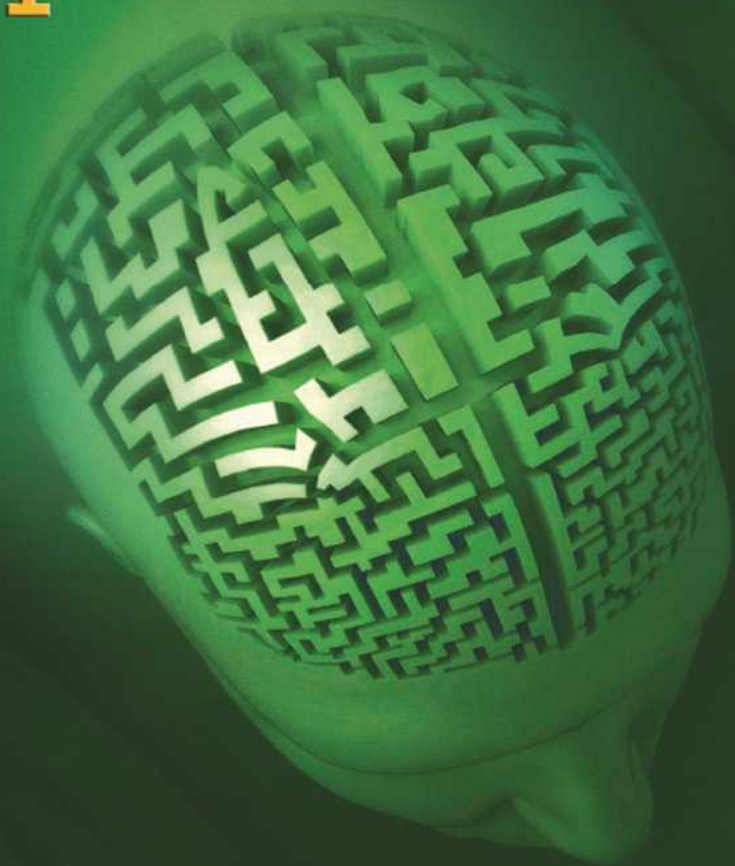


Posilovna pro mozek



David Perlmutter & Alberto Villoldo

**Šamanismus a věda? A dokonce ve vzájemné spolupráci?
Ano, čtete dobře! A pokud se podle toho i zařídíte,
bude to, jako byste poslali svůj mozek do posilovny.**

POSILOVNA PRO MOZEK

David Perlmutter, M.D.

Alberto Villoldo, Ph.D.

POSILOVNA PRO MOZEK

Neurověda osvícení

David Perlmutter, M.D.

Alberto Villoldo, Ph.D.

Přeložila Kateřina Kopecká



Našim manželkám –
Marcele Lobosové a Leize Perlmutterové,
které nás vždy
podporovaly, milovaly a chápaly

POWER UP YOUR BRAIN

Copyright © 2011 by David Perlmutter and Alberto Villoldo
Originally published in 2011 by Hay House Inc., USA
Translation © Kateřina Kopecká, 2011

All rights reserved

ISBN 978-80-7359-768-9 (PDF)

OBSAH

Předmluva vydavatele	7
Předmluva	9
Úvod	19
01 Neurověda osvícení	25
02 Mocná mysl	35
03 Vývoj lidského mozku a mysli	48
04 Mitochondrie a ženská životní síla	58
05 Neuronové sítě a zvyky mysli	70
06 Jak stres poškozujez mozek	83
07 Dar neuroplasticity	95
08 Neurogeneze:	
růst nových mozkových buněk	110
09 Tři tělesné stavy, o které nestojíte	126
10 Průlomové terapie	
na podporu produkce energie	137
11 Šamanův dar	157
12 Příprava mozku na osvícení	167
13 Šamanská cvičení	178
14 Program na posílení mozku	203
15 Hledání duše	222
Epilog	229
Vyvětlivky	235
Poděkování	243
O autorech	244

PŘEDMLUVA VYDAVATELE

Co mají společného šamanismus a neurověda? Oba přístupy přispívají k fyzické a duševní pohodě, bystrému úsudku, duchovnímu uvědomění, růstu a blahobytu, lepším vztahům s okolím, vyšší kvalitě života a větší schopnosti stát se úspěšným a užitečným členem společnosti. A tím výčet výhod zdaleka nekončí.

