

DR ALBERTO VILLOLDO



Medycyna ciała i ducha

Starożytna mądrość we współczesnej nauce



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Wyrazy uznania za
MEDYCYNĘ CIAŁA I DUCHA

„*Medycyna Ciała i Ducha* to nowy manifest ciała i duszy. Starożytna mądrość potwierdzana jest językiem biologii. Alberto Villoldo tłumaczy postępy medyczne w zakresie tworzenia naszego zdrowia i łączy je z praktykami duchowymi i życiowymi należącymi do tradycji szamańskich – powstaje jedna medycyna, której wszyscy potrzebujemy, by odnowić ciało, umysł i duszę. Nie ma nikogo, kto lepiej poprowadziłby nas w naszej podróży ku prowadzeniu wypełnionego światłem, intensywnego życia”.

— **lek. med. Mark Hyman**, dyrektor
Centrum Medycyny Funkcjonalnej w Cleveland

„*Medycyna Ciała i Ducha* pozwala wyjść poza niedostrzegane ograniczenia i pisze nowe, inspirujące scenariusze dla naszego życia. Alberto Villoldo z elokwencją i autorytetem przedstawia burzącą stare paradygmaty syntezę tradycyjnej mądrości i nowoczesnej nauki, uzdalniając czytelnika do wyjścia z pozycji biernej ofiary i stania się mistrzem swego przeznaczenia. *Medycyna Ciała i Ducha* to potężna i pełna mądrości recepta służąca samouzdrawianiu i zarazem okazja do zapanowania nad własnym zdrowiem i przeznaczeniem”.

— **dr Bruce H. Lipton**, biolog komórkowy

DR ALBERTO VILLOLDO



Medycyna ciała i ducha

Starożytna mądrość we współczesnej nauce

Słuchaj Radia Hay House na
www.hayhouseradio.com



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Redakcja: Mariusz Warda
Skład komputerowy: Piotr Pisiak
Projekt okładki: Piotr Pisiak
Tłumaczenie: Juliusz Poznański

Wydanie I
Białystok 2015
ISBN 978-83-7377-804-7

ONE SPIRIT MEDICINE
Copyright © 2015 by Alberto Villoldo
English language publication 2015 by Hay House Inc. US

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2015.
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część niniejszej publikacji nie może być powielana za pomocą urządzeń mechanicznych, fotokopiujących, elektronicznych ani fonograficznych; nie może być również przechowywana w systemach udostępniania, transmitowana ani kopiowana w żadnej formie, zarówno do użytku publicznego, jak i prywatnego – z wyjątkiem zastosowań legalnych, takich jak cytowanie – bez wcześniejszej zgody wydawcy.

Autor niniejszej publikacji, bezpośrednio ani pośrednio, nie udziela porad medycznych ani nie zaleca stosowania żadnej techniki jako formy leczenia dolegliwości fizycznych, emocjonalnych lub medycznych bez zasięgnięcia porady lekarza. Jediną intencją autorki jest udzielenie informacji natury ogólnej, mającej na celu udzielenie czytelnikowi pomocy w poszukiwaniu emocjonalnego i duchowego dobrostanu. Ani autor, ani wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za działania podjęte przez czytelnika, wynikające z zastosowania jakiegokolwiek informacji zawartej w tej książce.

Nazwiska i szczegóły dotyczące niektórych osób zostały zmienione w celu ochrony ich prywatności.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii




STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

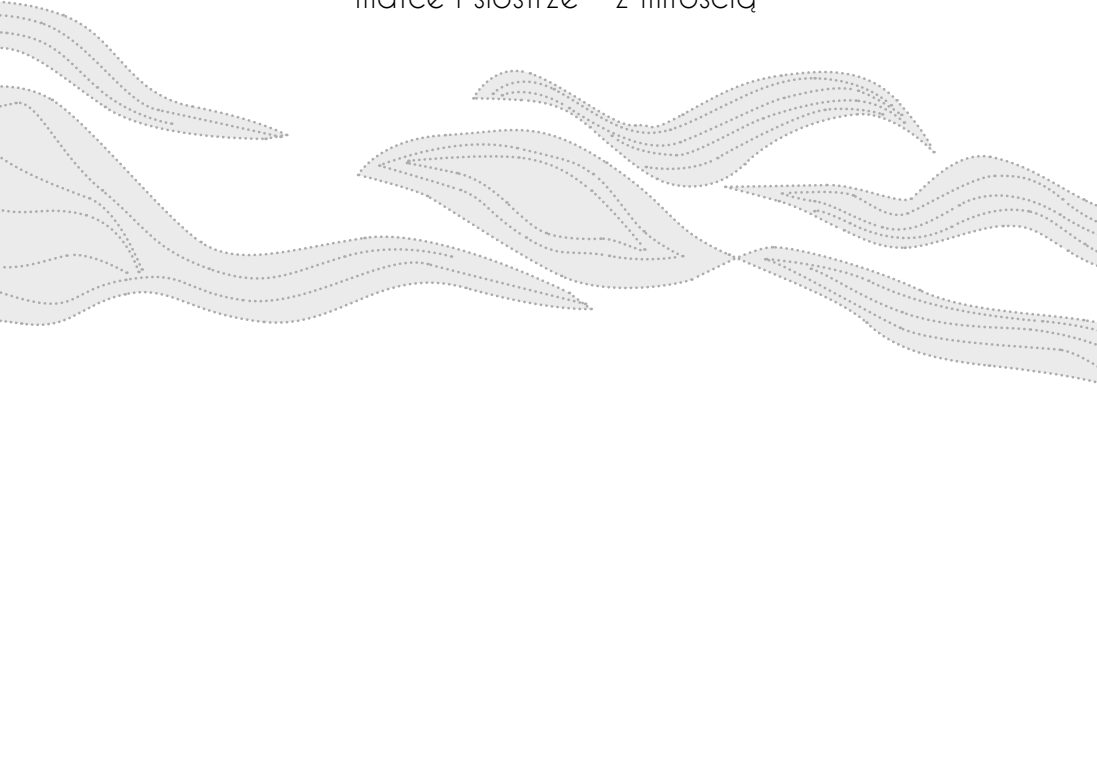
15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal
strona wydawnictwa: www.studioastro.pl
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND



Elenie Arellano de Villoldo
oraz Elenie V. Carpenter,
matce i siostrze – z miłością



„W *Medycynie Ciała i Ducha* dr Villoldo elegancko łączy tradycyjną mądrość z najnowszymi zdobyczami nauk o żywieniu, dając program uwalniający przycisk »reset« i otwierając drzwi zdrowiu”.

— **lek. med. David Perlmutter**, członek Amerykańskiego Kolegium ds. Żywienia, autor *Księgi zdrowia mózgu** i *Aktywuj pełną moc mózgu***

„Dr Alberto Villoldo starannie tłumaczy pradawną mądrość językiem najnowszej praktycznej nauki. *Medycyna Ciała i Ducha* to ważka odpowiedź na problemy zdrowotne ludzi XXI wieku. Ta książka odmieni twoje życie”.

— **Joe Dispenza**, autor bestsellera „New York Timesa” *Efekt placebo**** oraz *Wymień umysł na lepszy model*****

Medycyna Ciała i Ducha to potężne połączenie filozofii duchowej i prawd naukowych, z których perfekcyjnie została utkana formuła do wykorzystania na co dzień! Łatwa w odbiorze, a jednocześnie zawierająca ponadczasową mądrość, książka Alberta jest naszym przewodnikiem w podróży druzgocącej powszechne fałszywe koncepcje dotyczące nas samych, naszego związku z ciałem oraz świata.

Jednocześnie przypomina nam, że klucz do naszego uzdrowienia tkwi w naszej zdolności do zaakceptowania nas samych i świata jako łączącej wszystko świadomej jedności. Nie będziesz mógł się z tą książką rozstać”.

— **Gregg Braden**, autor bestsellerów „New York Timesa” *Boska matryca****** i *Głęboka prawda******

* Wydawnictwo Studio Astropsychologii, Białystok 2014 (przyp. tłum).

** Wydawnictwo Studio Astropsychologii, Białystok 2012 (przyp. tłum).

*** Wydawnictwo Studio Astropsychologii, Białystok 2015 (przyp. tłum).

**** Wydawnictwo Studio Astropsychologii, Białystok 2013 (przyp. tłum).

***** Wydawnictwo Studio Astropsychologii, Białystok 2009 (przyp. tłum).

***** Wydawnictwo Studio Astropsychologii, Białystok 2012 (przyp. tłum).

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie 9

CZĘŚĆ I. ODKRYWANIE WEWNĘTRZNEGO UZDROWICIELA

Rozdział 1. Medycyna szamańska 29

Rozdział 2. Duch i niewidzialny świat 37

Rozdział 3. Detronizacja tyrana 51

CZĘŚĆ II. PORZUCENIE STARYCH DRÓG

Rozdział 4. Detoksykacja jelitowego układu nerwowego 65

Rozdział 5. Superżywność i supersuplementy 95

CZĘŚĆ III. PRZEZWYCIEŻENIE PRZEŚLADUJĄCEJ ŚMIERCI

Rozdział 6. Przystawianie zegara śmierci 123

Rozdział 7. Uwalnianie się od czynników stresu 141

CZĘŚĆ IV. ZE SPOKOJU WYŁANIA SIĘ ODRODZENIE

Rozdział 8. Przyjęcie Nowej Mitologii 159

Rozdział 9. Podróż uzdrowiciela 171

Rozdział 10. Podróż ku Boskiej Kobiecości 183

Rozdział 11. Podróż mędrca 203

Rozdział 12. Podróż wizjonera 215

Rozdział 13. Poszukiwanie wizji 231

Podsumowanie. Medycyna Jednego Ducha i jeszcze więcej ... 255

Przypisy 267

Podziękowania 273

O Autorze 274

WPROWADZENIE

Wszystko układało mi się dobrze. W życiu zawodowym wspiąłem się na szczyt – zostałem bestsellerowym autorem z 12 książkami w dorobku, naukowcem i antropologiem medycznym z doktoratem z psychologii, szanowanym na całym świecie nauczycielem i uzdrowicielem. Założone przeze mnie Light Body School oraz Four Winds Society gwałtownie rozkwitły: prawie 5 tysięcy osób ukończyło kurs medycyny energetycznej albo towarzyszyło mi w podróżach do Amazonii i Andów. To widzialne osiągnięcia. Ale na mojej ścieżce duchowej otrzymałem jeszcze wiele darów wewnętrznych, w tym ten najcenniejszy – ukochaną partnerkę, która towarzyszy mi na ścieżce.

Gdy wszystko wskazywało na to, że jestem całkowicie spełnionym człowiekiem, moje życie się zatrzymało. Nagle musiałem stanąć do walki o przetrwanie i odwołać się do wszystkiego, czego się nauczyłem w ciągu 30 lat nauki u najlepszych uzdrowicieli na świecie. Widzisz – jestem również szamanem, który uczył się pradawnych metod leczenia u rdzennych mieszkańców dżungli i gór Ameryki Południowej, Karaibów i Azji.

