



Dr David Perlmutter
Dr Alberto Villoldo

Aktywuj pełną **MOC MÓZGU**

Cuda i neurobiologia



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
...coś więcej niż psychologia

Aktywuj
pełną **MOC MÓZGU**

Dr David Perlmutter

Dr Alberto Villoldo

Aktywuj pełną **MOC MÓZGU**

Cuda i neurobiologia

Śłuchaj Radia HayHouse na www.hayhouseradio.com



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII

...coś więcej niż psychologia

REDAKCJA: Mariusz Warda
SKŁAD: Tomasz Piłasiewicz
PROJEKT OKŁADKI: Piotr Pisiak
TŁUMACZENIE: Ischim Odorowicz
KOREKTA: Anna Konstańczuk
Ilustracja na okładce: © Uladzimir Bakunovich – Fotolia.com

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2012
ISBN 978-83-7377-499-5

POWER UP YOUR BRAIN
Copyright © 2011 by David Perlmutter and Alberto Villoldo
Originally published in 2011 by Hay House Inc., USA

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok, 2012.
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Prawa moralne autorów zostały zastrzeżone.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
...coś więcej niż psychologia

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

Pochwały dla książki	7
Słowo wstępne wydawcy	11
Przedmowa	13
Wprowadzenie	23
Rozdział 1. Neurobiologia oświecenia	29
Rozdział 2. Potężny umysł	41
Rozdział 3. Ewolucja mózgu i umysłu	57
Rozdział 4. Mitochondria i żeńska siła życiowa	69
Rozdział 5. Sieci nerwowe i nawyki umysłu	83
Rozdział 6. Jak stres szkodzi mózgowi	99
Rozdział 7. Dar neuroplastyczności	115
Rozdział 8. Neurogeneza: tworzenie nowych komórek mózgowych	133
Rozdział 9. Trzy stany, których nie chcesz mieć	153
Rozdział 10. Nowoczesne terapie wspomagające produkcję energii	167
Rozdział 11. Dar szamana	191
Rozdział 12. Przygotowanie swojego mózgu do oświecenia	203
Rozdział 13. Ćwiczenia szamańskie	217
Rozdział 14. Program aktywacji mocy swojego mózgu ...	247
Rozdział 15. Poszukiwanie swojej duszy	271
Epilog	279
Podziękowania	285
O Autorach	287

Informacje zawarte w niniejszej książce nie mają na celu postawienia diagnozy, leczenia, zapobiegania ani uzdrowienia żadnej choroby, ani też zapewnienia konkretnej porady medycznej. Pytania dotyczące zależności między odżywianiem, suplementacją i praktykami medytacyjnymi a zdrowiem powinny być kierowane do wykwalifikowanych osób zajmujących się zdrowiem. Osobami odpowiedzialnymi za ocenę ryzyka jakiegokolwiek terapii przedstawionej w niniejszej książce są czytelnicy i profesjonaliści, do których udadzą się oni po poradę. Autorzy zrobili wszystko, by gruntownie przestudiować prawdziwość podanych informacji i nie biorą na siebie żadnej odpowiedzialności za błędy, nieścisłości i przeoczenia.

Pochwały dla książki

„Oto książka, na którą czekaliśmy! Przedstawiając najnowsze odkrycia w sposób łatwy do zrozumienia, Alberto Villoldo i David Perlmutter doskonale połączyli naukę XXI wieku z prastarą mądrością, by ujawnić »brakujące ogniwo« współczesnej historii życia – rolę, jaką zdrowie naszego mózgu odgrywa w jakości naszego duchowego doświadczenia. Tym samym zapewniają nam praktyczną mądrość, którą możemy wykorzystać do umocnienia naszego życia od razu! Książkę tę powinien nabyć każdy, kto jest poważnie zainteresowany przekroczeniem konwencjonalnych założeń dotyczących natury oświecenia i sposobu jego osiągnięcia”.

– Gregg Braden, autor „Boskiej Matrycy” oraz „Czasu Fraktalnego”, bestsellerów New York Timesa

„Dr Perlmutter i dr Villoldo ponownie łączą rozdzielone dawno temu dyscypliny, naukę i duchowość, aby pomóc nam w uzyskaniu dostępu do tych części naszego mózgu, które definiują nasze człowieczeństwo. Książka ta pokazuje, jak używać najnowszych odkryć naukowych w naszym poszukiwaniu oświecenia, oraz daje nam praktyczne narzędzia, łącznie z wytycznymi dotyczącymi odżywiania i stylu życia, które poprawią nasz dobrostan”.

– Andrew Weil

„Przez wieki szaman i lekarz byli jedną osobą. Aż do XIX wieku, kiedy to zostali rozdzieleni w imię nauki. Teraz Villoldo i Perlmutter ponownie łączą ich poprzez pryzmat nauki XXI wieku, ujawniając sieć, która łączy nasze fizyczne i metafizyczne energie. Jeśli czujesz utratę energii ciała i duszy, książ-

ka ta pokaże ci, w jaki sposób przywrócić i odświeżyć twoje najgłębsze energie”.

