

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

„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 prадawną 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).

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 978-83-7377-735-4

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.
Jedyną 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

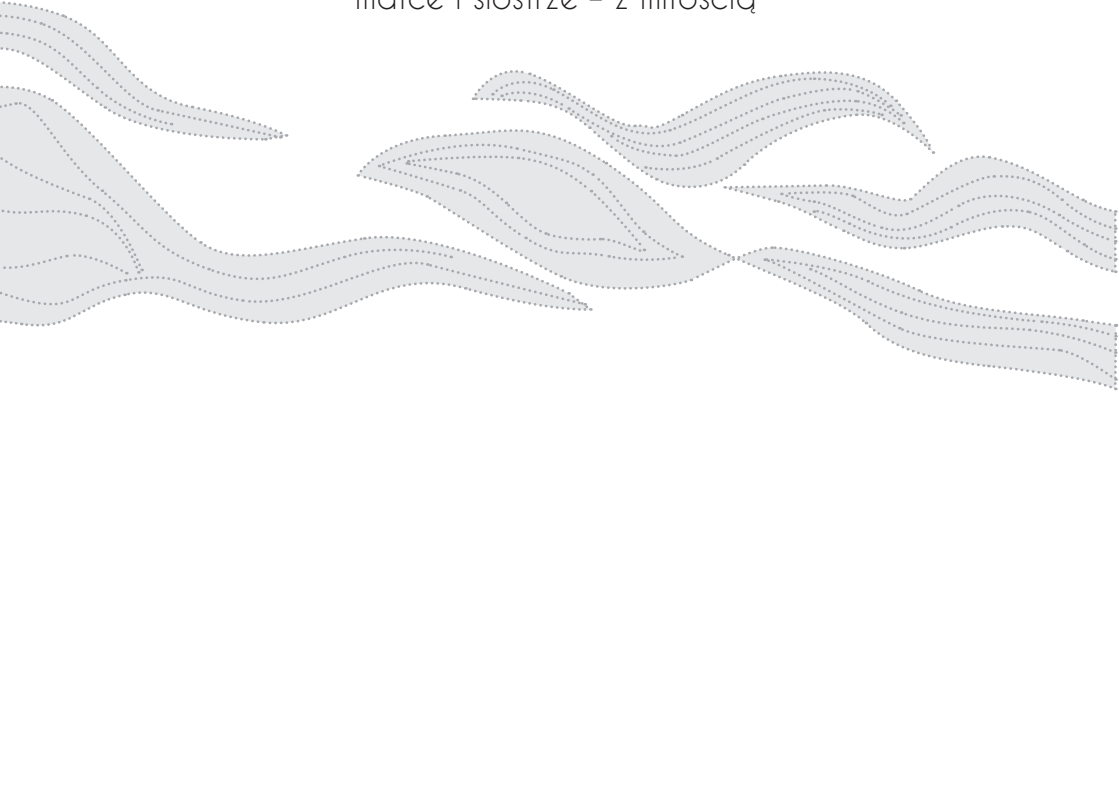
15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal
strona wydawnictwa: www.studioastro.pl
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND



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



SPIS TREŚCI

<i>Wprowadzenie</i>	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. PRZEWYCIĘŻENIE 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

<i>Podsumowanie. Medycyna Jednego Ducha i jeszcze więcej</i> ...	255
<i>Przypisy</i>	267
<i>Podziękowania</i>	273
<i>O Autorze</i>	274



WPROWADZENIE

Wszystko układało mi się dobrze. W życiu zawodowym wspiałem 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 podróży 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, zamieszkanych 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 swoją 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 przyłgnałem do niej całym ciałem, powiedziała: „Witaj w domu, mój synu”.

Tej samej nocy odbyła się ceremonia z ayahuascą – 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 więc 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 uleczony, możesz umrzeć. Leczyć niezależnie od tego, co się stanie, zostaniesz uzdrowiony. Wyjdiesz z dżungli jako ktoś zupełnie inny.*

Czułem, że uchodzi ze mnie energia życiowa. Gdy w półświecie 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 wezgłowią 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 pograżał 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 gorzał¹.**

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

Jestem w małym domku, jakby samotni. Czekałem 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 – skalaniem duszy, mającymi na celu odnalezienie tych jej części, które zagubiłem w ferworze traumy, oraz eks-terioryzacjami – 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 (przyp. 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 dołącza 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*}.*

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

Nieustannie pytałem siebie: *Jaki stan istnienia mam w świadomości?* Czułem, 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 zgniłym 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 matkę 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 dopłynąć 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 oswobodzić 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 podświetniki. 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. Przestanie 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, wystraszonym i ogarniętym bólem, ale mój strach przed Wielką Podróżą już minął.