Amazoński las deszczowy to rzecz jasna nie hotel Hilton w Beverly Hills, więc gdy mówię ludziom, czym się zajmuję,

często reagują słowami: „Oszalałeś?”. Rozumiem ich obawy. Ścieżka szamańska nie jest dla każdego. Nauka jest rygorystyczna i wymagająca – mnie kosztowała bardzo wiele.

Podczas mojego pobytu w Meksyku, gdzie zabrałem głos jako główny prelegent na konferencji na temat szamanizmu, nagle okazało się, że nie jestem w stanie przejść kilkudziesięciu metrów – po prostu padałem z wyczerpania. Znajomi zrzucili to na karb mojego szalonego grafiku podróży, ale ja wiedziałem, że dzieje się coś strasznie złego.

Kilka dni przed tą podróżą przeszedłem gruntowne i kompleksowe badania lekarskie u specjalistów w Miami. Gdy zadzwoniłem do nich z Meksyku, nie mieli dla mnie dobrych wieści. Najwyraźniej podczas prowadzonych przeze mnie wieloletnich badań w Indonezji, Afryce i Ameryce Południowej musiałem złapać długą listę paskudnych mikroorganizmów, w tym pięć rodzajów wirusa zapalenia wątroby, trzy albo cztery gatunki pasożytów, zamieszkiwanych przez toksyczne bakterie, i jeszcze jakieś robaki. Lekarze powiedzieli mi, że moje serce i wątroba znajdują się na skraju wyczerpania, a mój mózg jest podziurawiony przez pasożyty.

Gdy usłyszałem słowa: „Chodzi o mózg, doktorze Villoldo”, ogarnęła mnie rozpacz. Jak na ironię, tuż przed tymi wydarzeniami opublikowałem książkę pod tytułem *Aktywuj pełną moc mózgu*^{*}. Lekarze poradzili mi, bym poszukał możliwie najlepszej opieki medycznej i natychmiast umieścił swoje nazwisko na liście oczekujących na przeszczep wątroby. Ale gdzie znaleźć zdrowy mózg?

Zaraz po konferencji moja żona, Marcela, jechała do Amazonii, by poprowadzić jedną z naszych wypraw, których uczestnicy pracowali pod opieką szamanów z dżungli, którzy odbyli podróż poza zasłonę śmierci. Stałem w hali

^{*} Wydawnictwo Studio Astropsychologii, Białystok 2012 (przyp. tłum.).

odlotów lotniska Cancún, rozważając dwie możliwości: wyjście nr 15 i lot do Miami, gdzie zostałbym przyjęty do najlepszej kliniki, albo wyjście nr 16 i lot do Limy i Amazonii, gdzie byłbym z Marcelą w krainie moich duchowych korzeni. Wszystkie badania wskazywały na to, że umieram; lekarze powiedzieli nawet: „Już powinien pan nie żyć”. Lot do Miami do logiczny wybór. Ale w tamtej chwili zebrałem się na odwagę, by swoją przyszłość powierzyć temu, w co wierzyłem – by żyć tym, czego się tak intensywnie uczyłem. Owego wieczoru zanotowałem w swoim dzienniku:

Poczułem się tak, jakby to był ostatni dzień mojego życia. Na myśl o opuszczeniu tej pięknej ziemi ogarnął mnie smutek, a do tego miałem jeszcze przemówić do 150 osób! Wiedziałem, że muszę lecieć z Marcelą do dżungli. W przeciwnym wypadku znalazłbym się w szpitalu w Miami, szukając ratunku w niewłaściwym miejscu. Teraz jestem z kobietą, którą kocham i wracam do miejsca, w którym wszedłem na moją ścieżkę.

W Amazonii szamani powitali mnie serdecznie. Przyjaźniłem się z tymi mężczyznami i kobietami od kilkudziesięciu lat. I któż znał mnie lepiej, niż Matka Ziemia? Dała mi z siebie wszystko. Gdy przyłgnąłem do niej całym ciałem, powiedziała: „Witaj w domu, mój synu”.

Tej samej nocy odbyła się ceremonia z ayahuasą – to napój sporządzany z pnączy z gatunku *Banisteriopsis caapi*, którego szamani używają do pozazmysłowego postrzegania i uzdrawiania. Byłem zbyt słaby, by wziąć w niej udział, dlatego zostałem w naszym szałasie nad rzeką. Marcela poszła za nas dwoje. Łączącą nas więź wyraża sposób, w jaki mówimy sobie *kocham cię*: „*Desde siempre y para siempre*” – „Od zawsze i na zawsze”. Wszedłem w medytację światła,

podczas której słyszałem pogwizdywanie szamana i przejmujące pieśni, dolatujące do mnie zza rzeki.

Kilka godzin później Marcela wróciła uśmiechnięta. Pachamama – Matka Ziemia – przemówiła do niej tej nocy słowami: „Sprawiam, że na ziemi wszystko rośnie. Daję Albertowi nową wątrobę. Wszystko inne wie, jak leczyć”. Pachamama wyraziła swą miłość do mnie i wdzięczność za to, że sprowadziłem do niej z powrotem tak wiele jej dzieci. Dając mi nową wątrobę, ofiarowała mi nowe życie. Następnego dnia zanotowałem w dzienniku:

Po porannej jodze w rozległym świetle poranka ukazała mi się świetlista istota. Wyszła z rzeki: widziałem ją jakby we śnie – istota duchowa rodzaju żeńskiego, która dotknęła moich piersi i powiedziała, że jestem dzieckiem Pachamamy, że będę żył jeszcze wiele lat i że będzie o mnie dbała, ponieważ moja praca na ziemi nie dobiegła jeszcze końca.

