ATJAUNO SAVU ĶERMENI

GROW A NEW BODY

How Spirit and
Power Plant Nutrients
Can Transform Your Health

Alberto Villoldo PhD

Alberto Viljoldo

ATJAUNO SAVU ĶERMENI

Garīgums un augu spēks
tavai veselībai

ZVAIGZNE ABC

615 (035)
Vi 400

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

Copyright © 2019 Alberto Villoldo
Originally published in 2019 by Hay House Inc. USA
Cover design: Barbara LeVan Fisher/Leanne Siu Anastasi
Interior design: Nick C. Welch

No angļu valodas tulkojusi *Ieva Elsberga*

Alberto Viljoldo
ATJAUNO SAVU ĶERMENI
Garīgums un augu spēks tavai veselībai

Apgāda Zvaigzne ABC vadītāja VIJA KILBLOKA
Projektu vadītāja *Meldra Āboliņa*
Redaktore *Jana Boikova*
Korektore *Diāna Graudiņa*
Mākslinieciskā redaktore *Inguna Kļava Švanka*
Ilzes Isakas vāka dizains

Apgāds Zvaigzne ABC, SIA,
K. Valdemāra ielā 6, Rīgā, LV-1010.
Red. nr. R-510.
Jelgavas tipogrāfija

Šis ir ar autortiesībām aizsargāts darbs.
Darba reproducēšana vai jebkāda cita neatļauta izmantošana
ir autortiesību pārkāpums. Par autortiesību pārkāpšanu
ir paredzēta atbildība Krimināllikuma 148. pantā.

© Tulkojums latviešu valodā, Ieva Elsberga, 2022
© Izdevums, literārā apdare, mākslinieciskais noformējums,
Apgāds Zvaigzne ABC, 2022
ISBN 978-9934-31-195-6

Petijai Giftai –
mīlestībā un bezgalīgā pateicībā

SATURA RĀDĪTĀJS

Priekšvārds 9
Ievads. Vienotā gara medicīnas dāvanas 13

I daļa. Iekšējā dziednieka atklāšana 25
1. nodaļa. Šamaņu medicīna 27
2. nodaļa. Gars un neredzamā pasaule 35
3. nodaļa. Tirāna gāšana 47

II daļa. Atmetam vecos paradumus 57
4. nodaļa. Attīrām zarnu trakta smadzenes 59
5. nodaļa. Ilgmūžības gēnu aktivizēšana 81
6. nodaļa. Superprodukti un superbagātinātāji 103

III daļa. Atbrīvošanās no nāves, kas min tev pa pēdām 125
7. nodaļa. Nāves pulksteņa atiestatīšana 127
8. nodaļa. Atbrīvošanās no stresa faktoriem 141

IV daļa. Nekustībā sākas atdzimšana 155
9. nodaļa. Jaunas mitoloģijas pieņemšana 157
10. nodaļa. Dziednieka ceļojums: atbrīvošanās no pagātnes un brūču dziedēšana 167

11. nodaļa. Ceļojums uz Dievišķo sievišķību: stāties pretī bailēm no nāves un sastapties ar dievieti 177
12. nodaļa. Gudrā ceļojums: kļūt nekustīgam kustībā 195
13. nodaļa. Vizionāra ceļojums: saņemt Vienotā gara medicīnu 205
14. nodaļa. Vīzijas meklējumi 217

V daļa. Jauna ķermeņa programma 237
15. nodaļa. Sagatavošanās programmai 239
16. nodaļa. Anketa veselības stāvokļa noteikšanai pirms programmas uzsākšanas 261
17. nodaļa. Iekšējās dziedēšanas receptes 267
18. nodaļa. Ilgmūžības plāns: profilakse praksē 287

Nobeigums. Vienotā gara medicīna un turpmākais ceļš 299
Pielikums. Ilgmūžības spa izveidošana 307
Piezīmes 309
Pateicības 317
Par autoru 319

