

DR DAVID R. HAMILTON

# WSZYSTKO ZACZYNA SIĘ OD MYŚLI

Potęga Twojego umyśłu



  
STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

**WSZYSTKO  
ZACZYNA SIĘ  
OD MYŚLI**

Sluchaj Radia HayHouse na  
[www.hayhouseradio.com](http://www.hayhouseradio.com)

**DR DAVID R. HAMILTON**

# **WSZYSTKO ZACZYNA SIĘ OD MYŚLI**

**Potęga Twojego umysłu**



**STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII**  
*jeszcze lepsze jutro*

Redakcja: Mariusz Warda  
Skład: Tomasz Pilasiewicz  
Projekt okładki: Piotr Pisiak  
Tłumaczenie: Ryszard O liżo  
Ilustracja na okładce: © freshidea - Fotolia.com

Wydanie I  
BIAŁYSTOK 2012  
ISBN 978-83-7377-559-6

Tytuł oryginału: IT'S THE THOUGHT THAT COUNTS  
Copyright © 2005, 2006 by David Hamilton  
English language publication 2006 by Hay House (UK) Ltd.

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok, 2012.  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.



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  
sklep internetowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

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

PRINTED IN POLAND

*Dla Elizabeth...*



## Spis treści

<i>Przedmowa – Louise L. Hay</i> .....	9
<i>Podziękowania</i> .....	11
<i>Wprowadzenie</i> .....	13
Rozdział 1. Ciało i umysł .....	17
Rozdział 2. Potęga wiary .....	33
Rozdział 3. DNA .....	49
Rozdział 4. Potęga intencji .....	65
Rozdział 5. Dobre wibracje .....	79
Rozdział 6. Uzdrawianie na odległość i modlitwa .....	97
Rozdział 7. Natura rzeczywistości .....	107
Rozdział 8. Eksperymenty z połączeniem .....	115
Rozdział 9. Kim jestem? .....	129
Rozdział 10. Miłość, lęk i biologia .....	143
Rozdział 11. Masowa rzeczywistość .....	147
Rozdział 12. DNA II .....	161
Rozdział 13. Osobista odpowiedzialność .....	173
Rozdział 14. Trzy proste zasady .....	177
Uwagi końcowe .....	187
<i>Bibliografia</i> .....	191
<i>Literatura uzupełniająca</i> .....	218
<i>O Autorze</i> .....	221





## Przedmowa

Jestem wdzi czna Davidowi Hamiltonowi za napisanie tej inspi-  
ruj cej ksi ki. Jako naukowiec, który przyj ł now wiadomo ,  
zbudował most pomocny dla wielu ludzi pragn cych zrozumie  
zwi zek ł cz cy nasze ciało, umysł i duchowe Ja. David pieczo-  
łowicie zebrał wyniki bada naukowców, uzdrowicieli i misty-  
ków, aby przedstawi ludziom racjonalne i naukowe wyja nienie  
prawdziwej natury wszech wiata.

Jestem pewna, e spostrze enia Davida pomog zwi kszy  
nasz wiadomo i przekonanie, e składamy si z energii. Wcie-  
lenie tej prawdy w ycie pozwoli ludziom prze ywa swój co-  
dzienno ze wiadomo ci , e ka da my ł w bezpo redni sposób  
wpływa na nasz wiat i kształtuje go.

Celem, dla którego David napisał t ksi k , jest pragnienie za-  
inspirowania ludzi do prze ywania ycia pełnego miło ci. Trud-  
no byłoby czyta o jego ideach i nie sta si człowiekiem bardziej  
wiadomym miło ci.

*Louise L. Hay*  
*sierpie 2006*



## Podziękowania

Za błogosławieństwo poczytuję fakt, iż otacza mnie tak wielu życzliwych, cierpliwych, wyrozumiałych i hojnych ludzi, dlatego w tym miejscu chciałbym wyrazić szczerze i otwarcie niektórym z nich.

