

dr Dawson
Church

MYSŁI — TO — MATERIA

Szokujące odkrycia o tym
jak Twój mózg tworzy
materialną rzeczywistość



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

MYŚLI TO MATERIA

dr Dawson
Church

MYŚLI TO MATERIA

Szokujące odkrycia o tym
jak Twój mózg tworzy
materialną rzeczywistość

Słuchaj radia Hay House na
www.hayhouseradio.com



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Kup książkę

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

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2019
ISBN 978-83-8171-090-9

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.

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



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii



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
strona wydawnictwa: www.studioastro.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

Kup książkę

Pochwały dla *Myśli to materia*

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

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

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

— Larry Dossey, lekarz medycyny

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

— Marci Shimoff

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

— Donna Eden

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

— Raymond Aaron

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

— Robert Hoss, dyrektor DreamScience Foundation

Ta 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 Fainstein

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

— Matt Gallant

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

— Eric Leskowitz, lekarz medycyny,
Oddział Psychiatrii Uniwersytetu Harvardzkiego

Dawson Church od dziesięcioleci jest pionierem badań na polu uzdrawiania, a jego badania wyprzedzają nasze czasy. Jego książka Myśli to materia przychodzi dokładnie w czasie, kiedy ludzie otwierają się na naukę i badania stojące za technikami energetycznymi. Dawson oferuje nam doskonały i pełen wniosków przewodnik po tym, jak nasze myśli tworzą rzeczywistość wokół nas. Pełna fascynujących historii od początków

ewolucji do najnowszych badań nad mózgiem, jego praca jest planem zarówno dla ekspertów jak i amatorów poszukujących skutecznych strategii uzdrawiania. Dawson pokazuje nam treściwie nie tylko to, że te metody działają, daje nam także empiryczne podstawy tego, jak one działają. Jeśli kiedykolwiek chciałeś poznać naukę manifestacji i tego, jak twoje myśli wpływają na twój materialny świat, ta książka jest lekturą obowiązkową. Zmieni ona twoje myśli, a codzienne stosowanie zawartych tu zasad zmieni twoje realia. Pytanie brzmi – co stworzysz, kiedy ją przeczytasz?

— doktor Peta Stapleton,
Katedra Psychologii Uniwersytetu Bond w Australii

Wielu ludzi w naszej kulturze przemienia się z bezradnych ofiar w potężnych współtwórców. Jednak, kiedy ten ewolucyjny impuls w kierunku większej władzy ukazuje się naszym oczom, stajemy twarzą w twarz z tym, co się dzieje, kiedy władza ta jest nadużywana. W obliczu globalnego kryzysu o nieprzewidywalnych rozmiarach, bardziej niż kiedykolwiek potrzebujemy twórców z sercem, o niezwykłej prawości. Co bytoby 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

SPIS TREŚCI

| | |
|--|-----|
| <i>PRZEDMOWA: dr Joseph Dispenza</i> | 11 |
| <i>WPROWADZENIE: Zderzenie metafizyki i nauki</i> | 17 |
| ROZDZIAŁ 1 Jak nasz mózg kształtuje świat. | 27 |
| ROZDZIAŁ 2 Jak energia tworzy materię | 71 |
| ROZDZIAŁ 3 Jak emocje organizują nasze otoczenie | 111 |
| ROZDZIAŁ 4 Jak energia reguluje DNA i komórki w naszym ciele | 169 |
| ROZDZIAŁ 5 Potęga spójnego umysłu | 219 |
| ROZDZIAŁ 6 Połączenie Ja z synchronicznością | 293 |
| ROZDZIAŁ 7 Myślenie poza lokalnym umysłem | 371 |
| POSŁOWIE Dokąd zaprowadzi nas umysł? | 383 |
| <i>BIBLIOGRAFIA</i> | 389 |
| <i>PODZIĘKOWANIA</i> | 413 |
| <i>O AUTORZE</i> | 418 |
| <i>ŹRÓDŁA ILUSTRACJI</i> | 420 |

PRZEDMOWA

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

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

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

Za każdym razem, kiedy uczysz się czegoś nowego, otwierają się przed tobą unikalne możliwości, których nie byłeś wcześniej

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

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

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

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

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

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

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

Niełatwe jest stworzenie naukowego modelu zrozumienia, który sugeruje, że nasz subiektywny umysł (nasze myśli) może 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 długotrwałe wspomnienie?* A on – bez wahania – powie mi dokładnie, ile to zajmie czasu, powołując się na najlepsze źródła, szczególne badania i naukowców, którzy przeprowadzili te badania. Jak gdyby tłumaczył mi, jak dojechać do najbliższego supermarketu. Kiedy to odkryłem, zrozumiałem, że nie pracuję z przeciętnym naukowcem, że mam do czynienia z superumysłem. Dawson jest błyskotliwy, charyzmatyczny, kochający i pełen życia. Mamy wspólną pasję – zrozumieć i wiedzieć, kim naprawdę

jesteśmy i co jest możliwe dla ludzi, szczególnie w obecnych czasach przemiany.