A přesto se se slovy *šamanismus* a *neurověda* zřídka kdy setkáváme ve stejné větě. Proč tomu tak je? Protože žijeme v době redukcionismu, který se vyznačuje odděleností duchovní říše a vědy. Nakreslili jsme mezi nimi tlustou čáru, a tak je od sebe odloučili.

Vždy tomu tak ale nebylo. Po tisíciletí působili šamani jako astronomové, čarodějové jako vědci, hledači duchovna objevovali cizí země, výzkumníci riskovali. Císaři, náčelníci, carové, králové a mocnáři si jejich názorů cenili. Tak se historie odvíjela do doby, než se uznávané autority jako papeži a vladaři, kterým náležela moc, rozhodli označit jasnovidce za kacíře a nařídili odvolání vědy od náboženství.

Naštěstí však lidé vztah duše a hmoty z povědomí naprosto nevyřadili, i když jej okolnosti zatlačily do pozadí. Vědci se vždy domnívali, že by mohlo existovat spojení mezi duší a mozkem uchované v nějakém základním paradigmatu. Na danou myšlenku se navázalo před několika desítkami let, kdy se opět začalo mluvit o spojení mezi myslí, duší a tělem.

Nyní vám představujeme práci dvou vizionářů – šamana a vědce, kteří těží ze společných zkušeností a znalostí a zkoumají celistvost a jednotu, která v sobě zahrnuje jak duchovní, tak vědeckou stránku světa.

P
O
S
I
L
O
V
N
A
P
R
O
M
O
Z
E
K

Za spolupráce dr. Davida Perlmuttera, který působí jako neurovědce a praktikující neurolog, a lékařského antropologa a šamana dr. Alberta Villolda vznikla publikace *Povzbudte mozek: Neurověda osvícení*. Na rozdíl od většiny vědců, kteří se zabývají meditací a neobyčejnými činy jogínů, mají výše zmínění autoři klinickou praxi. Nesčeteným klientům již pomohli vyléčit emoce, napravit mozkovou aktivitu a prosvítit životy. Za posláním knihy považují snoubení nehmotné duše a strohé vědy. Obsah pak působí doslova jako boží požehnání. Fyzicky prospívá jak čtenáři, tak všem, se kterými se o posláním knihy podělí.

Proč? Protože kniha *Povzbudte mozek* slučuje hluboké šamanské pravdy se skutečnými vědeckými poznatky.

Odvažují se David Perlmutter a Alberto Villoldo použít slova *neurověda* a *šamanismus* v jedné větě? Ano! Rozhodně ano. Ve skutečnosti jsou neurověda a šamanismus ze stejného těsta – připomínají nitky, které drží pohromadě tkanivo lidských dějin a vývoje člověka.

PŘEDMLUVA

DAVID PERLMUTTER:

MINULÉ A SOUČASNÉ BĀDÁNÍ

Stoupali jsme po starodávné horské kamenné stezce, kterou vybudovali Inkové asi před šesti sty lety. Kráčeli jsme za šamanem, jehož hra na flétnu narušovala jinak dokonalé ticho. Směřovali jsme do Ollantaytamba, které se nachází blízko Machu Picchu. Jde nejen o jedno z nejlépe uchovaných archeologických nalezišť v Peru, ale také o místo značného duchovního významu.

Zdalo se mi, že moje společníky náročný výšlap nabíjí energií, já se ale spíše staral o to, jak mi divoce buší ve spáncích. Tělo reagovalo na překotné cestování z Floridy do pohoří And, které se nachází 3 000 metrů nad mořem, šokem. Nemohl jsem ignorovat nepopiratelný fakt, že jsem se zadýchával a viděl rozmazaně. Manželka a dvě děti výšlap naštěstí zvládaly lépe.

Jeden ze šamanů, kteří nás doprovázeli, si všiml, jak se trápím, a nabídl mi na žvýkání hrst listů koky. Rozhodl jsem se, že jim dám přednost před acetazolamidem, který se užívá při špatném zvládnání výškového rozdílu a který jsem si nesl v ruksaku. Za chvíli jsem měl ústa celá znecitlivělá a pak zčistajasna příznaky vymizely!

