



Gregg Braden

Kody mądrości

**Starożytne słowa,
które przebudowują
połączenia neuronalne w mózgu
i uzdrawiają serce**



Gregg Braden

Kody mądrości

**Starożytne słowa,
które przebudowują
połączenia neuronalne w mózgu
i uzdrawiają serce**

REDAKCJA: Ewelina Kuryłowicz
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Juliusz Poznański

Wydanie I
Białystok 2020
ISBN 978-83-8171-381-8

Tytuł oryginału: *The Wisdom Codes: Ancient Words to Rewire Our Brains and Heal Our Hearts*

WISDOM CODES by **Gregg Braden**
Copyright © 2020 Gregg Braden
Originally published in 2020 by Hay House Inc. USA

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2018
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Poczyniono wszystkie starania, aby upewnić się, że informacje zawarte w tej książce są pełne i dokładne. Niemniej jednak, ani wydawca, ani autor nie zajmują się udzielaniem profesjonalnych porad poszczególnym czytelnikom. Pomysły, procedury i sugestie zawarte w tej książce nie mają na celu zastąpienia konsultacji z lekarzem. Wszystkie sprawy dotyczące zdrowia wymagają nadzoru medycznego. Ani autor, ani wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek szkody, rzekomo wynikające z korzystania z informacji i sugestii zawartych w tej książce.

Podziękowania dla HeartMath Institute za zgodę na wykorzystanie ich techniki Quick Coherence®.

Podziękowania za zgodę na powielanie fragmentów:

Prayers of the Cosmos by Neil Douglas-Klotz. Copyright © 1990 by Neil Douglas-Klotz.

Permission granted by HarperCollins Publishers.

Rengetsu: Life and Poetry of Lotus Moon, translated by John Stevens (Brattleboro, VT: Echo Point Press Books and Media, 2014).

Hsin-Hsin Ming: Seng-ts'an Third Zen Patriarch by Richard B. Clarke
(Buffalo, NY: White Pine Press, 2011).



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal
strona wydawnictwa: www.studioastro.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

SPIS TREŚCI

| | |
|---|------------|
| Przedmowa | 9 |
| Wprowadzenie | 13 |
| Jak stosować kody mądrości | 21 |
| Kody to słowa. | 27 |
| CZĘŚĆ I. OCHRONA | 33 |
| Kod Mądrości nr 1. Psalm 91 | 37 |
| Kod Mądrości nr 2. Buddyjska modlitwa Schronienia | 47 |
| Kod Mądrości nr 3. Modlitwa Pańska. | 55 |
| Kod Mądrości nr 4. Mantra Gajatri. | 67 |
| CZĘŚĆ II. LĘK. | 75 |
| Kod Mądrości nr 5. Upaniszada Katha | 83 |
| Kod Mądrości nr 6. Teksty Piramid. | 87 |
| Kod Mądrości nr 7. Bhagawadgita | 91 |
| Kod Mądrości nr 8. Ewangelia Pokoju | 97 |
| CZĘŚĆ III. STRATA | 103 |
| Kod Mądrości nr 9. Ōtagaki Rengetsu | 111 |
| Kod Mądrości nr 10. Buddha | 117 |
| Kod Mądrości nr 11. Mantra Pavamana. | 125 |

| | |
|---|-----|
| CZĘŚĆ IV. SIŁA | 131 |
| Kod Mądrości nr 12. Modlitwa piękna | 137 |
| Kod Mądrości nr 13. Mantra wedyjska | 149 |
| Kod Mądrości nr 14. Psalm 23 | 157 |
| | |
| CZĘŚĆ V. MIŁOŚĆ | 165 |
| Kod Mądrości nr 15. Ewangelia Tomasza | 173 |
| | |
| CZĘŚĆ VI. KODY MOCY | 181 |
| Kod Mocy nr 1. Chcę | 183 |
| Kod Mocy nr 2. Jestem | 193 |
| | |
| CZĘŚĆ VII. PRZYPOWIEŚCI | 201 |
| Przypowieść nr 1. Kobieta i dzban | 207 |
| Przypowieść nr 2. Zatruta strzała | 219 |
| | |
| Podziękowania | 227 |
| Przypisy | 233 |
| Źródła | 247 |
| O Autorze | 249 |

WPROWADZENIE



Myślimy słowami.