Mój powrót do Amazonii był początkiem powrotu do samego siebie. Ale najpierw czekało mnie mnóstwo pracy. Byłem ciężko chory. Musiałem stać się wędrowcem na ścieżce uzdrowienia – takiej, jakiej wymagałem od innych. I musiałem sobie przypomnieć: *Nie ma gwarancji, Alberto. Między leczeniem a uzdrawianiem jest zasadnicza różnica. Możesz nie zostać uleczoney, możesz umrzeć. Leczyć niezależnie od tego, co się stanie, zostaniesz uzdrowiony. Wyjdziesz z dżungli jako ktoś zupełnie inny.*

Czułem, że uchodzi ze mnie energia życiowa. Gdy w półświatle amazońskiego świtu spojrzałem w lustro, zobaczyłem, że moje pole energetyczne otaczające ciało jest cienkie i blade – nie świeciło jasnym blaskiem, tak jak powinno. Moją twarz spowijała taka sama szarość, jaką widziałem u umierających pacjentów.

Wyczyściłem swój kalendarz – odwołałem wszystkie rozmowy, wykłady i zajęcia. Pierwsze przemówienie, jakie odwołałem, miało się odbyć w Szwajcarii, gdzie z wizytą przebywał słynny brazylijski uzdrowiciel, Jan od Boga. Nigdy go nie spotkałem, ale znałem kierownictwo jego personelu. Kilka dni później zadzwoniono do mnie z propozycją przeprowadzenia sesji uzdrawiającej na odległość. Potem zanotowałem w dzienniku:

Jan pracował nade mną z pomocą towarzyszących mu istot; u wezglowia łóżka czułem obecność potężnego ducha. Z wątroby wyjęły mi kłak – czułem wydobywane z niej grube włókna. Inne istoty pracowały nad moim sercem, podczas gdy inne przeprowadzały duchową „operację” na moim mózgu. Byłem wyczerpany. Przespałem całą dobę.

Z Amazonii Marcela i ja poleciliśmy do Chile do naszego Ośrodka Medycyny Energetycznej, gdzie prowadzimy intensywne warsztaty. Klasztor/azyl znajduje się w Andach w pobliżu góry Aconcagua, najwyższego szczytu obu Ameryk. Wybraliśmy to miejsce ze względu na tę górę. W języku inkaskim słowo *aconcagua* znaczy „miejsce, do którego się udajesz, by spotkać Boga”. Właśnie tego potrzebowałem. Nadszedł czas na spotkanie, które już od dawna odkładałem. Miałem teraz tylko jeden cel – uzdrowienie – i musiałem oddać się temu całym sobą.

Moje ciało było istną mapą dżungli i gór, w których pracowałem jako antropolog, zbierając po drodze śmiertelne stworzenia, których byłem nosicielem. Dżungla to żywe laboratorium biologiczne, więc jeśli spędzi się tam wystarczająco dużo czasu, staje się częścią eksperymentu. Znałem antropologów, którzy zmarli na choroby, na które teraz chorowałem.

Dziewiczy las deszczowy jest wolny od większości chorób, ale by się tam dostać, trzeba przejść przez najpaskudniejsze zakątki cywilizacji zachodniej. Indianie wiedzieli, jak nie kalać swojego gniazda i nie zanieczyszczać wody pitnej, natomiast biali ludzie otoczyli się morzem śmieci i ścieków.

Medycyna duchowa, jaką leczyli mnie szamani, była potężna, ale musiałem dopełnić ją medycyną zachodnią. Lekarze włączyli mi leki odrobaczające – te same, które podawałem swoim psom – oraz antybiotyki, by zabić inne pasożyty. Problem polegał na tym, że robaki same były gospodarzami pasożytów, dlatego gdy je zabiłem, uwolniły do mojego mózgu *własne* pasożyty, które stały się bardzo toksyczne. Sytuacja była tragiczna. Mój mózg wrzał od czynników zapalnych i wolnych rodników, produkowanych przez lekarstwa i ginące pasożyty. Musiałem przeprowadzić detoks mózgu, by kompletnie nie zwariować.

Mgła umysłowa i mętlik okazały się oczywiste, gdy zaczęliśmy z Marcelą grać w scrabble. Ta gra stała się barometrem mojego zdrowia umysłowego. Nie byłem w stanie składać słów. Później zacząłem również tracić poczucie siebie. Spanikowałem: *A jeśli zapomnę, kim jestem? A jeśli stracę świadomość własnego ja? Zza horyzontu wyłaniało się szaleństwo – widziałem je, czułem je i oddychałem nim. Błady strach ogarniał każdą cząstkę mojej istoty.*

O ironio – właśnie ten strach przed utratą siebie uratował mnie. Przez kolejne trzy miesiące obserwowałem doświadczone przez siebie szaleństwo. Szamani (i buddyści) dysponują potężnymi technikami samoobserwacji, która rozpoczyna się od pytania: *Kim jestem?* Następnie pyta się samego siebie: *Kto zadaje to pytanie?* I zapytałem siebie: *Kim jest ten, który popada w szaleństwo?*

Nie miałem się gdzie ukryć. Widziałem swoje szaleństwo; widzieli je inni. Lecz – jak zawsze – mój ból miał również

swoją drugą stronę. Przepastne głębiny, w które pogrążał się mój duch, miały swoją przeciwwagę we wzlotach mojej duszy. Zacząłem rozumieć, kim byłem, odkąd czas powstał, i kim będę po śmierci. Nękający mnie strach napotkał boską miłość. Przebywałem w obu światach, nie należąc do żadnego. W swoim dzienniku zapisałem:

Budda opuścił pałac swego dzieciństwa, gdy ujrzał śmierć, choroby i starość. Żyłem z tymi trzema zawziętymi żniwiarzami i za nic nie chciałem opuścić wzniesionego przez siebie pałacu ignorancji i arogancji. Poddawałem się bólowi i ekstazie.