Jak mohl potomek Inků vědět, že listy rostliny *Erythroxylum coca* by mi mohly pomoci s nevolností způsobenou vysokou nadmořskou výškou? Nabízelo se, že jde o prastarou moudrost. Takové vysvětlení mne ale uspokojilo pouze částečně. Zdalo se mi nepravděpodobné, že nějaký předek Inků měl tu smůlu, že jej vybrali, aby okusil všechny místní rostliny, čímž by se zjistilo jejich lékařské užití. Zatímco se mé myšlenky ubíraly tímto směrem, společník bedlivě pozoroval můj stav, stejně jako já sám sleduji vlastní pacienty. V okamžiku, kdy se naše pohledy

P
O
S
I
L
O
V
N
A
P
R
O
M
O
Z
E
K
střetly, uvědomil jsem si, že jeho znalost působení listů koky nebyla naučená, ale pocházela z hlubokých vědomostí o povaze duše a ducha. Takové pojetí se zrovna neslučovalo se způsobem léčení západní medicíny, ale přesto jsem cítil, že je přijímám.

Poté, co manželka přečetla několik knih dr. Alberta Villolda, zatoužila vydat se s rodinou do And. Vybrali jsme si výpravu *proto*, že ji vedl Alberto. Sám jsem měl šanci si s ním krátce po zázitku s vyléčením popovídat. Aniž bychom ztráceli čas sáhodlouhým představováním se, začali jsme si uvolněně vykládat. Brzy se hovor stočil na udržitelnost současného stavu, kdy některé kultury zdánlivě žijí bez elektřiny a vody. Později toho dne jsem se Alberta zeptal na šamanovu zřejmě jedinečnou schopnost získat díky intuici veškeré informace, kterých se mu zachtělo.

„Přesně tím se posledních třicet let zabývám,“ odvětil Alberto a vysvětlil, že si za cíl života vytyčil, aby odhalil, jak jsou takoví obyčejní lidé schopni nashromáždit tak rozsáhlé poznatky. „Nejedná se o vědomosti, které získali od jiných,“ pokračoval. „Pocházejí ze zdroje veškerého vědění – Velkého ducha. Mudrci se na něj umí napojit, což do jisté míry dokážeme my všichni, nejen domorodí obyvatelé. Ostatně, v každé době žili různě staří jedinci, kteří pocházeli z všemožných koutů světa a které společnost považovala za osvícené.“

Vrátil jsem se k praxi lékaře, v rámci níž pomáhám lidem s celou škálou obtížně léčitelných mozkových poruch. Pacientům předepisuji nejen běžné léky, ale dbám i o změnu jejich životního stylu a poskytuji různá výživová doporučení. Jedná se o (v neurologii) méně tradiční přístup, díky kterému jsem získal hluboké porozumění otázkám ohledně zdraví a který mi rovněž pomohl uchovat si otevřenou mysl. Stále mne ale uváděli v úžas pacienti, kteří trpěli chorobami, na něž je samotná neurologie krátká – rakovinou, pokročilou artritidou, cukrovkou a dalšími obtížně léčitelnými nemocemi.

Začal jsem zaměřovat pozornost na sice malý ale stále se rozrůstající počet těch, kteří se uzdravili navzdory faktu, že u nich byla diagnostikována nevléčitelná choroba. Co na nich bylo tak výjimečného, že se vyléčili? Jednoho pozdního pátečního večera, který jsem měl vyhrazený na konzultace, mi na danou otázku odpověděla pacientka, která trpěla chronickou progresivní roztroušenou sklerózou. Jedná se o často smrtelné autoimunitní onemocnění mozku, které nezfídka končíva zmrzačením.

Před několika lety jsme do boje proti chorobě nasadili běžné výživové doplňky, určité esenciální mastné kyseliny a výživové injekce. I když se postup nemoci u Beth zmírnil, musela čas od času použít chodítka či dokonce vozíček. Toho odpoledne jsme ale já i zbytek personálu žasli, když jsme ji viděli přicházet chodbou bez jakékoli pomoci.

„Připíšeme si vás na seznam zázračně uzdravených,“ vypadlo ze mne. Poukazoval jsem na vzrůstající počet pacientů, jejichž pokroky si nemohla lékařská věda nijak vysvětlit.

V ordinaci jsme se pak pokoušeli přijít na kloub tomu, co v životě změnila a co k zázračnému zlepšení přispělo.