Wtedy zdałem sobie sprawę, że nie muszę umierać w dosłownym sensie. Mogłbym umrzeć symbolicznie. Mogłbym żyć i uzdrowić siebie, by pomagać i uzdrawiać innych. Gdy podjąłem tę decyzję, zacząłem wracać do zmysłów. Poczułem, 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 wysokoglutenową, 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 kultywowania 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.

PODRÓŻ UZDROWICIELA

PORZUCENIE PRZESZŁOŚCI I UZDROWIENIE RAN MATKI

W życiu każdego mężczyzny przychodzi czas, w którym musi spotkać się ze swoją przeszłością. Dla biernych obserwatorów życia, którzy nie mają nic ponad przelotną znajomość mocy, chwila ta zazwyczaj rozgrywa się na łóżu śmierci, gdy próbują negocjować z losem, by zyskać kilka chwil życia więcej.

Lecz dla wizjonera, człowieka mocy, chwila ta ma miejsce w samotności, przed ogniem, gdy wzywa widma swej osobistej przeszłości, by stanęły przed nim, niczym świadkowie przed sądem. Oto praca uzdrowiciela, od której zaczyna się koło uzdrawiającej mocy.

Na półkuli południowej, skąd wywodzą się tradycje Andów, których podstawą jest ziemia, poczesne miejsce zarówno w psychice ludzi, jak i na niebie, zajmuje gwiazdozbiór Krzyża Południa, podobnie jak Wielki Wóz i Gwiazda Polarna są przewodnikami dla mieszkańców półkuli północnej. Cztery gwiazdy tworzące Krzyż Południa naprowadzają kreatora i stanowią symboliczne odwzorowanie wędrówki przez cztery części koła uzdrawiającej mocy, znajdującej swój punkt kulminacyjny w Medycynie Jednego Ducha. Podróż uzdrowiciela zaczyna się na południu koła uzdrawiającej mocy.

Południe uważane jest za domenę węża: w kosmologii autochtonów Droga Mleczna to Niebieski Wąż. We wszystkich kulturach archetyp węża symbolizuje seksualność i siłę życiową. Tradycje Wschodu łączą węża z *Kundalini* – siłą życiową często przedstawianą w postaci węża zwiniętego u podstawy kręgosłupa. Wąż reprezentuje instynkty i dosłowne myślenie; wszystko jest takie, jakim je widzimy, bez odcieni i niejasności, ujęte w wyrażeniu: *To jest tym, czym jest*. Nie ma tu miejsca na uczucia i emocje. Działamy jak wąż – z zimną krwią i beznamiętnie.

W niektórych sytuacjach potrzebne jest nam patrzenie oczami węża. Gdy znajdujesz się w niebezpieczeństwie i strach mógłby wywołać w tobie panikę i przywieść do podjęcia niewłaściwych decyzji, instynktowne działanie może ocalić ci skórę. Gdy stoisz na szczycie góry, a dookoła biją gromy – nie czas na refleksje, lecz na to, by doszedł do głosu instynkt węża i powiedział ci, byś znalazł bezpieczny grunt.

Wąż przypomina nam o naszym związku z ziemią – źródłem naszego żywienia i pomocy. Fizyczny wymiar ciała, ziemi i skał budzi nasze zmysły, gdy – na podobieństwo węża – wyrastamy ze starej skóry i zostawiamy ją za sobą. Praca uzdrowiciela polega na porzuceniu ról i tożsamości, które już ci nie służą i zaufaniu, że bez nich przetrwasz. Będąc w kontakcie z tym, co wyczuwa twoje ciało, możesz działać instynktownie, bez rozważania, co należy zrobić. Ciężarna kobieta podczas porodu nie zastanawia się: rodzić, czy nie – ufa wrodzonej mądrości ciała i poddaje się skurczom.

