

Oto jak możesz wpłynąć myślami na swoje własne DNA

18 lipca 2017

Okazuje się, że możemy wpływać na swoje DNA. A to znaczy, że możemy polepszyć swój stan zdrowia, swoje relacje z innymi, lepiej postrzegać świat i ludzi, i samych siebie. Musimy tylko skończyć z dualistycznym postrzeganiem rzeczywistości, która jest koncepcją rodzącą podziały i choroby.

Łańcuchy DNA mogą się relaksować? Oczywiście! A im więcej zrelaksowanych łańcuchów DNA, tym w lepszym stanie jest nasz organizm, tym lepsze są nasze relacje z innymi, tym lepiej postrzegamy świat i ludzi, i bardziej kochamy siebie.

Zaczniemy od tego, że ludzie są z natury dualistyczni. Przyzwyczailiśmy się do widzenia jasności i ciemności jako dwóch oddzielnych rzeczy, które są sobie przeciwstawne, zawsze toczą ze sobą wojnę, jedno musi zwalczyć drugie. Jednak ta koncepcja jest jedynie naszą ludzką narracją próbującą wyjaśnić nam te dwa elementy.

Nie uświadamiamy sobie, że te dwie strony – jasność i ciemność, tak je nazwijmy – są dwoma elementami tej samej rzeczywistości. Nie rywalizują ze sobą, są tym, czym mają być, jako składowe danej materii, która dzięki temu może się rozwijać. Nasz dualistyczny punkt widzenia postrzega jednak rzeczywistość, rzeczy, osoby, które składają się z dwóch przeciwstawnych sobie stron. To tak, jakby powiedzieć, że dzień i noc toczą ze sobą wojnę. Obydwie te okoliczności dnia wydarzają się, dzięki czemu życie na ziemi może się rozwijać.

Uwarunkowano nas, byśmy wybierali między dobrem a złem, miłością a nienawiścią, między lepszym a gorszym, większym a mniejszym, wygraną a przegraną, sukcesem a porażką. Tak uwarunkowany umysł staje się siedliskiem takiej świadomości, która generuje stan umysłu, gdzie stronami są ofiara i

sprawca.

Ten stan umysłu jest chorobliwie zafiksowany na tym, co jest wysoce moralne, a tym, co jest niemoralne. Podążamy moralnie poprawną ścieżką, a odrzucamy tę, która wydaje nam się być niemoralna i gorsząca, nie zdając sobie tak naprawdę sprawy z tego, jakie są intencje tego, co robimy. Prędzej czy później, to, co postrzegamy za moralne ujawnia negatywne rezultaty, które prowadzą do niemoralnej czynności. Tak się dzieje, gdy za bardzo skupiamy się na byciu moralnym zamiast na powodach i zamierzeniach naszych działań.

Bardziej dbamy o to, jak moralnie wyglądamy w oczach innych ludzi lub jakiejś wyższej instancji niż o intencje naszych działań. Dualistyczna koncepcja społeczeństwa i samo społeczeństwo są tym, co doprowadza wielu ludzi do popełniania niemoralnych czynów, a to jest wynikiem słabego charakteru.

W rezultacie jako społeczeństwo nie dokonujemy zmiany na lepsze, po prostu chcemy wyglądać na lepszych i rozwijających się, i czepiamy się innych, którzy nie wpisują się w ten opis, nie uświadamiając sobie, że większość naszych działań jest dokładnie taka, o jakie winimy czy krytykujemy innych.

W takich ramach stanu umysłu – ofiary i sprawcy – te dwie energie – jasności i ciemności – nigdy nie zintegrują się w jedno, ponieważ ciągle postrzegamy rzeczy jako pozytywne i negatywne.

Plemiona z Ameryki Południowej, np. Tauripanów czy Yequana w Wenezueli nie znają pojęcia praca, bo tak nie nazywają żadnej ze swoich czynności, które muszą wykonać, by dobrze funkcjonować. Deszcz nie jest zły, a słońce dobre, po prostu obydwa zjawiska pogodowe są czymś naturalnym, i z obydwu wynika coś dobrego. Nie czynią sobie dodatkowych infrastrukturalnych udogodnień, gdyż zaburzyłoby to pogłębianie społecznych więzi towarzyszących np. przy pójściu po wodę do rzeki i przeprawieniu się w tym celu przez dżungłę

i niewygodne wzniesienia. Obserwatorka tych ludów Jean Liedloff, autora książki pt. „W głębi kontinuum” porównała ich sposób życia do tzw. cywilizowanego, zachodniego świata i jej wniosek jest taki, że ludzie z tych plemion są zdecydowanie szczęśliwsi.