„Už několik let studuji šamanismus,“ odvětila a zkoušela z výrazu mé tváře vyčíst, jestli mi je termín povědomý. „V podstatě jsem získala přístup k tomu, čemu říkám *uzdravující energie*,“ pokračovala. „Nejde jenom o výrazné zlepšení roztroušené sklerózy, cítím také opravdový mír v duši a radost ze života. Medituji již léta, ale až před třemi měsíci jsem se začala cítit lépe.“

Během následujících měsíců jsem zpozoroval, že se zázračně uzdravuje čím dál více pacientů. Začínalo mi docházet, že drtivá většina pacientů, kteří dosáhli nejúžasnějších výsledků, se věnovala nějaké formě meditace či duchovní práce. Ať si již opakovali sugesci, meditovali, určitým způsobem se modlili, prakticky všichni se napojovali na to, čemu šaman říkal Velký duch.

P
O
S
I
L
O
V
N
A
P
R
O
M
O
Z
E
K
Seznam zázračně uzdravených pacientů se vyznačoval několika dalšími společnými rysy, které se týkaly životního stylu. Kromě toho, že se věnovali duchovním cvičením, se pacienti také čas od času postili a téměř všichni si vyhradili čas na fyzickou aktivitu. Velmi vysoký počet jich v nějaké formě užíval kyselinu dokosahexaenovou. Zvláště nadšený jsem byl z doplňků stravy omega-3, které jsem pacientům vřele doporučoval. A vskutku jsem posléze objevil, že se dané nutriční doplňky vyznačují určitými vlastnostmi, které mají pravděpodobně na účinnost změn v životním stylu pacientů mnohem větší podíl, než jsem jim zprvu připisoval.

Za tři roky přerostla setkávání s Albertem v hluboké přátelství a nám došlo, že bychom měli spojit hlavy dohromady a spolupracovat. Uvědomili jsme si totiž zcela jasně, že všichni máme přístup k Velkému duchu či božské energii, oné přírodní síle známé pod mnoha jmény. V jistém smyslu se všichni můžeme považovat za šamany. Nejnovější poznatky z buněčné biologie potvrzují, že správný životní styl již po staletí dláždí cestu k osvícení prostřednictvím různých meditačních praktik. Šanci nemá pouze hrstka vyvolených, ale každý, kdo se chce učit. Alberto a já společně objevujeme, co z výše popsaného plyne nejen pro jednotlivce, ale pro lidstvo samo.

* * *

Alberto Villoldo:

Od zkoumání mozku po osvětlení

Nakonec jsem si na pach formaldehydu zvykl. V zapáchajících kádích, z nichž každá měla objem téměř dvacet litrů, byly uloženy různé druhy mozků – ovcí, krav i lidí. Šlo ale o jedinou laboratoř, kterou jsem dokázal z prostor katedry biologie Sanfranciské státní univerzity ukořistit. Za takových podmínek jsem – obklopen stovkami mozků – provedl výzkum toho, jak mysl vytváří psychosomatické zdraví či nemoc a jakým způsobem šamani léčí.

Po dvou letech bádání jsem jednoho dne došel k závěru, že jsem se díval na problém ze špatného úhlu. Snažil jsem se pochopit duchovní tradici domorodých Američanů tak, že jsem sledoval změny na mozku a chemické složení krve. Další týden jsem dal v práci výpověď a uzavřel laboratoř na univerzitě. Ten samý měsíc jsem si koupil jednosměrnou letenku do peruánské části amazonské džungle, abych mohl šamany pozorovat v přirozeném prostředí. Nejlepší kamarád, který studoval medicínu, mi věnoval velký lovecký nůž se vzkazem: „V peruánské části Amazonky se může hodit.“ Všichni známí včetně mých nejbližších si mysleli, že jsem asi padlý na hlavu, když zahazuji slibnou kariéru v akademické oblasti kvůli nějakému potřeštěnému snu stát se badatelem a dobrodruhem. Sám jsem si nebyl celým nápadem zrovna jistý, ale nikomu jsem se s obavami nesvěřil. Nebyl jsem nic než kluk z města, který se do džungle nikdy předtím nedostal. Jednu věc jsem ale považoval za jistou, a to, že v laboratoři na odpovědi o povaze lidské mysli přijdu jen stěží.