Wąż skłania nas do posuwania się naprzód, gdy potrzebujemy porzucić stare tożsamości i dokonać radykalnej zmiany. Lecz jeśli utkniemy w świadomości węża, będziemy żyli bezmyślnie, zajęci jedynie własnym dobrostanem i przetrwaniem, nie uwzględniając uczuć ani potrzeb innych ludzi. Trzymamy się tego, co wiemy – tożsamości i ról,

które służyły nam w przeszłości. Bardzo często zdarza się, że tożsamości te zostały ukształtowane bardziej przez warunki społeczne i wpływ naszych rodziców, niż przez nasze osobiste wybory. Prymitywny gadzi mózg dobrze czuje się w tym, co zna, dlatego pozostając pod jego wpływem, unikamy zmian, nawet gdy stare role już nam nie służą. Mężczyzna żeni się, lecz przy tym waha, czy porzucić kawalerski styl życia. Kobieta wychodzi za mąż, ale niechętnie odchodzi z rodzinnego domu, by założyć swój własny. Ktoś wychodzi ze śmiertelnej choroby, a jednak pozostaje pacjentem – bezbronny i przestraszony.

Gdy nasze oczy tkwią w przeszłości, nie jesteśmy zdolni dostrzec znajdujących się przed nami możliwości. I tak jak wzrok węża staje się mniej ostry tuż przed zrzućciem starej skóry, tak i nasze postrzeganie ma skłonność do zawężania się, gdy opieramy się niezbędnej zmianie. Widząc zagrożenie zamiast szansy, tracimy okazję do poeksperymentowania z nowymi sposobami istnienia, które mogłyby nas uszczęśliwić albo doprowadzić ku głębszemu samopoznaniu.

Robin, kobieta dobrze po trzydziestce, matka dwóch nastoletnich chłopców, przyszła do mnie na szamańskie uzdrawianie z powodu życiowego kryzysu. Była zrozpaczona, ponieważ jej nastoletni synowie zdawali się potrzebować jej tylko do robienia prania i sprzątania ich pokoi. Mimo że nie miała tożsamości innej niż „mama” i była bardzo zdenerwowana faktem, iż jej rola sprowadzała się do służenia własnym dzieciom jako pokojówka, dużo bardziej przerażało ją to, jak wyglądałoby jej życie, gdyby spróbowała czegoś innego – na przykład pracy w reklamie, jej byłym zajęciu. Robin wiedziała, jak zaprojektować reklamę damskiej bielizny na potrzeby kolorowego magazynu, ale w czasie jej przerwy w karierze branża poszła do przodu, więc nie wiedziała nic na temat marketingu internetowego,

optymalizacji dla wyszukiwarek internetowych ani wirtualnych witryn.

Gdy Robin przyszła do mojego gabinetu, poskarżyła się, że życie domowe jest dla niej przyczyną złości i złego samopoczucia: przytyła 14 kilogramów i zawsze, gdy próbowała zdyscyplinować swych synów, jej serce zaczynało bić jak szalone i czuła nadchodzący ból głowy. Codziennie budziła się oszołomiona, niezdolna jasno myśleć bez kilku filiżanek kawy. Wiedziała, że musi to zmienić. Poprosiłem, by zaczęła od jedzenia produktów bogatych w kwasy tłuszczowe omega-3, które regenerują hipokamp, wyjaśniając, że to pomoże jej wyjść ze starego sposobu myślenia, które trzymało ją w roli matki i pokojówki w postaci dalece odbiegającej od tego, co korzystne dla jej dzieci i dla niej. Poprosiłem ją również, by przez miesiąc trzymała się z dala od glutenu i nabiału, by sprawdzić, czy miały na nią wpływ, oraz by unikała cukru i rafinowanych węglowodanów.

Podczas naszej kolejnej sesji, która odbyła się trzy tygodnie później, przeprowadziłem iluminację w celu oczyszczenia jej pola energetycznego ze starych wzorców. Następnie zapaliłem dużą świecę, stojącą na moim biurku. Poprosiłem Robin, by na małych karteczkach wypisała najbardziej niewygodne role, brała je po kolei, związała, odmawiała modlitwę, po czym paliła w płomieniu świecy. Gdy koniuszki jej palców zaczynał palić płomień, wrzucała palący się zwitek do metalowej miski wypełnionej piaskiem. Wyjaśniłem jej, że rytuał ten służy świadomemu uwolnieniu się od starych ról, o czym informował jej starą tożsamość poprzez obrócenie ich w popiół.