Chciałbym podziękować swojej partnerce życiowej Elizabeth Caproni. Jej nieskończona miłość i wsparcie są dla mnie inspiracją, duchowym oparciem i przewodnikiem na drodze do przodu. Bez niej ta książka nigdy nie nabrałaby swego obecnego kształtu.

Chciałbym też podziękować rodzicom Janette i Robertowi Hamiltonom, którzy sprowadzili mnie na ten świat, kochali mnie i wspierali w trakcie wszelkich wysiłków, jakie podejmowałem w swoim życiu, i którzy od najmłodszych lat uczyli mnie, że „liczy się myślenie”.

Pragnę również podziękować Elmie i Peterowi Caproni, którzy przyjęli mnie do swojej rodziny i obdarzyli miłością i wsparciem podczas wielu trudnych chwil.

Jestem wdzięczny licznym przyjaciółom, tym z przeszłości i tym obecnym, którzy pomagali mi kroczyć moją drogą duchową. W szczególności ci na zawsze zapamiętam wydarzenie, jakim była Pomoc Duchowa, i wszystkich, którzy wzięli w niej udział.

Za doskonałą pracę, jak było redagowanie tej książki, chciałbym podziękować Lizzie Hutchins. Jestem też ogromnie wdzięczny Michelle Pilley z Hay House UK, dzięki której czułem się tak mile widziany w rodzinie Hay House.

Wielkie dziękuję dla wszystkich tych, którzy cierpliwie przeczytali tę książkę i wyrazili swoją opinię na jej temat: Margaret McCathie, Kenny'ego McCathiego, June Moore, Siobhan Moore, Ann Brocklebank, Stana Gilesa, Liz Ivory, Bryce'a Redforda, Joyce Bunton, Dave'a Clarksona, Olivii Barham, Kenny'ego McDougalla, Setha Gardinera i Andrei Lomas. Pragnę również podziękować omówi Hartmannowi i Louise Hay za wsparcie dla tej książki.

Za pomocne odpowiedzi na niektóre z moich pytań do rozdziału trzeciego chciałbym podziękować profesorowi Ericowi Kandelowi, laureatowi Nagrody Nobla w dziedzinie medycyny w 2000 roku. Dziękuję też dr. Ernestowi Rossi za pomocne odpowiedzi i za poświęcenie czasu, aby wysłał mi pewne wartościowe publikacje naukowe na temat genomiki psychospołecznej, dzięki którym rozdział trzeci nabral swego ostatecznego kształtu. Pomocy tej udzielono, mimo że nie widziano jeszcze mojej książki.

Chciałbym także podziękować Uniwersytetowi w Glasgow, Szpitalowi Homeopatycznemu w Glasgow oraz Paulowi Stevensowi z Oddziału Parapsychologicznych Koestlera przy Uniwersytecie Edynburskim za pomoc w zdobyciu cennych informacji naukowych na potrzeby tej książki.

Do wszystkich naukowców, którzy skrupulatnie prowadzili badania, o których wspominam w tej książce: pomogli ci wielu ludziom uświadomić sobie, że to, co zawsze wydawało im się prawdą, naprawdę nie jest.

## Wprowadzenie

Ta księka opisuje, w jaki sposób myśli i uczucia, idee i przekonania, nadzieje i marzenia zmieniają stan naszego ciała, okoliczności życiowe, a nawet stan świata!

Liczy się, że da się!

Najnowsze odkrycia naukowe wskazują, że da się i uczucie, jakie wywołamy, wyraża się w naszym ciele. Na przykład uczucie wdzięk wobec kogoś w swoim życiu albo miłość do kimś, kto stresuje nas swoimi działaniami, wywołują zmiany w naszym ciele.

Człeczki znane pod nazwą neuropeptydów łączą myśli i emocje z każdą częścią ciała. Właśnie dlatego stosowane przy próbach medycznych placebo uzdrawia ludzi. Jeśli człowiek wierzy, że zażywa prawdziwy lek albo chociaż wierzy w lekarza, który ten lek ordynuje, to zwykle zaczyna czuć się lepiej.