Dalších pětadvacet let jsem strávil na cestách a studoval s nejuznávanějšími mudrci, kteří pocházeli z obou

D
A
V
I
D

P
E
R
L
M
U
T
T
E
R

&

A
L
B
E
R
T
O

V
I
L
L
O
D
O

P amerických kontinentů. Během té doby jsem se stal
O svědkem neobyčejných uzdravení lidí, nad kterými by
S západní medicína dávno zlomila hůl. Vysvětloval jsem
I si je jako zázraky či spontánní vymizení příznaků. Nako-
L nec mne začali vyučovat sami šamani. Zsvětli mi do
O tajů léčivých praktik a metod, část mého já ale pořád cí-
V tila, že vlastně nezapadá. Jeden starý indián, s nímž jsem
N léta pracoval a který se nakonec stal mým rádcem, mi
A vše vysvětlil: „Cítíš se tak proto, že váš Bůh sídlí nahoře.
P Vyjimečně sestoupí z výšin, aby působil na některé lidi,
R zatímco naši bohové rostou ze země jako zlatá kukuřice
O a žijí spolu s námi. Jde o tvořivou sílu známou pod jmé-
nem Pačamama neboli Božská matka.“

M Mudrci, se kterými jsem studoval, s Božskou matkou,
O onou energií či inteligencí, pracovali a právě díky ní do-
Z kázali pacienti léčit. Věřili, že *my sami* tvoříme součást
E božské energie, představujeme totiž její ztělesnění ve
K hmotě. Připomínáme sluneční paprsky, které ozařují
kmeny stromů, a teplo, které sálá, když do ohně přiho-
díme poleno. Šamani tvrdili, že dokážou vidět *vyzařová-
ní* dané energie z těla člověka ve formě světélek. Tmavé
skvrny podle nich značí přítomnost nemoci, která se ale
ještě nemusela projevit ve fyzickém těle.

Až za mnoho let jsem se také naučil světelné pole *vní-
mat* a chápat, co šamani mysleli tím, že vše živé je propo-
jeno světelnými vlákny. Na začátku si moje vědecká mysl
všechno vysvětlovala tak, že jíme zvířata, která jedí trávu,
a ta zase čerpá energii ze slunečních paprsků. Připomí-
nal jsem si, že chlorofyl přeměňuje světlo na sacharidy
(jako jsou pšenice a jiné obiloviny) a buňky pak přemění
sacharidy zpátky na energii, aby získaly palivo. Jedná se
o proces zvaný Krebsův cyklus. Časem zkostnatělé logic-
ké myšlení ustoupilo, a já tak byl schopen vnímat světelné
předivo veškerého stvoření zřetelněji.

Nakonec jsem také zjistil, že trauma po sobě zanechá
téměř nezničitelnou stopu, kterou pak léčil v kliento-

vě světelném poli vidí. Léčitelé věří, že daná znamení určují, do jaké míry bude člověk po celý život zdravý či nemocný. Představuji si to jako kříž, který každý z nás musí nést na zádech. Šaman dokáže lidem od tíže ulevit a snad jim i pomoci porozumět lekcím, které se měli skrz prožité trauma naučit. Odpovědnost každého člověka ovšem spočívá v tom, jestli bude nést kříž s lehkostí, celý ho zahodí, nebo se bude pod jeho tíhou hrbit a klopýtat. Léčením jedovatých emocí pomocí energetické medicíny pak podle šamanů ony skvrny mažeme a odhazujeme zátěž, která určuje, kým jsme a jak zdraví se cítíme.

Šamani mne za ta léta naučili praktikovat filozofii energetické medicíny, kterou dnes vyučuji studenty ve Spojených státech a Evropě. Absolventi se naučí, jak využívat nadčasové léčivé techniky, aby pomohli kamarádům, rodině a klientům. Jako moderní šamani si uvědomujeme, že pokud se člověk chce uzdravit a cítit se skutečně svobodný a povznesený na duchu, musí posílit vnitřní ženskou sílu. Očekává se od něj, že se bude postit, oddávat modlitbě a využívat sílu léčivých bylin a rostlin.

Když jsem studoval po boku šamanů, dozvěděl jsem se, že věří na Božskou matku, kterou může každý z nás objevit v přírodě. Nešlo o vousatého stařečka, kterého jsem si představoval pod pojmem Bůh. Jednalo se spíše o všetrovící sílu, moře energie a vědomí, ve kterém se všichni koupeme a jež spoluutváříme. Pochopil jsem, že naše západní představy o božství mohou snad představovat mužskou verzi životní síly, která oživuje každíčkou buňku v těle a všechny živé bytosti a která dává energii i hvězdám. Šamani mi pomohli vybudovat si původní a naplňující vztah k energii Pačamamy.