Najpierw chciała pozbyć się roli *pokojówki*. „Mam jej serdecznie dość!” – prawie krzyczała. Potem spaliła rolę *kucharki*, *praczki*, *żony*, a na końcu *kierownika działu reklamy*. Porzucając rolę pełnioną w przeszłości życia

zawodowego, otworzyła się na nową rolę, która uwzględniała zarówno zmiany w jej branży, jak i w niej samej. Miała nadzieję spożytkować swe umiejętności w nowy sposób – może w branży reklamowej, a może w innej dziedzinie.

Szamani od dawna znali to, czego skuteczność obecnie potwierdza neuronauka – siłę rytuału w zmienianiu mózgu. Drobnym rytuałem, takim jak ten wykonany przez Robin, pomaga podnieść świadomość z poziomu dosłownego układu limbicznego do sieci neuronalnych wyższego rzędu. Gdy Robin powierzyła ogniom swe stare role, zaznała wielkiej ulgi. Jednakże zdecydowała się zatrzymać jedną z ról – rolę *matki*. „Będę ich mamą do końca życia, ale już nie będę ich pokojówką” – wyjaśniła. Gdyby Robin spaliła swe stare role bez uprzedniej regeneracji hipokampa, rytuał ten byłby niczym więcej, jak tylko pobożnym życzeniem. Dobre intencje szybko się zapominają, a siła woli słabnie, przez co niezwykle trudno jest zmienić mentalność czy zachowanie.

Po sesji Robin wróciła do domu i poinformowała wszystkich mężczyzn z rodziny, w tym męża, że wraca na studia, by uczyć się marketingu internetowego. Gdy będą chcieli jeść, będą musieli ugotować sobie sami. Gdy będą chcieli wyprać ubrania, będą musieli nauczyć się obsługi pralki i suszarki. Robin była konsekwentna. Przez dwa tygodnie jej dom wyglądał strasznie – wszędzie walały się brudne naczynia i ubrania. Ale potem głód i higiena zmusiły jej mężczyzn, by stanęli na wysokości zadania.

Odbывая podróż uzdrowiciela, musisz zaufać, że tak jak wąż jest chroniony przez naturę, gdy zrzuci starą skórę, tak również i twoje miękkie i bezbronne podbrzusze będzie bezpieczne bez porzuconych ról i tożsamości. Robin, jako najstarsza studentka w grupie, była przerażona nowym kierunkiem życia. Na dodatek musiała powstrzymać się od wybawiania męża i chłopców od bałaganu. Ale

regeneracja hipokampa, obszaru mózgu odpowiedzialnego za uczenie się nowych rzeczy, pozwoliła jej nie tylko uwolnić się od starych ról, ale także opanować nowe umiejętności, które pozwoliły jej rozkwitać jako dyrektorce marketingu, zamiast tkwić w roli gospodyni domowej.

Robin i ja pracowaliśmy również nad zmianą jej obrazu archetypu matki z wielkiej piersi, nieustannie karmiącej wszystkich, w matkę-jaguara, która umie zdzielić swe młode silną łapą, by im pokazać, kiedy należy opuścić matecznik.

PARSIFAL I UZDRAWIANIE MĘSKOŚCI

Legenda o Parsifalu, jednym z rycerzy Okrągłego Stołu w służbie Króla Artura, ilustruje archetypowe poszukiwanie pełni i uzdrowienia, usiłowanie porzucenia przeszłych tożsamości w celu ewoluowania. W przypadku Parsifala praca węża polega na uzdrowieniu zranionej męskości: ucieleśnieniu nowej, bardziej światłej męskości poprzez jej zintegrowanie z obecnym w nim wewnętrznym pierwiastkiem żeńskim – takimi cechami, jak piękno, uczucie, i miłość, które u większości mężczyzn są uśpione i wymagają aktywnego przebudzenia.

Zgodnie z legendą Parsifal – którego imię znaczy *niewinny głupiec* – w dzieciństwie stracił ojca. Wychował się w lasach Walii pod opieką matki, z dala od mężczyzn i ich wojen. Jako dojrzewający chłopiec ujrzał grupę rycerzy przejeżdżających przez las. Ich lśniące zbroje i powiewające swobodnie chorągwie oczarowały go. Obudziło się w nim pragnienie stania się mężczyzną i dowiedzenia swej siły charakteru, dlatego Parsifal zdecydował się podążyć za rycerzami i razem z nimi szukać świętego Graala.

