

ИЗБРАНО ОТ ЛУИЗ А. ХЕЙ

ДЕЙВИД Р. ХАМИЛТЪН

ПРЕДНАЧЕРТАН ЛИ Е
ЖИВОТЪТ ВИ?

*Мистерията на въздействието на
Вашата свободна воля върху съдбата Ви*

МОНТ

IS YOUR LIFE MAPPED OUT?

Copyright © 2012 by David Hamilton

English language publication by Hay House (UK) Ltd.

Моралните права на автора са защитени.

Всички права са запазени. Някоя част от тази книга не може да бъде възпроизвеждана по какъвто и да било механичен, фотографски или електронен метод, или под формата на звукозапис; нито може да бъде съхранявана в информационна система, предавана или копирана по друг начин за частна или публична употреба, друга освен „за свободно използване“ като кратки цитати формиращи в статии и рецензии, без предварителното писмено разрешение на издателя.

Дейвид Р. Хамилтън

ПРЕДНАЧЕРТАН ЛИ Е ЖИВОТЪТ ВИ?

Преводач: Евелина Пенева

Редактор: Росица Койчева

Корица: МОНТ ООД

Компютърен дизайн МОНТ ООД

ISBN 978-619-169-004-6

Дейвид Р. Хамилтън

д-р по органична химия

**ПРЕДНАЧЕРТАН ЛИ
Е ЖИВОТЪТ ВИ?**

*Мистерията на въздействието на
Вашата свободна воля върху съдбата Ви*

МОНТ

*На Елизабет, заради многобройните разговори за
естеството на действителността.*

Съдържание

Благодарности	7
Увод	9
Глава 1 Хронобиология	13
Глава 2 Записано в звездите	27
Глава 3 Записано в гените	43
Глава 4 Предусещане на бъдещето	63
Глава 5 Трите нива на създаването на действителността	90
Глава 6 Взаимодействието разум – действителност	115
Глава 7 Когато условията са наизрекли	135
Глава 8 Квантови взаимодействия	150
Глава 9 Тъканта на реалността	166
Глава 10 Умът се материализира	180
Глава 11 Живот преди живота и живот след смъртта	196
Глава 12 Общата съдба – каквото се случва на вас, случва се и на нас	227
Глава 13 Десет духовни и практически тайни за привличане на желаното от вас	241
Глава 14 Някои финални размишления	275
Библиография	290

„Говорите за съдбата, сякаш тя е неизменна.“

Филип Пулман, *Златният компас*

Благодарности

Изключително съм благодарен на своята спътница, Елизабет Капрони, за помощта която ми оказа при написването на тази книга. Водихме многобройни дълги философски разговори за съдбата, свободната воля, естеството на действителността, съзнанието и Бог. След първите няколко разговора, реших да ги записвам с помощта на мобилния си. Да слушам записите беше прекрасно напомняне за разговорите и колко задълбочено разисквахме темите. Накрая те оформиха основата на много от изложените в книгата възгледи. Без тези разговори (и виното!), тази книга щеше да има далеч по-малко страници.

Благодарен съм и на читателите, които ми даваха обратна информация и споделяха своите прозрения преди да започна да пиша и които ми позволиха да „подложка на проверка“ новия материал. Това означава, че успех да напиша книгата по-бързо отколкото бих могъл, защото много голяма част от материала и моят начин на излагане на трудните схващания и понятия бяха пресни в ума ми. Бих искал да благодаря и на Робърт Холдън, автор на *Промяната се случва*, задето ме посъветва как да постъпя.

Бих искал да изразя и дълбоката си благодарност към редакторката си, Лизи Хичинс, за прекрасната ѝ работа по редактирането на книгата, особено като се има предвид с колко малко време разполагаше.

Благодарен съм и на Джо Бърджис и Мишел Пили от Хей Хауз в Лондон за напътствията им по време на развитието ми като писател. Отново искам да благодаря и на Джули Аутън затова че ми позволи да удължа първоначалния краен срок за книгата и така скъсиха времето за всички други процеси по нейната подготовка!

