

De geest is sterker dan de ziekte

Lynne McTaggart deed experimenten om erachter te komen of gedachten wetenschappelijke doelobjecten kunnen beïnvloeden, maar ontdekte toen dat veel van de effecten ook hun weerslag hadden op de deelnemers.

Het is april 2008, een jaar nadat ik was begonnen met omvangrijke intentie-experimenten om te onderzoeken in hoeverre gedachtekracht de fysieke wereld kan beïnvloeden. Ik had lezers van over de hele wereld uitgenodigd om gezamenlijk een specifieke gedachte te sturen naar een bepaald doelobject. Dat object was opgesteld in het laboratorium van een van de wetenschappers die met mij samenwerkte.

We hadden toen al vier experimenten gedaan. Daarbij hadden we intenties gestuurd naar eenvoudige doelobjecten, zoals zaden en planten. De resultaten waren opvallend hoopgevend (zie kader op pagina 26). Nu wilde ik het persoonlijker maken, iets wat prima paste in mijn eerste tweedaagse workshop, die ik die zomer in Chicago zou houden.

In een gekke bui besloot ik de deelnemers in groepjes op te delen en ze gezamenlijk een helende intentie te laten sturen, bestemd voor een groepslid met een medische aandoening. Ik dacht dat het groepseffect van onze workshop niet meer zou opleveren dan een lichte verbetering, veroorzaakt door het placebo-effect. Meer een feel good-exercitie dus, vergelijkbaar met een massage of een gezichtsbehandeling.

Op de eerste dag van de workshop verdeelden we ons honderdkoppige publiek in groepjes van ongeveer acht. We vroegen of in elke groep iemand met een lichamelijke of emotionele aandoening zich kandidaat wilde stellen als doelobject van zijn groepsintentie. Ze zouden aan hun groep vertellen wat hun aandoening was en daarna zou de groep een kring vormen, de deelnemers zouden elkaars hand vasthouden en gelijktijdig helende gedachten naar dat groepslid sturen. Ze moesten de intentie tien minuten volhouden. Ik vroeg ze om elkaars hand vast te houden omdat het belangrijk leek het lichamenlijk contact niet te verbreken.

Ik leerde de deelnemers enkele technieken die ik had afgekeken van de 'meesters' van de intentie: healers, qi gong-meesters en boeddhistische monniken. Dat combineerde ik met een ademhalingsoefening, gevolgd door een visualisatie en een oefening in mededogen, zodat de deelnemers in een geconcentreerde, actieve en zuivere toestand konden komen. Ik toonde ze ook

hoe ze een zeer specifieke intentie konden formuleren, aangezien specifiek zijn bij het laboratoriumonderzoek het beste leek te werken.

'Verzin geen verbetering als die er niet is,' vertelde ik hun. Op zondagochtend vroeg ik tien van degenen die de intentie ontvangen hadden om naar voren te komen en verslag uit te brengen over hoe ze zich voelden.

Een van vrouwen, die last had gehad van slapeloosheid en nachtzweeten, had voor het eerst in jaren goed geslapen. Een andere vrouw met ernstige pijn in haar benen vertelde dat haar pijn tijdens de sessie van de vorige dag was verergerd, maar na de groepsintentie zodanig verminderd was dat ze in geen negen jaar zo weinig pijn had gehad. Iemand die leed aan chronische migraineaanvallen zei dat haar hoofdpijn weg was toen ze wakker werd. En de vreselijke buikpijnen als gevolg van het prikkelbaredarmsyndroom van een andere deelnemer waren verdwenen. Een vrouw die leed aan een depressie voelde dat die was opgeklaard. En zo ging het een uur lang door.

Ik was verbijsterd. Wat had ik met die mensen gedaan? De lammen konden bij wijze van spreken weer lopen. Ik mocht dan altijd geringschattend doen over het paranormale, maar nu gebeurde het pal voor mijn neus.

Ik wees de mogelijkheid van een spontane, wonderbaarlijke genezing van de hand. Maar gedurende het jaar daarop stonden we versteld van wat zich overal keer op keer afspeelde. We brachten mensen in kleine groepjes bijeen, gaven ze enkele aanwijzingen en vroegen hun om een intentie te sturen naar een groepslid. Het ene na het andere verhaal over opmerkelijke vooruitgang en fysieke en psychische verandering rolde van hun tong.