Mówimy słowami.

W zaciśnięciu umysłu słyszymy komunikaty słowne pochodzące z podświadomości, które – w ocenie naukowców – pojawiają się z częstotliwością od 60 do 80 tysięcy dziennie. Nowe dowody sugerują, że moc słów sięga dużo dalej niż wskazują tamte statystyki. Najnowsze badania potwierdzają prawdziwość teorii zaproponowanej na początku XX wieku: używane przez nas na co dzień słowa mają bezpośredni wpływ na połączenia neuronalne związane z tym, *jak* myślimy, a nawet *o czym* jesteśmy w stanie myśleć.

ODKRYCIE

Odkrycie związku między słowami a mózgiem to nie rezultat świetnie skoordynowanych badań naukowych przeprowadzonych w supernowoczesnym laboratorium w poszukiwaniu trącającego mistycyzmem powiązania, lecz skutek nieoczekiwanego uświadomienia, które wynikło z niezaplanowanego kontraktu

uniwersyteckiego w roku akademickim 1937/38. Wówczas bowiem amerykański lingwista Benjamin Lee Whorf został zatrudniony na zastępstwo jako wykładowca przedmiotu „Języki autochtoniczne Ameryki Północnej” na roku magisterskim.

Zastępując przebywającego na urlopie naukowym kolegę, Whorf zauważył pewien niuans występujący w języku Indian Hopi, który dotychczas przeoczano. Osoby posługujące się tym językiem opisują codzienne zdarzenia bez określania czasu – *nawet do niego nie nawiązują*. Inaczej mówiąc, w języku hopi istnieją słowa opisujące chwilę obecną i to, co się w danej chwili dzieje, natomiast nie istnieją słowa bezpośrednio opisujące przeszłość ani przyszłość.

Dzięki tej zmieniającej paradygmat właściwości języka Whorf odkrył, że używane przez nas słowa mają wpływ na połączenia neuronalne – odkrycie to podważyło ówczesne przekonania naukowe i nawet dziś, choć jest ono powszechnie uznane, pozostaje kontrowersyjne¹.

OPIS CHWILI

Doskonałą ilustracją odkrycia Whorfa będzie widok pioruna na niebie. Gdy przedstawiciel plemienia Hopi mówi o piorunie, posługuje się czasownikiem opisującym dziejące się zdarzenie, nie zaś rzeczownikiem oznaczającym coś istniejącego. Mówi mniej więcej: „Właśnie piorunuje”, wskazując na *zachodzące zjawisko*, a nie na piorun jako obiekt naturalny.

Podobnie będzie z oceanem: zamiast określać pojedynczą falę rzeczownikiem *fala*, Hopi postrzegają falę jako element wszechogarniającego systemu, który jest obecny, żywy i istnieje w konkretnej chwili. Ich sposób myślenia odzwierciedla się w języku opisującym doświadczenie; mówią zatem, że fala „faluje”, tak jak piorun „piorunuje”.

SŁOWA ŻYWEGO WSZECHŚWIATA

Whorf uważał, że te struktury językowe odpowiadają za ów harmonijny sposób, w jaki Hopi myślą o sobie, kształtują własne życie i postrzegają swoją relację z kosmosem. Na przykład gdy rozważają całość stworzenia, widzą pełen powiązań żywy wszechświat, który dawno temu wyłonił się z pierwotnego stanu harmonii. W obrębie tego systemu jedności postrzegają oni współpracę między ludźmi a naturą jako codzienne przejawy wszechświatowej harmonii obejmującej cały kosmos.

