



# Leseprobe

Alberto Villoldo, Dr. David Perlmutter

**Das erleuchtete Gehirn**  
Mit Schamanismus und Neurowissenschaft das Geheimnis gesunder Zellen entdecken

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 12,99 €



---

Seiten: 288

Erscheinungstermin: 15. August 2011

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

# Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

### **Neurowissenschaftliche Erkenntnisse und spirituelle Weisheit ... vereint in einem wegweisenden 5-Wochen-Programm**

Lange Zeit schienen Erkenntnisse der Neurowissenschaft und spirituelle Weisheit verschiedene Welten zu beschreiben, doch jetzt vereinen David Perlmutter und Alberto Villoldo das umfassende Wissen beider zu einem wirkungsvollen Programm für ein erneuertes Gehirn. Mit praktischen Anleitungen zu bewusster Ernährung, Bewegung, Meditation und Visualisierung führen sie den Leser Schritt für Schritt in 5 Wochen zu einem klaren, für die Erleuchtung empfänglichen Geist.



#### **Autor**

### **Alberto Villoldo, Dr. David Perlmutter**

---

Alberto Villoldo lebt in Los Angeles und ist klassisch ausgebildeter medizinischer Anthropologe. 25 Jahre lang bereiste er die Hochländer der Anden und des Amazonas' und studierte die schamanischen Heilpraktiken. In seinen Seminaren führt er alljährlich Tausende von Medizinern und Laien in die energiemedizinischen Techniken ein. Er ist Autor zahlreicher Bücher, darunter »Das erleuchtete Gehirn« und »Das geheime Wissen der Schamanen«.

Alberto Villoldo  
David Perlmutter

# Das erleuchtete Gehirn

Mit Schamanismus und  
Neurowissenschaft das Geheimnis  
gesunder Zellen entdecken

Aus dem Englischen von Andrea Panster

GOLDMANN

# INHALT

Vorwort des Herausgebers .....	7
Vorwort der Autoren .....	9
Einleitung .....	19
Kapitel 1: Die Neurowissenschaften der Erleuchtung .....	25
Kapitel 2: Die Macht des Geistes .....	37
Kapitel 3: Die Evolution von Geist und Gehirn .....	53
Kapitel 4: Die Mitochondrien und die weibliche Lebenskraft. .	64
Kapitel 5: Neuronale Netze und geistige Gewohnheiten. ....	78
Kapitel 6: So schadet Stress dem Gehirn .....	92
Kapitel 7: Das Geschenk der Neuroplastizität .....	107
Kapitel 8: Neurogenese: Das Wachstum neuer Gehirnzellen. .	125
Kapitel 9: Drei Probleme, die Sie vermeiden sollten .....	144
Kapitel 10: Modernste Therapien für eine bessere Energiegewinnung .....	158
Kapitel 11: Das Geschenk der Schamanen .....	181
Kapitel 12: Machen Sie Ihr Gehirn fit für die Erleuchtung. ....	193
Kapitel 13: Schamanische Übungen .....	206
Kapitel 14: Wege zu einem neuen Gehirn – Das Programm ...	236
Kapitel 15: Auf der Suche nach der Seele .....	259
Nachwort .....	267
Dank .....	273
Die Autoren .....	274
Anmerkungen .....	276

# VORWORT

## DES HERAUSGEBERS

Was haben Schamanismus und Neurowissenschaften gemeinsam? Beide verfügen über den Schlüssel zu Gesundheit und Wohlbefinden, überragenden geistigen Leistungen, spirituellem Gewahrsein, Wachstum und Wohlstand, besseren zwischenmenschlichen Beziehungen und höherer Lebensqualität. Beide können uns helfen, unsere Aufgaben besser zu bewältigen und einen gesellschaftlichen Beitrag zu leisten – um nur einige Vorzüge zu nennen.

Dennoch finden wir diese beiden Begriffe – *Schamanismus* und *Neurowissenschaften* – nur selten im selben Satz. Woran liegt das? Weil wir in einer Zeit des Reduktionismus leben, in der Spiritualität und Wissenschaft gespalten und getrennt, entzweit und geschieden sind.

Das war nicht immer so. Jahrtausendlang waren Schamanen auch Astronomen, Zauberer auch Wissenschaftler, spirituell Suchende auch Forscher, und Forscher gingen Risiken ein. Kaiser, Stammesführer, Zaren, Könige und Potentaten wussten ihre Meinung zu schätzen. Zumindest so lange, bis die etablierten Autoritäten – die Päpste und Fürsten des mächtigen Status quo – Visionäre als Ketzer brandmarkten und verfügten, fortan sollten Religion und Wissenschaft getrennte Wege gehen.

Die Beziehung zwischen Geist und Materie wurde zwar in den Hintergrund gedrängt, sie ist aber zum Glück nie ganz aus dem menschlichen Bewusstsein verschwunden. Wissenschaftler vermute-

ten stets, dass eine Verbindung zwischen Gehirn und Seele existiert, und diese Vorstellung ist in einem Grundparadigma erhalten geblieben. Vor einigen Jahrzehnten tauchte sie erneut auf und kam in dem Begriff der Körper-Geist-Seele-Verbindung zum Ausdruck.

