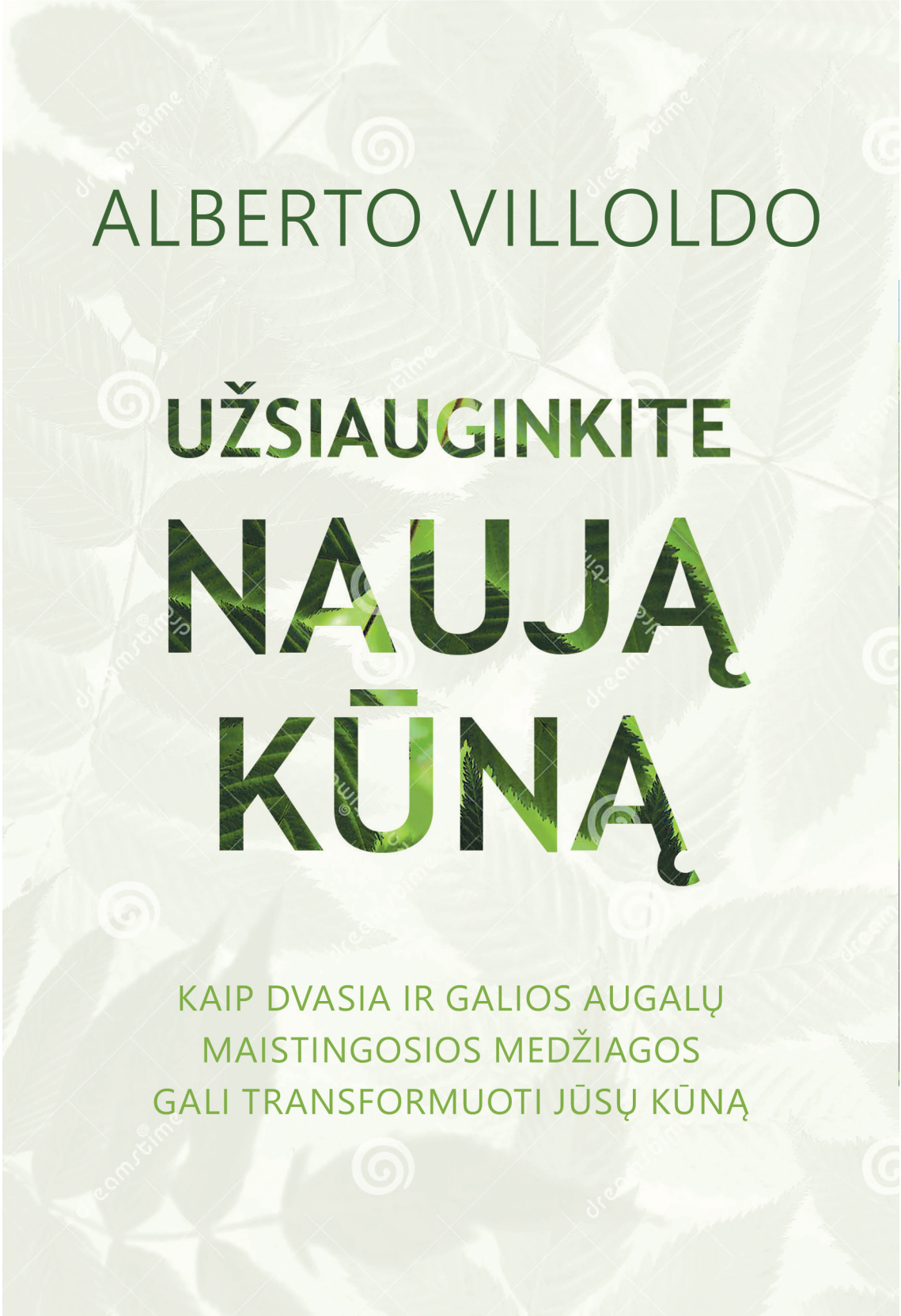




ALBERTO VILLOLDO

UŽSIAUGINKITE

NAUJA
KŪNĄ

KAIP DVASIA IR GALIOS AUGALŲ
MAISTINGOSIOS MEDŽIAGOS
GALI TRANSFORMUOTI JŪSŲ KŪNĄ

ALBERTO VILLOLDO

UŽSIAUGINKITE
NAUJĄ
KŪNĄ

KAIP DVASIA IR GALIOS AUGALŲ
MAISTINGOSIOS MEDŽIAGOS
GALI TRANSFORMUOTI JŪSŲ KŪNĄ



MIJALBA
Kaunas 2022

Originalaus leidinio duomenys:

Alberto Villoldo PhD
GROW A NEW BODY
How Spirit and Power Plant Nutrients Can Transform Your Health

Text © Alberto Villoldo, 2019

Tradepaper ISBN: 978-1-78817-205-9

E-book ISBN: 978-1-4019-5657-8

Audiobook ISBN: 978-1-4019-5673-8

Published in the United Kingdom by:
Hay House UK Ltd

Iš anglų kalbos vertė Živilė Šileikaitė

Šioje knygoje pateikiama informacija nepakeičia profesionalaus medicininio gydymo ir priežiūros. Visada pasikonsultuokite su kvalifikuotu sveikatos specialistu. Visą knygoje pateiktą informaciją skaitytojai taiko savo nuožiūra ir patys atsako už visas pasekmes. Knygos autorius ir leidėjai neatsako už jokią galimą žalą, praradimus ar nuostolius, kurie gali atsirasti dėl to, kad nebuvo kreiptasi į gydytoją arba taikyta, ar neteisingai taikyta šioje knygoje pateikta informacija. Autorius ir leidėjai taip pat neatsako už trečiųjų šalių interneto svetainėse pateikiamą informaciją.

Šį leidinį draudžiama atgaminti bet kokia forma ar būdu, viešai skelbti, įskaitant padarymą viešai prieinamą kompiuterių tinklais (internete), išleisti ir versti, platinti jo originalą ar kopijas parduodant, nuomojant, teikiant panaudai ar kitaip perduodant nuosavybėn.

