



Dawson Church

Předmluvu napsal
dr. Joe Dispenza

REALITA ZHMOTNĚNÁ MYSLÍ

Ohromující
poznatky o tom,
jak náš mozek vytváří
hmotnou realitu

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být rozmnožována, uložena v rešeršním systému nebo dále předávána, a to v jakékoliv formě, jakým-
koliv způsobem, elektronicky, mechanicky, kopírováním, nahráváním apod., bez
předchozího písemného souhlasu vydavatele. Osoba, která by učinila jakékoliv
neoprávněné kroky v souvislosti s touto publikací, může být vystavena trestnímu
stíhání a vymáhání náhrady za způsobenou újmu.

Původně vyšlo jako *Mind to Matter: The Astonishing Science of How Your Brain
Creates Material Reality* v nakladatelství Hay House Inc. USA

Copyright © Dawson Church, 2018

Fotografie na obálce © Shutterstock.com, iStock.com

Překlad © Bronislava Grygová, 2022

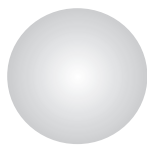
© Nakladatelství ANAG, 2022

ISBN 978-80-7554-361-5



Obsah

Předmluva	9
Úvod: Metafyzika se setkává s vědou	15
Kapitola 1: Jak náš mozek utváří svět	23
Kapitola 2: Jak energie buduje hmotu	55
Kapitola 3: Jak naše emoce organizují naše prostředí	85
Kapitola 4: Jak energie reguluje DNA a buňky našeho těla	129
Kapitola 5: Síla koherentní mysli	169
Kapitola 6: Unášení já v synchronicitě	229
Kapitola 7: Myšlení přesahující lokální mysl	287
Doslov: Kam nás mysl zavede příště.....	297
Poznámky	301
Rejstřík	325
Poděkování	335
O autorovi	339
Zdroje obrázků	341



ÚVOD

Metafyzika se setkává s vědou

Myšlenky se stávají věcmi. To je zcela zjevné. Právě teď sedím na židli, která začala vznikat jako myšlenka v něčí mysli – do posledního detailu. Kostra, textilie, zaoblení, barva.

Myšlenky se stávají věcmi. To je zcela zjevná nepravda. Nikdy se nestanu zadákem a nebudu hrát národní fotbalovou ligu, bez ohledu na to, jak moc seriózně o tom přemýšlím. Už nikdy mi nebude znovu šestnáct. A nikdy nebudu pilotovat vesmírnou loď *Enterprise*.

Mezi tím, jak se myšlenky stávají věcmi, a tím, jak se nikdy uskutečnit nemohou, existuje široká střední (přechodová) část.

Tato kniha se věnuje právě této střední části.

Proč? Chceme být schopni tvořit až po ty nejzazší meze našeho myšlení, rozšiřovat své životy až na hranice svých možností. Chceme být co nejvíce šťastní, zdraví, bohatí, moudří, naplnění, kreativní a milovaní. Ale nechceme se hnát za planými iluzemi, za myšlenkami, které se nikdy neuskuteční.

Když na tuto otázku uplatníme přísné vědecké normy, střední část se ukáže být obrovskou. Výzkumy dokazují, že když myšlení využíváme záměrně, dokážeme vytvářet zcela neobvyklé věci.

Názor, že myšlenky jsou věci, se stal v populární kultuře memem. Metafyzika jej chápe jako pevné tvrzení a někteří duchovní učitelé připisují mysli neomezené síly. Přesto má lidská kreativita jasné hranice: Nedokážu vyrobit letadlo jednoduše tak, že o něm přemýšlím. Nemohu se stát Indonézánem, přeskočit Mount Everest ani přeměnit olovo ve zlato.

Nové objevy v epigenetice, neurovědě, elektromagnetismu, psychologii, cymatice, péči o veřejné zdraví a v kvantové fyzice nicméně ukazují, že myšlenky mohou být velmi kreativní. Stránka či jiné médium, z něhož teď tato slova čtete, začala jako myšlenka. Stejně jako demokracie, bikiny, cestování do vesmíru, očkování, peníze, uběhnutí jedné míle za čtyři minuty a montážní linka.

Vědec versus mystik

Věda a metafyzika se obecně považují za dva protipóly. Věda je experimentální, praktická, nekompromisní, empirická, materialistická, objektivní a intelektuální. Metafyzika je spirituální, zkušenostní, abstraktní, mystická, prchavá, vnitřní, nereplikovatelná, nepřesná, subjektivní, jako z jiného světa, nepraktická a není možné ji dokázat. Věda studuje svět hmoty, zatímco metafyzika se jej snaží přesahovat.