Nasze myśli i uczucia nawet aktywują i dezaktywują geny. Badania naukowe wykazały ostatnio, że mogą one pobudzać rozwój nowych obszarów w mózgu, co w rezultacie prowadzi do zmian w ludzkim ciele. W sensie bardzo ogólnym, jesteś tym, co myślisz!

Związek umysł–ciało wciąż otwiera przed nami możliwości uzdrawiania siebie samych z chorób dzięki potężnej intencji. Stres, na przykład, spowalnia tempo powrotu do zdrowia. Ale jeśli wiadomie skupisz się na czymś, co sprawia ci przyjemność, albo uczliwie pomyślisz o kimś, na kim ci zależy, twoje ciało wytworzy znacznie mniej hormonów stresu, co przyspieszy proces uzdrawiania.

Badania naukowe wykazały nawet, że położenie dłoni na drugiej osobie może wywierać wpływ na stan jej ciała. Badania

na młodych szczurach, na przykład, dowiodły, że dotyk matki zwi ksza poziom hormonów wzrostu, a zmniejsza poziom hormonów stresu.

Pomaga nawet wizualizowanie kogo jako osoby zdrowej. Nie trzeba by w jej pobli u, eby ten sposób był skuteczny. Fizycy kwantowi wykazali, że wszystko, co istnieje, jest ze sob powi - zane. My l o czymkolwiek, gdziekolwiek to si znajduje, w jaki sposób zmienia ten obiekt.

Zatem my l o jakiej osobie jest zarejestrowana na pewnym poziomie w jej ciele. Naukowcy zbadali to zjawisko i odkryli zmiany w układzie nerwowym testowanych osób, b d ce skutkiem my li innych ludzi na ich temat.

Jednak my l na *jakikolwiek* temat wywiera tego samego rodzaju skutek, nawet je li nie zawsze go zauwa amy. Badaj c t kwesti , naukowcy zauwa yli, że szczególnie wyra ne efekty wyst puj wtedy, gdy wielu ludzi jednocze nie koncentruje si na tej samej kwestii. Zostało potwierdzone, że takie grupowe intencje mog zmniejszy wska nik przest pczoci, a nawet liczb aktów terrorystycznych.

Nasze powi zanie ze wszystkim jest tak silne, że nie mo emy *nie* wpływa na stan wiata poprzez to, na czym si koncentrujemy. Postawa pełna yczliwoci b d przebaczenia, na przykład, doprowadzi do innego stanu – w twoim ciele, w yciu i na wiecie – ni postawa egoistyczna albo m ciwa. Brzmi to rozs dnie – ale niniejsza ksi ka wyja nia, *jak* to działa i, co wa ne, co mo esz zrobi , aby zmieni co na lepsze.

Znaczna cz materiału naukowego prezentowanego w tej ksi ce była ju publikowana w recenzowanych magazynach naukowych, stanowi cych złoty standard w rodowisku naukowym. Ja jedynie zaczerpn łem odpowiednie fragmenty i doko nałem kilku ekstrapolacji na podstawie wniosków z niektórych bada , l cz c je z moimi własnymi ideami, których ródłem s

szeroko rozumiane dziedziny obejmuj ce nauk zajmuj c si relacj umysł–ciało, duchowo i wiadomo .

Cz prezentowanego tutaj materiału naukowego jeszcze nie uzyskala akceptacji rodowiska naukowego, co nie oznacza jednak, e jest nieistotna. Cz sto potrzeba czasu, zanim nowe idee i odkrycia przenikn do głównego nurtu. Uwa am, e wiele wspomnianych w tej ksi ce bada wskazuje na rzeczywiste zjawiska. S dz , e stoimy u progu znaczego przełomu w naszym pojmowaniu wiadomoci oraz wzajemnej zale no ci mi dzy umysłem i materi .

Niektóre z przedstawionych tu bada mog wydawa si zbyt daleko id ce, szczególnie przeci tnemu naukowcowi. Nie b d za to przeproszał. Jak dowodzi historia, droga odkrycia naukowego niejednokrotnie prowadzi ku czemu , co w pierwszej chwili wydaje si by absurdalne, i dopiero pó niej, kiedy zaczynamy rozumie , w jaki sposób co funkcjonuje, mo emy przyj do wiadomoci nowe idee.

