

Human by Design: From Evolution by Chance to Transformation by Choice

Copyright © 2017 by Gregg Braden

Originally published in 2017 by Hay House Inc. USA

Copyright © 2017 EDITURA FOR YOU

Toate drepturile asupra versiunii în limba română aparțin Editurii For You. Reproducerea integrală sau parțială, sub orice formă, a textului din această carte este posibilă numai cu acordul prealabil al Editurii For You.

Redactare: Ana Maria Datcu

DTP: Anca Șerbu

Design copertă: Andrea Nastac

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

Braden, Gregg

Suntem creați cu intenție: de la evoluție din întâmplare la transformare prin intenție/Gregg Braden; trad. din lb. engleză de Ana Nicolai. - București: For You, 2018

Conține bibliografie

ISBN 978-606-639-240-2

I. Nicolai, Ana (trad.)

2

EDITURA FOR YOU

Tel./fax: 021/665.62.23

Mobil: 0724.212.695; 0724.212.691

E-mail: comenzi@editura-foryou.ro

Website: www.editura-foryou.ro

Facebook: Editura-For-You

Instagram: @edituraforyou/

Twitter: @EdituraForYou

Printed in Romania ISBN 978-606-639-240-2

Gregg Braden

SUNTEM CREAȚI CU INTENȚIE

*De la evoluție din întâmplare
la transformare prin intenție*

Traducere din limba engleză
de Ana Nicolai

Editura For You
București

Alte cărți de Gregg Braden publicate de Editura For You

Punctul de cotitură

Matricea divină

Misterul anului 2012

Efectul Isaia

Secretele pierdute ale rugăciunii

Vindecarea spontană a credinței



CUPRINS

Nota autorului6

Introducere7

Partea I Noua poveste a omului17

Capitolul 1 Ruperea vrăjii lui Darwin23

Capitolul 2 Suntem creați cu intenție67

Capitolul 3 Creierul din inimă101

Capitolul 4 Noua poveste a omului131

Partea a II-a Trezirea noii povești a omului169

Capitolul 5 Suntem „cablați“ pentru conexiune ...171

Capitolul 6 Suntem „cablați“ pentru viață lungă...219

Capitolul 7 Suntem „cablați“ pentru destin287

Capitolul 8 De aici, încotro mergem?.....337

Resurse357

Mulțumiri359

Despre autor365

Capitolele ce urmează au scopul de a-ți oferi noi moduri de gândire și noi motive de a gândi diferit despre tine și relațiile din viața ta: relațiile pe care le ai cu alte persoane, relația pe care o ai cu pământul și lumea din jurul tău, relația pe care o ai cu tine însuși și, în final, relația pe care o ai cu Dumnezeu/Spiritul/Sursa universală/Cel Unic. Dar, înainte să descoperi aceste implicații dătătoare de putere, este util să stabilești ceea ce crezi în momentul de față – un punct de referință pentru modul cum gândești despre tine și locul tău în lume.

Exercițiul ce urmează nu are în vedere să te judece sau să critice gânduri, sentimente sau convingeri existente. El este doar un punct de referință pentru a identifica acele convingeri de care s-ar putea să nu fii conștient sau pentru a clarifica convingeri a căror existență se poate doar să o fi bănuit până acum.

Exercițiu Stabilirea unui punct de referință pentru convingerile tale

Folosind ca punct de plecare răspunsurile tale la întrebările de mai jos, până la finalul cărții vei vedea cu ușurință unde și cum informațiile noi pe care le-ai aflat ți-au transformat felul în care gândești despre tine și

potențialul tău. Pentru acest exercițiu vei avea nevoie de hârtie și pix.

Tehnica. Folosind cuvinte simple sau enunțuri scurte, te rog să notezi mai jos răspunsurile tale la următoarele întrebări, cât mai sincer posibil. Pentru întrebările la care răspunsul este „da” sau „nu”, încercuiește răspunsul tău.

• **Întrebări despre originile tale.**

1. Crezi că originea vieții, în general, este rezultatul unui eveniment întâmplător care a avut loc acum mult timp, așa cum sugerează știința convențională?

