

PAVEL CORUȚ

**SECRETELE
VÂRSTELOR DE AUR**

**Tineri, activi și fericiți
de la 20 la 90 de ani**

 editura
STEFAN

Acesta nu este un volum de literatură beletristică, nici un produs SF. Informațiile și regulile din acest ghid al vârstelor de aur au fost extrase din științe sigure și exacte: medicină, neurologie, psihologie, sociologie, astronomie, genetică etc. Nu am pretenția că este o lucrare perfectă și exhaustivă. Persoanele mai competente o pot contesta ori critica, *însă cu o singură condiție de bun simț*: să prezinte o lucrare superioară prezentului ghid.

Consider că persoanele care studiază această carte îmi sunt părtași la speranțe și vise pozitive, fapt pentru care îi voi trata ca pe niște amici apropiați, cu care port o conversație degajată, la o cafea și o țigară (pentru cei fumători).

Problemele din carte sunt expuse într-o ordine logică, de la simplu către complex, încât să poată fi înțelese de majoritatea persoanelor. Vă sugerez să folosiți un marker galben pentru a delimita ideile, regulile și formulele care vă interesează

Pavel Coruț

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

CORUȚ, PAVEL

Secretele vârstelor de aur: (tineri, activi și fericiți de la 20 la 90 de ani) / Pavel Coruț. - București:

Editura Coruț Pavel, 2008

Bibliogr.

ISBN 978-973-118-070-0

159.923.2

Cap. 1. Nu vă programați îmbătrânirea!

Dragii mei cititori, vă invit la câteva discuții amicale pe teme de mare interes: conservarea tinereții și prelungirea vieții active peste o sută de ani, vindecarea de boli cu forțele din organismul nostru, programarea pozitivă a destinului propriu, obținerea succeselor și fericirii până la vârste înaintate, posibilitatea întineririi organismului uman. Fiecare capitol din carte conține mai multe informații științifice decât o ședință de psihoterapie și poate fi recitit de câte ori simțiți nevoia de un leac sufletesc. Presupun că faceți parte din clasa medie ori săracă, așa că nu vă puteți permite să plătiți costisitoare ședințe de psihoterapie. Persoanele din clasa bogată nu mă prea citesc, deoarece se simt deasupra problemelor pe care le dezbatem noi în acest volum. Abia când fac „bubițe” la suflete, astfel de persoane înțeleg că bolile moderne nu ocolesc bogății și apelează la psihoterapeuți, plătind onorarii substanțiale pentru fiecare oră de discuții. Uneori, se vindecă, alteori, suferă în continuare.

Noi punem problema de pe altă poziție: *De ce să așteptăm să ne afecteze bolile vieții moderne, când*

putem preveni apariția lor? Majoritatea materialului din carte e scris de pe această poziție. Din păcate, unii dintre dumneavoastră sunteți deja bolnavi când puneți mâna pe acest volum. Nu disperăți! E foarte posibil să vă descoperiți leacurile în capitolele privind autovindecarea de boli, prelungirea vârstei active peste suta de ani, întinerirea organismului. Mulți dintre cititorii manualelor de arta succesului scrise de mine s-au vindecat de cele mai diferite slăbiciuni și afecțiuni: fobii, emotivitate crescută, migrene, pareze, ulcere etc. Nu sunt vreun șarlatan care își face reclamă, ci un om de știință care constată efectul curativ al unor metode neconvenționale de tratament. *Nu am inventat eu aceste metode.* Eu le-am cules din bibliografia prezentată la finele cărții, le-am completat cu experiențele proprii și le prezint într-o formă accesibilă cât mai multor persoane.

Posibil ca unii dintre dumneavoastră să nu fi citit nici o altă carte scrisă de mine ori să fi auzit tot soiul de zvonuri despre persoana și preocupările mele. Pentru cei aflați în această poziție, la prima carte, vă precizez câteva informații strict necesare pentru a mă cunoaște ca amic de încredere. Am studiat navigația maritimă, dreptul, psihologia și limba engleză. Până în decembrie 1989, am lucrat ca ofițer de marină, ofițer de contrainformații, ofițer de relații externe al Armatei române, șef de birou contraspionaj în Direcția informații a Armatei. În 1990, am trecut în rezervă la cerere și am devenit scriitor-editor. Până în prezent, am scris 123 de cărți cu tematică variată: dezvăluiri senzaționale, aven-

turi, SF, romane de dragoste, poezii, romane istorice și *16 manuale de psihologie aplicată la arta succesului.* Cine dorește o biografie mai detaliată o găsește în volumul autobiografic *UN OM* sau pe site-ul *Wikipedia*.