Draudžiama šį kūrinių, esančių bibliotekose, mokymo įstaigose, muziejuose arba archyvuose, mokslinių tyrimų ar asmeninių studijų tikslais atgaminti, viešai skelbti ar padaryti viešai prieinamą kompiuterių tinklais tam skirtuose terminaluose tų įstaigų patalpose.

Bibliografinė informacija pateikiama Lietuvos integralios bibliotekų informacinės sistemos (LIBIS) portale [ibiblioteka.lt](http://biblioteka.lt)

*Skiriu Patty Gift,
su meile ir amžinu dėkingumu*

TURINYS

Pratarmė | 9

Ižanga | 13

Vienio Dvasios medicinos dovanos | 13

I dalis. Atraskite savo vidinį gydytoją | 27

1 skyrius. Šamanų medicina | 29

2 skyrius. Dvasia ir nematomas pasaulis | 37

3 skyrius. Tirono nuvertimas nuo sosto | 49

II dalis. Atsikratykite seno supratimo | 59

4 skyrius. Detoksikuokite žarnyno smegenis | 61

5 skyrius. Įjunkite ilgaamžiškumo genus | 84

6 skyrius. Supermaistas ir superpapildai | 108

III dalis. Įveikite jūsų tykančią mirtį | 133

7 skyrius. Pataisykite mirties laikrodį | 135

8 skyrius. Išsilaisvinkite iš stresorių | 151

IV dalis. Iš vidinės ramybės kyla atgimimas | 167

9 skyrius. Priimkite naują mitologiją | 169

10 skyrius. Gydūno kelionė: nusimeskite praeitį ir išsigydykite motinos paliktas žaizdas | 178

11 skyrius. Kelionė į Dieviškąjį moteriškumą: pažvelkite mirties baimei į akis ir susitikite su Deive | 189

12 skyrius. Išminčiaus kelionė: pakibkite ore | 208

13 skyrius. Vizionieriaus kelionė: priimkite Vienio dvasios mediciną | 218

14 skyrius. Vizijos paieškos | 231

V dalis. Kūno atnaujinimo programa | 253

15 skyrius. Pasirengimas programai | 255

16 skyrius. Kūno atnaujinimo programos sveikatos klausimynas | 281

17 skyrius. Receptai vidiniam gijimui | 286

18 skyrius. Jūsų ilgaamžiškumo planas: prevencija | 307

Pabaigos žodis. Vienio dvasios medicina ir dar daugiau | 319

Priedas. Susikurkite savo ilgaamžiškumo SPA | 327

Padėkos | 329

Apie autorių | 330

Literatūros sąrašas | 331

PRATARMĖ

Nors seniai žinojau apie Alberto Viloldo (Alberto Villoldo) darbą ir iš patikimų kolegų girdėjau apie jį daug gero, jo paties nebuvau girdėjusi kalbant ir neskaičiau nė vienos jo knygos iki 2016 metų pavasario. Pirmą kartą išgirdau jį besitreniruodama ant bėgimo takelio viename iš Toronto viešbučių, klausydamasi *Hay House* pasaulinės konferencijos dalyvių interviu. Jis dalijosi savo patirtimi, pasakodamas, kaip buvo mirtinai susirgęs nuo daugybės įvairiausių parazitų, išsiskverbusių į jo kepenis, plaučius ir smegenis. Buvau priblokšta klausydamasi, kaip jam pavyko tiesiogine prasme užsiauginti naują kūną. Tą pačią akimirką supratau, kad noriu iš jo mokytis. Tai buvo tikra: žmogus perėjo ugnį ir liko nepaliestas.

Be abejo, jau buvau girdėjusi apie spontaninę remisiją ir tarp mano pacientų buvo ją patyrusių žmonių: jie visiškai netikėtai pasveiko nuo įvairių ligų. Tačiau dar niekada nebuvo tekę girdėti, kaip žmogus pasakoja apie kelionę į anapusinį pasaulį, kurioje jis įsisąmonino savo mirtingumą ir pažvelgė artėjančiai mirčiai į akis, o tada sugrįžo atgal, nešinas tikslu šios gydančios kelionės žemėlapiu. Jame nurodytas visas pasveikimo kelias, sužymėtas mokslininko tikslumu, supratimu ir dvasios apšvieta.

Svarbiausia, kad Alberto asmeninės kelionės pamokos – kaip ir vėliau jo sukurta atsijauninimo programa – tinka mums visiems.

Nors ji prie mirties slenksčio atvedė kritinė sveikatos būklė, norint pradėti eiti autoriaus nužymėtu keliu, *jums* nereikia laukti, kol prireiks transplantuoti kepenis ar dar ko blogesnio. Mums senstant, kūnas nebūtinai turi silpti, sveikata nebūtinai turi blogėti ir mes neturime mirti nuo lėtinių ligų. Alberto darbas nušviečia kitą kelią: jame pamatome įgimtą galią, slypinčią kiekviename iš mūsų.

Šiuolaikinė medicina negali vesti mūsų šiuo keliu. Tiesą sakant, ji mus labai apvylė. Vidutinis 65 metų amerikietis paprastai vartoja bent šešis receptinius vaistus, ir pagrindinis gydytojų tikslas yra atitolinti pacientų mirtį, o ne pagerinti jų gyvenimo kokybę. O štai Alberto Viloldo sukurta Kūno atnaujinimo programa iš tiesų padeda pasiekti tokį rezultatą, kokį žada programos pavadinimas. Kiek žinau, dar niekas nebuvo sukūręs tokio išsamaus vadovo, kuriame tiksliai nurodoma, kaip transformuoti ir savo kūną, ir gyvenimą. Albertas yra ir mokslininkas, ir šamanas, todėl gali sujungti du pasaulius: Vakarų mokslo ir čiabuvių kultūros, iš vieno paimdamas geriausius mokslo ir intelekto pasiekimus, iš kito – senąsias išminties tradicijas, sukurtas tų, kurie buvo labiausiai priartėję prie pačios Žemės. Nepraleistas nė vienas mūsų kūno, proto ir dvasios aspektas. Šiuose puslapiuose rasite viską, ką jums reikia žinoti.

