

DR DAVID R. HAMILTON

WSZYSTKO ZACZYNA SIĘ OD MYŚLI

Potęga Twojego umysłu




STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
Jeszcze lepsze jutro

**WSZYSTKO
ZACZYNA SIĘ
OD MYŚLI**

Słuchaj Radia HayHouse na
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 Piłasiewicz
PROJEKT OKŁADKI: Piotr Pisiak
TŁUMACZENIE: Ryszard Oślizło
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 – detal
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu 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 vibracje	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 wdzięczna Davidowi Hamiltonowi za napisanie tej inspirującej książki. Jako naukowiec, który przyjął nową świadomość, zbudował most pomocny dla wielu ludzi pragnących zrozumieć związek łączący nasze ciało, umysł i duchowe Ja. David pieczołowicie zebrał wyniki badań naukowców, uzdrowicieli i mistyków, aby przedstawić ludziom racjonalne i naukowe wyjaśnienie prawdziwej natury wszechświata.

Jestem pewna, że spostrzeżenia Davida pomogą zwiększyć naszą świadomość i przekonanie, że składamy się z energii. Wcieleń tej prawdy w życie pozwoli ludziom przeżywać swoją codzienność ze świadomością, że każda myśl w bezpośredni sposób wpływa na nasz świat i kształtuje go.

Celem, dla którego David napisał tę książkę, jest pragnienie zainspirowania ludzi do przeżywania życia pełnego miłości. Trudno byłoby czytać o jego ideach i nie stać się człowiekiem bardziej świadomym miłości.

Louise L. Hay
sierpień 2006

Podziękowania

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

Chciałbym podziękować swojej partnerce życiowej Elizabeth Caproni. Jej nieskończona miłość i wsparcie są dla mnie inspiracją, duchowym oparciem i przewodnikiem na ścieżce, którą podążam. 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 myśl”.

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 ścieżką duchową. W szczególności na zawsze zapamiętam wydarzenie, jakim była Pomoc Duchowa, i wszystkich, którzy wzięli w niej udział.

Za doskonałą pracę, jaką 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 dzięki 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 Thomowi Hartmannowi i Louise Hay za wsparcie dla tej książki.

Za pomocne odpowiedzi na niektóre z moich pytań odnośnie 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 wysłać mi pewne ważne publikacje naukowe na temat genomiki psychospołecznej, dzięki którym rozdział trzeci nabrał 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 Ośrodka Badań 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: pomogliście wielu ludziom uświadomić sobie, że to, co zawsze wydawało im się prawdą, naprawdę nią jest.

Wprowadzenie

Ta książka 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 każda myśl!

Najnowsze odkrycia naukowe wskazują, że każda myśl i uczucie, jakie żywimy, wyraża się w naszym ciele. Na przykład uczucie wdzięczności wobec kogoś w swoim życiu albo myśl o kimś, kto stresuje nas swoimi działaniami, wywołują zmiany w naszym ciele.

Cząsteczki 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 wręcz otwiera przed nami możliwość uzdrawiania siebie samych z chorób dzięki potężnej intencji. Stres, na przykład, spowalnia tempo powrotu do zdrowia. Ale jeśli świadomie skupisz się na czymś, co sprawia ci przyjemność, albo życliwie 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 zwiększa poziom hormonów wzrostu, a zmniejsza poziom hormonów stresu.

Pomaga nawet wizualizowanie kogoś jako osoby zdrowej. Nie trzeba być w jej pobliżu, żeby ten sposób był skuteczny. Fizycy kwantowi wykazali, że wszystko, co istnieje, jest ze sobą powiązane. Myśl o czymkolwiek, gdziekolwiek to się znajduje, w jakiś sposób zmienia ten obiekt.

Zatem myśl o jakiejś osobie jest zarejestrowana na pewnym poziomie w jej ciele. Naukowcy zbadali to zjawisko i odkryli zmiany w układzie nerwowym testowanych osób, będące skutkiem myśli innych ludzi na ich temat.

Jednak myśl na *jakikolwiek* temat wywiera tego samego rodzaju skutek, nawet jeśli nie zawsze go zauważamy. Badając tę kwestię, naukowcy zauważyli, że szczególnie wyraźne efekty występują wtedy, gdy wielu ludzi jednocześnie koncentruje się na tej samej kwestii. Zostało potwierdzone, że takie grupowe intencje mogą zmniejszyć wskaźnik przestępczości, a nawet liczbę aktów terrorystycznych.

Nasze powiązanie ze wszystkim jest tak silne, że nie możemy *nie* wpływać na stan świata poprzez to, na czym się koncentrujemy. Postawa pełna życzliwości bądź przebaczenia, na przykład, doprowadzi do innego stanu – w twoim ciele, w życiu i na świecie – niż postawa egoistyczna albo mściwa. Brzmi to rozsądnie – ale niniejsza książka wyjaśnia, *jak* to działa i, co ważne, co możesz zrobić, aby zmienić coś na lepsze.