PRIEKŠVĀRDS

Es jau sen šo to zināju par Alberto Viljoldo darbu, tīri profesionālas intereses vadīta un biju arī dzirdējusi labas atsauksmes no uzticamiem kolēģiem. Tomēr līdz pat 2016. gada pavasarim ne reizes nebiju dzirdējusi viņu uzstājamies un nebiju arī izlasījusi nevienu viņa grāmatu. Tai pavasarī biju kādā Toronto viesnīcā un darbojos uz trenažiera, paralēli klausoties Alberto Viljoldo interviju *Hay House* Pasaules forumā. Intervijā viņš stāstīja par savu pieredzi, kā viņa aknas, plaušas un smadzenes pārņēmuši nāvējoši parazīti. Es aizgrābti klausījos, kā Alberto stāsta – viņš sev radījis jaunu ķermeni. Uzreiz sapratu, ka gribu no viņa mācīties. Viņš bija autentisks: vīrs, kas neskarts gājis caur uguni.

Protams, es biju dzirdējusi par spontānu atveseļošanos. Arī vairāki no maniem pacientiem bija pēkšņi un negaidīti atlabuši no dažādām slimībām. Taču man vēl nekad nebija nācis ausīs, ka kāds aprakstītu ceļojumu uz viņsauli – sastapšanos aci pret aci ar savu mirstīgumu un nenovēršamo nāvi – un atgriešanos no tā ar konkrētām norādēm, kā doties šajā dziedinošajā ceļā. Pastāstīt kaut ko tādu zinātniski precīzi, ar izpratni un garīgu apskaidrību – tas bija kaut kas nedzirdēts.

Svarīgākais ir tas, ka Alberto personiskajā ceļojumā gūtās mācības un viņa pēcāk izveidoto atjaunošanās programmu var attiecināt uz mums visiem. Viņa ceļš veda caur veselības krīzi, taču *tev* nav jānonāk līdz aknu transplantācijai vai vēl kam ļaunākam, lai sasniegtu to pašu rezultātu. Mums nav vecumā obligāti jāpiedzīvo organisma sabrukums un slimības, nav jācieš no hroniskām kaitēm. Alberto darbs parāda, ka ir arī cita iespēja – mēs varam smelties no spēka avota, kas mums katram ir ielikts šūpulī.

Modernā medicīna mums šai ceļojumā neko nevar palīdzēt. Patiesībā tā ir mūs pievīlusi. 65 gadus vecs vidējais amerikānis lieto sešus dažādus recepšu medikamentus – tos izraksta ar mērķi attālināt nāvi, nerūpējoties par dzīves kvalitāti. Turpretī Alberto Viljoldo Jauna ķermeņa programma ir pierādījusi, ka sniedz tieši to, ko sola. Cik man zināms, vēl neviens nekad nav izveidojis tik pilnīgu pamācību, kā tieši pārveidot savu ķermeni un dzīvi. Alberto Viljoldo kā zinātnieks un šamanis līdzsvaro divas pasaules – Rietumu konvencionālo domu un pirmiedzīvotāju kultūru. Viņš apvieno labākos zinātniskos un intelektuālos sasniegumus un senās cilšu tradīcijas, kuras pazīst un glabā tie, kas ir vistuvāki pašai Zemei. Novārtā netiek atstāts neviens ķermeņa, prāta un gara aspekts. Turpmākajās lappusēs ir viss, kas tev jāzina.

Alberto stāsts – un medicīniski dokumentētie panākumi – atstāja uz mani tik dziļu iespaidu, ka 2018. gada janvārī pieteicos viņa programmai Čīlē. Brīnumaini krāšņas dabas ielokā man un vēl 20 cilvēkiem no visas pasaules bija iespēja piedalīties Jauna ķermeņa programmā. Tur es baudīju maltītes kopā ar Alberto un viņa sievu Marselu un pa īstam sajutu viņu mācītā būtību.

Programmā bija ietverts viss – no šamaņu rituāliem līdz mikrobioma izkārnījumu analīzēm. Es biju lieciniece ievērojamām pārmaiņām programmas dalībniekos, mums visiem kopā pildot programmas nosacījumus. Nieka septiņās dienās cilvēku vaigos atgriezās sārtums, solis kļuva vieglāks un atsperīgāks, acis atguva mirdzumu. Vēl vairāk – mēs kļuvām par dzīvīgu kopienu, kas dalījās priekos un bēdās, un pleca sajūtā... mēs bijām kā globāla pirmatklājēju cilts, kas no pirmavota mācījās atšifrēt savā DNS ierakstīto, pagriezt atpakaļ bioloģisko pulksteni un līdz ar ķermeņa attīrīšanu atmest gadiem iesīkstējušas programmas – garīgas, fiziskas un emocionālas.