– Mark Hyman, bestsellerowy autor New York Timesa

„Ta książka to skarb. Jest wypełnionym mądrością i doświadczeniem autorów przewodnikiem ku oświeceniu. Odnosi praktyczne aspekty nauki do duchowych i mistycznych realiów natury życia. Wyjaśnia, czym jest nasz potencjał jako istot ludzkich, oraz wskazuje drogę, jaką powinniśmy podążać, by realizować nasz potencjał i wykorzystywać dostępną nam wszystkim energię życiową”.

– Bernie S. Siegel

„Rzadko używam słowa »wybitny«, ale ta książka taka właśnie jest. Rozszerza ona naszą świadomość dotyczącą niewykorzystanego potencjału naszego mózgu, przedstawia najnowsze odkrycia neurobiologii, a napisana jest przez dwóch ekspertów mających lata praktyki klinicznej. Przekonaj się sam, dlaczego dr Perlmutter jest moim osobistym neurologiem i mentorem”.

– Naomi Judd, piosenkarka, pisarka tekstów

„To jedna z najważniejszych książek, jakie czytałem. Łącząc współczesną wiedzę naukową z praktykami szamańskimi, klarownie wyjaśnia sposoby na przywrócenie zdrowia mózgu na poziomie komórkowym”.

– David R. Hamilton



*Naszym żonom, Marceli Lobos i Leize Perlmutter,
zawsze wspierającym, kochającym
i wyrozumiałym partnerkom*

SŁOWO WSTĘPNE WYDAWCY

Szamanizm i neurobiologia: cóż mają ze sobą wspólnego? Obie dziedziny są kluczami do osobistego zdrowia i dobrobytu, doskonałości umysłowej, świadomości duchowej, rozwoju i powodzenia, lepszych stosunków międzyludzkich, wyższej jakości życia oraz większych możliwości wykonawczych, a także wnoszenia swojego wkładu w rozwój społeczeństwa – i jest to tylko kilka przykładowych korzyści.

Jednak rzadko widzimy te słowa – *szamanizm* i *neurobiologia* – użyte w jednym zdaniu. Dlaczegoż to? Ponieważ ostatnio żyjemy w czasach redukcjonizmu, kiedy to królestwo ducha i sfera nauki zostały rozdzielone, rozłączone i rozłamane.

Nie zawsze tak było. Przez tysiąclecia szamani byli też astronomami, uzdrowiciele byli naukowcami, duchowi poszukiwacze badaczami, a naukowcy podejmowali ryzyko. Ich opinie były cenione przez cesarzy, wodzów, carów, królów i potentatów. Przynajmniej do czasu, gdy uznane władze – papież i książęta wspierający istniejące status quo – przypięli wizjonerom łątki heretyków i zarządzili, że nauka i religia powinny podążać odmiennymi ścieżkami.

Na szczęście, związek ducha i materii, mimo że zepchnięty na dalszy plan, nigdy nie został skutecznie usunięty z ludzkiej świadomości. Naukowcy zawsze podejrzewali, że istnieje pewien, zachowany w jakimś podstawowym paradygmacie, związek pomiędzy duszą a mózgiem. Myśl ta zakiełkowała

ponownie kilka dekad temu i tak zaczęto badać połączenie umysłu, ciała i ducha.

A teraz dwóch ludzi, dwóch proroków – szaman i naukowiec – łączą swoje doświadczenia i specjalistyczną wiedzę, by badać całość, która zawiera pełnię świata duchowego i pełnię świata naukowego jako Jedno.

„Aktywuj pełną moc mózgu. Cuda i neurobiologia” to praca wspólna dr. Davida Perlmuttera, neurobiologa i praktykującego neurologa, oraz dr. Alberto Villoldo, antropologa medycznego i szamana. W przeciwieństwie do większości naukowców badających medytację i niezwykle wyczyny joginów, obaj są praktykującymi klinicystami, pomagającymi niezliczonej liczbie pacjentów uzdrowić emocje, naprawić mózgi i oświecić umysły. Dlatego też przesłaniem tej książki jest ponowne złączenie eterycznego ducha i solidnej nauki. Jej zawartość natomiast to duchowe błogosławieństwo i fizyczne zawroty głowy dla ciebie i tych, z którymi podzielisz się tą historią.

Dlaczego? Ponieważ „Aktywuj pełną moc mózgu” jest połączeniem głębokich prawd szamańskich i wyczerpujących naukowych faktów.

Czy David Perlmutter i Alberto Villoldo odważają się używać słów *neurobiologia* i *szamanizm* w jednym zdaniu? Tak! Doniosłe, tak. Ponieważ, w istocie, neurobiologia i szamanizm utkane są do siebie bardzo podobnie, jak dwie nici składające się na materiał historii i ewolucji ludzkości.