Nikdy jsem nevnímal vědu a metafyziku jako dvě oddělené entity a radoval jsem se z toho, že jsem mystik i vědec současně. Když aplikuji důkladnost vědy na otázky vědomí, navzájem se osvětluji.

Tato kniha se zabývá vědou, jež se skrývá za kreativními schopnostmi mysli. Přezkoumává studie, které přesně, krok za krokem, demonstrují, jak naše mysl vytváří materiální formu. S tím, jak jednotlivé dílky skládačky zapadají na svá místa, se ukazuje, že je věda dokonce ještě překvapivější než metafyzika.

Tato kniha přináší také řadu kazuistik – skutečných, detailních osobních příběhů lidí, kteří zažili, jak se mysl mění v hmotu. Tyto příběhy, sebrané ze světa medicíny, psychologie, sportu, byznysu a vědy, zahrnují celou škálu vlastností – od hlubokomyslných přes inspirující až po srdce-rcvoucí. Ukazují nám, že myšlenky se mohou stát věcmi způsobu, jež rozta-hují textílii naší časoprostorové reality.

Klíče v oceánu

V roce 2004 jsem měl skutečně napilno, abych dodržel termín odevzdání své knihy *Genie in Your Genes*. Téma toho, jak naše emoce zapínají a vypínají geny v našem těle, bylo fascinující. Ale najít si čas na výzkum a psaní emocionálně

přitažlivého, a přesto vědecky naprosto čistého textu – kromě mých povinností otce-samoživitele, majitele dvou podniků a doktoranda – byl opravdu problémem.

Rozhodl jsem se utéct na Havaj a dva týdny se tam věnovat intenzivnímu psaní. Zamluvil jsem si pokoj v bytovém komplexu Prince Kuhio, památce z 50. let na pláži Poipu na ostrově Kauai. Pronajal jsem si Jeep Wrangler, robustní auto s pohonem všech čtyř kol, abych si mohl zajet na vzdálenější pláže a měl kde uskladnit svou potápěčskou výbavu. Tak jsem si mohl denně zaplavat a současně pracovat na dokončení svého projektu.

Jednoho jasného slunného dne jsem si zajel zaplavat na úžasné místo zvané Lawai Beach. Stopadesát metrů dlouhá pláž se želví kolonii v rifu 90 metrů od břehu a se zdravou populací ryb se stala jedním z mých oblíbených míst. Vzal jsem si z auta šnorchl a další věci, zamkl auto, klíče zastrčil do kapsy a skočil jsem do vody. Za hodinu, když jsem proplaval kolem celé zátoky, mokrý a šťastný, jsem si opláchl plavecké brýle a ploutve a chtěl je uložit zpátky do auta.

Sáhl jsem do kapsy pro klíče, ale byla prázdná.

Ztratil jsem je někde cestou od auta na pláž? Šel jsem po vlastních stopách a prohledával každíčkou píď země. Pečlivě jsem prosíval písek v oblasti mezi silnicí a místem, kde jsem vstoupil do vody. Nic.

Jediným možným závěrem bylo, že mi vypadly z kapsy někde v zátoce. Na kroužku nebyly jen klíče od auta, ale i klíče od bytu. Nemohl jsem se tak dostat ani do vozu, ani do svého pokoje.

Rozhodl jsem se, že nebudu panikařit. Soustředil jsem své vědomí do srdce a představoval si, jak se ke mně klíče vracejí. Pak jsem se ponořil do vody a začal cíleně plavat. Byl jsem odhodlaný ty klíče najít.

Zátoka má asi 150 metrů čtverečních a korály na dně sahaly do hloubky dvou až čtyř metrů. Kroutily se v tisících barevných skulinách a najít v nich něco tak malého, jako je kroužek s klíči, se zdálo nemožné.

Systematicky jsem pátral v zátoce sem a tam a pozorně prohledával každý metr. Hlava mi říkala, že se pokouším o nemožné. Ale srdce zůstávalo laskavé a vnímavé. Pokaždé, když můj myslící mozek začal panikařit, jsem znovu soustředil své vědomí do oblasti srdce. Samozřejmě, že jsem chtěl ty klíče najít, ale nedovolil jsem, aby mě mé myšlenky vyhnaly ze stavu flow.

Hodinu jsem bezúspěšně hledal a začalo se stmívat. S tím, jak slunce klesalo, se snižovala viditelnost, až už jsem korály pod sebou téměř neviděl. Rozhodl jsem se hledání nechat a plavat zpátky na břeh.

I když většina ostatních koupajících se už odešla a den se chýlil ke konci, zahlédl jsem poblíž otce se třemi syny, jak se potápějí. Jeden po druhém se potápěli a zase se vynořovali.

