

Voorwoord van de Amerikaanse uitgever

Wat hebben sjamanisme en neurowetenschap met elkaar gemeen? Ze wijzen ons beide de weg naar gezondheid en welzijn, optimale mentale vermogens, spiritueel bewustzijn, groei en welvaart, betere persoonlijke relaties, een hogere kwaliteit van leven en een groter vermogen om prestaties te leveren en bij te dragen aan de samenleving, om maar enkele dingen te noemen.

Toch komen we de woorden ‘sjamanisme’ en ‘neurowetenschap’ maar heel zelden in één zin tegen. Hoe komt dat? Wij leven in de tijd waarin het reductionisme de boventoon voert en geest en materie in allerlei opzichten van elkaar gescheiden zijn, uit elkaar getrokken zijn.

Dat is niet altijd zo geweest. Eeuwenlang waren sjamanen tevens astronomen, waren tovenaars wetenschappers, waren spirituele zoekers ook ontdekkingsreizigers en durfden wetenschappers risico’s te nemen. Keizers, koningen, tsaren en stamhoofden hechtten grote waarde aan hun opvattingen. Daar kwam een eind aan toen de machthebbers (de pausen en vorsten die hun macht wilden behouden) zieners en visionairs als ketters bestempelden en afkondigden dat religie en wetenschap niet met elkaar te verenigen waren.

Gelukkig is het verband tussen geest en materie, hoewel het naar de achtergrond is gedrukt, nooit helemaal uit het menselijk bewustzijn verdwenen. Wetenschappers hebben altijd vermoed dat er een verbinding bestaat tussen de ziel en het brein. Het idee van deze verbinding is behouden gebleven in enkele fundamentele paradigma’s. Enkele decennia geleden ontstond er weer belangstelling voor dit idee, dat nu werd aangeduid als de eenheid van ziel, geest en lichaam.

En nu zijn er twee mannen, twee zieners, een sjamaan en een we-

tenschapper, die hun ervaring en expertise samenvoegen, om de totaliteit van de spirituele en de wetenschappelijke wereld te onderzoeken, als één geheel.

Dit boek, *Het verlichte brein*, is voortgekomen uit de samenwerking tussen David Perlmutter, neurowetenschapper en praktiserend neuroloog, en Alberto Villoldo, medisch antropoloog en sjamaan. In tegenstelling tot de meeste wetenschappers die onderzoek hebben gedaan naar meditatievormen en uitzonderlijke vermogens van bijvoorbeeld yogi's, zijn ze beiden werkzaam als klinisch medicus en helpen ze mensen hun emoties te helen, hun hersenen gezond te laten functioneren en hun inzicht en bewustzijn te vergroten. De boodschap van dit boek is de hereniging van de ongrijpbare geest en de nuchtere wetenschap. Deze boodschap is voor jou en voor iedereen die je erover vertelt een spirituele en een fysieke zegen.

Het verlichte brein brengt namelijk de belangrijke sjamanistische waarheden en fundamentele wetenschappelijke feiten bij elkaar.

David Perlmutter en Alberto Villoldo durven het aan om in één zin de woorden 'neurowetenschap' en 'sjamanisme' te gebruiken. Ze gaan de uitdaging aan. In feite zijn de neurowetenschap en het sjamanisme opgebouwd uit dezelfde elementen en vormen ze twee aspecten van onze menselijke geschiedenis en evolutie.

Voorwoord van de auteurs

DAVID PERLMUTTER: ONDERZOEK, VROEGER EN NU



Langs een oud stenen pad dat zo'n zes eeuwen geleden door de Inca's was aangelegd, volgden we de sjamaan langs de berghelling omhoog. De stilte werd slechts doorbroken door het geluid van zijn fluit. Onze bestemming was Ollantaytambo, in de buurt van Machu Picchu, dat niet alleen een van de best bewaarde opgravingslocaties van Peru is, maar ook een plek van grote spirituele betekenis.

Mijn reisgenoten leken vol te zijn van een enthousiast streven, maar ik maakte me zorgen over het kloppen in mijn hoofd. De grote overgang die mijn lichaam had doorgemaakt tijdens de reis van het zeeniveau in Florida naar bijna drieduizend meter hoogte in de Andes had tot gevolg dat al mijn aandacht in beslag werd genomen door mijn kortademigheid en de waas die ik voor mijn ogen zag. Gelukkig leken mijn vrouw en mijn twee kinderen hier minder last van te hebben.

Een van de sjamanen die met ons meereisde merkte dat ik het moeilijk had en bood me een handvol cocabladeren aan, waarop ik moest kauwen. Ik besloot het te proberen, in plaats van de acetazolamide te nemen die ik in mijn rugzak had voor het geval iemand last zou krijgen van hoogteziekte. Al snel kreeg ik een verdoofd gevoel in mijn mond en even later verdwenen de onaangename verschijnselen!

Hoe wist deze afstammeling van de Inca's dat de bladeren van *Erythroxylum coca* hielpen tegen de verschijnselen van hoogteziekte? Een voor de hand liggend antwoord is dat het om oude, overgeleverde kennis gaat, maar dat antwoord bevredigde mij niet helemaal. Ik vond het onwaarschijnlijk dat een ongelukkige voorouder destijds was uitgekozen om te kauwen op de blaadjes van alle ter plekke groeiende planten, om zo achter de geneeskrachtige werking ervan

te komen. Mijn metgezel bestudeerde mijn gezichtsuitdrukking, op dezelfde manier als ik mijn patiënten observeer. Toen onze blikken elkaar ontmoetten, kwam de gedachte bij mij op dat zijn kennis van cocabladeren niet afkomstig was van lessen die hij had geleerd, maar voortkwam uit een grote kennis van ziel en geest. Hoewel ik dat niet gemakkelijk kon rijmen met mijn westerse medische opleiding, had ik het gevoel dat ik deze gedachte serieus moest nemen.