Kad Alberto pastāstīja, ka programmas pamati esot izklāstīti viņa grāmatā *"One Spirit Medicine"* (Vienotā gara medicīna), es ierosināju grāmatu pārstrādāt un nosaukt par "Atjauno savu ķermeni". Man likās ļoti svarīgi izgaismot tieši fiziskās veselības aspektu, ņemot vērā, cik daudzi cilvēki visā pasaulē cieš no dažādām deģeneratīvām

slimībām un vienkārši sliktas veselības. Alberto skaidro, ka cilvēkam nav jāpieņem organisma sabrukums un hroniskas slimības kā pašsaprotamas parādības tikai tāpēc, ka jau sasniegts cienījams vecums. Katrs no mums spēj radīt jaunu ķermeni, saprotot, kā attīrīt zarnas un smadzenes, kā aktivizēt ilgmūžības gēnus, lai līdzsvarotu mūža ilgumu un labu veselības stāvokli, atiestatītu Nāves pulksteni un atvērtu sirdi un prātu jaunai domāšanai un dzīvesveidam.

Un te nu mēs esam. Tu turi rokā (vai klausies) īsta dziednieka, pirmatklājēja un vizionāra mūža darbu. Šīs grāmatas gudrība ir katram.

Ir svarīgi saprast, ka būtiskākais Vienotā gara medicīnas un Jauna ķermeņa programmas aspekts ir darbs pie attiecībām ar paša Garu. *Tas* ir tas Vienotais Gars, kuru Alberto min grāmatas oriģinālajā nosaukumā... Alberto pats to ir skaisti formulējis, sakot, ka mūsu Gars sakārto fizisko realitāti mums apkārt un precīzi atspoguļo mūsu domas un uzskatus. Ja izvēlamies palikt pie vecajiem vainas un kauna modeļiem, kas Rietumu kultūrā ir sastopami ik uz soļa, mēs turpinām iet pa iemīto taku, sekojot vecajām programmām un attiecīgi slimojot ar tām pašām vecajām slimībām, kuras mums "ir ģimenē". Tad nekas nemainās. Bet ir arī cita iespēja.

Grāmatā "Atjauno savu ķermeni" ir aprakstītas ļoti konkrētas, uz zinātni un garīgumu balstītas metodes, ar kurām var atbrīvoties no kaitīgiem uzskatiem un uzvedības modeļiem, kas ir no paaudzes paaudzē pārmantoti mūsu ģimenē un kultūrā. Alberto sniedz jaunu izpratni par to, kas mums ir iespējams un kāda var būt mūsu realitāte. Šajā grāmatā ir paslēpta atslēga uz mūsu milzīgo potenciālu būt laimīgiem, veseliem un priekpilniem.

Lai dotos brīnumainajā ceļā uz jaunu ķermeni, tev nav jādodas uz speciālām šamaņu kūrēm, nav pat jāatstāj savs mājoklis. Ir tikai jāgrib spert pirmo soli. Ļauj Alberto rādīt ceļu. Pasniedz sev dāvanu – jaunu ķermeni un jaunu dzīvi.

Dr. med. Kristiāna Nortrapa
New York Times bestselleru "*Goddesses Never Age*"
(Dievietes nenoveco) un "*Dodging Energy Vampires*"
(Kā izvairīties no enerģētiskajiem vampīriem) autore

IEVADS

Vienotā gara medicīnas dāvanas

Tu spēj atjaunot savu ķermeni. Un tu zini, ka to spēj, jo reiz *to jau radīji.* Pēc precīzas instrukcijas no vienas vienīgas olšūnas un nieka spermatozoīda izauga apbrīnojamais kopums – tu. Lai vēlreiz paveiktu to pašu, ir tikai jāuzmin parole un jāpiekļūst dziļākām DNS daļām, lai aktivizētu tos pašus kodus.

Es zinu, ka tas ir iespējams, un zinu to no savas personīgās pieredzes.

Raugi, man nebija citas izvēles.