Intuice mě popohnala. Doplavil jsem k nim a zeptal jsem se: „Nenašli jste, prosím vás, něco na dně?“ A nejmladší chlapec zvedl ruku s mými klíči.

Řada důkazů - od myšlenky ke hmotě

Moje skeptická mysl mi říká, že pro každý kousek oné události s klíči existuje logické vysvětlení. Prostě jsem náhodou plaval okolo a hledal klíče v tutéž dobu, kdy je ten kluk našel. Náhodou jsem se obrátil ke břehu, když se ta rodinka začala potápět. Náhodou se začali potápět zrovna na tom místě, kde moje klíče dopadly na dno. Ten kluk si náhodou všiml malého kroužku s klíči čtyři metry hluboko v té ohromné zátoce, když už byla obloha černá. Všechno to zkrátka byla jenom náhoda.

Ale po desetiletích podobných zážitků se moje skeptická mysl musí zamyslet znovu. Jak to, že se sešlo tolik vysoce nepravděpodobných věcí najednou a vedly k vytouženému výsledku?

Dovedlo mě to k hledání odpovědi na otázku, zda neexistuje nějaká vědecky podložená spojitost mezi myšlenkami a věcmi. Jako badatel, který vedl už řadu klinických studií, šéfredaktor časopisu *Energy Psychology* a vědecký dopisovatel deníku *Huffington Post*, přečtu každý rok více než tisícovku studií nebo jejich částí. Začal jsem vidět určité schéma. Existuje mnoho článků v řetězci mezi myšlenkou a věcí a já si uvědomil, že mnohé z nich dokáže věda vysvětlit. Napadlo mě, zda už někdy někdo všechny ty tečky spojil a uviděl, o jak silné důkazy se jedná. Kde je ten řetěz nejsilnější a kde spojovací články chybí?

Kdybych bral otázku mysli jakožto tvůrce hmoty spíše jako vědeckou než metafyzickou hypotézu, obstála by? Začal jsem hledat výzkum, který se touto otázkou zabývá a hovořil jsem s některými z nejbystřejších lidí v daném oboru.

S narůstajícím vzrušením jsem si uvědomil, že mám spoustu důkazů přímo před očima, jako perly rozsypané v písku. Ale nikdo ještě tato fakta nenavlékl na šňůru náhrdelníku. Většina výzkumu je nová a jeho kousky jsou udivující.

První perly, které jsem začal sbírat z písku, byly nasnadě. Výzkum lidského těla trvá od chvíle, kdy středověcí alchymisté rozpitvali první mrtvolu. Ale moderní technologie umožnily vědcům nebývalý vhled do toho, jak naše tělo funguje na buněčné a molekulární úrovni, teprve nedávno.

Lékař a nositel Nobelovy ceny Eric Kandel dokázal, že prochází-li signály v našem mozku nervovým svazkem, tento svazek rychle roste. Počet spojení se může *zdvojnásobit* během *pouhé jedné hodiny* opakované stimulace. Náš mozek se znovu zapojuje podél drah nervové činnosti v reálném čase.

Když se myšlenky a pocity našeho vědomí přenášejí nervovou sítí, spouštějí expresi genů, které zase spouštějí syntézu proteinů v našich buňkách. Tyto buněčné události vytvářejí elektrická a magnetická pole, jež lze měřit sofistikovanými zobrazovacími metodami, jako je EEG či MRI.

11dimenzionální vesmír

Další skupina perel byla větší výzvou. Svět kvantové fyziky je natolik zvláštní, že má naše konvenční prožívání času a prostoru. Teorie strun předpokládá, že to, co vnímáme jako fyzickou hmotu, se ve skutečnosti skládá z energetických strun. To, co chápeme jako těžké molekuly, jsou rychle se pohybující struny energie, a to, co chápeme jako molekuly lehké, jsou struny energie, které vibrují pomaleji. Čím blíže se věda dívá na hmotu, tím více se hmota jeví jako čistá energie.

Teorie strun vyžaduje vesmír s 11 dimenzemi, nejen se 4, jako je tomu v případě klasické fyziky. Jak náš čtyřrozměrný mozek vnímá 11 dimenzí? Fyzik Niels Bohr řekl: „Pokud vámi kvantová mechanika pořádně neotřásla, pak jste ji ještě nepochopili.“