Het idee om met ons gezin een reis door de Andes te maken was ontstaan bij mijn vrouw, nadat ze enkele boeken van Alberto Villoldo had gelezen. We hadden voor deze expeditie gekozen omdat die werd geleid door Alberto zelf. Niet lang nadat ik de heilzame uitwerking van de cocabladeren begon te merken, kreeg ik de kans om hem te spreken. Ons gesprek verliep moeiteloos, zonder uitgebreide inleidingen, en ging al snel over de overlevingskansen van culturen die schijnbaar buiten de moderne samenleving staan. Later die dag, terug in ons hotel, vroeg ik Alberto naar de blijkbaar unieke vermogens van de sjamanen om op een intuïtieve manier toegang te krijgen tot complexe informatie.

‘Met die vraag heb ik mij de afgelopen dertig jaar intensief beziggehouden’, antwoordde Alberto. Hij legde uit dat hij het tot zijn levenswerk had gemaakt te ontdekken hoe deze bescheiden mensen in staat zijn zo’n grote hoeveelheid kennis te verzamelen. ‘Het is geen kennis die van anderen afkomstig is’, vervolgde hij. ‘Deze kennis komt voort uit de bron van alle kennis, uit de Grote Geest. Deze wijze mannen en vrouwen zijn in staat toegang te krijgen tot die wijsheid. Iedereen bezit dit vermogen tot op zekere hoogte, en het is ook niet voorbehouden aan inheemse volken. Er zijn tenslotte door alle eeuwen heen en in alle culturen mensen geweest die als verlicht werden beschouwd.’

Na de expeditie keerde ik terug naar mijn dagelijks leven, waarin ik patiënten behandelde met een grote verscheidenheid aan complexe, niet eenvoudig te genezen hersenafwijkingen. Mijn behandelmethoden waren een combinatie van erkende farmacologische benaderingen en aanpassingen van levenswijze en voedingspatronen. Deze niet zo traditionele medische benadering leverde mij diepe inzichten op in gezondheidsproblemen en maakte dat ik altijd openstond voor nieuwe ideeën. Desondanks stond ik voortdurend voor de uitdaging

patiënten te behandelen met kwalen die verder gingen dan neurologische aandoeningen, zoals kanker, gevorderde artritis, diabetes en andere ernstige ziekten.

Gaandeweg ging ik mij steeds meer richten op het kleine maar groeiende aantal patiënten dat genas in weerwil van een vastgestelde ongeneeslijke ziekte. Wat zorgde er bij deze patiënten voor dat er een ommekeer in hun toestand plaatsvond? Het antwoord op deze vraag kreeg ik op een vrijdagmiddag, tijdens het consult met Beth, een vrouw met een gevorderd stadium van multiple sclerose, een aandoening die in veel gevallen fataal is en die ertoe leidt dat het immuunsysteem het eigen weefsel aanvalt.

Wij gaven Beth voor deze ziekte al enkele jaren het standaardassortiment voedingssupplementen, met name essentiële vetzuren, en ook injecties met voedingsstoffen. Hoewel haar aftakeling daardoor enigszins vertraagde, moest ze af en toe toch gebruikmaken van een rollator of rolstoel. Die middag echter liep ze tot onze stomme verbazing zonder hulpmiddelen zelfstandig de gang door.

‘We zullen je op onze lijst van wonderen zetten’, zei ik tegen haar, wijzend op het toenemende aantal patiënten dat medisch onverklaarbare verbeteringen liet zien.

In de behandelkamer onderzochten we wat er in haar leven was veranderd en wat had bijgedragen aan de wonderbaarlijke verbetering van haar toestand.

‘Ik bestudeer al enkele jaren het sjamanisme’, zei ze, terwijl ze mijn uitdrukking nauwkeurig onderzocht op aanwijzingen van bekendheid met de betekenis van dat woord. ‘Het komt erop neer dat ik het vermogen heb ontwikkeld om contact te maken met wat ik “helende energie” noem’, vervolgde Beth. ‘Het gaat niet alleen veel beter wat mijn MS betreft, maar ik heb ook een werkelijk vredig en positief gevoel over mijn leven. Ik ben al jaren bezig met bepaalde meditatie-technieken’, legde ze uit, ‘maar pas drie maanden geleden merkte ik dat er echt iets in mij veranderde.’

In de maanden daarna groeide mijn ‘wonderenlijst’ en het werd mij duidelijk dat de patiënten die de grootste verbeteringen te zien gaven, degenen waren die zich bezighielden met een of andere vorm van meditatieve of spirituele beoefening. Of ze nu affirmaties ge-

bruikten, mediteerden of baden, bijna allemaal maakten ze op een of andere manier contact met wat de sjamaan in Peru had aangeduid met ‘Grote Geest’.

Aan de patiënten op mijn wonderenlijst vielen mij nog enkele andere dingen op. Naast hun spirituele levenswijze hadden velen van hen de gewoonte om van tijd tot tijd te vasten, bijna allemaal hielden ze zich bezig met een of andere vorm van lichaamsbeweging en de meesten slikten een vorm van docosahexaeenzuur (DHA). De keus voor dit omega-3-supplement was ongetwijfeld te danken aan mijn eigen enthousiasme ervoor. Later ontdekte ik dat een speciale eigenschap van dit supplement waarschijnlijk een veel grotere positieve uitwerking heeft dan ik eerst had gedacht.