Alberto istorija ir mediciniškai patvirtintas sėkmingas jo išgyjimas padarė man didelį įspūdį, todėl nusprendžiau dalyvauti jo sveikatingumo stovykloje Čilėje 2018 metų sausio mėnesį. Ten, būdama nuostabiai švarioje, žmogaus nepaliestoje aplinkoje kartu su kitais 20 dalyvių, atkeliavusių iš viso pasaulio, turėjau galimybę patirti Kūno atnaujinimo programos veiksmingumą. Ten valgiau kartu su Albertu ir jo žmona Marcela ir iš tikrųjų gyvenau taip, kaip jis mokė.

Nė vienas gydymo aspektas nebuvo praleistas – nuo šamaniškų sesijų iki žarnyno mikrobiomo tyrimų. Mačiau, kaip neįtikėtinai greitai pasikeitė visų šios programos dalyvių išvaizda. Pakako septynių dienų, kad pasikeistų žmonių veido spalva, atsirastų žingsnių leng-

vumas ir pradėtų spindėti akys. Tačiau svarbiausia, kad visi tapome viena gyvybinga bendruomene, besidalijančia savo džiaugsmiais, išgyvenimais bei draugyste. Buvome pionieriai, susibūrę į vieną šeimą, ir mokėmės iš arti ir asmeniškai dekoduoti savo DNR programas, atsukti atgal savo biologinius laikrodžius, atsikratyti daug metų mums diegtų pasenusių programų kartu su senais toksiniais – mentaliniais, fizininiais ir emociniais. Kai Albertas man pasakė, kad visą šią programą yra išdėstęs savo knygoje *One Spirit Medicine* („Vienio Dvasios medicina“), patariau jam šiek tiek pataisyti knygą ir išleisti nauju pavadinimu „Užsiauginkite naują kūną“. Jutau, kad knygoje svarbu pabrėžti fizinio kūno sveikatą, nes lėtinės degeneracinės ligos plinta vis labiau ir daugybė žmonių visame pasaulyje kenčia dėl blogos sveikatos. Kaip Albertas kruopščiai išaiškina, neprivalome susitaikyti su tuo, kad metams bėgant sveikata neišvengiamai blogėja ir pasireiškia lėtinės ligos. Kiekvienas turime gebėjimą užsiauginti naują kūną, jei suprantame, kaip detoksikuoti žarnyną ir smegenis, kaip įjungti ilgaamžiškumo genus, kad būtume sveiki visą gyvenimą, kaip iš naujo nustatyti „mirties laikrodį“ ir, turbūt svarbiausia, kaip atsiverti protu ir širdimi, kad priimtume naują gyvenimo būdą ir naują galvosena.

Ir štai savo rankose laikote knygą, kuri yra tikro gydūno, pionieriaus ir vizionieriaus viso gyvenimo darbas. Joje kiekvienas rasite išminties.

Labai svarbu suprasti, kad Vienio Dvasios medicinos ir Kūno atnaujinimo programos svarbiausias aspektas yra santykio su savo Dvasia puoselėjimas. *Jūsų pačių Dvasia* ir yra Vienio Dvasia, minima pirminiame šios knygos pavadinime. Kaip Albertas čia labai iškalbingai rašo, būtent mūsų Dvasia organizuoja mus supančią fizinę realybę, tiksliai lyg veidrodyje atspindėdama mūsų mintis ir įsitikinimus. Jei renkamės likti įstrigę senuose kaltinimų ir gėdos modeliuose (kuriuos Vakarų kultūra palaiko kiekviename žingsnyje), tada

paprasciausiai ir toliau gyvensime pagal senas programas ir sirgsime tomis pačiomis ligomis, kurios mūsų šeimoje perduodamos iš kartos į kartą. Tada niekas niekada ir nesikeis. Bet yra ir kitas kelias.

Šioje knygoje rasite konkrečias moksliskai pagrįstas instrukcijas ir dvasines praktikas, kurios padeda išsilaivinti iš negatyvių įsitikinimų ir elgesio modelių, paveldėtų iš savo šeimos ir kultūros. Albertas mums duoda naują supratimą apie tai, kas yra įmanoma ir kokia gali būti mūsų realybė. Šiuose puslapiuose glūdi raktas, atveriantis duris į mūsų milžinišką potencialą, į gyvenimą, kuriame esame laimingi, sveiki ir kupini džiaugsmo.

Ir visai nebūtina vykti į šamaniškas stovyklas, nereikia net išeiti iš namų, kad pradėtumėte nuostabią kelionę, vedančią į naują kūną, – tai yra jūsų prigimtinė teisė. Reikia tik panorėti žengti pirmą žingsnį. Leiskite Albertui būti jūsų vedliu. Padovanokite sau naują kūną ir naują gyvenimą.

Christiane Northrup, med. dr., *New York Times* bestselerių *Goddesses Never Age* („Deivės niekada nesensta“) ir *Dodging Energy Vampires* („Kaip išvengti energijos vampyrų“) autorė

IŽANGA

Vienio Dvasios medicinos dovanos

Galite užsiauginti naują kūną. Patys žinote, kad galite, nes kartą tai jau padarėte. Dešimt rankų pirštų, dešimt kojų pirštų ir visas jūsų dailaus kūno grožis išaugo iš kiaušinėlio ir spermatozoido pagal tikslas instrukcijas. O norint užsiauginti *naują* kūną jums reikia tik sužinoti slaptažodį, leidžiantį įsibrauti į saugomas jūsų DNR sritis, ir įjungti tuos pačius kodus.

Žinau, kad tai įmanoma, nes pats taip padariau.

Matote, kito pasirinkimo neturėjau.

Kai ši istorija prasidėjo, mano gyvenimas klostėsi puikiai. Profesijos srityje buvau pasiekęs išpūdingas aukštumas: parašęs net dvylika knygų, atsidūriau geriausiai perkamų autorių sąrašė. Buvau žinomas medicinos antropologas, turintis psichologijos daktaro laipsnį, taip pat mokytojas ir gydytojas, turintis platų pasekėjų ratą visame pasaulyje. Mano įkurta Keturių vėjų draugija smarkiai išaugo: daugiau nei 5000 žmonių sėmėsi pas mus energinės medicinos žinių arba kartu su manimi keliavo į Amazonės džiungles ir Andus. Ir tai dar ne visi mano pasiekimai – tik tie, kurie buvo viešai matomi. Arčiau širdies man buvo vidinės dovanos, kurias gavau keliaudamas, o pati brangiausia dovana – tai mano mylima partnerė, einanti greta tuo pačiu dvasiniu keliu.