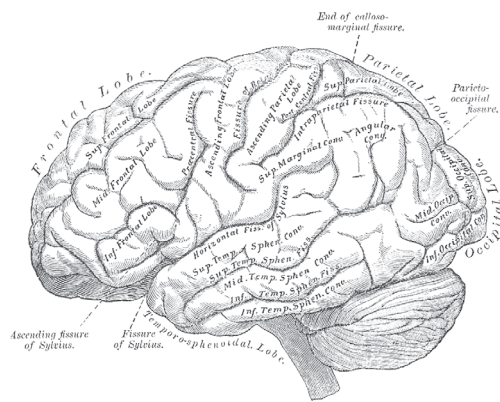
Potom následovaly perly, které spojují vědomí s energií. Energie je s vědomím propojena na osobní i kosmické úrovni. Albert Einstein pravil: „Lidská bytost je součástí celku, kterému říkáme ‚Vesmír‘, částí, která je omezená v čase a prostoru. Člověk vnímá sám sebe, své myšlenky a pocity jako něco odděleného od zbytku – jde o jistý optický klam jeho vědomí.“ Když se začneme „z tohoto vězení osvobozovat“, jak to vyjádřil Einstein, rozšíříme své vědomí tak, aby „obsáhlo všechny živé tvory a celou přírodu“. Naše vědomí je v interakci s energií vesmíru.

1

JAK NÁŠ MOZEK UTVÁŘÍ SVĚT

Paní Hughes byla malá, kulatá a s červenými tvářemi. Její vlasy si žily vlastním životem a spadaly v zářivých pramíncích jako sluneční erupce unikající přitažlivosti Slunce. Sponky, jimiž se je snažila spoutat, na svůj úkol nestačily. V obličejí se jí střídal výraz podrážděného nesouhlasu s výrazem rezignované nudy. Středoškoláci přetrpěli její hodiny biologie, při nichž se jí podařilo zadusit jakoukoliv stopu zvědavosti a přemýšlivosti.

Vzpomínám si, jak jsem si prohlížel kresby lidského mozku v učebnicích, které nám paní Hughes dala. Celá struktura byla pevně daná a neměnná, stejně jako u jiných orgánů, například jater nebo srdce. V 70. letech, kdy nás paní Hughes učila, vědci „věděli“, že mozek roste asi do 17 let našeho věku. Jakmile vyplnil naši lebku, zůstával do konce života beze změny a oddaně koordinoval řadu životních procesů prostřednictvím své sítě neuronů.



Tradiční zobrazení mozku

Adeline a léčivé hvězdy

Počátkem 80. let jsem vedl rozhovor s pacientkou Adeline, která se vyléčila z rakoviny. Pracoval jsem v té době na projektu zabývajícím se spontánními remisemi. Z mnoha příběhů, které jsem vyslechl, se mi obzvláště tento vtiskl do paměti.

Když Adeline diagnostikovali rakovinu dělohy, bylo jí něco přes 30 let a rakovina už se rozšířila do celého těla. Lékaři jí doporučili operaci a následnou chemoterapii s ozařováním. Její šance na přežití byly malé.

Nechtěla své tělo trápit léčbou a místo toho se rozhodla, že prožije své poslední měsíce co nejlépe.

Adeline začala chodit na dlouhé procházky do sekvojových lesů Severní Karolíny, kde žila. Také se denně dlouze koupala. Když voda vychladla, vypustila ji a pak si znovu napustila plnou vanu horké vody. Zatímco ležela ve vaně nebo se procházela lesem, představovala si, jak z nebe prší drobkové trpytky léčivé hvězdy. Procházely jejím tělem a kdykoliv se cíp hvězdy dotkl rakovinné buňky, představovala si, že tato buňka praskne jako balónek.

Adeline se stravovala co nejzdravěji, denně meditovala, četla inspirativní knížky a přestala se stýkat s lidmi, jejichž společnost ji zneklidňovala. Kromě několika nejbližších přátel trávil většinu času o samotě.

Její procházky byly čím dál delší a ona zjistila, že se cítí fyzicky lépe než kdykoliv dříve ve svém životě.

Když po devíti měsících přišla do nemocnice na kontrolu, lékaři v jejím těle nenašli ani stopu po rakovině.

Adeline změnila svou energii všemi možnými způsoby. Změnila energii svého fyzického prostředí tím, že se ponořila do přírody. Svou mysl naplnila pozitivními a konkrétními obrazy, třeba léčivými hvězdami, a povznášející energii z inspirujících knih. Jedla jídlo se zvýšeným obsahem energie. Odstranila negativní energii nespokojených přátel. Denně se koupala, což naplnilo její tělo elektrony a bránilo je před volnými radikály, jež jsou hlavním zdrojem oxidačního stresu a buněčné degenerace.

V tomto všudypřítomném prostředí pozitivní léčivé energie, řízené vědomím, se začala hmota Adelina těla měnit. Její buňky reagovaly a tělo začalo eliminovat nefunkční rakovinnou tkáň. Využila energii k léčení svého hmotného těla a už nikdy se nevrátila ke svým starým zvykům.

