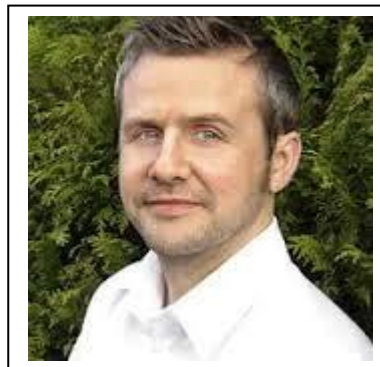


How your mind can heal your body

Av David Hamilton (2011)



Pia Hellertz har läst, febr. 2013

Jag läst David R Hamiltons bok *"How your mind can heal your body"*. Trots att Lars-Eric Uneståhl (ni vet han med Mental träning, <http://www.slh.nu/>), pratat om detta i 40 års tid och att jag har samarbetat med honom ett 20-tal av dessa år, så var boken fantastiskt intressant.

Elsa Byskov skrev en artikel i KOSMOS nr 2/2010 med rubriken *"Tankens seger över generna"* (inte Beskow som jag tenderar att säga varje gång). Hon gör inledningsvis i artikeln en koppling till *Bisättning*, kap. 48, där Martinus skriver:

"Som vi här har berört, är tanken alltså detsamma som individens livskraft och är därmed huvudfaktorn vid skapandet av hans hälsa eller sjukdom, såväl kroppsligt som själsligt."

Och det är exakt vad David Hamilton beskriver. Boken består av tre delar. Under den första beskriver han massor med forskning om tankens kraft över materien. I den andra delen beskriver han ett antal personers *"True Stories"*. Det tredje avsnittet heter *"The Power of Love"*, där han diskuterar kraften i kärlek, tacksamhet och vänlighet mot varandra. Han avslutar med följande historia, som jag översatt:

En vis läkare sa till mig, "Jag har praktiserat medicin i 30 år och jag har förskrivit många saker. Men i det långa loppet har jag lärt mig att för de flesta av människors sjukdomar gäller det att kärlek är den bästa medicinen".

- *"Men om det inte fungerar då?" frågade jag.*
- *"Dubbla dosen" svarade han.*

I ett appendix beskriver Hamilton ett antal *visualiseringar* och *affirmationer* som han menar påverkar olika typer av sjukdomar (vilket jag också upplevt genom att läsa PUMT-deltagarnas PM). Under många år har människor använt visualiseringar (inre bilder) och affirmationer (positiva bekräftelser) för att bota sig. Några kända forskare och läkare som beskrivit detta är ju Dr Bernie Siegel, <http://www.berniesiegelmd.com/> (hans mest kända bok är väl *"Kärlek, Medicin, och Mirakel"*) samt Dr Carl O Simonton vars mest kända bok på svenska heter *"Du kan bli frisk igen – En bok för cancersjuka och deras familjer"* (1978, 1986 på svenska) (<http://www.simontoncenter.com/>). Båda gjorde sig kända på 80-talet genom att de botade cancer med tankens kraft, med visualiseringar och affirmationer.

David Hamilton har 18 sidors litteraturlista över vetenskapliga artiklar som han refererar till när det gäller forskning. Jag har testat att hitta några av dem på nätet och det är lätt.

Det är viktigt att vi är vaksamma på hur vi tänker. Eftersom vi kan tänka oss friska kan vi också tänka oss sjuka genom oro, rädsla m.m.