PRZEDMOWA

David Perlmutter:
Poszukiwania, wtedy i teraz



Gdy wspinaliśmy się w ślad za szamanem po starożytnym szlaku przetartym w zboczu góry przez Inków jakieś sześćset lat wcześniej, ciszę przerywał jedynie dźwięk szamańskiego fletu. Naszym celem było Ollantaytambo w pobliżu Machu Picchu – nie tylko jeden z najlepiej zachowanych skarbów archeologicznych Peru, ale też miejsce o dużym znaczeniu duchowym.

Moi towarzysze wydawali się naenergetyzowani swoim duchowym wysiłkiem, ja jednak byłem bardziej zafrapowany dudnieniem w mojej głowie. Szok, jakiego doświadczało moje ciało, wynikający ze zbyt szybkiego przemieszczenia się z wysokości poziomu morza na Florydzie na ponad 3000 metrów w Andach, skierował moją uwagę na nieunikniony fakt braku tchu i zaburzeń widzenia. Na szczęście, moja żona i dwójka dzieci wydawały się znosić to lepiej.

Jeden z podróżujących z nami szamanów zauważył moje problemy i zaferował garść liści koki do żucia. Postanowiłem wypróbować je, zamiast stosować niesiony w plecaku na wypa-



dek choroby wysokościowej acetazolamid. Wkrótce poczułem odprężenie ust, a wszystkie symptomy bardzo szybko znikły!

Skąd ten potomek Inków wiedział, że liście *Erythroxylum coca* usuną symptomy choroby wysokościowej? Oczywistym wydawało się, że była to korzyść płynąca z prastarej mądrości, jednak ta odpowiedź zadowalała mnie jedynie częściowo. Wydawało się nieprawdopodobne, by jakiś nieszczęsny przodek został wybrany do przeżucia liści wszystkich lokalnych roślin w celu sprawdzenia ich medycznych zastosowań. W międzyczasie mój towarzysz uważnie studiował moje oblicze – tak jak ja studiuję oblicza swoich pacjentów. Natknąwszy się na jego spojrzenie, uzmysłowiłem sobie, że jego wiedza dotycząca liści koki nie pochodziła z wyuczonych lekcji, ale zakorzeniona była w głębokiej znajomości duszy i ducha. Dla mojego zachodniego umysłu nie był to pomysł łatwy do przyjęcia, jednak poczułem, że powinienem go zaakceptować.

Pomysł rodzinnej podróży w Andy zrodził się w głowie mojej żony, która przeczytała wcześniej kilka książek autorstwa dr. Alberto Villoldo. Wybraliśmy tę grupę, *ponieważ* przeprowadził jej Alberto. Miałem okazję porozmawiać z nim po raz pierwszy wkrótce po doznaniu wspomnianego powyżej uzdrowienia. Nasza rozmowa potoczyła się naturalnie, bez rozbudowanych prezentacji życiorysów, by po chwili skupić się na zagadnieniu przetrwania kultur ***egzystujących pozornie poza dominującą obecnie cywilizacją***. Później tego samego dnia, już po powrocie do hotelu, zapytałem Alberto o najwyraźniej wyjątkowe zdolności szamanów do zdobywania ***skomplikowanych*** informacji za pomocą intuicji.

– To moja misja od ostatnich trzydziestu lat – odpowiedział Alberto, wyjaśniając, że pracę całego życia poświęcił odkryciu, w jaki sposób takie skromne jednostki są w stanie zgromadzić tak ogromny zasób informacji. – To nie jest wie-



dza, która pochodzi od innych – mówił dalej. – Pochodzi ona wprost ze źródła całej wiedzy, jakim jest Wielki Duch. Mędrzy są w stanie podłączyć się do tej mądrości, a w pewnym stopniu wszyscy możemy to zrobić, nie tylko ludy pierwotne. W końcu we wszystkich kulturach pojawiały się osoby uznane za oświecone.

Powróciłem do swej praktyki medycznej służąc ludziom dotkniętym przeróżnymi zaburzeniami funkcjonowania mózgu, w której zawsze środki farmakologiczne łączyłem z zagadnieniami dotyczącymi stylu życia i odżywiania. Ta nieco mniej tradycyjna metodologia neurologiczna pozwalała mi uzyskać głębokie zrozumienie problemów zdrowotnych, utrzymując jednocześnie umysł otwarty na nowe idee. Pomimo to nadal wyzwaniem dla mnie było stykanie się z pacjentami, których problemy zdrowotne wykraczały poza neurologię; wśród nich znajdowały się nowotwory, zaawansowany artretyzm, cukrzyca i inne równie poważne schorzenia.

Zacząłem skupiać się na niewielkiej, ale rosnącej liczbie pacjentów, którzy odzyskiwali zdrowie, mimo że diagnozowano u nich choroby uznawane za nieuleczalne. Co takiego było w tych ludziach, że tak zmieniało postać rzeczy? Odpowiedź poznałem pewnym późnym piątkowym popołudniem podczas konsultacji z kobietą cierpiącą na stwardnienie rozsiane – często śmiertelną, prowadzącą do inwalidztwa, autoimmunologiczną chorobę mózgu.

Przepisaliśmy Beth standardowy dla tego schorzenia zestaw suplementów diety, pewne niezbędne kwasy tłuszczowe i odżywcze zastrzyki już kilka lat wcześniej. Mimo że rozwój choroby uległ nieco spowolnieniu, Beth zmuszona była do korzystania z chodzika, a czasem nawet z wózka inwalidzkiego. Tamtego popołudnia jednakże ja i mój zespół oniemieliśmy ze zdziwienia, widząc ją idącą korytarzem bez żadnej pomocy.

– Wpiszemy cię na naszą listę cudów – powiedziałem, odnosząc się do rosnącej liczby pacjentów, których uzdrowienia nie mogły być naukowo wytłumaczone.

Wtedy w gabinecie zaczęliśmy studiować zmiany zachodzące w jej życiu i przyczyny tej cudownej poprawy zdrowia.

– Od kilku lat zgłębiłam szamanizm – powiedziała, obserwując bacznie moją twarz w poszukiwaniu oznak znajomości tego terminu. – Najogólniej mówiąc, nauczyłam się podłączać do tego, co nazywam *uzdrawiającą energią* – kontynuowała Beth. – Nie tylko widzę poprawę, jeśli chodzi o SM, ale również odczuwam głęboki spokój i optymizm w stosunku do życia. Od lat praktykuję pewne medytacje – tłumaczyła – ale zaskoczyły one dopiero jakieś trzy miesiące temu.

W ciągu następných miesięcy zauważyłem, że do naszej listy cudownych uzdrowień dodawaliśmy coraz więcej osób. Stawało się dla mnie jasne, że pacjenci, którzy doznawali najbardziej znaczących ozdrowień, byli zaangażowani w jakieś praktyki duchowe bądź medytacyjne. Niezależnie od tego, czy powtarzali afirmacje, medytowali, czy w jakiś sposób się modlili, praktycznie wszyscy ci pacjenci łączyli się jakoś z tym, co szaman nazwał Wielkim Duchem.

Pacjentów, którzy cudownie zdrowieli, łączyło jeszcze kilka rzeczy oprócz praktyk duchowych. Wielu z nich przyjęło zwyczaj przeprowadzania co jakiś czas postów. Niemal wszyscy uprawiali jakieś ćwiczenia fizyczne. A znacząca większość spożywała w jakiejś formie kwas dokozaheksaenowy (DHA). Suplementowanie kwasu omega-3 niewątpliwie było wynikiem mojego entuzjazmu w stosunku do DHA; później odkryłem w dodatku, że ma on pewną właściwość, która, prawdopodobnie, odgrywa znacznie większą rolę we wzmaganiu skuteczności zmian dokonywanych w stylu życia przez moich pacjentów niż wcześniej sądziłem.



W ciągu kolejnych trzech lat moje spotkania z Villoldem zaowocowały nawiązaniem się bliskiej przyjaźni i zdaliśmy sobie sprawę, że powinniśmy połączyć swoje odkrycia i razem pracować. Uświadomiliśmy sobie bowiem, że dostęp do Wielkiego Ducha lub Boskiej Energii – tej naturalnej siły, znanej pod tak wieloma nazwami – możliwy jest dla każdego. W pewnym sensie wszyscy jesteśmy szamanami, a najnowsze odkrycia biologii komórkowej potwierdzają zasadność praktyk medytacyjnych wykonywanych przez stulecia, by osiągnąć oświecenie nie tylko przez kilkoro wybranych, ale przez wszystkich, którzy zechcą się ich nauczyć. Nasza współpraca zgłębia następstwa tego nie tylko dla jednostek, ale dla całej ludzkości.

Alberto Villoldo:
Podróż z laboratorium mózgu ku oświeceniu



Z czasem przywykłem do woni formaldehydu. W 20-litrowych zbiornikach przetrzymywane były przeróżne mózgi – owcze, krowie, ludzkie – ale była to jedyna przestrzeń laboratoryjna, jaką udało mi się wyprosić od Uniwersytetu Stanowego w San Francisco. Tak więc, w tych warunkach, otoczony setkami mózgów, prowadziłem badania nad sposobem, w jaki umysł tworzy psychosomatyczne zdrowie lub choroby, i jak szamani są w stanie leczyć choroby.

Pewnego dnia, po dwóch latach badań, zdałem sobie sprawę, że patrzę na umysł z niewłaściwej strony. Starałem się zrozumieć tradycje duchowe rodowitych Amerykanów, obserwując zmiany w mózgu i chemii krwi. Dlatego też tydzień później



złożyłem na uniwersytecie wypowiedzenie i zamknąłem swoje laboratorium. Nim skończył się miesiąc, miałem już bilet, który miał mnie zabrać nad Amazonkę w Peru. Zamierzałem badać szamanów w ich środowisku. Mój najlepszy przyjaciel, student medycyny, podarował mi w prezencie ogromny nóż myśliwski, dołączając notkę o treści: „Może Ci się przydać w górnej Amazonce”. Wszyscy, których znałem, łącznie z moją rodziną, uważali porzucenie obiecującej kariery akademickiej, by zrealizować marzenia o byciu podróżnikiem i odkrywcą, za szalone. Sam miałem co do tego wątpliwości i zastrzeżenia, ale z nikim się nimi nie dzieliłem. Byłem mieszczuchem, który nigdy nie zawędrował do dżungli. Ale pewien byłem jednego: w laboratorium nie znalazłbym żadnych odpowiedzi.

Następne ćwierć wieku spędziłem podróżując i ucząc się od najznamienitszych mędrców obu Ameryk. W tym czasie byłem świadkiem niesamowitych uzdrowień; ludzie, których zachodnia medycyna już dawno oznajmiła nieuleczalnie chorymi, wracali do zdrowia w sposób, jaki mogłem przypisać jedynie cudowi bądź samorzutnej remisji. Z czasem zostałem uczniem szamanów i poznałem ich uzdrawiające praktyki oraz metodologie. Jednak jakaś częśćka mnie zawsze czuła się obco i nie na miejscu. Pewien stary Indianin, z którym pracowałem przez wiele lat i który ostatecznie został moim mentorem, wyjaśnił mi: „To dlatego że twój Bóg jest Bogiem zstępującym. Bardzo rzadko schodzi na ziemię, by dotknąć tych z nas tu na Ziemi. Nasze bóstwo z kolei jest wstępującą boskością, która powstaje z Ziemi jak złote zboże i mieszka wśród nas. Nasza twórcza siła znana jest jako Pachamama, Boska Matka”.

Mędracy, u których się uczyłem, pracowali z Boską Matką, energią czy też inteligencją, z którą potrafili współdziałać, by uzdrawiać swoich pacjentów. Wierzyli oni, że sami *jesteśmy* tą boską energią, wcieloną w materię podobnie jak wstęgi



światła słonecznego, które owijają się wokół pni drzew, a później uwalniają swe światło, gdy włożymy kłodę do kominka. Twierdzili, że potrafią *zobaczyć* emanację tej energii wokół ludzkiego ciała w postaci świetlnej matrycy. Obecność w niej ciemnych plamek świadczy o chorobie, nawet jeśli nie zdążyła się ona jeszcze przejawić w ciele fizycznym.

Po wielu latach ja również nauczyłem się *wyczuwać* to świetliste pole i rozumieć szamańskie założenie, że wszystko, co żyje, połączone jest nićmi światła. Na początku mój naukowy umysł musiał tłumaczyć sobie ten koncept w ten sposób, że spożywamy zwierzęta, które odżywiają się trawami odżywiającymi się światłem słonecznym. Przypomniałem sobie, że chlorofil zamienia światło w węglowodany takie jak pszenica i inne zboża, a my wewnątrz naszych komórek przemieniamy te węglowodany z powrotem w światło w procesie zwanym cyklem Krebsa. Wkrótce mój logiczny umysł poluzował cugle, w jakich trzymał moją świadomość, i mogłem bardziej bezpośrednio dostrzec świetlne nici wyplatające całość stworzenia.

Z czasem nauczyłem się, że traumatyczne przeżycia pozostawiają w świetlistym ciele trwałe ślady, który uzdrowiciel potrafi dostrzec. Uzdrowiciele wierzą, że wywiera to wpływ na doświadczanie zdrowia bądź choroby przez daną osobę przez całe jej życie na podobieństwo krzyża, który każdy z nas musi dźwigać. Szaman może pomóc swojemu klientowi zmniejszyć ten ciężar, a nawet pomóc w zrozumieniu lekcji płynącej z tego traumatycznego wydarzenia. Jednak to do danej osoby należy wybór, czy dźwigać swój krzyż z lekkością, w ogóle się go pozbyć, czy też dać się przytłoczyć temu ciężarowi. Według szamanów, sposobem na usunięcie tych śladów i zrzucenie z siebie ciężaru, który definiuje naszą osobowość i zdrowie, jest uzdrowienie naszych toksycznych emocji poprzez medycynę energetyczną.

Nauczyłem się stosować medycynę energetyczną podczas lat spędzonych z szamanami, a teraz sam uczę jej w USA i Europie. Nasi studenci uczą się wykorzystywać ponadczasowe techniki uzdrawiania, by pomagać swoim przyjaciołom, rodzinie i klientom. Jako współcześni szamani wiemy też, że jeśli jakaś osoba chce doznać uzdrowienia i chce być naprawdę wolna i oświecona, to należy wzmocnić w niej jej żeńską siłę życiową. To wymaga postzczenia, modlitwy i medytacji, połączonych ze stosowaniem odpowiednich leczniczych ziół i roślin.

Podczas lat spędzonych na uczeniu się od szamanów poznałem ich wiarę w Boską Matkę, którą każdy z nas ma możliwość odkryć w naturze. To nie był brodaty starzec, którego twarz utożsamiałem ze słowem „Bóg”. Jest to raczej siła, która przenika całość stworzenia, morze energii i świadomości, w którym wszyscy jesteśmy zanurzeni i którego częścią jesteśmy. Zrozumiałem, że nasze zachodnie wyobrażenie boskości dotyczy męskiego wariantu tej siły życiowej, która przenika każdą komórkę naszego ciała, pobudza wszystkie żywe istoty, a nawet napędza gwiazdy. Szamani pomogli mi rozwinąć autentyczny i satysfakcjonujący związek z potęgą Pachamama.

Podczas jednej z moich corocznych wypraw w Andy w roku 2006 poznałem Davida Perlmuttera. Po raz pierwszy przyciągnął moją uwagę, gdy wspinaliśmy się po starożytnych kamiennych schodach Inków, by dotrzeć do Świątyni Wiatrów nieopodal wioski Ollantaytambo. Brakowało mu tchu, ale pomogło żucie liści koki, które miejscowi uważają za lecznicze. Jego chód i postawa uległy poprawie, a później nawiązaliśmy swobodną i łatwą konwersację, jakbyśmy znali się od zawsze.

Niejednokrotnie słyszałem wcześniej o Dawidzie i jego pracy, więc byłem zachwycony słysząc, że interesował się także pierwotnymi praktykami uzdrowicielskimi. Gdy tak rozmawialiśmy pierwszego dnia naszej podróży, wspomniałem, jak



ważne, według szamanów, jest odbudowanie żeńskiej siły życiowej, a jego twarz natychmiast się rozjaśniła.

– Tak – zauważył – chodzi o mitochondria. – Słyszając to, niemal spadłem z krzesła. Oto pojawiło się ogniwo łączące starożytne praktyki szamańskie ze współczesną neurobiologią. Przypomniałem sobie, że mitochondria dziedziczymy wyłącznie po linii matki. Oto we wnętrzu każdej komórki żywych istot istniało źródło żeńskiej siły życiowej, o której mówią mędrcy. Byłem bardzo podekscytowany słyszając, że te fabryki energii najwyraźniej załamują się pod ciągłym obciążeniem stresem, wywoływanym szybkim tempem życia, oraz pod naporem biochemicznych toksyn takich jak rtęć, pestycydy czy zanieczyszczenie wody i powietrza. David wspomniał, że pradawne szamańskie praktyki, takie jak modlitwa, post i medytacja oraz dodatki żywieniowe w postaci pewnych ziół, pomagają przywrócić działanie mitochondriów.

Im dłużej rozmawialiśmy, tym jaśniejsze stawało się dla nas, że istnieje wiele składników *pradawnych* praktyk uzdrawiania i medytacji, które można opisać za pomocą języka *współczesnej* neurologii. Żeńską siłę życiową Pachamama znajdujemy w naszych mitochondriach; ślady traumatycznych przeżyć zapisane w naszych Świetlistych Polach Energetycznych pokrywają się z nerwowymi sieciami w mózgu, wytwarzającymi toksyczne emocje i definiującymi naszą osobowość.

Byłem zachwycony. Oto poznałem brakujący element, który umykał mi w Amazonii, ale który otaczał mnie codziennie podczas prac w laboratorium ukryty pomiędzy półkami zastawionymi chemicznie zakonserwowanymi mózgami.

Tak naprawdę, to mimo że udało mi się przełożyć pradawne szamańskie metody uzdrowicielskie na naukowo logiczne działania, a moi uczniowie w Szkole Uzdrawiania i Ciała Świetlnego oraz pacjenci doświadczali wyjątkowych zmian

w życiu, to jednak niektórym wyjątkowo trudno było uwolnić się od destruktywnych przekonań i emocji. Zupełnie niepraktyczne też okazało się dla moich uczniów to, co robiłem przez 25 lat pobytu w Amazonii i Andach – przeprowadzanie wielodniowych postów w puszczy, odżywiając się jedynie konkretnymi jagodami i korą pewnych drzew.

Dawid znalazł bogate substancje odżywiające mózg, które dawały ten sam efekt, może nawet dokładniej, a na pewno dużo wygodniej, niż zalecane przez szamanów diety. On zrozumiał, jak naprawiać mitochondria i przywracać żeńską siłę życiową. Wiedział, jak przygotować mózg na oświecenie. Ja w międzyczasie dogłębnie przestudiowałem praktyki szamańskie i jogiczne, które pomagają aktywować wyższe funkcje naszego mózgu, by pomóc mu uzdrowić traumę i doświadczać radości.

Co by się stało, gdyby udało nam się połączyć te metody, by pomagać uczniom i pacjentom w uzdrowieniu mózgow, przywróceniu zdrowia i doświadczeniu uwolnienia od destrukcyjnych emocji takich jak złość i lęk?

POTĘŻNY UMYŚŁ

W naszej pracy – zarówno jako antropologa, który poświęcił wiele lat na badania uzdrawiających praktyk mędrców Amazonii i Andów, jak i neurologa, który spędził dekady na leczeniu ludzi cierpiących na degeneracyjne choroby mózgu – od dawna byliśmy zaintrygowani potęgą umysłu, dzięki której osiągnąć można niewiarygodne rzeczy zarówno na planie fizycznym, jak i mentalnym. Poznaliśmy i nauczyliśmy się od mędrców, którzy byli w stanie osiągnąć niesamowitą błyskotliwość, wewnętrzny spokój i twórczość. Słyszeliśmy o tybetańskich mnichach, którzy potrafią medytować przez całą noc na pokrytych lodem szczytach górskich nie zamarzając, ranniem strzepując z nagich ramion śnieg, gdy wszędzie słońce.

Pełna moc umysłu nadal nie jest w pełni zrozumiana, ale natykamy się na jej przejawy regularnie.

ZDROWIE I MYŚLI

Lata temu ludzie postrzegali grupy wsparcia i techniki zarządzania stresem jako nieszkodliwe dodatki do leczenia medycznego osób poważnie chorych. Ostatnimi czasy, jednakże, badania dowiodły, że pacjenci używający technik takich jak

choćby medytacja uważności nie tylko są mniej zestresowani emocjonalnie przez chorobę, ale również doświadczają poprawy zdrowia fizycznego.

W *Scientific American* z czerwca 2009 r. neurolog Martin Porter opisał przypadek Gretchen, uczestniczki badania z 2005 roku, testującego skuteczność użycia plastrów z testosteronem w leczeniu hipolibidemii – stanu, w którym libido danej osoby jest tak małe, że nie odczuwa ona żadnego zainteresowania seksem. Testosteron, hormon produkowany w jądrach w przypadku mężczyzn lub jajnikach w przypadku kobiet, kojarzony jest z pobudzeniem seksualnym. Gretchen nie odczuwała podniecenia seksualnego, odkąd przeszła operację usunięcia jajników.

Po noszeniu plastra przez 12 tygodni Gretchen znów poczuła przypływ podniecenia. „To możliwe wyłącznie dzięki plasterowi”, doniosła. Wkrótce była w stanie kochać się z mężem i osiągnąć orgazm po raz pierwszy od lat. Jednak najbardziej zaskakującą częścią historii Gretchen jest fakt, że trafiła ona do grupy kontrolnej i, nie mając tego świadomości, dostała plaster będący placebo bez żadnej zawartości testosteronu.

Powrót seksualnego apetytu w przypadku Gretchen najwyraźniej związany był ze zmianą jej połączeń nerwowych, do której doszło bez świadomej wiedzy pacjentki. Jednak do niej doszło. A zmiana była odczuwalna w całym ciele.

Większość z nas wie więcej na temat psychosomatycznych chorób niż psychosomatycznego dobrostanu. Wiemy, że możemy zmartwieniami doprowadzić się do choroby, i przypuszczamy, że możemy uzdrowić się śmiechem. Mimo to medycyna nie pokłada zbyt dużego zaufania w poglądzie, że można osiągnąć psychosomatyczne zdrowie. W końcu nie możemy sami sobie świadomie podawać placebo, tak samo jak nie jesteśmy w stanie sami siebie połaskotać. Jednak społeczeństwa,

które polegają na tradycyjnych uzdrowicielach – obu płci – już dawno zrozumiały potęgę umysłu, który może zarówno uzdrowić, jak i zabić. Czasami szamani uciekają się do wielkich ceremonii i przedstawień, by tylko zmobilizować umysł do uzdrowienia ciała. Ich złożone ceremonie aktywują korę przedczołową, by stworzyła zdrowie.

Jednak społeczeństwa nowoczesne w większości okrzyknęły te praktyki mianem przesądu bądź znachorstwa, a „placebo” jest używane w mowie potocznej do odrzucenia jakiegoś poglądu. Jak na ironię, nasze nowoczesne „ceremonie” składają się z podawania pacjentowi pigułki z cukru – tabletki, która nie zawiera żadnych farmaceutycznych składników. Zestawianie wyników działania nowych leków z wynikami działania placebo jest powszechnie stosowanym sposobem ustalenia skuteczności danego leku, co już samo w sobie jest mocnym dowodem, że już sam umysł ma rzeczywistą moc łagodzenia zapaleń, uspokajania nerwów i sprawiania, że organy i tkanki w ciele wracają do zdrowie.

Badania wykazały, na przykład, że tabletki cukru jest równie efektywna co morfina w 56% przypadków.⁷ I mimo że placebo jest najdokładniej badany przez producentów i farmaceutów ze wszystkich „medykamentów”, to jest jednocześnie najmniej doceniane czy brane pod uwagę jako potencjalny lek.

Jeden z naszych znajomych zasugerował kiedyś, że – gdybyśmy chcieli się wzbogacić – powinniśmy zamknąć w pigułkach rosół z kurczaka i sprzedawać bez recepty pod nazwą „Placebo”, ponieważ mielibyśmy naukowe dowody na jego skuteczność niemal równą skuteczności drogich leków w leczeniu wielu dolegliwości, od bólów głowy po zaburzenia erekcji.

⁷ W. Edward Craighead i Charles B. Nemeroff, „The Corsini Encyclopedia of Psychology and Behavioral Science”, tom 3, New York: John Wiley & Sons, 2001, str. 1212.

Efekt placebo i dobrostan psychosomatyczny wynikają z podłączenia się do uzdrawiającego potencjału umysłu, co od tysięcy lat jest powszechnie praktykowane przez ludzkość. Odrzucając efekt placebo, zachodnia medycyna tak naprawdę przegapiła szansę na przyjrzenie się potędze kory przedczołowej, jaką ten fenomen ukazuje.

David: Rak? Jaki rak?



Jako wyspecjalizowanego neurologa intryguje mnie, jak często oskarżany jestem o praktykowanie „nietradycyjnej” medycyny, ponieważ oprócz porad żywieniowych, protokoły naszej kliniki zawierają również takie modalności jak afirmacje i medytacje. Paradoksalne jest, że te lub podobne praktyki są częścią opieki zdrowotnej od tysięcy lat, więc z definicji są „tradycyjne”.

Pod koniec 2007 roku przyszedł do mnie na wizytę pacjent z bardzo poważnym problemem zdrowotnym. „Marvin” miał 74 lata i właśnie wrócił z przodującej w leczeniu raka jednostki, gdzie powiedziano mu, żeby „uporządkował swoje sprawy”, gdyż zdiagnozowano u niego agresywny nowotwór trzustki, który już zdążył zająć też pobliskie węzły chłonne. Co prawda, w grę wchodziła chemioterapia, ale zwłaszcza w wieku Marvina szanse jej skuteczności były bliskie zeru. Biorąc pod uwagę wszystko, co nowoczesna medycyna może zaoferować pacjentom w podobnej sytuacji, onkolog powiedział Marvinowi to, co, jego zdaniem, było prawdą dotyczącą tej wyniszczającej choroby: że w najlepszym razie pozostało mu sześć miesięcy życia.



Wiedząc, jak duży wpływ na zdrowie fizyczne mają przekonania, zapytałem Marvina, czy rzeczywiście w to wierzył, a on odparł: Absolutnie nie! – właśnie na taką odpowiedź miałem nadzieję.

Wraz z zespołem ułożyliśmy zestaw specjalnych suplementów żywieniowych, by wspomóc jego układ odpornościowy. Dodałem też wysoką dawkę DHA, by spotęgować efekt praktyk medytacyjnych i afirmacji, które Marvin miał rozpocząć. Punktem skupienia obu tych technik była prosta myśl: „Jestem zdrowy”.

W ciągu jednego tygodnia zniknęła jego uprzednia bladość, a w ciągu sześciu tygodni, co zadziwiająco, badania świadczące o czynności trzustki i wątroby okazały się w całkowitej normie. Po trzech miesiącach Marvin wrócił do szpitala, gdzie postawiono mu diagnozę. Tomografia komputerowa nie ujawniła ani śladu po raku.

– Co powiedzieli po obejrzeniu skanów? – zapytałem Marvina.

– Cóż – odpowiedział – nie byli zainteresowani tym, co robiłem, ale stwierdzili, że powinienem to kontynuować, niezależnie, co to jest.

Niemal dwa lata później, w czasie pisania tej książki, Marvin nadal wolny jest od nowotworu. Jasne, można by twierdzić, że to przykład spontanicznej remisji, ale w przypadku tego typu raka jest ona niezmiernie rzadka, co potwierdzi każdy onkolog. Ja twierdzę, że kluczową rolę odegrał związek, jaki Marvin podtrzymywał z Boskością, w efekcie dwutorowego zastosowania suplementów odżywiających mózg i szamańskich technik medytacyjnych, które pozwoliły mu na dostęp do uzdrawiającej energii, która przenika wszystko, co istnieje.





STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl

Gdzie leżą granice możliwości ludzkiego mózgu? Neurolog dr David Perlmutter oraz antropolog medyczny i szaman dr Alberto Villoldo połączyli siły, by się tego dowiedzieć. Jednocześnie opracowali pięcioletni program wyzwalaający pełną moc mózgu każdej osoby, która zdecyduje się go zastosować.

Odpowiednie odżywianie oraz ćwiczenia fizyczne opisane w tej książce nie tylko naprawią te części Twojego mózgu, które zostały uszkodzone przez stres, ale też stwórzają środowisko podatne na wzrost nowych komórek nerwowych oraz aktywują geny odpowiedzialne za długowieczność, lepszą odporność i usprawnioną pracę umysłu. Z kolei praktyki szamańskie, medytacje i wizualizacje pomogą Ci pobudzić te obszary mózgu, dzięki którym spokój, współczucie, innowacyjność i radość w sposób naturalny przejawiają się w Twoim życiu.

Uzyskaj dostęp do potencjału, jaki nosisz w sobie od dnia narodzin!

„Doktorowie Perlmutter i Villoldo ponownie łączą rozdzielone dawno temu dyscypliny, naukę i duchowość, aby pomóc nam w uzyskaniu dostępu do tych części mózgu, które definiują nasze człowieczeństwo. Książka ta pokazuje, jak używać najnowszych odkryć naukowych w naszym poszukiwaniu oświecenia oraz oferuje praktyczne narzędzia do jego osiągnięcia”.

– Dr Andrew Weil

PATRONI:



Cena: 39,30 zł

ISBN 978-83-7377-499-5



9 788373 774995