Marekje kon niet zonder krukken lopen vanwege MS. De ochtend na haar intentie kwam ze zonder hulpmiddelen naar de workshop. Marcia had last van een waas voor haar ene oog waardoor ze daarmee slecht zag. De volgende dag, na de helende groepsintentie, zei ze dat haar zicht in dat oog bijna geheel was teruggekeerd.

Heddy uit Maarssen had last van een gewrichtsontsteking in haar knie. 'Ik kon mijn knie niet meer dan 90 graden buigen en hij deed altijd pijn. Het was altijd heel moeilijk om de trap op en af te gaan,' zei ze. 'Ik moest meestal heel voorzichtig naar beneden gaan, voetje voor voetje.' Haar Power of Eight-groep had haar midden in de kring gezet en ze waren dicht bij haar gaan zitten. Twee groepsleden hadden een hand op haar knie gelegd.

'Eerst voelde ik niets. Maar toen werd hij warm en begonnen mijn spieren te trillen, en iedereen trilde mee. En ik voelde dat de pijn wegtrok. Een paar minuten later was die verdwenen.'

Die avond kon Heddy met gemak de trap op en af, en kon ze naar de sauna in het hotel. De volgende ochtend was de pijn nog steeds weg. 'Ik stond op en liep naar de douche. Ik was helemaal vergeten dat ik voetje voor voetje moest lopen. Ik liep gewoon normaal naar beneden.' Dan was er nog Laura's moeder in Denver, die scoliose (verkromming van de rug, red.) had. Nadat zij aan de beurt was geweest, meldde ze dat haar rugpijn was verdwenen. Een aantal maanden later schreef Laura me dat haar moeders ruggengraat zodanig veranderd was dat ze de stand van de achteruitkijkspiegel in haar moeders auto had moeten aanpassen omdat ze nu meer rechtop zat.

Paul uit Miami had een peesontsteking in zijn linkerhand. Die was zo ernstig dat hij altijd een brace moest dragen. Totdat hij de helende intentie ontving van een Power of Eight-groep. De volgende dag stond hij voor het publiek en liet zien dat hij zijn hand prima kon bewegen.

Zo waren er honderden anderen en elke keer stond ik erbij en zag ik het voor mijn ogen gebeuren. Ik had blij moeten zijn met deze wonderbaarlijke genezingen, maar destijds zag ik ze voornamelijk als een sta-in-de-weg. Ik dacht dat ze de geloofwaardigheid van mijn 'echte' werk zouden ondermijnen: de grootschalige, wereldwijde experimenten.

Toch beschreven de deelnemers aan zowel kleine als grote groepen bij de grootschalige intentie-experimenten, workshops en masterclasses – die ik regelmatig begon te organiseren – voortdurend hetzelfde soort transcendente toestand wanneer ze in een groep gezamenlijk een intentie stuurden. En de wonderbaarlijke effecten bleven optreden: genezen lichamen, herstelde relaties, geheelde levens.

Hoe konden deze dingen gebeuren?

De nawerking van een mystieke toestand

In zijn boek *Ecstasy: A way of knowing* haalt de katholieke priester en socioloog Andrew Greeley de psycholoog Arnold Ludwig aan als hij het heeft over de kenmerken van een veranderde bewustzijnstoestand, zoals mystieke extase. Dat kan zich uiten in: veranderde gedachten, een verstoord tijdsbesef, controleverlies, anders tonen van emoties, een veranderd lichaamsbeeld, vertekende waarnemingen, waaronder visualisatie en hallucinatie, betekenisveranderingen, vooral

als het gaat om de mystieke toestand zelf, zoals een eureka-moment, een gevoel van het onzegbare, en gevoelens van verjonging. De meeste deelnemers aan de workshop en aan de grootschalige onderzoeken meldden dat ze de meeste, zo niet alle, kenmerken ervan hadden ervaren. Greeley was van mening dat iedereen die deze toestand ondergaat in feite inzicht krijgt in een grotere werkelijkheid en een aanzienlijke verjonging ondergaat.¹

Een 'Woodstock'-effect

De 'bijkorfhypothese' is van sociaal psycholoog Jonathan Haidt van de Universiteit van New York. Zijn theorie houdt in dat mensen het beste gedijen wanneer ze zichzelf verliezen in een grotere groep. Haidt bouwde verder op het werk van de negentiende-eeuwse sociaal wetenschapper Émile Durkheim, een van de eersten die de invloed bestudeerde van gemeenschappelijkheid op het individu, die het effect van rituelen op een groep 'een collectief bruisen' noemde.²

Dit soort 'collectief bruisen' was duidelijk aanwezig bij Woodstock, het legendarische rockfestival dat in 1969 in de staat New York gehouden werd. Ondanks de extreme drukte en de uitzonderlijk onhygiënische omstandigheden, het slechte weer en het gebrek aan voorzieningen, braken er geen vechtpartijen of relletjes uit, en de bijna een half miljoen aanwezigen ervoeren een transcendent gevoel van verbondenheid.