Cărțile mele s-au tipărit într-un tiraj mai mare de șase milioane de exemplare, tiraj vândut în țară și străinătate (SUA, Canada, Israel, Spania, Germania etc.). În pofida bârfelor invidioșilor, criticii serioși și-au pus o problemă științifică: *Cum a putut Pavel Coruț scrie atât de mult și atât de atractiv, într-un timp atât de scurt?* S-a presupus că scriu sub dicteu extraterestru ori că folosesc „negrișori”, însă nici una din aceste variante nu a rezistat verificărilor. Secretul succesului meu fulgerător e relativ simplu: *mi-am multiplicat forțele psiho-intelectuale, prin metode științifice prezentate în volumele de arta succesului.* Cititorii care au preluat și au aplicat aceste metode au obținut succese similare, în diverse domenii: economic, cultural-științific, artistic, social etc. Mulți s-au lecut de slăbiciuni și boli, s-au îmbogățit, au promovat în ierarhii profesionale ori au obținut alte genuri de succes. La un moment dat, aveam doi saci cu scrisori primite de la cititorii care reușiseră în viață pe baza scrierilor mele. *Dacă veți studia cu seriozitate aceste cărți, aveți toate șansele de succes și fericire în viață, chiar și la vârste mai înaintate.*

Vă rog să mă scuzați pentru această introducere cam lungă, însă absolut necesară! Acum, e timpul să analizăm împreună îndemnul din titlu. E adevărat că

majoritatea oamenilor își programează în mod înconștient și involuntar îmbătrânirea și moartea? *Nu!* veți răspunde dumneavoastră. *Fiecare om dorește să rămână tânăr cât mai mult timp și să trăiască cât mai mulți ani. Din păcate, programele genetice și voința divină nu ne permit să rămânem tineri și să trăim cât mai mult.* Amicii mei, dacă ați răspuns astfel, sunteți în profundă eroare. În realitate, mai multe științe moderne (genetica, neurologia, psihologia etc.) demonstrează că organismele umane actuale pot conserva tinerețea până către vârsta de 90 de ani și pot trăi mult peste limita de o sută de ani. Nici voința divină, nici programele genetice din organismele noastre nu sunt vinovate de faptul că îmbătrânim rapid și murim prematur.

Precis, cei mai sceptici dintre dumneavoastră vă pregătiți să-mi ziceți că vă expun o poveste *science fiction*. Eu am scris multe povești de acest fel, dar nu și prezenta carte. Vă rog să recitiți atenționarea de la pagina 2! V-am promis că vă voi spune numai adevăruri probate științific? V-am promis. Asta voi face pe parcursul întregii cărți. Nu-mi plac manipulatorii mistici, nici șarlatanii autori de lucrări pseudoștiințifice. Ori de câte ori am ocazia, combat astfel de specimene, prin cărți și emisiuni televizate.

Care este adevărul, amicii mei? *Durata de viață a unui om este stabilită, în bună parte, convențional, de comunitatea în care trăiește.* Din această cauză, fazele de vârstă din viața omului variază de la o perioadă istorică la alta și de la popor la popor. De

exemplu, în antichitatea cunoscută precis, pământeni trăiau mult mai puțin decât oamenii moderni. Ei își începeau viața sexuală mult mai devreme, pe la 10-12 ani, erau considerați tineri numai până la 20-25 de ani și erau declarați bătrâni pe la 40-50 de ani. Cine depășea această vârstă era considerat un foarte bătrân protejat de zei. Mai multe popoare africane, asiatice și amerindiene mai păstrează încă această concepție străveche dar greșită despre vârstele omului. De exemplu, în unele triburi africane, o femeie de 25-30 de ani este considerată deja bătrână și, fapt aparent ciudat, chiar îmbătrânește (se scofâlcește, se încovoie etc.).