Znaczna część materiału naukowego prezentowanego w tej książce była już publikowana w recenzowanych magazynach naukowych, stanowiących złoty standard w środowisku naukowym. Ja jedynie zacerpiałem odpowiednie fragmenty i dokonałem kilku ekstrapolacji na podstawie wniosków z niektórych badań, łącząc je z moimi własnymi ideami, których źródłem są

szeroko rozumiane dziedziny obejmujące naukę zajmującą się relacją umysł–ciało, duchowość i świadomość.

Część prezentowanego tutaj materiału naukowego jeszcze nie uzyskała akceptacji środowiska naukowego, co nie oznacza jednak, że jest nieistotna. Często potrzeba czasu, zanim nowe idee i odkrycia przenikną do głównego nurtu. Uważam, że wiele wspomnianych w tej książce badań wskazuje na rzeczywiste zjawiska. Sądzę, że stoimy u progu znaczącego przełomu w naszym pojmowaniu świadomości oraz wzajemnej zależności między umysłem i materią.

Niektóre z przedstawionych tu badań mogą wydawać się zbyt daleko idące, szczególnie przeciętnemu naukowcowi. Nie będę za to przepraszał. Jak dowodzi historia, droga odkrycia naukowego niejednokrotnie prowadzi ku czemuś, co w pierwszej chwili wydaje się być absurdalne, i dopiero później, kiedy zaczynamy rozumieć, w jaki sposób coś funkcjonuje, możemy przyjąć do wiadomości nowe idee.

Druga część tej książki wprowadza do tematu wątek duchowości. Część ta w mniejszym stopniu bazuje na materiale naukowym, a w większym – na intuicji, ponieważ prezentuję w niej mistyczny ogląd świata, który prawdopodobnie wykracza poza sferę dowodu naukowego i który można uchwycić jedynie dzięki osobistemu doświadczeniu. Tym niemniej jest to wciąż nauka, tyle że innego rodzaju, taka, która jest właściwa jednostce, i czyni naukowca z każdego człowieka w jego własnym życiu.

Kończę tę książkę tak, jak lubię kończyć wszystkie swoje wystąpienia – pomagając ludziom dostrzec miłość, życzliwość i współczucie wszędzie wokół. Kiedy dokonujemy wyboru, aby kochać, być życzliwym i pełnym współczucia w życiu osobistym, wszystko się zmienia. Wszystko. Dalej, spróbuj i przekonaj się! Rozpocznijmy naszą podróż 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 życzyć mu powrotu do zdrowia. Każda intencja dociera tam, gdzie jest skierowana. A badania dowodzą, że nieważne, czy znajdujesz się przy tej osobie, czy kilka kilometrów od niej. Właściwie nie miałyby znaczenia, gdybyś 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 zmianę bądź mentalnie kierujących odpowiednią intencją do ludzi przebywających w odległym miejscu.

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

W trakcie szesnastu sesji indywidualnych oddziałujący zdołali wpłynąć na obiekty w pokoju odległym o dwadzieścia pięć me-

trów. Naukowcy dokonywali pomiarów zmian w obiektach przy pomocy czujników przymocowanych do ich skóry. Oddziałujących 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 oddziałujący i objekty 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 dziewięćdziesięciu sześciu pacjentów cierpiących na nadciśnienie wynika, że oddziałujący mogą nawet zmniejszyć ciśnienie krwi u obiektów. Oddziałujący znajdowali się w jednym miejscu, a objekty w innym. Pomiar, 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 pękanie krwinek znajdujących się w roztworze hipertonicznym (słonym) nawet wtedy, gdy oddziałujący i objekty 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, zaś te, które były konieczne, trwały krócej.

Uzdrowiciele na odległość mogą nawet zmienić tempo wzrostu roślin. W trakcie pewnego eksperymentu dwóch uzdrowicieli znacząco przyspieszyło tempo wzrostu życicy, z odległości pięciuset kilometrów. Wzrost życicy 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 płonących świecach. Za każdym razem, kiedy ich uwaga odpływała, mieli naciskać przycisk informujący badaczy. W takim przypadku oddziałujący miał skupić się na świecy i starać się mentalnie pomóc obiektom w ich koncentracji. Wyniki okazały się znaczące, wskazały, że oddziałujący rzeczywiście pomagali 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 też to zauważyłeś. Czy nie doznajesz charakterystycznego uczucia, kiedy ktoś się w ciebie wpatruje? Jest realne! Zarówno twoje ciało, jak i umysł wychwytyją myśli tej osoby na poziomie biologicznym. Niektóre osoby mogą to wrażenie odczuwać nawet fizycznie, 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 względów moralnych 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 robić to z możliwie największym taktem i współczuciem. Powinniśmy się starać przebaczać i życzyć sobie nawzajem wszystkiego najlepszego.