Увод

Предначертан ли е животът ви? Изкушавам се да ви дам своя отговор с една дума, но нещата не са толкова категорични, че да се изразят с „да“ или „не.“ Сами ще разберете причината, докато четете. Но за да поразпаля любопитството ви, ще ви споделя, че отговорът е едновременно донякъде „да“, „не“ и „да и не.“ Объркахте ли се?

Вероятно далеч не сте толкова объркани, колкото бях аз когато за пръв път открих научно изследване, което предполагаше, че променяме *миналото* от позицията на настоящето. Останах наистина потресен. Хранех вярата, че донякъде *бъдещето* може да се повлияе от изборите, направени от настоящето, но изобщо не ми беше и хрумвало, че настоящето може да повлияе направени в миналото избори. Откритие като това води до смут и то точно когато човек е решил, че в голяма степен е поразнишил загадките!

Размишлявам над някои от темите вече почти три десетилетия, а в момента съм едва на 41. Изненадах се, че много от моите заключения не са се променили значително от детството ми насам. Може би по онова време съм се водил от чиста интуиция, но впослед-

ствие търсех научни доказателства, които не само да потвърдят, но и да обяснят възгледите ми.

В първите глави на тази книга ще научите какво наричам „сили на съдбата“ – силите, които действат върху всички ни. Някои са вътрешни, други са външни. Ще научите за хронобиологията например, която описва как слънчевите и лунните цикли управляват биологичните ни ритми, от това кога (и защо) ни се приспива, до това какво е поведението ни на лунна светлина. Тъй като тези цикли действат непрекъснато и ще продължат да действат доста след края на живота ни, част от нашата биологична съдба е записана в космоса.

Ще научите и как генетиката действа като съдбовна сила. Родени сме с дял от гени, наследени от всеки от родителите ни и така част от нашите характеристики са предопределени още отпреди да проговорим. Науката епигенетика обаче ни показва, че в повечето случаи ние можем да надделяваме над генетичното предразположение.

Ще прочетете и за предчувствието и множеството изследвания, които показват, че нервната ни система реагира на бъдещето преди то да се е случило. Засегнал съм и взаимодействията разум-материя и какво означават те за нас.

Темата за съдбата неизбежно ме принуди да пиша за естеството на действителността, съзнанието и Бог. Наистина обичам тези теми. Осъзнавам, че схващанията, които излагам може да не допаднат на всеки, но въпреки това ги изложих с удоволствие.

Има и няколко практични предложения: обобщавам ключовите схващания в края на всяка глава и правя списък от няколко „житейски експеримента“, които могат да ви отведат до по-дълбоко, по-богато разбиране на тези възгледи.

Встрани от спора за отношението между съдбата и свободната воля, изказвам убеждението, че несъмнено действията ни имат своите последствия и следователно ние създаваме голяма част от онова, което преживяваме в живота си. Последствията намират израз в три посоки, които наричам „трите нива на създаването.“ Не искам да се спирам по-подробно върху темата в този момент – ще ви оставя да прочетете за тях по-късно.

Включих и „десет духовни и практични тайни, за да привлечете онова, което искате.“ И за тях ще ви оставя да прочетете по-нататък, нека само да спомена, че те са най-мъдрото нещо, което съм научил и че представляват картата, с която можете да стигнете от мястото където сте в момента до мястото, където искате да бъдете.

Неколцина от читателите ми могат да разпознаят в някои от темите в тази книга теми от книгата, която написах през 2007 г., озаглавена *Съдбата срещу Свободната воля*. Първоначално започнах да преработвам предишния текст с нови идеи, но накрая написах изцяло нова книга. В процеса заех няколко понятия от първата книга и ги пренаписах, осъвремених ги, добавих и много, много повече научни изследвания и понятия, така че сега двете книги са

напълно различни.

Колкото и странно да звучи, ще ми липсва работата по тази книга. Да се потапям във въпроса дали животът ни е предначертан беше невероятно удовлетворително и благодатно за мен занимание. Надявам се четенето на книгата да ви донесе удоволствие. И ако то е наполовина, колкото изпитах аз, докато я пишех, тогава ще почувствате как в този момент се усмихвам.

1.

