

Copyright © 2012, 2016 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.

ISBN 978-606-639-192-4

Redactare: Ana-Maria Datcu

Design copertă: Andrea Nastac

Tehnoredactare: Alexandru Buican

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

PERLMUTTER, DAVID

Neuroștiința iluminării : activează-ți creierul / dr. David Perlmutter, dr. Alberto Villoldo ; trad. din lb. engleză de Monica Vișan. - Ed. a 2-a, reviz.. - București : For You, 2018

ISBN 978-606-639-192-4

I. Villoldo, Alberto

II. Vișan, Monica (trad.)

159.9

Editura For You

Tel./fax: 021/665.62.23

Mobil: 0724.212.695; 0724.212.691

E-mail: contact@editura-foryou.ro

Website: www.editura-foryou.ro

Facebook: www.facebook.com/Editura-For-You

Instagram: <https://instagram.com/edituraforyou/>

Twitter: <https://twitter.com/EdituraForYou>

Printed in Romania

DR. DAVID PERLMUTTER
DR. ALBERTO VILLOLDO

NEUROȘTIINȚA ILUMINĂRII

ACTIVEAZĂ-ȚI CREIERUL

Ediție revizuită

Traducere din limba engleză de Monica Vișan

Editura For You
București

LifeGuide: Your Guide to a Longer and Healthier Life și Raise a Smarter Child by Kindergarten.

Dr. Perlmutter a dat interviuri în cadrul multor programe radio și de televiziune, printre care *20/20*, *The Faith Daniels Program*, *Larry King Live*, CNN, Fox News, *Fox & Friends*, *Today*, *The Oprah Winfrey Show* și *The Early Show* (CBS).

Website: www.DrPerlmutter.com

Dr. Alberto Villoldo, psiholog și medic antropolog, a studiat timp de peste 25 de ani practicile de vindecare ale șamanilor din Anzi și ale celor din Amazon. În paralel cu activitatea de profesor în cadrul Universității de Stat din San Francisco, el a fondat Laboratorul de Autoreglare Biologică, pentru a studia modul în care mintea creează sănătate și boală în plan psihosomatic. Fiind convins că mintea poate crea sănătate, el a părăsit mediul oferit de laborator și a călătorit în Amazon, pentru a lucra alături de vracii pădurilor tropicale și pentru a învăța din mitologia și metodele lor de vindecare.

Dr. Villoldo conduce Societatea celor Patru Vânturi, unde îi învață pe studenții din SUA și Europa să practice medicina energetică a șamanilor. El este fondatorul Școlii Vindecării Corpului de Lumină, ce are campusuri în New York, California, Park City, Australia, Marea Britanie, Suedia, Olanda și Germania. În prezent, conduce Societatea celor Patru Vânturi din SUA și Centrul pentru Medicină Energetică din Chile, unde cercetează și practică neuroștiința iluminării.

Website-uri: www.thefourwinds.com și

www.PowerUpYourBrain.com

Cuprins

Cuvinte de apreciere pentru cartea <i>Neuroștiința iluminării</i>	7
Cuvânt înainte al editorului.....	11
Prefață.....	13
Introducere.....	25
Capitolul 1. Neuroștiința iluminării.....	31
Capitolul 2. Mintea cea puternică.....	45
Capitolul 3. Evoluția creierului și a minții.....	63
Capitolul 4. Mitocondriile și forța de viață feminină.....	75
Capitolul 5. Rețelele neuronale și obiceiurile minții.....	91
Capitolul 6. Stresul și modul în care îi dăunează creierului ...	107
Capitolul 7. Darul neuroplasticității.....	123
Capitolul 8. Neurogeneza: Dezvoltarea de noi celule cerebrale.....	141
Capitolul 9. Trei stări patologice pe care nu ți le dorești.....	161
Capitolul 10. Terapii inovatoare pentru producerea unui nivel crescut de energie.....	175
Capitolul 11. Darul șamanului.....	199

Capitolul 12. Pregătirea creierului pentru iluminare	211
Capitolul 13. Exerciții șamanice	227
Capitolul 14. Programul <i>Activează-ți creierul!</i>	257
Capitolul 15. În căutarea sufletului	281
Epilog	289
Mulțumiri	295
Despre autori	297

Bucuria lecturii nu se oprește aici!
Iată câteva cărți nou apărute la Editura For You:

- Adrian Butash • *Binecuvântează această hrană*
 Alan Cohen • „*Curs de miracole*“ *pe înțelesul tuturor*
 Anthony de Mello • *Conștiința*
 Augusto Cury • *Copii străluciți, elevi fascinanți • Femei inteligente, relații sănătoase • Părinți străluciți, profesori fascinanți • Manualul adolescenților stresați, dar foarte inteligenți!*
 Bernie Ashman • *Semne zodiacale și vieți trecute*
 Bernie Siegel • *Arta vindecării*
 Bogdan Soceanu (coord.) • *Alege să devii. Caiet de lucru pentru dezvoltare personală*
 Brian Tracy și Dr. Christina Stein • *Crede și vei reuși*
 Bruce Lipton • *Biologia credinței*
 Cherry Gilchrist și Lara Owen • *Iubirea începe la 40 de ani*
 Cheryl Richardson • *Învăță cum să-ți îngrijești profund sufletul în 21 de zile*
 Christy Wilson Beam • *Miracole din Cer*
 Dan Brulé • *Respiră pur și simplu*
 David Phillips • *Învăță cum să folosești numerologia în 21 de zile*
 David Wells • *Învăță cum să înțelegi Cabala în 21 de zile*
 Deepak Chopra • *De ce râde Dumnezeu? • Rețeta fericirii supreme • Vindecarea sufletului de frică și suferință • Putere, libertate și grație divină*
 Dr. Brian Weiss • *Mesaje de la Maeștri*

a ajuta la dezvoltarea de noi celule cerebrale și pentru a activa genele responsabile cu longevitatea, creșterea imunității și îmbunătățirea funcției cerebrale. Iar practicile de iluminare introduse de dr. Alberto Villoldo ajută la trezirea ariilor cerebrale care permit apariția naturală a păcii, compasiunii, inovației și bucuriei. Împreună, ele îți permit să stabilești noi rețele neuronale care creează sentimentul de bucurie și o stare generală de bine.

Folosind acest program, vei dezvolta darurile rezervate odinioară câtorva privilegiați. În cadrul procesului, vei avea ocazia să dobândești și alte beneficii sănătoase: un risc redus de boli cerebrale devastatoare, cancer, boli de inimă și Parkinson, eliminarea schimbărilor de dispoziție debilitante, spargerea unor tipare emoționale și comportamentale nesănătoase, depășirea amintirilor dureroase și a traumelor trecute, o claritate puternică a minții și potențialul pentru o durată maximă de viață, toate acestea fără a folosi medicamente.

Când ne reparăm creierul și ne vindecăm de emoțiile nocive, ne îndreptăm spre o stare de sănătate și de bine general. Apoi, putem să dezvoltăm capacitățile atribuite ființelor iluminate: pacea lăuntrică, înțelepciunea, compasiunea, bucuria, creativitatea și o nouă viziune asupra viitorului.

Capitolul 1

Neuroștiința iluminării

Poate neuroștiința să îndeplinească promisiunile făcute de către religie: eliberarea de suferință, de violență, de lipsuri și boli? Poate neuroștiința să ne conducă spre o viață în care să domnească sănătatea, pacea și abundența?

Promisiunile religiilor lumii sunt atât de universale, încât este foarte probabil ca dorința de bucurie, de pace lăuntrică și bunăstare să fie parte integrantă a creierului uman și să fi devenit un instinct social la fel de puternic ca și impulsul de a procrea. Biblia, Coranul, scripturile budiste și hinduse ne învață, toate, că putem fi conduși către o stare paradisiacă, fie după moarte, la sfârșitul timpului, după multe reîncarnări, fie ca urmare a efortului și a meritului personal. Această stare de eliberare este numită „har” sau „Rai” de către religiile creștine, „Paradis” de către musulmani, în vreme ce tradițiile orientale o numesc „trezire” sau „iluminare”, folosind diferiți termeni, precum *samadhi*, *mukti*, *bodhi*, *satori* sau *nirvana*.

Dar dacă harul, *samadhi* și iluminarea au o bază reală în științele biologice? Dacă sunt stări de o ordine și o complexitate superioare, create de circuitele programabile din creier? Dacă aceste circuite pot face posibilă atingerea permanentă a bucuriei,

a păcii lăuntrice, a sănătății și a stării de bine, acum, în această lume fizică, nu într-un viitor îndepărtat sau după moarte?

MATRICEA ENERGETICĂ

În anii 1930, șamanii dogoni, din vestul Africii, i-au informat pe doi antropologi francezi că există un soare însoțitor al lui Sirius, Steaua Căinelui. Acest corp ceresc nu poate fi văzut cu ochiul liber, iar șamanii nu aveau acces la telescoape sofisticate. Totuși, ei au descris acest corp ceresc ca fiind extrem de greu, orbitând în jurul lui Sirius, într-un tipar eliptic, al cărui ciclu complet necesita o durată de o jumătate de secol. Patruzeci de ani mai târziu, astronomi echipați cu telescoape puternice au identificat steaua și au numit-o Sirius B.¹

Există multe alte exemple de descoperire a unor cunoștințe aparent imposibile. De exemplu, înțelepții Amazonului susțineau că, după ce posteau și se rugau în timpul căutării viziunilor, erau învățați de către plante cum să prepare *curara*, substanță ce conține o neurotoxină utilizată la vânătoare, dar și în anesteziile moderne.

Curara conține otrăvuri mortale din tulpina de *Strychnos toxifera* (familia *Loganiaceae*) și din florile plantelor aparținând familiei *Menispermaceae*, în special *Chondrodendron tomentosum*. Cea mai obișnuită metodă de preparare este să coci la foc mic ceea ce se obține prin răzuirea scoarței de *Strychnos* și *Menispermaceae* timp de exact 75 de ore, după care mixtura devine o pastă siropoasă, închisă la culoare. În timpul coacerii, dacă vaporii dulci, înmiresmați ar fi inhalați, mușchii implicați în respirație s-ar relaxa și ar înceta să funcționeze, rezultând moartea spontană prin asfixiere.

¹ Marcel Griaule (1898–1956), *The Pale Fox*, 1965.

Cei care o prepară urmăresc procesul de coacere de la o distanță sigură, pentru a evita inhalarea vaporilor. Victima otrăvirii prin *curara* este îngrozitor de conștientă de faptul că nu mai respiră și asistă lucid la intrarea corpului în convulsii, fiind incapabilă să se miște sau să strige după ajutor. Surprinzător, totuși, *după* ce este preparată, *curara* poate fi atinsă în siguranță și transformată în pastă, care este inofensivă chiar dacă e înghițită. Dar dacă ajunge în contact direct cu sângele, *curara* este mortală, mai ales atunci când otrava e aplicată pe vârful săgeților, care străpung pielea victimelor. Cum au aflat, oare, șamanii despre acest efect? Este imposibil, din punct de vedere statistic, să descoperi formula pentru *curara* prin metoda aproximărilor succesive, ceea ce întărește afirmația șamanilor că au obținut această informație din lumea naturală, din biosfera însăși, intrând în legătură cu un câmp invizibil, care străbate întreaga viață. Această rețea a vieții, pe care ei o numesc Mama Divină, este un sistem de energie vie ce susține și în-formează toate creaturile. Este, în esență, o matrice de energie care leagă toate ființele vii. Acest concept își face loc în viziunea comunității științifice. Oamenii de știință încep să reconsidere și noțiunea de spațiu ca vid imens. În schimb, un număr din ce în ce mai mare de fizicieni postulează că spațiul nu este gol, ci plin de energie: radiații cosmice provenind de la Big Bang, câmpuri electromagnetice pulsatile și gravitație. Oare această energie este și un vast depozit de informație?

FEMININUL DE-A LUNGUL ISTORIEI

Popoarele antice au recunoscut și au venerat puterea divinității feminine în multiplele lui forme, cum ar fi Mama Divină a șamanilor. De-a lungul mileniilor, înainte de apariția alfabetului, culturile de pe întregul Glob – de la Valea Indusului până

în Europa Centrală – au sărbătorit-o pe Zeița. În India, Kali a fost mult timp venerată ca Marea Mamă și realitatea supremă. În Grecia, Hera reprezenta o zeitate-mamă mult mai veche, legată probabil de zeitatea sumeriană Inanna, în vreme ce zeița Demeter, venerată în timpul Misterelor Eleusine, era Marea Mamă a însă-mânțării și a strângerii recoltelor.

De-a lungul Europei Centrale, cele mai timpurii reprezentări ale Marii Mame sunt buciți de piatră și os cunoscute sub numele de „figurine Venus”. Cea mai cunoscută dintre acestea este *Venus de la Willendorf*, un simbol al fertilității cu sâni și șolduri mari, numită după satul din Austria Centrală lângă care a fost descoperită. Această statueta a fost sculptată din calcar acum aproape 25 000 de ani și pictată cu ocră roșu, care nu era originar din zonă, sugerând faptul că a fost, probabil, un prinos adus din altă parte de către un pelerin. Figurine asemănătoare au fost găsite în întreaga zonă, într-un număr atât de mare, încât unii antropologi sunt convinși că ele sunt reprezentative pentru o perioadă când forma feminină era unica reprezentare a Divinului.

Marija Gimbutas, arheologă cunoscută pentru cercetările sale asupra culturilor neolitice ale Europei, oferă dovezi convingătoare că centrul Europei a fost invadat odinioară de popoare indo-europene provenite din zonele ce constituie, astăzi, teritoriul Ucrainei și Rusiei de Sud. Războinici de temut, acești invadatori ce călăreau pe cai abia îmblânziți i-au învins cu ușurință pe fermierii neolitici, veneratori ai Zeiței. Cotropitorii erau cunoscuți drept membri ai culturii *Securea de Luptă*, deoarece înfingeau în mormântul bărbaților, ca element caracteristic, o secure de luptă din piatră, care la acea vreme era inutilă ca armă, având doar valoare simbolică.

Când au sosit în Europa, în jurul anului 3000 î.Ch., popoarele Securii de Luptă au înlocuit mitologiile Marii Mame cu cele ale unei zeițe masculine, iar reprezentarea divinului a devenit falusul sau pomul vieții. Zeitatea principală în panteonul indo-european este Dyeus, Zeul Cerului, care era numit Cerul Tată sau Tatăl Strălucitor. Numele Dyeus este rădăcina cuvântului latin pentru zeitate, *deus*. În Grecia, Dyeus a devenit Zeus, iar în Roma, Jupiter.

PIERDEREA FEMININULUI

Odată cu primele tăblițe cuneiforme sumeriene, cu scrierea din Indus și cu hieroglifele egiptene, în jurul anilor 3000-2500 î.Ch., la începutul Epocii Bronzului, scribii acelei perioade au început să înregistreze poveștile conducătorilor militari și cântecele poezilor. De acum înainte, cronicile evenimentelor istorice vor fi considerate dovezi de necontestat; ele au început să înlocuiască legendele, care erau un amestec de realitate și mit, transmise de la o generație la alta, printr-o bogată tradiție orală. Zeii masculini ai Cerului și Raiului – precum Zeus, Iahve, Thor și Shiva – au început să domine tradițiile care se revendicau de la zeițe.

