

„*Medicina spirituală* îmbină eficient filosofia spirituală și principiile științifice și oferă o formulă practică perfectă pentru viața de zi cu zi! Este ușor de citit, însă e plină de o înțelepciune imemorială.

Alberto ne conduce într-o călătorie a descoperirii care distruge concepțiile greșite despre noi înșine și despre relația pe care o avem cu corpul nostru și cu lumea, în ansamblul ei.

În felul acesta el ne reamintește că pentru a ne vindeca e necesar să înțelegem că noi și lumea suntem vii, conștienți și interconectați.

Vei vedea că nu o să poți să te desparți de această carte.”

GREGG BRADEN,  
autorul cărților „*Matricea divină*” și „*Adevăr profund*”,  
bestselleruri pe lista cotidianului *The New York Times*

**Alberto Villoldo**

# MEDICINA SPIRITUALĂ

**Cum să crezi sănătate și abundență în viața ta  
conectându-te la sursa inteligenței superioare**

Traducere:  
Nicoleta Radu

Editura VIDIA  
București, 2017



## Cuprins

*Introducere* .....9

### **PARTEA I: CUM SĂ DESCOPERI TĂMĂDUITORUL DIN TINE**

Capitolul 1: Medicina șamanilor .....31

Capitolul 2: Spiritul și lumea invizibilă.....41

Capitolul 3: Detronarea regelui tiranic .....57

### **PARTEA a II-a: CUM SĂ RENUNȚI LA METODELE ÎNVECHITE**

Capitolul 4: Detoxificarea creierului abdominal.....73

Capitolul 5: Superalimente și supersuplimente .....111

### **PARTEA a III-a: CUM SĂ ÎNVINGI MOARTEA CARE STĂ LA PÂNDĂ**

Capitolul 6: Cum să resetezi ceasul morții .....143

Capitolul 7: Cum să te eliberezi de factorii de stres...163

### **PARTEA a IV-a: DIN LINIȘTE VINE O VIAȚĂ NOUĂ**

Capitolul 8: Cum să adopți o nouă mitologie .....185

Capitolul 9: Călătoria tămăduitorului.....199

Capitolul 10: Călătoria către Femininul Divin .....215

Capitolul 11: Călătoria înțeleptului .....241

Capitolul 12: Călătoria vizionarului.....	255
Capitolul 13: Căutarea viziunii.....	275
<i>Concluzie: Medicina spirituală și dincolo de ea .....</i>	<i>305</i>
<i>Note de final .....</i>	<i>319</i>
<i>Mulțumiri .....</i>	<i>326</i>
<i>Despre autor.....</i>	<i>327</i>



## PARTEA I

# CUM SĂ DEȘCOPERI TĂMĂDUITORUL DIN TINE



## CAPITOLUL 1

# MEDICINA ȘAMANILOR

*Doar câteva zile te despart de starea de bine.*

În vremurile moderne mintea noastră, emoțiile noastre, relațiile noastre și corpurile noastre au luat-o razna. Noi știm toate astea, dar tindem să le ignorăm până în momentul în care se întâmplă ceva foarte rău – un diagnostic care ne bagă în sperieți, o relație care se destramă, moartea unei persoane dragi sau pur și simplu incapacitatea de a funcționa armonios în viața de zi cu zi. Când lucrurile se strică un pic, citim o carte de autoperfecționare sau mergem la un workshop. Când situația e cu adevărat gravă, apelăm la specialiști care să rezolve problema – oncologi care să ne trateze cancerul, neurologi care să ne repare creierul, psihologi care să ne ajute să ne găsim liniștea și să ne înțelegem familia de origine. Însă această abordare fragmentară a sănătății este doar o măsură provizorie. Ca să ne vindecăm cu adevărat trebuie să ne întoarcem la rețeta originală pentru o stare de bine pe

care au descoperit-o șamanii – vindecătorii tradiționali – cu mii de ani în urmă: medicina spirituală.