Хронобиология

„Нашият велик символ на Богинята е луната, чиито фази отразяват трите състояния в живота на жената и чийто цикли на растеж и намаляване съвпадат с женския менструален цикъл.“

Карол П. Крайст

Някога живял капитан на кораб на име Андростен, който служел при Александър Велики в четвърти век преди Христа и който забелязал, че движението на листата на тамариндовото дърво следва слънцето. Това е първото известно описание на циркадния ритъм¹.

През 1729 г. Жан-Жак Д'Ортус де Марен, френски учен, който изучавал движенията на листата на растенията също забелязал ритъма им, но по-важното е, че забелязал, че те му се подчиняват и когато бъдат държани на тъмно. Това породило идеята, че веро-

ятно съществува вътрешен (известен като ендогенен) процес, който отговаря на външния (в този случай слънчевия) източник.

Циркадните ритми могат да са много точни. Някои цветя всъщност се отварят с такава точност, че през 1751 година Карл Линея, шведски ботаник и натуралист, дори създава „цветен часовник“². Той засадил различни растения в кръг, като всяко от тях отваряло цветовете си в определен час. Например цветовете на дрипавката се отварят в пет сутринта, час по-късно това правят и цветовете на мишите уши, цветовете на бялата водна лилия се отварят в седем сутринта. Така с отминаването на часовете на деня, цветният часовник показва точно часа.

Хронобиологията е науката, която изучава как живите организми се приспособяват към ритмите на слънцето и луната, за да извършват биологичните си ритми. Името идва от гръцката дума *хронос*, която означава „време“ и от там се получава хронобиология т.е. „времева“ биология.

Хронобиологичните ритми са много важни за нас. Повече от очевидно е как те управляват циклите на сън и будърстване, а много от другите ни биологични ритми също са в съзвучие със слънчевите и лунните цикли, включително храненето, произвеждането на хормони и дори на клетъчното възпроизводство. При животните състоянието на неактивност (зимен сън) и чифтосване също са хронобиологични – сезонни – ритми.

Често говорим за тези обичайни събития без дори

да се замисляме за факта, че биологичните ритми дължат съществуването си на движението на Земята, слънцето и луната. Въртенето на Земята създава усещането, че слънцето се движи по небето. Само че не слънцето се движи, а Земята се върти.

Помня как споменах за връзката между биологичните ритми и космичните цикли пред колега-учен, а той ми отговори, че думите ми „вонят на астрология“, че били „очевидна псевдонаука, приятел!“ Колегата-учен дори се отнесе с насмешка към хронобиологията като към „очевидно новоизмислена дума.“ И това бе след като му напомних, че всеки ученик, който учи биология знае за процеса фотосинтеза, дължащ се на съществуването на слънчевите лъчи, чиято периодична поява е следствие от въртенето на Земята около оста ѝ. Защо тревата расте през лятото, но не и през зимата? Защото през лятото получава повече слънчева светлина и топлина. А защо е така? Заради въртенето на Земята около слънцето.

Хронобиологията е важна, защото ни показва как биологичните ни процеси се влияят от космическите цикли³. И тъй като космическите цикли са изключително точни – можем да предскажем движенията на Земята, слънцето и луната с впечатляваща точност за хиляди години напред, следователно можем да ги считаме за сили на съдбата и съобразно тях да предсказваме бъдещите биологични изменения, които ще се случат в телата ни в резултат от тях. В този смисъл някои аспекти от живота ни са предначертани.

Има много хронобиологични ритми. Най-важните

от тях за нас са циркадните. Те са типични двайсет и четири часови цикли, познати са добре и биват по-дълги или по-къси. Например менструалния цикъл е известен като *инфрадиен* ритъм, това е цикъл с времетраене по-дълго от един ден⁴. Приблизително този цикъл трае колкото и „периода“ на въртене на луната около Земята. При животните репродуктивните им цикли и годишната миграция също са примери за инфрадийни ритми.

