

Cuprins

<i>Cuvinte de apreciere pentru cartea De la minte la materie</i>	5
<i>Cuvânt înainte</i>	9
<i>Introducere. Metafizica întâlnește știința</i>	15
Capitolul 1. Modul cum creierul ne modelează lumea.....	25
Capitolul 2. Cum energia construiește materia	60
Capitolul 3. Cum ne organizează emoțiile propriul mediu.....	92
Capitolul 4. Cum modelează energia ADN-ul și celulele corpului.....	141
Capitolul 5. Puterea minții coerente.....	186
Capitolul 6. Antrenarea sinelui în sincronicitate.....	252
Capitolul 7. Gândește dincolo de mintea locală.....	319
Postfață. Unde ne poartă mintea în continuare	329
Bibliografie	334
Cuvinte de recunoștință.....	353
Despre autor	357

Cuvânt înainte

Știința a devenit limbajul contemporan al misticismului. În experiența mea de predare în fața audiențelor din întreaga lume, când folosești în public terminologie ce aparține religiei, tradițiilor străvechi, culturilor laice sau chiar idealisme New Age, audiența devine împărțită. Dar știința unifică – și, astfel, creează comuniune.

Prin urmare, când principiile ale fizicii cuantice (modul în care mintea și materia sunt asociate) și electromagnetismul se combină cu ultimele descoperiri din neuroștiință și neuroendocrinologie (studiul modului în care creierul reglează sistemul hormonal al corpului), apoi este adăugată puțină *psihoneuroimunologie* (studiul modului în care creierul, sistemul nervos și sistemul imunitar se influențează reciproc – *conexiunea minte-corp*) și, în cele din urmă, sunt incluse în ecuație ultimele descoperiri în epigenetică (studiul modului în care mediul influențează exprimarea genelor), ceea ce este mistic poate fi demistificat. Așa vei dezvălui misterul sinelui și vei descoperi adevărata natură a realității.

Toate aceste noi domenii de cercetare indică posibilitatea. Ele dovedesc faptul că nu suntem construiți să rămânem într-un anumit fel pentru tot restul vieții și nu suntem condamnați de propriile gene, ci, mai degrabă, suntem miracole de adaptabilitate și schimbare.

De fiecare dată când înveți ceva nou, îți se deschid în față posibilități unice de care nu ai fost conștient înainte și, astfel, ești transformat – aceasta este cunoașterea, iar

ea te face să nu mai vezi lucrurile cum sunt *ele*, ci cum ești *tu*. Astfel decurge procesul învățării; și, cu cât mai mult înveți, cu atât mai mult crezi noi conexiuni sinaptice în creier. Și, așa cum vei afla din această minunată carte, studiile recente arată că o singură oră de concentrare puternică asupra oricărui subiect dublează numărul de conexiuni din creierul tău referitoare la acesta. Aceeași cercetare ne arată că, dacă nu repeți, nu reexaminezi sau nu te gândești la ceea ce ai învățat, astfel de circuite se reduc în câteva ore sau zile. Prin urmare, în vreme ce *învățarea* înseamnă să crezi noi conexiuni sinaptice, *reamintirea* înseamnă menținerea acestor conexiuni.

Lucrând cu mii de oameni din întreaga lume, știu acum că, de îndată ce o persoană înțelege o idee, un concept sau o informație nouă și poate să-i explice persoanei de lângă ea acea informație, își activează și conectează anumite circuite în creier. Aceste circuite adaugă noi ite în tapiseria tridimensională a materiei propriului creier, permițându-le să conecteze cu succes circuitele necesare inițierii acelei noi cunoașteri într-o experiență nouă. Cu alte cuvinte, când poți să-ți amintești și să discuți noul model al înțelegerii, începi să instalezi hardware-ul neurologic, ca pregătire pentru o viitoare experiență.

Cu cât mai mult știi *ce* faci și *de ce*, cu atât *cum*-ul devine mai ușor. Trăim într-un moment din istorie în care nu este suficient doar *să știi*, ci *să știi cum*. E logic, atunci, că treaba ta următoare e de a pune în mișcare cunoașterea aplicând, personalizând sau demonstrând ceea ce ai învățat, filosofic și teoretic. Aceasta înseamnă că va trebui să faci alegeri noi și diferite – și să îți implici corpul. Iar când reușești să-ți aliniezi comportamentele cu intențiile, să-ți egalizezi acțiunile cu gândurile ori să-ți faci mintea și corpul să lucreze împreună, vei avea o experiență nouă.

Așadar, dacă ți se oferă instrucțiunile potrivite referitoare la ce să faci și dacă urmezi îndrumările și le execuți

adecvat, vei crea o experiență nouă. Când îmbrățișezi această nouă experiență, noul eveniment va intensifica circuitul intelectual din creier – aceasta este experiența, iar ea îmbogățește circuitele creierului. Când aceste circuite se organizează în noi rețele în creier, el produce o substanță chimică, numită senzație sau emoție, ceea ce înseamnă că, atunci când simți libertate, abundență, recunoștință, deplinătate sau bucurie din acest eveniment nou, îți înveți corpul, din punct de vedere chimic, să înțeleagă ceea ce mintea ta a înțeles intelectual.

Prin urmare, are sens să spunem următoarele: cunoașterea este pentru minte, iar experiența este pentru corp. Acum, începe să *întrupezi adevărul* acestei filosofii. Făcând aceasta, rescrii programul biologic și le transmiți semnale noilor gene în moduri noi, întrucât din mediu vine informație nouă. Așa cum știm din epigenetică, dacă mediul transmite semnale noilor gene, iar produsul final al unei experiențe din mediu este o emoție, efectiv le transmiți semnale noilor gene în moduri noi. Și, întrucât toate genele creează proteine, care sunt responsabile cu structura și funcționarea corpului tău (manifestarea proteinelor este manifestarea vieții), îți schimbi efectiv destinul genetic. Deci e posibil să-ți vindeci corpul!

Dacă poți să crezi o experiență o dată, ar trebui să fii capabil să o faci din nou. Dacă poți să reproduci o experiență în mod repetat, în cele din urmă îți vei condiționa neurochimic mintea și corpul să înceapă să lucreze împreună. Când faci ceva de atât de multe ori încât corpul știe cum să o facă la fel de bine precum mintea, acel ceva devine ceva automat, natural și lipsit de efort; cu alte cuvinte, devine o aptitudine sau un obicei. Când ai atins acel nivel, nu mai trebuie să te gândești conștient să îl faci. Îți este înnăscut și începi să *stăpânești acea filosofie*. Ai devenit cunoașterea.