Toreiz, kad tas notika, manā dzīvē viss ritēja labi. Profesionāli biju sasniedzis augstākās virsotnes, man bija iznākuši 12 bestselleri, biju medicīnas antropologs ar zinātņu doktora grādu psiholoģijā, skolotājs un dziednieks, kam bija sekotāji visā pasaulē. Manis dibinātā "Četru vēju biedrība" (*Four Winds Society*) bija izaugusi no sīka iedīgļa līdz visai iespaidīgai organizācijai, vairāk nekā 5000 studentu bija izgājuši mūsu apmācību kursu enerģijas medicīnā un bija ar mani pabijuši ceļojumos uz Amazoniju un Andu kalniem. Un šie visi bija tikai redzamie sasniegumi. Sirdī biju noglabājis vēl citus: daudzās gara dāvanas, ko saņēmu savos ceļojumos, arī pašu vērtīgāko – mīļoto partneri, ar kuru ejam pa vienu garīgo taku.

Un tad, kad jau šķita, ka labāk vairs nevar būt, dzīve nospieda bremzes. Pēkšņi man bija jācīnās par izdzīvošanu un jāliek lietā viss, ko biju apguvis 30 gadu garumā, mācoties pie pasaules

talantīgākajiem dziedniekiem. Raugi, es esmu ne tikai diplomēts neirobiologs, bet arī šamanis. Esmu iniciēts iedzimto tautu dziedēšanas mākslā, ko apguvu Dienvidamerikas džungļos un kalnos.

Amazonijas lietusmeži, protams, nav nekāda pieczvaigžņu viesnīca. Kad pasaku, ar ko nodarbojos, cilvēkiem bieži pasprūk: "Traks, vai?" Es saprotu viņu bažas. Šamaņu dzīvesveids nav kuram katram: apmācības ir grūtas, prasības – augstas, un ilgstošā uzturēšanās džungļos galu galā prasa savu.

Biju aizbraucis uz Meksiku – tur man vajadzēja uzstāties kādā konferencē kā vienam no galvenajiem runātājiem par zinātnes un apziņas mijiedarbību – un pēkšņi attapos, ka nevaru noiet ne 100 pēdu. Es burtiski ļimu no pārguruma. Draugi to norakstīja uz saspringto ceļojumu grafiku, bet es pats skaidri nojautu, ka kaut kas ir galīgi sagājis grīstē.

Dažas dienas pirms brauciena biju aizgājis uz pilnu veselības pārbaudi – Maiami speciālisti man veica daudz dažādu medicīnisko izmeklējumu. Rezultātus saņēmu jau Meksikā, un tajos nebija nekā laba. Acīmredzot to gadu laikā, ko biju pavadījis, veicot pētījumus Indonēzijā, Āfrikā un Dienvidamerikā, biju pamazām salasījis veselu armiju nelāgu mikroorganismu – manī bija iemājojuši pieci dažādi hepatīta vīrusi, trīs četras sugas nāvējošu parazītu, vesela toksisku baktēriju orda un vēl citi mikroskopiski kaitēkļi. Ārsti sacīja, ka sirds un aknas esot uz sabrukuma robežas un smadzenes esot taisni vai apsēstas ar dažādiem parazītiem.

Dzirdot vārdus: "Slimība ir ieperinājusies jūsu smadzenēs, doktor Viljoldo," – mani pārņēma dziļš izmisums. Ironiskā kārtā nule bija iznākusi mana grāmata ar nosaukumu *"Power Up Your Brain: The Neuroscience of Enlightenment"* (Enerģija tavām smadzenēm: apskaidrības neirozinātne). Man ieteica jau pieteikties rindā uz aknu transplantāciju. Sirds varbūt atkoptos kaut kā tāpat, bet... kur ņemt jaunas smadzenes?