Da Nu

2. Crezi că viața umană în special e rezultatul unui eveniment întâmplător, așa cum sugerează teoria evoluționistă?

Da Nu

• **Întrebări despre potențialul tău.**

3. Crezi că ești menit să-ți influențezi în mod conștient întâmplările din viață, calitatea și durata vieții tale?

Da Nu

Dacă ai răspuns negativ, treci la „Definirea convingerilor tale” de mai jos.

Dacă ai răspuns afirmativ, răspunde te rog la întrebările 4-6:

4. Ai încredere în capacitatea de a declanșa în corpul tău autovindecarea la cerere atunci când ai nevoie?

Da Nu

5. Ai încredere în capacitatea de a-ți genera stările cele mai profunde de intuiție atunci când ai nevoie de ele, la cerere?

Da Nu

6. Ai încredere în capacitatea ta de a-ți autoregla sistemul imunitar, hormonii longevității și starea generală de sănătate?

Da Nu

• **Definirea convingerilor tale.** Finalizează frazele de mai jos.

7. Când observ că se întâmplă ceva neobișnuit în corp (dureri subite, o iritație inexplicabilă, o bătaie de inimă rapidă fără nicio cauză clară etc.), constat că *simt*

8. Când observ că se întâmplă ceva ieșit din comun cu corpul meu, *primul lucru pe care îl fac este*

CAPITOLUL 1



RUPEREA VRĂJII LUI DARWIN

*Evoluția este un fapt – nu însă
și pentru oameni*

„Cine suntem noi... dacă nu poveștile
pe care ni le spunem despre noi înșine, mai ales
dacă le acceptăm?”¹

Scott Turow (n. 1949),
autor american

– De ce te afli aici? a întrebat o voce venită de undeva din întuneric.

Un bărbat punea întrebarea din ceea ce părea a fi un loc îndepărtat, dar suna ca fiind atât de departe, încât nu eram sigur dacă mi se adresa mie sau altcuiva. Îmi aduc aminte de senzația de a mă simți treaz și adormit în același timp, gândindu-mă că probabil visam. Nici măcar nu mi-a trecut prin cap că puteam deschide ochii ca să văd cine era

¹ Scott Turow, *Ordinary Heroes*, Grand Central Publishing, New York, 2011, p. 66.

bărbatul. Apoi i-am auzit din nou vocea, de data aceasta rostindu-mi numele.

– Gregg... ești bine. Te-ai descurcat de minune. Dar spune-mi de ce te afli aici.

De data asta am știut că nu visez, bărbatul îmi știa numele și mi se adresa mie. Instinctiv, ochii au început să mi se deschidă și mi-am întors capul înspre el. Lumina de deasupra era atât de strălucitoare, încât m-a făcut să-mi închid ochii pe jumătate, în timp ce priveam în sus, la tavan, din patul meu. În mod surprinzător, bărbatul nu era deloc departe. De fapt, stătea în picioare chiar lângă mine, privindu-mă din spatele unei măști chirurgicale albastre. Vederea lui mi-a zdruncinat memoria și, brusc, mi-am amintit ce se întâmpla.

Mă trezeam din anestezia ce-mi fusese făcută mai devreme în acea dimineață. Mă aflu în salonul de terapie intensivă al Clinicii Mayo din Jacksonville, Florida. Vocea pe care o auzeam era a medicului care mă asigurase în urmă cu aproape o oră că sunt pe mâini bune cu echipa sa și că voi fi bine. Iar în timp ce a continuat să-mi dea asigurări, nu am fost pregătit pentru întrebarea pe care mi-o tot punea despre motivul pentru care mă aflu acolo.

În urmă cu aproape o lună, o investigație făcută la o altă clinică indicase existența unei tumori anormale pe peretele vezicii mele urinare.

– În vezica ta există ceva ce n-ar trebui să fie acolo, îmi spusese primul medic. Trebuie extirpat.

Vrând să mă asigur de cel mai bun rezultat posibil, indiferent de ceea ce era necesar, mersesem la prestigioasa Clinică Mayo, pentru a avea părerea unui alt expert. Acolo am aflat că singura modalitate de a determina cu certitudine

dacă tumora e benignă era aceea de a fi examinat țesutul – efectuarea unei biopsii.