Nun bündeln zwei Männer, zwei Seher – ein Schamane und ein Wissenschaftler – ihre Erfahrung und ihr Wissen, um die Gesamtheit der spirituellen und wissenschaftlichen Welt zu erforschen – als Einheit.

Das vorliegende Buch *Das erleuchtete Gehirn: Mit Schamanismus und Neurowissenschaft das Geheimnis gesunder Zellen entdecken* ist ein Gemeinschaftsprojekt von Dr. David Perlmutter, einem Neurowissenschaftler, und Dr. Alberto Villoldo, einem medizinischen Anthropologen und Schamanen. Im Gegensatz zu den meisten anderen Wissenschaftlern, die sich mit der Meditation und den außerordentlichen Leistungen von Yogis beschäftigen, sind beide Autoren in der klinischen Praxis tätig. Sie helfen unzähligen Patienten, ihre Gefühle und ihr Gehirn zu heilen und geistige Erleuchtung zu finden. Daher ist die Botschaft dieses Buches eine Wiedervereinigung des ätherisch Spirituellen mit dem solide Wissenschaftlichen. Sein Inhalt wird Ihnen – und allen, denen Sie davon berichten – spirituellen Segen und körperlichen Nutzen bringen.

Warum? Weil es tiefe schamanische Wahrheiten mit harten wissenschaftlichen Fakten paart.

Werden David Perlmutter und Alberto Villoldo es wagen, die Worte *Neurowissenschaften* und *Schamanismus* im selben Satz zu verwenden? Ja! Denn Neurowissenschaften und Schamanismus sind aus demselben Stoff. Beide sind Fäden im Gewebe der menschlichen Geschichte und der menschlichen Evolution.

# VORWORT DER AUTOREN

## David Perlmutter: Expeditionen, damals und heute

---

Wir folgten dem Schamanen auf dem uralten Steinweg, den die Inkas vor etwa sechshundert Jahren angelegt hatten, den Berg hinauf. Nur der Klang seiner Flöte durchbrach die Stille. Unser Ziel war Ollantaytambo unweit von Machu Picchu, eine der am besten erhaltenen archäologischen Stätten in ganz Peru und zugleich ein Ort von großer spiritueller Bedeutung.

Meine Begleiter schienen Kraft aus ihrem kühnen Unterfangen zu ziehen, ich dagegen war mehr mit dem Pochen in meinem Kopf beschäftigt. Die kurze Reise von dem auf Meereshöhe gelegenen Florida an einen Ort in beinahe 3000 Metern Höhe in den Anden war ein körperlicher Schock, und ich konnte nicht umhin festzustellen, dass ich kurzatmig war und verschwommen sah. Zum Glück schien der große Höhenunterschied meiner Frau und meinen beiden Kinder weniger auszumachen. Einer der Schamanen, die mit uns gingen, bemerkte meine Schwierigkeiten und gab mir eine Handvoll Coca-Blätter zum Kauen. Ich beschloss, es damit zu versuchen, statt das Acetazolamid zu nehmen, das ich für den Fall im Rucksack hatte, dass ich Probleme mit der Höhenkrankheit bekam. Schon bald wurde mein Mund taub, und schnell waren meine Symptome verschwunden!

Woher wusste dieser Nachfahre der Inkas, dass die Blätter von *Erythroxylum coca* die Anzeichen von Höhenkrankheit linderten? Die offenkundige Antwort lautet, dass dieses Wissen sehr alt ist – aber sie überzeugte mich nur zum Teil. Ich hielt es für unwahrscheinlich, dass man einen glücklosen Ahnen erwählt hatte, um sich durch die heimische Pflanzenwelt zu kauen und die Gewächse auf mögliche medizinische Wirkungen zu prüfen. Unterdessen musterte mich mein Begleiter, so wie ich immer meine Patienten beobachtete. Als ich seinen Blick erwiderte, wurde mir klar, dass ihm die Kenntnis von der Wirkung des Coca-Blattes nicht von anderen vermittelt worden war, sondern in einem tiefen seelisch-spirituellen Wissen wurzelte. Diese Vorstellung ließ sich nur schwer mit meiner schulmedizinischen Ausbildung vereinbaren, und dennoch war ich geneigt, sie zu akzeptieren.

Die Reise in die Anden mit meiner Familie war auf Anregung meiner Frau zustande gekommen, nachdem sie mehrere Bücher von Dr. Alberto Villoldo gelesen hatte. Wir hatten uns für diese Expedition entschieden, weil *er* sie leitete, und schon bald nach meiner heilenden Begegnung mit dem Schamanen ergab sich die Gelegenheit zu einem Gespräch. Die Unterhaltung entwickelte sich ganz natürlich, ohne dass wir uns einander umständlich vorstellen mussten, und sie drehte sich schon bald um die Zukunftsfähigkeit von Kulturen, die scheinbar aus dem Raster fallen. Als wir später wieder im Hotel waren, fragte ich Alberto nach der offenbar einzigartigen Fähigkeit der Schamanen, sich intuitiv Zugang zu komplexen Informationen zu verschaffen.