Manai sievai Marselai pēc konferences bija jādodas uz Amazoniju un jāvada "Četru vēju biedrības" ekspedīcija. Es stāvēju Kankunas lidostas izlidošanas zonā un skatījos sarakstā. Piecpadsmitie vārti: lidojums uz Maiami, kur mani nekavējoties

uzņems vienā no labākajiem veselības centriem. Četrpadsmitie vārti: lidojums uz Limu un Amazoniju – ceļš uz manu garīgo dzimteni kopā ar Marselu. Analīžu rezultāti liecināja, ka mirstu. Maiami bija loģiska izvēle. Es iekāpu lidmašīnā un atlaidos krēslā. Stjuarte piedāvāja mitru dvieli, un tajā pašā brīdī manī atmodās kāds pirmatnējs instinkts, kas lika izslieties stāvus un beidzot pieskaņot savus darbus vārdiem. Rīkoties tā, kā tik daudziem biju mācījis rīkoties. Todien mans dienasgrāmatas ieraksts skanēja šādi:

Es zināju, ka ir jādodas uz džungļiem. Citādi es meklētu dziedēšanu nepareizajā vietā. Esmu kopā ar sievieti, kuru mīlu, un atgriežos dārzā, kur pirmoreiz atradu savu garīgo taku.

Amazonijas šamaņi mani uzņēma ļoti sirsnīgi. Šie vīrieši un sievietes bija mani draugi – bijām pazīstami jau vairākus gadu desmitus. Un kurš mani pazītu vēl labāk par Māti Zemi? Viņa mani saņēma tā, kā to spēj tikai māte. Kad piespiedos viņai klāt, dzirdēju vārdus: "Mīļi aicināts mājās, dēls."

Tovakar tika sarīkota ceremonija, kur dzer *Banisteriopsis caapi* (ajavaskas) izvilkumu. To šamaņi lieto, lai saredzētu vīzijas un dziedētu. Jutos pārāk vārgs, lai piedalītos, tāpēc paliku mūsu mājiņā pie upes, un Marsela devās turp par mums abiem. Dzirdēju šamaņa svilpienus, viņa suģestējošā dziesma pār straumi plūda pie manis, un es ieslīgu vieglā meditācijā.

Pēc vairākām stundām ar smaidu uz lūpām atgriezās Marsela. Māte Zeme bija viņu uzrunājusi. Tā sacīja: "Es esmu tā, kas liek it visam augt. Es došu Alberto jaunas aknas. Pārējo viņš pats zinās dziedināt." Nākamajā dienā es ierakstīju dienasgrāmatā:

Pēc rīta jogas sesijas manu acu priekšā gaišā dienas laikā parādījās kāda būtne. Viņa iznāca no upes, un es viņu redzēju kā sapnī – kā garu, kas pieskārās manām krūtīm un sacīja, ka es esmu Pačamamas bērns un viņa par mani gādās, jo mans darbs šai pasaulē vēl nav padarīts.

Atgriešanās Amazonijā bija atlabšanas sākums. Taču pirms atspirgšanas bija jāpaveic milzu darbs. Biju smagi slims. Man bija jāatšķetina sava organisma bioloģiskā mīkla un jāaktivizē gēni, kas rada labu veselību un kas palīdzēs man atjaunot smadzenes, sirdi un aknas. Man bija sev jāatgādina: *nav nekādas garantijas, Alberto. Pastāv atšķirība starp izārstēšanu un izdziedēšanu. Tevi izārstēt nav iespējams: var gadīties, ka iesi bojā. Tomēr, lai notiktu kas notikdams, tava dvēsele taps izdziedēta.*

No Amazonijas mēs ar Marselu aizlidojām uz Čīli, kur netālu no Akonkagvas – Amerikas augstākās virsotnes – atrodas mūsu Enerģijas medicīnas centrs. Inku valodā *aconkagua* nozīmē "vieta, kur nāc tikties ar Dievu". Tieši tas man bija vajadzīgs. Bija pienācis satikšanās laiks, kuru es tik ilgi biju atlicis.

Mans ķermenis bija kā visu džungļu un kalnu karte – tajos biju strādājis kā antropologs, un tur manī pamazām bija iemājojuši mikroskopiskie parazīti. Džungļi ir kā dzīva bioloģijas laboratorija, un, ja pavadi tur pietiekami daudz laika, pienāk brīdis, kad pats kļūsti par daļu no lielā eksperimenta. Es pazinu vairākus antropologus, kuri bija nomiruši no tiem pašiem parazītiem, kas tagad bija apsēduši mani.