Societatea modernă europeană a impus, printr-un soi de convenție tacită, următoarele perioade de vârstă din viața oamenilor: *copilăria* – până la 10-12 ani; *adolescența* – de la 12, la 18-20 de ani; *tinerețea* – de la 20 la 30-35 de ani; *maturitatea* – de la 30-35 de ani, până pe la 50-55 de ani; *bătrânețea* – peste 55-60 de ani. Media speranței de viață europeană se învârte în jurul vârstei de 75 de ani (ceva mai lungă la femei). În mult huilul socialism românesc, speranța de viață crescuse către 80 de ani. După evenimentele din decembrie 1989, ea a scăzut rapid către 70 de ani, din mai multe cauze: șocul psihic produs de schimbarea de orânduire, nesiguranța vieții, stresul cotidian etc. Pe măsură ce tinerii și maturii se adaptează la noul tip de orânduire socială, capitalismul, speranța de viață crește din nou, lent dar sigur. Oamenii nici măcar nu visează însă la câteva fenomene perfect posibile: con-

servarea tinereții până către 60 de ani și prelungirea vieții active peste limita de o sută de ani.

Unde este buba acestui sistem defectuos, amicii mei? *Simplu: „buba” care ne scurtează tinerețea și viața este ascunsă în creierile noastre.* Mai precis, ea este ascunsă în programul din creierul emoțional, parte a creierului în care se înscrie programul vieții omului. Misticii îi spun acestui program destin ori soartă și presupun că este determinat de tot soiul de factori externi: astre și planete din momentul nașterii, influența fastă sau nefastă a unor spirite invizibile, practicarea unor ritualuri religioase etc. *În realitate, programul vital din creierul emoțional este determinat și influențat de către cu totul alți factori, despre care vom vorbi în această carte.* Unii dintre factorii care influențează durata și calitatea vieții noastre depind de conștiința și voința noastră, însă prea puțini oameni cunosc acest lucru. Dumnezeu voastră tocmai căpătați acces la acest secret de care depinde conservarea tinereții și prelungirea duratei vieții peste sută de ani. Nu e vorba de vreo scamatorie mistică, ci de știință pură, probată în milioane de cazuri.

Care este secretul, dragi cititori? Să presupunem că toți oamenii din România ar căpăta credința fermă că perioadele reale de vârstă ale omului sunt următoarele: *copilăria*, până la 12 ani; *adolescența* – cuprinsă între 12 și 20 de ani; *prima tinerețe* – între 20 și 40 de ani; *a doua tinerețe* – între 40 și 60 de ani; *maturitatea* – între 60 și 90 de ani; *bătrânețea* – peste 90 de ani, vizând depășirea vârstei de o sută de ani. Ce

s-ar întâmpla dacă majoritatea cetățenilor români ar crede cu tărie în această periodizare a vieții omului? *Amicii mei, în acest caz, s-ar produce o minune aparentă: oamenii ar trăi într-adevăr după acest program, conservându-și tinerețea și prelungindu-și viața activă către sută de ani.*

Nu-i așa că nu credeți? Cei mai sceptici sau mai îndoctrinați religios vă pregătiți să mă etichetați ca vânzător de gogoși. *Viața omului e în mâna Domnului*, vor spune religioșii fervenți. Eu le voi replica simplu, cu o concluzie a marelui inventator Thomas Alva Edison: *Dumnezeu are multe probleme importante de rezolvat în Cer. Aici, pe Pământ, noi, oamenii, trebuie să ne rezolvăm propriile probleme, folosindu-ne creierile cu care suntem înzestrați.* De ce să încercăm noi Divinitatea cu problemele minore a mai mult de șase miliarde de pământeni, dacă ni le putem rezolva singuri? Creatorul ne-a înzestrat organismele cu tot ce este necesar unei vieți sănătoase, prospere și fericite. De ce să așteptăm să ne dea mură în gură, să ne rezolve până și cele mai mărunte probleme, cum ar fi combaterea secetei, vindecarea de boli, rezolvarea problemelor economice? *Dumnezeu nu este slugă la ignoranți, vicioși și leneși, amicii mei!* Ca atare, învățați tot ce vă oferă științele sigure și creați din răspuțeri, pentru a vă asigura o viață sănătoasă, prosperă și fericită!