Dat gebeurt ook bij de jaarlijkse bedevaart naar Allahabad, wanneer de honderd miljoen deelnemers zich aan de oevers van de rivier de Ganges in Noord-India verzamelen. In tegenstelling tot wat je zou verwachten, registreren de aanwezigen een hoger niveau van lichamelijk en geestelijk welzijn dan normaal. En dat ondanks de grote gezondheidsrisico's door overdraagbare ziekten, slechte sanitaire voorzieningen en de overvolle tijdelijke woonomstandigheden die bij een massabijeenkomst horen.

Onderzoekers van het Centrum voor Gedrags- en Cognitieve Wetenschappen van de Universiteit van Allahabad ontdekten dat de deelnemers aan het eind van de bedevaart zelfs gezonder waren dan toen ze eraan begonnen, zelfs wanneer de fysieke omstandigheden abominabel waren.³

De positieve gevolgen van menslievendheid

De Ier Sean O'Laoire, katholiek priester en doctor in de psychologie, onderzocht het effect van bidden op angst of depressie en stemmingen. Hij wierf 406 vrijwilligers en koos van hen 90 en liet

deze personen bidden. De fysieke en geestelijke gezondheid van alle vrijwilligers ging vooruit, zowel objectief als subjectief gemeten.

Maar toen O'Laoire een beetje beter keek, zag hij dat het degenen die zelf hadden gebeden, nog beter was vergaan dan de doelpersonen voor wie ze hadden gebeden. En alhoewel de hoeveelheid gebed geen verschil uitmaakte voor degenen voor wie gebeden werd, had het wel invloed op degenen die baden. Hoe meer ze baden, hoe gezonder ze werden. 'Het lijkt dus wel alsof zelf bidden effectiever is dan dat iemand voor je bidt,' concludeerde O'Laoire.⁴

In een onderzoek van de Universiteit van Buffalo werden meer dan achthonderd Amerikanen die ernstige stressklachten hadden vijf jaar gevolgd om te kijken wat het verband was tussen hun gezondheid en de mate waarin zij iemand anders hadden geholpen, bijvoorbeeld familie, vrienden of burens. Wanneer ze daarna geconfronteerd werden met stressvolle situaties zoals ziekte, financiële problemen, werkloosheid of een sterfgeval in de familie, liepen ze 30 procent minder kans te overlijden dan degenen die niet iemand anders hadden geholpen.⁵

Stimuleer de nervus vagus

De nervus vagus, of zwervende zenuw, is een van de langste zenuwen van het lichaam, die aan de onderkant van de hersenen ontspringt en door de meeste belangrijke organen loopt. De zenuw is verbonden met alle communicatiesystemen die betrokken zijn bij zorgzaamheid. De nervus vagus vertraagt de hartslag, dempt de gevolgen van een vecht-of-vluchtreactie in het autonome zenuwstelsel en zorgt voor de afgifte van oxytocine, een hormoon dat een rol speelt bij liefde, vertrouwen, intimiteit en toewijding.

Dacher Keltner, psycholoog aan de Universiteit van Californië, en Chris Oveis, een van Keltners vroegere studenten, onderzochten of het stimuleren van de nervus vagus helpt om universele liefde bij mensen op te wekken. Ze lieten een groep vrijwilligers foto's zien van ondervoede kinderen die niemand onberoerd zouden laten. Zodra de studenten de foto's zagen, ging hun nervus vagus in de hoogste versnelling. Dat effect werd niet bereikt bij een andere groep studenten: zij kregen foto's te zien die gevoelens van trots op hun universiteit moesten oproepen, zoals beelden van bekende plekken op de campus of sportdagen.