În Occident avem un sistem care se ocupă de boli, iar medicina identifică mii de maladii și o multitudine de remedii. Medicina spirituală, pe de altă parte, este un sistem care se ocupă de sănătate și identifică o singură boală și un singur leac. Boala este că ne-am înstrăinat de sentimentele noastre, de corpurile noastre, de pământ și de Spirit. Leacul e să experimentăm Unitatea primordială cu tot ce există, abordare care ne va restaura armonia interioară și ne va facilita vindecarea de toate maladiile, oricare ar fi originea lor.

Cu toții ne dorim ca durata de sănătate – perioada în care avem o sănătate optimă – să coincidă cu durata de viață. Medicina spirituală e menită să ne asigure o stare de bine optimă, ocupându-se de cauza fundamentală a suferinței fizice, psihice și emoționale în loc să trateze simptomele. Cuvintele *health* (sănătate) și *healing* (vindecare) vin din *haelen*, din engleza veche, rădăcină a cuvintelor *whole* (întreg) și *holy* (sfânt). Pe măsură ce întregul tău sistem intră în echilibru, alimentele vor înceta să te mai otrăvească, corpul tău va începe să se repare și să se vindece în mod natural, relațiile tale nu vor mai fi bătălii emoționale, iar sentimentul că ești separat de natură și de Spirit va dispărea.

Medicina spirituală are în centru o metodă străveche numită căutarea viziunii, o întâlnire atent orchestrată cu natura și cu lumea invizibilă. Prin post și meditație,

căutarea viziunii activează sistemele de regenerare și autoreparare ale organismului și te reconectează cu Spiritul și cu menirea ta profundă. În culturile tradiționale în care eu m-am format ca șaman, obiceiul e ca viziunea să se caute într-o zonă pustie. Însă experiența Spiritului Unic poate să se desfășoare oriunde – chiar și la tine în grădină sau într-un parc mare din oraș.

Câteodată, nu prea des, întâlnirea cu Spiritul e spontană, se produce din senin. Însă pentru cei mai mulți dintre noi să primim medicina spirituală este un proces care trebuie pregătit cu grijă și din timp. În caz contrar, sunt toate șansele ca experiența să treacă repede – o explozie bruscă de intuiție sau revelație, poate o poveste bună să o spui prietenilor la cină, dar nimic care să dureze și să îți transforme viața. Ca să pui bazele transformării este nevoie de acțiune, deopotrivă fizică și spirituală.

## **CUM NE PREGĂTIM CREIERUL PENTRU MEDICINA SPIRITUALĂ**

Ca să ne bucurăm de medicina spirituală, trebuie să ne pregătim creierul. Stilul de viață din zilele noastre, plin de cafeină, sacadat, când vrem să avem totul pe loc ne menține într-o permanentă stare de stres. Trebuie să scăpăm de hormonii de stres care ne induc o gândire bazată pe reacția „luptă sau fugi” și să începem să producem în creier substanțe chimice care creează sănătate, seninătate și bucurie. Procesul începe cu detoxificarea – curățarea



creierului de toxinele care neucid și reducerea nivelului hormonilor de stres numiți adrenalină și cortizol. În continuare, superalimentele vor repara regiunea din creier responsabilă de învățare și vor ajuta glanda pineală să fabrice DMT sau dimetilriptamină, un compus halucinogen numit și „molecula spiritului”. DMT ne permite să experimentăm o stare de Unitate și conexiune cu tot ce există, despre care vorbesc frecvent cei care practică meditația.

În plus, pregătirea fizică pentru medicina spirituală presupune să adoptăm un regim alimentar bogat în fitonutrienți – compuși chimici conținuți în mod natural de plante. Folișiți în scopuri terapeutice încă din Paleolitic, fitonutrienții ne ajută să ne reparăm și pregătim creierul și totodată creează stări de sănătate extraordinare. Aceste plante sunt pline de modificatori genetici ce activează peste 500 de gene care creează sănătate și anihilează peste 200 de gene care creează boală. Fitonutrienții ne restabilesc echilibrul neurochimic, permițându-ne să începem să ne tratăm singuri și să îi tratăm pe cei dragi pentru a obține cu adevărat rezultatele pe care ni le dorim.

