

KAKO UMOM IZLEČITI TELO  
Dejvid Hamilton

Biblioteka  
BUĐENJE



Dejvid Hamilton

KAKO UMOM  
IZLEČITI TELO

Leo commerce  
Beograd, 2012

Naziv originala:  
HOW YOUR MIND CAN HEAL YOUR BODY – David R. Hamilton PhD

Naziv knjige:  
KAKO UMOM IZLEČITI TELO – DEJVID HAMILTON

Copyright © 2008 David R. Hamilton

Copyright © 2012 za Srbiju Leo commerce, Beograd

Sva prava zadržana. Nijedan deo ovog izdanja se ne sme reprodukovati, skladištiti u povratnom sistemu, ili prenositi, u bilo kom obliku, ili bilo kojim sredstvima, elektronskim, mehaničkim, fotokopirnim i sličnim, bez prethodne dozvole izdavača i vlasnika autorskih prava.

Urednik:  
Slađana Perišić

Prevod:  
Milica Simić

Lektura i korektura:  
Jelena Stošić

Prelom i korice:  
Pintor Project

Za izdavača:  
Nenad i Slađana Perišić

Izdavač:  
ID Leo commerce, Beograd

Plasman:  
ID Leo commerce, Beograd  
Mihajla Bandura 36

011/375-2625; 011/375-2626; 011/375-2627; 063/517-874

E-mail:nesaperisic@gmail.com

info@leo.rs

www.leo.rs

Štampa:  
Sajnos - Novi Sad

Tiraž: 1000

ISBN 978-86-7950-153-0

Za Rajana, Džejka i Eli.  
Uneli ste ogromnu količinu radosti u našu porodicu.

**Sve veličanstvene stvari postigli su oni koji su se usudili da veruju  
da je nešto što se nalazi unutar njih superiorno u odnosu na  
spoljašnje okolnosti.**

*Brus Barton*

# Sadržaj

Izjave zahvalnosti	9
Uvod	11
<b>DEO I: UM MOŽE DA IZLEČI TELO</b>	<b>17</b>
1 Moć pozitivnog mišljenja	19
2 Moć verovanja	35
3 Lekovi deluju zato što mi verujemo u njih	47
4 Moć plastičnosti	59
5 Um može da izleči telo	67
6 Moć vizualizacije	79
7 Biti ili ne biti pod stresom	97
8 Kako vizualizovati	105
9 Moć afirmacija	119
<b>DEO II: ISTINITE PRIČE</b>	<b>125</b>
Uvod	127
10 Rak	129
11 Srce	149
12 Regeneracija	155
13 Bol, sindrom hroničnog umora i mijalgični encefalomijelitis (ME)	161
14 Virusi, alergije i autoimune bolesti	169
15 Gubitak težine	185
<b>DEO III: ZAKLJUČAK</b>	<b>189</b>
16 Moć ljubavi	191
Dodatak 1	203
Dodatak 2	215
Dodatak 3	273
Reference	277





## Izjave zahvalnosti

Najpre bih želeo da zahvalim svojoj partnerki Elizabeti Kaproni na njeni ljubavi i podršci koju mi stalno pruža. Zahvaljujući njoj, naučio sam da verujem u sebe i samo zbog toga sam bio u stanju da pišem knjige i obraćam se ljudima na način na koji to činim.

Otkako pamtim, moji roditelji su me ohrabivali da radim ono što želim i da verujem da to mogu da uradim. Mami i tati: evo, sada upravo to i činim! Hvala vam.

Želim izuzetno da zahvalim ljudima koji su podelili sa mnom u ovoj knjizi svoje priče, kao i onima koji su mi ih poslali a nisu uvrštene u knjigu. Verujem da je potrebno da podelimo svoja iskustva sa drugim ljudima da bismo ih nadahnuli. Zbog toga svima onima koji su mi poslali svoje priče, bilo da su se one našle ovde ili ne, želim da kažem da su svojom hrabrošću da to učine nadahnuli mnoge ljude da shvate da imaju sposobnost da izleče sebe. Rečima je nemoguće izraziti koliko je to bio veliki dar.

Želeo bih da zahvalim Katrin Doerti na izvrsno obavljenom poslu na uređivanju ove knjige i Lizi Hačins za majstorsko vođenje koje mi je pružila. S obzirom na to da je ovo moja treća knjiga za *Hej haus*, želeo bih da zahvalim svima u *Hej hausu Velika Britanija*, kako onima odranije tako i onima danas, na njihovoj srdačnosti i na tome što su mi pomogli da se osetim delom *Hej haus* porodice.