Ten afirmujący życie sposób myślenia stoi w rażącej sprzeczności z konwencjonalnym naukowym punktem widzenia, opisującym wszechświat jako „martwy” system, który dawno temu wyłonił się z serii przypadkowych i niewiarygodnie szczęśliwych zdarzeń kosmicznych. Patrząc z punktu widzenia tej biologii szczęśliwych przypadków, nauka głównego nurtu przypisuje istnienie i przetrwanie naszego gatunku sukcesowi rywalizacji i temu, co żyjący w XIX wieku przyrodnik Charles Darwin nazwał *przetrwaniem najsilniejszych* – założeniu, którego prawdziwości przeczą najnowsze zdobycze nauki XXI wieku. Ostatnie odkrycia w dziedzinie biologii oraz innych nauk o życiu wykazują, że podstawową zasadą w przyrodzie jest nie rywalizacja, lecz współpraca².

SŁOWA MOGĄ ZMIENIAĆ MÓZG

Implikacje wynikające z relacji między słowami a życiem są ogromne. Wygląda na to, że język, którym się posługujemy – *słowa, za pomocą których opisujemy siebie i wyrażamy nasze myśli, uczucia, emocje i przekonania* – w istocie formują strukturę

doświadczanej przez nas jedności bądź oddzielenia, gdy myślimy o problemach codziennego życia i je rozwiązujemy.

Te ewidentne związki między słowami a mózgiem stawiają dużo głębsze pytanie: Czy to możliwe, że wybierając specyficzne słowa, by odnieść się do życiowych trudów, możemy zmieniać połączenia neuronalne w mózgu i odkryć nowe sposoby rozwiązywania problemów? Innymi słowy: Czy świadomy dobór słów i schematów słownych może sprawić, że w chwilach kryzysu, traumy, straty czy potrzeby będziemy mogli myśleć i odczuwać inaczej? Krótka odpowiedź brzmi: tak. Długa odpowiedź to reszta tej książki. Z lektury kolejnych stron przekonamy się, że nasi przodkowie dokładnie tak uważali. Nie tylko wiedzieli o istnieniu owej potężnej więzi łączącej słowa i biologię, ale również w razie potrzeby stosowali tę wiedzę ujętą w kody słowne.

W książce *Words Can Change Your Brain* doktor Andrew Newberg i współautor Mark Waldman nawiązują do twierdzeń Whorfa, precyzyjnie wyjaśniając, czym jest związek między słowami a mózgiem. Opisują go bardzo jasno, twierdząc: „Pojedyncze słowo ma moc wpływania na ekspresję genów regulujących stres fizyczny i emocjonalny”³.

Newberg i Waldman ujawniają również związek między słowami a ciałem, który *sięga dalej* niż poziom genetyczny, wpływając na percepcję samej rzeczywistości. Zjawisko to zaczyna się we wzgórzu – niewielkim gruczole znajdującym się w pobliżu środka mózgu, przekazującym informacje czuciowe do obszarów mózgu, które je interpretują i w oparciu o nie funkcjonują, kształtując percepcję rzeczywistości. Autorzy piszą: „Z czasem struktura wzgórza również się zmienia w reakcji na świadome słowa, myśli i uczucia; uważamy, że zmiany w strukturze wzgórza zmieniają sposób postrzegania rzeczywistości”⁴.

Opisane przez nich odkrycia wzbogacają rosnącą liczbę dowodów wskazujących na moc słów i sposoby ich wykorzystywania w trudnych chwilach.

KODY MĄDROŚCI

Dwudziestowieczne odkrycia Whorfa oraz najnowsze odkrycia naukowe w dziedzinie neuronauki i biologii mówią dokładnie to samo. Wskazują na ten sam związek. Używane przez nas słowa wpływają na procesy chemiczne zachodzące w organizmie, na neurony w mózgu oraz na sposób, w jaki one się łączą, determinując:

- *jak myślimy o sobie i rozwiązujemy problemy;*
- *o czym jesteśmy w stanie myśleć.*

Te spostrzeżenia nadają nowe znaczenie pieśniom, hymnom, modlitwom i mantrom, z których ludzkość korzystała w przeszłości. Od tysięcy lat precyzyjne słowa i wyrażenia rytualne przekazywane są z ojca na syna, z matki na córkę, z szamana na szamana i z uzdrowiciela na uzdrowiciela. Odkąd ludzkość zaczęła posługiwać się pismem, treści te zachowywano dla przyszłych pokoleń, spisane za pomocą świętego pisma i tajemniczych glifów, które przetrwały próbę czasu. Dziś spuściznę naszych przodków odnajdujemy w najdalszych, odizolowanych i ukrytych przed oczami świata miejscach, klasztorach, świątyniach i grobowcach, pełniących rolę milczących repozytoriów ponadczasowej mądrości. Tę spuściznę słowną odnajdujemy również w świętych tekstach największych religii świata.