Dar ceea ce se petrecea acum nu făcea parte din planul inițial. După ce fusesem total anesteziat și pregătit pentru operație, mă trezeam cu un medic nedumerit ce-mi punea o întrebare la care, în starea mea modificată de conștiință, abia puteam răspunde: de ce mă aflu acolo? Îmi punea această întrebare deoarece tumora anormală care apăruse în analizele anterioare nu mai era acolo. Chirurgul îmi spunea că nu mai are ce să extirpe fiindcă aveam o vezică cu un aspect sănătos. Pentru a-și sublinia ideea, mi-a arătat o fotografie color a interiorului vezicii mele, făcută în urmă cu doar câteva clipe.

În timp ce făceam tot posibilul să înțeleg ce îmi spune, chirurgul mi-a arătat cu vârful unui pix locul unde se afla-se tumora în scanările anterioare. Dar a subliniat că astăzi nu mai exista echimoză, decolorare, țesut de cicatrizare sau vreun alt semn care să indice că ar fi existat vreodată ceva ieșit din comun. Și dorea să știe de ce. Voia să știe cum s-a putut întâmpla un asemenea lucru.

În starea mea de amețală, răspunsul meu nu a fost atât de elocvent pe cât mi-ar fi plăcut. Am făcut tot posibilul să îi spun medicului despre cercetările pe care le făcusem în privința potențialului de autovindecare al corpului uman, despre tradițiile străvechi care stăpâniseră acest potențial de vindecare și despre cercetările științifice care confirmă în prezent faptul că organismul nostru se poate vindeca atunci când îi sunt oferite condițiile necesare pentru a o face. Ultima amintire pe care o am despre acest medic este cu el întorcându-se cu spatele și mergând spre ușă, în timp ce eu făceam tot posibilul să-i răspund la întrebare. De

bună seamă că explicația pe care i-o ofeream pentru ceea ce traierăm amândoi în acea zi nu era ceea ce se așteptase și nici ce dorise să audă.

Mai târziu, după ce m-am restabilit, când m-am gândit la răspunsul pe care i-l dădusem medicului, am putut să îi înțeleg frustrarea. În pregătirea profesională a unui medic modern nu există absolut nimic care să ia în calcul posibilitatea ca noi să avem astfel de relații de autovindecare cu corpul nostru. Și exact din această cauză, atunci când apare o experiență ca a mea, echipa de medici are opțiuni limitate în privința oferirii unei explicații. În general, ei o pun pe seama unui diagnostic greșit, a unei însănătoșiri spontane inexplicabile sau pur și simplu a unei minuni.

Din punctul de vedere al medicului meu, în sala sa de operație tocmai se petrecuse o minune, iar el încerca să o înțeleagă. Dar, din punctul meu de vedere, ceea ce se întâmplase ținea mai puțin de o minune și mai mult de o tehnică – o tehnică interioară puternică ce îi este accesibilă fiecăruia dintre noi – a cărei existență a fost în mare măsură uitată cu timpul.

Din 1986 am cercetat sistematic înțelepciunea din tradițiile străvechi și indigene, am studiat principiile și, acolo unde a fost posibil, am încercat tehnicile acceptate de ele cu privire la capacitatea noastră de a ne autovindeca. De la călugării, călugărițele și stareții din mănăstirile din Tibet, Nepal și Egipt până la vindecătorii și șamanii indigeni din junglele Yucatanului din Mexic și din munții Anzi din sudul Perului, strămoșii noștri din vechime și omologii lor moderni au făcut tot posibilul pentru a conserva cunoștințele despre cea mai intimă relație pe care o vom avea vreodată: relația cu propriul corp. Și, deși

cunoștințele pe care le-au conservat nu reprezintă știință în sensul tradițional, noi descoperiri din genetică, biologie moleculară și domeniile noi ale epigeneticii și neurocardiologiei au confirmat multe dintre relațiile descrise în tradițiile străvechi.