Nie sposób opisać ciemności, której sięgnąłem, ale XVI-wieczny mistyk, św. Jan od Krzyża, doskonale wiedział, o czym mówię. Ze swojej osobistej celi pisał:

*W noc pełną szczęścia błogiego,
Pośród ciemności, gdzie mnie nikt nie dojrzał,
Jam nie widziała niczego,
Nie miałam wiodza ni światła innego
Ponad ten ogień, co w sercu mym gorzał^{1*}.*

Ja również byłem w więzieniu, a moja dusza stanęła w ogniu. Miałem sen:

Jestem w małym domku, jakby samotni. Czekam na duchowe uzdrowienie. Przeszedłem już oczyszczanie wodą, lecz to, na które czekam – inicjacja ogniem – nie jest jeszcze gotowe.

¹ Fragment (trzecia strofa) poematu „Noc ciemna” w przekładzie Bernarda Smyraka OCD (przyp. tłum.).

Byłem pacjentem, który powinien był już nie żyć, a teraz – skoro chcę żyć – będę musiał spojrzeć śmierci w oczy. Będę musiał odwołać się do wszystkiego, czego nauczyłem się na swej szamańskiej ścieżce: wszystkich praktyk uzdrawiania, wszystkich technik budowania nowego ciała poprzez pobudzenie produkcji komórek macierzystych w mózgu, sercu i wątrobie.

Zadzwoiłem do swego przyjaciela, Davida Perlmuttera, sławnego neurologa, z którym wspólnie napisaliśmy książkę *Aktywuj pełną moc mózgu*^{*}. Razem opracowaliśmy strategię wykorzystującą silne antyoksydanty w celu wywołania produkcji neuralnych komórek macierzystych, aby ratować mój mózg. W ciągu kilku następnych miesięcy przeżyłem niezliczone iluminacje, których celem było usunięcie wzorca choroby z mojego pola energetycznego, wspomagane dożylnie podawanym glutationem – antyoksydantem oczyszczającym wątrobę – scalaniami duszy, mającymi na celu odnalezienie tych jej części, które zagubiłem w ferworze traumy, oraz eksperymentami – doświadczeniami OOB, w czasie których mój duch odbywał podróże do krainy Buddy, do stanów *bar-do*, do niebios. Energia poruszała się, płynęła, napotykała przeszkody i znów płynęła. Utknąłem w górkach i dołkach walki o swoje życie. Czas upływał powoli jak martwa rzeka – wyszedłem z niej, wiedząc, że muszę zaprzyjaźnić się z wiecznością. W dzienniku tak opisałem jedno ze scaleń duszy:

Uderzam delikatnie w bęben i tak zaczyna się moja podróż do podziemnego świata, próba dokonania scalenia własnej duszy. Zdaję sobie sprawę z tego, że to niezbyt dobry pomysł. Szaman, który leczy samego siebie ma za pacjenta głupca. Ale znam Przewodnika, Inka Huáscara – prowadzi mnie do komnaty ran, gdzie znajduje się kałuża krwi, która wy-

^{*} Zarówno ten, jak i inne tytuły dr. Perlmuttera można nabyć w sklepie www.talizman.pl (przytł. wyd. pol.).

zwala we mnie wspomnienia z dzieciństwa: rzeź z czasów rewolucji kubańskiej.

Dostrzegam małego chłopca, który opowiada mi o swojej umowie z Bogiem: że nigdy nie umrze i dlatego nie może opuścić piekła, w którym się znajduje. Drę tę umowę na kawałki i zawieram nową, która brzmi: „Życie, śmierć i odrodzenie żyją we mnie”. Dziecko jest szczęśliwe i dotacza do mnie. Potem spotykamy dziesięcioletniego chłopca, posępnego i poważnego, który wyjaśnia, że musi zostać, by opiekować się tamtym małym chłopcem, któremu w wieku dwóch lat przeprowadzono ratujące życie transfuzje krwi, gdy wskutek użycia skażonej igły zachorował na wirusowe zapalenie wątroby typu C. Mówię mu, że ten mały chłopiec jest teraz ze mną; starszy chłopiec uśmiecha się.

Tej nocy miałem jeszcze jeden sen:

Jestem z przyjaciółmi. Patrzymy na obłożony kwiatami grób. Mój grób. Przyjaciele mówią, że jeśli chcę, mogę tam zostać. Ja jednak mówię im, że ten kawałek ziemi nie będzie mi potrzebny. Widzę, jak moja dusza unosi się spod ziemi.