Energie plyne kolem akupunkturních meridiánů

Akupunkturní dráhy neboli meridiány, např. meridiány ledvin, jater a sleziny, jež byly využity při Jimově léčení, se užívají v léčitelství už tisíce let. Meridiány a akupunkturní body podél nich byly určeny v čínské knize zvané *Tradiční medicína Žlutého císaře*, která je stará přes 2 000 let.

Meridiány znali i lidé v Evropě. Na mumifikovaném těle nalezeném roku 1991 v Alpách se nacházelo 61 tetování. Některá mají tvar kříže či terče. Vědci tuto mumii, která dostala jméno Ötzi, pečlivě prostudovali a dokázali určit nemoci, jimiž Ötzi trpěl. Některá tetování jsou přímo na akupunkturních bodech spojených s těmito problémy. Mrtvola Ötziho je stará asi 5 400 let, a tak je zřejmé, že lidé věděli o spojitosti mezi těmito body a léčením po tisíciletí.

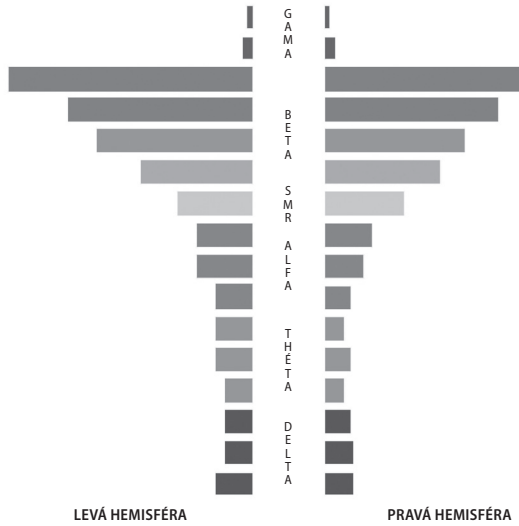


Některá tetování Ötziho jsou na místě akupunkturních bodů

Jak najít akupunkturní body na vlastním těle

Dnes je snadné najít na těle akupunkturní body pomocí přenosného kožního galvanometru. Akupunkturní body jsou skvělými elektrickými vodiči, jelikož mají jen 1/2 000 odporu okolní kůže. Nízký odpor znamená vysokou vodivost, stejně jako je tomu u drátů v kabelu nějakého spotřebiče. Jestliže se tyto body s nízkým odporem stimulují, energie jimi snadno prochází.

Když vedu workshopy, často používám galvanometr k vyhledání akupunkturních bodů na těle nějakého dobrovolníka. Posluchačům je tak jasné, že akupunkturní body nejsou jen nějakou prastarou čínskou pohádkou.



Úzkost: Osoba trpící úzkostí má mnoho vysokých vln beta a málo vln alfa, théta či delta



Zvýšení alfa aktivity: Člověk snažící se o integraci má záblesky alfa vln, i když stále trpí úzkostí, jež se projevuje beta vlnami. Zvyšuje se i počet vln théta, ačkoliv vlny nejsou mezi levou a pravou hemisférou v rovnováze



Dělení buněk

Vítejte ve svém novém já!

Tato neustálá obnova základních stavebních prvků našeho těla má hluboký vliv na to, jak rychle a úplně se dokážeme uzdravit.

Naše tělo je naprogramováno k tomu, aby se léčilo. Léčení není něco, co dostaneme na recept, od doktora, bylinkáře či alternativního léčitele. Léčení je to, co naše tělo dělá přirozeně a běžně každou vteřinu každého dne. Čím lépe porozumíme procesu léčení, tím lépe dokážeme změnit mysl v hmotu.

Vaše tělo využívá materiál, který mu dáte k dispozici

Když se ráno díváte do zrcadla, možná si myslíte, že na vás kouká včerejší tvář. Ale během předešlého dne se ve vašem těle vyměnilo kolem 60 miliard buněk. Jste jinou fyzickou bytostí, než kterou jste byli den předtím.

K této rozsáhlé přestavbě těla nedochází ve vakuu. Kvalitu buněk, které vaše tělo produkuje, utváříte materiálními vstupy, jimiž je například potrava, kterou jíte, a voda, kterou pijete. Jestliže jíte vysoce kvalitní potraviny, vaše tělo dostává suroviny, z nichž vytváří vysoce kvalitní proteiny, molekulární stavební prvky buněk.

Jíte-li nekvalitní potraviny, vaše tělo má k dispozici materiál horší kvality, z něhož vyrábí nové proteiny. Pokud ve vaší potravě chybí důležité živiny, vaše tělo je nuceno dělat kompromisy, které mohou v konečném důsledku poškodit vaše zdraví.