»Daran arbeite ich seit dreißig Jahren«, erwiderte er und erklärte, er habe sein Leben der Frage gewidmet, wie es diesen bescheidenen Menschen gelingen konnte, einen derart großen Informationsschatz anzuhäufen. »Sie übernehmen dieses Wissen nicht von anderen«, fuhr er fort. »Es stammt unmittelbar aus der Quelle allen Wissens, dem Großen Geist, zu dem die Weisen Zugang haben. Bis zu einem

gewissen Grad verfügen wir alle über diese Fähigkeit, nicht nur die indigenen Völker. Schließlich gab es zu jeder Zeit und in allen Kulturen Menschen, die als erleuchtet galten.«

Nach dieser Reise kehrte ich in meine Arztpraxis zurück, wo ich Patienten mit schweren Erkrankungen des Gehirns helfe. Meine Behandlungspläne beinhalteten neben der üblichen Verabreichung von Medikamenten immer auch Empfehlungen zur Lebensführung sowie eine Umstellung der Ernährung. Dank dieser im Bereich der Neurologie eher unorthodoxen Vorgehensweise gelangte ich zu einem tiefen Verständnis gesundheitlicher Probleme und bewahrte mir gleichzeitig eine gewisse geistige Offenheit für Neues. Trotzdem begegneten mir immer wieder schwierige medizinische Fälle von Patienten mit Krankheiten, die weit über den Bereich der Neurologie hinausreichten, zum Beispiel Krebs, Arthritis im fortgeschrittenen Stadium, Diabetes und ähnlich schwere Erkrankungen.

Ich begann, mich auf die kleine, aber wachsende Zahl von Patienten zu konzentrieren, die sich tatsächlich erholten, obwohl bei ihnen eine Erkrankung festgestellt worden war, die sich durchaus als unheilbar hätte erweisen können. Was hatten diese Patienten an sich, das eine solche Entwicklung erklärte? Die Antwort auf diese Frage bekam ich an einem späten Freitagnachmittag im Behandlungsgespräch mit einer Frau namens Beth, die unter chronisch progredienter Multipler Sklerose litt, einer lähmenden und meist tödlichen Autoimmunerkrankung des Gehirns.

Wir hatten bei Beth bereits vor Jahren mit unserem Standardprogramm aus Nahrungsergänzungsmitteln, essentiellen Fettsäuren sowie Nährstoffinjektionen begonnen. Dadurch hatte sich der Verfall zwar etwas verlangsamt, trotzdem brauchte sie eine Gehhilfe und musste manchmal sogar im Rollstuhl sitzen. An jenem Nachmittag sahen meine Angestellten und ich jedoch verblüfft, wie sie selbständig den Flur entlanggelaufen kam.

»Wir setzen Sie auf unsere Wunderliste«, sagte ich zu ihr und meinte damit die wachsende Zahl von Patienten, deren Besserung wissenschaftlich nicht zu erklären war.

Im Untersuchungszimmer überlegten wir, was sich in ihrem Leben verändert hatte und worauf sie diese wundersame Besserung zurückführte.

»Ich beschäftige mich schon seit Jahren mit dem Schamanismus«, erwiderte Beth und suchte in meinem Gesicht nach Hinweisen, ob ich mit diesem Begriff etwas anfangen konnte. »Im Grunde habe ich gelernt, die – wie ich sage – *Heilenergie* anzuzapfen«, fuhr sie fort. »Es geht mir nicht nur im Hinblick auf meine MS-Erkrankung sehr viel besser. Ich habe auch eine wirklich friedliche und positive Einstellung zu meinem Leben entwickelt. Ich meditiere schon seit Jahren«, erklärte sie. »Aber erst vor ungefähr drei Monaten hat es klick gemacht.«

In den darauffolgenden Monaten fiel mir auf, dass die Wunderliste immer länger wurde. Allmählich wurde mir klar, dass die Patienten, die sich in irgendeiner meditativen oder spirituellen Praxis übten, auch die umfassendste Genesung erzielten. Es spielte keine Rolle, ob diese Patienten Affirmationen wiederholten, meditierten oder beteten. Fast alle verbanden sich in irgendeiner Weise mit dem – wie der Schamane gesagt hatte – Großen Geist.

Abgesehen von einer solchen spirituellen Praxis entdeckten wir bei den Patienten auf unserer Wunderliste allmählich auch weitere Faktoren aus dem Bereich der Lebensführung. Viele von ihnen hatten angefangen, gelegentlich zu fasten. Fast alle achteten darauf, sich zu bewegen. Ein überwältigender Teil von ihnen nahm Docosahexensäure (DHA) in irgendeiner Form. Die Einnahme dieser Omega-3-Fettsäure war zweifellos die Folge meiner ganz persönlichen Begeisterung dafür. In der Tat sollte ich später feststellen, dass sie eine besondere Eigenschaft besitzt, die vermutlich dafür sorgte, dass sich

die Veränderungen in der Lebensführung meiner Patienten als sehr viel wirksamer erwiesen als ich ursprünglich angenommen hatte.

