

PRECIZĂRI

SUPERINTELIGENȚA

**Învață să-ți folosești creierul
ca un geniu și îmbunătățește-ți calitatea vieții**

Traducere: Emilia Ichim

Editura VIDIA
București, 2014

CUPRINS

Introducere: Cum facem greierașii din creier să cânte	17
---	----

PARTEA ÎNTÂI

CUM SĂ NE ACORDĂM LA „RESTUL DE 90%”

1. Revoluția Creierului	41
2. Undele cerebrale care influențează funcționarea la cote maxime	47
3. Puterea întregului creier	65
4. Antrenarea în sala de gimnastică a creierului: noua știință pentru dezvoltarea creierului și menținerea minții în formă	75

PARTEA A DOUA

ACCESUL LA INSTRUMENTELE DE STIMULARE A CREIERULUI

5. Preluarea controlului: biofeedbackul și forța creierului	85
6. Sunetul: pulsul vieții	99
7. Puterea luminii	115
8. Simfonia Tehnicolor: orchestrarea activității cerebrale cu ajutorul luminii și sunetului Anexă: MIND SYNERGY	133 149
9. Puterea electrică a creierului: reîncărcarea bateriilor	153
10. Mișcarea și creierul	163
11. Superenergizarea simțurilor: generatoarele de câmp acustic	171
12. Sunetele tăcerii și aparițiile din vid: stimularea redusă	183

PARTEA A TREIA **DE LA CREIER LA SUPERCREIER:** **Manual de utilizare a aparatelor** **pentru stimularea capacităților mentale**

Introducere. Software pentru supercreier: programe, aplicații, tehnici	201
13. Schimbarea canalelor: acordarea creierului și modificarea stării	205
14. Atingerea relaxării profunde la comandă	221
15. Dincolo de relaxare: autohipnoza și sugestia	233
16. Cum să vezi cu ochiul minții: vizualizarea	257
Anexă: ATLANTIS	269
17. Eul profund: explorare și transformare	277
18. Rescrierea	295
19. Instrumente pentru superintelență	315
20. Cum să devii sportivul absolut	343
21. O minte ascuțită: performanța de vârf și jocul interior	365
22. Viața sexuală și puterea creierului	387
23. Creativitatea	399
24. Trezirea și transcendența: tehnno-șamanismul și democratizarea extazului	419
25. Pe coama marelui val: ritmurile ultradiene și aparatele pentru stimularea capacităților mentale	431

PARTEA A PATRA **VINDECARE PRIN PUTEREA MINȚII:** **Aplicații terapeutice ale instrumentelor** **pentru stimularea creierului**

Introducere: Transformarea personalității prin tehnologia de stimulare mentală	455
26. Vindecare cu viteză maximă: renunțarea la dependență și la abuzul de substanțe	467

27. Tehnici avansate pentru slăbit	497
28. În sfârșit, liberi: sfârșitul anxietății, depresiei și fobiilor	511
29. Sfârșitul domniei durerii	535
30. De la dizabilități de învățare la superabilități de învățare	547
31. Superenergizarea sistemului imunitar	567

PARTEA A CINCEA

SUBSTANȚELE NUTRITIVE PENTRU AMPLIFICAREA CAPACITĂȚILOR CREIERULUI ȘI PILULELE INTELIGENTE

32. Substanțe nutritive pentru amplificarea capacităților creierului	587
33. Revoluția medicamentelor inteligente: medicamentele pentru dezvoltarea capacităților cognitive și pilulele pentru funcționarea la cote maxime	621
34. Utilizarea medicamentelor inteligente în combinație cu aparatele de stimulare a capacităților mentale	647
Postfață: Saltul către tehnouman: tehnologie, evoluție și transformare spirituală	653
Bibliografie	663
Resurse	705
Aparate marcă înregistrată	706
Index	709

PARTEA ÎNTÂI

CUM SĂ NE ACORDĂM LA „RESTUL DE 90%”

„Toate bibliile sau codurile sacre sunt izvorul următoarelor concepții greșite:

1. În om există două principii reale: trupul și sufletul.
2. Energia sau răul vine numai de la trup; iar rațiunea sau binele vine numai de la suflet.
3. Dacă omul își urmează energiile, Dumnezeu îl va osândi la chinuri veșnice.