Představte si své tělo jako továrnu a buňky, které vyrábí, jako auta. Pak-liže dodavatel dodá tu nejkvalitnější ocel, je k dispozici dokonalé sklo, pružná guma a pokročilé kompozitní materiály, továrna může vyrábět kvalitní auta.

Ovšem pokud se guma drolí, sklo je neprůhledné a ocel křehká, konečný produkt je nekvalitní. Továrna nedokáže vyrábět dokonalé vozy z podřadných materiálů. Pokud je na počátku cyklu hmota neodpovídající kvality, na konci výrobního cyklu vyjde nekvalitní produkt. Odpad dovnitř, odpad ven.

anebo po diagnostikované rakovině přežívají mnohem déle, než je obvyklé, je častá změna pohledu na svět. Ve vztazích s ostatními se stávají většími altruisty a aktivně se zapojují do své léčby (Frenkel a kol., 2011). Anandamid, „molekula blaženosti“ vznikající při meditaci, také zabraňuje tvorbě rakovinných buněk. S tím, jak se mění mysl, se mění i hmota.



Altrusimus a spojení s ostatními jsou typické znaky těch, kdo se vyléčili

Scvrkávající se nádory

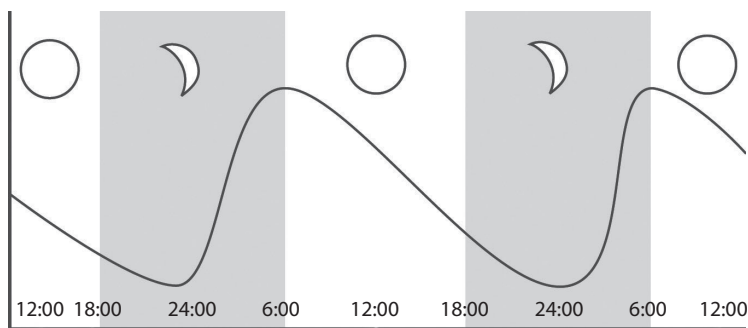
Bill Bengston, který je expertem na energetické léčení a o němž jste četli v předchozí kapitole, byl subjektem několika randomizovaných kontrolovaných klinických studií, v nichž se svými postgraduanty dokázali konzistentně léčit nádory myši. Svou metodu pak začal aplikovat i u lidí. Následující příběh je příkladem uzdravení, ke kterému může dojít, když se buňky koupají v pozitivních energetických polích (Bengston, 2010).

U jedné z Billových studentek, Laurie, diagnostikovali terminální stadium rakoviny prsu. Rakovina se nejprve rozšířila do lymfatických uzlin a poté metastázovala v celém těle. Lékaři ji dávali čtyři měsíce života. Bill vzpomíná:

„Navzdory všem radám se rozhodla, abych ji léčil já. [...] Dva měsíce jsem Laurie léčil šest dní v týdnu, někdy i mnoho hodin denně. Ten proces byl tak intenzivní, že se znepokojující bulky objevily i v mých podpažních jamkách a tříselech. Bulky zmizely, když jsem se od Laurie fyzicky odpojil.“

Rutinní testy předepsané jejími lékaři, včetně RTG, rozboru krve a CAT, ukázaly, že se její nádory zmenšují. Nakonec zmizely docela. [...] Spolu s Laurie jsme oslavili páté a desáté výročí ode dne, kdy se zbavila rakoviny.“

Kortizol je hormon s dlouhým účinkem. Na pravidelné, pomalé křivce stoupá a klesá během celého dne. Ráno prudce stoupá, aby nám rozproudil krev a připravil nás na aktivní den. Nejnižší hladinu má kolem 4. hodiny ráno, kdy jsme v hlubokém spánku. Vrcholu dosahuje v 8 hodin ráno. Ve chvíli, kdy začíná klesat, což je mezi 8. a 10. hodinou večer, začínáme být ospalí.



Cyklus kortizolu

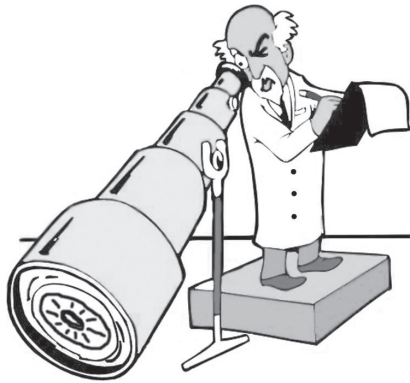
Ovšem, podobně jako adrenalin, hladina kortizolu vzroste během několika sekund, když jsme ve stresu. Stres narušuje pomalý, rovnoměrný denní cyklus kortizolu. Jestliže utíkáte před tygrem, kortizol stoupá spolu s adrenalinem. Máte-li strach, stoupá rovněž.