Kai atrodė, kad gyvenimas jau negali būti geresnis, netikėtai buvau sustabdytas. Staiga teko kovoti dėl išlikimo, ir ši kova iš manęs pareikalavo visko, ko buvau išmokęs per 30 metų iš pačių talentingiausių pasaulio gydovų. Matote, mokiausi ne tik neurologijos, taip pat esu šamanas – į tą gydymo sritį mane įvedė Pietų Amerikos džunglėse ir kalnuose gyvenantys šamanai, iš kurių mokiausi tradicinių tenyksičiams žinomų paslapčių.

Aišku, Amazonės atogrąžų miškai – ne *Beverly Hilton* viešbutis, ir kai su žmonėmis pasidalinu savo patirtimi, išgirstu: „Gal išprotėjote?“ Suprantu jų susirūpinimą. Šamanų metodai – ne kiekvienam. Jų mokymas griežtas ir reiklus, ir mano itin ilgos viešnagės džunglėse pareikalavo didžiulės kainos.

Tuo metu, kai buvau Meksikoje kaip vienas pagrindinių prelegentų konferencijoje apie mokslą ir sąmonę, staiga, visiškai be jokio perspėjimo įvyko tai, kas įvyko: nebegalėjau nueiti net trumpo 300 metrų atstumo – kone griuvau iš nuovargio. Draugai bandė tai paaiškinti mano beprotišku kelionių tvarkaraščiu, bet pats žinojau, kad man atsitiko kažkas baisaus.

Keletą dienų prieš tą kelionę buvau pasitikrinęs sveikatą nuo galvos iki kojų – mane tikrino ir tyrė Majamio medikai. Meksikoje atliktų testų atsakymai nebuvo geri. Matyt, ilgus metus darbuodamasis Indonezijoje, Afrikoje ir Pietų Amerikoje, pasigavau ilgą sąrašą bjaurių mikroorganizmų, tarp kurių buvo rasta penkių skirtingų rūšių hepatito virusų, trys ar keturios rūšys mirtinų parazitų ir daugybė toksiškų bakterijų. Gydytojai sakė, kad mano širdis ir kepenys vos begalėjo funkcionuoti, o smegenys buvo užtvindytos parazitais.

Kai išgirdau žodžius „Tai jūsų smegenys, daktare Viloldai“, puoliau į neviltį. *Kokia ironija!* – pagalvojau, nes ką tik buvau išleidęs knygą *Power Up Your Brain* („Padidinkite savo smegenų pajėgumą“). Gydytojai man patarė tuoj pat užsirašyti į sąrašą žmonių, laukiančių

kepenų transplantacijos. Širdis gal ir atsigaus, bet kur man gauti sveikas smegenis?

Konferencijai pasibaigus, mano žmona Marcela turėjo išvykti į Amazonę ir ten vadovauti vienai iš mūsų ekspedicijų, kurias organizavo Keturių vėjų draugija. Stovėjau Kankuno oro uoste ir svarščiau, kuriuos keleivių įlaipinimo vartus pasirinkti: 15 – skrydžiui į Majamį, ar 14 – skrydžiui į Limą ir Amazonę, kur būčiau kartu su Marcela savo dvasinių šaknų žemėje. Visi man atlikti tyrimai rodė, kad mirštu. Logiškas pasirinkimas buvo Majamis. Įlipau į lėktuvą ir patogiai įsitaisiau savo vietoje. Tą akimirką, kai skrydžio palydovė ištiesė drėgną rankšluostį, kažkoks pirmykštis instinktas privertė mane išsitiesinti ir nukreipti visą savo ateitį ten, kur galėjau gyventi taip, kaip mokiau daugelį kitų. Štai ką tą vakarą užrašiau savo dienoraštyje:

Žinojau, kad turiu vykti į džiungles. Antraip ieškočiau vaistų ne ten, kur reikia. Dabar esu su moterimi, kurią myliu, ir grįžtu į tą sodą, kuriame pirmą kartą radau savo dvasinį kelią.

Amazonėje šamanai mane nuoširdžiai sveikino atvykus. Tie vyrai ir moterys mane gerai pažinojo – jau keletą dešimtmečių buvome draugai. O kas mane geriau pažino nei Motina Žemė? Ji mane pasitiko taip, kaip tik motina gali pasitikti. Kai prisispaudžiau visu kūnu, pajutau ją sakant: „Sveikas sugrįžęs, sūnau mano.“

Tą naktį vyko ceremonija, kurioje buvo geriamas stiprus gėrimas, pagamintas iš svaigiojo kvaitulio (*Banisteriopsis caapi*), kurį šamanai vartoja gydymui ir vizijoms sukelti. Buvau per silpnas dalyvauti, todėl likau trobelėje prie upės. Ceremonijoje dalyvavo Marcela už mus abu. Girdėjau šamano švilpavimą, o jo įstringančios atmintin dainos atbanguodavo pas mane per upę, kai sėdėjau paniręs į meditaciją.

