

Myśli  
to  
materia

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

Wydanie I  
BIAŁYSTOK 2019  
ISBN 978-83-7377-972-3

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  
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.



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)

PRINTED IN POLAND

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*



## 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, a 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, autor książki „One Mind: How Our Individual Mind Is Part of a Greater Consciousness and Why It Matters”.

*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, autorka bestsellera numer 1 *New York Timesa*  
„Sekret Szczęścia”.

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

— Donna Eden, autorka książki „Medycyna Energetyczna”.

*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, autor bestsellera *New York Timesa* „Chicken Soup for the Parent’s Soul”

*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, współautor książki „Dreams that Change Our Lives”, dyrektor DreamScience Foundation

*Ta przelomowa 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, współautor książki „Personal mythology”.

*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, autor książki „Triple Your Productivity”.

*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, autorka bestsellerowej książki  
„Umysł silniejszy od medycyny”.



# SPIS TREŚCI

<i>PRZEDMOWA: dr Joseph Dispenza</i> . . . . .	11
<i>WPROWADZENIE: Metafizyka zderza się z nauką.</i> . . . . .	17
<b>ROZDZIAŁ 1</b> Jak nasze mózgi kształtują świat . . . . .	27
<b>ROZDZIAŁ 2</b> Jak energia tworzy materię . . . . .	71
<b>ROZDZIAŁ 3</b> Jak emocje organizują nasze otoczenie . . . . .	111
<b>ROZDZIAŁ 4</b> Jak energia reguluje DNA i komórki w naszym ciele . . . . .	169
<b>ROZDZIAŁ 5</b> Potęga spójnego umysłu . . . . .	219
<b>ROZDZIAŁ 6</b> Połączenie Ja z synchronicznością . . . . .	293
<b>ROZDZIAŁ 7</b> Myślenie poza lokalnym umysłem . . . . .	371
<b>POSŁOWIE</b> Dokąd zaprowadzi nas umysł? . . . . .	383
<i>REFERENCJE</i> . . . . .	389
<i>PODZIĘKOWANIA</i> . . . . .	413
<i>O AUTORZE</i> . . . . .	419
<i>ŹRÓDŁA ILUSTRACJI</i> . . . . .	421



# 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 pokazują 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 przystosowawczości i 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 zrozumiał 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 zrobisz 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 maszynierię, by tego dokonywać.

Efekt uboczny powtarzanych przez ciebie wysiłków nie tylko cię zmieni, ale znacznie 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 w koherentnym stanie. 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 wpływać 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 długoterminowe 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 super

umysłem. 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* „Efekt placebo.  
Naukowe dowody na uzdrawiającą moc twojego umysłu”.



# WPROWADZENIE

## Metafizyka zderza się z nauką

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 zmaterializować samolotu po prostu myśląc o nim. Nie mogą stać się Indonezyjczykiem, przeskoczyć przez Mount Everest czy zamienić ołowiu 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 stwórcze. 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 postrzegąłem 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 sprawdza 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. Zacerpnięte 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 *Geniusz w twoich genach*. 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, pamiętce 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 przecudowne 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, wypukałem 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 kóteczka 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 kapiących 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 kawałek historia 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 małe 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 pożądany 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*\* i bloger naukowy dla *Huffington Post*, czytałem wszystkie lub część ponad tysiąca naukowych badań rocznie. Zacząłem dostrzegać wzór. Istnieje wiele ogniw 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 nadział tych faktów na nić, by stworzyć naszyjnik. Większość tych badań jest nowa, a niektóre ich części są zadziwiające.

---

\* Psychologia energetyczna – przyp.tłum.

Pierwsze perły, jakie znajdowałem w piasku należały do najjaśniejszych. 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 molekuly jest szybko poruszającymi się strunami energii, a to, co odbieramy jako molekuly 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 przeze mnie moich kluczy, przypominają o istnieniu nielokalnego umysłu. Dossey przedstawia fascynujące dowody na istnieniu 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 nanizac 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 rozumnie, 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 wdroić w swoim życiu opisane w nim idee. Znajdziesz także link do rozszerzonej wersji Play danego rozdziału, w której znajdziesz zasoby wspomagające pogłębienie twojego doświadczenia. 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](http://MindToMatter.club/Intro)

# 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 zwierała 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 przecucie... 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 mózgowo, które odkrył: alfa i beta. Niestety, praca Bergera sprzeciwiała się istniejącym

w ówczesnej medycynie teoriiom, a jego praca była odrzucona przez większość kolegów. Brytyjcy 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 mózgowie 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 biletu.

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

Nagle, aplauz zmienił się. W pewnym momencie zabrzmiał tak jak by to nie tysiąc ludzi klaskało każdy z osobna, ale jak by 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 mózgową, w której miliony neuronów wyzwalają się bardzo szybko.

Dzisiejsze EEG kalkuluje wzory fal z każdej części mózgu. Zazwyczaj stosuje się 19 elektrod przyczepionych 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, jak to jest fantastyczne... Jedna elektroda daje obraz synaptycznego działania uśrednionego w masie tkanki zawierającej 100 milionów do 1 miliarda neuronów” (Nunez i Srinivasan, 20016). 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.