Maar het interessantste effect trad op toen de studenten foto's te zien kregen van twintig andere groepen vreemden die behoorlijk van hen verschilden: democraten, republikeinen, heiligen,

veroordeelde misdadigers, terroristen, daklozen en zelfs studenten van een concurrerende universiteit. De studenten die door hun nervus vagus waren overspoeld met liefde, meldden een veel groter gevoel van overeenkomst met alle verschillende groepen dan degenen die blootgesteld waren aan foto's die trots moesten oproepen. De activiteit van de nervus vagus hielp de scheidslijn weg te nemen, waardoor de studenten zich meer op de overeenkomsten richtten dan op de verschillen. En die gevoelens van overeenkomst werden sterker naarmate hun nervus vagus actief was.⁶

Het activeren van de nervus vagus en het verhogen van het oxytocineniveau, zoals gebeurt als we aardig zijn tegen anderen of medeleven tonen, heeft ook een duidelijk genezend effect op het lichaam. David Hamilton, voormalig medisch onderzoeker en auteur van *Why kindness is good for you*, heeft onderzoek gedaan naar de helende effecten van een verhoogd oxytocineniveau. Hij vond aanwijzingen dat dit ontstekingsreacties vermindert en het immuunsysteem stimuleert, de spijsvertering bevordert, de bloeddruk omlaag brengt, wonden sneller laat genezen en zelfs schade aan het hart repareert na een hartaanval.⁷

Het stofje werkt zo goed dat het ons tegen ziekteverwekkers kan beschermen. Bij een baanbrekende studie van de Universiteit van Wenen, werden tien gezonde mannen eerst ingespoten met alleen ziekteverwekkende bacteriën. Daarna kregen ze de bacteriën in combinatie met oxytocine. Na de eerste injectie groeide de hoeveelheid cytokinen bij de mannen snel. Cytokinen stimuleren de afweer, dus de ontsteking verergerde. Het aantal cytokinen verminderde echter aanzienlijk toen ze tegelijk met oxytocine werden ingespoten.⁸

Oxytocine speelt zelfs een belangrijke rol bij het veranderen van niet-gedifferentieerde stamcellen (die zich nog niet hebben gespecialiseerd tot een bepaald type cel) in rijpe cellen, en ook dat helpt bij herstel en vernieuwing.⁹

De kracht van een betekenisvolle handeling

Psychologen aan de Universiteit van Noord-Carolina onderzochten of er wellicht in de toekomst gezondheidsverschillen konden zijn tussen gezonde mensen die een plezierig en genotvol leven leiden – zo definiëren we normaliter het goede leven – en mensen die een doelgericht of betekenisvol leven leiden.

De onderzoekers bestudeerden de genexpressie (de mate waarin een gen actief is) en de psychische toestand van tachtig gezonde vrijwilligers in beide groepen. Alhoewel de leden van de twee groepen veel emotionele overeenkomsten hadden, en allen beweerden dat ze zeer tevreden waren en niet depressief, gedroegen hun genen zich compleet anders. Onder de genotzoekers ontdekten de psychologen tot hun verbazing hoge ontstekingsniveaus: een aanwijzing voor degeneratieve ziekten. Maar hun genexpressie die samenhangt met de vorming van antilichamen – de reactie van het lichaam op aanvallen van buitenaf – stond op een laag pitje.

Als je hun verleden niet had gekend, zou je hebben geconcludeerd dat dit de genprofielen waren van mensen die aan veel tegenslag blootgesteld waren, of die midden in een moeilijke periode in hun leven zaten, zoals een lage socio-economische status, sociaal isolement, een levensbedreigende ziekte of het verlies van een dierbare. Ze stonden allemaal op de nominatie voor een hartaanval, alzheimer of zelfs kanker. Binnen enkele jaren zouden ze bij bosjes omvallen.

De deelnemers daarentegen die niet zo welvarend of stressvrij waren, maar wel een doelgericht en betekenisvol leven leidden, hadden lage ontstekingsniveaus en een verminderde expressie van aan stress gerelateerde genen, en dat hoort bij een robuuste, goede gezondheid. De onderzoekers concludeerden dan ook dat kiezen voor een betekenisvol leven in plaats van het najagen van pleziertjes ontegenzeggelijk beter is voor je gezondheid.¹⁰