Ilgokai ten užtrukusi, Marcela grįžo šypsodamasi. Tą naktį Motina Žemė jai pasakė: „Aš žemėje viską auginu. Duodu Albertui

naujas kepenis. Jis pats žino, kaip išsigydyti visa kita.“ Kitą dieną savo dienoraštyje užrašiau:

Kai atlikau rytmečio jogą, jau visiškai šviesiu metu prie manęs pasirodė būtybė. Ji išlipo iš upės, mačiau ją tarsi sapne – dvasią, kuri palietė man krūtinę ir pasakė, kad esu Pačamamos vaikas ir kad ji mane prižiūrės, nes mano darbas Žemėje dar nebaigtas.*

Ir taip, sugrįžus į Amazonę, prasidėjo mano gijimo procesas. Pradžioje teko itin daug padirbėti. Sirgau labai sunkiai. Turėjau išsiskverbti į savo DNR ir pažadinti tuos genus, kurie kuria sveikata ir kurie padėjo man užsiauginti naujas smegenis, naujas kepenis ir naują širdį. Sau vis primindavau: *Nėra jokių garantijų, Albertai. Yra didžiulis skirtumas tarp gydymo ir išgijimo. Galbūt tu ir nebūsi išgydytas, gal net mirsi. Tačiau, kad ir kas atsitiktų, tavo siela bus išgijusi.*

Marcela ir aš iš Amazonės išskridome į Čilę, į mūsų Energijos medicinos centrą netoli Akonkagvos kalno. Tai pati aukščiausia Amerikų viršukalnė. Inkų kalboje *aconcagua* reiškia „ten, kur ateini susitikti su Dievu“. Man to ir reikėjo. Šitą susitikimą labai ilgai atidėlioju.

Mano kūnas buvo tapęs tikru visų džiunglėmis ir kalnais nukeliautų maršrutų žemėlapiu: jame apsigyveno daugybė mirtinų bacilų, virusų ir parazitų iš vietovių, kuriose atlikau savo antropologinius tyrinėjimus. Džiunglės yra gyva biologijos laboratorija, ir jei ten būni gana ilgai, tampi eksperimento dalimi. Pažinojau antropologų, kurie, deja, mirė, užsikrėtę tokiais pat parazitais, kokie dabar apsigyveno manyje.

Iš tiesų, civilizacijos nepaliestuose Amazonės atogrąžų miškuose to užkrato beveik nėra, tačiau, kad į tokius patektum, turi keliauti per pil-

* Inkų mitologijoje Pačamama yra Žemės Motina, žemės ir derlingumo deivė. (vert. past.)

nas bjaurasties Vakarų civilizacijos įkurtas gyvenvietes. Čiabuviai buvo išmintingesni – jie neteršė savo lizdo ir vandens, kurį gėrė. O baltasis žmogus apsisupo kalnais šiukšlių ir žemę išvagojo kanalizacija.

Dvasinė medicina, kuria mane gydė Amazonės šamanai, buvo veiksminga, bet ją reikėjo papildyti Vakarų mokslo žiniomis. Gydytojai man paskyrė vaistų nuo kirmėlių – tokių pačių, kuriuos duoda šunims, – ir išrašė antibiotikų, kurie užmuša kitus parazitus. Mano smegenys tiesiog degė nuo uždegimą sukeliančių veikliųjų medžiagų, kurios yra paskirtuose vaistuose, kaip ir mirusiuose bei mirstančiuose parazituose. Kad galutinai neišprotėčiau, turėjau savo smegenis detoksikuoti.

Kad mano smegenys nebegalėjo normaliai funkcionuoti, tapo visiškai aišku su Marcela žaidžiant žodžių žaidimą *Scrabble*. Šis žaidimas tapo mano mentalinės sveikatos barometru. Negalėjau prisiminti žodžių. Netrukus ėmė silpti ir savęs suvokimas. Mane apėmė panika: *O jei visai pamiršiu, kas esu? Jei visai prarasiu savo esybės suvokimą?* Horizonte įžvelgiau visišką beprotybę – ją jau mačiau, jutau, ją kvėpavau. Baimė prarasti save įsiskverbė į mane labai giliai ir užvaldė absoliučiai visą.

Kokia ironija – ji ir išgelbėjo mane: kitus tris mėnesius aš savo baimę tiesiog stebėjau. Stebėjau mane užvaldžiusią beprotybę. Budistai turi labai galingą savianalizės praktiką, kuri prasideda klausimu: kas aš? Vėliau klausi savęs: kas yra tas, kuris užduoda šį klausimą? Aš pradėjau klausti savęs: kas yra tas, kuris dabar netenka proto?

Nebuvo kur to paslėpti. Pats mačiau savo beprotybę; ją matė kiti. Bet, kaip būna visada, šis skausmas turėjo ir kitą pusę. Mano dvasiai grimztant į neišmatuojamas gelmes, atsivėrė kelias sielos skrydžiui. Pradėjau suprasti, kas esu buvęs nuo pradžių pradžios ir kas būsiu po kūno mirties. Gniuždančią baimę atsivėrė dieviška meilė ir toks beatsiskleidžiantis Vienio suvokimas, kokio iki šiol nebuvau patyręs.

Paskambinau savo draugui Deividui (David Perlmutter), neurologui, knygos *Power Up Your Brain* („Padidinkite savo smegenų pajėgumą“) bendraautoriui. Kartu mes sukūrėme gydymo strategiją: stiprūs antioksidantai ir kraštutinės ketozės būsena (kai kūnas energijai gaminti naudoja ne cukrų, o riebalus) turėjo paskatinti mano organizmą gaminti kamienines ląsteles, kurios gali atnaujinti mano smegenis. Kitus tris mėnesius man darėsi vis aiškiau, kaip neišgydytos emocijos ima reikštis ligomis ir kaip norėdamas pasveikti pirmiausia turiu išsigydyti savo pyktį ir baimę. Energija pajudėjo, tekėjo, susidurdavo su kliūtimis, paskui vėl tekėjo. Laikas slinko lėtai tarsi tingi upė, o aš iš jo tėkmės pasitraukdavau, žinodamas, kad turiu susidraugauti su amžinybe.

Tą naktį susapnavau:

Su draugais stoviu prie kapo, padengto gėlėmis. Jame palaidotas aš. Draugai man sako, kad galiu likti jame, jei tik noriu. Atsakau jiems, kad šio žemės plotelio man neprisireiks. Matau, kaip mano siela pakyla nuo žemės.

Nepaisydamas visų dvasinių dovanų, gaunamų per sapnus, mano kūnas jautėsi visiškai sumautai. Jutau, kaip protas balansuoja ant bedugnės krašto.

