukiwanie (przyp. tłum.).
  - [9](#) Publikacje dr. Joego Dispenzy są dostępne w sklepie [www.talizman.pl](http://www.talizman.pl) (przyp. wyd. pol.).
  - [10](#) W publikacji "Mózg zmienia się sam" dr Norman Doidge opisuje innowacyjne techniki przywracania prawidłowych funkcji mózgu bez operacji i leków oraz o neuroplastyczności mózgu. Ta i inne publikacje tego autora można kupić w sklepie [www.talizman.pl](http://www.talizman.pl) (przyp. wyd. pol.).
  - [11](#) Prawdziwa magia – przyp. tłum.
  - [12](#) Szybka Technika Koherencji.
  - [13](#) Mad – ang. wściekły (przyp. tłum.).
  - [14](#) Publikacje Gregga Bradena są dostępne w sklepie [www.talizman.pl](http://www.talizman.pl) (przyp. wyd. pol.).





ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:  
[www.studioastro.pl](http://www.studioastro.pl) Studio Astropsychologii



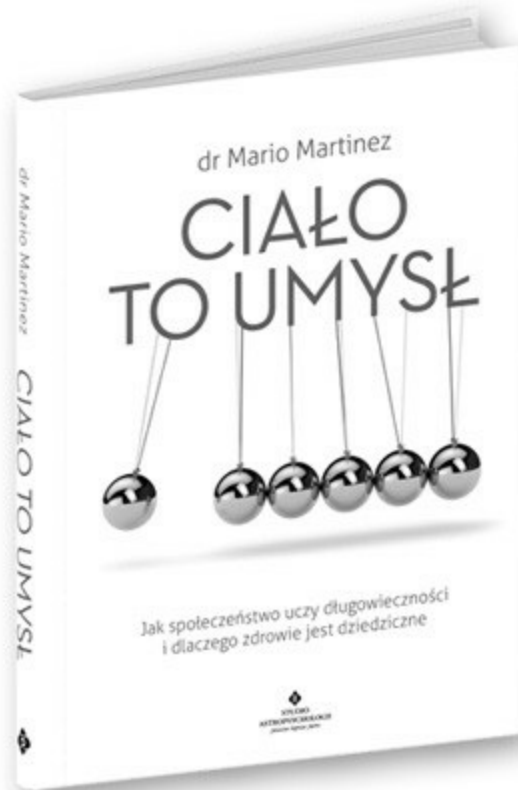
## TWOJE NADPRZYRODZONE ZDOLNOŚCI dr Joe Dispenza



Autor tej książki to lekarz, naukowiec i współczesny mistyk w jednej osobie, który w swojej pracy wykorzystuje najnowsze odkrycia neuronauki i fizyki kwantowej. Dzięki tej publikacji dowiesz się, jak usunąć ograniczenia, które narzuca Ci przeszłość, samodzielnie się uzdrowić i stworzyć zupełnie nowe ciało i nowy umysł. Wreszcie zaczniesz w pełni przeżywać chwilę obecną i wykorzystywać szyszynkę, aby otworzyć umysł na mistyczny wymiar rzeczywistości. W ten sposób uda Ci się wyzwolić ze świata materialnego i zyskać świadomość istnienia rzeczywistości kwantowej, w której leżą

nieograniczone możliwości. Przesuń granice swoich możliwości!

## CIAŁO TO UMYŚŁ dr Mario Martinez



Nasze przekonania mają ogromny wpływ na to, jak odbieramy rzeczywistość. Przyswajamy prawdy kulturowe, które często nas blokują. Dzięki tej książce poznasz najnowsze naukowe dowody na istnienie związku między kulturą, umysłem a zdrowiem. Wykonując ćwiczenia zaproponowane przez Autora nauczysz się kontaktować z własnym ciałem. Dowiesz się, że przesyła ono wiele informacji na temat tego, co jest dla Ciebie dobre, a co nie, tylko musisz nauczyć się je odczytywać. Dzięki temu będziesz mógł zmienić negatywne zachowania, pozbędziesz się nałogów, uwolnisz się od zniewalających Cię przekonań i wreszcie zaczniesz być wolnym człowiekiem. Będziesz miał wpływ na proces starzenia się i zachowasz

zdrowie na długie lata! Wykorzystasz biokognitywne metody, które pomogą poprawić Twoje zdrowie i jakość życia. Pokonaj schematy, kreuj rzeczywistość.