Wspaniale czytało mi się tę książkę, ponieważ daje ona odpowiedzi na kilka moich osobistych pytań na temat związku umysłu z materialnym światem, a także związku energii z materią. Dowiedziałem się o nowych koncepcjach i pomogło mi to spojrzeć na świat inaczej. Czytanie tej książki zmieniło mnie. Mam nadzieję, że książka ta nie tylko cię zmieni i pomoże ci patrzeć na świat inaczej, ale zainspiruje cię do zastosowania tych zasad po to, abyś ucieleśniał prawdę tego, co jest dla ciebie możliwe w twoim życiu. Jeśli nauka jest nowym językiem mistycyzmu, to uczysz się od współczesnego mistyka – mojego drogiego przyjaciela, Dawsona Churcha. Pragnie on, abyś ty także stał się swoim własnym mistykiem i udowodnił sobie, że twoje myśli mają znaczenie – że dosłownie stają się materią.

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

WPROWADZENIE

Zderzenie metafizyki i nauki

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

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

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

Niniejsza książka bada tę płaszczyznę.

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

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

Idea, że myśli stają się rzeczami stała się memem w popkulturze. Jest ona twierdzeniem, jakie stawia metafizyka, a niektórzy nauczyciele duchowi przypisują umysłowi nieograniczoną potęgę. Niemniej jednak, ludzkie zdolności kreowania mają wyraźne ograniczenia; nie mogą 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 sprawcze. Strona lub urządzenie, na którym właśnie czytasz te słowa, miało swój początek w myśli. Tak samo było w przypadku demokracji, bikini, lotów kosmicznych, szczepień, pieniędzy, mili przebiegniętej w cztery minuty, linii montażowej.

NAUKOWIEC KONTRA MISTYK

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

Nigdy nie postrzegałem nauki i metafizyki jako oddzielne zjawiska i rozkoszowałem się tym, że byłem zarówno mistykiem jak

i badaczem naukowym. Wnosząc rygor nauki do kwestii świadomości, widzę, jak jedna rzuca światło na drugą.

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

Książka, którą czytasz, pełna jest historii przypadków – prawdziwych, oglądanych z bliska, autentycznych relacji ludzi, którzy doświadczyli przeistaczania się myśli w materię. 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 *The Genie in Your Genes*. Materiał o tym, jak emocje włączają i wyłączają geny w naszym ciele był fascynujący. Jednak znalezienie czasu na poszukiwania i pisanie angażującego emocjonalnie, a jednocześnie naukowo nieskazitelnego tekstu – pośród wymagań pełnego obowiązków życia samotnego ojca, właściciela dwóch firm i doktoranta – było wyzwaniem.

Postanowiłem uciec na dwa tygodnie na Hawaje, aby intensywnie zająć się pisaniem. Zarezerwowałem pokój w kompleksie Prince Kuhio, 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 kąpiących się odjechała i dzień chylił się ku końcowi, nieopodal zauważyłem ojca nurkującego z trzema synami. Na zmianę nurkowali do samego dna i wyłaniali się na powierzchnię.

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

ŁAŃCUSZEK DOWODÓW OD MYŚLI DO MATERII

Mój sceptyczny umysł podpowiada mi, że dla każdego kawałeczka historii z kluczami jest logiczne wytłumaczenie. Po prostu, przypadkiem pływałem w poszukiwaniu kluczy przez czas, który potrzebny był chłopcu na znalezienie ich. Przypadkiem skręciłem w kierunku brzegu w tym samym czasie, kiedy rodzina zaczęła nurkować. Przypadkiem zaczęli nurkować dokładnie tam,

gdzie moje klucze spadły na dno zatoki. Chłopiec zupełnie przypadkiem dostrzegł 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 najświetlejszymi 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 istnienie nielokalnego umysłu i inspiruje nas możliwością przeżywania naszego lokalnego życia w synchronizacji z nim.