Žinojau, kad galiu rinktis. Galėjau pasirinkti likti Dvasios pasaulyje. Tačiau balsas man sakė, kad savo darbo neužbaigiau. Reikės grįžti į įprastą gyvenimą. Tik prieš tai turėsiu apsilankyti mirusiųjų karalystėje. Vėl susapnavau:

Marcela ir aš laukiame kelto. Jo laukia didelė minia žmonių. Mudu turime nedidelį laivą, kuris priklausė mano tėvui. Žmonės mums padeda jį nuleisti į vandenį. Žinau, kaip jį vairuoti, nes tėvas išmokė. Taigi, keliauju į mirusiųjų karalystę, bet ne su kitais mirusiaisiais. Keliauju kartu su savo žmona šamane.

Gavau naują misiją – tapti šamanu. Minutėlę! Argi jau seniau nebuvau tapęs šamanu, kai kadaise išgirdau jų šauksmą? Netgi knygą esu apie tai parašęs *Shaman, Healer, Sage* („Šamanas, gydūnas, išminčius“).

Dabar Dvasia siūlo man dar vieną gyvenimą šiame pačiame. Ji kviečia jame įžengti į naują lemtį, atsisakius susireikšminimo – gyventi be labai subtilaus puikavimosi pasaulinės reikšmės pasiekimų pagundomis. Išorinės mano gyvenimo aplinkybės gal ir nepasikeis, bet turiu pakeisti savo požiūrį į jas.

Pasijutau esąs išlaisvintas. Tapau laisvas. Tą naktį susapnavau:

Man pajungtas kvėpavimo aparatas. Draugai su manimi atsisveikina. Negaliu nei pajudėti, nei kalbėti, bet esu palaimoje. Jie išjungia gyvybę palaikantį aparatą. Privalau pats išsikepurnėti iš šio aparato, kad sugrįžčiau į gyvenimą. Suvokiu, kad galiu atrasti amžinybę nenumiręs. Išplėšiu lauk burnon įstatytą vamzdelį ir įkvepiu. Aš gyvas.

Tada ir supratau, jog man nebūtina dabar numirti. Galiu likti ir išsigydyti. Tada galėsiu padėti ir kitiems išgyti. Priėmęs šitą sprendimą iš karto pajutau, kaip mano dvasia vėl ėmė leisti šaknis į kūną. Sugrįžo nuostaba juntant, kaip smegenyse ima sklaidytis rūkas. Aiškumui didėjant vėl patyriau Vienį, kuriame gyvenimas ir mirtis neįjuntamai susilieja ir teka kartu ir kur aš gyvenu begalybėje.

Mano geras draugas Markas Haimanas (Mark Hyman), knygos *Food: What the Heck Should I Eat?* („Maistas: ką, po paraliais, man valgyti?“) autorius, padėjo susidaryti planą tokių valgių, kuriuose yra maisto medžiagų, reikalingų kūnui išgyti. Mudu su Marku kartu savo klientams pravedame septynių dienų trukmės kūno detoksikavimo programą egzotiškoje aplinkoje. Man skirtame jo plane vyravo maistingos žalių augalų sultys rytais ir supermaistas bei įvairūs papildai, detoksikuojantys kepenis ir smegenis.

Šiandien esu visiškai sveikas. Tiksliau sakant, esu ne tik pasveikęs – esu naujas žmogus. Mano protas funkcionuoja kitame – aukštesniame – lygmenyje nei anksčiau. Mano smegenys ir širdis taip pat patobulintos. Turiu ir naujas kepenis – ne transplantuotas, bet savo paties – visiškai regeneruotas. Sugebėjau užsiauginti naują kūną.

Chirurgai seniausiai žino, kad pašalinus 80 procentų kepenų, per du mėnesius jos gali ataugti. Ši nuostabi kepenų regeneracijos savybė, ko gero, seniausiai išsivystė todėl, kad mūsų protėviams teko nueiti ilgą bandomų ir klaidų kelią, kol nustatė, kurie vaisiai ir augalai yra valgomi.

Kepenys nėra vienintelis mūsų kūno organas, galintis atsinaujinti. Kas penkiolika metų užsiauginame visiškai naują širdį, mūsų kaulai yra tik dvejų metų senumo, plaučiai ir oda gali būti nuo 2 iki 4 savaičių amžiaus, o žarnynas pakeičia visas savo ląsteles per tris dienas. Kai pasveikau, pradėjau suprasti, kad senstama tuomet, kai mūsų kūnas netenka gebėjimo atsinaujinti, kai senų ir mirštančių ląstelių nebepakeičia naujos. Tik įsivaizduokite, kas įvyktų, jei galėtumėte kūnui paliepti auginti vien tik sveikas ir gyvybingas naujas ląsteles.

Paslaptis glūdėjo gydančiuose Amazonės augaluose. Patyriau, kad tie atogrąžų augalai, kuriuos šamanai labiausiai brangina, gali padėti įsilaužti į apsauginiais slaptažodžiais saugomas mūsų DNR sritis, kuriose slypi naujo kūno auginimo instrukcijos. Tačiau vien fitocheminių šių augalų savybių nepakanka: jos tik atidaro saugyklas, kuriose tie kodai yra. Jų tikrąją jėgą išlaisvina šioje knygoje aprašytos dvasinės praktikos.

Knygoje *Power Up Your Brain* („Padidinkite savo smegenų pajėgumą“) rašiau apie smegenų neuroplastiškumą ir apie tai, kaip galite skatinti nervinių kamieninių ląstelių gamybą – šios ląstelės, naudodamos omega-3 riebalų rūgštis, padeda smegenims atsinaujinti. Pats patyręs sveikatos krizę sužinojau, kad ne vien smegenys gamina kamienines ląsteles. Jas gamina kiekvienas mūsų kūno orga-

nas, mums tik reikia išmokti įjungti tuos genetinius jungiklius, kurie duoda impulsą taisyti ir regeneruoti. Pliuripotentinės kamieninės ląstelės jums leis atsiauginti ne tik naują, bet netgi dar sveikesnį ir atsparesnį kūną. Šią sistemą vadinu Vienio Dvasios medicina, nes kūno atsinaujinimui būtina Dvasios galia. Be jos, vien tik laikydamiesi dietos, vartodami vitaminus, maisto papildus ir supermaistą, to nepasieksite. Tam reikia patirti Vienį, suvokti tokią realybę, kurioje mūsų atskirtis nuo visos kūrinijos ir nuo vienas kito yra tik iliuzija – tik proto triukas. Nes iš tiesų viskas yra Viena.