**ZAMÓW JUŻ TERAZ ♦ TO TAKIE PROSTE**

---

[www.studioastro.pl](http://www.studioastro.pl) tel: 85 654 78 35

# MIESIĘCZNIK SZAMAN

CZŁOWIEK · ZDROWIE · NATURA



Pomoże Ci wejść na drogę zdrowia i radości życia  
*zaprasza też na:*

- \* Targi „BLIŻEJ ZDROWIA, BLIŻEJ NATURY”  
w Katowicach
- \* Kursy LETNIEGO UNIWERSYTETU ZDROWIA  
w hotelu „Zagroń” w Szczyrku
- \* do CENTRUM MEDYCYNY I PSYCHOTERAPII  
największej w Polsce przychodni medycyny  
holistycznej



Więcej informacji pod numerami:

32 257 08 39

32 257 15 90

40-049 Katowice

ul. Kościuszki 19

**[www.miesiecznik-szaman.pl](http://www.miesiecznik-szaman.pl)**



# STUDIUM PSYCHOLOGII PSYCHOTRONICZNEJ

BIAŁYSTOK • WARSZAWA • CZĘSTOCHOWA • BYDGOSZCZ



Wiesz, jak ważny jest dla Ciebie rozwój duchowy (osobisty).  
Masz chęć pomagania sobie i innym.  
Zależy Ci na pogłębieniu wiedzy,  
którą zdobyłeś wcześniej z książek lub kursów.

Zapraszamy do szkoły na kierunki:

- ✓ **TERAPIE NATURALNE**
- ✓ **PSYCHOLOGIA PSYCHOTRONICZNA**

#### Dzięki szkole:

- rozwinięsz intuicję, zdolność jasnowidzenia i nawiązywania kontaktów z duchowymi przewodnikami;
- nauczysz się stosować w praktyce astrologię, numerologię, runy, Tarot, hipnozę;
- otrzymasz z rąk mistrzów umiejętności korzystania z najważniejszych działów wiedzy ezoterycznej;
- stworzysz zdrowe warunki życia dla siebie i swoich bliskich zgodnie z zasadami medycyny chińskiej, feng shui czy radiestezji.



## Twój czas na rozwój

[www.studiumzycia.pl](http://www.studiumzycia.pl), tel. 85 654 78 35

15-762 Białystok, ul. Antoniuk Fabryczny 55/19

Warszawa tel. 601 334 441, Częstochowa 500 280 080, Bydgoszcz 604 960 140



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
www.studioastro.pl



**Dr Dawson Church** jest nagradzonym autorem oraz założycielem National Institute for Integrative Healthcare, który bada i wprowadza obiecujące, bazujące na dowodach, psychologiczne i medyczne techniki uzdrawiania. Jego przełomowe badanie zostało opublikowane w prestiżowych magazynach medycznych. W książkach dzieli się wiedzą, jak stosować techniki psychologii energetycznej dla zdrowia i sprawności fizycznej.

Dzięki tej publikacji poznasz rytuały i ćwiczenia, które będą miały ogromny wpływ na Twoje życie. Pozbędziesz się chorób czy zaburzeń w ciele i umyśle. Stworzysz lepsze życie poprzez świadome kierowanie energii i uwagi na nową przyszłość – zmanifestowanie się nowej pracy, związków, szans i przygód. Uzyskasz moc tworzenia wszystkiego, co tylko będziesz sobie w stanie wyobrazić, a także inicjowania mistycznych doświadczeń, których nie da się opisać słowami. Odkryjesz tajemnicę siebie i prawdziwą naturę rzeczywistości.

#### Gdy myśli stają się rzeczami...

*Jeśli zastanawiasz się nad tym, czy Twoje myśli naprawdę wpływają na Twoje życie, ta wspaniała książka sprawi, że w to uwierzysz. Analizując setki badań na polu biologii, fizyki i psychologii udowadnia, że z chwili na chwilę, pola energetyczne naszych mózgów dosłownie kreują rzeczywistość.*

— John Gray,  
autor bestsellera numer 1 *New York Timesa*  
„Mężczyźni są z Marsa, kobiety z Wenus”

#### Patroni:

