



## [Pia Crul](#)

October 23, 2022

Het boek SUPERBREIN was tien jaar geleden een grote inspiratiebron voor het verder ontwikkelen van mijn methode. En dat is het nog steeds, want neuroplasticiteit blijft een actueel gegeven. Het geeft ons besef over ons helend vermogen! Daarom deel ik hier graag het artikel van [Yvonne Alefs](#).

### **SUPERBREIN – NIEUWE HERSENWEGEN NAAR GELUK EN GEZONDHEID – DEEPAK CHOPRA EN RUDOLPH E. TANZI**

In dit fascinerende boek hebben endocrinoloog en spiritueel leider Deepak Chopra en neuroloog Rudolph E. Tanzi hun krachten gebundeld om ons een totaal nieuwe kijk op de verbinding tussen onze geest en onze hersenen te geven. Het is duidelijk dat onze hersenen betekenis geven aan alles wat we waarnemen, maar de vraag die deze twee artsen centraal durven te stellen in hun boek is wat dan precies de drijvende kracht is achter dat waarnemen. Ze zijn zelfs dapper genoeg om daar een antwoord op te geven, namelijk: de geest.

Veel wetenschappers hebben het brein op een voetstuk geplaatst en de geest ondergeschikt gemaakt aan de hersenen, deze zelfs onderdeel ervan gemaakt. Deepak en Rudolph doen precies het tegenovergestelde en onderbouwen dat met voorbeelden uit hun eigen expertise als endocrinoloog en neuroloog. Hun verwondering over het brein is desondanks enorm en de flexibiliteit ervan krijgt ruimschoots aandacht in het boek. Zo ontkrachten ze vijf hardnekkige fabels over het brein en laten ons weten dat:

1. ons brein zichzelf kan helen;
2. permanente verbindingen in de hersenen wel degelijk kunnen veranderen;
3. veroudering van ons brein helemaal niet onvermijdelijk is en zelfs kan worden teruggedraaid;
4. miljoenen cellen die we dagelijks kwijtraken zeker wel vervangen kunnen worden;

5. primitieve reacties (angst, boosheid, jaloezie, agressie) helemaal niet de baas zijn over het hogere brein.

En vooral het laatste punt is van belang om beter te begrijpen wat het Superbrein precies inhoudt en in te zien dat het de eerstvolgende stap in de evolutie zou kunnen zijn. Onze hersenen hebben zich namelijk gedurende het menselijk bestaan op deze aarde voortdurend geëvolueerd om ons (onze geest) te ondersteunen op de reis vanaf onbewustheid, via bewustzijn naar zelfbewustzijn. Aan onze primitieve hersenen die alleen maar gericht waren op het overleven (reptielenbrein of instinctieve brein) werd geleidelijk aan het vermogen toegevoegd om emoties te kunnen voelen (limbisch systeem of emotionele brein) en daarna om ook rationeel te kunnen denken (neocortex of intellectuele brein). Met de ontwikkeling van het intellectuele brein hebben we als mens de vermogens tot onze beschikking gekregen om zelfbewust te zijn, een vrije wil te ontwikkelen en keuzes te maken, oftewel de geest over de hersenen te laten regeren. We konden voortaan kiezen of we door onze hersenen gebruikt wilden blijven worden of liever gebruikers van onze hersenen wilden zijn (want alle lagen van onze hersenen zijn intact en actief gebleven!).

De term 'superbrein' staat voor een volledig bewuste schepper die zijn hersenen optimaal benut, en gaat dus om deze keuzemogelijkheid om al of niet heerser over ons brein te zijn. In het boek geven Deepak en Rudolph een heel scala aan aanwijzingen, handvaten en tips om meer inzicht te krijgen in wanneer je, en met welke gedachten, bezig bent om de hersenen de controle te geven (Baselinebrein) i.p.v. je zelfbewuste geest (Superbrein). In het onderstaande lijstje geven ze een indruk van de twee:

### **Baselinebrein**

Ik ben een gewoontedier.

Mijn kijk op het leven staat min of meer vast.

Ik ben getrouwd met mijn overtuigingen en meningen.

Ik stimuleer mijn hersenen niet zo vaak meer met nieuwe dingen.

Ik verzet mij tegen verandering en voel me er soms ook door bedreigd.

Het is al een tijdje geleden dat ik ergens door geïnspireerd raakte.

### **Superbrein**

Iedere dag zie ik in mijn beleving een nieuwe wereld.

Ik vind improviseren prettig.

Ik heb nog niet zo lang geleden een lang gekoesterde overtuiging opgegeven.

Ik vind het leuk mezelf steeds opnieuw uit te vinden.

Bij veranderingen pas ik me snel aan.

Ik vind mijn dagelijks leven inspirerend.

Met onderstaande quote uit het boek zet ik graag ook de spirituele benadering van de schrijvers van dit onderwerp in het licht, en spoor je tot slot graag aan dit boek op te pakken en te leren hoe je je Superbrein aan het werk zet, zodat je gelukkig en gezond kunt leven, ongeacht wat je op je levenspad tegenkomt.

*"Als het gaat om het gebruiken van je hersenen ben je in staat een kwantumsprong te maken. Onze eindbestemming is het verlichte brein. Mensen met een verlicht brein hebben een heel bijzondere relatie met hun hersenen. Ze zijn waarnemer, stille getuige van alles wat de hersenen doen. Dit is de wortel van transcendentie. Als je in staat bent in de positie van stille getuige te komen word je niet opgeslokt door de activiteiten van je hersenen. Je rust in volmaakte vredigheid en stil gewaar zijn.."*

[Yvonne Alefs](#)

# Lefgasten