Referitor la corpul meu, chiar dacă eram convins că autovindecarea este posibilă și fusesem chiar martor la reușitele altor oameni, combinația dintre pregătirea mea științifică și convingerile limitative ce mi-au fost inoculate de la o vârstă fragedă de către tatăl meu alcoolic și de mediul meu familial disfuncțional lăsaseră o îndoială profundă că o astfel de vindecare mi-ar fi posibilă. Prin urmare, chiar dacă parcursesem tehnicile yoghine, făcusem qigong și alte modalități de vindecare, consumasem plante medicinale, adoptasem o alimentație bazată pe hrană vie și acceptasem schimbările emoționale cât putusem mai bine, între momentul diagnosticării și al procedurii de la Clinica Mayo încă mă îndoiam de capacitatea de a-mi crea singur vindecările reușite pe care le văzusem petrecându-se la alții. Și, din cauza îndoielii, alesesem tehnologia modernă oferită de unul dintre centrele medicale cel mai bine cotate din lume, ca opțiune responsabilă pentru diagnosticul care îmi fusese stabilit.

În calitate de om de știință instruit, nu îți pot spune că practicile, tehnicile și schimbările stilului de viață pe care le-am adoptat în timpul acelor două săptămâni au fost motivul pentru care echipa de medici nu a găsit nimic de extirpat în ziua în care m-a operat. Ceea ce pot să spun este că noile descoperiri științifice au identificat o legătură între modalități specifice de vindecare cunoscute în trecut și capacitatea lor de a reface echilibrul în corpul

nostru. Realitatea acestei relații invită la o reconsiderare onestă a poveștii limitative ce ne-a fost spusă despre originea noastră ca specie și lucrurile de care suntem capabili. Atunci când luăm în considerare datele dezvăluite de cele mai bune discipline științifice din prezent, vindecările spontane și minunile precum cea trăită de mine par mai puțin rare și extraordinare și mai mult ca o parte obișnuită din viața de zi cu zi. Capitolele care urmează fac cunoscute aceste descoperiri și povestea pe care o relatează. Iar odată cu acea poveste mai amplă ne sunt oferite motivele pentru a accepta un răspuns nou la întrebarea „Cine suntem noi?” și pentru a ne scrie noua poveste umană.



Dacă ai simțit vreodată că povestea despre trecutul nostru conține mai mult decât am fost făcuți să credem, vreau să știi că nu ești singurul. Un sondaj Gallup realizat în 2014 a arătat că numai în Statele Unite un procent imens de 42% dintre persoanele chestionate cred că datele despre originile omului reprezintă mai mult decât este în general recunoscut în curentul convențional – *că ceva mai presus de teoria evoluției a lui Charles Darwin este responsabil pentru existența noastră*.¹ Rezultatele acestui sondaj reflectă un sentiment crescând că oamenii fac parte din ceva măreț, puternic și misterios. Unele dintre cele mai geniale minți din domeniul științei sunt de acord.

¹ Frank Newport, *In U.S., 42% Believe Creationist View of Human Origins*, Gallup.com (2 iunie 2014), <http://www.gallup.com/poll/170822/believe-creationist-view-human-origins.aspx>.

DIN POVESTEA OMULUI LIPSEȘTE CEVA

Francis Crick, unul dintre descoperitorii spiralei duble a ADN-ului, laureat al Premiului Nobel, considera că elocvența elementelor fundamentale ale vieții trebuie să fie rezultatul a ceva mai mult decât un capriciu norocos al naturii. Prin cercetările sale inovatoare, el a fost unul dintre primii oameni care au fost martori la complexitatea și frumusețea pură a moleculei care face posibilă viața. Mai târziu, Crick și-a riscat reputația ca om de știință declarând public: „Un om *onest*, înarmat cu toate cunoștințele care ne sunt disponibile acum, ar putea doar să declare că, într-un sens, originea vieții pare a fi în momentul de față aproape un miracol.”¹ În lumea științifică, această declarație este echivalentul unei erezii, sugerând că la existența noastră a condus ceva mai mult decât evoluția întâmplătoare.

Sentimentul că povestea noastră e mai mult decât cunoaștem nu este doar un fenomen recent. Descoperirile arheologice arată că, aproape peste tot, oamenii din vremurile străvechi se simțeau conectați la mai mult decât mediul lor înconjurător. Ei intuiau că rădăcinile noastre se află în alte lumi, unele pe care nici măcar nu le putem vedea, și că în esență facem parte dintr-o familie cosmică ce trăiește în acele lumi.