Matka Parsifala była zrozpaczona wizją utraty syna. Chciała, by na zawsze pozostał jej chłopcem, bezpieczny

w domu u jej boku. Dobrze wiedziała, że jeśli zostanie rycerzem, będzie żył w konflikcie, walcząc z wrogami w odległych krajach. „Skoro musisz wyruszyć – powiedziała – obiecuj, że pozostaniesz czysty i nie będziesz zadawał pytań, i że zawsze będziesz nosił tę koszulę, by przypominała ci o matce i jej niezmiennej miłości”. Parsifal jako oddany syn zgodził się na te warunki. Gdy jesteśmy młodzi, przestrzegamy wskazówek udzielanych przez rodziców i kulturowych nakazów, nieświadomi, jak bardzo ograniczające staną się z czasem te przypisane nam role.

Parsifal wyruszył, by odszukać rycerzy, przyjmując wyzwanie poszukiwania świętego Graala. Wkrótce po opuszczeniu lasu Parsifal natknął się na pannę Blanchefleur, czyli „biały kwiat”, która przygotowywała ucztę weselną. Blanchefleur uosabia czystą energię żeńską, istniejącą w każdym człowieku, mężczyźnie i kobiecie; Parsifal, chcąc stać się w pełni mężczyzną, musi sięgnąć po swą wewnętrzną miłość. Ale w uszach dźwięczał mu głos matki, dlatego dotrzymał złożonej przysięgi czystości i odmówił poślubienia Blanchefleur, wybrawszy zamiast niej życie wojownika. Nawet w dzisiejszych czasach młodzi mężczyźni przechodzą inicjację na wojnie, a nie w miłości.

Kontynuując wyprawę, Parsifal spotkał Czerwonego Rycerza, który właśnie opuszczał dwór Króla Artura, gdzie wszystkich pokonał. Gdy Parsifal zapytał go, w jaki sposób on również mógłby zostać rycerzem, Czerwony Rycerz wysłał go do Króla Artura. Na dworze Króla Artura nikt nie potraktował go poważnie, a gdy poprosił o konia i rynsztunek Czerwonego Rycerza, Król Artur uśmiechnął się. „Koń i rynsztunek Czerwonego Rycerza będą twoje – powiedział – jeśli zdołasz go pokonać”. Ku zdziwieniu wszystkich Parsifal nie tylko rzucił Czerwonemu Rycerzowi wyzwanie, ale również wygrał pojedynek, zabijając go. To obudziło w Parsifalu

mężnego wojownika, jednak pod jego pewnością siebie wciąż skrywała się nieukształtowana męskość. Pod zbroją nadal nosił ręcznie tkaną koszulę otrzymaną od matki.

Parsifal wyruszył w dalszą drogę i dotarł do zamku, który okazał się być schronieniem dla świętego Graala, znajdującego się tam pod pieczęcią legendarnego Króla Rybaka. Ranny w pachwinę – niektóre wersje utrzymują, że powodem było nadużycie w sferze seksualnej – Król Rybak reprezentuje niepełną męskość. Król nie był zdolny spłodzić potomka, dlatego jego ziemia była jałowa, a poddani niezadowoleni. Taka jest kondycja współczesnego mężczyzny, który nie został uzdrowiony przez świętego Graala, inicjowany przez miłość. Może ciężko pracować, by uszczęśliwić rodzinę, jednak nadaremnie, do tego czuje się niedoceniany i niekochany.

Król Rybak ofiarował Parsifalowi miecz. Przedmiot ten reprezentuje męską zasadę, której powierzono pieczęć nad świętym Graalem – zasadą żeńską. Król Rybak wyprawił ucztę, na końcu której wniesiono świętego Graala. Wszyscy przypatrywali się zaniepokojeni, ponieważ legenda mówi, że tylko niewinny młodzieniec może zadać pytanie „Komu służy Graal?”, które wyzwoliłoby jego moc, eliksir leczący wszystkie rany. Niestety, gdy kielich, przechodząc z rąk do rąk, trafił przed Parsifala, ten nie rozpoznał w nim Graala. Przestrzegając prośby matki o niezadawanie pytań, po prostu podał kielich dalej. Dla jego niepoddanego inicjacji umysłu był to zwykły kielich z winem.