W snach znajduję ukojenie. Mimo wszystkich duchowych darów, które otrzymywałem, moje ciało wciąż czuło się nędznie. Obawiałem się, że wyczerpuję resztki siły życiowej. Są one przeznaczone na schyłek życia, by umrzeć świadomie. W *Bhagawadgicie* czytamy:

*Albowiem jaki stan istnienia pamięta ten,
kto porzuca swoje ciało,
taki stan bez wątpienia osiągnie^{2*}.*

² *Bhagawadgita* 8, 6; tłumaczenie powyższego i wszystkich pozostałych cytatów z *Bhagawadgity* zaczerpnięto ze strony internetowej „Bhagawadgita taka jaką jest”: <http://bhagawadgita.pl/> (przyp. tłum.).

Nieustannie pytałem siebie: *Jaki stan istnienia mam w świadomości?* Czuję, że mój umysł chwieje się na krawędzi przepaści. W dzienniku zapisałem:

Cierpienie jest największe, gdy wierzysz, że znalazłeś się u kresu egzystencji i czeka cię zagłada. Odkryłem duchowy świat, kontynuację życia, i zjednoczyłem się z nim. Dziś powiedziałem sobie: „Ja tylko wracam do domu. Może być ciężko – narodziny nie były łatwe – ale wracam do domu”. Jestem błogostawiony, gdyż znam drogę. Ukazano mi ją wiele razy. Podczas ceremonii szamańskich umierałem dziesiątki razy, widziałem moje ciało zgnitym i zwiędłym, i ulatywałem do gwiazd. Poznałem piekło i niebo. Duchy mówią, że mój czas jeszcze nie nadszedł – tak samo jak wtedy, gdy miałem dwa lata.

Jednak tym razem wiedziałem, że mam wybór. Mogłem zdecydować, że zostanę w świecie Ducha. Ale duchy powiedziały mi, że moja praca nie dobiegła jeszcze końca. Będę musiał wrócić do normalnego życia. Umysł wprowadził moje ciało głębiej w stan zapaści, potem zaś w ostateczne poddanie się. Jednak wiedziałem, że wydarzy się coś wielkiego. Lecz najpierw musiałem odwiedzić królestwo umarłych. Miałem sen:

Marcela i ja jesteśmy w terminalu promowym. Mnóstwo ludzi czeka, by wejść na pokład. Mamy matką łódź – tylko dla siebie – tę, która należała do mojego ojca. Ludzie pomagają nam ją zwodować; wiem, jak nią płynąć – ojciec mnie nauczył. Nie ten ziemski, lecz Niebieski.

Przygotowuję się do przepłynięcia wielkiej wody, by do płynąć do krainy przodków w rzemiosle – ale nie razem z innymi, którzy płyną promem. Płynę do krainy umarłych, ale nie z umarłymi. Płynę z moją szamańską żoną.

To było to: miałem nową życiową misję – zostać szamanem. Zaraz, zaraz! Czy już wiele lat temu nie odpowiedziałem na to wezwanie? Napisałem nawet książkę na ten temat, zatytułowaną *Shaman, Healer, Sage*^{*}. Wszak napisanie książki o szamanizmie nikogo nie czyni szamanem, tak samo jak napisanie książki kucharskiej nie czyni kucharzem, a posiadanie zbioru duchowych ksiąg – adeptem duchowości. Byłem niczym skaut w dzikiej głuszy: umiałem znaleźć drogę przez las, ale nie wiedziałem, dokąd zmierzam. W dzienniku zapisałem:

Przez lata żyłem jak Mojżesz – pomagałem innym dojść do Ziemi Obiecanej, ale sam nie miałem tam wstępu. Teraz jest inaczej. Już jestem w Ziemi Obiecanej. Wpuszczono mnie. Odkryłem przy tym, że drzwi zawsze były otwarte, i że tylko moja duma, gniew i strach trzymały mnie stamtąd z daleka.

Teraz Duch proponował mi nowe życie w ramach dotychczasowego. Wezwano mnie, bym ostatecznie wypełnił swoje przeznaczenie, tym razem bez zarozumiałości i ulegania subtelnej pokusie ziemskich sukcesów. Moje życie na zewnątrz mogło pozostać takie samo, ale moja wewnętrzna postawa musiała się zmienić. Potrzebna była nowa umowa z Duchem.

Czułem się wyzwolony. Byłem wolny. Tamtej nocy miałem sen:

Jestem podłączony do respiratora; przyjaciele mówią „żegnaj”. Nie mam siły się poruszyć ani odezwać, ale czuję się rozkosznie. Odlączają mnie od aparatury podtrzymującej

^{*} Szaman, uzdrowiciel, mędrzec (przyp. tłum.).

życie. Muszę oswojzić się z respiratora, by powrócić do życia. Uświadamiam sobie, że mogę odnaleźć wieczność bez umierania. Zrywam z twarzy maskę respiratora i oddycham. Żyję. Rozumiem, że cuda tak organizują czasoprzestrzeń, by mogło nastąpić uzdrowienie.

A potem jeszcze jeden:

Jestem pilotem wycieczki autokarowej. Przybywamy do klasztoru z wieloma pustymi celami. W jednej z nich znajdują się podświetlone. Zapalam świecę, zostawiam kilka drobnych, po czym schodzę po wykutych w skale spiralnych schodach, które stopniowo stają się coraz węższe. Docieram na dół i gdy przeciskam się przez wyjściową szczelinę, uświadamiam sobie, że grupa przez nią nie przejdzie. Przesłanie jest jasne: muszę znaleźć inną, rzadziej uczęszczaną drogę. Muszę iść sam.

Znów stanąłem przed wyborem. Nie musiałem zostawać na Ziemi; mogłem powrócić do domu. Poprzednio stanąłem przed takim wyborem, gdy byłem dzieckiem, wystraszone i ogarnięte bólem, ale mój strach przed Wielką Podróżą już minął.