Kako umom izlečiti telo

Želeo bih da zahvalim svom prijatelju Kevinu Vejtu na tome što je pročitao (dva puta) prvu verziju ove knjige i dao mi neke značajne sugestije, kao i na tome što je kreirao neke izvrsne vizualizacije, što je sve pomoglo ovoj knjizi da izgleda onako kako sada izgleda.

Želeo bih da zahvalim i svom prijatelju Brajsu Redfordu na ohrabrenju, inspiraciji i motivaciji.

Bila mi je potrebna pomoć stručnjaka za neke važne delove ove knjige. Želeo bih da posebno zahvalim Barbari Anderson, Fabriciju Benedetiju, Lin Friman i Stefani Vej-Šan Lu što su mi u tome pomogli, kao i na tome što su mi poslali neke važne informacije o istraživanjima ili me uputili na neka relevantna područja sa kojima nisam bio upoznat.

Veliki deo ove knjige napisan je dok sam sedeo u različitim kafićima, toliki da čak neke od njih u koje najčešće odlazim nazivam svojim kancelarijama. Zbog toga bih želeo da zahvalim osoblju *Starbaksa* i *Kafea Nero* u Vindzoru u Velikoj Britaniji zato što su stvorili savršenu atmosferu, kakva mi je bila potrebna za pisanje.

## Uvod

Ova knjiga govori o tome kako izlečiti telo pomoću uma. Kada sam objavio svoju prvu knjigu, *Važna je misao*, u kojoj sam opisao povezanost koja postoji između uma i tela (i uma i sveta), ljudi su počeli da me ispituju kako da to upotrebe da bi izlečili sebe. Zatekao sam sebe kako na svojim predavanjima pokušavam da im objasnim kako to da učine, a na radionicama da ih tome podučavam. Tokom jedne od radionica neka gospođa me je upitala da li planiram da napišem nešto na tu temu i ja sam već sutradan počeo da pišem ovu knjigu.

U njoj se može pronaći praktično oruđe koje možete da iskoristite da biste izlečili sebe od niza bolesti. Pre desetak godina nisu postojali medicinski dokazi da um može da izleči telo, iako je mnogo toga ukazivalo na to. Međutim, brojna istraživanja, koja se u današnje vreme objavljuju gotovo svake druge nedelje, sve više pokazuju da su naše dosadašnje pretpostavke i uverenja – da um ne može da izleči telo – bile pogrešne.

Počevši od 2006. godine, upotreba tehnike vizualizacije dala je pozitivne rezultate u oporavku ljudi posle moždanog udara i povreda kičme, a dovela je i do povećanja pokretljivosti pacijenata obolelih od Parkinsonove bolesti. U tim slučajevima pacijenti samo zamišljaju da normalno pokreću ruku ili nogu, i dok to čine, ruka

ili noga čiji pokret su zamišljali stimuliše se na mikroskopskom nivou, kao i područje mozga koje upravlja tom rukom ili nogom. Postepeno, s vremenom, dolazi do poboljšavanja pokretljivosti. U slučajevima moždanog udara čak dolazi do toga da neka oštećena područja mozga počinju da se regenerišu.

Godinama nam je postojanje placebo efekta ukazivalo na to da ono u šta verujemo može da utiče na tok niza bolesti, uključujući astmu, polensku groznicu, različite infekcije, bol, Parkinsonovu bolest, depresiju, srčani zastoj, anginu pektoris, nivo holesterola, krvni pritisak, artritis, sindrom hroničnog umora, sportske rezultate, gubitak težine, čir na želucu i nesanicu, pa čak i da može da utiče na nivo hormona imunog sistema i hormona rasta. Neka novija istraživanja pokazala su da, kad neka osoba uzme placebo verujući da se radi o leku, na osnovu tog njenog uverenja u mozgu dolazi do promena na hemijskom nivou. Danas sa potpunom izvesnošću možemo da kažemo da naše misli, emocije i uverenja nisu samo subjektivne ideje koje postoje u našem umu već da izazivaju realne hemijske i fizičke promene, kako u mozgu tako i u celom telu.

U ovoj knjizi sam načinio nekoliko velikih iskoraka, sugerišući da je gotovo sve bolesti moguće izlečiti ili bar ublažiti pomoću uma. Svestan sam da ovo predstavlja prilično smelu tvrdnju, ali smatram da, kada su u pitanju zdravlje i ljudski život, ne možemo uvek da čekamo da nauka uradi svoje i da se, možda tek za desetak godina, objave rezultati istraživanja kojima će biti dokazano da je ono što mnogi smatraju istinitim – a to je da um može da izleči telo – zaista tačno za neku određenu bolest. Mnogi ljudi, jednostavno, ne mogu da čekaju toliko dugo.