Adevărate sunt însă următoarele principii, contrare celor de mai sus:

1. Trupul omului nu e separat de suflet; căci ceea ce numim trup este o parte a sufletului, care se deosebește de acesta prin cele cinci simțuri, adică principalele căi de acces ale sufletului în această etapă.
2. Energia e singura viață, și ea vine de la trup; iar rațiunea este hotarul sau circumferința exterioară a energiei.
3. Energia este încântare eternă.”

William Blake,
„Căsătoria raiului cu iadul”

1

REVOLUȚIA CREIERULUI

Trăim o revoluție de o importanță extraordinară: Revoluția Creierului. În ultimii ani, oamenii de știință au aflat despre creierul uman mai mult decât tot ce s-a descoperit în toată istoria umanității.

Ei au descoperit despre creier că este mult mai diferit și mai puternic decât ne imaginăm cei mai mulți dintre noi; că, dacă beneficiază de stimularea corectă, creierul uman poate să realizeze cu ușurință lucruri aparent miraculoase; că, altfel spus, creierul uman obișnuit are capacități extraordinare sau excepționale; că, în realitate, aceste capacități nu sunt deloc extraordinare, ci, în cazul celor mai mulți dintre noi, sunt pur și simplu latente, nedesfășurate; și că aceste puteri pot fi activate sau declanșate prin forma potrivită de stimulare. Și, cel mai important, putem învăța să activăm aceste capacități în același fel sau aproape la fel de ușor cum putem învăța să mergem pe bicicletă ori să cântăm la pian.

ÎN CĂUTAREA INSTRUMENTELOR PENTRU TREZIRE

Cu toții am cunoscut perioade neașteptate în care întreaga noastră ființă pare să intre într-o viteză superioară și să funcționeze cu mai multă eficiență și forță decât în mod normal. Numim această experiență luciditate, intuiție, măiestrie, trezire, claritate, înțelepciune, iluminare, grație, extaz, satori, creativitate, învățare, experiență de vârf... Este o

stare în care știm cu certitudine absolută că funcționarea noastră normală este doar o palidă umbră a adevăratelor puteri și capacități de care dispunem; că starea noastră obișnuită este ca un somn adânc față de această deșteptare plină de intensitate. Și ne dăm seama că *așa ar trebui să fim tot timpul*. În definitiv, somnul este o stare plăcută și odihnitoare, însă care dintre noi și-ar dori să își petreacă toată viața în pat, oricât ar fi el de confortabil? Cei mai mulți ne-am dori să fim în această stare de viteză superioară și de eficiență sporită cât mai des cu putință.

Pe tot parcursul istoriei sale, umanitatea s-a aflat în permanență în căutarea unor tehnici eficiente și sigure prin care să acceseze aceste stări transcendente, de trezire a conștiinței. Oamenii au consacrat o parte uriașă din inventivitatea și eforturile lor încercării de a găsi porți care se deschid către acest tărâm al lucidității. Au bătut în tobe, au dansat, au făcut incantații, au ținut post, au încercat diferite tehnici de respirație, au stat în cap, s-au izolat cu anii în peșteri întunecate, s-au rugat, au inventat și au murmurat formule magice, au consumat ierburi și plante sălbatice, s-au holbat în flăcări, au născocit practici sexuale ciudate, au contemplat simboluri, au făurit ritualuri pline de culoare. Din când în când, în toată această perioadă de câteva milenii, au dat peste câte ceva care funcționează – bunăoară, lovirea tobei exact într-un ritm anume, respirarea exact într-un fel anume, canalizarea atenției într-un mod special – și au transmis metoda din generație în generație, rafinând-o și perfecționând-o.