De exemplu, *Popol Vuh*, cartea sacră a mayașilor din vechime, descrie cum au creat „Strămoșii” omenirea, în timp ce Biblia creștină și Tora ebraică descriu că suntem urmașii unor ființe înțelepte și puternice conectate la o

¹ Francis Crick, *Life Itself: Its Origin and Nature*, Touchstone, New York, 1981, p. 88.

inteligentă mai vastă și din altă lume.¹ Ar putea exista o explicație simplă despre motivul pentru care un astfel de sentiment a persistat atât de puternic în rândul nostru, în tradiții atât de diverse, dăinuind atât de mult?

Atunci când întrebăm „Cine suntem noi?“, răspunsul scurt este că nu suntem ceea ce ni s-a spus și că suntem mai mult decât și-au imaginat vreodată cei mai mulți dintre noi.

SUNTEM O SPECIE A POVEȘTILOR

De pe vremea primilor noștri strămoși, am folosit poveștile pentru a explica lumea din jurul nostru și pentru a ne descrie locul în ea. Uneori, poveștile noastre sunt

¹ Adrián Recinos, *Popol Vuh: The Sacred Book of the Ancient Quiche Maya, Creation Myth*, Capitolele 1–3, Delia Goetz și Sylvanus G. Morley, editori, University of Oklahoma Press, Norman, OK, 1950, pp. 167–168, https://en.wikipedia.org/wiki/Popol_Vuh#Creation_myth. *Popol Vuh*, așa cum o știm în prezent, este preluată din consemnările preotului dominican Francisco Ximenez, de la începutul secolului al XVIII-lea. Manuscrisul a rămas în anonim până în 1941, când a fost „redescoperit“ de Adrián Recinos, cărui îi este atribuită în general publicarea lui în vremurile recente. Recinos explică: „Manuscrisul original nu este împărțit în părți sau capitole, textul curge fără întrerupere, de la început până la sfârșit. În traducerea lui, am respectat împărțirea în patru părți și fiecare parte în capitole făcută de Brasseur de Bourbourg, deoarece aranjamentul pare logic și se conformează însemnătății și temei operei. Întrucât versiunea abatelui francez este cea mai cunoscută, acest fapt va facilita munca cititorilor care își doresc să facă un studiu comparativ al diverselor traduceri din *Popol Vuh*.“ (Goetz, xiv; Recinos 11–12; Brasseur, xv); *The Holy Bible: Authorized King James Version, Facerea*, 1, 26, World Publishing Company, Cleveland, OH, 1961, p. 9; *The Torah: A Modern Commentary, Bereshit*, 1, 26, W. Gunther Plaut, editor, Union of American Hebrew Congregations, New York, 1981, p. 19.

bazate pe realitate. Alteori, nu. Unele povești sunt metaforice. Am folosit aceste povești pentru a explica inexplicabilul și pentru a ne înțelege existența.

De exemplu, egiptenii antici considerau pământul, spațiul de sub pământ și cerul de deasupra ca pe niște lumi independente. În perspectiva lor asupra creației, pământul de sub picioarele lor plutea pe Nun, un ocean primordial care era sursa râului Nil. Cerul de deasupra era format de corpul zeiței Nut. Domul pântecului rotunjit al lui Nut era reședința Soarelui și stelelor, deoarece ea se arcuia cu fața în jos deasupra pământului, de-a lungul timpului. Tărâmul de sub pământ, Duat, era locul unde mergea Soarele noaptea, când dispărea la apus sub linia orizontului.¹

Tuturor acestor tărâmurile erau asociate zeități – zei și zeițe – care jucau un rol important în viața cotidiană a poporului egiptean. Și, deși poveștile nu erau bazate pe știință, ele au funcționat pentru poporul de atunci. Ele ofereau un mecanism care explica ceea ce vedeau egiptenii antici întâmplându-se în lumea lor de zi cu zi și îi ajuta să știe unde se integrau în ea.