Im Laufe der nächsten drei Jahre entwickelte sich aus den Begegnungen mit Alberto eine enge Freundschaft, und wir erkannten, dass wir die Köpfe zusammenstecken sollten. Uns war klar geworden, dass alle Menschen Zugang zum Großen Geist oder der Göttlichen Energie finden konnten – zu der natürlichen Kraft, die so viele Namen trägt. In gewisser Weise ist jeder von uns ein Schamane. Die neuesten Erkenntnisse aus der Zellbiologie sprechen für eine Lebensführung, die seit Jahrhunderten nicht nur wenigen Auserwählten mit gewissen Meditationstechniken den Weg zur Erleuchtung ebnet, sondern allen, die sich damit beschäftigen. Im Rahmen unserer Zusammenarbeit erforschen wir, was dies für den Einzelnen und für die gesamte Menschheit bedeutet.



## Alberto Villoldo: Vom Hirnlabor zur Erleuchtung

---

Im Laufe der Zeit gewöhnte ich mich an den Gestank von Formaldehyd. In übelriechenden 20-Liter-Gefäßen schwammen Gehirne aller Art – Gehirne von Schafen, Kühen und Menschen. Allerdings war dies der einzige Arbeitsplatz, den ich dem Institut für Biologie der San Francisco State University hatte abringen können, und so erforschte ich unter diesen Bedingungen und umgeben von zahllosen Gehirnen die Psychosomatik von Gesundheit und Krankheit und die Frage, wie Schamanen Erkrankungen heilen.

Eines Tages – zwei Jahre nach Forschungsbeginn – wurde mir klar, dass ich mich dem Geist auf völlig falsche Weise näherte. Ich ver-

suchte, die spirituelle Tradition eines indigenen amerikanischen Volkes zu verstehen, indem ich die chemischen Veränderungen im Gehirn und im Blut untersuchte. In der folgenden Woche kündigte ich meine Stelle an der Universität und schloss mein Labor. Noch vor Ablauf des Monats hatte ich einen einfachen Flug an den Amazonas nach Peru gebucht, um die Schamanen in ihrer natürlichen Umgebung zu studieren. Mein bester Freund, ein Medizinstudent, schenkte mir ein großes Jagdmesser mit einer Karte, auf der stand: »Das wirst du am Oberen Amazonas vielleicht brauchen.« Alle Bekannten und Verwandten hielten mich für verrückt, weil ich eine vielversprechende akademische Karriere hinwarf, um einem hirnverbrannten Traum vom Leben als Forscher und Abenteurer nachzujagen. Auch ich hatte meine Zweifel und Vorbehalte, aber die behielt ich für mich. Ich war ein Stadtjunge und hatte noch nie einen Fuß in den Dschungel gesetzt. Aber eines wusste ich: Im Labor würde ich die Antworten auf meine Fragen bezüglich des Geistes nicht finden.

Die nächsten fünfundzwanzig Jahre verbrachte ich damit, mit den berühmtesten Weisen des amerikanischen Doppelkontinents umherzureisen und von ihnen zu lernen. In dieser Zeit wurde ich Zeuge außergewöhnlicher Heilungen. Menschen, die die westliche Medizin längst aufgegeben hätte, erholten sich auf eine Weise, die ich nur als Wunder bezeichnen oder einer Spontanheilung zuschreiben konnte. Später ging ich selbst bei den Schamanen in die Lehre und meisterte ihre Heilmethoden. Trotzdem fühlte sich ein Teil von mir immer als Außenseiter. Ein alter Indianer, mit dem ich viele Jahre arbeitete und der später mein Mentor werden sollte, erklärte dies so: »Das liegt daran, dass ihr einen herabsteigenden Gott habt. Er kommt nur selten vom Himmel herab, um die Menschen hier auf Erden zu berühren. Wir aber kennen eine aufsteigende Gottheit, die wie der goldene Mais aus der Erde emporsteigt und unter uns lebt. Unsere Schöpferkraft trägt den Namen Pachamama, Göttliche Mutter.«

Die Weisen, bei denen ich in die Lehre ging, arbeiteten mit dieser Energie oder Intelligenz und konnten in Wechselwirkung zu ihr treten, um ihre Patienten zu heilen. Sie glaubten, *wir selbst* seien die Verkörperung dieser göttlichen Energie – so wie sich Bänder aus Sonnenlicht um die Stämme der Bäume schlingen und ihr Licht wieder freigeben, wenn wir ein Holzsplit auf Feuer legen. Sie behaupteten, die Energiestrahlung *sehen* zu können, die den Körper der Menschen wie eine leuchtende Matrix umgibt. Dunkle Stellen, so sagten sie, deuteten auf Krankheiten hin, selbst wenn sie sich noch nicht im physischen Körper manifestiert hätten.

Jahre später lernte ich, dieses leuchtende Energiefeld zu *spüren* und die Vorstellung der Schamanen zu verstehen, alles Leben sei über Lichtfäden miteinander verbunden. Mein wissenschaftliches Denken konnte dies anfangs nur begreifen, wenn ich es mir so erklärte, dass wir Tiere aßen, die Gras fraßen, das sich wiederum von Sonnenlicht nährte. Ich vergewaltigte mir, dass Chlorophyll Lichtenergie in Kohlenhydrate verwandelte, die dann zum Beispiel in Form von Weizen und anderem Getreide gespeichert wurden, und dass wir aus diesen Kohlenhydraten wieder Energie gewannen, indem wir sie über den sogenannten Zitronensäurezyklus in unseren Zellen in Licht zurückverwandelten. Mit der Zeit löste sich mein Gewahrsein aus dem eisernen Griff meines logischen Denkens, und ich konnte das leuchtende Netz der gesamten Schöpfung unmittelbarer wahrnehmen.

Im Laufe der Zeit lernte ich, dass Traumata nahezu unauslöschliche Signaturen hinterlassen, die Heiler im leuchtenden Energiefeld ihrer Klienten wahrnehmen können. Sie glauben, dass diese Male die Gesundheit der Menschen ein Leben lang beeinflussen – wie ein Kreuz, das jeder zu tragen hat. Schamanen können den Menschen die Last erleichtern und ihnen vielleicht sogar helfen, die von dem ursprünglichen Trauma vermittelten Lektionen zu verstehen. Aber

jeder entscheidet selbst, wie leicht er sein Kreuz trägt, ob er es ablegen oder sich von seiner Last niederdrücken und überwältigen lässt. Den Schamanen zufolge können wir diese Male beseitigen und uns von dieser Last befreien, die unsere Persönlichkeit prägt und unsere Gesundheit beeinflusst, indem wir uns mit Hilfe der Energieheilung von belastenden Gefühlen befreien.

Ich selbst lernte die Praxis der Energieheilung in meiner Zeit bei den Schamanen und gebe sie nun an meine Schülerinnen und Schüler in den Vereinigten Staaten und Europa weiter. Sie lernen zeitlose Heiltechniken, um ihren Freunden, ihrer Familie und ihren Klienten zu helfen. Wir modernen Schamanen wissen auch: Wenn ein Mensch von einer Krankheit genesen und wirklich frei und erleuchtet sein möchte, muss er die weibliche Lebenskraft in seinem Inneren stärken. Dies geschieht durch Fasten, Beten und Meditation sowie die Verwendung von Heilkräutern und -pflanzen.

Als ich bei den Schamanen in die Lehre ging, erfuhr ich auch von ihrem Glauben an die Göttliche Mutter, die jeder Mensch in der Natur finden kann. Dies war nicht der bärtige alte Mann, dessen Bild ich mit dem Wort »Gott« zu verbinden gelernt hatte. Es war eine Kraft, die die ganze Schöpfung durchdrang; ein Meer aus Energie und Bewusstsein, in dem alle Menschen schwammen und von dem wir alle ein Teil waren. Ich vermutete in den westlichen Gottesvorstellungen eine männliche Version dieser Lebenskraft, die jede Zelle unseres Körpers durchdringt, die alle lebenden Wesen beseelt und sogar die Sterne antreibt. Die Schamanen halfen mir, eine erfüllende persönliche Beziehung zur Kraft Pachamamas aufzubauen.

2006 lernte ich bei einer meiner jährlichen Expeditionen in die Anden David Perlmutter kennen. Er fiel mir auf, als wir die alten Steinstufen der Inkas zum Tempel der Winde unweit der Stadt Ollantaytambo erklommen. Er war kurzatmig, aber das besserte sich rasch, als er ein paar Coca-Blätter kaute, denen die Menschen dort eine me-

dizinische Wirkung zuschreiben. Sein Schritt wurde schneller, seine Stimmung besser und später kamen wir so mühelos miteinander ins Gespräch, als würden wir uns schon ewig kennen.

Ich hatte bereits von David und seiner Arbeit gehört und stellte erfreut fest, dass er sich auch für indigene Heilmethoden interessierte. Als wir uns an jenem ersten Tag unterhielten, erwähnte ich die Vorstellung der Schamanen, wie wichtig es sei, die weibliche Lebenskraft zu stärken. Sofort erhellte sich sein Gesicht. »Ja,« sagte er, »die Mitochondrien.«

Bei diesen Worten wäre ich fast vom Stuhl gefallen. Hier war die Verbindung zwischen den uralten schamanischen Praktiken und den modernen Neurowissenschaften. Ich erinnerte mich daran, dass wir die Mitochondrien ausschließlich von der mütterlichen Seite erben. Dies war die Quelle der weiblichen Energie, von der die Weisen sprachen, und sie befand sich in den Zellen aller lebenden Wesen. Ich wurde ganz aufgeregt, als David erklärte, der ständige Stress unserer schnelllebigen Existenz und Gifte wie Quecksilber, Schädlingsbekämpfungsmittel, Wasser- und Luftverschmutzung würden diese Kraftwerke stark belasten. Er deutete an, dass uralte schamanische Praktiken wie Beten, Fasten und Meditation sowie eine Ergänzung der Nahrung durch bestimmte Kräuter helfen können, die Funktion der Mitochondrien wiederherzustellen.

Je länger wir uns unterhielten, desto klarer wurde uns beiden, dass sich viele Elemente *uralter* Heilmethoden und spiritueller Praktiken mit *modernen* neurologischen Zusammenhängen erklären ließen. Die weibliche Lebenskraft von Pachamama fand sich in unseren Mitochondrien. Die Traumamale in unserem leuchtenden Energiefeld entsprachen den neuronalen Netzen im Gehirn, die giftige Gefühle hervorriefen und unsere Persönlichkeit bestimmten.