Wtedy zdałem sobie sprawę, że nie muszę umierać w dosłownym sensie. Mógłbym umrzeć symbolicznie. Mógłbym żyć i uzdrowić siebie, by pomagać i uzdrawiać innych. Gdy podjąłem tę decyzję, zacząłem wracać do zmysłów. Poczuliśmy, że mój duch ponownie wnika w ciało. Strach i zdziwienie powróciły, gdy mgła umysłowa zaczęła ustępować i zobaczyłem, że moją ścieżką jest zarządzanie całością życia i ziemią.

Powrót do zdrowia zajął mi ponad rok. Mój przyjaciel, Mark Hyman, lekarz i autor książek *Koniec z cukrzycą*

i otyłością oraz *10-Day Detox Diet*^{*}, pomógł mi opracować dietę wspomagającą leczenie. Znalazły się w niej między innymi soki z zielonych owoców na śniadanie oraz superżywność i supersuplementy, stymulujące naturalne zdolności regeneracyjne organizmu i oczyszczające wątrobę i mózg. Całkowicie zmieniłem sposób odżywiania.

Dziś jestem całkowicie zdrowy, a w zasadzie *bardziej* niż zdrowy. Jestem nowym człowiekiem. Umysł funkcjonuje na wyższym poziomie niż przez wcześniejszych kilkadziesiąt lat. Mój mózg i serce wyzdrowiały. I mam nową wątrobę – nie z przeszczepu, ale własną, całkowicie zregenerowaną.

W książce *Aktywuj pełną moc mózgu* piszę na temat neuroplastyczności oraz sposobów aktywowania produkcji neuralnych komórek macierzystych, regenerujących mózg. W okresie kryzysu zdrowotnego byłem swoim własnym eksperymentem, który wykazał, że nie tylko mózg produkuje komórki macierzyste. Taką zdolność posiadają wszystkie organy ciała; możemy się nauczyć uruchamiać te mechanizmy naprawcze w celu budowania nowego ciała, które jest zdrowsze i odporniejsze. Jednocześnie skorzystałem z medycyny energetycznej, której nauczyli mnie szamani, i która pozwoliła mi usunąć wzorce choroby z mojego pola energetycznego i osiągnąć optymalny stan zdrowia.

Do tej pory unikałem opowiadania historii mojego powrotu do zdrowia. Ludzie są sceptycznie nastawieni do „cudownych” wyzdrowień. Gdy ktoś pyta „Czemu zawdzięczasz zwycięstwo nad śmiercią?”, zwykle odpowiadam „Łasce Ducha”. To prawda, jednak nie cała. Gdyby łaska była jedynym czynnikiem, który umożliwia rekonwalescencję, wszyscy bylibyśmy okazami zdrowia. Zwycięstwo nad

^{*} 10-dniowa dieta detoksykacyjna (przyp. tłum.).

śmiercią zawdzięczam Medycynie Jednego Ducha – ona zaś nie potrzebuje cudu, by zostać przez nią uzdrowionym.

Medycyna Jednego Ducha opiera się na starożytnych szamańskich metodach uzdrawiania, których korzenie sięgają 50 tysięcy lat wstecz – czasów naszych paleolitycznych przodków, i których skuteczność potwierdzają przełomowe odkrycia współczesnej neuronauki. Po raz pierwszy zetknąłem się z nimi wiele lat temu, kiedy prowadziłem prace w terenie w Amazonii i Andach. Te tradycyjne praktyki zyskują potwierdzenie w dzisiejszej wiedzy na temat ciała i mózgu człowieka. W ciągu ostatniej dekady, razem z lekarzami Markiem Hymanem i Davidem Perlmutterem, stosowałem ten program u pacjentów, którzy w celu detoksykacji i leczenia korzystali z naszych tygodniowych terapii. Wracali z odświeżonymi organizmami i mózgami. Teraz, w książce *Medycyna Ciała i Ducha*, daję ci możliwość zbudowania nowego ciała za pomocą tych samych technik.

Mój kryzys zdrowotny należał do ekstremalnych przypadków. Jednak faktem pozostaje, że wszyscy zmagamy się na śmierć i życie z toksycznymi czynnikami współczesnego życia, które naraża na szwank nasze zdrowie i dobrostan. Wielu z nas odczuwa stres fizyczny i emocjonalny, i ciekawe dlaczego – mimo dostępności całej gamy leków przeciwłękowych i antydepresyjnych oraz technik relaksacyjnych – nic nie wskazuje na to, by problem został rozwiązany.

Jednocześnie obserwujemy wzrost przypadków otyłości, cukrzycy, ADHD, autyzmu i choroby Alzheimera w stopniu alarmującym. Blisko 70 procent Amerykanów cierpi na nadwagę, zaś jedno dziecko na trzy spośród urodzonych dziś w Ameryce zachoruje na cukrzycę typu 2 przed osiągnięciem 15. roku życia. Pięćdziesiąt procent zdrowych 80-latków narażonych jest na ryzyko zachorowania na chorobę Alzheimera³. Ta ostatnia bywa nazywana cukrzycą typu 3 i kojarzona

jest z wysokoglutenuową, opartą na pszenicy dietą oraz z poddanym stresom mózgiem⁴. A to zaledwie kilka chorób, które zabijają nas przedwcześnie i obniżają jakość naszego życia.