Astăzi, continuăm să folosim povești pentru a ne explica lumea. Iar poveștile noastre joacă un rol mai important ca oricând. Ele nu numai că fac cunoscut felul în care gestionăm toate lucrurile, de la boală și vindecare până la relațiile și poveștile noastre de dragoste; la nivel global, viitorul planetei și supraviețuirea speciei noastre, care atârână în prezent în balanță, depind și ele de poveștile pe care alegem să le acceptăm. Și exact pentru aceste motive este vital să ne spunem povestea corectă.

¹ *Ancient Egypt: The Mythology*, EgyptianMyths.net., <http://www.egyptianmyths.net/section-deities.htm>.

POVEȘTILE NOASTRE NE DEFINESC VIAȚA

Prețuim poveștile pe care le creăm. Ca indivizi, ne împărtășim adesea cu mândrie povestea familiei și realizările strămoșilor noștri. Ca națiuni, apărăm cu mândrie realizările sportive ale echipelor noastre la Jocurile Olimpice, progresele științifice și tehnice care au făcut posibilă trimiterea de astronauți pe Lună și steagurile care ne unesc ca țări. Dar uneori ne trezim că apărăm povești cu care am crescut chiar și atunci când noile descoperiri ne spun că acele povești sunt neadevărate. Înclinația noastră de a ne agăța de o poveste cunoscută, chiar dacă dovezi noi ne arată că ea este depășită, ar putea fi cel mai mare obstacol cu care ne confruntăm atunci când învățăm să acceptăm într-o manieră sănătoasă lumea noastră alcătuită din extreme.

Cheia 5: Poveștile despre noi înșine pe care ni le spunem și pe care le credem ne definesc viața.

O axiomă folosită în mod obișnuit sugerează că, dacă auzim ceva care este repetat suficient de des, începem să acceptăm acel lucru ca pe o certitudine, fie că este adevărat sau nu. Povestea îndulcită despre fumat, acceptată în general până la începutul anilor 1960, este un exemplu perfect. Înainte de apariția unui raport din 1964 despre efectele nocive ale fumatului, companiile de tutun din America erau angrenate într-o puternică campanie de convingere a publicului că fumatul este un obicei nedăunător, chiar sănătos. Sloganuri atrăgătoare, de genul „Când ești

tentat să mănânci prea mult, ia mai bine un Lucky“, „Îmi protejez vocea cu țigări Lucky“ și „În calitate de dentist, v-aș recomanda țigările Viceroy“, erau obișnuite în reclamele din reviste, de la radio și televiziune.¹

Un poster deosebit de îngrijorător din anii 1940 pentru țigările Camel spunea că, potrivit unui sondaj național, „mai mulți medici fumează Camel decât alte mărci de țigări“². O investigație ulterioară a studiului a dezvăluit restul poveștii. Întrebările le fuseseră adresate medicilor care primiseră gratuit pachete de Camel la întâlniri și conferințe, înainte de a participa la sondaj. După ce primiseră mostrele gratuite, au fost întrebați ce marcă le plăcea cel mai mult sau aveau în buzunar. Mostrele au deviat în mod eficient răspunsul în favoarea țigărilor Camel. Consumatorii americani au avut încredere și au crezut în reclamele respective și în altele. În fond, dacă țigara era nedăunătoare pentru medici, trebuia să fie nedăunătoare pentru toți ceilalți, corect?

Percepția despre astfel de mesaje și despre consumul de tutun în sine s-a schimbat pentru totdeauna odată cu studiul memorabil făcut de conducerea serviciului public de sănătate. Pentru prima dată, studiul a raportat științific ceea ce mulți oameni bănuiseră intuitiv. El a descris existența unei legături directe între consumul de tutun, bronșita cronică și cancerul pulmonar. Studiul spunea: „Comisia apreciază că fumatul contribuie substanțial la decesul cauzat de

¹ Aceste sloganuri (de la țigaretetele Lucky Strike, promovarea de către actorul Edmund Lowe a țigărilor Lucky Strike și Viceroy) erau binecunoscute în reclamele la țigări de la începutul până la jumătatea secolului XX. Vezi Hadgirl, *10 Evil Vintage Cigarette Ads Promising Better Health*, blog Healthcare Administration Degree Programs, <http://www.healthcare-administration-degree.net/10-evil-vintage-cigarette-ads-promising-better-health>.

² *Ibid.*