Цикли, които са по-кратки от 24 часа са известни като *ултрадийни* ритми. Типичен пример е фазата с бързо движение на очите по време на сън когато сънуваме. Тази фаза продължава около 90 минути. Съществуват и тричасови ритми на увеличаване на отделянето на хормони и дори назален цикъл, който продължава от два и половина до четири часа. Представлява ритмичен прилив и отлив на кръв в носните кухини (а! ето защо хъркам). Този цикъл се управлява от вегетативната нервна система (ВНС), което ни показва, че един космически цикъл (въртенето на Земята) въздейства върху човешката нервна система.

Хората сме типичен *дневен* вид организми, което означава, че сме най-активни по време на светлите дневни часове, въпреки че някои хора са малко *нощни*. Тези разлики се наричат *хронотипове*. Аз несъмнено съм „ранно пиле“, защото се чувствам най-бодър и най-продуктивен сутрин. Пиша най-вече сутрин. *Нощните* видове са по-активни през нощта.

Много важна характеристика на циркадните рит-

ми е, че те са дълбоко вградени във функционирането на тялото. Не само, че периодът им продължава приблизително 24 часа, но и този дващсет и четири-часов ритъм продължава при определени обстоятелства като например наличието или отсъствието на тъмнина. Това ни показва, че „часовниковият механизъм“ е вътрешен – по своята природа той е природен. Той се задейства от само себе си, което показва, че съществува от доста дълго време.

Мелатонинът, хормонът, който обуславя периодите на сън и будърствуване, действа в точно определено време. Действието му се увеличава по залез и намалява по изгрев. То причинява сънливостта и будното състояние⁵. Но дори да отидем на друго място по света, където слънцето е на друга част на небето, ритъмът остава постоянен съобразно предишното ни местоположение, после постепенно се синхронизира с новото. Това е втората много важна характеристика, която трябва да отчетем: приспособяването! То се случва, когато часовникът се синхронизира с движението ни.

Именно механизмът на биологичния часовник и приспособяването причиняват усещането за умора при дългите полети. Ако се качим на самолет в средата на следобед и летим, да речем, десет часа на запад, ще пристигнем в два часа следобед местно време и въпреки че слънцето ще грее, когато кацнем, часовникът на тялото ни ще мисли, че е полунощ, защото нивата на мелатонина се ръководят все още по домашния ритъм. Затова ни обзема умора. След време ритъмът на мелатонина постепенно се синхрони-

зира с ритъма на мелатонина установен от положението на слънцето на новото ни местоположение: той се *приспособява* към новата часова зона и започваме да се чувстваме по-будни вечерно време.

Тези процеси показват как се синхронизира работата на човешкия организъм със слънцето и с въртенето на Земята около оста ѝ.

В телата ни съществуват и колебания на нивото на витамин Д, което зависи от количеството слънчевата светлина, получавана от телата ни. Рядко се замисляме по този повод, но недостигът на витамин Д е свързан с някои заболявания (детски рахит и вероятно множествена склероза). Имаме основания да твърдим, че тези заболявания са свързани с движенията на земята и слънцето в пространството. Функционирането на организмите ни е свързано с небето. Не можем да се освободим от природните цикли.

Докато сме на темата за витамин Д, да споменем, че опасенията от рак на кожата накара хората да се крият от слънцето, но от друга страна това доведе до увеличаване на случаите на рахит, който се причинява от недостиг на витамин Д.

Както съществуват колебания в нивата на химическите субстанции, така има и генетични колебания в нашите организми, които са съгласувани със слънцето. Става дума за това какво количество гени се активират повече или по-малко често по време на светлите часове от деня. Отново виждаме как и на генетично ниво сме в синхрон с движенията на небесните тела.

Генетичните часовници

Имаме и генетичен часовник, наистина! Първият му компонент – „периодичният“ ген – е открит в началото на седемдесетте години на миналия век в плодовата мушица, *Drosophila melanogaster*⁶. Генът играе ключова роля за задействането на химичните вещества от циркадния ритъм. Но едва през 1994 година е открит първия пример при хората. Известният днес като „ген-часовник“ ген е открит от Джоузеф Такаши⁷.

Генът-часовник повлиява периода на циркадните ритми. Когато той е активен произвежда протеини, задвижващи биологичните процеси на циркадните ритми. Това е първата плочка-домино на биохимичния домино ефект.