Een moment van extase

Wijlen Eugene d'Aquili van de Universiteit van Pennsylvania en zijn collega Andrew Newberg onderzochten de hersengolven van biddende Tibetaanse monniken, franciscanessen, mediums en soefimeesters. Ze maakten daarvoor gebruik van fMRI- en SPECT-scans, een driedimensionale onderzoekstechniek die doorbloedingpatronen in de hersenen zichtbaar maakt. Newberg ontdekte dat gevoelens van kalmte, eenheid en bovenzinnelijkheid, zoals die gedurende deze piekervaringen optraden, zichtbaar zijn als een plotselinge en opvallende daling van de activiteit van de frontale hersenkwab (achter het voorhoofd) en de pariëtale kwab, aan de bovenkant van het achterhoofd.¹¹

Het doel van de pariëtale kwab is om uit te puzzelen waar jij ophoudt en de rest van het universum begint. In elk onderzoek naar piekervaringen kwam hetzelfde naar voren, schrijft Newberg: 'Op het moment dat mensen een gevoel van eenheid of verlies van het zelf ervoeren, zagen we een plotselinge vermindering van activiteit in de pariëtale kwab.'

Deze verminderde activiteit in de frontale en pariëtale kwab vond vooral plaats aan de rechterzijde van de hersenen, wat het makkelijker maakt om de creatieve verbeelding aan te spreken en een gevoel van eenheid te creëren, aldus Newberg. De grootste veranderingen traden op in de rechter frontale kwab: het gebied van de hersenen dat in verband wordt gebracht met negatieve gedachten en zorgen. Dat kan verklaren waarom mensen die een toestand van verlichting ervaren, vaak gevoelens van gelukzaligheid beschrijven.

In 2016 onderzocht Stephanie Sullivan van de Life University onze Power of Eight-groepen. De Life University is 's werelds grootste universiteit voor chiropraxie. Ze ontdekte een bijna identieke hersengolfpatroon: een scherpe daling in de activiteit van de frontale en pariëtale kwab, vooral gedurende activiteiten van de Power of Eight-groepen.

Dit duidt erop dat de deelnemers aan onze wereldwijde experimenten en Power of Eight-groepen iets ervaren wat lijkt op een moment van extase, dat daarna misschien wel zorgt voor een ommekeer in hun leven. Maar in tegenstelling tot het bidden van de nonnen, monniken en soefi's van Newberg, waarbij een uur lang monotoon zingen of contemplatie nodig is om in die toestand te geraken, had dit proces geen voorbereiding nodig of jaren van toegewijde beoefening. In alle gevallen waren onze deelnemers in een mum van tijd in die toestand geraakt. Klaarblijkelijk is het in groepsverband menslievende en helende gedachten sturen de snelste weg naar het wonderbaarlijke.

[Literatuur]

1 A. Greeley, *The sociology of the paranormal* (Sage Publications, 1975)

2 *J of Legal Stud* 37, 2008; S2: S133-S156

3 *PLoS One* 7, 2012; 10: DOI: 10.1371/journal.pone.0047291

4 *Altern Thera Health Med*, 1997; 3: 19-53

5 *Horm Beh*, 2013; 63, nr. 3 (2013): 510-517; *Health Psych*, 2014; 33: 270

6 D. Keltner, *Born to be good: the science of a meaningful life* (W.W. Norton and Co., 2009)

7 D. Hamilton, *Why kindness is good for you* (Hay House, 2010)

8 *Amer J Phys, Endocrin Metm* 2008; 295: E686-691

9 *PNAS*, 2013; 110: 13684-13689

10 A. Newberg, *Why God won't go away* (Ballantine, 2001); A. Newberg en M.R.Waldman, *How*

enlightenment changes your brain: the new science of transformation (Hay House, 2016)

11 BMJ, 2000; 321: 199-204

Het spiritistische internet

In 2008 deed ik samen met Gary Schwartz, een psycholoog aan de Universiteit van Arizona, zes experimenten waarin we testten of mensen met hun gedachten zaden sneller kunnen laten groeien. Voor elk experiment maakte het laboratoriumteam van Schwartz vier bakken met elk dertig gerstzaadjes: één experimentbak en drie controlebakken om uit te sluiten dat de resultaten op toeval berusten.

Het team uit Arizona zou me steeds foto's sturen van de vier bakken met dertig zaadjes (met op het etiket A, B, C en D), en ik zou mijn internetcommunity of een echt publiek – als ik ergens een lezing hield – vragen een van die vier bakken uit te kiezen. Op die bak richtten we ons intentie-experiment om de groei en gezondheid van de zaden te vergroten. Ik informeerde de onderzoekers niet op welke foto de keuze was gevallen.