Następnego dnia po przebudzeniu Parsifal zastał zamek opustoszały i swego konia osiodłanego na zewnątrz. Gdy przejeżdżał przez most zwodzony, zamek zniknął za nim we mgle. Parsifal wyruszył, by ratować panny z opresji i wyzwalać najeżdżane zamki, dowodząc swej rycerskości w zwykłych heroicznych czynach. W zamku Króla Artura powitali go Rycerze Okrągłego Stołu. Gdy świętowali tryumfy

Parsifala, hulankę zakłóciło przybycie wiedźmy. Stara kobieta skarciła Parsifala za niezadanie pytania Graalowi, a tym samym utratę okazji do uwolnienia jego uzdrawiającej mocy dla dobra całej ludzkości. Skarcony i wysmiany przez staruszkę, Parsifal wyruszył, by ponownie odnaleźć zamek skrywający świętego Graala i naprawić swój błąd. Jednak przez wiele lat wędrował, nigdy nie trafiwszy do celu, jak wielu mężczyzn, którzy nie mogą znaleźć głębokiej i trwałej miłości albo poczucia spełnienia.

Aż wreszcie na stare lata Parsifal spotkał grupę wędrowców, którzy zgromili go za jeżdżenie z rynsztunkiem w Wielki Piątek. Rycerz rozbroił się, a wtedy natychmiast otrzymał wskazówki, jak wrócić do zamku, w którym znajdował się święty Graal. Tam wreszcie – a właściwie to mamy nadzieję, gdyż historia ta nie ma zakończenia – Parsifal wypowiedział magiczne pytanie, zdejmując z siebie zaklęcie, które podtrzymywało jego zranioną męskość, podobnie jak męskość Króla Rybaka. Pijąc z naczynia czystej, uzdrawiającej, żeńskiej mocy, Parsifal stał się pełnią. Mężczyzna może napić się z Graala i zostać uzdrowionym przez Boską Kobiecość tylko wtedy, gdy odrzuci rynsztunek, osobę wojownika.

Wszyscy szukamy świętego Graala, tak mężczyźni, jak i kobiety. Zawarty w nim eliksir ma moc kojenia ran zadanych nam przez poddaną męskiej dominacji historię oraz nakazy rodziców i kultury. Tak jak Parsifal, wielu z nas przywdziewa zbroję – na przykład biznesowy garnitur albo twardą postawę – i codziennie rano wyrusza na bitwę, wyzwalając najeżdżane zamki, lecz nie doznając wdzięczności ani satysfakcji w zamian za włożony wysiłek.

Dopóki Parsifal był przywiązany do przeszłości i tożsamości wojownika, nie mógł się rozwinąć, by stać się mężczyzną, jakim miał się stać. Nie mógł wypełnić obietnicy odzyskania świętego Graala, więc poddani cierpieli. Gdy

pozwolimy, mężczyźni i kobiety, w końcu odejść temu, kim myślimy, że powinniśmy być, i porzucimy strach przed dezaprobatą, otworzą się nam oczy na stojące przed nami nowe możliwości. Nie będziemy obawiali się być ciekawi, zadawać pytania, podejmować ryzyko. Ale najpierw musimy zrzucić z siebie zbroję i znajdujące się pod spodem ubrania otrzymane od matki.

Odejście od znanych spraw i bitew jest onieśmielające – odłożenie miecza i zdjęcie z siebie emocjonalnej zbroi – ale jest to kluczowy krok naszej ewolucji. Bez wykonania tego kroku nie rozpoznamy Graala i nie wyzwolimy jego uzdrowicielskiej mocy.

Możemy w ogóle nie zdawać sobie sprawy z faktu, iż trzymamy się roli niezrozumiałego, niedocenianego wojownika, wciąż obwiniając naszych rodziców za stracone szanse i za to, kim się nie staliśmy. Aby pozbyć się tożsamości ofiary, musimy zdać sobie sprawę z tego, że nasi rodzice także żyli mitem Parsifala, podobnie jak ich rodzice i poprzednie pokolenia. Podróż uzdrowiciela wymaga zerwania łańcuchów obwiniania i przejścia do nowej roli, napisania nowej historii, by uwolnić nie tylko siebie, ale również przyszłe pokolenia.