Druga cz tej ksi ki wprowadza do tematu w tek duchowoci. Cz ta w mniejszym stopniu bazuje na materiale naukowym, a w wi kszym – na intuicji, poniewa prezentuj w niej mistyczny ogl d wiata, który prawdopodobnie wykracza poza sfer dowodu naukowego i który mo na uchwyci jedynie dzi ki osobistemu do wiadczeniu. Tym niemniej jest to wci nauka, tyle e innego rodzaju, taka, która jest wła ciwa jednostce, i czyni naukowca z ka dego człowieka w jego własnym yciu.

Ko cz t ksi k tak, jak lubi ko czy wszystkie swoje wyst - pienia – pomagaj c ludziom dostrzec miło , yczliwo i współczucie wsz dzie wokół. Kiedy dokonujemy wyboru, aby kocha , by yczliwym i pełnym współczucia w yciu osobistym, wszystko si zmienia. Wszystko. Dalej, spróbuj i przekonaj si ! Rozpocznijmy nasz podró ku zmianie.

*Dr David R. Hamilton*  
*maj 2006*



## Rozdział szósty

# Uzdrowianie na odległość i modlitwa

---

Jeśli kogoś coś boli albo jest chory, w pewien sposób pomożesz mu już w chwili, w której zaczniesz myśleć o jego powrocie do zdrowia. Każda intencja dociera tam, gdzie jest skierowana. A badania dowodzą, że nie ważne, czy znajdujesz się przy tej osobie, czy kilka kilometrów od niej. Właściwie nie miałyby znaczenia, gdyby był na Księżycu.

Uzdrowianie na odległość było przedmiotem kilku badań naukowych, które potwierdziły, że intencja naprawdę wpływa na ludzi na znaczne odległości. Tak jak to zazwyczaj bywa, w eksperymentach tych uczestniczyła pewna liczba osób znajdujących się w jednym miejscu, wizualizujących zmiany i mentalnie kierujących odpowiednimi intencjami do ludzi przebywających w odległym miejscu.

Podczas jednego z eksperymentów kierowanych przez dr. Deana Radina – obecnie z Instytutu Nauk Noetycznych w Petaluma w Kalifornii – ale prowadzonych jeszcze na Wydziale Parapsychologii na Uniwersytecie Edynburskim, „oddziaływających” (ludzi przeprowadzających wizualizację albo wysyłających mentalne intencje) prosiło się, aby próbowali albo uspokoić, albo pobudzić drugą grupę osób („obiekty”). W eksperymencie wzięło udział siedmiu „oddziaływających” i dziesięć „obiektów”.

W trakcie szesnastu sesji indywidualnych oddziaływający zdołali wpłynąć na obiekty w pokoju odległym o dwadzieścia kilometrów.

trów. Naukowcy dokonywali pomiarów zmian w obiektach przy pomocy czujników przymocowanych do ich skóry. Oddziaływaniach proszono o uspokajanie lub pobudzanie obiektów, a czujniki mierzyły zachodzące zmiany, kiedy ci pierwsi wysyłali swe intencje.

Inne badania pokazały, że bez względu na to, czy eksperyment był przeprowadzany w taki sposób, że oddziaływani i obiekty byli od siebie oddaleni o kilka centymetrów, czy nawet o kilka kilometrów, to wyniki były takie same. W sprawach związanych z umysłem odległość nie ma znaczenia!

Z badań z udziałem dziewięciu pacjentów cierpiących na nadciśnienie wynika, że oddziaływani mogły nawet zmniejszyć ciśnienie krwi u obiektów. Oddziaływani znajdowali się w jednym miejscu, a obiekty w innym. Pomiarów, których dokonywano przed i po wysłaniu intencji, wykazały spadek ciśnienia krwi.