Care este explicația științifică a fenomenului aparent miraculos, prezentat anterior – conservarea

tinereții și prelungirea vieții, prin credință colectivă sigură și puternică? Geneticienii au stabilit că omul posedă un program vital de 200-250 de ani. Îmbătrânirea este determinată de activarea unor gene, prin comandă inconștientă dată de creierul emoțional. Dacă ne înscriem în creierul emoțional un program de tinerețe și viață mai lung, el nu mai activează genele îmbătrânirii conform părerilor vechi despre vârstă. Credința că tinerețea durează cel puțin până la 60 de ani, după care urmează o maturitate de circa 30 de ani, se imprimă în creierul emoțional ale cetățenilor și devine program de viață prelungită pentru *majoritatea* lor. Nu pot beneficia de acest program de conservare a tinereții și de prelungire a vieții active persoanele lovite de handicapuri și boli incurabile, cele care practică vicii degradante (consum de droguri și alcool), cele care lenevesc intelectual și fizic și cele sugestionate negativ, cu formule de scurtare a vieții.

Îmbucurător este faptul că nu e nevoie ca toți membrii unei colectivități să creadă în „miracolul” analizat, ca procesul de conservare a tinereții și de prelungire a vieții să funcționeze. Persoanele care doresc acest „miracol” pot acționa individual, așa cum voi explica ulterior, imprimându-și programele de conservare a tinereții, de prelungire a vieții și chiar de întinerire, în creierul emoțional. Această imprimare individuală se va face mai greoi și va avea efecte mai reduse, decât dacă s-ar face în grupuri mari sau chiar la nivel de națiune și Umanitate. De ce procesul indi-

vidual e mai greoi și produce efecte mai reduse? Deoarece oamenii schimbă mereu între ei informații și afecte (sentimente), în mod conștient, dar mai ales, inconștient (telepatic). Datorită acestui schimb de informații și sentimente, creierul persoanei autoprogramate să-și prelungească tinerețea și viața va fi bombardat mereu cu sugestii contrare, de aliniere la credința colectivă retrogradă. *Ați înțeles că doritorii de tinerețe și viață îndelungată trebuie să se asocieze în grupuri, încât să-și poată susține reciproc programele progresiste în creiere, cu sugestii pozitive și cu influențe telepaticе?*

E posibil să programăm creierul emoțional ca pe un calculator? Cum procedează creierul emoțional pentru a conserva tinerețea, a prelungi viața activă și chiar a produce întinerirea organismului? Știu că astfel de întrebări vă umblă prin cap. Haideți să le lămurim pe înțelesul tuturor! Neurologii și psihologii împart creierul material și psihicul uman aferent în două părți principale: creierul emoțional, căruia îi corespunde inconștientul și creierul cognitiv, răspunzător de procesele conștiente. Structurile creierului emoțional întrețin toate activitățile automate și inconștiente din organism. În timp ce citiți aceste rânduri, în organismul dumneavoastră se derulează multe procese pe care nu le-ați comandat voluntar și nu le controlați în mod conștient. De pildă, plămâni înspiră oxigenul necesar ardărilor din organism, inima pompează sângele oxigenat în toate țesuturile, sistemul

digestiv mistuie alimentele și extrage substanțele ce vor fi transformate în energie vitală, rinichii filtrează sângele, glandele produc și livrează secrețiile necesare etc. Creierul emoțional conduce toate aceste procese complicate, cu o precizie uimitoare, căpătată în câteva miliarde de ani de evoluție.

V-am trezit respectul pentru creierul emoțional? Încă nu v-am spus tot. *Majoritatea succeselor noastre sunt asigurate de creierul emoțional și nu de cel cognitiv, mult mai nou decât el.* Ciudat, nu? Savanții au descoperit că succesele persoanelor depind aproximativ 80% de coeficientul de emotivitate (EQ) și numai 20%, de coeficientul de inteligență (IQ). *De ce sentimentalii obțin mai multe succese decât inteligenții?* Pentru că, aproape sigur, creierul emoțional nu este integral sălbatic, cum cred neurologii darwiniști. Foarte probabil, creierul emoțional ascunde în el și informații de la străbunii extraterestri care au colonizat Terra în urmă cu circa jumătate de miliard de ani. Vom mai discuta ulterior despre ipoteza originii noastre extraterestre.