In de volgende drie jaar groeide mijn contact met Alberto Villoldo uit tot een hechte vriendschap. We beseften dat we de koppen bij elkaar moesten steken en gaan samenwerken. Het werd ons duidelijk dat contact met de Grote Geest of de goddelijke energie (een natuurlijk menselijk vermogen dat onder verschillende namen bekend is) voor iedereen mogelijk is. In zekere zin is iedereen een sjamaan. Onze kennis op het terrein van de celbiologie bevestigt in hoge mate de waarde van een levenswijze die al eeuwenlang kenmerkend is voor personen die door middel van meditatie tot verlichting komen. Deze weg is niet voorbehouden aan uitverkoren zielen, maar geschikt voor iedereen die bereid is zich eraan te wijden. Samen onderzoeken Alberto en ik de implicaties van deze levenswijze, niet alleen voor de individuele patiënt, maar voor de mensheid als geheel.

• • •



ALBERTO VILLOLDO: DE REIS VAN HET HERSENLABORATORIUM NAAR VERLICHTING

Na verloop van tijd raakte ik gewend aan de lucht van formaldehyde. De ruimte waar ik werkte stond vol met kwalijk riekende twintig-litervaten waarin verschillende soorten hersenen zaten – schapen-hersenen, koeienhersenen, menselijke hersenen. Het was het enige

laboratorium dat ik van de afdeling biologie van de San Francisco State University had kunnen krijgen. Onder deze omstandigheden, omringd door honderden hersenen, voerde ik mijn onderzoek uit naar hoe ons brein psychosomatische gezondheid en ziekte creëert, en probeerde ik erachter te komen hoe sjamanen in staat waren ziekten te genezen.

Ik was twee jaar met mijn onderzoek bezig, toen ik er op een dag achter kwam dat ik door de verkeerde bril naar ons brein keek; ik had geprobeerd inzicht te krijgen in een spirituele traditie van de oorspronkelijke bewoners van Amerika door te kijken naar veranderingen in hersenwerking en bloedsamenstelling. Een week later nam ik ontslag bij de universiteit en sloot ik mijn laboratorium. Dezelfde maand nog kocht ik een enkele reis naar het Amazonegebied van Peru, om daar de sjamanen in hun eigen omgeving te kunnen bestuderen. Mijn beste vriend, die medicijnen studeerde, gaf mij een heel groot jachtmes cadeau. Er zat een briefje bij waarop stond: 'Dit komt je vast goed van pas als je naar het Amazonegebied gaat.' Iedereen die ik kende, ook mijn familie, verklaarde me voor gek. Wie gaf er nu een veelbelovende wetenschappelijke carrière op om de wilde droom van een ontdekkingsreiziger en avonturier na te jagen? Ik had mijn twijfels natuurlijk wel, maar ik sprak daar met niemand over; ik was een stadsmens en had nog nooit een voet in de jungle gezet. Van één ding was ik echter rotsvast overtuigd: de antwoorden op mijn vragen over het menselijk brein zou ik in een laboratorium niet vinden.

De volgende vijfentwintig jaar heb ik de meeste bekende wijzen van het Amerikaanse continent bezocht. Ik heb hun werkwijzen bestudeerd en ben getuige geweest van uitzonderlijke genezingen. Personen die door de westerse geneeskunde waren opgegeven, kregen hun gezondheid terug op manieren die ik alleen maar kan aanduiden met wonderbaarlijke of spontane remissies. Op een gegeven moment ging ik bij een van de sjamanen in de leer en maakte ik kennis met hun benadering en wijze van genezen. Voor een deel bleef ik mij echter altijd buitenstaander voelen. Een oude indiaan met wie ik jarenlang had gewerkt en die uiteindelijk mijn mentor werd, legde mij uit hoe dat kwam. 'Dat komt doordat jouw god een god is die neerdaalt. Hij komt bij zeldzame gelegenheden vanuit de hemel naar beneden om ons hier

op aarde in beweging te brengen. Onze godheid is daarentegen een opstijgende godheid, die oprijst van de aarde als een gouden maïskolf en te midden van ons allen verblijft. Wij noemen ons creatieve vermogen Pachamama, de Goddelijke Moeder.’

De wijzen die ik bestudeerd heb, werkten met de Goddelijke Moeder, een intelligentie of energie waarmee zij ten behoeve van hun patiënten contact konden leggen. Zij geloofden dat de mens zelf goddelijke energie *is*, belichaamd in materie, ongeveer zoals banen zonlicht zich om de bomen draperen en hun licht weer vrijgeven als wij het hout van die bomen in het vuur leggen. Ze beweerden in staat te zijn de uitstraling van deze energie rondom iemands lichaam waar te nemen, als een lichtgevende matrix. Donkere vlekken in deze matrix duiden op de aanwezigheid van een ziekte, vertelden ze, en zijn zichtbaar nog voordat die zich in het lichaam manifesteert.

Na jaren heb ik ook geleerd om dit energieveld gewaar te worden. Ik ben gaan begrijpen dat de sjamanen alle leven beschouwen als één geheel dat verbonden is door koorden van licht. In het begin kon ik dit concept met mijn wetenschappelijk ingestelde verstand alleen begrijpen door mezelf voor te houden dat wij dieren eten die zich voeden met grassen die groeien dankzij zonlicht. Ik herinnerde mezelf eraan dat chlorofyl zonlicht omzet in koolhydraten, bijvoorbeeld granen, die wij vervolgens eten en in onze cellen omzetten in licht, in brandstof, door middel van een proces dat de Krebscyclus wordt genoemd. Na verloop van tijd kon mijn logische verstand zijn ijzeren greep op mijn geest enigszins loslaten, zodat ik in staat was het lichtgevende weefsel van de schepping rechtstreeks waar te nemen.