Dalį Vienio Dvasios medicinos sudaro Kūno atnaujinimo programa, paremta pačiais naujausiais neuromokslo atradimais. Per pastarąjį dešimtmetį su šia programa susipažino mūsų klientai, atvykstantys į vienos savaitės sveikatingumo stovyklas, organizuojamas Keturių vėjų draugijos. Po užsiėmimų dalyviai išvyksta patobulinę savo kūną ir smegenis. Šiame naujame mano knygos *One Spirit Medicine* („Vienio Dvasios medicina“) leidime aš jums siūlau tokią pat praktiką, kurios išmoktumėte atvažiavę į minėtas stovyklas. Čia aprašyti vaistiniai augalai ir dvasinės strategijos, kurios padės susigrąžinti sveikatą ir likti sveikiems iki pat gyvenimo pabaigos.

Aš pats patyriau tokią ekstremalią sveikatos krizę, kokios daugumai netenka patirti. Tačiau nepaneigsite, kad šiuolaikinis gyvenimas visus mus įtraukia į išlikimo kovą su įvairiausiomis modernaus gyvenimo toksinėmis medžiagomis ir jėgomis, kurios griaua mūsų sveikatos ir gerovės pusiausvyrą. Taikydami šioje knygoje pateiktas žinias, galite išsaugoti gerą sveikatą iki gyvenimo pabaigos.

Vienai mano klienčių buvo diagnozuota pažengusi osteoporozės stadija. Po metų, kai ji užbaigė visą Kūno atnaujinimo programos kursą, jos kaulų tankio rodiklis sugrįžo į tokį, kokį ji turėjo būdama dvidešimties. Jos būklė nebuvo išimtis. Jungtinėse Valstijose 55 procentams žmonių, sulaukusių daugiau nei 50 metų, nustatoma osteoporozė. Visai gali būti, kad tokie rodikliai yra dėl organizmo

rūgštingumą didinančios vakarietiškos mitybos, kuri verčia kraują naudoti kalcį rūgščiai neutralizuoti, užuot jį naudojusi kaulams stiprinti. O dauguma vaistų, skiriamų kovai su osteoporoze, yra neveiksmingi ar net sukelia tokį stiprų šalutinį poveikį, kad tampa itin pavojingi. Naujausi moksliniai tyrimai rodo, kad papildai, nurodyti mano ir kitose panašiose programose, gali jums padėti išvengti osteoporozės ir net atkurti prarastą kaulų tankį. Dr. Romanas Taleris (Roman Thaler) kartu su savo bendradarbiais iš medicinos ir tyrimų centro *Mayo Clinic* nustatė, kad „su maistu gaunamas junginys SFN (sulforafanas) epigenetiškai stimuliuoja osteoblastų aktyvumą ir sumažina osteoklastinę kaulo rezorbciją, taip padėdamas atkurti kaulo homeostazę ir paskatindamas kaulų tankio didėjimą ir / arba sumažindamas kaulo rezorbciją *in vivo*. Taigi, SFN yra dėmesio vertas naujos epigenetinių junginių klasės narys, atveriantis naujas osteoporozės gydymo galimybes.“¹ Taip, galite užsiauginti net naujus kaulus ir atkurti jų prarastą tankį! 6 skyriuje daugiau sužinosite apie sulforafaną ir kitus augalinius produktus, kurie jums padės tai padaryti.

Mums taip pat nerimą kelia tai, kad vis daugiau žmonių kenčia dėl nutukimo, serga diabetu, aktyvumo ir dėmesio sutrikimu (ADS), Alzheimerio liga. Vienas iš trijų vaikų, kurie dabar gimsta Amerikoje, per pirmus 15 savo gyvenimo metų susirgs 2 tipo diabetu, ir 50 procentų kitomis ligomis nesergančių žmonių, sulaukę 85 metų, veikiausiai susirgs Alzheimeriu.² Alzheimeris dar vadinamas trečiojo tipo diabetu, nes jį sukelia maistas, kuriame yra daug glitimo (jo ypač gausu kviečiuose), ir dažnai patiriamas stresas.³

Pasirinkę sveiką gyvenseną galime išvengti gąsdinančios demencijos ir diabeto atvejų statistikos augimo ir nesulaukti tokio likimo. Suomijos mokslininkai ištyrė 1200 suaugusių žmonių, kuriems grėšė kognityvinių funkcijų pablogėjimas, ir padarė išvadą, kad tų žmonių, kurie maitinasi kuo mažiau perdirbtu maistu, vartojo ge-

ros kokybės alyvuogių aliejų, valgė riebią žuvį ir daug maistingųjų medžiagų turinčių vaisių bei daržovių, smegenų veikla buvo ne tik geresnė už kontrolinės grupės žmonių, bet eksperimento metu netgi pagerėjo 30 procentų.⁴

Kūno atnaujinimo programa, kurią siūlau savo sveikatingumo stovyklose ir kuri yra aprašyta šioje knygoje, gali ne tik padėti jums pagyti nuo ligų, niokojančių mūsų civilizaciją šiais laikais, bet netgi dar daugiau. Senųjų laikų vyrai ir moterys buvo tikri *prevencijos* meistrai. Visai nebūtina rimtai susirgti, kad iš savo gyvenimo su šaknimis išrautumėte fizinės, emocinės ir dvasinės kančias ir atgautumėte pusiausvyrą. Naudodamiesi šiuose puslapiuose išdėstyta programa jau po kelių dienų galite pajusti geriau, o po savaitės ims šviesėti protas ir pagerės smegenų veikla. Ir taip būsite jau kiek paėjėję keliu, vedančiu į naują kūną, kuris greitai išgyja ir grakščiai sensta, turėdami smegenis, kurios jums padeda užmegzti ryšį su Dvasia ir naujai patirti gyvenimo tikslą.