Creierul emoțional conține o mare parte din programul vital al întregului organism material. El este însă naiv ca un copil, astfel că nu poate face diferența între ce este adevărat și ce este fals, între realitate și ficțiune. Din această cauză, el apelează pentru clarificări la creierul cognitiv, cu care se află în strânse relații de colaborare. Oamenii de știință au profitat de aceste relații, pentru a introduce în creierul

emoțional, prin creierul cognitiv, diferite sugestii pozitive, cu care să modifice programul vital fundamental în direcțiile dorite. Noi vom introduce în creierul emoțional, prin creierul cognitiv, autosugestii de conservare a tinereții, de prelungire a vieții, de vindecare de boli sau defecte și de întinerire. Creierul emoțional va prelua aceste sugestii cu titlul de adevăr obligatoriu și va modifica procesele vitale fundamentale, pentru a transforma dorințele noastre în adevăruri.

Până aici, totul e minunat. Cât timp creierul emoțional și cel cognitiv colaborează perfect, omul e sănătos, își poate conserva tinerețea, își poate prelungi viața și-și poate recâștiga tinerețea dintr-o anumită perioadă. *Aceste operații sunt posibile deoarece creierul cognitiv și emoțional au prelungiri până în ultima celulă a organismului și până în ultima genă a fiecărei celule.* Deci, ele pot comanda întregul organism. Un creier uman posedă circa 100 de miliarde de neuroni. Numărul lor se îmbogățește zilnic, cu noi neuroni produși din celulele stem, prin procesul de neurogeneză. Această zestre neuronală imensă ne oferă posibilități intelectuale extraordinare, de care profită numai o mică parte din oameni; majoritatea oamenilor folosesc numai vreo 10% din potențialul creierului. De asemenea, oamenii obișnuiți folosesc numai 10% din gene, restul de 90% rămânând în adormire. *Noi vom învăța să folosim mai mult decât procentul de 10%, cu scopul de a ne multiplica forțele psiho-intelectuale și fizice.*

Când apare necazul? Creierul emoțional nu posedă numai informații arhetipale civilizate, rămase de la străbunii noștri coloniști extraterestri. Aceste informații ultracivilizate sunt mai puține și mai vechi, fapt pentru care se pot actualiza cu mare greutate. Majoritatea informațiilor arhetipale din creierul emoțional sunt moștenite de la străbunii căzuți în sălbăcie, în „vraja” naturii bestiale și vegetale. Când creierul emoțional activează informații sălbatice și bestiale, el capătă o forță deosebită, așa cum e și forța naturii. Din păcate, e vorba de o forță sălbatică, cu tendințe tiranice. Dacă o scăpăm de sub controlul creierului cognitiv, această forță ne poate determina să facem gesturi iraționale și necivilizate, cum ar fi: explozii de furie, agresiuni verbale și fizice, crime, fapte imorale etc.

Majoritatea bolilor psihice sunt produse de conflictul dintre creierul cognitiv și cel emoțional. Știți și dumneavoastră că exploziile emoționale ne pot întuneca rațiunea până la blocarea ei totală, caz în care creierul emoțional ia conducerea organismului, determinând fapte iraționale ori bestiale. Un fenomen aparent mistic, „posedare de demoni”, este, în realitate, un caz tipic de preluare a controlului organismului de către creierul emoțional plin de informații sălbatice și bestiale. Pentru a nu ajunge în vreo situație de acest fel, trebuie să respectați următoarele reguli:

1. Nu consumați droguri și alcool, deoarece vă slăbesc creierul cognitiv și vă lasă la cheremul creieru-

lui emoțional, care poate conține și informații sălbatice, bestiale! Probabil, ați aflat din mass media că persoanele drogate sau bete au săvârșit cele mai multe și mai grave infracțiuni. Ulterior, astfel de infractori au explicat faptul că n-au știut ce se întâmpla cu ei, că o forță „diabolică” i-a îndemnat să săvârșească faptele criminale etc. Dumneavoastră știți acum despre ce forță „diabolică” este vorba: forța sălbatică din creierul emoțional (inconștient).