Nasi przodkowie, żyjący w epoce paleolitu, podobnie jak wiele kultur plemiennych, wśród których żyłem podczas pobytu w Amazonii i Andach, nie wiodły, jak się nam często wydaje, krótkiego i ciężkiego życia. Ludzie ci cieszyli się zdrowszym życiem, prowadzili mniej wojen, rzadziej padali ofiarami przemocy i podlegali mniejszej ilości stresów, niż ich potomkowie, łącznie z nami. Czemu zawdzięczali zdrowie i dobrostan? Głównie diecie roślinnej i Medycynie Jednego Ducha.

Medycyna Jednego Ducha pomoże ci uniknąć chorób, które pustoszą dzisiejszą cywilizację. Szamani dawnych wieków byli mistrzami profilaktyki. Nie musisz być ciężko chory, by wykorzystać fizyczne, emocjonalne i duchowe cierpienie i przywrócić swemu życiu równowagę. Stosując zasady i praktyki przedstawione na kartach tej książki, możesz w ciągu kilku dni poczuć się lepiej i zacząć oczyszczać umysł oraz uzdrowić mózg w ciągu tygodnia. W ciągu sześciu tygodni możesz wejść na drogę budowania nowego ciała, które błyskawicznie się leczy i z gracją starzeje, jak również mózgu, który będzie wspierał cię w wykuwaniu głębokiej więzi z Duchem i doświadczaniu odświeżonego poczucia celu w życiu. Medycyna Jednego Ducha może dać ci to wszystko, tak jak dała mnie.

JAK KORZYSTAĆ Z TEJ KSIĄŻKI

Książkę tę skonstruowałem tak, by przeprowadzić cię przez etapy przygotowujące do przyjęcia uzdrowienia oferowanego przez Medycynę Jednego Ducha. Aby wynieść jak najwięcej korzyści z tego procesu, zalecam czytać rozdziały w istniejącym porządku oraz wykonywać praktyki i ćwiczenia.

Część I. Odkrywanie wewnętrznego uzdrowiciela wprowadza w świat Medycyny Jednego Ducha i ukazuje, czym jest ten starożytny system uzdrawiania oraz jak odnosi się do fizycznych i mentalnych wyzwań współczesnego życia. Przekonasz się, czym Medycyna Jednego Ducha różni się od medycyny zachodniej i co będziesz musiał zrobić, by skorzystać z jej uzdrawiającej mocy. Poznasz niewidzialny świat promiennej, żywej energii, która przenika widzialny świat zmysłów, oraz rolę Ducha jako siły harmonizującej. Poznasz tyranizującą mentalność, która zdominowała ludzkość, odkąd ta odeszła od kultury agrarnej, i dowiesz się, w jaki sposób wciągnęła nas w stan wojny z samymi sobą, ze sobą nawzajem oraz z planetą, podkopując nasze zdrowie i dobrostan.


Część II. Porzucenie starych dróg wskazuje miriady toksyn środowiskowych i endogennych, na których działanie jesteśmy narażeni, i wyjaśnia, dlaczego detoksykacja organizmu i mózgu ma kluczowe znaczenie dla zdrowia. Dowiesz się, czym jest nader ważny „drugi mózg”, znajdujący się w układzie trawiennym, oraz jak oczyścić się z toksyn zalegających w jelitach i zasilić pożyteczne bakterie mikrobiomu. Poznasz superżywność i suplementy, które wspomagają regenerację mózgu i jelit. Odkryjesz toksyczny wpływ zbóż i cukrów oraz dowiesz się, w jaki sposób post pomaga mózgowi zasilić się zdrowymi tłuszczami i białkami, i produkować neuralne komórki macierzyste, by mógł się regenerować i udoskonalać.

Część III. Przewycięzenie prześladowającej śmierci mówi o dysfunkcyjnych wzorcach mentalnych i emocjonalnych, związanych z gniewem i strachem, i dowiesz się, które składniki odżywcze poprawiają wyższe funkcje mózgowe i pomagają radzić sobie ze stresem. Poznasz mitochondria,

centra energetyczne komórek. Dziedziczone tylko po matkach, zaprezentują żeńską energię życiową. Dowiesz się, jak wyzerować komórkowe zegary śmierci i jak włączyć białka długowieczności, kontrolowane przez mitochondria. Dowiesz się również, jaki wpływ na organizm mają wolne rodniki i stan zapalny, oraz w jaki sposób naprawić wyrządzone przez nie szkody. Poznasz także tradycyjne szamańskie techniki uzdrawiania, które oczyszczają pole energetyczne z wzorców chorób i udoskonalają to pole tak, by leczyło ciało i mózg.

Część IV. Ze spokoju wyłania się odrodzenie wesprze cię w dopełnieniu procesu porzucenia starych, niezdrowych sposobów myślenia, by Medycyna Jednego Ducha mogła cię uzdrowić. Dowiesz się, w jaki sposób porzucić stare przekonania na temat własnej przeszłości i przyjąć nowe, wyzwalające przekonania czy mitologię. Dzięki wprowadzeniu w nauki koła uzdrawiającej mocy przezwycięzysz strach przed utratą i zmianą i odkryjesz cel swej wędrówki przez życie. Poznasz praktyki kultuwowania ciszy i uważności, pokonując ostatni etap podróży ku Jednemu Duchowi – poszukiwanie wizji.

Z końcem książki zbadamy, co zachodzi po przyjęciu Medycyny Jednego Ducha oraz w jaki sposób utrwalić w sobie jej uzdrawiające działanie i promować zdrowie umysłu, ciała i duszy dla wszystkich istot i ziemi.



Część I

ODKRYWANIE WEWNĘTRZNEGO
UZDROWICIELA