Вътрешният ни „главен часовник“ се намира в хипоталамуса на мозъка, в чифт клетки намиращи се в зона, известна като супрахиазматично ядро⁸. Фоточувствителните клетки (които са чувствителни към слънчевата светлина) в ретината на окото отчитат нивата на слънчевата светлина и предават информацията на клетките в супрахиазматичното ядро. От своя страна ядрото предава информацията на епифизната жлеза, която секретира мелатонин.

В тялото ни има и други часовници. Известни са като „периферни часовници“ и могат да се открият в черния дроб, белите дробове, далака, панкреаса, тимуса, хранопровода и кожата. Счита се, че полиморфи на гена-часовник са свързани с безсънието,

трудностите при отслабването, предпочитанието към деня, разстройствата свързани с колебания в настроението, а също и повторенията на тежки депресивни периоди при пациенти с биполарно разстройство и допълнително потвърждават схващането, че тялото ни генетично е свързано с определени космични цикли.

Фактът, че активността на гените е свързана с космическата активност, е доста смиряващ. Показва ни ясно, че не сме независими от природата, нито от нейните цикли. Накъдето върви природата, натам вървим и ние. Ние сме свързани със съдбата ѝ и по този начин за нас част от живота е предначертана.

Всъщност дотолкова сме зависими от циркадния ритъм, че нарушаването му води до здравословни проблеми като например сезонната депресия и синдрома на преспиването.

През 2010 г. изследователи в Центъра за изследване на въздействието на светлината в Политехническият институт Ренселър в Ню Йорк откриват, че когато на учениците от осми клас в едно училище през учебната седмица са прекъснали светлината това се отразило върху заспиването им, като в следствие от това при тях настъпили нарушения на моделите на съня, които на свой ред биха могли да повлияят отрицателно върху представянето им и вниманието им по време на учебния процес⁹.

Има научни сведения, че пациенти с биполарно разстройство и с нарушения в циркадния ритъм се повлияват положително от действието на литиума

(антидепресант), приеман съобразно периодите, в които действа генът-часовник.

Еволюцията на човешкия биологичен часовник

Предопределеният ритъм ден-нощ-ден-нощ и т.н. е като предизвикващ биологична еволюция сърдечен ритъм. Еволюирали сме до създаването на циркадни ритми, за да бъдем в синхрон с танца на небесните тела. Не само очите, но и кожата ни реагира на слънчевата светлина и се счита, че циркадните ритми всъщност са се развили до протеинов механизъм, който защитава всички клетки от ултравиолетовото излъчване на слънцето и прави така, че делението на клетките да става на тъмно, когато има по-малко възможности от мутации, предизвикани от ултравиолетовите лъчи.

Повечето хора често не съзнават, че сме се развили еволюционно съобразно космическите цикли. Само че ние имаме циркадни ритми, защото животът на организмите е еволюирал с периодични върхове и спадове в температурата и слънчевата светлина. Това обяснява *защо* „периодичният“ ген и генът-часовник съществуват днес: биологията се е нагодила към космическите цикли.

Някои от телесните ритми са „сверени“ не само със слънчевата светлина, но и със сезонното наличие на храна – растителността и животинското месо (някои животни спят зимен сън през зимата). Всичко това

създава определена химична среда в тялото, в която е еволюирал човешкия геном.

Основополагащият факт, че *ритъмът остава при постоянни условия* се дължи на това, че е бил съгласуван с движението на космическите тела в продължение на цели епохи от биологичното развитие.

Така че космосът играе ролята на съдбовна сила върху нас, независимо дали ни харесва или не, дали сме съгласни или пък не сме. Ние сме част от циклите на небесните тела.

Лунни цикли

Така както се влияем от движението на Земята и слънцето, така се влияем и от движението на луната. Не само гравитационната ѝ сила с привличането си измества милиарди тонове вода по повърхността на планетата два пъти дневно и причинява приливи и отливи, но и средната продължителност на менструалният цикъл при жените е приблизително същата колкото е времето, необходимо на луната да обиколи Земята.