Kaip naudotis šia knyga

Šią knygą sudariau taip, kad ji padėtų jus žingsnis po žingsnio vesti į naujo kūno auginimą visą gyvenimą. Tai reikalauja taip patobulinti smegenis, kad galėtumėte išlaikyti sąmoningą Vienio pajautimą. Kad tai vyktų kaip galima geriau, patariu skaityti visus skyrius iš eilės ir išbandyti kiekviename jų pateiktas mitybos rekomendacijas bei daryti nurodytus pratimus, prieš skaitant toliau.

Pirmoje dalyje „Atraskite savo vidinį gydytoją“ papasakosiu apie Vienio Dvasios mediciną. Tai nematomas pasaulis spindinčios gyvybinės energijos, iš kurios mūsų pojūčiai semiasi informacijos. Tai Dvasios, kaip harmonizuojančios jėgos, reikšmė mūsų sveikatai. Šioje dalyje susipažinsite su tironiška mąstysena, kuri užvaldė žmoniją nuo pat žemdirbystės atsiradimo: suprasite, kaip ši mąstysena verčia

mus kariauti ne tik su kitais, bet ir su savimi, tuo būdu griaudama mūsų sveikatą ir gerovę.

Antroje dalyje „Atsikratykite seno supratimo“ kalbėsime apie nesuskaitomą daugybę aplinkos ir endogeninių (pagaminamų paties kūno) toksinų. Paaiškinsiu, kaip galima juos pašalinti iš smegenų ir kūno. Sužinosite apie antras smegenis, esančias virškinamajame trakte, ir kaip galite suaktyvinti jūsų biomo gerųjų bakterijų veiklą, kad pašalintumėte toksinus prieš jiems patenkant į kraują ar smegenis. Sužinosite apie supermaistą, kuris skatina smegenų veiklą ir atkuria žarnyną. Paaiškės, kurie grūdai ir koks cukrus turi toksišką poveikį kūnui. Sužinosite, kaip baltyminė dieta jus susargdina, ir suprasite, kaip ketozė dieta jums padeda deginti sveikus riebalus ir skatina kūną gaminti nervines kamienines ląsteles, atkuriančias ir tobulinančias smegenis.

Trečioje dalyje „Įveikite jūsų tykančią mirtį“ išmoksite transformuoti disfunkcinius emocinius modelius, kylančius iš pykčio ir baimės, taip pat sužinosite, kaip maistingosios medžiagos gali padėti pagerinti aukštesniųjų smegenų funkcijas ir kaip valdyti stresą. Susipažinsite su mitochondrijomis – ląstelių jėgainėmis. Paveldėtos iš motinos, jos atstovauja moteriškai gyvenimo jėgai. Išmoksite pataisyti ląstelių „mirties laikrodį“ ir įjungti ilgaamžiškumo baltymus, kuriuos kontroliuoja mitochondrijos. Sužinosite, kokį poveikį kūnui turi laisvieji radikalai ir uždegiminiai procesai ir kaip tą žalą neutralizuoti. Perprasite, kokie šamaniški metodai gali patobulinti jūsų kūną ir pagerinti smegenų darbą.

Ketvirtoje dalyje „Iš vidinės ramybės kyla atgimimas“ kalbėsime apie tai, kaip pereiti nuo senos, nesveikos galvosenos į tokią, kuri jums leis patirti Vienio Dvasios medicinos gydomąjį poveikį. Išmoksite atsikratyti atgyvenusių pasakojimų apie savo praeitį ir sukursite naują, išlaisvinančią asmeninę istoriją. Liausitės bijoję netekčių ir pasikeitimų, atrasite naują gyvenimo kelionės tikslą.

Penktoje dalyje „Kūno atnaujinimo programa“ imsite planingai praktikuoti viską, ką išmokote. Šitam planui skirsite septynias dienas ir kas tris mėnesius jį vėl pakartosite.

Išmoksite pakeisti valgymo įpročius ir laiką tam, kad įeitumėte į *ketozę*, suaktyvinančią tas smegenų sritis, kurios jums leis patirti Vienį. Taip pat išmoksite dirbti su neuromaistingosiomis medžiagomis, kurių galėsite nusipirkti sveiko maisto parduotuvėse – jos detoksikuos kūną ir smegenis ir įjungs genus, atsakingus už sveikatą ir ilgaamžiškumą. Galiausiai išmoksite atgauti prarastus sielos fragmentus, susigražindami tas savo sielos dalis, kurias praradote dėl vaikystėje patirtų traumų.

Apie autorių

Dr. Albertas Viloldas yra kvalifikuotas psichologas ir medicinos antropologas. Jis daugiau nei 25 metus studijavo Amazonės ir Andų šamanų gydymo praktikas. Dėstydamas San Fransisko valstybiniame universitete, Albertas Viloldas įkūrė Biologinės savireguliacijos laboratoriją, kad galėtų studijuoti, kaip smegenys kuria psichosomatinę sveikatą ir ligas. Įsitikinęs, kad protas gali kurti sveikatą, jis paliko savo laboratoriją ir iškeliavo į Amazonę dirbti su atogrąžų miškų šamanais ir mokytis jų gydymo metodų bei mitologijos.

Albertas Viloldas vadovauja Keturių vėjų draugijai, kurioje moko JAV ir Europos žmones praktikuoti šamanų energinę mediciną. Jis taip pat yra įkūręs Šviesos kūno mokyklą, kurios skyriai veikia Niujorke, Kalifornijoje ir Vokietijoje, ir vadovauja Energinės medicinos centrui Čilėje, kuriame tyrinėja nušvitimą iš neuromokslų perspektyvos ir pritaiko praktiškai savo atradimus. Albertas Viloldas yra parašęs daug bestselerių, tarp jų *The Four Insights* („Keturių išvalgos“), *Courageous Dreaming* („Drąsus sapnavimas“), *One Spirit Medicine* („Vienio Dvasios medicina“), *Power Up Your Brain* („Padidinkite savo smegenų pajėgumą“), *Shaman, Healer, Sage* („Šamanas, gydūnas, išminčius“).

www.thefourwinds.com