Ich war überglücklich. Dies war das fehlende Element, das mir im Amazonas entgangen und von dem ich damals im Labor umgeben

gewesen war – in Form von Regalen mit chemisch konservierten Gehirnen.

Es war mir zwar gelungen, uralte schamanische Heilmethoden in wissenschaftlich fundierte Praktiken zu überführen, und meine Schüler und Patienten berichteten von lebensverändernden Verwandlungen. Dennoch bereitete es einigen von ihnen große Probleme, sich von ihren zerstörerischen Überzeugungen und Emotionen zu befreien. Darüber hinaus war es ihnen meist schlecht möglich, das zu tun, was ich in den fünfundzwanzig Jahren im Amazonas und den Anden getan hatte, nämlich tagelang in der Wildnis zu fasten und mich ausschließlich von bestimmten Rinden- und Beerensorten zu ernähren.

David kannte wunderbare Nährstoffe für das Gehirn, die das Gleiche bewirkten. Vielleicht sogar auf elegantere, gewiss aber auf einfachere Weise als die strikte Diät, die die Schamanen verordneten. Er wusste, wie man die Mitochondrien reparieren und die weibliche Lebenskraft stärken konnte. Er wusste, wie man das Gehirn auf die Erleuchtung vorbereitete. Ich dagegen hatte mich intensiv mit den Praktiken der Schamanen und Yogis auseinandergesetzt, die uns helfen, die höheren Funktionen des Gehirns zu aktivieren, damit es sich leichter von Traumata erholen und wieder Freude empfinden konnte.

Was wäre, wenn es uns gelänge, diese Ansätze miteinander zu verbinden, um unseren Schülern und Patienten zu helfen, wieder gesund zu werden und sich von zerstörerischen Emotionen wie Wut und Angst zu befreien?

# EINLEITUNG

Erleuchtung. Einige der klügsten Köpfe der Welt richteten ihr ganzes Trachten auf diesen Zustand, der doch so schwer zu fassen ist. Unzählige Menschen widmen ihr Leben der Suche danach. Wir sehen Bilder von Mönchen, die friedlich auf Meditationskissen sitzen ... von ins Gebet vertieften, knieenden Nonnen ... von Schamanen in der Wildnis des Amazonas. Diese Darstellungen erleuchteter Menschen mögen der Wahrheit entsprechen, sie erwecken aber auch den Eindruck, der ersehnte Zustand sei einer privilegierten Minderheit vorbehalten.

Wir dagegen glauben, dass jeder Erleuchtung erlangen kann, wenn er bereit ist, die nötige Zeit und Mühe aufzuwenden. Um diesen Zustand zu erreichen, muss man keineswegs ein Leben führen, das mit dem Überleben in der modernen westlichen Welt unvereinbar ist. Der Lohn der Erleuchtung liegt nicht nur darin, das spirituelle Wissen kontemplativer Mystiker zu erlangen. Er kann auch darin bestehen, dass ein innovativer Wissenschaftler die DNA-Sequenzierung entdeckt, ein fantasievoller Koch eine köstliche Mahlzeit zubereitet oder ein wissender Künstler ein inspirierendes Meisterwerk schafft. Wir glauben, die Erleuchtung bietet jedem Menschen die Möglichkeit zu Innovation, außerordentlicher Kreativität und innerem Frieden.

Wir glauben ferner, dass wir die Suche nach der Erleuchtung beschleunigen können, indem wir uns einer Praxis widmen, die darauf ausgerichtet ist, die Kraft der höheren Hirnfunktionen zu wecken.

Sind sie aktiv, können wir unser Leben sowohl auf spiritueller als auch auf biologischer Ebene verändern.

Um den ersehnten Bewusstseinszustand zu erlangen, müssen wir allerdings nicht nur die uralten Erleuchtungstechniken meistern, sondern auch die Gesundheit unseres Gehirns auf Zellebene wiederherstellen. Beide Ziele sind untrennbar miteinander verbunden.

## Das optimale Gehirn

Wut, Angst, Eifersucht, Gier und Sorge sind alltäglich, aber sie untergraben unseren inneren Frieden und unser Selbstwertgefühl. Selbst an einem Meditationswochenende oder beim Spaziergang in der Stille des Waldes jagen wir Gedanken hinterher, erstellen To-Do-Listen, sorgen uns um unvollendete Aufgaben und ungelöste Situationen. Wir können uns noch so sehr bemühen, still dazusitzen und den Geist zu leeren, er kehrt immer wieder zu den unerledigten Angelegenheiten in unserem Leben zurück.

Das vorliegende Buch wird Ihnen zeigen, warum Ihr Gehirn nicht optimal arbeitet, sondern sich lieber auf die neuronalen Netze verlässt, die von den prähistorischen, auf ein Überleben um jeden Preis ausgerichteten Gehirnregionen – dem Reptilienhirn und dem limbischen System – angelegt wurden. Es wird Ihnen auch erklären, wie Sie die von uralten Verdrahtungen erzeugten giftigen Gefühle, also die aufgrund schlechter Erfahrungen entstandenen Konditionierungen, überwinden können. Sie heilen den prähistorischen Teil Ihres Gehirns und aktivieren dadurch neuere, höhere und weiter entwickelte Gehirnstrukturen – den Neokortex und vor allem den präfrontalen Kortex. Dies wird Ihnen helfen, ohne Angst, Mangeldenken und Wut zu leben. Dafür wird die Bildung neuer neuronaler Netze sorgen.