Gaandeweg leerde ik ook dat een trauma een bijna onuitwisbare indruk achterlaat in iemands energieveld, die voor een genezer zichtbaar is. Genezers geloven dat deze indrukken bepalend zijn voor iemands gezondheid gedurende zijn of haar hele leven, als het spreekwoordelijke kruis dat iemand moet dragen. Een sjamaan kan iemand helpen deze last te verlichten en mogelijk ook leren de lessen te begrijpen die het oorspronkelijke trauma in zich draagt. Het is echter aan de persoon zelf om dit kruis met lichtheid te dragen, en het uiteindelijk af te werpen of onder het gewicht ervan te bezwijken. Volgens de sjamanen kunnen wij deze indrukken in ons energieveld uitwis-

sen en deze last, die zo bepalend is voor onze persoonlijkheid en onze gezondheid, van ons afschudden als wij onze negatieve emoties op energetische wijze helen.

In de tijd die ik bij de sjamanen heb doorgebracht, heb ik hun energetische geneesmethoden geleerd en inmiddels onderwijs ik deze wijze van helen in de Verenigde Staten en Europa. Wie bij ons de opleiding voltooit, kan met deze tijdloze geneeswijze ook vrienden, familieleden en cliënten helpen. Als moderne sjamanen weten wij dat, wanneer iemand van een ziekte wil genezen en werkelijk vrij en verlicht wil worden, het van essentieel belang is de vrouwelijke levenskracht in onszelf te versterken. Daartoe vasten, bidden en mediteren we, en gebruiken we helende kruiden en planten.

Toen ik bij de sjamanen in de leer was, maakte ik kennis met hun geloof in de Goddelijke Moeder, die wij allemaal in de natuur kunnen ontdekken. Dit was iets heel anders dan het beeld van een oude man met een baard waarmee ik God had leren associëren. De Goddelijke Moeder is een kracht die overal in de schepping aanwezig is. Het is een zee van energie en bewustzijn waarin wij allemaal ondergedompeld zijn en waarvan wij allemaal deel uitmaken. Ik begon te begrijpen dat de westerse opvatting van het goddelijke, dat doordringt tot in onze cellen, elk levend wezen bezielt en zelfs de sterren aan de hemel voortbeweegt, mogelijk een mannelijke versie van deze levenskracht is. De sjamanen hebben mij geholpen om een oorspronkelijke en voedende relatie op te bouwen met de kracht van Pachamama.

In 2006 ontmoette ik tijdens een van mijn jaarlijkse expedities naar de Andes David Perlmutter. Hij trok mijn aandacht toen we langs een oud door de Inca's geplaveid pad op weg waren naar de Tempel der Winden, in de buurt van het dorp Ollantaytambo. Hij liep enorm te hijgen, maar bleek baat te hebben bij het kauwen op de cocablaadjes die door de plaatselijke bevolking als heilzaam worden beschouwd. Het lopen ging hem gaandeweg beter af en wij raakten op een ontspannen manier aan de praat, alsof we elkaar al heel lang kenden.

Ik had door de jaren heen het een en ander over David en zijn werk gehoord, en het deed me deugd te horen dat hij ook geïnteresseerd was in inheemse geneesmethoden. Tijdens onze gesprekken op die eerste dag van onze ontmoeting had ik het over het belang dat de

Inca's hechtten aan het herstellen van de vrouwelijke levenskracht. Davids gezicht lichtte onmiddellijk op en hij zei: 'Ja, dat zijn de mitochondriën.'

Toen ik hem dat hoorde zeggen, viel ik bijna van mijn stoel van verbazing. Dit was de link tussen de oude sjamanistische geneeswijzen en de moderne neurowetenschap. Ik herinnerde mij dat wij onze mitochondriën uitsluitend van onze vrouwelijke voorouders erven. In de mitochondriën, dus in iedere cel van elk levend wezen, lag de bron van de vrouwelijke levenskracht waarover de oude wijzen het hebben. Ik raakte heel opgewonden toen David vertelde hoe deze 'energiefabriekjes' lijken te bezwijken onder de voortdurende last van de stress die onze moderne levenswijze met zich meebrengt en onder de biochemische belasting als gevolg van kwik, pesticiden en verontreiniging van water en lucht. Hij wees erop dat oude sjamanistische geneeswijzen, die bidden, vasten en meditatie omvatten, alsmede het gebruik van speciale kruiden, konden helpen de werking van de mitochondriën te herstellen.

Hoe langer wij hierover praatte, hoe duidelijker het voor ons beiden werd dat veel aspecten van de oude geneeswijzen en spirituele praktijken uitgelegd konden worden in moderne neurologische termen. De vrouwelijke levenskracht van Pachamama is te vinden in onze mitochondriën en de gevolgen van trauma's zoals die in ons energieveld zichtbaar worden, corresponderen met de neurale netwerken in onze hersenen die schadelijke emoties veroorzaken en onze persoonlijkheid bepalen.

Ik was buiten mezelf van vreugde. Dit was de ontbrekende schakel waarnaar ik in het Amazonegebied had gezocht en die in de tijd dat ik in mijn laboratorium werkte, omringd door planken vol hersenen op sterk water, vlak onder mijn neus had gelegen.

Hoewel ik erin was geslaagd de oeroude sjamanistische geneeswijzen te vertalen in moderne, wetenschappelijk logische methoden, en mijn studenten van de Healing the Light Body School, evenals mijn patiënten, buitengewone transformaties in hun leven meemaakten, hadden sommigen van hen er grote moeite mee los te komen van hun destructieve emoties en overtuigingen. Bovendien was het voor mijn studenten praktisch gesproken niet haalbaar om te doen wat ik

gedurende vijftientig jaar in het Amazonegebied en de Andes had gedaan, namelijk dagenlang vasten in de wildernis en alleen speciale boombast en bessen eten.

