

CAPITOLUL 1

Gândind cu tot corpul

Știința modernă a demonstrat că inteligența nu se limitează la celulele creierului, ci că gândim ca un întreg, că toate celulele vii iau parte la procesul gândirii.

Oamenii de știință ne spun că celulele individuale dintr-o bucată de carne luată din orice parte a corpului și plasată lângă un anumit drog care este periculos pentru viața celulei se vor îndepărta pe cât posibil de această substanță periculoasă. Pe de altă parte, când este plasată alături o substanță benefică, celulele se vor apropia cât mai mult posibil de substanța respectivă și vor încerca să o absoarbă. Cu alte cuvinte, aceste celule manifestă o caracteristică a inteligenței: selecția (sau alegerea).

Unul dintre motivele pentru care atitudinile noastre mentale, speranțele, fricile, bucuriile și tristețile noastre au o influență atât de mare asupra corpului și vieții noastre este acela că, așa cum a spus Thomas Edison, fiecare celulă din noi gândește. Și din moment ce acest lucru este adevărat, știm că fiecare gând, fiecare amprentă asupra minții noastre, fiecare atitudine mentală afectează toate celulele corpului – întregul organism.

Am fost atât de obișnuiți să limităm inteligența doar la nivelul creierului, încât este greu să concepem că ea este rezultatul activității celulare din întregul corp – creier, mușchi, oase, țesuturi și toate celelalte. Și totuși, gândim cu tot corpul. Mentea este produsul activității din toate celulele corpului.

Ultimele cercetări științifice par să arate că fiecare celulă microscopică a corpului, invizibilă cu ochiul liber, deține calități creative, reproductive, reparatoare, re-creatoare, determinând, fizic vorbind, întregul viitor al corpului pe care îl compun aceste celule: planul, dezvoltarea, limitarea creșterii.

Fiecare celulă este înzestrată cu inteligență și are o conștiință proprie. Dar chiar dacă fiecare dintre aceste celule are o conștiință separată, totalitatea celulelor conlucrează pentru întreg în cea mai ordonată și mai științifică manieră cu putință. Celulele construiesc, repară, renovează și mențin întregul organism.

În cea mai recentă carte a sa, *Cell Intelligence*, profesorul Nels Quevli spune: „Celula este o ființă conștientă și inteligentă, și din acest motiv planifică și construiește toate plantele și animalele în aceeași manieră în care omul construiește case, căi ferate și alte structuri.“ El consideră că celulele individuale ale oricărui animal, acționând în armonie cu întregul organism, modifică sistemul animalului ca să vină în întâmpinarea oricărei cerințe noi cauzate de schimbări ale habitatului, cum ar fi mediul înconjurător, sau schimbări apărute ca răspuns la cerințele de protecție a creaturii (așa cum se întâmplă în cazul animalelor care-și schimbă culoarea

pentru a se potrivi cu nuanța copacilor sau a pietrelor pe care trăiesc, astfel încât să devină invizibile pentru prădătorii lor).

Quevli consideră că celulele din orice parte a corpului dețin proprietatea memoriei, care își are originea în celulele primordiale de la începutul vieții, și că aceasta, alături de alte caracteristici, sunt transmise mai departe prin diviziunea celulară. Când celulele se divid, toate însușirile care aparțin celulei originale de dinainte de diviziune sunt transmise fiecărei noi celule, acestea conținând deci tot ceea ce conținea celula originală.

Avem tendința să considerăm că trupul este o grămadă de organe diferite și că aceste organe sunt distincte într-un anumit fel – prin substanțele și modul de alcătuire. Dar de fapt suntem o masă enormă de celule minuscule care sunt îndeaproape interconectate.

De exemplu, pentru că oasele sunt mai dure decât creierul, considerăm că nu prea există o asemănare între ele, dar, de fapt, toate cele 12 țesuturi ale corpului sunt făcute din celule de o consistență variabilă, provenind dintr-o singură celulă primordială – iar ceea ce afectează o celulă din orice parte a corpului le afectează pe toate. Fiecare celulă este o entitate sau o ființă minusculă, iar noi suntem compuși din aceste miliarde de ființe minuscule sau de celule.

