

TARTALOMJEGYZÉK

<i>Dr. Joseph Dispenza előszava</i>	11
<i>Bevezetés: A metafizika és a tudomány találkozása</i>	16
1. fejezet: Hogyan alakítja az agy a világot?	25
2. fejezet: Hogyan építi fel az energia az anyagot?	59
3. fejezet: Hogyan alakítják érzelmeink a környezetünket?	91
4. fejezet: Hogyan szabályozza az energia a DNS-t és a test sejtjeit?	137
5. fejezet: A koherens elme hatalma	178
6. fejezet: Az én és a szinkronicitás	238
7. fejezet: A lokális elmén túli gondolkodás	300
<i>Utószó: Hová vezet minket az elme?</i>	309
<i>Hivatkozások</i>	313
<i>Köszönetnyilvánítás</i>	335
<i>A szerzőről</i>	338
<i>Képjegyzék</i>	339

BEVEZETÉS

A metafizika és a tudomány találkozása

A gondolatok dolgokká válnak. Ez láthatóan igaz. Most is éppen egy széken üldögélek. A szék gondolatként fogant meg valaki elméjében – minden egyes részlete. A váza, az az anyaga, az ívei, a színe.

A gondolatok dolgokká válnak. Ez láthatóan nem igaz. Sosem lesz belőlem jó hátvéd az amerikai labdarúgó ligában, akármilyen őszintén is gondolkodom róla. Soha többé nem leszek 16 éves. Soha nem leszek az *Enterprise* űrhajó pilótája.

Mindkettő igaz tehát. A kettő között azonban van egy széles határmezsgye.

Ez a könyv ezt a széles határmezsgyét járja be.

Miért? Mert képessé akarunk válni arra, hogy teremtésünkkel elérjük gondolataink külső határait, és kiterjesszük életünket lehetőségeink legvégső korlátjaiig. A lehető legnagyobb mértékben boldogok, egészségesek, gazdagok, bölcssek, elégedettek és kreatívak akarunk lenni, és szeretetre vágyunk. Ugyanakkor nem szeretnénk légvárat sem kergetni, tehát nem akarunk olyan gondolatokat, amelyekből soha nem lesznek dolgok.

Ha vizsgálódásaink során a tudomány szigorú szabványait érvényesítjük, akkor kiderül, hogy ez a széles mezsgye egészen hatalmas. A kutatások szerint célirányos gondolatokkal egészen rendkívüli dolgokat is tudunk teremteni.

Az az elképzelés, miszerint a gondolatok is dolgok, széles körben elterjedté vált. Szilárd propozíciónak tekintik a metafizika terén, egyes spirituális tanítók pedig végtelen hatalmat tulajdonítanak az elmének. Pedig nyilvánvaló, hogy az ember teremtő képességének is megvannak a maga határai. Nem tudok például úgy létrehozni egy repülőgépet, hogy egyszerűen csak rágondolok. Nem lesz belőlem indonéziai, nem tudom átugrani a Mount Everestet, és nem tudom arannyá változtatni az ólmot.

Az epigenetika, az idegtudomány, az elektromágnesesség, a pszichológia, a kimatika, a közegészségügy és a kvantumfizika legújabb felfedezései azonban azt mutatják, hogy a gondolatokban teremtő erő rejtőzik. Ez a könyv vagy készülék, amelyen ezt a szöveget most olvasod, szintén gondolatként kezdte az életét. Ugyanígy, gondolatként létezett először a demokrácia, a bikini, az űrutazás, a védőoltás, a pénz, a futóverseny és a gyártósor is.

A tudós és a misztikus

A tudományt és a metafizikát általában egymás ellenpólusainak szokták tekinteni. A tudomány gyakorlatias, kísérletező, szigorú, empirikus, materialista, objektív és intellektuális. A metafizika ezzel szemben spirituális, élményalapú, absztrakt, misztikus, mulandó, belülről fakadó, pótolhatatlan, pontatlan, szubjektív, nem e világi, nem gyakorlatias és nem lehet bizonyítani. A tudomány az anyag világát tanulmányozza, a metafizika pedig megpróbálja meghaladni azt.

Ami engem illet, sosem különítettem el a tudományt és a metafizikát, és mindig is élveztem, hogy egyszerre vagyok misztikus és tudományos kutató. Amikor a tudat kérdését tudományos szigorral vizsgálom, a két szemléletmód megvilágítja egymást.

Ez a könyv az elme teremtő ereje mögött meghúzódó tudományos hátteret ismerteti. Bemutatja azokat a kutatásokat, amelyek lépésről lépésre elmagyarázzák, hogyan teremt az elme anyagi létezőket. Ahogyan a kirakós egyes darabkái szép lassan a helyükre kerülnek majd, kiderül, hogy a tudomány még a metafizikánál is megdöbbenőbb.

A könyv tele van esettanulmánnyal is – valódi, autentikus, emberközeli történetekkel, amelyeket olyanok éltek át, akik személyesen tapasztalták meg elme és anyag viszonyát. Az orvoslás, a pszichológia, a sport, az üzlet és a tudományos felfedezés világából származó történetek hol mélyenszántók, hol inspirálóak, hol pedig szívbemarkolóak. Megmutatják, hogy a gondolatok hogyan válhatnak dolgokká, és ez miképp tágíthatja ki a téridő valóságról alkotott elképzeléseinket.

Kulcs az óceánban

2004-ben vészesen közeledett a határidő, amikor le kellett adnom *Génjeink csodája* (Könyvműhely, 2011) című könyvem kéziratát. Maga a téma, az érzelmek testi génekre gyakorolt hatása, teljesen magával ragadott. Az azonban, hogy időt szakítsak egy ilyen erős érzelmi töltettel rendelkező, ugyanakkor tudományosan makulátlan szöveg megírására, miközben egyedül nevelem a gyermekeimet, két vállalkozást vezetek, és doktori tanulmányokat folytatok, óriási kihívást jelentett.

Úgy döntöttem, hogy két hétre elutazom Hawaiiira, egyfajta alkotótáborba. Kivettem egy szobát a Prince Kuhio hotelben, egy 1950-es évekből ott felejtett épületkomplexumban, a kauai Poipu város tengerpartján. Béreltem egy Jeep Wranglert is, hogy legyen egy négykerék-meghajtású terepjáróm, amivel el tudok menni a távolabbi partszakaszokra is, és amiben elfér a bűvárfelszerelés. Így mindennap el tudtam menni úszni, miközben a projekten is szorgalmasan dolgoztam.

Egy szép meleg napon, a Lawai Beach nevű gyönyörű partra mentem úszni. Ez egy 200 méter hosszú partszakasz, ahol a parttól 100 méterre egy teknőskolónia él, tele van gyönyörű trópusi halakkal, így ez lett az egyik kedvenc helyem. Kipakoltam a bűvárfelszerelést a kocsiból, bezártam az ajtókat, zsebre vágtam a kulcsot, és belevetettem magam a vízbe. Egy óra múlva, miután jól kiúszkáltam magam az öbölben, kijöttem a vízből, és leöblítettem a bűvárszemüvegemet és a békatalpamat, hogy visszarakjam őket a kocsiba.

Csakhogy amikor benyúltam a zsebembe a kulcsért, nem találtam ott.

Lehet, hogy elejtettem a kocsitól a partig vezető úton? Végigmentem ugyanazon az ösvényen, és gondosan átfésültem minden egyes négyzetcentimétert a földön. Még a homokot is feltúrtam ott, ahol belegázoltam a vízbe. Sehol semmi.

Az egyetlen lehetséges megoldás az volt, hogy a kulcs valahol a vízben esett ki a zsebemből. Ráadásul nemcsak a kocsikulcsom volt a karikán, hanem a lakáskulcs is. Sikerült kizárnom magam az autóból és hotelszobából is.

Elhatároztam, hogy nem esek kétségbe. Tudatomat a szívemre fókuszáltam, és elképzelttem, hogy a kulcs szép lassan visszaúszik hozzám. Ezután visszamentem a vízbe, és elkezdtem célirányosan úszni. Eltökéltem magamban, hogy megtalálom a kulcsot.

Az öböl nagyjából 150 négyzetméteres volt, és 2-3 méter mély. Telis-tele volt színes korallal, ezért teljesen lehetetlennek tűnt, hogy egy apró kulcsot megtaláljak.

Szisztematikusan fel-alá úszkáltam az öbölben, és minden négyzetmétert gondosan átnéztem. Az agyam azt mondta, hogy

csak bolondot csinállok magamból, de szívemet megőriztem lágy-nak és befogadónak. Valahányszor a gondolkodó agyam elkezdett pánikolni, tudatomat újra ráirányítottam a szívujjaimra. Mindenképpen meg akartam találni a kulcsot, de azt nem hagytam, hogy a gondolataim kizökkentsenek a flow állapotából. Már egy órája keresgéltem sikertelenül, és lassan kezdett sötétedni. Mikor lement a nap, már a fenékig se láttam le. Úgy döntöttem, feladom a keresést, és visszaúszok a partra.

Bár a legtöbb fürdőző már hazament, és lassan teljesen besötétedett, láttam, hogy egy férfi a három fiával még ott búvárkodik a közelben. Egymást váltva merültek le az öböl fenekére.

Egy intuitív ötlettől vezérelve odaúsztam hozzájuk és megkérdeztem: „Nem találtak véletlenül valamit az öböl fenekén?” A legkisebb fiú erre felemelte a kezét: ott volt a kulcsom a markában.

Az elmétől az anyagig vezető bizonyítékláncolat

Szkeptikus elmém azt mondatja velem, hogy a kulcsos sztorinak nincs logikus magyarázata. Egyszerűen csak éppen annyi ideig keresgéltem úszkálva a kulcsot, amennyi idő alatt a fiú megtalálta azt. Véletlenül éppen akkor fordultam a part felé, amikor a család elkezdett búvárkodni. Véletlen volt az is, hogy éppen ott búvárkodtak, ahol a kulcs kiesett a zsebemből, és lesüllyedt az öböl fenekére. A fiú egyszerűen csak észrevette az apró kulcskarikát négy méter mélyen a hatalmas öbölben, jöllehet, közben már besötétedett. Pusztán csak véletlenszerű események soráról van szó.

Csakhogy, miután az elmúlt évtizedekben több száz hasonló élményben volt részem, a skeptikus elmémnek muszáj volt átgondolnia: hogy lehet az, hogy ennyi valószínűtlen esemény hirtelen összejön, és a kívánt eredményt hozza?

Ezért aztán elkezdtem kutatni, hogy van-e valamilyen tudományos összefüggés a gondolatok és a dolgok között. Számos klinikai kísérletet lefolytatott kutatóként, az *Energy Psychology* című recenzált tudományos folyóirat szerkesztőjeként, valamint a *Huffington Post* tudományos bloggereként részben vagy egészben évente több mint ezer tudományos cikket olvasok el. És lassan kezdett kirajzolódni előttem egy minta. A gondolatok és a dolgok között egy hosszú összefüggéslánc húzódik, és a tudomány számos ilyen láncszemet meg

is tud magyarul. Engem az érdekelt, hogy volt-e valaha bárki, aki az összes láncszemet össze tudta kötni, hogy kiderüljön, milyen erősek a bizonyítékok. Hol a legerősebb a lánc, és hol vannak a hiányzó láncszemek?

Ha az anyagot teremtő elme gondolatát nem metafizikai, hanem tudományos hipotézisként kezeljük, akkor vajon megállja-e a helyét? Elkezdtem keresni az olyan kutatásokat, amelyek ezzel a kérdéssel foglalkoztak, és elbeszélgettem a tudományterület legragyogóbb lángelméivel.

Egyre növekvő izgatottsággal fedeztem fel, hogy a bizonyítékok jó része ott hever az utcán, mint a homokban szétszórt gyöngyszemek. Csakhogy eddig még senki sem fűzte össze a tényeket egyetlen nyakláncá. A legtöbb kutatás friss, az eredmények pedig döbbenetesek.

A kisebb gyöngyszemeket szedtem fel először a homokból. Az emberi test tudományos kutatása azóta folyik, mióta a középkori alkimisták elkezdtek holttesteket boncolni. Újabban azonban a technológia soha nem látott eredményekkel segíti a kutatókat abban, hogy minél jobban megismerjék az emberi testet a sejtek és a molekulák szintjén.

Eric Kandel Nobel-díjas orvos kimutatta, hogy amikor jelzés halad át agyunk egy-egy idegrostján, akkor ez az idegrost gyors növekedésnek indul. A kapcsolatok száma *egyetlen óra* alatt meg tud *kétszereződni* az ismételt ingerlés hatására. Agyunk valós időben újrarendelkeztet magát az aktivitást mutató idegpályák mentén.

Amikor a tudatunkban levő gondolatok és érzések áthaladnak az ideghálózaton, beindítják a génkifejeződést. Ez aztán arra készíti a sejteket, hogy proteint állítsanak elő. A sejt szintjén történő események elektromos és mágneses mezőket hoznak létre, amelyeket kifinomult orvosi műszerekkel, például EEG- vagy MRI-készülékkel meg is lehet mérni.

A 11 dimenziós univerzum

Az ezt követő gyöngyök már nagyobb kihívást jelentettek. A kvantumfizika világa annyira különös, hogy félre kell tennünk a térről és időről alkotott hagyományos elképzeléseinket. A húrelmélet szerint mindaz, amit anyagi valóságként érzékelünk, valójában nem más, mint sok-sok energiahúr. Amit mi súlyos molekuláknak mérünk, azok valójában gyorsan mozgó energiahúrok, amit pedig fényrészecskéknak észlelünk, azok lassabban vibráló energiahúrok. Minél közelebről vizsgálja a tudomány az anyagot, annál inkább tiszta energiának tűnik.