David kende speciale voedingsstoffen voor de hersenen waarmee hetzelfde kon worden bereikt, mogelijk zelfs beter, op een beslist aangenamer manier dan de strenge diëten die de sjamanen voorschrijven. Hij wist hoe hij de mitochondriën kon repareren en de vrouwelijke levensenergie kon herstellen. Hij wist hoe hij ons brein kon aanzetten tot verlichting. Ik had een diepgaande studie gemaakt van sjamanistische praktijken en yogaoefeningen die konden helpen de hogere functies van onze hersenen te activeren, om zo onze trauma's te helen en levensvreugde te kunnen ervaren.

Waarom zouden wij onze kennis en methoden niet samenvoegen, zodat onze studenten en patiënten hun brein konden helen, hun gezondheid konden terugkrijgen en zichzelf konden bevrijden van destructieve emoties als woede en angst?

Inleiding

Verlichting is een ongrijpbare staat van zijn die in onze geschiedenis door talloze grote geesten is nagejaagd. Duizenden mensen hebben aan het bereiken ervan hun leven gewijd. De bekende beelden van vredig op meditatiekussentjes zittende monniken, in gebed neerknielende nonnen en in de wildernis van het Amazonegebied levende sjamanen zijn authentiek, maar lijken ook te impliceren dat deze zo begeerde staat van zijn voorbehouden is aan slechts enkele bevoorrechte zielen.

Wij zijn echter van mening dat verlichting bereikbaar is voor iedereen die bereid is tijd vrij te maken en zich in te spannen om deze zijns-toestand te bereiken. Dit vraagt geen levenswijze die onverenigbaar is met overleven in de moderne westerse wereld. Het geschenk van verlichting is niet alleen weggelegd voor de contemplatieve mysticus die spiritueel inzicht verwerft. Deze zegen wordt ook geschonken aan de vernieuwende wetenschapper die DNA-ketens ontdekt, aan de inventieve chef-kok die een verrukkelijke maaltijd bereidt of aan de creatieve kunstenaar die een inspirerend meesterwerk schept. Wij geloven dat verlichting voor iedereen de belofte inhoudt van vernieuwing, buitengewone creativiteit en innerlijke vrede.

Wij geloven ook dat de zoektocht naar verlichting bekort kan worden door de hogere hersenfuncties tot leven te wekken. Wanneer die actief zijn, hebben we de mogelijkheid om ons leven geestelijk en lichamelijk te vernieuwen.

Om deze zo gewenste staat van bewustzijn te bereiken, moeten we ons niet alleen de oude verlichtingstechnieken eigen maken, maar ook onze hersenen tot op celniveau gezond maken. Deze twee aspecten zijn onverbreekbaar met elkaar verbonden.



We kennen allemaal woede, angst, jaloezie, hebzucht en zorgen, zaken die onze innerlijke rust en ons gevoel van eigenwaarde kunnen ondermijnen. Zelfs tijdens een meditatieweekend of tijdens een wandeling in de rust en de stilte van het bos blijft onze geest gedachten najagen, plannen maken en piekeren over werk dat nog niet af is en problemen die nog opgelost moeten worden. Hoe we ook ons best doen om stil te zitten mediteren en ons hoofd leeg te maken, ons denken wordt onontkoombaar aangetrokken door onafgewerkte zaken uit het verleden.

Het verlichte brein helpt je te begrijpen waarom je brein, in plaats van optimaal te functioneren, zich verlaat op de neurale netwerken die zijn voortgekomen uit het reptielenbrein en het limbische brein, de prehistorische hersendelen waarvoor overleving het primaire doel is. Dit boek wil je onder meer laten zien hoe je de schadelijke emoties van het oude brein, van een conditionering die gebaseerd is op negatieve ervaringen uit het verleden, te boven kunt komen. Door het prehistorische brein te helen, activeer je de recenter gevormde, hogere, verder ontwikkelde hersendelen, namelijk de neocortex en in het bijzonder de prefrontale cortex, die je kunnen helpen angst, armoedebewustzijn en woede uit je leven te bannen. Dit wordt bereikt door de vorming van nieuwe neurale netwerken in je hersenen.

Nog niet zo lang geleden gingen de meeste onderzoekers ervan uit dat, hoewel onze hersenen in de vroege ontwikkelingsstadia van een kind nog plooibaar zijn, aan de mogelijkheden om ze te veranderen rond het zevende jaar een eind komt. Het is inderdaad zo dat de hersenen van een foetus of een klein kind lijken op een spons die alle kennis, overtuigingen en gedragingen die nodig zijn om zich in zijn nieuwe leefwereld te kunnen redden gemakkelijk kan opzuigen. Van het uitgangspunt dat de hersenen na een bepaalde leeftijd niet meer veranderd kunnen worden blijkt echter niets te kloppen.

Modern neurowetenschappelijk onderzoek bevestigt dat wij nieuwe hersencellen kunnen produceren en dat bestaande neurale netwerken veranderd kunnen worden. Wanneer wij onze zenuwcellen specifieke voedingsstoffen geven die in onze hedendaagse voe-

ding ontbreken, en ons wijden aan nieuwe, stimulerende bezigheden, kunnen wij nieuwe neurale netwerken vormen die ons kunnen helpen beperkende overtuigingen en gedragingen te transformeren en verloren gevoelens van vreugde, optimisme en innerlijke rust terug te krijgen.

Om dit te bewerkstelligen, moeten wij om te beginnen leren hoe ons brein werkt en hoe onze mitochondriën schade hebben opgelopen.



EEN GEZOND LICHAAM

In de taal van de neurowetenschap is verlichting de toestand waarin de mitochondriën en de hersenen optimaal functioneren. In die toestand ervaren wij welzijn en innerlijke rust, en kennen wij de drang tot creativiteit en vernieuwing. Mitochondriën zijn de onderdelen van onze cellen die energie produceren. Ze hebben niet alleen invloed op onze stemming en onze vitaliteit, maar ook op de manier waarop wij ouder worden en zelfs op de manier waarop wij overlijden. Daarnaast zijn ze verantwoordelijk voor het elimineren van verouderde cellen en de vervanging ervan door nieuwe cellen. Al deze processen verlopen automatisch, zonder dat wij er erg in hebben.

Het voedsel dat wij eten, de hoeveelheid calorieën die wij binnenkrijgen, de hoeveelheid lichaamsbeweging die we nemen en de hoeveelheid specifieke voedingsstoffen die we binnenkrijgen zijn alle van invloed op het functioneren van de mitochondriën.

Het verlichte brein biedt toegang tot de gecodeerde informatie van het DNA van de mitochondriën. Deze informatie is nu nog beveiligd met een wachtwoord, omdat wij tot nu toe niet in staat zijn geweest de schade te herstellen die vrije radicalen aan onze hersenen toebrengen. Wanneer je deze informatie eenmaal hebt, kun je je bevrijden van de door ziekte gekenmerkte levenswijze van veel westerlingen. Wanneer je mitochondriën zich hebben hersteld, kunnen de eigenschappen van de genen die een gezonde hersenfunctie en een lang en gezond leven bevorderen tot hun recht komen en hoeven de ziekten en gebreken van onze ouders en voorouders niet te worden herhaald.



Gebieden op aarde waar, in vergelijking met de Verenigde Staten, tien keer meer mensen wonen die honderd jaar of ouder zijn, worden wel 'blauwe zones' genoemd. Dean Buettner, een onderzoeker die voor *National Geographic* schrijft, heeft over dit verschijnsel een boek geschreven waarin hij zegt dat deze mensen bepaalde kenmerken gemeen hebben. Ze gebruiken bijvoorbeeld minder calorieën (ze eten een kwart minder dan nodig is om een verzadigd gevoel te hebben), ze vermijden vlees en bewerkt voedsel, en ze leiden een leven dat zin en betekenis heeft.¹ Buettner haalt een Deens wetenschappelijk onderzoek aan onder tweelingen, waaruit blijkt dat genen voor minder dan 25 procent verantwoordelijk zijn voor onze gezondheid en levensduur. De overige 75 procent wordt bepaald door onze levenswijze: wat we eten, in welke mate we liefhebben en hoeveel liefde we ontvangen, hoeveel lichaamsbeweging we nemen en hoe we zin aan ons leven geven.

Deze aspecten bepalen in feite de genexpressie en daarmee ook of genen die ons vatbaar maken voor kwaadaardigheid en ziekte worden uitgeschakeld. Onze mitochondriën reguleren het aan- en uitschakelen van deze genen. Voor een gezond en lang leven hebben wij daarom optimaal functionerende mitochondriën nodig.

In het Center for Energy Medicine in Los Lobos, Chili, en in het Perlmutter Health Center in Naples, Florida, kunnen onze cliënten werken aan het herstel van hun mitochondriën, zodat hun brein weer gezond kan functioneren. Voor een optimale werking van de mitochondriën passen wij intraveneus toegediende glutathion en hyperbare-zuurstoftherapie toe, en om de schade aan de hersenen als gevolg van jarenlang opgebouwde stress te herstellen, schrijven wij dieetvoeding en voedingssupplementen voor. Wij merken dat de mitochondriën, het denken en het brein buitengewoon snel op deze behandelingen reageren. Vervolgens worden met behulp van sjamanistische meditatietechnieken de schadelijke emoties geheeld en ontstaat er innerlijke rust.

Om dit resultaat te bereiken, is het niet noodzakelijk om ons intensieve, zevendaagse programma te volgen. In *Het verlichte brein*

presenteren wij een programma dat jou kan helpen hetzelfde te doen: je mitochondriën en je brein programmeren voor vrede en vreugde in plaats van lijden. We gebruiken daarvoor twee methoden: voedingsstoffen die speciaal bedoeld zijn voor de hersenfunctie in combinatie met vasten en oefeningen voor spirituele verlichting. De neuronutriënten die worden aangeraden door David Perlmutter helpen bij het repareren van de hersendelen die zijn aangetast door stress, psychische verwondingen en degeneratieve hersenaandoeningen. Bovendien stimuleren deze nutriënten de aanmaak van nieuwe hersencellen en activeren ze de genen die verantwoordelijk zijn voor een lange levensduur, een goed werkend immuunsysteem en een optimale hersenfunctie. De oefeningen die Alberto Villoldo heeft samengesteld helpen bij het activeren van de hersendelen die ervoor zorgen dat er op een natuurlijke manier vrede, mededogen, vernieuwing en vreugde ontstaan. Door de combinatie van deze twee benaderingen wordt het mogelijk dat zich nieuwe neurale netwerken vormen die levensvreugde en welbevinden met zich meebrengen.

Met dit programma kunnen wij de gaven ontplooiën die ooit aan slechts enkele bevoorrechte personen werden toegeschreven. In dit proces krijgen wij tevens de kans om nog andere verbeteringen van onze gezondheid te ervaren, zoals het verminderen van het risico op fatale hersenaandoeningen, kanker, hartkwalen en de ziekte van Parkinson, het uitbannen van ondermijnende stemmingswisselingen, het doorbreken van ongezonde emoties en gedragspatronen, het overwinnen van pijnlijke herinneringen en trauma's uit het verleden, en het verkrijgen van een helder denkvermogen en een maximale levensduur. Dat alles kan bereikt worden zonder gebruik van medicijnen.