Aceste ființe minuscule sunt ca membrii unei mari orchestre care reacționează instantaneu la tonul dat de dirijor – în cazul nostru, de propriii creieri și de propriile gânduri. Indiferent ce melodie cântă intelectul nostru, pe aceea o vor cânta și ele. Devin precum gândirea

noastră. Orice sugestie, orice motiv care mobilizează individul se reflectă în aceste celule. Fiecare celulă din corpul nostru vibrează la unison cu fiecare gând, fiecare emoție, fiecare dorință care ne influențează – iar rezultatul asupra vieții celulare corespunde cu natura gândului, emoției sau dorinței.

Ego-ul este spiritul stăpân, conducătorul acestor ființe minuscule sau mulțimii de celule. Toate celulele din corp fac ceea ce le ordonă acesta. Ego-ul poate determina sănătatea sau boala celulelor prin ceea ce gândește. Poate determina conflictul sau armonia dintre ele. Le poate determina eficiența sau ineficiența. Poate să le transmită o senzație de succes sau de eșec, de putere sau de slăbiciune. Le poate transmite o vibrație de frică sau de curaj, de egoism sau de generozitate. Toate celulele corpului pot fi străbătute de un fior de speranță sau de disperare, de iubire sau de ură – o vibrație triumfătoare sau o vibrație de înfrângere, eșec și rușine. Pe scurt, orice gând transmis de ego își va lăsa amprenta pe fiecare celulă a corpului și o va face să-i semene.

Chirurgii relatează că după o victorie răsunătoare, rănilor soldaților se vindecă mai rapid decât rănilor celor dintr-o armată învinsă, demonstrând că exuberanța mentală care însoțește conștiința victoriei este un întăritor, un tonic, pe când deznădejdea care însoțește înfrângerea are un efect deprimant asupra fizicului.

Celule sunt practic o extensie a creierului. Fiecare este o stație conectată cu stația centrală a creierului. Furia, ura, gelozia sau invidia în creier înseamnă furie, ură, gelozie sau invidie în fiecare celulă din corp. Problemele

din creier înseamnă probleme peste tot. Fericirea din creier înseamnă fericire peste tot. Când mintea este plină de speranță, perspective luminoase, și corpul este plin de speranță, alert, eficient, dornic să muncească. Când mintea este descurajată, și corpul este descurajat și abătut. Ambiția este paralizată, entuziasmul, distrus, eficiența, reprimată.

Orice doctor știe că anumite emoții – îngrijorarea, frica, durerea, depresia – vor augmenta activitatea bolilor fizice și le vor grăbi progresia. Nu prea realizăm ce facem atunci când trimitem în mod constant mesaje de descurajare, de frică și de îngrijorare miliardelor de celule din corp. Nu prea realizăm ce înseamnă când ne exprimăm descurajarea, când ne lăsăm purtați de stări negative, când ne pierdem curajul, credința, speranța și încrederea în noi înșine. Toate acestea înseamnă panică și dezorganizare în viața celulară a corpului. Depresia mentală este resimțită până la cea mai îndepărtată celulă. Vlăguește fiecare organ și reduce întregul organism la o stare de slăbiciune și de ineficiență, dacă nu chiar de colaps total.

Chirurgii știu de multă vreme că anumite tipuri de cancer sunt generate de influențe mentale; nu doar că tendințele canceroase latente din sistem sunt astfel activate, iar dezvoltarea lor este stimulată, dar anumite tipuri de cancer, chiar și atunci când nu există tendințe ereditare sau boli prealabile, pot apărea astfel. Această concluzie științifică a fost susținută puternic de faptul că există un număr mare de cazuri de cancer în rândul celor care au fost afectați de război, mai ales cei care

și-au pierdut rude sau prieteni apropiați, ori în rândul celor care au persoane dragi mutilate pe viață. Suferința lor mentală particulară, combinația de îngrijorare, durere și anxietate resimțită de aceste persoane le-a agravat tendințele canceroase și a dat naștere la multe noi cazuri de îmbolnăviri de cancer la oameni care nu prezentau astfel de tendințe.