Bis vor kurzem waren die meisten Hirnforscher der Ansicht, das menschliche Gehirn sei nur in den ersten Jahren der kindlichen Entwicklung formbar und das Fenster für eine mögliche Neuverkabelung würde sich im Alter von etwa sieben Jahren schließen. Das Gehirn eines Fötus oder eines Kleinkindes hat tatsächlich eine gewisse Ähnlichkeit mit einem trockenen Schwamm und kann Wissen, Überzeugungen und Verhaltensweisen aller Art aufsaugen, die zum Überleben in seiner neuen Umgebung nötig sind. Die Annahme, das Gehirn ließe sich ab einem bestimmten und sehr frühen Zeitpunkt nicht mehr neu verkabeln, wurde jedoch inzwischen widerlegt.

Jüngste neurowissenschaftliche Forschungen bestätigen, dass wir durchaus neue Gehirnzellen bilden und die vorhandene Vernetzung beeinflussen können. Sobald wir unsere Nervenzellen mit Nährstoffen versorgen, die in der normalen Kost nicht ausreichend vorhanden sind, und uns geistig anregenden Aktivitäten widmen, können wir neue neuronale Netze bilden. Sie werden uns helfen, einschränkende Überzeugungen und Verhaltensweisen abzulegen sowie verloren geglaubte Gefühle wie Freude, Optimismus und Ruhe wiederzufinden.

Um in den Genuss dieser Vorzüge zu kommen, müssen Sie zunächst herausfinden, wie das Gehirn funktioniert und was Ihre Mitochondrien schwächt.

## Ein gesunder Körper

Neurowissenschaftlich gesprochen ist die Erleuchtung jener Zustand, in dem die Mitochondrien und das Gehirn optimal funktionieren und wir *sowohl* Wohlbefinden und inneren Frieden *als auch* den Wunsch haben, zu erschaffen und zu erneuern. Die Mitochondrien sind die Kraftwerke der Zellen. Sie haben Einfluss darauf, wie Sie sich

fühlen, wie vital Sie sind, wie Sie altern und vielleicht sogar darauf, wie Sie einmal sterben werden. Ihre Aufgabe ist es, alte Zellen zu entsorgen und durch neue zu ersetzen, was völlig automatisch und ohne Ihr bewusstes Zutun geschieht.

Die Mitochondrien werden davon beeinflusst, welche Nahrungsmittel Sie verzehren, wie viele Kalorien Sie aufnehmen, wie viel Sport Sie treiben und wie gut Sie mit bestimmten Nährstoffen versorgt sind.

Das vorliegende Buch wird Ihnen Zugang zu den entscheidenden Informationen geben, die in der mitochondrialen DNA verschlüsselt sind. Da Sie die von den freien Radikalen im Gehirn angerichteten Schäden bislang nicht beheben konnten, war dieses Wissen wie durch ein Passwort geschützt. Doch wenn Sie diesen Code knacken, werden Sie den von Krankheiten bestimmten Weg verlassen, der im Westen vielen Menschen von der Wiege bis zur Bahre vorgezeichnet ist. Die gesunden Mitochondrien werden dann dafür sorgen, dass jene Gene zum Zuge kommen, die der Gesundheit des Gehirns und der Langlebigkeit des Körpers dienen, und dass Sie die Leiden und Traumata Ihrer Herkunftsfamilie nicht mehr weitergeben müssen.

## Wege zu einem neuen Gehirn – das Programm

»Blaue Zonen« sind Landstriche auf unserem Planeten, in denen es zehn Mal mehr Hundertjährige gibt als in den Vereinigten Staaten. Dan Buettner arbeitet für die Zeitschrift *National Geographic* und hat ein Buch über dieses Phänomen verfasst. Darin berichtet er von gewissen Gemeinsamkeiten dieser Menschen. Sie sparen unter anderem Kalorien (und essen fünfundzwanzig Prozent weniger als nötig wäre, um sich voll zu fühlen), meiden Fleisch und Fertigprodukte und führen ein Leben, das sie als sinn- und bedeutungsvoll empfin-

den.<sup>1</sup> Buettner zitiert eine dänische Zwillingsstudie, die nahelegt, dass der Einfluss der Gene auf Gesundheit und Langlebigkeit nicht einmal fünfundzwanzig Prozent ausmacht. Die verbleibenden fünfundsiebzig Prozent sind eine Frage der Lebensführung: Was Sie essen, wie Sie lieben und geliebt werden, wie viel Sie sich bewegen und wie Sie Ihrem Leben einen Sinn verleihen.

Dadurch, dass eine bestimmte Lebensführung die Gene abschalten kann, die unsere Anfälligkeit für bösartige Tumore und andere Erkrankungen erhöhen, verändert sie sogar unsere Genexpression. Für das An- oder Abschalten dieser Gene sind unsere Mitochondrien zuständig, und wenn wir lange und gut leben möchten, müssen sie optimal funktionieren.