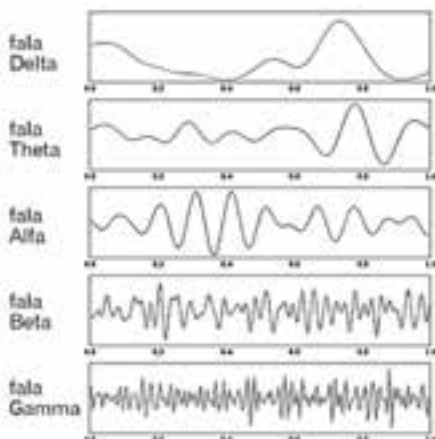
Mózg emitujący dużo fal gamma odzwierciedla skomplikowaną organizację neuronową i podwyższoną świadomość. Kiedy poproszono mnichów o medytację nad współczuciem, w ich mózgach zmierzono ogromne rozbłyski fal gamma (Davidson i Lutz, 20018).

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 okłaskującej 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 neuronowy 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 mikrovoltach, a fale mózgowe zazwyczaj mają 10 do 100 mikrovolt, 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 produkowana przez ich mózg. Negatywne emocje takie jak złość, lęk, poczucie winy, oskarżanie i wstyd wytwarzają większe rozbłyski beta na zapisie EEG.

Powyzsze zamyka obszary mózgu, które odpowiadają za racjonalne myślenie, podejmowanie decyzji, zapamiętywanie i obiektywną ocenę (LeDoux, 20012). 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 teta (4 do 8 Hz) i delta (0-4 Hz).

Częstotliwość teta jest charakterystyczna dla lekkiego snu. Kiedy mamy żywe sny, nasze oczy ruszają się gwałtownie, a mózg znajduje się przede wszystkim w stanie teta. Teta jest częstotliwością fazy snu paradoksalnego czyli takiego, w którym występuje szybki ruch gałek ocznych (REM). Teta 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 wyzwoić stan teta.

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).



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 teta, co jest powszechnym wzorem u doświadczonych uzdrowicieli.

## 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 teta 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 umysłu mały i niepokoju. Występuje zrównoważona ilość gamma i teta i szeroka baza delta.



Maxwell Cade

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 spośród 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”.

## PRZEBUDZONY UMYŚŁ

Używając lustra umysłu, przez ponad 20 lat Cade zarejestrował fale mózgowie 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 teta i delta poniżej. Kiedy osoba o Przebudzonym Umysle 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 teta 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, ludzi

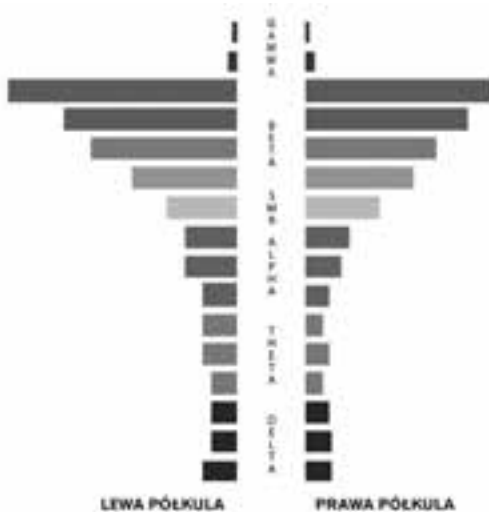
w stanie transu, a także uzdrowiciele, artyści, muzycy i osoby o wysokiej intuicji mają dużo fal delta.

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 teta i alfa oraz wystarczającą ilością beta, by móc funkcjonować (Gruzelier, 2009).

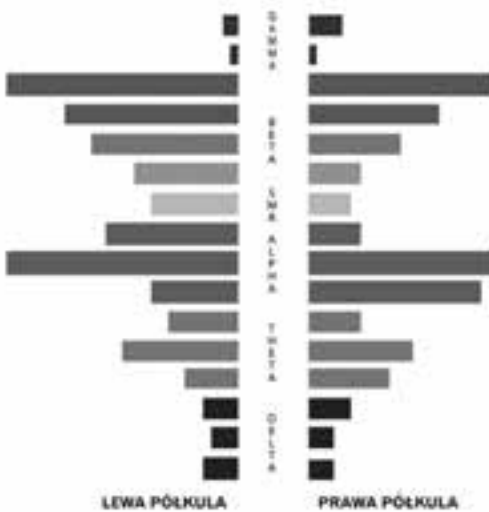
Bardzo mnie fascynuje rozmowa z osobami, których mózgi wykazują dużą amplitudę fal delta podczas medytacji. Opowiadają mi o transcendentnych doświadczeniach. Opisują poczucie jedności z wszechświatem, fantastyczne uczucie harmonii i dobrostanu (Johnson, 2011). Albert Einstein mówił o tym jako o ekspansywnym 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, teta lub delta



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



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





Sesja warsztatowa z uczestnikiem podłączonym do EEG

Podobne pozytywne skutki zauważono i innych uczestników warsztatów. W całej grupie, średni poziom kortyzolu spadł, a SlgA podniósł się. Puls w spoczynku zwolnił z 70 do 66 uderzeń na minutę (Groesbeck at al., 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 cała jego historia uległa zmianie.

Kiedy później zbadalem 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, naśladowując surowego ojca strofującego swojego rozbawionego syna.

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

## 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 teta 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 teta i delta oraz pomostem alfa łączącym nasz umysł świadomy i podświadomy.

Emocje tworzą stany mózgu. Fale mózgowie 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 „teta

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 qigong po Zen (Lehman, et al., 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 rozpląnięcie 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 rozpląnięcia 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 zmiennej 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: