

Idź do

Przykładowy  
rozdział

Spis treści

Katalog książek

Nowości

Bestsellery

Zamów drukowany  
katalog

Twój koszyk

Dodaj do koszyka

Cennik i informacje

Zamów cennik

Zamów informacje  
o nowościach

## TAJEMNICA FAL MÓZGOWYCH. PRZYWRÓĆ RYTM SZCZĘŚLIWEGO I ZDROWEGO ŻYCIA

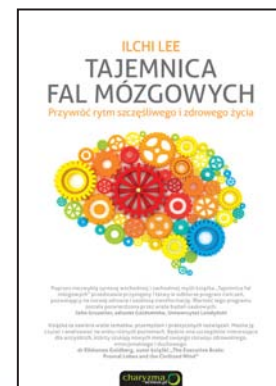
Autor: Ilchi Lee

Tłumaczenie: Cezar Matkowski

ISBN: 978-83-246-2899-5

Tytuł oryginału: [Brain Wave Vibration](#)  
(Second Edition): [Getting Back into the Rhythm](#)  
of a Happy, Healthy Life

Format: A5, stron: 224



*Poprzez niezwykłą syntezę Wschodniej i Zachodniej myśli książki „Tajemnica fal mózgowych” przedstawiają przystępny i łatwy w odbiorze program ćwiczeń, pozwalający na rozwój zdrowia i osobistą transformację. Wartość tego programu została potwierdzona przez wiele badań naukowych.*

**John Gruzelier,**  
adiunkt Goldsmitha, Uniwersytet Londyński

*Książka ta zawiera wiele tematów, przemyśleń i praktycznych rozwiązań. Można ją czytać i analizować na wielu różnych poziomach. Będzie ona szczególnie interesująca dla wszystkich, którzy szukają nowych metod swojego rozwoju zdrowotnego, emocjonalnego i duchowego.*

**dr Elkhonon Goldberg,**  
autor książki *The Executive Brain: Frontal Lobes and the Civilized Mind*

### Uzdrowiająca moc wibracji

Drzemie w Tobie ogromny i niewykorzystany dotąd potencjał, dzięki któremu możesz nadać swojemu życiu nowy sens i kierunek. Ta siła tylko czeka, aby się uaktywnić. Wsłuchaj się w siebie i uwolnij wibracje fal mózgowych, które sprawią, że lepiej poznasz samego siebie. Dzięki nim uzyskasz intensywniejszy kontakt ze światem zewnętrznym oraz nauczysz się bez wypowiedzania choćby jednego słowa wywierać wpływ na innych.

Zasada jest bardzo prosta: Twój mózg jest kluczem do Twojego szczęścia i zdrowia, dlatego też musisz zacząć go ćwiczyć tak, jak ćwiczysz swoje ciało. Dowiedz się, jak trwale poprawić stan swojej kondycji fizycznej, emocjonalnej czy duchowej. Poznaj mechanizmy działania mózgu oraz jego współdziałania z pozostałymi partiami organizmu.

ILCHI LEE

# TAJEMNICA FAL MÓZGOWYCH

Przywróć rytm szczęśliwego i zdrowego życia



Poprzez niezwykłą syntezę wschodniej i zachodniej myśli książka „Tajemnica fal mózgowych” przedstawia przystępny i łatwy w odbiorze program ćwiczeń, pozwalający na rozwój zdrowia i osobistą transformację. Wartość tego programu została potwierdzona przez wiele badań naukowych.

**John Gruzelier, adiunkt Goldsmithe, Uniwersytet Londyński**

Książka ta zawiera wiele tematów, przemyśleń i praktycznych rozwiązań. Można ją czytać i analizować na wielu różnych poziomach. Będzie ona szczególnie interesująca dla wszystkich, którzy szukają nowych metod swojego rozwoju zdrowotnego, emocjonalnego i duchowego.

**dr Elkhonon Goldberg, autor książki „The Executive Brain: Frontal Lobes and the Civilized Mind”**

## SPIS TREŚCI

<b>Wprowadzenie. Sprawa wibracji fal mózgu .....</b>	<b>17</b>
Narodziny wibracji fal mózgu .....	18
Szczęśliwy przypadek .....	19
Korzyści z wibracji fal mózgu .....	21
Hamowanie stresu .....	22
Rozwijająca się świadomość .....	24
Źródło cudów .....	25
Odzyskiwanie naszej mądrości .....	26
Lepszy mózg, lepsze życie .....	28
Wielki skok naprzód .....	29

## Część I. Reguła

<b>Rozdział 1. Życie jest wibracją .....</b>	<b>33</b>
Połączenia mózgu .....	34
Język życia .....	37
Z powrotem do punktu wyjścia .....	42
Powrót do zaginionej mądrości .....	45
Połączenie .....	46
<b>Rozdział 2. Usłyszeć rytm życia .....</b>	<b>49</b>
Taniec z energią .....	50
Muzyczny przekaz .....	52
Lecznicza moc rytmu .....	54
Yull-yo, czyli rytm życia .....	57
<b>Rozdział 3. Tajemnica pnia mózgu .....</b>	<b>59</b>
Życie w czasach stresu .....	60
List miłosny do komórek .....	63

Zarządzanie energią to zarządzanie życiem .....	65
Nowa definicja zdrowia .....	66
Rozejm z pniem mózgu .....	68
Skąd się biorą cuda .....	72
<b>Rozdział 4. Źródło intencji .....</b>	<b>75</b>
Ludzki problem .....	76
Aktualizacja systemu operacyjnego mózgu .....	79
Ponowne uruchamianie systemu operacyjnego mózgu .....	81
Ciało podąża za materią .....	84
<b>Rozdział 5. Leczenie chorób informacyjnych .....</b>	<b>89</b>
Trzy choroby .....	90
Zarządzanie informacją .....	92
Trzy lekarstwa .....	96
Transformacja informacji .....	101
<b>Rozdział 6. Wielkość kryje się w mózgu .....</b>	<b>105</b>
Mistrzostwo mózgu .....	106
Nawyk wielkości .....	107
Era wielkości .....	111
<b>Rozdział 7. Sięganie w nieskończoność .....</b>	<b>113</b>
Bóg i mózg .....	114
Postrzeganie jedności .....	115
Doświadczenie jedności .....	116
Autostrada do wyższego „ja” .....	118
<b>Rozdział 8. Siła nadziei .....</b>	<b>121</b>
Ziemia to Ty .....	122
Rozwiń bardzo sprawny mózg .....	124
Rezonans wibracyjny .....	126
Rozwijanie nieskończonego umysłu .....	129
Powrót do jedności .....	131

## Część II. Praktyka

<b>Początek podróży .....</b>	<b>137</b>
Wskazówki dla początkujących .....	139
Uwagi wstępne .....	144
Proces wibracji fal mózgu .....	147
Siedem celów wibracji fal mózgu .....	149
Podstawowe wibracje fal mózgu .....	152
Wariacje na temat wibracji fal mózgu .....	156
 <b>Posłowie. Surfowanie po fali życia .....</b>	 <b>165</b>

## Dodatki

Historie o leczeniu i nadziei .....	169
Badania naukowe nad metodami wibracji fal mózgu i edukacji mózgu .....	199
Kwestionariusz ZRS. Oceń swój stan zdrowia, szczęścia i spokoju .....	205
Pięć etapów systemu treningu edukacji mózgu .....	213
 <b>Bibliografia .....</b>	 <b>219</b>
 <b>O autorze .....</b>	 <b>223</b>

## ROZDZIAŁ 3.

# Tajemnica pnia mózgu

---

*Zdrowie to coś, dzięki czemu czujesz, że właśnie teraz jest najlepsza pora roku.*

— Franklin Pierce Adams, publicysta

**N**AWET JAKO MAŁE DZIECI doświadczamy leczniczej mocy pnia mózgu. Jeżeli kiedykolwiek zdarzyło Ci się zadrapać kolano, z pewnością pamiętasz, jak goiło się ono każdego dnia do momentu, w którym skaleczenie zanikało całkowicie. Zjawisko to, choć bardzo powszechne, jest swego rodzaju cudem.

Co ma jednak z tym wspólnego pień mózgu? Otóż jest on czymś w rodzaju niewidocznego dyrygenta wielkiej orkiestry symfonicznej, na którą składają się poszczególne układy naszego organizmu. Nie potrzebując Twojej świadomej kontroli, wysyła on sygnały mówiące sercu, jak szybko powinno bić, stymulujące białe krwinki do działania, uruchamiające układ trawienny czy koordynujące wiele innych funkcji organizmu, które są niezbędne do podtrzymania naszego zdrowia.

Rola pnia mózgu polega na utrzymywaniu równowagi. Ciało ludzkie zostało zaprojektowane tak, aby utrzymywać stały poziom zdrowia. Można powiedzieć, że każda choroba stanowi oznakę braku równowagi.

Dlaczego jednak nasz organizm zawodzi? Czasami dzieje się tak z powodu intruzów, takich jak bakterie czy wirusy, którym nasz organizm nie jest w stanie się przeciwstawić. W obecnych czasach taki scenariusz nie jest jednak szczególnie popularny, gdyż ludzkość nauczyła się skutecznie chronić przed wieloma tego rodzaju intruzami.

Największa część współcześnie spotykanych w nowoczesnym społeczeństwie chorób jest wynikiem niewłaściwego stylu życia. W pewnym sensie nasze codzienne decyzje są sprzeczne z działaniem pnia mózgu, który nie jest w stanie wykonywać poprawnie swoich funkcji.

Wiele wieków temu Hipokrates powiedział: „Każdy z nas ma w sobie osobistego lekarza, wystarczy, że będziemy pomagać mu w jego pracy”. Wibracje fal mózgu są jednym ze sposobów zezwolenia temu lekarzowi na właściwe funkcjonowanie i umożliwienie mu rozpoczęcia skutecznego, dogłębnego leczenia.

## *Życie w czasach stresu*

Prawdopodobnie zdarzyło Ci się słyszeć wiele nieprzyjemnych historii o zdrowiu i higienie w dawnych czasach, kiedy to zarazy, głód i ubóstwo były na porządku dziennym. Gdy myślimy o tamtych czasach, zwykle czujemy ulgę, że takie problemy należą do przeszłości, przynajmniej dla większości mieszkańców krajów rozwiniętych.

Mimo to wciąż borykamy się z coraz to nowymi epidemiami, z których jedna jest wynikiem tylko i wyłącznie naszego własnego wyboru. Mam tu na myśli *stres*.

Stres wiąże się z niemalże każdą chorobą znaną współczesnemu społeczeństwu, a długa lista tego rodzaju schorzeń obejmuje m.in.: choroby serca, nowotwory, nadciśnienie, astmę, toczeń rumieniowaty, artretyzm, fibromialgię i wiele, wiele innych. Poza jednostkami chorobowymi reakcja stresowa wywołuje też wiele szkodliwych nawyków, które

służą tymczasowemu rozładowaniu napięcia nerwowego, ale w dłuższej perspektywie przyczyniają się do dalszego zaburzenia równowagi organizmu. Mówię tu o takich zachowaniach, jak przesadne objadanie się, palenie papierosów czy spożywanie nadmiernych ilości alkoholu.

Dlaczego więc nie jesteśmy w stanie pokonać stresu, chociaż zwyciężyliśmy w walce z ospą, polio i innymi zabójczymi chorobami zakaźnymi? Aby odpowiedzieć na to pytanie, należy zwrócić uwagę na fakt, że na ogół koncentrujemy się na tym, w jaki sposób odnosimy się do świata, a nie na tym, jak świat zewnętrzny odnosi się do nas. Kiedy lekarz kontroluje zakażenie za pomocą antybiotyku, atakuje on tym samym intruza, który dostał się do organizmu z zewnątrz. W przypadku stresu musimy jednak najpierw zobaczyć i zaakceptować to, że jego przyczyną jesteśmy na ogół my sami.

Oczywiście byłoby bardzo miło, gdyby stres dało się wyeliminować za pomocą tabletek, ale niestety, tak dobrze nie jest. Mało prawdopodobne jest również to, że w pewnej chwili uda się nam rozwiązać wszystkie nasze problemy i zwycięsko zakończyć wszystkie wyzwania. Owszem, każdy z nas może powiedzieć, że w swoim życiu spotyka stresujących ludzi czy stresujące sytuacje, ale stres tak naprawdę jest czymś, co wytwarzamy we własnych umysłach. Dlatego też skuteczne kontrolowanie stresu wymaga nie zmiany otoczenia, lecz lepszego zrozumienia samego siebie.

Oto przykład. Wyobraź sobie dwóch młodych mężczyzn zdających egzaminy na studia. Obaj są tak samo przygotowani i odpowiadają na dokładnie te same pytania, ale jeden z nich wchodzi do sali z szybko bijącym sercem i spoconymi dłońmi, podczas gdy drugi przez cały czas zachowuje spokój. Skoro sytuacja jest identyczna dla nich obu, to skąd bierze się ta rozbieżność w zachowaniu?

Różnica ta wynika z narracji, jaką każdy z tych dwóch ludzi opowiada samemu sobie. Jeden z nich może mówić: „Zrobię, co będzie w mojej mocy. Wszystko będzie dobrze”, zaś drugi będzie powtarzać:



„Kiepsko radzę sobie z zamkniętymi testami, a od tego jednego egzaminu zależy cała moja przyszłość”.

W obu przypadkach narracja ta jest wytworem kory przedczołowej, analizującej i oceniającej nasze otoczenie. W przypadku studenta zestresowanego wysyłaną przez mózg wiadomością będzie ostrzeżenie: „Sytuacja niebezpieczna! Włączyć alarm!”. Podwzgórze, organ nadzorujący działanie pnia mózgu, odbiera tę wiadomość i następnie przekazuje ją reszcie organizmu za pomocą sygnałów hormonalnych i bioelektrycznych. Aktywacji ulega współczulny układ nerwowy, znany też jako „reakcja walki lub ucieczki”, który osłabia trawienie, podnosi tętno i wpływa na krążenie, w tym także na dopływ krwi do mózgu.

Jak na ironię, właśnie ten student, któremu tak bardzo zależało na dobrym wyniku, nie zrobił prawie nic, żeby zapewnić sobie sukces. Lekka reakcja stresowa mogłaby pomóc mu w rozwiązywaniu testu, ale w tym przypadku jego poziom stresu okazał się stanowczo za wysoki i skutecznie zaburzył wewnętrzną równowagę organizmu.

Stres sam w sobie nie jest rzeczą złą. Pień mózgu zawsze chce utrzymać równowagę pomiędzy współczulnym układem nerwowym wytwarzającym reakcję stresową a układem przywspółczulnym, który odpowiada za trawienie i odpoczynek. Kiedy jednak równowaga ta zostanie zachwiana, nasz organizm najczęściej zaczyna popadać w chorobę.

Bezpośrednią kontrolę mamy wyłącznie nad korą przedczołową, a więc tą częścią mózgu, która odpowiada za racjonalne myślenie. Krótko mówiąc, w dzisiejszych czasach ludzie myślą za dużo. Racjonalna część mózgu cały czas wysyła sygnały trzymające nasz organizm w pogotowiu i niepozwalające mu się zregenerować. Cała sztuka polega zaś na wyciszeniu racjonalnej części umysłu i uzyskaniu kontroli nad wytwarzanymi przez nią treściami, aby pień mózgu miał możliwość wypracowania równowagi.

Kiedy już zaczniesz ćwiczyć wibracje fal mózgu, zwróć uwagę na narracje, które będziesz tworzyć na swój temat. Pomyśl o tym, w jaki

sposób stres przejawia się w Twoim codziennym życiu, i postaraj się odnaleźć jego przyczyny. Być może objawia się on poprzez zjawiska somatyczne, takie jak bóle głowy, napięcie mięśni czy nawet objawy chorobowe, a może jego przejawy mają charakter umysłowy i przybierają postać szkodliwych nawyków, jak np. obgryzanie paznokci, huśtawki nastrojów czy nadmierne objadanie się. Zastanów się, jakie Twoje wewnętrzne opowieści wiążą się z tymi objawami. Może są to opowieści o własnych lękach, wadach innych ludzi, a może o niedostatkach otaczającego Cię świata. Kiedy przestaniesz sobie opowiadać wciąż te same, negatywne historie, będziesz w stanie odważnie stawić czoła wyzwaniom rzucanym przez życie.

### *List miłosny do komórek*

Być może nauczono Cię wierzyć w to, że Twoja przyszłość jest uzależniona od Twoich genów. Jest to szczególnie deprymujące, gdy dowiadujesz się, że Twoi rodzice lub dziadkowie cierpieli na jakąś chorobę dziedziczną. Mimo to nauki przyrodnicze pozwoliły ostatnio na pojawienie się nowego paradygmatu myślenia. Niedawno biolodzy uznali bowiem, że geny to tylko jeden z czynników regulujących zachowanie komórek, a co za tym idzie, determinujących stan zdrowia.

Jak się okazuje, błona komórkowa może być ważniejsza dla zdrowia niż geny. Wyczuwa ona bowiem i reaguje na zmiany zachodzące w jej środowisku. Innymi słowy, stanowi ona coś w rodzaju mózgu każdej z komórek, przyjmując i interpretując sygnały wysyłane przez organizm. Kto jednak konkretnie wysyła te sygnały, sterując tym samym zachowaniem komórek? Czy jest to ten sam element, który steruje innymi narządami wewnętrznymi i np. pilnuje, aby serce biło, zaś płuca nabierały powietrza? Owszem. Także w tym przypadku sterowaniem zajmuje się nasz mózg.

Energia jest językiem organizmu. Prawdopodobnie wiesz już, że mózg wysyła do narządów i mięśni sygnały bioelektryczne za pośrednictwem włókien nerwowych. Czy kiedykolwiek zdarzyło Ci się jednak zastanawiać, w jaki sposób mózg porozumiewa się z komórkami?

Nie tak dawno temu biolodzy wierzyli, że błona komórkowa nie ma większego znaczenia i jej jedynym zadaniem jest przyjmowanie substancji odżywczych oraz innych niezbędnych związków chemicznych. Niedawno jednak naukowcy zaczęli się przyglądać bliżej temu, w jaki sposób błona reaguje na swoje otoczenie. Bruce Lipton, badacz zajmujący się działaniem błon komórkowych, twierdzi, że komórka reaguje na zmiany zachodzące w jej otoczeniu, interpretując informacje nie tylko chemiczne, ale też energetyczne.

Nowe odkrycia dotyczące błony komórkowej pozwoliły Liptonowi oraz innym naukowcom popatrzeć z innej perspektywy na azjatycką koncepcję energii *ki*, która wcześniej była odrzucana jako nieracjonalna. Jak się okazuje, energia emitowana przez mózg, a ściślej mówiąc, przez fale mózgu, może być bardzo istotna dla ogólnego zdrowia komórek.

Zdrowie komórkowe ma kluczowe znaczenie dla zdrowia całego organizmu, ponieważ komórki są cegiełkami, z których składa się całe nasze ciało. Kiedy więc komórki nie są zdrowe, ciało zaczyna przypominać budynek zbudowany ze słabych, kruszących się cegieł.

Pamiętaj, że każda choroba zaczyna się na poziomie komórkowym. Przykładowo każda odmiana raka zaczyna się od jednej zmutowanej komórki. Zaburzenia pracy narządów również rozpoczynają się na poziomie komórek, zaś zgodność działania wszystkich komórek budujących ściany tętnic odgrywa bardzo istotną rolę w ochronie przed rozwojem chorób sercowo-naczyniowych.

Na szczęście leczenie również przebiega na poziomie komórkowym. Twoje ciało wykazuje bowiem niezwykłą zdolność do leczenia i rozwoju, na czym opiera się cała technika wibracji fal mózgu. Dzięki niej możesz dowiedzieć się, jak przekazywać pozytywną, leczniczą energię całemu ciału.

Trening wibracji fal mózgu pomaga synchronizować Twoje fale mózgowie z naturalną energią leczniczą zawartą w każdej komórce Twojego ciała. Możesz go rozpocząć od upewnienia się, że treść Twoich myśli jest całkowicie pozytywna. Wiele badań wykazało bowiem, że emocje i nastawienie odgrywają bardzo ważną rolę w tworzeniu długofalowych skutków zdrowotnych. Pozytywne wzorce myślenia sprzyjają więc dobremu zdrowiu. Co więcej, pomagają one zachować zdrowy przepływ energii *ki* przez całe ciało, pozwalając na rozwinięcie poczucia zdrowia i dobrego samopoczucia. Fizyka kwantowa mówi, że wszystko, co znajduje się we wszechświecie, jest zbudowane z energii, zaś wibracje fal mózgu dają Ci możliwość wykorzystywania swojego pnia mózgu do promieniowania pozytywną, wspierającą energią, przenikającą nie tylko całe Twoje ciało, ale i całe Twoje życie.

### *Zarządzanie energią to zarządzanie życiem*

Wibracje fal mózgu to sposób zarządzania energią, który w pewnym sensie przypomina zarządzanie czasem czy pieniędzmi. Kiedy czujesz stres bądź wypalenie, możesz zakładać, że powodem tego stanu jest nadmiar obowiązków. Co prawda faktycznie może tak być, ale w przypadku większości ludzi wypalenie wynika z niezdolności do zarządzania energią, nie z nadmiaru pracy.

Badania wykazały, że ciało i umysł działają w cyklach krótszych niż jeden dzień, w których ciało przechodzi ze stanu wysokiej energii do stanu energii niskiej. W dolnej fazie cyklu trwającego od 90 do 120 minut poziom energii spada, a umysł przestaje się koncentrować (Schwartz). Na ten niedobór energii ludzie zwykle reagują sięgnięciem po dodatkową filiżankę kawy, zjedzeniem czegoś słodkiego czy też próbą świadomego przełamania zmęczenia. Tego rodzaju zachowanie w dłuższej perspektywie prowadzi jednak wyłącznie do wypalenia i nieefektywnych nawyków zawodowych. W rzeczywistości ludzie potrzebują

odnowienia energii, nie zaś sztucznego zmuszania się do pracy pomimo wyczerpania.

Poza tym praca wykonywana przez większość ludzi nie jest optymalna dla mózgu. W dzisiejszych czasach praca najczęściej wymaga przetwarzania dużej ilości danych przez korę przedczołową, zwłaszcza tę z lewej półkuli, odpowiedzialnej za myślenie logiczne, symboliczne i słowne.

Wibracje fal mózgu mogą pełnić funkcję „ładowarki” pozwalającej przywrócić energię ciała i umysłu. Za każdym razem, kiedy poczujesz spadek energii albo gdy trafisz na blokadę niepozwalającą Ci działać twórczo, możesz wykorzystać tę metodę w celu poprawienia jakości życia. Robiąc to, odrzucasz napięcie, które pojawiło się w Twoim ciele. Co więcej, wyciszając myślącą racjonalnie część umysłu, pozwalasz dojść do głosu prawej półkuli, odpowiedzialnej za innowacyjne idee oraz myślenie twórcze.

Według tradycyjnej medycyny azjatyckiej przez ciało ludzkie przebiegają tzw. meridiany przekazujące energię życiową, znaną jako *ki*. Każdy ból czy choroba jest, według tej teorii, wynikiem zablokowania dopływu energii do bolącego czy chorego miejsca. Akupunktura, której skuteczność potwierdzają liczne badania, ma na celu poprawienie przepływu energii i dostrojenie go tak, aby zapewnić pacjentowi optymalny poziom zdrowia. Wiele ćwiczeń ciała i umysłu, takich jak tai chi bądź joga, także pomaga otworzyć kanały energetyczne. Podobnie wibracje fal mózgu umożliwiają pokonanie blokad zatrzymujących energię w naszym ciele.

### *Nowa definicja zdrowia*

Nasze obecne podejście do opieki zdrowotnej pozwoliło zwiększyć średnią długość życia, ale nie zawsze jest to życie zdrowe. W Stanach Zjednoczonych mężczyźni mają bardzo dużą szansę zapadnięcia na

poważną chorobę przed ukończeniem 67. roku życia, zaś dla kobiet wiek ten wynosi 71 lat (Światowa Organizacja Zdrowia). Oznacza to, że ostatnią dekadę życia ludzie najczęściej spędzają w bardzo złym zdrowiu.

Jestem głęboko przekonany, że tak nie powinno być. Mój przyjaciel Kwak-sik Min jest dobrym przykładem tego, jak, moim zdaniem, powinniśmy żyć wszyscy. Min, który przed przejściem na emeryturę piastował urząd ministra edukacji, był okazem zdrowia aż do chwili, w której rozstał się z tym światem, dożywszy 89 lat.

Pomimo swojego zaawansowanego wieku Min prowadził aktywny tryb życia, na który składały się liczne wystąpienia oraz regularne uprawianie sportu. Jedną z aktywności, które były najważniejsze dla utrzymania formy, było w jego przypadku codzienne chodzenie, które pozwoliło mu zachować zdrową sylwetkę i sprężysty krok. Ten młodzieńczy sposób poruszania się i młodość ducha sprawiły, że znajomi zaczęli go nazywać „wiecznie młodym bratem”. W dniu śmierci rozegrał rano mecz w tenisa, poszedł na lunch, a następnie zdrzemnął się i spokojnie zmarł we śnie.

Obecnie nadszedł czas, aby połączyć wiedzę Wschodu i Zachodu, by móc zyskać z życia jak najwięcej. Naukowcy oceniają, że dziś ludzie są w stanie żyć 120 lat, ale niewielu z nas dożywa w zdrowiu choćby dwóch trzecich tego czasu. Co prawda mamy wspaniałą farmację i technologię medyczną, ale aby cieszyć się pełnią życia, musimy też odkryć nieco starej mądrości, która pozwala nawiązać lepszy kontakt z naszym własnym ciałem. Zachodnia medycyna ma wiele do zaoferowania, ale stare metody, oparte czasami na całych wiekach ludzkiego doświadczenia, nie powinny być z miejsca odrzucane.

Rozważając definicję zdrowia, powinniśmy myśleć o czymś więcej niż tylko o mechanicznej sprawności naszego ciała. Musimy zastanowić się nad jakością naszej egzystencji i treścią poszczególnych doświadczeń. Technologiczne społeczeństwo, w którym żyjemy, daje nam wiele środków

umożliwiających komfortowe życie, ale jednocześnie separuje nas od naszego wnętrza. Konieczne jest zatem przeprowadzenie oceny niewidzialnego energetycznego elementu, który był intuicyjnie rozumiany przez wiele wcześniejszych pokoleń w różnych kulturach świata.

Różnica pomiędzy panem Min a większością ludzi w jego wieku polega nie na lepszej biologicznej sprawności tego pierwszego, ale na sile jego energetycznego ducha. Innymi słowy, nauczył się on sprawnie zarządzać swoją energią.

Nasz współczesny styl życia przypomina jo-jo nieustannie poruszające się w górę i w dół. Jeżeli zdarzało Ci się często bawić tą zabawką, zapewne wiesz, że po pewnym czasie żyłka ulega rozciągnięciu, przez co jo-jo przestaje się poruszać tak gładko jak na początku. W takich chwilach należy je odłożyć, aby żyłka mogła wrócić do stanu początkowego. Wibracje fal mózgu można potraktować jako sposób na zatrzymanie ciągłego ruchu myśli, co w rezultacie pozwala powrócić umysłowi do właściwego stanu.

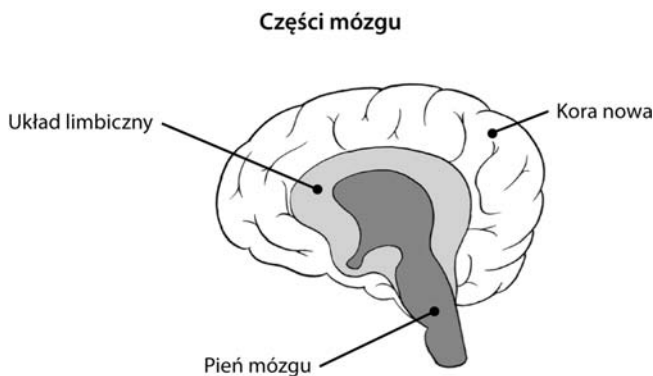
### *Rozejm z pniem mózgu*

Historia ludzkości jest historią ciągłego poszerzania granic racjonalnego myślenia. Dzięki naszej zdolności do oceniania, analizowania i planowania udało nam się uzyskać kontrolę nad znaczną częścią ludzkiej egzystencji. W pewien sposób skutecznie opanowaliśmy niekontrolowalne, nie do końca poznane aspekty życia na ziemi. Zaburzyło to jednak równowagę zarówno w naszym życiu, jak w ogólnie pojmowanym życiu na całej planecie. Zaburzenia równowagi na skalę globalną są coraz powszechniejsze i dokładnie to samo dzieje się z równowagą w naszym życiu.

Współczesny styl życia niejako zmusza nas do walki z pniem mózgu, wymagając od nas tłumienia przedracjonalnych, podświadomych impulsów

w imię obsesyjnego kierowania się rozsądkiem. Nasz system edukacyjny premiuje osoby wykazujące się zdolnościami do działań analitycznych, takich jak czytanie czy liczenie. Psychologowie zgadzają się co do tego, że istnieje wiele form inteligencji, np. emocjonalna, interpersonalna czy kreatywna, ale zwykle nie przykładają do nich takiej wagi jak do myślenia racjonalnego. W procesie edukacji nie uczymy całego mózgu, ale rozwijamy i nagradzamy korę przedczołową, niemalże całkowicie pomijając wszystkie inne jego części. To samo dotyczy też życia zawodowego, gdyż osoby wykorzystujące w pracy zdolności poznawcze na ogół zarabiają więcej i cieszą się większym prestiżem społecznym.

Rzecz jasna inne partie mózgu pracują cały czas, ale my nie dowiadujemy się, jak wykorzystywać pełnię ich możliwości.



Wibracje fal mózgu pomagają w harmonijnej  
współpracy różnych części mózgu

Myślenie racjonalne staje się dla nas tak istotne, że często oddala nas od nas samych i sprzyja negatywnemu nastawieniu. Ciągłe wartościowanie i ocenianie wszystkiego, z czym się spotykamy, wprowadza organizm w stan zwiększonej czujności i braku równowagi.



Co prawda będzie to pewnym uproszczeniem, ale mózg można potraktować tak, jakby był złożony z trzech warstw. Są to: pień mózgu, sterujący zachowaniami odruchowymi i nieświadomymi, układ limbiczny, odpowiadający za pamięć i reakcje emocjonalne, oraz kora nowa, odpowiadająca za „wyższe funkcje mózgu”, takie jak kontrola motoryczna czy świadome myślenie. Wszystkie te trzy „warstwy” współdziałają ze sobą, przewodząc nasze wewnętrzne, zewnętrzne, świadome i nieświadome doświadczenia.

Wibracje fal mózgu, podobnie jak inne formy edukacji mózgu, różnią się od typowych metod edukacyjnych tym, że starają się ćwiczyć wszystkie trzy poziomy mózgu. Nasz obecny system edukacyjny skupia się wyłącznie na najbardziej zewnętrznym poziomie, podkreślając wagę racjonalnego myślenia, języka i zdolności matematycznych. Moje kontakty z ludźmi doprowadziły mnie do wysnucia wniosku, że na brak szczęścia i zdrowia narzekają przede wszystkim ci, którzy mają głowy pełne danych rzeczowych, ale nie potrafią zintegrować „mózgu racjonalnego” z mózgiem emocjonalnym i podświadomym.

Większość nauczycieli zdaje sobie sprawę z istnienia różnych rodzajów inteligencji, ale mimo to nasze społeczeństwo premiuje inteligencję wykorzystującą korę przedczołową, zarządzającą „funkcjami wykonawczymi”, takimi jak podejmowanie decyzji czy myślenie racjonalne. Dobrym przykładem mogą być egzaminy wstępne do liceów czy testy maturalne, które skupiają się wyłącznie na zdolnościach kontrolowanych przez korę przedczołową, takich jak czytanie, liczenie i krytyczne myślenie. Jest to dość dobry obraz tego, jaką wagę przywiązujemy do tych zdolności.

Psycholog Matthew Kelly pisze o typie inteligencji, którą nazwał „inteligencją psychofizjologiczną”. Jej zadaniem jest właśnie pomaganie nam w powrocie do stanu naturalnej równowagi zapewniającej organizmowi zdrowie. Inteligencja ta rzadko jest uznawana przez innych, ponieważ nie znajduje się pod świadomą kontrolą naszego myślącego mózgu.

Mimo to ten rodzaj inteligencji jest przez nas wykorzystywany każdego dnia, gdyż codziennie nasz mózg wykonuje działania mające na celu utrzymanie naszego ciała w dobrym zdrowiu.

Korzystając z metod edukacji mózgu, takich jak np. wibracje fal mózgu, staram się odkryć i rozwinąć właśnie taki rodzaj inteligencji. Nie oznacza to, że inne jej rodzaje nie są ważne, gdyż każda z umiejętności jest istotna i bardzo rozsądną rzeczą jest ćwiczenie mózgu tak, aby wykorzystał on wszystkie zdolności w jak największym stopniu. Czy jednak możemy wierzyć w to, że kiedyś uda nam się w pełni kontrolować nasze nieświadome reakcje? Czy jesteśmy w stanie rozwinąć inteligencję psychofizjologiczną tak, jak rozwijamy zdolności językowe lub matematyczne? Osobiście sędzę, że tak.

Przykładem tego rodzaju edukacji może być medytacja, która jest niczym innym jak ćwiczeniem spowalniania czy nawet zatrzymywania chaotycznej gonitwy myśli i przechodzenia do stanu głębokiego skupienia i wysokiej świadomości. Wiele najnowszych badań wykazało, że medytacja ma zbawienny wpływ na nasz mózg, gdyż pozwala mu odpocząć od działań umysłowych będących przyczyną stresu. Samo myślenie nie jest złe, ale czasami konieczne jest wyjście poza utarte sposoby analizowania myśli, gdyż wymaga tego zdrowie nasze i osób żyjących w naszym otoczeniu.