Patiesībā neskartajos Amazonijas mūžamežos slimību faktiski nav, taču, lai tur nokļūtu, ir jāizlaužas cauri netīrajiem Rietumu civilizācijas priekšposteņiem. Amerikas pamatiedzīvotājiem pietika saprāta nepostīt pašiem savas mājas un nepiegānīt dzeramo ūdeni, turpretī baltais cilvēks ieradies vārtās pats savos atkritumos un mēslos.

No Amazonijas šamaņiem saņemtajai garīgajai dziedēšanai bija liels spēks, taču viņu prasme bija jāpapildina ar Rietumu zinātnes sasniegumiem. Man izrakstīja prettārpu medikamentus – tādus pašus, kādus mēdzu dot saviem suņiem, – un antibiotikas, kam bija jānogalina parazīti. Manas smadzenes dega kā ugunī no zāļu un mirstošo parazītu izdalītajiem iekaisuma ierosinātājiem. Lai pavisam nesajuktu prātā, no smadzenēm bija jāizvada toksīni.

Visuzskatāmāk apjukums un apmiglotais prāts izpaudās, kad abi ar Marselu mēģinājām spēlēt *Scrabble*. Šī spēle kļuva par manas

psihiskās veselības barometru. Es nespēju atrast ceļu uz pazīstamiem vārdiem, man bija liegta pieeja. Tad sāka zust sevis apzināšanās. Kritu panikā: *ja nu es aizmirsīšu, kas esmu? Ja nu vispār vairs nespēšu sevi apzināties?* Kaut kur pie apvāršņa uzglūnēja neprāts – es to redzēju, sajutu, ieelpoju. Visu manu esību pārņēma bailes.

Ironiski, ka tieši bailes sevi pazaudēt beigās izrādījās glābiņš: nākamos trīs mēnešus es it kā no malas vienkārši novēroju notiekošo neprātu. Budismā ir spēcīgs pašizziņas rituāls, kas sākas ar jautājumu: *kas es esmu?* Pēc kāda laika sāc sev jautāt: *kas ir tas, kurš uzdod šo jautājumu?* Es sāku vaicāt: *kas ir tas, kurš jūk prātā?*

Man nebija kur slēpties. Es pats manīju ārprātu; to manīja arī apkārtējie. Tomēr sāpēm, kā aizvien, bija arī otra puse. Neizdibināmās dzīles, kurās nolaidās mans gars, atsvēra dvēseles lidojums. Pamazām sāku saprast, kas vienmēr esmu bijis un kas būšu tad, kad pārkāpšu pār nāves slieksni. Urdošās bailes nespēja ņemt virsroku pār dievišķo mīlestību un mostošos Vienbūtības apziņu, kādu vēl nekad nebiju piedzīvojis.

Piezvanīju savam draugam Deividam Pērlmuteram (*David Perlmutter*) – neirologam, kurš bija arī grāmatas "*Power Up Your Brain: The Neuroscience of Enlightenment*" līdzautors. Kopīgiem spēkiem mēs izstrādājām stratēģiju: likt lietā spēcīgus antioksidantus un ketozi (kad organisms enerģiju iegūst nevis no cukura, bet no taukiem), kas rosinātu neirālo cilmes šūnu veidošanos. Spriedām, ka tad smadzenes varētu atlabt. Nākamajos trīs mēnešos sāku saprast, ka nedziedētas emocijas rada slimības un ka man, lai varētu atveseļoties, vispirms jāatlabst no dusmām un bailēm. Enerģija kustējās, plūda, sastapās ar šķēršļiem un atkal plūda uz priekšu. Laiks ritēja kā laiska upe, un es izkāpu krastā, zinot, ka man jāslēdz draudzība ar mūžību.

Tonakt es redzēju sapni.

Esmu kopā ar draugiem un raugos uz ziediem klātu kapu. Tur esmu apglabāts es. Draugi saka, ka varu tur palikt, ja vēlos. Bet es atbildu, ka man šis zemes pleķītis nav vajadzīgs. Redzu, kā mana dvēsele ceļas no zemes.

Neraugoties uz garīgajām veltēm, ko guvu sapņos, ķermenis jutās slikti. Jutu, ka prāts zvārojas uz bezdibeņa malas.