Iar inventivitatea și eforturile le-au fost răsplătite. Oamenii au conceput o multitudine de modalități de a intra în stări de performanță de vârf, care chiar funcționează. Un exemplu în acest sens este abundența de tehnici de meditație. Ele funcționează. Problema este însă că, pentru majoritatea oamenilor, funcționează imperfect și imprevizibil. Și, aspectul cel mai dificil, necesită în general extrem de multă practică – o disciplină dură, riguroasă – pentru a funcționa energetic și sigur. Studiile asupra călugărilor Zen, de pildă, au arătat că, în cele mai multe dintre cazuri, călugării care intră în starea cea mai profundă de meditație Zen imediat și ori de câte ori doresc sunt aceia care practică meditația de peste douăzeci de ani.

Așadar, încă de la începutul istoriei omenirii, starea de trezire a conștiinței este pentru mulți un lucru ispititor, dar evaziv – uneori apare

spontan, de nicăieri, și pentru câteva momente suntem acolo. Apoi dispare din nou. După cum am constatat cei mai mulți dintre noi, nu e ușor să intri după bunul plac în aceste domenii ale performanței de vârf.

MEDITEAZĂ CA UN CĂLUGĂR ZEN ÎN 28 DE MINUTE!

**(reclamă publicitară pentru un
cunoscut instrument de stimulare a creierului)**

În prezent însă, ca urmare a Revoluției Creierului, noile descoperiri în domeniile neuroștiinței și microelectronicii le-au permis oamenilor de știință să „cartografieze” activitatea electrică și chimică a creierului aflat în acțiune. Cu ajutorul noii tehnologii savanții au monitorizat creierul persoanelor care practică meditația, ale artiștilor și ale altor indivizi de excepție care sunt capabili să intre în stări de funcționare la cote maxime ori de câte ori doresc și au întocmit harta activității lor cerebrale pe durata acelor stări de vârf.

Primul lucru pe care l-au descoperit a fost că aceste stări de vârf nu sunt fenomene enigmatice și imprevizibile, ci sunt legate clar de tiparele foarte specifice ale activității creierului. Printre acestea se numără schimbările semnificative ale frecvenței undelor cerebrale, simetria emisferelor cerebrale și modificările bruște ale nivelului diferitelor substanțe neurochimice. Dacă am putea învăța să producem aceste tipare de activitate cerebrală, s-au gândit ei, ar trebui să fim capabili să provocăm stările de performanță de vârf cu care sunt asociate.

Continuându-și cercetările cu tot mai mult entuziasm, savanții au descoperit că nu este nevoie de ani de exercițiu sau de capacități speciale de meditație pentru a provoca acele tipare unice de activitate cerebrală asociate cu stările de performanță de vârf. Ei au constatat că utilizarea anumitor tipuri de stimulare mecanică, de exemplu luminile stroboscopice intermitente, combinațiile precise de unde sonore oscilante sau mișcările fizice ritmice, poate de fapt să provoace aceleași tipare cerebrale caracteristice „stărilor de vârf” și la oamenii obișnuiți, care nu au practicat niciodată meditația.

Și așa s-a întâmplat: în ultimii ani, oamenii de știință și inginerii electroniști au recurs la tehnologia de ultimă oră pentru a proiecta o serie de dispozitive – *aparate de stimulare a capacităților mentale* – care declanșează rapid și sigur acele tipare cerebrale dorite, permițându-le celor care le folosesc accesul imediat la stările cerebrale de performanță de vârf.

INSTRUMENTE PENTRU EVOLUȚIE?

Tehnologia zilelor noastre evoluează rapid. Sunt lansate în permanență versiuni noi, mai sofisticate și mai eficiente ale dispozitivelor anterioare. Instrumente și tehnici noi apar cu o viteză amețitoare. Există un continuu suflu inovator care amintește foarte mult de frenezia perioadei de început a dezvoltării calculatoarelor personale, când nici nu ajungea bine pe piață o generație nouă de PC-uri, că apărea altă serie de calculatoare mai puternice, mai mici și mai ieftine.