2. Dezvoltați-vă în mod conștient stăpânirea de sine, cu scop de a ține sub control exploziile afective ale creierului emoțional! Acest creier are tendința de a depăși conștiința modernă, cu explozii de ură, furie, violență, agresivitate, nervozitate și alte sentimente negative. Toate aceste manifestări sălbatice vă ruinează bunele relații sociale și vă otrăvesc viața.

3. Întăriți stăpânirea de sine, adică controlul creierului emoțional de către cel cognitiv, prin auto-sugestii conștiente, așa cum veți învăța ulterior!

4. Dacă sunteți obosiți, forța conștiinței dumneavoastră scade, încât poate fi depășită de forța creierului emoțional, creier care nu obosește și nu doarme niciodată. În această stare, creierul emoțional recepționează din jur, în mod neselectiv, toate informațiile posibile și le înregistrează în structurile sale, ca adevăruri. Din această cauză, în stare de oboseală, nu trebuie să vizionați filme agresive, abominabile, de groază sau triste, nu trebuie să citiți cărți cu conținut

similar filmelor menționate, nu trebuie să vizionați nimic rău, violent, ilegal sau imoral.

Cum putem programa creierul emoțional să ne conserve tineretea, să ne prelungească viața, să ne vindece de boli ori să ne producă întinerirea parțială a organismului? Simplu, amicii mei: prin sugestii și autosugestii cu acest conținut, strecurate de conștiință (creierul cognitiv) în inconștient (creierul emoțional). Voi descrie procedeul exact în capitolul 7. *În acesta, trebuie să învățăm ce nu trebuie să facem, adică să nu ne programăm singuri îmbătrânirea.*

Cum ne programăm îmbătrânirea în mod inconștient, deși n-o dorim în mod rațional? Iată principalele metode folosite involuntar și inconștient de oamenii timpului nostru:

1. Oamenii își programează îmbătrânirea prin însușirea credințelor greșite despre etapele de vârstă din viață, așa cum am exemplificat în prima parte a capitolului. Aceste credințe recepționate din mediul social înconjurător pătrund în inconștient și se înscriu în creierul emoțional ca un program de îmbătrânire. Creierul emoțional nu face deosebirea între adevăr și ficțiune. Dacă a recepționat de la creierul cognitiv o informație de tipul *Am 50 de ani și aceasta înseamnă că sunt bătrân, el o înscrie ca atare în rețelele sale neuronale, acționează genele îmbătrânirii și începe să acționeze în direcția îmbătrânirii tuturor organelor pe care le conduce: inimă, plămâni, ficat, rinichi etc.*

În urmă cu câteva săptămâni, m-am întâlnit cu un proaspăt pensionar militar, în vârstă de 55 de ani și i-am propus o afacere rentabilă. Mi-a replicat automat: *La vârsta asta, să mai fac afaceri? Ce se întâmplase cu el? Își însușise credința greșită că un bărbat de 55 de ani, pensionar, e deja bătrân și nu mai are de făcut altceva, decât să-și aștepte moartea.* Am discutat cu el 13 ore, explicându-i pe îndelete că greșea enorm, programându-și mental îmbătrânirea și moartea. Am reușit să-i schimb concepția fundamentală despre etapele din viața unui om și să-l mobilizez la o activitate creatoare.

Ce trebuie să învățați dumneavoastră din acest exemplu?

a. *Pensionar nu înseamnă bătrân. Numai o persoană care a depășit 90 de ani se poate considera bătrână. Un om între 40 și 60 de ani este încă tânăr, iar între 60 și 90 de ani, abia matur.* Dacă vă imprimați această regulă în inconștient, creierul emoțional va continua să coordoneze organele din corp conform acestui „adevăr”. El va întreține organismul tânăr, prin secretarea hormonului tineretii, dehidropiandrosteron (DHEA). Acest hormon produce o serie de efecte psihice și fiziologice specifice tineretii, cum ar fi: bună dispoziție, speranță, entuziasm, energie vitală ridicată, activism, forță musculară, suplețea pielii, tineretea organelor interne (inimă, ficat, stomac, rinichi etc.). Vă puteți imprima regula de mai sus în creier în mod conștient și prin autosugestie, așa cum veți învăța ulterior.