Această acțiune prin care înlocuim ce este toxic cu ce este hrănitor, ce este ucigător cu ce este dător de viață, este esențială pentru a ne reface sănătatea și a atinge o stare de bine optimă. Nu poți să-ți vindecii emoțiile dacă ai creierul intoxicat cu mercur sau plumb ori dacă mintea ta se împleticește fără oprire din cauză că ai creierul afectat de o traumă din copilărie sau de pesticidele din

mâncare. Este esențial să te cureți de toxinele din mediu ca să-ți refaci sănătatea fizică și mentală. Un alt lucru decisiv ca să te pregătești fizic pentru a primi medicina spirituală e să îți repara microbiomul – cele peste 600 de specii de bacterii benefice care trăiesc în gura ta, pe pielea ta și în intestinele tale. Medicina spirituală te va ajuta să îți repara creierul și corpul activând genele longevității și readucând laboratorul alchimic al creierului la misiunea de a produce moleculele beatitudinii care ne apropie de Spirit și de natură.

## **CUM NE PREGĂTIM MINTEA PENTRU MEDICINA SPIRITUALĂ**

Ca să experimentezi medicina spirituală, nu e musai să hurui cu o zornăitoare ori să bați într-o tobă, cum făceau șamanii de altădată, deși s-ar putea ca asta să te ajute să-ți pregătești mintea așa cum pe un actor îl ajută să intre în rol dacă îmbracă hainele și își aplică machiajul personajului respectiv. Însă e *musai* să îți liniștești mintea agitată și distrasă de toată zarva civilizației și să o readuci la starea de sălbăticie. Când spun „sălbăticie” nu înseamnă că trebuie să te duci în Parcul Yosemite sau în Munții Stâncoși din Canada, ci să te întorci la eul tău sălbatic, nedomesticit – la cine ești tu dezbrăcat de toate capcanele rolurilor și așteptărilor, e-mailurilor și listelor cu lucruri de făcut, la *eul* tău autentic din miezul ființei tale. Vei întâlni natura ta infinită în liniștea din lumea ta interioară.

Superalimentele și neuronutrienții produc în creierul tău schimbări care îți vor permite să ai o experiență extraordinară de conștientizare superioară, iar pregătirea mentală te ajută să renunți la convingeri limitatoare și la comportamente toxice. Pe măsură ce te eliberezi de poveștile învechite despre trecutul tău, medicina spirituală se poate infiltra în ființa ta ca o perfuzie intravenoasă cu nutrienți sănătoși.

Dacă ai participat la atelierelor mele de lucru sau ai fost cu mine la întâlniri cu șamani din Amazon sau Anzi, s-ar putea să fii deja familiarizat cu unele dintre ideile prezentate în cartea de față. S-ar putea să crezi că ești gata să experimentezi medicina spirituală chiar acum, fără să mai fie nevoie să faci ceva. Dar ai făcut *tot* ce trebuia să faci ca să fii pregătit fizic și spiritual? Chiar dacă ai fost într-o căutare a viziunii – sau în mai multe –, de fiecare dată este o experiență unică, o oportunitate să aprofundezi și mai mult întâlnirea ta cu Spiritul. Șamanii se pregătesc întotdeauna cu mare grijă ca să lucreze cu energiile extraordinare ale lumii invizibile pentru a crea și a menține sănătatea și starea de bine.

## **BENEFICIILE PE CARE LE ADUCE MEDICINA SPIRITUALĂ**

După ce primești medicina spirituală, vei constata că îți e mai ușor să navighezi între lumea vizibilă, lumea fizică a simțurilor și a sarcinilor de zi cu zi, și lumea invizibilă

a Spiritului. Vei fi asemenea grațiosului jaguar, forța de echilibru a pădurii tropicale care servește drept intermediar între lumea văzută și lumea nevăzută în călătoria lui dincolo de moarte și întru veșnicie.