Ludzie nie zdają sobie tej ważnej sprawy z tego, że oba elementy służą całości. Gdy np. odczuwamy strach to dobrze! To znak, że gdzieś czai się jakieś niebezpieczeństwo i powinniśmy być bardziej ostrożni. Uczucia takie, jak poczucie winy, złość, zazdrość, uraza i niepokój są postrzegane jako złe, i kumulowane po tej ciemnej, czyli złej stronie. To generuje powstawanie różnych dysfunkcji w naszym ciele, a także w naszych relacjach z innymi ludźmi.

Te zebrane negatywne emocje, od których uciekamy lub z którymi walczymy, wywołują kolejne dysharmonie, a co za tym idzie – różne choroby. Rak, na przykład, świetnie rozwija się na poczuciu winy, urazach i złości. Lecz kiedy tylko zaczniemy łączyć te dwie energie – jasność i ciemność – w jedno, wówczas paradygmat ofiary i sprawcy zniknie z naszego umysłu.

Co się dzieje wtedy z naszym DNA? Zaczyna się zmieniać, aktywizując jego większą część. Badania udowodniły, że gdy odczuwamy negatywne emocje, to nasze DNA się kurczy, natomiast w obecności pozytywnych, relaksujących emocji, nasze łańcuchy DNA także się relaksują.

Krótko mówiąc – poprzez zmianę swojego sposobu myślenia i postrzegania świata wokół ciebie, możecie poczuć się bardziej zrelaksowani.

Na pewno znacie przynajmniej jednego malkontenta albo hipochondryka – takie osoby zazwyczaj nigdy nie wychodzą ze swoich dolegliwości lub chorób, co więcej wpadają w następne – a właściwie sami się w nie pogrążają.

Świetnie opisuje to książka „Potęga podświadomości” Josepha Murphy’ego, traktująca o pozytywnych afirmacjach mających

potężną siłę. Murphy dokładnie wyłuszcza sposób w jaki należy dokonywać tych afirmacji, wpływając na swoją podświadomość i sposób myślenia o sobie samym, o ludziach, o świecie. Rzeczywistość przestaje się jawić jako przestrzeń, na którą nie mam wpływu; konkretne modlitwy i afirmacje wzmacniają wręcz poczucie sprawstwa na rzeczywistość. Trzeba też uważać, o co się modlimy i czego bardzo pragniemy, przestrzega Murphy.

To zdecydowana zachęta do odczuwania pozytywnych emocji lub odbierania tych, które do tej pory uznawaliśmy za negatywne, a które teraz uczymy się postrzegać jako naturalną część materii, która umożliwia rozwój. W obecności tak postrzeganych emocji relaksują się nasze łańcuchy DNA – a to umożliwia ich rozwój. Bowiem im więcej zrelaksowanych łańcuchów DNA, tym w lepszym stanie jest nasz organizm, tym lepsze są nasze relacje z innymi, tym lepiej postrzegamy świat i ludzi, tym lepiej postrzegamy także siebie i kochamy siebie. A jak twierdzi wybitny polski psychiatra i psychoanalityk Henryk Zvi Lothane, prawdziwie możemy pokochać innych, gdy pokochamy najpierw siebie. „Jeśli siebie nienawidzisz, nie szanujesz, nie kochasz, to jak możesz przyjąć miłość od innej osoby? Przecież jej nie uwierzysz. Będziesz mówił, że się pomyliła albo mówi tak, by się przypodobać. Prawi ci puste komplementy, w które nie wierzysz. Człowiek musi siebie samego kochać, by móc kochać kogoś innego i przyjąć od innego miłość.”

Przy nowym stanie umysłu nie zajmują nas już myśli o bolesnej przeszłości lub niepokojącej przyszłości. Wzrasta poczucie własnej wartości oraz autentyczność. Polepsza się także społeczeństwo, gdyż relaksując swoje DNA przekazujemy taki, a nie inny łańcuch naszym potomkom. Czy to niesamowite?

Dlatego tak postrzegany duchowy rozwój może być punktem wyjścia do rozwoju nas jako gatunku w ogóle! Rozwijamy się dzięki temu, że zaczęliśmy postrzegać świat jako bardziej przyjazny, zjednoczony, odrzuciliśmy dualistyczną koncepcję, która jest koncepcją dzielącą, nie prowadzącą do pokoju, ani powstawania pozytywnych uczuć. Stajemy się bardziej

zrelaksowani i bardziej kochający.

Autorstwo: Natalia Wilk-Sobczak

Źródło: [MediumPubliczne.pl](https://mediumpubliczne.pl)