Nasi przodkowie zachowali swoje sekrety dla ludzi żyjących w ich czasach oraz dla tych z przyszłości, którą mogli sobie tylko

wyobrażać – *dla nas*. Czuli, że przyszłe pokolenia będą potrzebowały identycznego wsparcia emocjonalnego i psychologicznej siły, by przetrwać trudy wojny, ekstremalnych zmian klimatycznych i chaosu społecznego, których sami doświadczyli i które – jak przypuszczali – się powtórzą. Od starożytnych sanskryckich Wed, których wiek ocenia się na 7 tysięcy lat, przez Mahabharatę i nauki Buddy, po „zaginione” teksty judeochrześcijańskie i święte tajemnice autochtonicznych wierzeń – moc kodów mądrości jest dziś dla nas dostępna, o ile zrozumiemy ich znaczenie i będziemy umieli je zastosować w konkretnych okolicznościach.

JAK KORZYSTAĆ Z TEJ KSIĄŻKI

Trudności życiowe, choć liczne i różnorodne, przy bliższym wejrzeniu ukazują subtelny związek między doświadczeniami a postrzeganiem. Można go ująć następująco: Zdarzenia, które zazwyczaj postrzegamy jako osobne problemy, w rzeczywistości są przejawami jednego problemu będącego przyczyną pierwotną. Na przykład złość, zazdrość i krytycyzm zwykle uważamy osobne problemy do rozwiązania, jednak ostatecznie wskazują one na jeden podstawowy problem: *nieuzdrowiony lęk*. Dzięki uzdrowieniu leżącego u podstaw problemów lęku pozbywamy się potrzeby bezpieczeństwa i powodów, dla których różnorodne przejawy tego samego lęku pojawiają się w naszym życiu.

Nasi przodkowie rozumieli te zależności. Pojmowali także moc *efektu kaskadowego* – uzdrowienia wielu emocji poprzez wyeliminowanie jednego podstawowego lęku. Dzielili się swoimi odkryciami, kodując je w postaci świętych słów, które przetrwały próbę czasu.

Mając to wszystko na uwadze, wybrałem najważniejsze kody mądrości, które odnoszą się do najczęściej przez nas przeżywanych problemów. Przeznaczeniem tych ponadczasowych kodów jest udzielenie nam największej mocy i zapewnienie najgłębszego uzdrowienia, najszybciej jak to możliwe.

Każda z pięciu pierwszych części książki została poświęcona jednemu z podstawowych i najczęściej pojawiających się w życiu problemów: ochronie, lękowi, stracie, sile i miłości. Dwie dodatkowe części umacniają poprzez ich zrozumienie i stosowanie: część VI przedstawia kody mocy „Jestem” i „Chcę”, natomiast część VII omawia dwie przypowieści ku przypomnieniu o dwóch uzdrawiających prawdach na nasz temat.

Dla przejrzystości każda sekcja została zbudowana według następującego schematu:

- **Kod mądrości, kod mocy lub przypowieść:** *bezpośredni cytat z tekstu, świętej księgi lub poważanej nauki z przeszłości.*
- **Zastosowanie kodu mądrości:** *doświadczenie, do którego odnosi się dany kod.*
- **Źródło kodu mądrości** *z odnośnikiem umożliwiającym jego odnalezienie w celu zapoznania się z nim lub poszerzenia kontekstu.*
- **Omówienie kodu mądrości:** *kontekst, znaczenie i zastosowanie.*

Książkę tę można czytać od początku do końca, ale jej konstrukcja umożliwia korzystanie z niej jak z podręcznika – zbioru mądrości będących pod ręką, by móc natychmiast z nich korzystać i się emocjonalnie umacniać.

kod mądrości nr 4



Mantra Gajatri

KOD MĄDROŚCI NR 4: Brahmo, manifestacja energii duchowej; niszczycielu cierpień; personifikacja szczęścia; jasny niczym słońce; boski pogromco grzechów; oświeć nasz intelekt*1.