Un mare specialist parizian, dr. Theodore Truffler, relatează un caz în care un pacient care nu prezenta nicio predispoziție spre cancer s-a îmbolnăvit după doliul îndelungat pentru cei doi fii pierduți în război. Durerea aceasta a luat forma cancerului, care înainte părea puțin probabil.

Nu doar îngrijorarea, frica, anxietatea și durerea cauzează cancer, ci și ura, resentimentele, gelozia cronică pot da naștere la diferite tipuri de cancer și grăbesc în mod considerabil evoluția tendințelor canceroase pe care nu le-au generat.

Se știe că multe tipuri de boli de piele, probleme cu rinichii, indigestii, afecțiuni ale ficatului, probleme cerebrale sau ale inimii au cauze mentale, cum ar fi ura sau gelozia. Ele mențin sângele și alte secreții într-o stare de intoxicație cronică, ceea ce devitalizează întregul organism și încurajează evoluția unor tendințe latente de îmbolnăvire sau a unor microbi dăunători.

Senzația dureroasă generată de veștile proaste, care face ca unii oameni să leșine din cauza șocului – ca atunci când află despre moartea subită a unor persoane dragi sau despre vreun accident înspăimântător –, nu se manifestă doar în cap sau în creier. Întreaga viață

celulară resimte șocul. Orice știre proastă sau descurajantă și orice manifestare a depresiei, fricii, îngrijorării, anxietății, geloziei și urii trimit mesaje vătămătoare coloniilor de celule și funcțiilor corporale.

Pe de altă parte, veștile bune, expectativa unor lucruri benefice, renașterea speranței, încrederii, sporirea credinței în lucrurile minunate care se vor întâmpla în viitorul apropiat acționează ca un tonic asupra celor care sunt „la pământ“. Întăresc și refac întregul organism.

Problema este că ne-am obișnuit atât de mult să considerăm că trupul este separat de creier, ca un fel de materie neinteligentă, absolut dependentă de controlul creierului, încât este dificil să înțelegem adevărul: inteligența, agentul care planifică, cel care construiește și care repară se află în fiecare celulă.

De exemplu, când suntem răniți, nu trimitem în mod deliberat un mesaj din creier către celule să repare și să refacă ceea ce a fost vătămat, țesuturile care au fost sfărtecate sau tăiate. Celulele însele fac acest lucru, ele sunt cele care construiesc. Ele au alcătuit corpul inițial și ele continuă să-l întrețină și să-l repare.

Profesorul Quevli spune că în fiecare diviziune a celulei sau în nucleu există o mulțime de muncitori pricepuți, de constructori inteligenți. El crede în teoria interesantă conform căreia arhitectul celulei, arhitectul individului, se află chiar în celula microscopică. Cum am putea să ne imaginăm că o forță care modelează, formează, schimbă, hrănește există în afara vieții celulare? Singura teorie validă este cea conform căreia această forță sau inteligență este o parte indestructibilă a vieții

celulare înseși, că există o minunată inteligență cosmică prezentă peste tot. Este viața însăși – nu ne-o putem reprezenta ca fiind absentă din orice atom, moleculă sau electron existent, așa cum nu putem să ne reprezentăm un punct unde nu se aplică legea matematică sau unde doi plus doi nu fac patru.

Unii dintre cei mai avansați oameni de știință cred că celulele diferitelor organe ale corpului constituie ceea ce s-ar putea numi o comunitate mentală sau cerebrală care dirijează viața și funcțiile fiecărui organ în parte. Aceste comunități cerebrale, cum ar fi stomacul, ficatul, rinichii, inima, își primesc instrucțiunile de la stația centrală a inteligenței – creierul.