Profesor William Braud i jego współpracownicy z Fundacji Nauk Psychiczych w San Antonio w Teksasie również badali krew. Wykazali, że intencja może spowalniać krążenie krwinek znajdujących się w roztworze hipertonicznym (słonym) nawet wtedy, gdy oddziaływani i obiekty znajdują się w odległych od siebie miejscach.

W artykule opublikowanym w *Western Medical Journal* [Zachodni Magazyn Medyczny] w Stanach Zjednoczonych w 1998 roku naukowcy opisali, w jaki sposób uzdrawianie na odległość może wpływać na stan pacjentów chorych na AIDS. W badaniu wzięło udział czterdziestu pacjentów, z których połowa została poddana uzdrawianiu na odległość, a druga połowa – nie. Po dziesięciu tygodniach naukowcy odkryli, że u tych pierwszych rozwinęło się mniej nowych schorzeń związanych z AIDS, przebieg choroby był u nich łagodniejszy, a także rzadziej wymagali konsultacji lekarskich i hospitalizacji, za to, które były konieczne, trwały krócej.

Uzdrowiciele na odległość mogą nawet zmienić tempo wzrostu roślin. W trakcie pewnego eksperymentu dwóch uzdrowicieli znacząco przyspieszyło tempo wzrostu rośliny, z odległości pięć kilometrów. Wzrost rośliny był monitorowany, a kiedy uzdrowiciele otrzymali instrukcję, aby się na niej skupić, natychmiast zaczęła rosnąć szybciej. W niektórych okresach tempo wzrostu zwiększało się o ponad sześćset procent.

W ramach innego rodzaju badania przeprowadzonego przez Williama Brauda i jego współpracowników kilka obiektów poproszono o skoncentrowanie się na płynących wiecach. Za każdym razem, kiedy ich uwaga odpływała, mieli naciskać przycisk informujący badaczy. W takim przypadku oddziaływanie miało skupić się na wiecy i stara się mentalnie pomóc obiektom w ich koncentracji. Wyniki okazały się znaczące, wskazały, że oddziaływanie rzeczywiście pomaga obiektom się koncentrować.

W kilku badaniach wykazano również, że człowiek zawsze doskonale zdaje sobie sprawę z tego, że ktoś się w niego wpatruje. Prawdopodobnie sam tego zauważył. Czy nie doznajesz charakterystycznego uczucia, kiedy ktoś się w ciebie wpatruje? Jest realne! Zarówno twoje ciało, jak i umysł wychwytyują myśli tej osoby na poziomie biologicznym. Niektóre osoby mogą to wręcz odczuwać nawet z dala, co jak już wiemy, prawdopodobnie jest skutkiem docierania neuropeptydów do określonych receptorów.

Wszystkie te wyniki wyraźnie wskazują, że każdy może wpływać na serce, umysł i ciało drugiej osoby. Efekty mogą być bardzo nieznaczące, ale czasem bywają poważne, co stawia nas wszystkich przed moralnym wyborem.

Potrzeba tutaj znacznego poczucia odpowiedzialności. Ze względu na dylematy moralne ważne jest, aby nie kierować ku drugiemu człowiekowi żadnych szkodliwych intencji. Oczywiście, czasami korzystne jest wyrzucenie czegoś z siebie. Tłumienie emocji nie

przyniesie niczego dobrego. Ale chyba najlepiej robi to z możliwie najwłaściwszym taktem i współczuciem. Powinniśmy się starać przebaczać i wybaczać sobie nawzajem wszystkiego najlepszego.

Jednak jeżeli czujesz, że inni nie wybaczą ci najlepiej, nie rozpaczaj. Badania dowiodły, że możemy z łatwością blokować niechciane intencje. Wystarczy tylko powiedzieć: „Codziennie jestem chroniony pod każdym względem przed wszelkimi szkodliwymi myślami, intencjami i emocjami innych ludzi”.

W trakcie pewnego eksperymentu naukowego z udziałem trzydziestu dwóch obiektów połowa z nich poproszono, by chronili się przed myślami oddziaływających na nich. Okazało się, że mogli to zrobić z łatwością.