Ce ar putea însemna aceste noi aparate de stimulare cerebrală este ceva cu adevărat revoluționar. De fapt, mulți cercetători și nu doar ei sugerează că aceste mașinării s-ar putea să reprezinte o „revoluție în evoluție”, permițând oamenilor, pentru prima oară, să învețe cu adevărat cum să-și controleze propriile stări cerebrale, *alegându-și* în mod conștient stările de spirit cele mai potrivite pentru sarcinile pe care le au de îndeplinit la un moment dat.

Imaginați-vă cum ar fi să-ți poți modifica starea cerebrală cu aceeași ușurință cu care schimbi canalele pe ecranul unui televizor. Înveți pentru examenele la matematică? Alege setarea corespunzătoare „conștiinței pregătite pentru matematică” de pe dispozitivul de stimulare a creierului și comută-ți undele cerebrale la configurația corectă. Vrei să asculți Beethoven? Conectează-te la starea cerebrală care îmbină acuitatea auditivă amplificată cu percepțiile estetice superioare și acordează-o ușor cu un strop de sinestezie, declanșându-ți nu doar abilitatea de a auzi muzica, ci și pe aceea de a o vedea, gusta și mirosi. Dacă un acces nedorit de furie amenință să-ți tulbure activitatea la birou, treci pe o stare cerebrală mai calmă și relaxată. Când faci dragoste, reglează aparatul, împreună cu partenerul sau partenera, în așa fel încât energiile erotice

și sensibilitatea la stimulii senzoriali să se intensifice. Dacă ai o urgență, ești foarte stresat sau simți că te paște o răceală, selectează programul care îți ajută sistemul imunitar. Sau, dacă dorești să îți prelungești speranța de viață, alege setarea „reîntinerire” pentru ca aparatul să repare toate fragmentele de ADN deteriorate și să stimuleze eliberarea hormonilor de creștere și a altor substanțe biochimice cu rol de întinerire...

Mulți oameni de știință și analiști ai fenomenului cultural sunt astăzi de părere că aceste dispozitive de perfecționare a minții ar putea să constituie o realizare istorică în dezvoltarea umană. Implicațiile sunt uriașe: vorbim despre instrumente care vor permite multor oameni să funcționeze în mod constant la niște niveluri de eficiență intelectuală, perspicacitate, creativitate și inteligență care în trecut erau atinse doar de cei înzestrați, adică de foarte puțini. Am asista la ceea ce scriitorul Michael Murphy numește „o democratizare a metanormalului”. Aparatele de stimulare a minții ar putea fi instrumentele prin care extraordinarul devine ceva obișnuit.

LECTURI RECOMANDATE

Pentru un fascinant compendiu de relatări cu privire la funcționarea umană la cote înalte, vă recomand „The Future of the Body: Explorations Into the Further Evolution of Human Nature” de Michael Murphy (Los Angeles: J. P. Tarcher, 1992). Pentru o privire asupra naturii performanței de vârf și a „stării de flux”, a se vedea: „Flow: The Psychology of Optimal Experience” de Mihali Csikszentmihalyi (New York: Harper & Row, 1990). În legătură cu modul în care suntem programați genetic pentru a încerca să atingem stări superioare, vă recomand cartea mea „The Anatomy of Sex and Power: An Investigation of Mind-Body Politics (New York: Morrow, 1991); a se vedea și „Food of the Gods” de Terence McKenna (New York: Bantam, 1992), „Adventures in Self-Discovery” de Stanislav Grof (SUNY, 1985), „Intoxication: Life in Pursuit of Artificial Paradise” de Ronald K. Siegal (New York: Simon & Schuster, 1990) și „The Doors of Perception” de Aldous Huxley (New York: Haper & Brothers, 1954).