Taki jest wybór, jakiego możemy dokonać w świadomości. Laureat nagrody Nobla, fizyk Eugene Wigner mówi, że „samo badanie zewnętrznego świata prowadziło do naukowej konkluzji, że zawartość świadomości jest ostateczną rzeczywistością”. Mimo

że istnieje wiele definicji świadomości, preferuję tę najprostszą: po prostu bycie świadomym.

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

Pisząc niniejszą książkę, zacząłem 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 ogniwa-
mi. 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 pro-
wadzą do rzeczy. Nauczysz się, jak używać swojego umysłu roz-
myślnie, jako aktywnego narzędzia, by mieć odżywcze myśli.
Zrozumiesz, jak możesz bez wysiłku pokierować materialną rze-
czywistość w pożądanym przez ciebie kierunku. Zrozumiesz, jak
jesteś potężny i zdolny do tworzenia zmian po prostu zmieniając
swoją sposób myślenia.

Odkryjesz także, jak ten proces przebiega w większej skali, od
molekuły 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

* W języku angielskim (przyp. wyd. pol.).

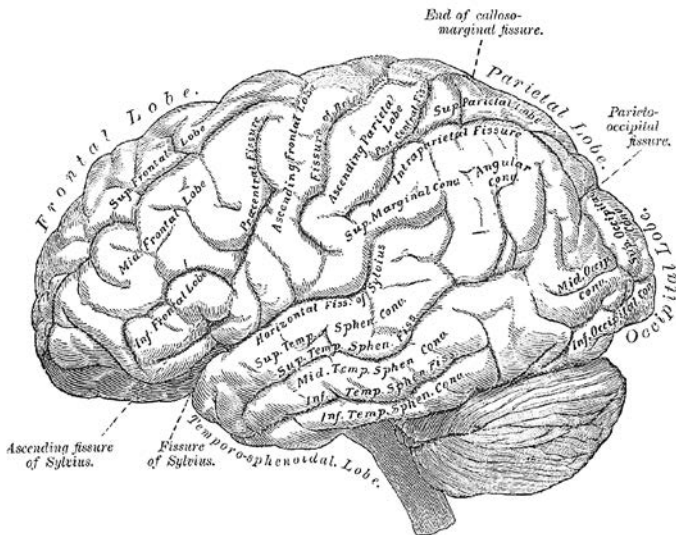
Jak nasz mózg kształtuje świat

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

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

UMYSŁ JAKO EPIFENOMEN SKOMPLIKOWANYCH MÓZGÓW

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



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

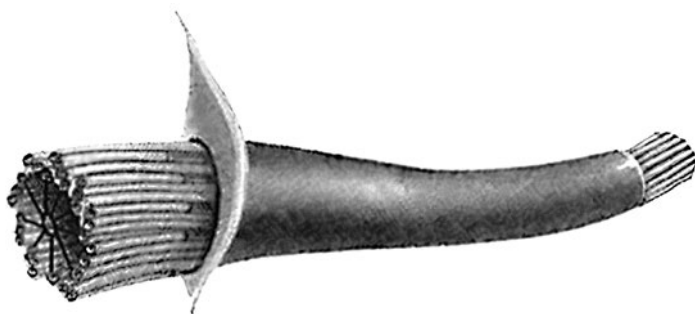
Tradycyjna ilustracja mózgu

Jak mówią z *Big Short*, „Kłopoty pojawiają się nie wtedy kiedy czegoś nie wiesz, tylko wtedy, gdy to, czego jesteś pewien wcale

nie jest takie jak myślałeś”. Większość tego, co wiedziała nauka, opisana w podręcznikach z czasów Pani Hughes, jak na przykład o statycznym mózgu, po prostu nie jest prawdą.

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

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



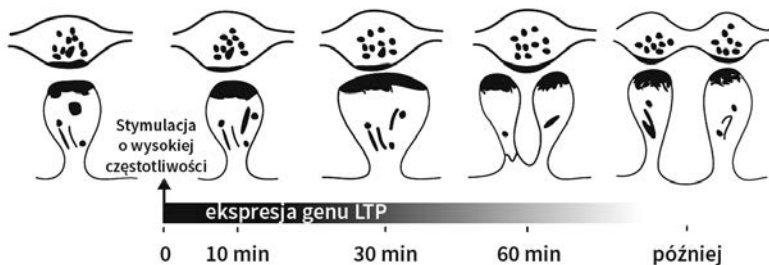
Mikrotubule są sztywną strukturą szkieletową nadającą komórkom ich kształt

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

SZYBKOŚĆ ZMIAN NEURONALNYCH

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

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



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

Aby otrzymać materiały do wymiany przewodów elektrycznych w pokojach, w których włączyłeś najwięcej światła, twój sprytny dom musiałby zabrać przewody z innych źródeł. Nasz organizm robi to samo. W ciągu trzech tygodni braku aktywności na istniejącej ścieżce sygnałów neuronowych, organizm

zaczyna ją rozbrajać po to, by wykorzystać budulec w aktywnych obwodach (Kandel, 1998).