Naše tělo je naprogramováno tak, aby prospívalo při normálních hladinách kortizolu, který se syntetizuje na plynulé křivce svého cyklu. Tělo není nastaveno na to, aby se dokázalo dlouhodobě vyrovnávat s vysokou hladinou kortizolu. Chronicky zvýšená hladina kortizolu vede k nejrůznějším druhům poškození těla, včetně následujících příkladů:

- vysoký krevní tlak,
- odumírání neuronů v paměťových centrech mozku,
- vysoká hladina cukru v krvi,
- onemocnění srdce,
- snížená schopnost opravy buněk,
- zrychlené stárnutí,
- Alzheimerova choroba,
- únava,
- obezita,

Efekt očekávání

V rámci významné studie se zvířaty, provedené roku 1963 na Harvardské univerzitě, badatelé testovali to, co je známo jako efekt očekávání. Jestliže očekáváte, že se něco stane, pravděpodobně pocítíte, že se to děje. Profesor Robert Rosenthal dal studentům dvě skupiny laboratorních krys. Řekl jim, že jednu skupinu tvoří krysy chované speciálně k tomu, aby dokázaly proběhnout bludištěm, tedy krysy „chytré v bludišti“. Ostatní byly chovány tak, aby byly „v bludišti hloupé“. Ve skutečnosti byly krysy do skupin rozděleny náhodně. Studenti provedli pokusy a podle očekávání zjistili, že krysy „chytré v bludišti“ předčily ostatní (Rosenthal & Fode, 1963).



Rosenthal pak provedl obdobný pokus s učiteli. Pověděl jim, že testy prokázaly, že se bude některým z jejich studentů mimořádně dařit. Ve skutečnosti byli i tito studenti vybráni náhodně. Na konci roku pak byly výsledky IQ testů daných studentů vyšší než výsledky kontrolní skupiny (Rosenthal & Jacobson, 1963). Mysl vytvořila hmotu – díky víře provedla významné změny výkonu v materiálním světě.

Prvák, jehož nevědomost dokázala tvořit krystaly

Stephanie je postgraduátka, která má na starosti laboratorní cvičení z chemie na MIT. Na jedné konferenci mi popsala jednu z procedur, jež se musí její

U více než poloviny případů, které doktor Burk sesbíral, vedl sen k tomu, že žena navštívila lékaře. Sny vedly přímo k diagnóze a často i určily přesné umístění nádoru.

Trosky ukryté pod římsou

Jedna z účastnic studie dr. Burka se jmenuje Wanda Burch. Měla řadu snů o nádoru, takže se nechala vyšetřit a udělat si mamogram. Nic s určitostí neprokázalo existenci nádoru. Její lékař, doktor Barlyn, byl otevřený novým názorům a ochoten vzít v úvahu její příběh. Wanda vypráví:

„Doktor Barlyn si vyslechl můj sen a podal mi fix. ‚Zakreslete to místo na svém prsu.‘ Dole na pravé straně levého prsu jsem udělala tečku a řekla mu, že v jiném snu jsem viděla římsu se ‚snovými troskami‘ – neboli nádorem –, které se pod římsou ukrývaly. Doktor Barlyn zavedl jehlu do oblasti, kterou jsem označila, a cítil odpor, což je znamení, že je tam nějaký problém. Výsledky biopsie přinesly dr. Barlynovi podrobnosti o rychle se šířícím, extrémně agresivním nádoru, jehož buňky se neshromažďovaly tak, aby byly viditelné na mamogramu.“

To vedlo Wandu k úspěšné léčbě a k tomu, že se o svůj příběh podělila s dalšími ženami v knize *She Who Dreams* (Burch, 2003).

Přítelkyně dr. Burka neměla v interakci se svým lékařem takové štěstí. Sonia Lee-Shield měla varovný sen a během vyšetření popsala své symptomy:

„Zdálo se mi, že mám rakovinu. Šla jsem k praktickému lékaři a informovala ho o bulce a křečovitých pocitech na hrudní kosti. Lékař dospěl k závěru, že se jedná o normální prsní tkáň, pocitu v hrudní kosti nevěnoval pozornost, což byla katastrofální chyba. O rok později mi jiný lékař diagnostikoval rakovinu prsu ve třetím stadiu.“

V tak pozdním stadiu byla léčba neúspěšná a Sonia zemřela. Její tragédie dodala doktoru Burkovi podnět, který potřeboval, k tomu, aby veřejně promluvil o významu synchronních varovných snů. Zjistil případy, kdy diagnóze mnoha dalších druhů rakoviny předcházely sny. Patří k nim rakovina kůže, plic, mozku, prostaty a tlustého střeva (Burk, 2015).