Als we klaar waren, plantte het onderzoeksteam de zaadjes uit alle vier de bakken en na vijf dagen werden de zaailingen geoogst om hun lengte te meten. In de zes experimenten groeiden de zaden waarop we onze intenties hadden gericht aanzienlijk sneller dan de controlezaden: gemiddeld 56 mm versus 48 mm.

In het eerste experiment bevond mijn publiek zich in Sydney (Australië), bijna 13.000 km bij de zaadjes in Arizona vandaan. Het denken van een groep leek een spiritistische internet met een directe verbinding te creëren, dat niet aan één plaats was gebonden en waarin de afstand tussen de deelnemers geen rol meer speelde, zelfs toen we niet met het werkelijke doel aan de slag waren. We gebruikten immers alleen de foto's van het doel... als een soort voodoo-pop.

Bron: G.E. Schwartz et al., 'Effects of Distant Group Intention on the Growth of Seedlings', Emerging Paradigms at the Frontiers of Consciousness and UFO Research, Society of Scientific Exploration 27th Annual Meeting, 25-28 juni 2008, Boulder, Colorado

Genezen van depressie

Mitchell Dean (44) leed al zo lang als hij zich kon herinneren aan depressies, en er waren perioden dat hij de hele dag aan zelfmoord dacht.

Het feit dat hij een psycholoog was die aan depressies leed, maakte het extra moeilijk. Aangezien hij een integratieve therapeut was, had hij in de loop der tijd alles geprobeerd: van diëten en supplementen tot Chinese kruiden en chiropraxie. Maar niets leek te helpen.

Hij schreef zich in om een jaar lang aan een Power of Eight-groep mee te doen. Niet lang daarna stuurde zijn groep hem een intentie om hem te helpen met zijn problemen. Het resultaat was dat Mitchell de hulp inriep van een chiropractor, die zijn bloed op 46 aspecten liet testen. Toen de uitslagen kwamen, waren er 45 goed, maar de 46e toonde aan dat zijn lever het bloed niet goed filterde. Dat betekende dat bepaalde gifstoffen in zijn bloed direct in de hersenen terechtkwamen. Daarom begon Mitchell aan een nieuwe behandeling met Chinese medicijnen, voeding en supplementen, en deze keer hielp het.

Eindelijk ervaarde hij een werkelijke doorbraak; hoewel de depressie af en toe een paar dagen terugkeerde, was de aandoening afgenomen. Maar het meest diepgaande effect ervoer hij als hij zelf een intentie naar iemand anders stuurde. 'Het lijkt wel alsof het geluk me toelacht,' zegt hij. 'Iets in me voelt kernachtiger, meer geaard, meer verbonden... als een link met levenskracht.'

Genezen van chronische vermoeidheid

Patty Rutledge leed al dertien jaar aan ernstige chronische vermoeidheid. Ze kon de hond twee keer per dag tien minuten uitlaten, meer kreeg ze niet voor elkaar. Uit een MRI-scan bleek dat ze twee knobbeltjes in haar borst had die kwaadaardig konden worden. Jarelang had Patty allerlei soorten alternatieve geneeskunde uitgeprobeerd, maar zonder succes.

Patty vroeg haar Power of Eight-groep hun intenties te richten op het vinden en verhelpen van de bron van haar vermoeidheid, en op het laten verdwijnen van de knobbeltjes in haar borst. Op 26 augustus had ze haar eerste doorbraak: op de borstscan was geen knobbeltje meer te vinden. Maar ze had nog steeds totaal geen energie en tijdens een reis naar Santa Fe ging ze zich nog uitgeputter voelen.

Toen ze terug was uit Santa Fe probeerde ze te achterhalen waarom ze zich tijdens de reis slechter was gaan voelen. Ze ontdekte dat ze misschien was uitgedroogd, doordat Santa Fe hoger ligt. Dat kon invloed hebben op de glycogeenvoorraad in haar lever, die bedoeld is om de spieren van energie te voorzien. Onderzoek door haar arts, een natuurgeneeskundige, toonde inderdaad aan dat haar lever onvoldoende glycogeen afgaf.

Toen ze eenmaal doelobject was van haar Power of Eight-groep, ontdekte Patty de oorzaken van haar klachten. Ze ontdekte plekken met zwarte schimmel in haar slaapkamer en inloopkast. Ze bracht veel tijd in haar slaapkamer door. Toen ze eenmaal de schimmel had behandeld en aan de natuurgeneeskundige behandelingen voor haar lever was begonnen, ging ze zich meteen beter voelen.