Съгласно научно изследване с участието на 826 жени е било установено, че менструацията на 28 процента от тях започва през първите четири дни на новолунието, фазата в която лунният сърп е най-тънък и това е началото на нов цикъл, а менструацията на 13 процента започва в някой друг ден от месеца¹⁰. С други думи менструацията на два пъти повече жени започва около новолуние, отколкото по всяко друго време в месеца.

Друго изследване, публикувано в *Джърнъл ъф*

остетрикс енд гайнеколоджи, твърди че работоспособността е най-висока от осем сутринта до девет вечерта, което е свързано с хормоналните ритми и следователно най-вероятно е свързано с положението на слънцето и луната¹¹.

Влиянието на луната не се разпростира само върху функционирането и поведението на човешкия организъм, което е съвсем естествено, тъй като цялата природа е еволюирала според едни и същи цикли на небесните тела. Д-р Франк Браун от Северозападния университет, САЩ е открил зависимост между луната и отварянето на стридите¹². Той преместил група стриди на 1000 мили (1609 км) във вътрешността на страната, от Лонг Айлънд Саунд в Ивънсън, Илинойс и ги наблюдавал. Поставени в затъмнени аквариуми с постоянно налягане стридите продължили да се отварят и затварят според ритъма на приливите и отливите в Лонг Айлънд. След около две седмици обаче настъпила промяна. Ритъмът на отварянето и затварянето им започнал да се синхронизира с ритъма на приливите и отливите, който би съществувал в Ивънсън – всъщност те започнали да синхронизират движението си с движението на луната, също както постепенно ритъмът на нашия мелатонин се синхронизира с условията на местоположението ни, когато пътуваме из света.

Като дете Космосът ме омайваше. Част от най-ранните маловажни факти, които научих бяха за планетите – за колко време правят обиколка около слънцето, колко луни имат и така нататък. Дори сега, една

от любимите ми книги се нарича *Вселената*. Това е голяма цветна книга за планетите, звездите, галактиките, мъглявините и много други космически явления. Малко неща ми действат по-отморяващо от взирането нагоре към звездите в ясна нощ.

Когато получих първия си телескоп прекарах безчет нощи в изучаването на луната. По онова време не знаех нищо за действието ѝ върху мен. Луната е обект на много народни предания и вярвания и вероятно в тях се крие много повече от едното въздействие на лунната светлина.

Публикувано в австралийско медицинско издание изследване разглежда приема в болниците на умислено натровили се хора по време на пълнолуние настъпващо 14 дни след новолунието, когато луната е най-голяма¹³. При проучването на 2215 приема в болниците в периода от 1988 г. до 1993 г. изследователите открили, че жените са по-склонни да приемат отрова при новолуние, докато мъжете са по-склонни да взимат свръхдоза при пълнолуние. И по-точно учените установили, че жените са с 15 процента по-малко склонни да вземат свръхдоза около пълнолуние, отколкото около новолуние и дори изказали предположението, че пълната луна действа защитно на жените.

От векове хората обсъждат способността на луната да влияе върху човешкото поведение. От там идват митовете за върколаците – те говорят за лудостта причинена от пълнолунието. Доста работещи в лечебните заведения за психични заболявания всеобщност отбелязват, че колкото по-болен е пациентът,

толкова по-силно е въздействието на луната върху него. През 1842 г. Указът за лунатизма в Обединеното кралство всъщност определя лунатика като „човек, който е разумен през първите две фази на луната и нестабилен психически с период на безумие по пълнолуние“. Вероятно луната упражнява по-силно въздействие върху хора, които са емоционално уязвими или разстроени.

И така фактът, че организмите ни са толкова обвързани с движенията на Земята, слънцето и луната ни казват, че животът не е точно бяло платно, на което можем да рисуваме както си искаме. В определени аспекти той е предначертан за нас.

В следващата глава, ще разгледаме и други космически цикли и начините, по които те ни въздействат.

НАЙ-ВАЖНОТО

- Биологичните ни процеси са свързани със слънчевите и лунните цикли. Взаимозависимостта се нарича хронобиология.
- Генът-часовник задейства вътрешната ни хронобиология.
- Най-важните ритми за нас са циркадийните ритми.
- Космическите цикли могат да бъдат разглеждани като сили на съдбата.