Jednak jeśli czujesz, że inni nie życzą 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 połowę z nich poproszono, by chronili się przed myślami oddziałujących. Okazało się, że mogą to robić z łatwością.

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

Właściwie w ciągu dnia otacza nas tyle samo szumu mentalnego i emocjonalnego, co zakłóceń elektromagnetycznych. Żarówka fluorescencyjna znajdująca się pod napowietrzną linią elektroenergetyczną zacznie świecić 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 nocą i dlatego też niektórzy mistrzowie duchowi żyją wysoko w górach albo w takich miejscach pobierali nauki. Wcześniej rano albo późno w nocy większość ludzi śpi, więc w powietrzu jest mniej szumu mentalnego. W spokojniejszej atmosferze, niezakłócanej szumem mentalnym i emocjonalnym, łatwiej wejść w głębszy stan medytacyjny.

Z tego samego powodu większą część niniejszej książki pisałem między jedenastą wieczorem a czwartą rano.

Jeśli wspinasz się na wysokie wzgórza albo góry, to być może zauważyłeś, że im wyżej się znajdujesz i im bardziej się oddalasz od szumu mentalnego i emocjonalnego panującego w dole, tym robi 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 cię 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 mętlik, 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”.

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

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

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

Modlitwa

Jedno z najlepiej znanych badań naukowych nad mocą 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 dra 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 krążeniowo-oddechową, niż u pacjentów, za których się nie modlono.

Zwróć, proszę, uwagę, że chociaż w opisanym badaniu uczestniczyli chrześcijanie, korzystne są modlitwy każdej 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 myśl.

Nie znam ani jednej osoby, która w jakimś momencie swego życia nie wzywałaby siły wyższej, prosząc o poprawę zdrowia dla siebie lub kogoś innego czy choćby o jakąś zmianę w życiu. Moim zdaniem modlitwa działa, choć możliwe, 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 swego życia Boga albo to bóstwo, do którego się modlisz, to zapraszasz mądrość i miłość. Dlatego otrzymujesz najmądrzejszy i pełen największej 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 pragnąłeś, ale mimo to będzie najlepszy dla wszystkich, których ta sytuacja dotyczy.

Ciekawym zjawiskiem jest to, że kiedy szczerze modlisz się o pomysłność 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 sześciu ochotników, w tym czterystu sześciu

jako osoby, za które się modlono, i dziewięćdziesięciu jako osoby modlące się. Za każdego uczestnika badania modliły się trzy osoby – codziennie przez piętnaście minut w ciągu dwunastu tygodni, czyli tak długo, jak trwał eksperyment.

Na początku i na końcu badania oceniono poczucie własnej wartości, niepokój i depresję, nastrój, zdrowie fizyczne, intelektualne i duchowe, związki i twórczą ekspresję. W każdym przypadku u badanych nastąpił rozwój, ale, co niezwykle, nastąpił on również u osób modlących się, przy czym w niektórych dziedzinach – takich jak zdrowie intelektualne i duchowe, związki i twórcza ekspresja – poprawa u osób modlących się była większa niż u osób, za które się modlono. Dostajesz z powrotem to, co dajesz innym!

Dzięki badaniu, którego wyniki opublikowano w 2001 roku w *British Medical Journal* [Brytyjski Magazyn Medyczny], również odkryto, że akt modlitwy był dobroczynny w skutkach dla modlącej się osoby. Badanie to dotyczyło wpływu różańca i joga mantr na oddychanie i na serce. Kiedy osoby badane recytowały „Zdrowaś Mario” lub jakąś joga mantrę, ich oddech na ogół spowalniał do sześciu oddechów na minutę, co, jak wiadomo, natlenia krew i dobrze działa na serce. Ponadto wspomniana modlitwa i mantry uspokajały rytm serca.

Wielu ludzi modli się nie tylko po to, żeby odzyskać zdrowie, ale także po to, aby zmienić coś w swoim życiu. Starożytne nauki tybetańskie, indiańskie, a także te zawarte w Zwojach znad Morza Martwego wskazują, że istnieją skuteczne i mniej skuteczne metody modlenia się. Niektóre z tych nauk opisane zostały w książce Gregga Bradena *Efekt Izajasza*.

Skuteczna modlitwa to taka, którą człowiek rozpoczyna od uczucia głębokiej wdzięczności za bieżącą sytuację. Następnie wyobraża sobie to, czego pragnie – albo zwracając się do jakiegoś bóstwa, albo nie – a także wywołuje w sobie wyraźne odczucie, że

jego pragnienie zostało spełnione. Kluczem jest uczucie. Wreszcie dziękuje za to, że miał możliwość wyboru.

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



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