W roku 2003 popularny magazyn „Psychology Today” przedstawił wyniki badania przeprowadzonego przez dr. Jona Kabata-Zinna z Uniwersytetu Massachusetts. Zinn mierzył poziom fal mózgu u 41 pracowników firmy technologicznej z Madison w Stanie Wisconsin. Wszyscy ci ludzie mieli odpowiedzialną i wysoce stresującą pracę. Dwudziestu pięciu z nich przeszło trening medytacji, zaś pozostałych szesnastu pozostawiono w charakterze grupy kontrolnej. Po ośmiu tygodniach działalność fal mózgu osób medytujących przeniosła się z prawej półkuli do lewej. Zgodnie z tym, co taka zmiana mogłaby sugerować, medytujący zauważali u siebie poczucie spokoju i niższy poziom stresu niż przed badaniem.

Wynika z tego, że wspomniani pracownicy rozwinęli swoją inteligencję psychofizjologiczną, czego najprawdopodobniej nie robili w swoich poprzednich doświadczeniach edukacyjnych. Wydaje się całkowicie rozsądne, że tego rodzaju działania powinny stanowić podstawę naszych umiejętności życiowych. Mimo to wielu ludzi twierdzi, że siedzenie w pozycji lotosu i opróżnianie umysłu z chaotycznych myśli jest bardzo trudne. Nawet ci, którym udaje się skutecznie medytować, na ogół porzucają tę praktykę po krótkim czasie. Wierzę jednak, że wibracje fal mózgu umożliwiają osiągnięcie podobnych rezultatów, chociaż są o wiele prostsze do opanowania. Można je też nazwać medytacją ruchową, gdyż za pomocą rytmicznych, powtarzalnych ruchów możliwe jest tymczasowe przełamanie szkodliwych schematów myślenia i osiągnięcie stanu spokoju. Dodatkowo Twoje ciało zyskuje przy tym wszystkie korzyści wynikłe z ruchu i wibracji.

### *Skąd się biorą cuda*

Cuda nie są rzeczą szczególnie rzadką. Prawdę mówiąc, już fakt, że Twój organizm działa, jest sam w sobie cudem. Kiedy mówi się, że coś jest cudowne, dla mnie oznacza to, że komuś udało się odnaleźć i wykorzystać moc, która cały czas znajdowała się w jego wnętrzu.

Pewna znana mi kobieta uszkodziła sobie kość ogonową i cierpiała na chroniczne bóle. Była u wielu lekarzy, ale ci twierdzili, że tego problemu nie da się rozwiązać. Postanowiła więc udać się do centrum dahn jogi ćwiczyć wibracje fal mózgu, aby doznać ulgi. Była dentystką, więc dość sceptycznie odnosiła się do tej metody i wątpiła, że pomoże się jej ona pozbyć problemu. Sądziła, że w najlepszym razie uda się jej nieco ograniczyć ból. Ku jej zdumieniu po zaledwie trzech miesiącach ćwiczeń bóle ustąpiły całkowicie.

Nie piszę tego, aby wzbudzić w Tobie podziw względem wibracji fal mózgu, gdyż jest to proste ćwiczenie wymagające niewielkiego wysiłku. Chcę po prostu pokazać Ci, jak wielka siła drzemie w ludzkim organizmie. Wierzę, że wspomniana kobieta mogła wyzdrowieć, gdyż pień mózgu doskonale wiedział, co należy zrobić, aby przywrócić równowagę w organizmie, i kobieta musiała jedynie przestać mu w tym przeszkadzać. Organizm wyposażony jest w cudowną inteligencję, która wymyka się naszemu poznaniu. Jest to inteligencja pnia mózgu, który zarządza mechanizmami tak złożonymi, że myśląca część mózgu nie jest w stanie w pełni ich zrozumieć.

Dobrym przykładem przybliżającym ideę opisywanych tu cudów jest efekt placebo. Jak zapewne wiesz, polega on na tym, że pacjenci wydają się zdrowieć w chwili, gdy wierzą w skuteczność terapii, chociaż w rzeczywistości nie wywołuje ona żadnych istotnych zmian. Przykładowo lekarz może dać pacjentowi tabletki niezawierające nic poza cukrem, mówiąc jednocześnie, że jest to silne lekarstwo. Po zażyciu tych tabletek pacjent może poczuć się lepiej wyłącznie dlatego, że wierzy w ich skuteczność. Odwrotnością tego zjawiska jest efekt nocebo, polegający na występowaniu skutków ubocznych wywołanych wiarą w szkodliwość terapii.

Wielu badaczy ignoruje efekt placebo, traktując go jako prostą sztuczkę naszego umysłu. Mimo to nie da się zaprzeczyć temu, że do pewnego stopnia odpowiada on za faktyczne leczenie. Nasze przekonania naprawdę mogą wywołać zmiany fizjologiczne w naszym ciele. Badacze Moerman i Jonas stworzyli termin „reakcja znacząca”, opisujący faktyczne zmiany zachodzące w organizmie podczas terapii placebo.

Dla mnie efekt ten oznacza, że organizm, sterowany do pewnego stopnia przez mózg, posiada niewykorzystaną zdolność do samoleczenia. Czasami wystarczy nauczyć się tego, jak mu nie przeszkadzać.