V roce 2006 jsem na jedné z každoročních výprav do And potkal Davida Perlmuttera. Poprvé jsem si ho všiml, když jsme stoupali po starodávných kamenných schodech Inků. Chtěli jsme se dostat do Chrámu větrů, který se nachází poblíž vesnice Ollantaytambo. David se za-

P
O
S
I
L
O
V
N
A
P
R
O
M
O
Z
E
K
dýchával, ale žvýkání listů koky, kterou místní považují za lék, mu na zakoušené potíže výborně zabralo. Zrychlil krok a zlepšila se mu nálada. Později jsme si povídali s takovou lehkostí a uvolněním, až se mi zdálo, že se již známe celé věky.

Znal jsem Davidovu práci již roky, takže mě potěšilo, že se rovněž zajímá o domorodé praktiky léčení. Když jsme si povídali poprvé, zmínil jsem, jakou důležitost přikládají šamani obnově ženské životní síly. Obličej se mu okamžitě rozzářil. „No ano,“ vyhrkl, „jde o mitochondrie.“

Jak jsem to slovo uslyšel, málem jsem spadl ze židle. Takže spojení mezi moderní neurovědou a pradávnými šamanskými praktikami přece jen existuje. Pamatoval jsem si, že mitochondrie dědíme pouze z matčiny linie. Jedná se o zdroj ženské životní síly, o které hovoří mudrci a která existuje v každé buňce veškerých živých organismů. S nadšením jsem poslouchal Davidovo vyprávění o mitochondriích, které připodobnil k továrnám na energii, jež se hroubí pod nepřetržitou emoční zátěží. Rozhodně jim neprospívá zběsilé životní tempo a biochemické toxiny včetně rtuti, pesticidů, znečištění vody a ovzduší. David pak naznačil, že pradávné šamanské praktiky včetně modlitby, půstu, meditace a výživových doplňků v podobě určitých bylin napomáhají činnost mitochondrií obnovit.

Jak jsme pokračovali v hovoru, začalo nám být čím dál více jasné, že mnoho prvků *prastarého* léčení a duchovních praktik mohou vysvětlit *moderní* neurologické termíny. Ženskou životní sílu Pačamamy najdeme v mitochondriích a zaznamenaná traumata ve světelném energetickém poli zase odpovídají neuronovým sítím v mozku, které vytvářejí toxické emoce a blíže určují, kým vlastně jsme.

Zaplavila mne vlna radosti. Konečně jsme našli chybějící článek, který mi v Amazonii unikal. Celou dobu

strávenou v laboratoři jsem jej měl před očima. Ukryval se mezi poličkami, které se pod tíhou chemicky uchovávaných mozků jen prohýbaly.

Faktem zůstává, že ačkoli jsem dokázal pradávne léčivé metody převést do rozumně znějících vědeckých praktik a moji studenti ze Školy pro léčení světelného těla a pacienti zaznamenali podivuhodné životní proměny, stejně měli někteří velký problém osvobodit se od destruktivních přesvědčení a pocitů. Shledával jsem, že pro mé studenty by bylo nepraktické, aby napodobovali, o co jsem se dvacet pět let pokoušel v Amazonii a pohoří And. Mám na mysli zejména několikadenní půst v divočině, během kterého jsem jedl pouze určité kůry a bobule.

David oplýval znalostmi o tom, jaké živiny mozku prospívají a mohly by mít stejný účinek jako přísné diety, které doporučovali šamani. Jejich zařazení do léčby by snad bylo ještě jednodušší než pokyny šamanů (a rozhodně pohodlnější). David věděl, jak napravit činnost mitochondrií a obnovit ženskou životní sílu. Chápal, co mozek potřebuje k osvětlení. Já jsem zase do hloubky studoval šamanské a jogínské praktiky, které mozku pomáhají dostat se do vyšších obrátek. Prostřednictvím daných technik se mozek z prožitých traumat vyléčí a člověk může žít opět radostně.

Co kdybychom uměli propojit obě metody, a pomoci tak studentům a pacientům vyléčit si mozek, obnovit zdraví a osvobodit se od ničivých pocitů, jako jsou zloba a strach?

D
A
V
I
D

P
E
R
L
M
U
T
T
E
R

&

A
L
B
E
R
T
O

V
I
L
L
O
L
D
O