ZASTOSOWANIE: Ochrona osobista i usuwanie przeszkód.

ŹRÓDŁO: Rigweda, mandala (księga) 3, hymn 62, werset 10.

* Maharshi Dayananda Saraswati zaproponował następujące tłumaczenie tej mantry: „Boże! Dawco życia, Pogromco bólu i smutku, który obdarzasz szczęściem, Stwórco wszechświata, udziel nam swego światła, które gładzi nasze przewiny, i poprowadź nasz intelekt we właściwą stronę”.

Instrukcja funkcji 2

Bhargo Devasya Dhimahi

Znaczenie: Trzy słowa składające się na tę instrukcję opisują przymioty Boga z perspektywy funkcjonalnej. *Bhargo* oznacza światło będące Bożą miłością. *Devasya* pochodzi od sanskryckiego słowa *deva* i ilustruje różne oblicza przymiotów Boga, bez których nic nie może istnieć. *Dhimahi* wzywa, abyśmy skupili całą uwagę na Bogu.

Instrukcja zakończenia

Dhiyo Yo Nah Prachodayat!

Znaczenie: *Dhiyo* znaczy „intelekt” i pełni tu funkcję prośby do Boga, by kierował naszymi zdolnościami i posługiwał się naszym intelektem. *Yo* znaczy „kto” i wskazuje, że modlitwa skierowana jest wyłącznie do Boga. *Nah* znaczy „nasz” i podkreśla, że poza nami mantra służy wszystkim ludziom. *Prachodayat* wieńczy mantrę i oznacza, że jest ona jedną wielką prośbą do Boga o bezpieczeństwo, spokój i szczęście.

Mantra Gajatri przekracza tradycyjne granice religijne i duchowe, pozostając do dziś jedną z najpopularniejszych mantr na świecie. Swą popularność zawdzięcza licznym i różnym zastosowaniom, takim jak ochrona wynikająca z usuwania blokad fizycznych i emocjonalnych mogących pojawiać się na naszej drodze w poszukiwaniu głębszej mądrości i rozwoju duchowego.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl



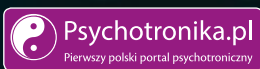
Gregg Braden jest autorem bestsellerów *New York Timesa*, znanym na całym świecie pionierem w łączeniu nauki, duchowości i prawdziwego życia. Pracował dla firm z listy Fortune 500 oraz sił wojskowych USA jako ekspert od analizowania kryzysów. Po dziś dzień zajmuje się rozwiązywaniem problemów otaczającego świata, łącząc nowoczesną naukę z mądrością skrywaną w odległych klasztorach i zapomnianych tekstach. Brytyjski *Watkins Journal* piąty rok z rzędu wymienia Gregga Bradena wśród 100 najważniejszych, żyjących ludzi, mających wpływ na sferę duchową ludzkości.

**Słowa mają wielką moc, mogą ranić, koić
i przynosić ulgę w trudnych chwilach.
Ale czy wiedziałeś, że mogą również uzdrawiać?**

Naukowcy udowodnili, że słowa używane przez nas na co dzień mają bezpośredni wpływ na połączenia neuronów w mózgu i sercu. Nasi przodkowie odkryli to połączenie tysiące lat temu. Stworzyli i zakodowali określone wzorce słów w modlitwach, mantrach, pieśniach i świętych pismach. Dzięki tej książce poznasz ich zastosowanie, źródło i znaczenie. Dowiesz się, czym jest Technika Szybkiej Koncentracji i w jaki sposób wykorzystać ją, aby zmienić punkt skupienia. Zaczнеш zwracać uwagę na swoje emocje i odczucia pojawiające się w ciele. Stosując świadomie pradawne kody słowne w trudnych chwilach życiowych, skorzystasz z mądrości starożytnych mędrców, uzdrowicieli, mistyków i proroków.

Starożytne kody, które odmienią współczesne życie

Patroni:



Cena: 49,40 zł

ISBN: 978-83-8171-381-8