Wanneer wij ons brein herstellen en onze schadelijke emoties helen, bereiken wij een toestand van persoonlijke gezondheid en welzijn. Dan kunnen we de eigenschappen gaan manifesteren die worden toegeschreven aan verlichte mensen: innerlijke vrede, wijsheid, mededogen, levensvreugde, creativiteit en een nieuwe kijk op de toekomst.



Verlichting volgens de neurowetenschap

Kan de neurowetenschap de beloften van de religie vervullen, namelijk bevrijding van lijden, geweld, schaarste en ziekte? Kan de neurowetenschap ons een leven van gezondheid, vrede en overvloed brengen?

De beloften van de grote religies zijn zo universeel, dat het verlangen naar levensvreugde, innerlijke vrede en welzijn waarschijnlijk een vast onderdeel van ons denken is geworden, dat zich manifesteert als een sociaal instinct dat even sterk is als de drang tot voortplanting. De Bijbel, de Koran en boeddhistische en hindoeïstische geschriften zeggen allemaal dat wij een paradijselijke toestand kunnen bereiken, hetzij na de dood, het eind der tijden of talloze reïncarnaties, hetzij als resultaat van persoonlijke inspanningen, als verdienste. De christenen duiden deze toestand van bevrijding aan met genade of hemel, de moslims noemen haar paradijs en oosterse religies spreken van ontwaken of verlichting, aangeduid met termen als *samadhi*, *mukti*, *bodhi*, *satori* of *nirwana*.

Stel nu eens dat genade, *samadhi* en verlichting in werkelijkheid gebaseerd zijn op biowetenschappelijke kennis? Stel dat het in feite toestanden van hogere orde en complexiteit zijn die voortkomen uit programmeerbare hersengebieden? Stel nu eens dat deze hersengebieden het ons mogelijk maken levensvreugde, gezondheid en welzijn te bereiken, hier en nu, in deze wereld, in plaats van in een verre toekomst of in een leven na de dood?



DE ENERGIEMATRIX

In de jaren dertig van de vorige eeuw vertelden Dogon-sjamanen uit West-Afrika twee Franse antropologen over het bestaan van een begeleidende ster van Sirius. Ze noemden deze ster de Hondster. Dit hemellichaam was niet met het blote oog waarneembaar en deze sjamanen hadden nog geen telescopen. Niettemin beschreven ze deze ster als buitengewoon zwaar en zich bewegend in een elliptische cirkel met een omlooptijd van vijftig jaar. Dezelfde ster werd veertig jaar later door astronomen ontdekt en sindsdien heet hij Sirius B.¹

Er zijn meer voorbeelden van schijnbaar onmogelijke ontdekkingen. De oude wijzen uit het Amazonegebied beweren bijvoorbeeld dat zij tijdens een vision quest, waarin ze langdurig gevestigd en gebeden hebben, van planten hebben geleerd hoe ze curare kunnen maken. Curare is een zenuwgif dat voor de jacht wordt gebruikt en ook wordt toegepast als anestheticum.

Curare bevat dodelijke gifstoffen uit de bast van *Strychnos toxifera* en *Chondrodendron tomentosum*. Bij de meest gebruikte bereidingswijze van curare wordt schraapsel van de bast gedurende precies 75 uur gekookt. Het mengsel wordt daardoor een donkere, stroperige substantie. Wanneer de zoetige dampen die tijdens het koken vrijkomen zouden worden ingeademd, ontspannen de ademhalingsspieren zich en houden op met reageren, met een onmiddellijke dood door verstikking als gevolg. De mannen die curare bereiden, kijken van een veilige afstand toe om te voorkomen dat ze deze dampen inademen.

Wie het slachtoffer wordt van curarevergiftiging is zich op zeer pijnlijke wijze bewust van het feit dat hij niet meer ademhaalt en neemt duidelijk waar dat zijn lichaam stuiptrekkingen vertoont. Hij kan zich niet meer bewegen en ook niet meer om hulp roepen. Het verbazingwekkende is evenwel dat curare *na* het koken zonder gevaar kan worden aangeraakt. De substantie kan tot een pasta worden gerold die zelfs veilig kan worden gegeten. Zodra curare echter in de bloedbaan terechtkomt, is hij dodelijk, zoals blijkt uit het gebruik ervan op de pijlpunten waarmee de huid van slachtoffers wordt doorboord. Hoe zijn de sjamanen ooit achter deze eigenschappen gekomen? Statistisch gezien is het onmogelijk om de formule van curare te ontdek-

ken door middel van trial-and-error. Dit bevestigt de bewering van de sjamanen dat zij zich toegang verschaffen tot informatie in de natuur (de biosfeer) door contact te maken met de onzichtbare kennis van een energieveld dat alle leven omvat. Dit levensweb, dat zij aanduiden met Goddelijke Moeder, is een levend energiesysteem dat alle levende wezens ondersteunt en van informatie voorziet. In feite is het een energiematrix die alle levende entiteiten met elkaar verbindt. Het concept van een energiematrix vindt tegenwoordig ingang in wetenschappelijke kringen. Men begint ook het idee in twijfel te trekken dat de ruimte een gigantisch grote leegte is. Steeds meer wetenschappers stellen dat de ruimte niet leeg is, maar gevuld is met energie: kosmische straling van de oerknal, pulserende elektromagnetische velden en zwaartekrachtvelden. Zou het kunnen zijn dat deze energie tevens een opslagplaats is van informatie?