'Binnen een week kon ik weer gewichtheffen!' zegt ze. Tijdens een vakantie later die maand was Patty weer in staat tot peddelsurfen, Pilates, en wandeltochten.

Rouwverwerking

Ingrid Petterson verloor in 2013 haar echtgenoot, slechts vier weken nadat hij had gehoord dat hij een zeldzame soort kanker had. Hoewel zijn oncoloog ervan uitging dat de kanker te behandelen was, had Pettersons man veel last gehad van de pessimistische houding en sombere verwachtingen van de wijkverpleegkundigen. Zo hadden ze herhaaldelijk voorspeld dat hij nooit meer zijn normale dagelijkse bezigheden zou kunnen uitvoeren, zoals autorijden. Ingrid moest machteloos toezien hoe haar echtgenoot het gewoon leek op te geven.

Nadat haar echtgenoot zo snel achteruit was gegaan en was overleden, doekte ze zijn bloeiende bedrijf op en verliet hun nieuwe appartement in het Zweedse Göteborg. Binnen een paar maanden zat ze diep in de financiële moeilijkheden. Het eerste halfjaar na zijn overlijden werd ze opgeslokt door emoties, verdriet en depressie over het ingrijpende verlies en haar plotseling veranderde omstandigheden.

Een paar maanden na de dood van haar echtgenoot besloot Ingrid mee te doen aan een grootschalig experiment van ons, gericht op iemand met posttraumatische stressproblemen. Nadat ze had meegedaan, verdween haar verlamme verdriet. 'Sinds uw laatste experiment is het allemaal verdwenen,' schreef ze. 'Ik kon het niet geloven. Het is gewoon wonderlijk.' Voor het eerst in maanden had Ingrid goed geslapen en werd ze 's morgens uitgerust wakker. Ze voelde zich gelukkiger dan ze zich lange tijd gevoeld had.

'De negativiteit en zelfs mijn verdriet nadat mijn echtgenoot was overleden, leek me minder te belemmeren dan in de maanden daarvoor.' En het mooiste van alles, zei ze: 'Ik heb weer flow in mijn leven.' Na het experiment besloot ze tot een carrièreswitch: ze organiseert nu workshops genezen met energie in Stockholm en Göteborg.

Krachten bundelen

Breng een groep van acht gelijkgestemde vrienden bij elkaar die openstaan voor de mogelijkheid van heling en intentie. U kunt een boekenclub gebruiken, een groep leden van een parochie of mensen uit uw buurt.

1 Vraag aan de groepsleden of een van hen behoefte heeft aan genezing (emotioneel of fysiek) en of deze persoon het doelobject van de groepsintentie wil zijn. Laat de persoon die de intentie gaat ontvangen, zijn probleem gedetailleerd beschrijven.

2 Neem even de tijd om te bedenken welke woorden u gebruikt voor de intentie die u gezamenlijk gaat sturen: de intentieverklaring.

3 Ga in een kring zitten. Geef elkaar de hand of zet de ontvangende persoon in het midden van de kring en leg allemaal een hand op dit doelobject, als de spaken van een wiel.

4 Laat alle groepsleden nu hun ogen sluiten en zich concentreren op de in- en uitademing. Laat iedereen zijn geest leegmaken om afleiding te voorkomen. Vervolgens neemt iedereen de intentieverklaring in gedachten en stelt zich met alle vijf zintuigen de ontvangende persoon zo gezond mogelijk voor, in alle opzichten. Alle groepsleden sturen nu de intentie met hun hart uit. De ontvanger moet zich openstellen om te ontvangen. (Voor de volledige instructie van de technieken die het beste werken, zie Het intentie-effect, verwachte publicatiedatum januari 2018.)

5 Na 10 minuten kunt u de groepsintentie langzaam beëindigen. Geef iedereen de tijd om 'terug te keren' in de ruimte. Vraag eerst de ontvangende persoon om te omschrijven hoe hij zich voelt, en of hij veranderingen (positief of negatief) ervaart. Vervolgens delen alle andere groepsleden hun ervaringen. Schenk aandacht aan gevoelens van tastbare eenheid en ook eventuele verbeteringen in de toestand van zowel de zenders als de ontvanger.

6 Op den duur kunt u doelobjecten selecteren buiten uw groep.

7 Houd maandelijks bij welke vorderingen u in uw leven maakt wat betreft uw gezondheid, relaties, carrière en zingeving