Indiferent dacă suferi de o boală cauzată de stilul tău de viață ori ești secăt fizic, mental sau emoțional de tot ce îți impune viața, medicina spirituală te poate ajuta să te simți mai bine și să îți dezvolți un nou simț al scopului. Dacă vrei să repara laboratorul alchimic din creierul tău, poți să rezolvi problemele de sănătate *înainte* ca ele să se manifeste în corpul tău și să experimentezi o stare de bine la fiecare nivel al ființei tale.

Medicina spirituală are în centru ideea că modul în care percepem lumea „din afară” este o proiecție a hărților interne care dau formă convingerilor noastre și ne călăuzește felul în care gândim, simțim și ne comportăm. Stocate ca rețele neurale în creier, aceste hărți sunt programele subconștiente care ne conduc experiența de viață și starea de sănătate. Vrem să schimbăm hărțile care consideră că e normal ca după vârsta de 85 de ani să existe o probabilitate de 50% să te îmbolnăvești de Alzheimer sau că e „normal” să faci cancer galopant și boli cardiovasculare. Cheia pentru a avea o sănătate optimă e să îmbunătățim hărțile subconștiente și convingerile limitatoare care ne-au făcut să avem un stil de viață toxic și relații toxice.

Cu mulți ani în urmă, l-am întrebat pe un bătrân din pădurea tropicală amazoniană ce făcea ca să evite bolile

bătrâneții. „E simplu”, mi-a răspuns el. „Să trăiești o viață lungă și să fii sănătos.” Am râs și i-am zis că nu înțelesese întrebarea: eu voiam să știu cum puteam să evit bolile bătrâneții. Mi-a zâmbit și a repetat același răspuns.

Acum înțeleg ce a vrut să spună. Toate tehnicile care fac parte din viața de zi cu zi a șamanilor tradiționali susțin o viață lungă și sănătoasă. Supernutrienții descriși în această carte pot să activeze mecanismele antioxidante latente din fiecare celulă, să anihileze activitatea radicalilor liberi din creier și să declanșeze genele latente ale longevității care previn bolile asociate bătrâneții. Învățăturile spirituale din roata medicinei ne ajută să ne debarasăm de poveștile din trecut care ne sleiesc de puteri și ne fac să re trăim traume vechi și istoricul stării de sănătate a strămoșilor noștri. La rândul ei, căutarea viziunii ne ajută să găsim noi mituri care să ne călăuzească pentru a ne vindeca trupul și mintea și a ne recupera pasiunea.

Medicina spirituală face parte dintr-un nou model al stării de bine care nu se bazează pe medicamente pentru a rezolva problemele fizice sau dezechilibrele emoționale. Spre deosebire de multe remedii farmaceutice și de cele administrate fără rețetă, medicina șamanilor nu are efecte adverse sau avertismente scrise cu litere minuscule. Ea nu creează dependență. Nu va trebui să te rogi de medicul de familie ca să-ți scrie o rețetă, nici să te cerți cu farmacistul dacă reînnoirea rețetei ți-a fost sau nu aprobată.

În Occident, ne-am obișnuit să apelăm la medici și specialiști care să ne îndrume când e vorba să ne vindecăm, să evoluăm și să învățăm. Școlile noastre, afacerile noastre, religiile și guvernele se bazează pe ierarhie. În regiunea Amazonului însă nu există niveluri de administrare între noi și Spirit. Șamanul – bătrânul înțelept sau bătrâna înțeleaptă – e venerat ca vindecător, fără să fie considerat superior celorlalți membri ai comunității. Șamanul este doar un intermediar priceput care interacționează și cu lumea vizibilă, și cu lumea invizibilă pentru a-i ajuta să restabilească echilibrul la nivelul corpului, minții și sufletului.

Mesajul cu care vine „Medicina spirituală” este că nu e nevoie să dai peste un șaman ca să găsești Spiritul și nu e nevoie să cauți în afara ta ca să găsești sănătatea. Tot ce trebuie să faci e să cauți în interiorul tău. Acolo vei primi medicina spirituală.

Bătrânul din Amazon a avut dreptate, la urma urmei.