Po meni, bila bi veća pogreška kada bih napisao da um ne može da izleči telo, čekajući da naučnici to sa sigurnošću dokažu. Naime, mi jedva da smo zagreballi po površini u otkrivanju istinskih ljudskih potencijala. Ajnštajn je jednom rekao: „Mi još ne znamo ni hiljaditi deo jednog procenta od onoga što nam priroda pokazuje“. Uveren sam da moramo razmotriti realnu mogućnost da u ono što

još nismo uspeli da dokažemo spada i sposobnost uma da izleči telo od gotovo svih oboljenja.

Neko bi mogao da kaže da ja ovom svojom tvrdnjom dajem ljudima lažnu nadu, ali mislim da to u suštini predstavlja prilično negativan stav. Pesnik Džon Lidgejt je napisao: „Nekim ljudima možete da udovoljavate sve vreme, a svim ljudima neko vreme, ali ne možete da udovoljavate svima sve vreme“. Meni je draže da ljudima dam nadu i gledam kako to pretvaraju u zdravlje nego da se uzdržim od toga da ih podstaknem da poveruju u mogućnost izlečenja zbog rizika da neki od njih ipak neće postići željeni rezultat.

Sećam se da sam, dok sam radio kao naučnik u farmaceutskoj industriji, uživao gledajući cveće u svojoj kancelariji, koju sam delio sa još dvadesetak ljudi. Tu je bilo najmanje trideset saksija sa različitim biljkama, koje su doprinosile stvaranju prijatne atmosfere. Mnoge od njih su bile male i stajale su na prozorskoj dasci i bile su prvo što bismo ugledali kada bismo ujutru došli na posao. Bio je to lep prizor.

Jednog dana, pošto sam u toj kancelariji proveo više od godinu dana, neko je slučajno oborio jednu saksiju i ona mu umalo nije pala na nogu. To se nije dogodilo, ali je situacija procenjena kao „zamalo izbegnuta opasnost“. Sutradan je naše odeljenje dobilo obaveštenje da se od tog dana više ne dozvoljava da se ispred prozora drže saksije sa cvećem, da ne bi pale i nekog povredile. Do kraja mog radnog staža u toj firmi cveće više nikada nije stajalo tamo.

Nije bilo nikakve potrebe da se zabrani da se male saksije sa cvećem stavljaju na prozorske daske – bilo bi, recimo, sasvim dovoljno da je stavljeno odgovarajuće upozorenje. Mislim da se ponekad previše fokusiramo na negativne stvari i da, pogotovu kada se radi o našim ciljevima, ne stremimo dovoljno visoko, i to zbog straha da se ne razočaramo.

Pišući ovu knjigu, ja sam pucao visoko. Verujem da će većina ljudi u njoj pronaći nešto što će im biti od pomoći, ali znam da ne mogu da udovoljim svima. Ako i ne postignete željeni rezultat,

ipak vas molim da shvatite da je moja iskrena želja bila da vam pomognem i da upamtite da svi mi u sebi imamo mnoštvo neiskorišćenih potencijala.

Uvek sam bio jedna od onih osoba koje motivišu druge. Tokom svog odrastanja stalno sam pomagao ljudima da idu prema svom cilju i da veruju u sebe. Sa dvadesetak godina sam postao atletske trener. Uglavnom smo postizali dobre a često i izvrsne rezultate. Ipak, povremeno bi me neki ljudi (posmatrači) kritikovali da sportistima koje treniram ulivam lažnu nadu i da bi trebalo da im govorim da moraju da smanje svoja očekivanja i da budu „realni“. Ali šta uopšte znači „biti realan“? To je samo nečije mišljenje. To nije činjenica.

Uvek sam shvatao zašto su ti ljudi to govorili, iako se nisam slagao sa njima. Zbolelo me je kada sam video tugu jednog mladog troskokaša jer nije skočio onoliko daleko koliko je želeo na finalnom takmičenju Britanske juniorske lige 1999. godine, i to pogotovu pošto sam u njega ulio uverenje da može da osvoji zlatnu medalju. Ipak, mislim da bi bez tog uverenja njegovi izgledi da osvoji zlato bili ravni nuli. S druge strane, verujući da je to moguće, zaista je i mogao da je osvoji.

Zapravo, jednim od skokova koji je, nažalost, proglašen prestupom zato što je za jedan milimetar vrhom nožnog prsta prekoračio liniju, zaista bi je i osvojio, i to sa prednošću od tridesetak centimetara u odnosu na drugoplasiranog. Rastužilo me je kada sam video koliko je bio razočaran što nije postigao rezultat kakvom se nadao. Ipak, siguran sam da bez te uverenosti da može da pobedi on ne bi dospelo ni u finale, a kamoli postao skakač kakav je bio.