Niektórzy uzdrowiciele doskonale zdają sobie sprawę z tego, że w trakcie kuracji wychwytywać energię swoich pacjentów – ich myśli, emocje i problemy – i nie muszą się przed tym „chronić psychicznie”. Ci terapeuci lubi wizualizować na sobie „płaszcz ochronny” z białego lub złotego światła, który uchyla wszelkie docierające do nich szkodliwe myśli i emocje.

Właściwie w ciągu dnia otacza nas tylko szum mentalnego i emocjonalnego, co zakłóca elektromagnetycznych. Właściwie każda uroscencyjna znajduje się pod napowietrzną linią elektroenergetyczną znacznie więcej w wyniku oddziaływania silnego pola elektromagnetycznego. W podobny sposób ludzie „włączają się” pod wpływem skoncentrowanych pól myśli i emocji na gęsto zaludnionych obszarach.

Właśnie dlatego niektórzy nauczyciele medytacji zalecają medytowanie o wschodzie słońca albo późną noc i dlatego te niektórzy mistrzowie duchowi żyją wysoko w górach albo w takich miejscach pobierali nauki. Wcześniej rano albo późno w nocy większość ludzi, ponieważ w powietrzu jest mniej szumu mentalnego. W spokojniejszej atmosferze, niezakłóconej szumem mentalnym i emocjonalnym, łatwiej wejść w głębszy stan medytacyjny.

Z tego samego powodu w książce niniejszej kiedy pisałem mi dziesięć wieczorem a czwartego rano.

Jeśli wspinasz się na wysokie wzgórza albo góry, to być może zauważysz, że im wyżej się znajdujesz i im bardziej się oddalasz od szumu mentalnego i emocjonalnego panującego w dole, tym robisz się ciszej i spokojniej.

Zatem, skoro już wiesz, że wszelkie emocje i intencje promieniują na zewnątrz i wywierają wpływ na innych ludzi, staraj się być odpowiedzialny. Jeśli ktoś ci irytuje albo zranił cię w przeszłości, postaraj się nie chować urazy i przebaczyć. Zamiast potępiać uczynek tej osoby, spróbuj odczuwać wobec niej współczucie. Być może tak bardzo cierpi albo ma taki mrok, że musi się tak zachowywać. Nigdy nie wiadomo. W kimś, kogo zachowania nie pochwalasz, spróbuj dostrzec osobę, która w głębi ducha cierpi, i wykaż się wobec niej współczuciem. Jeśli tak zrobisz, nie będziesz emitował żadnego szkodliwego „szumu”.

Wziewanie się w sztuce przebaczenia również może działać na ciebie transformująco, umożliwiając ci zapomnienie o dawnych urazach i ruszenie naprzód. Na przykład jeśli ktoś skrzywdził cię w przeszłości, powiedzmy, był partner/partnerką, to jeśli będziesz wracał raz po raz do tego do wiadczenia w swoich myślach, stworzysz negatywne emocje, które, jak wiemy, wywierają negatywny wpływ na ludzkie ciało. Dodatkowo skupianie się na przeszłości może przeszkodzić ci w radośnym przeżywaniu nowego, zdrowego związku. Przebaczenie pomaga porzucić przeszłość i ruszyć naprzód, a także poprawia samopoczucie psychiczne i emocjonalne.

Chrystus dał przykład, mówił: „Ojcze, przebac im, bo nie wiedzą, co czynią”.

Możesz nie tylko przebaczać, lecz także modlić się za innych. Modlitwy są bardzo potrzebne, ponieważ tak jak intencje, opierają się na wierze w Stwórcę.

