



David R. Hamilton: "Az elme gyógyító ereje" című könyvből

Mára minden második héten napvilágot lát egy-egy tanulmány, amely elég erős bizonyíték, hogy elismerjük elménk képes meggyógyítani a testet.

A vizualizáció (képzelőerőd) 2006 óta már pozitív eredményeket produkált a stroke és a gerincsérülés terén, valamint segítségével javítani tudták a Parkinson-kóros betegek mozgását. A betegek egyszerűen elképzelik, hogy normálisan mozognak, és miközben ezt teszik, a képzeletben mozgó kar vagy láb mikroszkopikus szinten stimulálódik, és stimulálódik az adott karhoz vagy lábhoz tartozó agyterület is. Ez azt eredményezi, hogy idővel a mozgások javulásnak indulnak. Stroke esetében még egyes agyterületek is regenerálódni kezdtek.

A placebo-hatás évek óta arra tanít minket, hogy a hit ereje egész sor betegség vagy egészségügyi állapot kimenetelét képes megváltoztatni. A legújabb kutatások is bizonyították, hogy ha valaki placebót szed, de azt hiszi róla, hogy gyógyszer, akkor a meggyőződésnek megfelelő kémiai változások következnek be az agyban.

Ma már kétségbevonhatatlan tény, hogy gondolataink, érzelmeink és meggyőződéseink nem pusztán szubjektív (életrevaló) képzeletek az elménkben, hanem valódi kémiai és fiziológiai változásokat idéznek elő az agyban és az egész testben.

Ha célul tűzöd magad elé, és bízol abban, hogy teljesen meg tudod gyógyítani magadat, akkor tudd, nagy dolgokra leszel képes!

"Úgy táncolj, mintha nem látná senki; úgy szeress, mintha még sose bántottak volna. Úgy énekelj; mintha senki se hallaná; úgy élj, mintha a föld a mennyország lenne."

A pozitív hozzáállás serkenti az immunrendszer működését, ezáltal könnyebben fel tudod venni a harcot a betegségekkel szemben.

Egy nagyon rossz tulajdonságunk, a panaszkodás. A panaszkodás olyan, mint egy baktérium, amit mindenhová magunkkal hurcolunk, és megfertőzzük vele azokat, akikkel találkozunk. Cselekedeteink, gondolkodásunk és hozzáállásunk teremtik meg a világunkat!

Te milyen világot választasz?

Tudta, hogy a pozitív emberek tovább élnek?

Azt mondják: "Ahogy öregszik az ember, egyre kevesebb hasznát lehet venni."
Egyetértesz vele?

Mert ha NEM, akkor biztos lehetsz benne, hogy sokkal tovább fogsz élni mind hiszed. A pozitív hozzáállásod, és meggyőződ testi-szellemi aktivitásodat, hosszabb ideig maradsz egészséges, és ha meg is betegszel, gyorsabban meggyógyulsz ezzel a hozzáállással.

FIATALÍTSD MEG AZ AGYAD!

Az agytréninggel foglalkozó tanulmány kimutatta, hogy az öregedéssel járó szellemi hanyatlás visszafordítható. A szellemi és testi hanyatlás legfőbb oka a használat hiánya. Amit nem használsz, tönkremegy.

Ha egy izmot nem használsz, elsovad, elgyengül. Ha újra használni kezdjük, megint megerősödik. Ugyanez a szellemi képességekre is igaz.

Nagyon sok felnőtt hiszi azt, hogy az öregedéssel az agy szükségszerűen hanyatlásnak indul. Olyannyira hiszünk az öregedésben, hogy mélyen beleégett a lelkünkben, és e szerint is cselekszünk, és élünk. Azonban már egyesek rámutattak arra, hogy ez csak kultúrafüggő. Mert olyan ütemben öregszünk, ahogyan hisszük. Az öregedés mértéke a fejben dől el. Úgy viselkedjünk tehát, ahogy érezzük magunkat, és ne úgy, ahogy szerintünk elvárnánk tőlünk.

Ha az emberek elhiszik, hogy a kilencvenes éveiben is fittnek és aktívnak kell maradniuk, és a fiatalabbak úgy kezelik őket, mint a bölcsesség, a tapasztalat és a régi történetek forrásai, akkor társadalmunkban sokkal több testileg és szellemileg aktív 80-90 éves lesz, mint ahányan manapság találkozhatunk.

Tényleg csak rajtunk múlik!

Ha megtanuljuk a dolgok jó oldalát szemlélni, akkor hosszabb, egészségesebb, boldogabb életnek nézünk elébe.

Ennek az egyik legjobb módja, ha abbahagyjuk a panaszkodást, és elkezdünk hálát érezni.

A következőkben megtudhatod, miként lehetséges, hogy amiben hiszel, az olyan erős lehet, hogy még a gyógyulásra is hatást gyakorol.

A HIT EREJE.

A tudósok feltaláltak egy új gyógyszert, ami a legtöbb ismert betegséget meg tudja gyógyítani, vagy enyhíti a tüneteit - egyetlen pirulával!

Ezt úgy hívják: Placebo.

Orvosi kísérletekben alkalmazzák konkrétan, hogy a valódi orvosság hatását legyen mivel összehasonlíthatni. Nem tartalma hatóanyagot, vagyis nem lenne szabad gyógyító hatásúnak lennie; gyakorlatilag még is az, mert a betegek azt hiszik, hogy igazi gyógyszert kapnak.

Az elméjük az, ami meggyógyítja őket.

A placebo szedésekor kémiai vegyületek szabadulnak fel, amit a tudósok kimutatták. Például a fájdalomcsillapításnál is azért működik a placebo, mert az agy saját fájdalomcsillapító anyagot kezd termelni.

Az agyban és a testben több ezer féle anyag van.

"Mindannyian magunkban hordozzuk a gyógyító anyagok megdöbbentően gazdag tárházát: a saját agyunkat... Maga az agy olyan gyógyító anyagokat termel, amelyek hasonlóak az orvosok által felírt gyógyszerekhez."

Az agy mindig előállítja a saját farmakonjait. Ez az elme hatalma az anyag fölött a

molekulák szintjén.

" Ne higgy el semmit, amit hallasz, és csak a felét hidd el annak, amit látsz."

Bármit remélünk, bármiben vagy bárkiben hiszünk, az meg tud gyógyítani minket. Ám a kulcs az elme erejének munkába fogásához az, hogy felismerjük; az számít, mire koncentrálnak, mit gondolunk, és mit hiszünk.

Mindig reménykedünk és hiszünk dolgokban, olyanokban, amelyek jelentéssel bírnak számunkra. De megint jusson eszünkbe, hogy a dolgoknak tulajdonított jelentése az, aminek gyógyító ereje van, nem pedig maguknak a dolgoknak.

A hatalom mindnyájunkban megvan!

" Az orvosi rendelő, a kórterem, a kegyhely vagy egy hagyományos gyógyító háza olyan, mint a színház a díszletekkel, jelmezekkel, kellékekkel és szövegekkel. A szöveg, amely magából a kultúrából ered... mondja meg, hogyan viselkedjünk, hogyan éljük meg az eseményt, és mit várunk tőle. Segít értékelnit a gyógyítót és a gyógyító módszerek erejét."

A gyógyító erő jórészt bennünk magunkban rejlik, abban a képességünkben, hogy el tudjuk dönteni, hogyan tekintsünk a dolgokra, és milyen jelentéssel ruházzuk fel őket.

A KÉPLÉKENYSÉG HATALMA

Miközben ezeket a szavakat olvasod, az agyad éppen növekszik. Minden, amit látsz, hallasz, érzékel, ízeled, megváltoztatja az agyad, és minden gondolat mikroszkopikus méretű változásokat idéz elő az agy szerkezetében. Gondolkodás közben agysejtek milliói lépnek kapcsolatban egymással, és úgy formálják az agy anyagát, mint a szobrász az agyagot.

A tapasztalataink és gondolataink változtatják meg az agyat. Az agy nem pusztán egy darab szerves anyag, ami genetikailag programozott utasításokat közvetít a test felé, hogy ma is sokan hiszik. Az agy idegsejtek és neurális kapcsolatok folyton változó hálózata. A változások kiváltói pedig mi magunk vagyunk.

Ezek után nem nagy meglepetés, hogy a meditáció is megváltoztatja az agyat.

Megfigyelték, hogy a rendszeresen meditáló buddhistáknál, az agyukban megnőtt a prefrontális kéreg sűrűsége - ehhez az agyterülethez kapcsolódik a koncentráció, a szabad akarat és az együttérzés képessége.

Amikor tehát elképzeljük, hogy testünk meggyógyul, márpedig nemsokára leírom ennek a vizualizációnak a módját, legelőször az agy mikroszkopikus szerkezetében következnek be változások.

AZ ELME KÉPES RÁ, hogy MEGGYÓGYÍTSA a TESTET.

"Bár a világ tele van fájdalommal, tele van olyanokkal is, akik legyőzték a fájdalmat."

Amikor egy gondolat többször ismétlődik, egy másik kémiai anyag lép működésbe, és bejut az idegsejt közepébe, ahol találkozik a DNS-sel. Itt számos gént aktivál, amelyek olyan anyagot termelnek, amelyek új kapcsolatokat létesítenek az idegsejtek között. Ily módon, ha megismételünk egy gondolatot, új kapcsolatok jönnek létre az idegsejtek között. Így változik az agy a gondolataink és tapasztalataink hatására.

Ez a folyamat gyorsan zajlik. A gének pár percen belül aktiválódnak, és egy idegsejt nagyon rövid idő alatt több ezer új nyúlványt növeszthet. Az egyik legfontosabb dolog, amit itt meg kell jegyeznünk, hogy a géneket egy bizonyos elmeállapot aktiválja mindössze néhány perc alatt.

Ez a szellem hatalma az anyag felett a gének szintjén, és kulcsszerepe van számos

csodásnak nevezett gyógyulásban.

Az elménk nemcsak az agyunkra van hatással, hanem a testünkre is, a sejtek szintjén.

Az elme ugyanis képes hatást gyakorolni a testi sejtek DNS-ében található génekre, mint ahogy hatással van az idegsejtek génjeire.

Egy gyógyulás nagyon erősen függ attól, hogy milyen a lelki, érzelmi állapotunk.

A tudósok felfedezték, hogy a stressz több mint száz gén működését fogja vissza.

A gének tehát az egész testben az elme utasításait hajtsák végre.

Az elmének akkora a hatalma van a génjeink fölött, hogy nem kell félnünk a ráktól, vagy a szívinfarktustól, még akkor sem, ha a családban valakinek már volt ilyen betegsége. Ha megváltoztatjuk életmódunkat és hozzáállásunkat, ki tudjuk sakkozni az esetleges örökölt "rossz" géneket.

Az életstílus is hatással van a génekre. Az egészséges étrend, a kevesebb méreganyag és serkentőszer valamint a megfelelő mennyiségű testmozgás mind pozitív változást eredményez. Ha így élsz, jó esélyed van rá, hogy a szívbetegségedért vagy a rákért felelős gének nem aktiválódnak.

A te életed, a te döntésed. A hozzáállás, az étrend és a család életvitele ugyanolyan súllyal esik latba, mint a gének.

Az a tény, hogy az elme képes befolyásolni a géneket, azt sugallja, hogy az elme hatással van az őssejtek növekedésére, hiszen az őssejtekben is van DNS. Az őssejtek olyan sejtek, amelyek bármilyen sejté képesek átalakulni.

Az, hogy az őssejtek pontosan miként vesznek részt a sejtek gyógyulásában, még nem teljesen világos.

A VIZUALIZÁCIÓ EREJE.

" A vizualizáció azt jelenti, hogy célt adunk az álmodozásnak."

Testünk minden porcikája összeköttetésben áll az aggyal. Az idegek összekapcsolják az agyat a bőrrel, az izmokkal, a csontokkal, az ínszalagokkal és a belső szervekkel.

Az agy nem tesz különbséget a valós és az elképzelt dolgok között, ami nagyon jól jön, ha vizualizálni akarjuk, hogy felépülünk egy betegségből.

Ilyenkor az agy számára valóban felépülünk, és nagyon valószínű, hogy a megfelelő vegyi anyagok szabadulnak fel a megfelelő helyen, és a megfelelő gének aktiválódnak, illetve valóban azzá válunk, amit elképzeltünk.

Számos új tanulmány bizonyítja, hogy a stroke-ón vagy gerincvelő-sérülésen átesett emberek részben visszanyerhetik mozgási képességüket, ha elképzelik magukat mozgás közben.

Azt már tudjuk, hogy a hozzáállás milyen jelentős hatást gyakorol az egészségi állapotunkra.

STRESSZELNI VAGY NEM STRESSZELNI?

"Ne a múltba élj, ne a jövőről álmodozz, a jelen pillanatra összpontosítsd az elméd."

A stresszt már számos betegséggel hozták összefüggésbe.

A stressz elnyomja az immunrendszert, ezáltal csökkenti a betegségekkel szembeni ellenálló képességünket.

Néhány kutatás bebizonyította, hogy már az is segíthet, kiengedni a feszültséget, ha papírra vetjük az érzéseinket. Hasonló, ha beszélünk félelmeinkről, szorongásainkról.

A beszélgetés mellett a stresszoldás másik közismert módja a meditáció. Rendszeres meditációval drámai mértékben csökkenthetjük életünkben a stresszt. A meditáció ereje olyan hatalmas, hogy ma már a klinikai gyakorlatban is rendszeresen alkalmazzák a legkülönbözőbb betegségek kezelésében, amelyeknél a stressz súlyosbító tényezőnek számít.

A Harvard egyik 2008-as kutatása azt állapította meg, hogy a meditáció a genetikai szintjére is hat.

A stressz kezelése megtanulható! Csak arra van szükség, hogy átértékeljük, mi az, ami igazán fontos.

HOGYAN VIZUALIZÁLJUNK?

Mint megtudtuk, az elme folyamatosan hatással van a test működésére. A vizualizáció segítségével hatékonyan befolyásolhatjuk ezt a folyamatot: irányt és célt adunk neki.

A gyógyító vizualizációnak az a titka, hogy elképzeljük, miképpen megy végbe a gyógyulás a testben. Ha figyelmünket a beteg testrészre összpontosítjuk, aktiváljuk ezt a testrészt és a hozzá tartozó agyterületet. Amit az ember elképzeli, az agyi térképek megváltoznak az agyban és a testben vegyi anyagok szabadulnak fel, gének kapcsolódnak ki vagy be, és összejtek kapnak utasítást, hogy milyen sejtekké alakuljanak.

Mindez könnyen megy, ha úgy képzeljük el magunkat, mint egy apró kis emberkét a saját testünkben. A Mini Én fontos szerepet játszik a gyógyulás folyamatában. Ha például megvágod magad, elképzeld, hogy a Mini Én összehúzza a seb két szélét. Elképzeld egy kötelet vagy varázsfonalat, amelynek segítségével olyan tökéletesen összehúzod a sebet, hogy nyoma sem marad.

Ha így teszel a seb környékén lévő sejtek stimulálódnak, és stimulálódik a sérülés helyét irányító agyterület is. Minél többet koncentrálsz erre a területre, annál jobban megváltozik az azért felelős agyterület.

Szerte a testben, de különösen a sérülés környékén szintén számos gén kapcsolódik ki vagy be. Aktiválódnak a növekedési hormon génjei, és felgyorsítják a gyógyulást. A vizualizációnak köszönhetően a gyógyulás felgyorsul.

Egy kis anatómiai tudás szükséges súlyosabb betegségeknél. Ha például, tudjuk, hogy a daganat olyan, mint egy dudor, eköré felépíthetünk egy gyógyító jelenetet. Elképzelhetjük például jégtömbként, amely folyamatosan olvad. Elképzelhetjük mindezt fokozatosan, olyan folyamatként, amely napok vagy hetek alatt megy végbe, és közben a jég egyre kisebb lesz, de úgy is, hogy a jégtömb minden egyes alkalommal semmissé válik. Ha kemoterápia vagy sugárkezelést kapunk, akkor elképzeljük, hogy apró hőbuborékok oldják szét a daganatot.

Az a lényeg, hogy figyelmünket a kérdéses területre összpontosítsuk, és a hozzá tartozó agyterület aktiválódjon. Ilyenkor kémiai változások mennek végbe az agyban, az egész testben és a figyelmünk központjában álló területen.

Egyes esetekben már a szimbólumok alkalmazása is elegendő. Ha például gyorsabban akarunk felgyógyulni az influenzából vagy a náthából, elképzelhetünk egy óriási barlangot, ami tele van a betegséget jelképező buborékokkal. Valahányszor a Mini Én kipukkan egy buborékot, a betegség veszít az erejéből. Végül kipukkanstjuk az összes buborékot, ami azt jelképezi, hogy a betegségnek vége.

A vizualizációnak ez a típusa bármilyen betegségnél működnek. Talán még a rák esetében is csodákat lehet elérni azzal, hogy elképzeljük a Mini Én, amint "Tűnj el,

rák!", felkiáltással buborékokat pukkanaszt ki a képzeletbeli barlangban.

Az a lényege, hogy ne érezzük magunkat erőtlennek a rákkal szemben, hanem azt érezzük, hatalmunk van fölötte. A tudatalatti, amelynek tudomása van a betegségről, aktiválja a vegetatív idegrendszert, és működésbe lépnek a rák elleni mechanizmusok. Nem a "hogyan" a lényeg!

A vizualizációnál nincs egyetlen helyes megoldás, csak az a fontos, hogy működjön! Azzal is növelheted a gyógyító képességed, ha a jelenetet minél valóságosabbnak próbálsz érezni.

Rendszeresen végezd a gyakorlatokat. Egy apró kalapáccsal is szétverhetsz egy sziklatömböt, ha rendszeresen ütögeted.

NÉHÁNY TIPP: Nem kell mindent alkalmaznod, ezek inkább csak útmutatók.

-Rajzold vagy fest le, amit elképzelsz! Rajzolás vagy festés közben ugyanúgy aktiválód a meggyógyítani kívánt testrészeket és a hozzájuk tartozó agyterületeket.

-Türelem! Ne veszíted el a türelmedet, ha nem gyógyulsz meg egy-két nap alatt. Ne csüggedj, és ne hidd, hogy nem működik a dolog.

-Javíts az életviteleden! Próbáld meg változtatni néhány dolgon az életedben, ami segíti a gyógyulásod.

-Kérdezd meg a tested, mire van szüksége! Először is, lazulj el. Ellazult állapotban a tudattalan elmédvel kommunikálsz, és ezáltal képes leszel rá, hogy többet tudj meg arról, miféle változtatásokra lenne a legnagyobb szükséged az életben. Egy beteg szerv például azt üzenheti, hogy egy bizonyos élelmiszerre van szüksége, hogy megkapja a megfelelő tápanyagokat. Már az is lehet, hogy megérzed, ha a sejtek valamilyen anyagot kérnek az agyadtól. Kérd meg hát az agyad, hogy állítsa elő ezt az anyagot, és küldje oda, ahol szükség van rá.

-Járj győzelmi táncot! Amikor mondjuk, baktériumokat porszívózol, és úgy találod, hogy már egy csomót sikerült felszippantanod, képzeletben győzelmi táncot jársz, ezzel ünnepeled a sikert. Táncolhatsz a zuhanyzóban, a fürdőszobában, a hálósobában vagy ahol kedved tartja.

A VIZUALIZÁCIÓ JÓTÉKONY MELLÉKHATÁSAI

Amint egy gondolat beszívárog a tudattalanba, hatást gyakorol a viselkedésedre. Ha tehát a gyógyulást vizualizáljuk, gyakran megváltozik a viselkedésünk, anélkül, hogy észrevennénk. Olyan módon kezdünk viselkedni, ami jobban segíti a gyógyulást, mint a megszokott magatartásunk.

Nem ritka, hogy valaki épp a legjobbkor rúgnak ki a munkahelyéről. Abban a pillanatban ez felkavarhatja az illetőt, de idővel kiderül, hogy egészsége érdekében épp erre az elixírré volt szüksége.

A gyógyszer, a diéta, az életmódváltás és a gyógyulás iránti vágyunk tökéletesen képes együttműködni.

A gyógyszereket nem szabad abbahagyni. Vegyük be a gyógyszert és vizualizáljuk, ugyanakkor javítsunk az étrendünkön, az életmódunkon. (...)