An unseren Instituten – dem Center for Energy Medicine in Los Lobos, Chile, und dem Perlmutter Health Center in Naples, Florida – helfen wir unseren Klienten, ihre Mitochondrien und ihr Gehirn zu heilen. Zur Behandlung gehören die intravenöse Verabreichung von Glutathion und die hyperbare Sauerstofftherapie, um die Funktion der Mitochondrien zu optimieren. Bestimmte Lebens- und Nahrungsergänzungsmittel tragen dazu bei, die durch jahrelangen Stress entstandenen Schäden im Gehirn zu beheben. Unserer Erfahrung nach sprechen die Mitochondrien, der Geist und das Gehirn sehr schnell auf diese Behandlung an. Im Anschluss daran können wir mit schamanischen Meditationstechniken giftige Gefühle heilen und inneren Frieden finden.

Sie müssen sich dazu keineswegs einer unserer einwöchigen Kuren unterziehen. Das vorliegende Buch enthält ein Programm, das Ihnen ebenfalls helfen kann, diese Ziele zu erreichen, also Ihre Mitochondrien zu heilen und Ihr Gehirn auf Frieden und Freude statt auf Leid zu programmieren. Dazu kombinieren wir zwei Strategien, die sich gegenseitig ergänzen, und verbinden spezielle Gehirnnährstoffe mit Fastentagen und Erleuchtungsübungen. Die von David Perlmutter

ter empfohlenen Nährstoffe reparieren die von Stress, Psychotraumata und degenerativen Erkrankungen geschädigten Bereiche des Gehirns, um das Wachstum neuer Gehirnzellen anzuregen und die für Langlebigkeit, eine stärkere Immunabwehr und eine verbesserte Gehirnfunktion verantwortlichen Gene anzuknipsen. Die von Alberto Villoldo entwickelten Erleuchtungsübungen tragen dazu bei, bestimmte Gehirnregionen zu erwecken, damit sich ganz automatisch Frieden, Mitgefühl, Innovationsgeist und Freude einstellen. Die Kombination beider Programmteile wird es Ihnen ermöglichen, neue neuronale Netze für Freude und Wohlbefinden zu knüpfen.

Mit unserer Methode können Sie Fähigkeiten entwickeln, die man einst nur einer privilegierten Minderheit zuschrieb. Möglicherweise werden Sie auch in den Genuss weiterer gesundheitlicher Vorteile kommen und zum Beispiel Ihr Risiko für verheerende Gehirn-, Krebs-, Herzerkrankungen oder die Parkinson-Krankheit senken, lähmende Stimmungsschwankungen beseitigen, ungesunde emotionale Muster und Verhaltensweisen durchbrechen, schmerzliche Erinnerungen und alte Traumata überwinden, große gedankliche Klarheit finden und die Chance haben, die maximale menschliche Lebensdauer zu erreichen. All dies ohne die Einnahme von Medikamenten.

Indem wir unser Gehirn und unsere giftigen Gefühle heilen, gehen wir einem Zustand der individuellen Gesundheit und des Wohlbefindens entgegen. Dann werden wir auch jene Eigenschaften zum Ausdruck bringen können, die erleuchteten Wesen nachgesagt werden: inneren Frieden, Weisheit, Mitgefühl, Freude, Kreativität und eine neue Vision der Zukunft.

## Kapitel 1

# DIE NEUROWISSENSCHAFTEN DER ERLEUCHTUNG

Können die Neurowissenschaften die von der Religion gegebenen Versprechen einlösen und uns von Leid, Gewalt, Mangel und Krankheit befreien? Können sie uns erlösen und uns ein Leben in Gesundheit, Frieden und Fülle schenken?

Die Versprechen der Weltreligionen ähneln sich so sehr, dass die Sehnsucht nach Freude, innerem Frieden und Wohlbefinden vermutlich im menschlichen Gehirn angelegt ist und sich zu einem ebenso starken sozialen Instinkt entwickelt hat wie der Fortpflanzungstrieb. Die Bibel, der Koran, die heiligen Schriften der Buddhisten und Hindus lehren, dass wir Erlösung finden und einen paradiesischen Zustand erlangen können – ob nach dem Tod, am Ende der Zeit, nach zahlreichen Reinkarnationen oder aufgrund persönlicher Bemühungen und Verdienste. Dieser Zustand der Befreiung wird von den christlichen Religionen als Gnade oder Himmel, von den Muslimen als Paradies bezeichnet. Die östlichen Religionen nennen ihn Erwachen oder Erleuchtung und verwenden verschiedene Begriffe wie *samadhi*, *mukti*, *bodhi*, *satori* und *nirvana*.

Was wäre, wenn Gnade, Samadhi und Erleuchtung eine biologische Grundlage hätten? Was wäre, wenn programmierbare Schaltkreise im Gehirn diese Zustände höherer Ordnung und Komplexität hervorriefen? Was wäre, wenn diese Schaltkreise uns helfen könnten, bereits in der physischen Welt und nicht erst in ferner Zukunft oder im Jenseits Freude, inneren Frieden, Gesundheit und Wohlbefinden zu finden?