## Modlitwa

Jedno z najlepiej znanych badań naukowych nad moc modlitwy prowadzono w Szkole Medycznej przy Uniwersytecie w San Francisco od sierpnia 1982 roku do maja 1983 roku. W tym czasie na oddział intensywnej opieki kardiologicznej w szpitalu przyjęto trzystu dziewięćdziesięciu trzech pacjentów, którzy zgodzili się wziąć udział w badaniach nad modlitwą. Były one prowadzone przez dr. med. Randolpha Byrda, a ich rezultaty opublikowano w *Southern Medical Journal* [Południowy Magazyn Medyczny] w 1988 roku. Wszystkich trzystu dziewięćdziesięciu trzech pacjentów poddano normalnej terapii medycznej, przy czym dodatkowo za mniej więcej połowę z nich modliła się grupa chrześcijan – przebywająca poza szpitalem.

Badanie wykazało, że choroba przebiegała znacznie łagodniej u tych pacjentów, za których się modlono, niż u tych za których się nie modlono. Ci pierwsi w mniejszym stopniu wymagali wspomagania oddychania, potrzebowali mniejszej ilości antybiotyków i leków moczopędnych, a także rzadziej trzeba było przeprowadzać resuscytację kręgowo-oddechową, niż u pacjentów, za których się nie modlono.

Zwróć uwagę, że chociaż w opisanym badaniu uczestniczyli chrześcijanie, korzystne skutki modlitwy także u grupy religijnej. W 1998 roku w Centrum Medycznym Uniwersytetu Duke'a przeprowadzono badanie, w którym wzięło udział stu pięćdziesięciu pacjentów po operacji serca. Również w tym przypadku za połowę z nich się modlono, a za drugą połowę – nie, jednak tym razem modliły się różne grupy religijne. U pacjentów, za których się modlono, odnotowano mniej komplikacji, a tempo powrotu do zdrowia rekonwalescentów było o pięćdziesiąt do stu procent szybsze niż u tych, za których się nie modlono.

Te kontrolowane badania naukowe, a także wiele innych, pokazują, że modlitwa naprawdę działa. A uważam, że nauka zaledwie dotyka powierzchni szerszego zjawiska, które uzależnione jest od osoby bądź osób modlących się, od osoby bądź osób, za które ktoś się modli, od tego, kto modli się poza badaniem, a nawet od okoliczności modlitwy i od ludzi biorących udział w badaniu. Wszystko jest ze sobą połączone, więc liczy się każda myślica.

Nie znam ani jednej osoby, która w jakimś momencie swojego życia nie wzywałaby siły wyższej, prosząc o poprawę zdrowia dla siebie lub kogoś innego czy choćby o jakichś zmian w życiu. Moim zdaniem modlitwa działa, choćmożliwe, że nie zawsze widzisz jej natychmiastowy rezultat albo taki wynik, jaki chciałeś uzyskać.

Otrzymany wynik może nie być taki, o jaki prosiłeś, a to dlatego, że kiedy zapraszasz do swojego życia Boga albo to bóstwo, do którego się modlisz, to zapraszasz miłość. Dlatego otrzymujesz najmiędrzejszy i pełen najwskześniejszej miłości efekt, który jest najlepszy dla wszystkich. Jeśli jest to zgodne z twoimi intencjami, na przykład jeśli pragniesz „tego lub czegoś lepszego, co będzie korzystne dla wszystkich, których ta sytuacja dotyczy”, to prawdopodobnie otrzymasz to, o co się modlisz albo coś jeszcze lepszego. Jeśli nie, to rezultat może być inny, niż pragnęło, ale mimo to będzie najlepszy dla wszystkich, których ta sytuacja dotyczy.

Ciekawym zjawiskiem jest to, że kiedy szczerze modlisz się o pomysł lub sukces drugiej osoby, sam również je otrzymujesz. To, co wysyłasz, wraca do ciebie.

To właśnie wskazały wyniki badania naukowego nad modlitwą opisanego w 1997 roku w magazynie *Alternative therapies* [Terapie Alternatywne]. Badaniem tym kierował o. Seán O'Laoire, a dotyczyło ono wpływu modlitwy na poczucie własnej wartości, niepokój i depresję. Ogółem, w badaniu wzięło udział czterystu dziewięćdziesięciu ochotników, w tym czterystu sześciu

jako osoby, za które si modlono, i dziewi dześci ciu jako osoby modl ce si . Za ka dego uczestnika badania modliły si trzy osoby – codziennie przez pi tna cie minut w ci gu dwunastu tygodni, czyli tak długo, jak trwał eksperyment.