Fiecare celulă a corpului este un mic muncitor energetic, lucrând fără încetare pentru comunitatea din care face parte. Să luăm exemplul grupului de celule care formează ficatul. Funcția acestui organ este să secrete bila, să prelucreze zaharurile și să elimine toxinele care ar putea fi fatale pentru celelalte organe, cum ar fi rinichii. Fiecare celulă participă la această funcție importantă.

Alt grup de celule, acelea care formează inima, sunt permanent în slujba acestui organ central extraordinar, a cărui funcție este să asigure circulația sângelui, să nu-l lase să se oprească nicio clipă, zi sau noapte.

Al treilea grup de muncitori-minune formează stomacul. Rolul stomacului este să înceapă procesul digestiei, să producă din sânge acidul care ajută la dezintegrarea mâncării. Face și o parte din treaba pe care ar trebui să o facă dinții, dar care este adesea neglijată.

O altă comunitate de celule constituie rinichii, a căror funcție este să filtreze toxinele din sânge pe care nu le-au eliminat celelalte organe și care, în caz contrar, ar vătăma organele mai importante.

Iată și grupul care formează glanda tiroidă, a cărei funcție este să depoziteze anumite săruri și alte substanțe pentru folosirea lor viitoare și să contribuie la reglarea nutriției și a temperaturii corpului.

Și iată încă un grup, poate cel mai important, care alcătuiește conducătorul celorlalte centre – creierul. Organul care gândește este locul de unde se distribuie toate instrucțiunile prin intermediul minunatului sistem nervos, care se întinde de la stația centrală către fiecare parte a corpului, comunicând instantaneu cu miliardele de celule din întregul sistem. Ca și în cazul celorlalte organe, fiecare celulă din creier muncește în mod constant.

Ei bine, aceste miliarde de muncitori – cu toții specialiști în domeniul lor, nicio celulă neîndeplinind funcția alteia – depind de hrana pe care o primesc din sânge. Dacă sângele este nhrănit, subțire, deteriorat de mâncarea proastă sau insuficientă ori dacă este otrăvit de excese sau de o gândire greșită, atunci și munca lor de constructori suferă în consecință.

Când, dintr-un motiv sau altul, sângele este sărăcit astfel, celulele din stomac și din alte organe digestive sunt prea slabe ca să-și facă treaba în mod adecvat. Iar când mâncarea nu este digerată cum trebuie, ea intră în putrefacție și toxinele pe care le generează sunt absorbite de corp, cauzând probleme în întregul sistem.

Funcționarea inimii este afectată; circulația sângelui este slăbită; toate țesuturile suferă din cauza lipsei de hrană; vigoarea corpului este scăzută (pentru că organele digestive nu pot genera forță, robustețe dintr-un sânge alterat); și miliarde de celule suferă de malnutriție sau semiinaniție, iar puterile tale încep să slăbească. Eforturile tale sunt lipsite de vitalitate, forță și pasiune. Strigătul după hrană al celulelor suferinde ajunge la creier. Asta te face să crezi că ai o problemă și spui că ești bolnav, că ești la pământ și nu mai simți nimic. Îți scade ambiția, așa că ajungi la farmacie sau la doctor în căutarea a ceva care să te întărească, să te facă să te simți mai bine.

Poate că în acel moment începe să-ți fie teamă că vei fi imobilizat la pat, că ai vreo boală. Teroarea posibilului colaps își adaugă povara otrăvitoare în sângele deja slăbit și problema se agravează. În loc să remedieze în mod radical această situație nefericită satisfăcând strigătul inteligent al celulelor, cei mai mulți oameni încep să biciuiască un cal deja obosit apelând la un stimulent, la un tonic, când de fapt calul nu are nevoie de altceva decât de niște hrană bună și sănătoasă și de odihnă, de armonie în plan mental.

Prin intermediul întregului corp, Natura încearcă să ne salveze de propria noastră ignoranță, de greșelile noastre, de poftele animalice, de excesele noastre, de felul greșit de a gândi. Fiecare celulă din corp este într-o permanentă stare de alertă, încercând să ne ajute, să ne apere de propria ignoranță și de propriile păcate.