ZWIĘKSZANIE MASY NAJBARDZIEJ UŻYWANYCH REGIONÓW MÓZGU

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



Dziecko zaabsorbowane grą w szachy

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

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

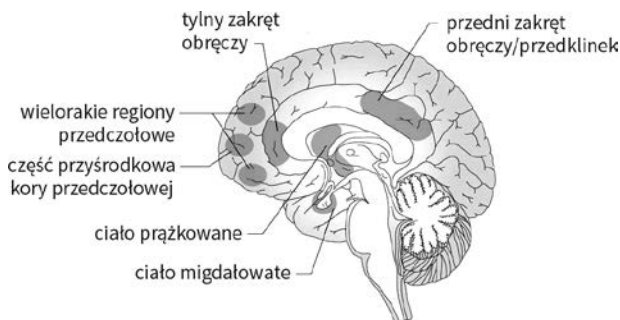


Pacjent podczas badania MRI

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

Czy uczysz się nowego języka, rozwijasz nowe hobby, nawiązujesz nowy związek, zmagasz się z nową pracą czy zaczynasz

ćwiczyć medytację, w twoim mózgu przebiega proces budowania i burzenia. Do obwodów neuronowych, których używasz najbardziej dodajesz nową moc, podczas gdy stare więdną w procesie zwanym zanikaniem.



Regiony mózgu, które wzrastają w wyniku medytacji

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

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

Uważność zmienia mózg sceptycznego dziennikarza telewizyjnego

Doktor Graham Phillips jest australijskim astrofizykiem i dziennikarzem telewizyjnym. Sceptycznie nastawiony do technik poprawiania samopoczucia, takich jak medytacja, postanowił wystawić ją na próbę (Phillips, 2016). Powiedział „Nigdy nie zastanawiałem się nad tym, że medytacja mogłaby zrobić dla mnie coś dobrego. Jednak im więcej słucham na temat badań, tym bardziej jestem skory do sprawdzenia, czy daje ona jakieś efekty. Spróbuję jej zatem przez dwa miesiące... Abym mógł potraktować medytację poważnie, potrzebuję twardych dowodów na to, że zmieni mój mózg na lepsze”.

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

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

Osiem tygodni później wrócił na uniwersytet Monash na ponowne testy. Bailey i Chambers poddali go tym samym testom, co wcześniej. Zauważyli, że stał się lepszy w zadaniach behawioralnych, mimo że wykazywał mniejszą aktywność mózgu. Badacze zauważyli, że jego mózg stał się bardziej wydajny

energetycznie. Badania wykazały ogólne zmniejszenie się aktywności neuronów, które wykonywały lepszą pracę przy mniejszym zużyciu energii. Wyniki testów pamięciowych także się poprawiły.

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

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

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

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

Taki ogromny zbiór dowodów wskazał na wzrost w „wielu regionach mózgu... sugerując, że działanie medytacji może obejmować dużą część sieci w mózgu”. Przegląd stwierdził wzrost

masy „regionów mózgu zaangażowanych w kontrolę uwagi (przedni zakręt obręczy i ciało prążkowane), regulację emocji (kilka regionów przedczołowych, regiony limbiczne i ciało prążkowane) oraz samoświadomość (część kresomózgowia, część przyśrodkowa kory przedczołowej i tylny zakręt obręczy oraz przedklinek)” (Tang, Hölzel i Posner, 2015).

CO REGULACJA EMOCJONALNA MOŻE DLA CIEBIE ZROBIĆ

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

Podsumujmy teraz kluczowe elementy historii Grahama. Jest ich pięć:

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

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

- Prowokowanie przez współpracowników z firmy.
- Irytujące rzeczy, które mówi lub robi twój małżonek lub partner.
- Wystraszenie się nagłymi dźwiękami czy obrazami.
- Niedobre zachowanie twoich dzieci.
- Słuchanie tego, co mówią lub robią politycy.
- Utknięcie w korku.
- Usłyszane w wiadomościach informacje.
- Wygląd i funkcjonowanie twojego ciała.
- Wygrana czy przegrana w grze lub konflikt z innymi ludźmi.
- Religijne konflikty czy poglądy reprezentowane przez innych.
- Giełda papierów wartościowych, twoje inwestycje i ekonomia.
- Pozostanie spokojnym, gdy wszyscy dokoła poddają się stresowi.
- Poczucie pośpiechu lub przytłoczenia.
- Posiadana lub oczekiwana ilość pieniędzy.
- Sposób, w jaki ludzie prowadzą samochód.
- Twój wiek i jak zmienia się twoje ciało.
- Tłumy, zakupy i bliskość fizyczna z innymi ludźmi.
- Opinie innych sprzeczne z twoimi.
- Twoje oczekiwania co do tego, jakie powinno być życie.
- Co myślą i co mówią twoi rodzice.
- Stanie w kolejce po coś, czego potrzebujesz.
- Godne pozazdroszczenia życie gwiazd i celebrytów.
- Ludzie wymagający twojego czasu i uwagi.
- To, co masz lub czego nie masz.

- Irytujący członekowie rodziny, z którymi się stykasz podczas spotkań rodzinnych.
- Przypadkowe nieszczęścia codziennego życia.
- Otrzymanie lub nieotrzymanie awansu, nagrody i innych rzeczy, których pragniesz.
- ...i wszystko inne, co cię wciąży irytuje.

Wyobraź sobie, że masz mózg o szeroko rozwiniętej umiejętności ujarzmiania tych wszystkich wyzwań, niedopuszczania, by wystawiały na kompromis twoje szczęście. Medytacja nie zmienia po prostu twojego stanu – tego, jak się czujesz w danym momencie. Ona zmienia twoje cechy – aspekty twojej osobowości związanej z wytrzymałością wyryte w twoim mózgu, kierujące twoim spojrzeniem na życie. Wśród pozytywnych cech rozwijanych przez medytację wymienić można także większą odporność na przeciwności losu, zwiększoną sympatię okazywaną innym i większe współczucie wobec samego siebie (Goleman i Davidson, 2017). Medytacja prowadzi także do większej samokontroli przekształcając cię z niewolnika własnych emocji w ich pana.

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

Części mózgu, których zadaniem jest regulacja emocjonalna to także te, które zajmują się pamięcią, jak wykazały badania

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

TWOJA CODZIENNA SUPERPOTĘGA

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

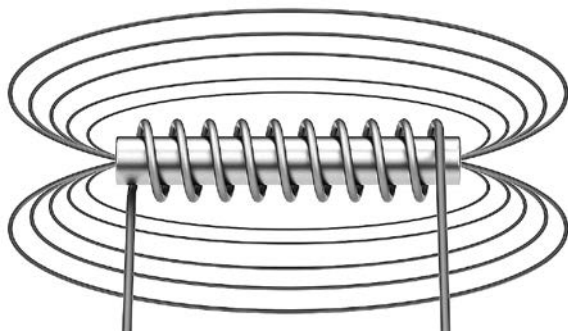
Jesteśmy pod wrażeniem, oglądając na ekranach superbohaterów zmieniających siłą woli swoje ciała. Mogą oni rozwijać mentalną doskonałość, jak bohater kinowy i telewizyjny serii *Limitless*, który zażywa eksperymentalną pigułkę zwaną NZT, uruchamiającą nieograniczony potencjał jego mózgu. Są tam także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

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

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

PRZEWODNIKI ELEKTRYCZNE GENERUJĄ POLA ENERGETYCZNE

Przez neurony w twoim mózgu przepływają delikatne prądy elektryczne, jak prąd biegnący przez miedziane druciki w przewodach zasilających twój sprzęt elektryczny. Jako całość, mózg kipi od elektrycznej aktywności. W wyniku tego, wokół mózgu powstaje



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

pole elektryczne. Kiedy masz wykonywane EEG lub MRI, praktycy medyczni mogą odczytać pole energetyczne twojego mózgu. W przypadku MRI jest to pole magnetyczne, a w przypadku

EEG – elektryczne. Elektryczność i magnetyzm to dwie strony tej samej monety: elektromagnetyzmu.

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

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

ANTENA W TWOICH KOMÓRKACH

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

Położ teraz niedaleko większy magnes. Będzie on wywierał wpływ na opiłki, a wzór całego pola energetycznego zmieni się. Położ jeszcze większy magnes i wzór zmieni się ponownie. Pola w polach generują skomplikowane wzory energetyczne.

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

Większe pola poza ciałem, takie jak pole grawitacyjne na Ziemi, działają jak większe magnesy. Zmieniają wzór pól twojego ciała. Oddziałują na twój mózg i twoje komórki, a twoje ciało