Na pocz tku i na ko cu badania oceniono poczucie własnej warto ci, niepokój i depresj , nastrój, zdrowie zyczne, intelektualne i duchowe, zwi zki i twórcz ekspresj . W ka dym przypadku u badanych nast pił rozwój, ale, co niezwykle, nast pił on równie u osób modl cych si , przy czym w niektórych dziedzinach – takich jak zdrowie intelektualne i duchowe, zwi zki i twórcza ekspresja – poprawa u osób modl cych si była wi ksza ni u osób, za które si modlono. Dostajesz z powrotem to, co dajesz innym!

Dzi ki badaniu, którego wyniki opublikowano w 2001 roku w *British Medical Journal* [Brytyjski Magazyn Medyczny], równie odkryto, e akt modlitwy był dobroczynny w skutkach dla modl cej si osoby. Badanie to dotyczyło wpływu ró a ca i joga mantr na oddychanie i na serce. Kiedy osoby badane recytowały „Zdrowa Mario” lub jak joga mantr , ich oddech na ogół spowalniał do sze ciu oddechów na minut , co, jak wiadomo, natlenia krew i dobrze działa na serce. Ponadto wspomniana modlitwa i mantry uspokajały rytm serca.

Wielu ludzi modli si nie tylko po to, eby odzyska zdrowie, ale tak e po to, aby zmieni co w swoim yciu. Staro ytnie nauki tybeta skie, india skie, a tak e te zawarte w Zwojach znad Morza Martwego wskazuj , e istniej skuteczne i mniej skuteczne metody modlenia si . Niektóre z tych nauk opisane zostały w ksi ce Gregga Bradena *Efekt Izajasza*.

Skuteczna modlitwa to taka, któr człowiek rozpoczyna od uczucia gł bokiej wdzi czno ci za bie c sytuacj . Nast pnie wyobra a sobie to, czego pragnie – albo zwracaj c si do jakiego bóstwa, albo nie – a tak e wywołuje w sobie wyra ne odczucie, e



jego pragnienie zostało spełnione. Kluczem jest uczucie. Wreszcie dziękuję za to, że miałem wybór.

Modlitwa, wizualizacja i uzdrawianie na odległość działają między innymi dlatego, że wszystko, co istnieje we wszechświecie, jest połączone z wszystkim innym, jak przekonamy się w kolejnych rozdziałach.



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
[www.studioastro.pl](http://www.studioastro.pl)



**Dr David R. Hamilton** – niekwestionowany autorytet medyczny o wieloletnim doświadczeniu w branży farmaceutycznej, a także autor światowych bestsellerów. Obecnie podróżuje po całym świecie i prowadzi warsztaty, pomagając ludziom zrozumieć potężny wpływ psychiki na ciało. W swojej najnowszej książce odkrywa potencjał kryjący się w myślach.

Po tym, jak przed laty dostrzegł on zadziwiający wpływ psychiki na wyniki leczenia, zaczął zgłębiać prace naukowców oraz analizować działalność mistyków i uzdrowicieli. Efektem poszukiwań jest ta książka, w której wyjaśnia, w jaki sposób umysł i emocje mogą wpływać na ludzki organizm, strukturę DNA, a nawet na cały świat.

Dzięki tej publikacji poznasz m.in.:

- fizyczne oddziaływanie medytacji na ciało,
- lecznicze właściwości myśli kierowanych do drugiego człowieka,
- moc miłości, stymulującej rozwój komórek w ciele,
- wpływ pozytywnych uczuć na efektywność leczenia.

## NA POCZĄTKU BYŁA MYŚL.

„Książka skłaniająca do refleksji i zawierająca bardzo ważne przesłanie dla naszych czasów.”

– *Thom Hartmann*

Patroni:



Cena: 39,30 zł

ISBN 978-83-7377-559-6



9 788373 775596