Na przestrzeni naszego życia będziemy nadal porzucali tożsamości, gdy – niczym skóra węża – staną się za ciasne. W końcu odkrywamy, że wszystkie role to po prostu kostiumy, które trzymamy w szafie, by je zakładać i zdejmować w zależności od okoliczności.

Jeżeli wykonałeś pracę południa i odnalazłeś swego osobistego Graala, możesz być wizjonerem zamiast biernym obserwatorem, uzdrowicielem zamiast pacjentem, twórcą zamiast osobą pasywnie przeżywającą życie. Po zakończeniu podróży uzdrowiciela zauważysz, że na kole uzdrawiającej mocy stoisz zwrócony w nowym kierunku: na zachód, ku drodze jaguara.

ĆWICZENIE SPALANIE STARYCH RÓL I TOŻSAMOŚCI

Ceremonia miniognia to skuteczna praktyka służąca tworzeniu nowych połączeń neuronalnych w mózgu i porzuceniu zbędnych ról i tożsamości, abyś uwolnił się od ograniczeń przeszłości i mógł iść dalej. Jak wszystkie praktyki szamańskie, wymaga skupienia intencji na wykonywanym zadaniu. Inaczej ceremonia nie będzie miała właściwej głębi, znaczenia ani transformacyjnej mocy.

W tradycyjnym ujęciu ceremonia ta odbywa się z udziałem grupy ludzi siedzącej wokół ogniska na wolnym powietrzu, ale równie potężna będzie także w domu, w pojedynkę.

Będzie ci potrzebna gruba świeca o wysokości co najmniej 10 centymetrów, paczka drewnianych wykałaczek, zapalniczka i żaroodporny talerz (jeżeli chcesz, możesz nasypać do niego trochę piasku).

Zapal świecę, weź wykałaczkę i trzymając ją w ręce, pomyśl o roli, która już ci nie służy. Dmuchnij delikatnie na wykałaczkę, wyobrażając sobie, że przenosisz całą energię tej przestarzałej roli lub tożsamości na to małe drewnienko. Następnie włóż wykałaczkę w płomień świecy. Gdy już nie będziesz mógł utrzymać w ręce palącą się wykałaczki, wrzuć ją do miski. Kontynuuj wdmuchiwanie ról i tożsamości do wykałaczek, jedna po drugiej, dopóki nie spalisz wszystkich zmurszałych, starych ról i tożsamości, od których potrzebujesz się uwolnić.

Gdy po raz pierwszy wykonywałem to ćwiczenie, zacząłem od roli *ojca*. Gdy zbliżyłem patyk do ognia, podziękowałem ojcu za miłość i udzielone mi lekcje, niezależnie od tego, jak były szkodliwe. Albowiem teraz wiem, że dał z siebie wszystko. Następnie uwolniłem się od roli *syna*, i w modlitwie podziękowałem swoim dzieciom za nauczanie mnie, jak być synem i ojcem. W dalszej kolejności przeszedłem do porzucenia tożsamości *męża*, *kochanka*, *uzdrowiciela*, *ofiary* i tak dalej, dopóki nie spaliłem prawie 200 ról i tożsamości! Mam nadzieję, że ty masz ich zdecydowanie mniej do spalania.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl

Dr Alberto Villoldo starannie tłumaczy pradawną mądrość językiem najnowszej, praktycznej nauki. „Medycyna ciała i ducha” to ważna odpowiedź na problemy zdrowotne ludzi XXI wieku. Ta książka odmieni Twoje życie.

— Joe Dispenza, autor bestsellerów „Efekt placebo”
oraz „Wymień umysł na lepszy model”

Ta książka 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.

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

W tej książce dr Villoldo elegancko łączy tradycyjną wiedzę z najnowszymi zdobyczami nauk o żywieniu, dając program uwalniający przycisk „reset” i otwierający drzwi zdrowiu.

— lek. med. David Perlmutter, członek Amerykańskiego Kolegium ds. Żywienia,
współautor książek „Księga zdrowia mózgu” i „Aktywuj pełną moc mózgu”

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

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

SKORZYSTAJ Z MEDYCyny PRZYSZŁOŚCI!

Patroni:



Cena: 39,30 zł

ISBN 978-83-7377-735-4



9 788373 777354