Sve ovo važi i za primenjivanje moći uma u isceljivanju tela. Verujem da je, ako pucamo visoko, pa čak i najviše, s nadom da možemo da se u potpunosti izlečimo, moguće postići zaista velike stvari. A ako ne pokušamo, nikad nećemo znati šta je sve bilo moguće.

Mark Tven je napisao: „Pleši kao da te niko ne gleda; voli kao da nikada nisi bio povređen. Pevaj kao da te niko ne sluša; živi kao da živiš u raj u zemlji“.

Korišćenje umom u isceljivanju tela nije nikakva novina. Ljudi su se hiljadama godina služili svojim umom da bi izlečili sebe. Tako, recimo, u vedskim tekstovima, koji su stari više od tri hiljade godina, spominje se upotreba uma u isceljivanju pomoću meditacije.

Zbog toga sam, budući da sam uveren da um može da utiče na gotovo sve bolesti, na kraju ove knjige dao spisak oboljenja po abecednom redu i naveo po jednu ili više vizualizacija pomoću kojih ih je moguće izlečiti, ili barem ublažiti.

Istraživanje moći ljudskog uma tokom proteklih dvadeset šest godina (prvu knjigu o toj temi, *Magična moć uma* Voltera Džermejna, pročitao sam kada sam imao dvanaest godina) pokazalo mi je da ljudi intuitivno znaju kako da izleče sami sebe. Svi mi znamo da moramo da se smirimo i da se rešimo stresa. Znamo i to da moramo da razvijemo pozitivan stav. Ali sem toga, potrebno je da znamo koji su praktični principi tehnike vizualizacije.

Kao potvrdu svega ovoga, prikupio sam mnoštvo priča ljudi iz celog sveta koji su se izlečili od teških bolesti, kao što su, na primer, rak i dijabetes, kao i od ne toliko ozbiljnih bolesti, kao što su polenska groznica i različite vrste bolova. Čitajući njihove priče, iznenadio sam se otkrivši jednu приметnu sličnost – svi ti ljudi su se rukovodili istim principima, koje su intuitivno znali, a ti principi su bili oni kojima sam ja podučavao druge ljude i koje sam i sâm intuitivno znao. U prvom delu knjige naveo sam te principe, a u drugom delu sam ih pokazao na delu na brojnim primerima.

Ova knjiga se sastoji iz tri dela. U prvom delu su data istraživanja iz područja nauke odnosa uma i tela, koja se danas sve brže razvija. Tu sam uvrstio i dokaze za moć pozitivnog razmišljanja i placebo efekta, kao i najnovija istraživanja o tome kako naše misli i osećanja izazivaju mikroskopski sitne promene u mozgu, a i najnovija istraživanja o korišćenju umom u isceljivanju tela.

U drugom delu knjige date su priče različitih ljudi o svom isceljenju. Ti ljubazni ljudi podelili su sa mnom svoja iskustva o tome kako su se pomoću uma izlečili od različitih bolesti. Opisali su

Kako umom izlečiti telo

prizore kojima su se koristili i naveli koliko su često primenjivali vizualizacije. Nadam se da će njihova iskustva nadahnuti druge ljude da poveruju da i oni mogu da se izleče i da će im pružiti i neke praktične informacije o tome kako da to učine.

Treći deo knjige je najkraći ali možda i najsnažniji. Govori o moći ljubavi. Uvek sam verovao da ljubav poseduje isceliteljsku moć.

U knjizi se nalaze i tri dodatka. U prvom je prikazana tehnika lečenja koju sam nazvao *lečenje kvantnim poljem* (LKP), u drugom je dat spisak bolesti i vizualizacijâ za njihovo izlečenje, a u trećem su date dve DNK vizualizacije.

Kroz celu knjigu preporučujem vam da bi, u slučaju da odlučite da se koristite tehnikom vizualizacije, trebalo da nastavite s terapijom na kojoj ste trenutno. Ono što želim da naglasim jeste da bi vizualizacije trebalo da primenjujete *uz* tu terapiju. Moje polazište je sledeće: dok se lečimo, mi moramo da razmišljamo o nečemu, odnosno u svakom slučaju imamo nekakve misli. Ova knjiga daje vam smer za te misli i preporučuje teme o kojima biste mogli da razmišljate da biste se brže oporavili.

Nadam se da ćete uživati u ovoj knjizi i dobiti nešto pozitivno od nje.

Srdačan pozdrav,  
Dejvid Hamilton.  
Novembar 2008. godine.