HET VROUWELIJKE IN DE LOOP VAN ONZE GESCHIEDENIS



Oude volkeren erkenden en vereerden de kracht van de vrouwelijke goddelijkheid in haar vele vormen, zoals de Goddelijke Moeder van de sjamanen. Vóór de uitvinding van het alfabet werd in culturen overal ter wereld, van de Indusvallei tot Midden-Europa, eeuwenlang de Godin aanbeden. In India is Kali heel lang vereerd als de Grote Moeder en als de uiteindelijke werkelijkheid. In Griekenland vertegenwoordigde Hera een nog veel vroegere moederlijke godheid, die mogelijk verwant was aan de Soemerische godin Innana. De Griekse godin Demeter, die in de Mystериën van Eleusis wordt vereerd, was de Grote Moeder van het planten en oogsten van gewassen.

Overal in Midden-Europa vormen stenen en benen figuurtjes die wel worden aangeduid met Venusbeeldjes vroege aanwijzingen voor de verering van de Grote Moeder. Het bekendste voorbeeld hiervan is de Venus van Willendorf, een vruchtbaarheidssymbool met grote borsten en brede heupen, dat genoemd is naar een dorp in Oostenrijk, in de buurt van de vindplaats ervan. Het beeldje is bijna 25.000 jaar geleden gemaakt van kalksteen en gekleurd met rode oker. Deze kleurstof komt niet in dat gebied voor, wat erop wijst dat het beeldje

mogelijk een kostbare schat is geweest die door een pelgrim van elders is meegebracht. In het gebied zijn meer van dit soort beeldjes gevonden, in zulke grote aantallen zelfs, dat sommige antropologen ervan overtuigd zijn dat de beeldjes een aanwijzing zijn voor een periode waarin het goddelijke alleen in vrouwelijke vorm aanbeden werd.

Marija Gimbutas, een archeologe die bekend is door haar onderzoek naar de neolithische culturen in Europa, heeft overtuigend aangetoond dat het centrum van Europa veroverd is geweest door Indo-Europese volkeren afkomstig uit gebieden die nu de Oekraïne en het zuiden van Rusland vormen. Deze veroveraars waren woeste krijgers die op gedomesticeerde paarden reden. Ze versloegen met gemak de neolithische boeren die de Godin vereerden. Deze veroveraars worden tot de strijdbijculturen gerekend, omdat ze karakteristieke stenen bijlen, die in die tijd geen nuttig wapen meer waren en slechts een symbolische betekenis hadden, in de graven van overleden mannen legden.

Toen deze strijdbijvolken rond 3000 voor Christus in Europa arriveerden, werden de mythen van de Goddelijke Moeder vervangen door die van een mannelijke godheid. De symbolen van het goddelijke mannelijke waren de fallus en de levensboom. De belangrijkste godheid van het Indo-Europese pantheon was Dyeus, de Vader van de Hemel, die werd aangeroepen als Vader Hemel of Stralende Vader. De naam Dyeus is de wortel van het Latijnse woord voor godheid, *deus*. Dyeus veranderde bij de Grieken in Zeus, terwijl de Romeinen hem Jupiter noemden.



DE TELOORGANG VAN HET VROUWELIJKE

Toen tussen 3000 en 2500 voor Christus, aan het begin van het bronzen tijdperk, de eerste Soemerische tabletten met spijkerschrift (het Indusschrift) en Egyptische hiërogliefen verschenen, legden de schriftgeleerden van die tijd verhalen van militaire leiders en gezangen van dichters vast. Verslagen van historische gebeurtenissen werden beschouwd als onbetwistbare feiten en vervingen de legenden, die een mengeling waren van feiten en mythen uit een rijke monde-

linge traditie. Mannelijke godheden van de lucht en de hemel, zoals Zeus, Jahweh, Thor en Shiva, werden belangrijker dan de tradities van de godinnen van de aarde.

Mensen zagen de natuur niet langer als een manifestatie van het goddelijke, maar als een hulpbron: bossen leverden hout voor het bouwen van huizen en schepen, de bodem kon bewerkt worden voor akkerbouw en de dieren konden worden gefokt voor hun vlees. Toen alchemisten plaatsmaakten voor chemici en astrologen vervangen werden door astronomen, kreeg de mechanistische kijk op de natuur de overhand. Sinds de intrede van de newtoniaanse natuurkunde op het eind van de 17e eeuw wordt iedere kracht die niet door de wetenschap kan worden verklaard, afgedaan als bijgeloof.

Uit dit wereldbeeld is de westerse medische wetenschap voortgekomen. In plaats van te vertrouwen op natuurlijke remedies voor het genezen van lichamelijke kwalen, wendden artsen zich tot synthetische medicijnen en operaties. Het wetenschappelijke wereldbeeld heeft de mysterieuze wereld van de oude wijzen vervangen. De uitvinding van de microscoop stelde wetenschappers in staat datgene te onderzoeken wat ooit als onzichtbare, ziekte veroorzakende 'geesten' werd beschouwd, en deze als 'microben' te benoemen.

Daarna werd de genetische code ontdekt en ontstond het idee dat sterfelijke mensen hun gezondheid op dezelfde manier naar hun hand kunnen zetten als ze dat met de natuur doen. Genetici en chemici ontdekten manieren om met behulp van chemische stoffen genen te manipuleren en ziekten te overwinnen.

Tegenwoordig reageert een westerse arts heel eenzijdig op de lichamelijke gebreken waarvan hij of zij aanneemt dat ze de oorzaak zijn van de klachten van de patiënt. Of het nu om een verborgen ziekteverwekker gaat of om een onbalans in stoffen in het lichaam, maar al te vaak verlaat zowel de arts als de patiënt zich op farmaceutische medicijnen, vanuit het idee dat die het enige middel zijn om een aandoening te behandelen. Daarmee wordt voorbijgegaan aan de specifieke, dieperliggende problemen van de unieke patiënt.