Oamenii nu mai considerau natura o manifestare a divinității, ci o resursă: pădurile existau doar pentru construirea de case și corăbii, solul exista doar pentru culturi, iar animalele trebuiau să fie crescute pentru hrană. Viziunea mecanicistă asupra naturii a început să prevaleze pe măsură ce alchimiștii au făcut loc chimiștilor, iar astrologii, astronomilor. Odată cu apariția fizicii newtoniene, la sfârșitul anilor 1600, orice forță care nu putea fi explicată de știință era respinsă și etichetată drept superstiție.

Medicina occidentală s-a născut din această viziune asupra lumii. În loc să se bazeze pe remedii naturale pentru a vindeca suferințele corpului, medicii au apelat la medicamente sintetice și la chirurgie. Viziunea științifică asupra lumii a înlocuit lumea misterioasă a anticilor. Inventarea microscopului le-a permis oamenilor de știință să cerceteze ceea ce se credea odinioară că sunt „spirite” invizibile care provocau bolile și să le catalogheze drept microbi.

Mai târziu, cercetătorii au descoperit codul genetic și au început să susțină teza că oamenii simpli pot controla sănătatea în același fel în care au controlat natura. Geneticienii și chimiștii au găsit modalități de a manipula genele și de a învinge bolile cu ajutorul medicamentelor prescrise.

În ziua de azi, medicii occidentali par concentrați peste măsură să reacționeze din reflex la problemele fizice despre care cred că se află la baza bolilor de care suferă pacienții lor. Totuși, fie că este vorba despre un agent infecțios sau despre un dezechilibru chimic, mult prea des atât medicul, cât și pacientul privesc rețeta ca pe singurul mijloc de a trata o boală, ignorând astfel o problemă mult mai profundă: unicitatea fiecărui pacient.

O ÎNTOARCERE LA FEMININ

Și totuși, balanța a început să se încline din nou către credința într-un univers interconectat și în importanța divinului feminin. Oamenii de știință contemporani – inclusiv Erwin Schrödinger, câștigător al Premiului Nobel, Humberto Maturana, specialist în neuroștiințe, și fizicianul Francisco Varela – au sugerat interrelaționarea tuturor particulelor din Univers.

Găsim dovezi ale acestei interrelaționări în fizică, într-o proprietate cunoscută sub numele de entanglare¹. Dovezile arată că, atunci când două particule sunt create împreună – așa cum se întâmplă în degradarea radioactivă a altor particule –, ele rămân legate între ele sau entanglate, indiferent de distanța la care se află una de cealaltă. Variabilele stării fiecărei particule rămân nedeterminate până când acestea sunt observate și măsurate. De exemplu, când o particulă entanglată are o sarcină pozitivă, perechea sa va avea o sarcină negativă. Dacă inversăm sarcina uneia, se va petrece o inversiune spontană și în cealaltă. Aceasta sfidează legile teoriei relativității generalizate, deoarece implică faptul că un semnal călătorește cu o viteză mai mare decât cea a luminii. Totuși, conceptul de entanglare are legătură cu legile mecanicii cuantice, care descriu un univers în care interacțiunile la distanță nu sunt doar permise, ci sunt chiar ceva obișnuit. Se presupune că mecanica cuantică se aplică doar în cazul particulelor subatomice, deoarece efectele cuantice nu sunt observabile la scară largă. Dar Stuart Hameroff, anestezist și profesor la Universitatea din Arizona, și Jack A. Tuszynski, fizician în cadrul Universității din Alberta, sugerează că procesarea cuantică – la un nivel superior celui subatomic – poate să aibă loc și în interiorul creierului.²

Un model științific acceptat în mod curent afirmă că starea de conștiință apare ca rezultat al puterii computaționale a creierului uman – capacitatea de procesare a informației. Hameroff

¹ Din *entanglement*, „încurcătură”, „încălcire”, „rețea de sârmă ghimpată”.

² Stuart R. Hameroff, *Ultimate Computing: Biomolecular Consciousness and Nanotechnology*, Elsevier, New York, 1987; Stuart R. Hameroff, Alfred W. Kaszniak și Alwyn Scott (coord.), *Toward a Science of Consciousness*, MIT Press, Cambridge, 1996.