Sny jsou plné symboliky, která má pro snílka jedinečný význam

Sny onkologických pacientů, jako jsou třeba Wanda a Sonia, jsou příkladem složitého tance mysli a hmoty. Vědomí promlouvající k myslí ve snech upozorňuje na problémy v těle. Nejen, že poukazuje na existenci problému, ale také může přesně ukázat, kde se nachází. Vědomí dokáže prezentovat vytříbené informace přesahující ty nejsložitější zobrazovací metody a nástroje, které má k dispozici moderní medicína.

Existence těchto informací ve vědomí je dostatečným důvodem k tomu, abychom jim věnovali pozornost. Lidé, kteří jsou dostatečně chytří na to, aby z tohoto zdroje informací čerpali, mohou získat poznatky o světě v jejich vnitřním těle i o světě vnějším. To nám dává zcela novou dimenzi moudrosti, z níž můžeme čerpat, když čelíme krizi nebo se rozhodujeme o možnostech.

Sny nás nevarují pouze před dysfunkcemi našeho těla a obtížemi v životě. Hrají svou roli i při léčení. Existuje řada svědectví lidí, kteří měli sny, v nichž své tělo vyléčili anebo pomohli ostatním. Informace ze snů byly potvrzeny následnou lékařskou diagnózou. Další případ popisuje sen terapeutky o její klientce. Pochází z podnětné sbírky povídek *Dreams That Changed Our Lives* (Hoss & Gongloff, 2017).



Je snadné meditovat, rezonujete-li s lokálním polem meditační skupiny

Jakmile meditační workshop nebo seminář o financích skončí, pojmy se zase brzy pomotají. Pokud to neprocvičujete, začnete zapomínat, co jste se naučili a na jaký stav jste se naladili. Procvičujete-li naladění na dané myšlenkové pole tím, že čtete knihy, sledujete videa a stále se učíte, zachováte si s tímto polem rezonanci. Brzy si vybudujete nervové dráhy a stavy mozku typické pro dané myšlenkové pole. Posunuli jste se od doteku tohoto pole k jeho zosobnění. Jste na cestě k mistrovství.

Jestliže používáme mysl tímto způsobem, formujeme hmotu. A když se vědomě rozhodneme zvládnout nějaké pole, aktivujeme rezonanci se všemi součástmi tohoto pole. Některé z nich pro nás mohou být lokální právě tam, kde jsme. Jiné mohou být nelokální, vzdálené v čase či prostoru. Náš záměr naplňující naše vědomí otevírá dveře synchronicitě. Příležitosti a spojení se objevují jakoby z ničeho nic. Jsou však generovány naší účastí v daném myšlenkovém poli.

Jakožto autor a kouč mám to štěstí, že trávím svůj osobní čas s mnoha vřídícími představiteli transformace. Individuálně vytvářejí inspirativní energetická pole. Když jsou spolu, účinek se posiluje. Jsem-li s nimi, vstup do rezonance formuluje moje myšlení i moji energii. Jedna z nejlepších věcí, kterou můžete pro své duševní i tělesné zdraví udělat, je obklopovat se povznášejícími lidmi.

S tím, jak využíváme svou individuální schopnost tvořit, máme jako živočišný druh potenciál změnit svět

Začátek jakéhokoliv výtvoru je v myšlence. Naše myšlenky cestují jako elektrické impulsy nervovými drahami, přičemž neurony se spojují a vytvářejí elektromagnetická pole. Tato pole jsou neviditelnou energií, a přesto působí na molekuly hmoty kolem nás stejně, jako magnet organizuje kovové piliny.

V knize **Realita zhmotněná myslí** vysvětluje oceňovaný badatel **Dawson Church** způsob, jakým naše mysl vytváří hmotu. Nyní můžeme vysledovat vědecký základ každého článku v řetězci vedoucím od myšlenky k věci. Vidíme překvapivé způsoby, jimiž naše záměry tvoří materiální svět.

Vědecké poznatky v knize vhodně ilustruje řada autentických příběhů lidí, kteří zkrotili výjimečnou tvořivou sílu mysli a na základě svých myšlenek se například vyléčili i z vážných nemocí. Neurovědci změřili a znají konkrétní podobu mozkových vln, jež vedou ke zhmotnění. Tento „stav flow“ si může osvojit a používat kdokoli z nás.

Nové objevy v epigenetice, neurovědě, elektromagnetismu, psychologii, cymatice a kvantové fyzice spojují jednotlivé kroky procesu. Dokazují, že se celý vesmír sám organizuje, a když je naše mysl ve stavu flow, koordinuje se s inteligencí přírody, aby společně vyprodukovaly synchronní výsledky.



9 788075 543615

Doporučená cena 399 Kč

www.anag.cz

ANAG[®]
ANDRAGOGOS
AGENCY