Zināju, ka man ir izvēle. Es varēju izvēlēties palikt Gara pasaulē. Taču kāda balss man sacīja, ka darbs šaisaulē vēl nav pabeigts. Man būs jāatgriežas savā līdzšinējā dzīvē.

Vispirms man jādodas uz mirušo valstību. Es sapņoju.

Mēs ar Marselu esam prāmju piestātnē. Tur ir daudz cilvēku – viņi gaida, kad varēs kāpt uz klāja. Mums paredzēta atsevišķa neliela laiva; kādreiz tā piederēja manam tēvam. Citi mums palīdz iestumt laivu, un es protu to vadīt, jo tēvs man ir to iemācījis. Nevis mans cilvēku tēvs, bet Tēvs debesīs.

Es gatavojos šķērsot plašo ūdens klaidu savā laivā, nevis kopā ar tiem, kuri brauks ar prāmi. Es dodos uz mirušo valstību, bet nedodos turp ar mirstošajiem. Es dodos turp ar savu sievu šamani.

Man bija jauns uzdevums – būt par šamani. Bet kā tad tā? Vai es jau sen nebiju atsaucies aicinājumam kļūt par šamani? Biju par to pat sarakstījis grāmatu "*Shaman, Healer, Sage*" (Šamanis, dziednieks, viedais).

Tagad Gars man piedāvāja izdzīvot vēl vienu dzīvi šajā mūžā. Biju aicināts sekot jaunam liktenim, doties dzīvē, kur paša esība vairs nebūs svarīga, kur nebūs pasaulīgo panākumu kārdinājuma. Ārēji dzīve varbūt nemainīsies, taču būs jāmainās manai attieksmei.

Es jutos atbrīvots. Es biju brīvs. Tonakt es sapņoju.

Esmu pieslēgts pie elpināšanas iekārtas, un draugi no manis atvadās. Nespēju ne pakustēties, ne parunāt, taču jūtu svētlaimi. Man atslēdz dzīvību uzturošo aprīkojumu. Man ir jāatslēdzas no elpināšanas iekārtas, lai atgrieztos dzīvē. Es saprotu, ka varu atrast mūžību nenomirstot. Izrauju no mutes caurulīti un ieelpoju. Esmu dzīvs.

Es sapratu, ka man nav jāmirst. Varēju palikt šaisaulē un sevi izdziedēt, lai pēc tam palīdzētu dziedēties citiem. Kad biju

pieņēmis lēmumu, es jutu, kā mans gars atkal laiž saknes ķermenī. Manī ienāca apbrīna un bijība, un apmiglotās domas sāka noskaidroties, un es piedzīvoju Vienbūtību – stāvokli, kad nemanāmi saplūst dzīvība un nāve un es nonāku bezgalībā.

Marks Haimens (*Mark Hyman*) – labs draugs un grāmatas "*Food: What the Heck Should I Eat?*" (Pārtika: ko lai vispār ēd?) autors – palīdzēja man sastādīt ēdienkarti ķermeņa izdziedināšanai. Mēs ar Marku vadījām septiņu dienu attīrīšanās kūres klientiem dažādās eksotiskās vietās. Marks man sastādīja ēdienkarti, kurā brokastīs bija zaļās sulas, un tās bija jāpapildina ar dažādiem superproduktiem un bagātinātājiem, kas attīra aknas un smadzenes.

Tagad esmu pilnībā atlabis. Pareizāk sakot, esmu *vairāk nekā* atlabis. Esmu pavisam cits cilvēks: jauns cilvēks. Mans prāts darbojas augstākā līmenī nekā jebkad agrāk. Manas smadzenes ir uzlabotas un sirds tāpat. Un man ir jaunas aknas – nevis transplantētas, bet manējās, tikai pilnīgi atjaunotas. Es spēju sev radīt jaunu ķermeni.

Ķirurgiem jau sen ir zināms, ka ir iespējams izņemt 80 % pacienta aknu un tās divu mēnešu laikā ataugs iepriekšējā apjomā. Aknu apbrīnojamā spēja reģenerēties droši vien ir saistīta ar aizvēsturiskiem laikiem, kad mūsu senči pēc klasiskās izmēģinājuma un kļūdu metodes eksperimentēja ar dažādiem ēdamiem un neēdamiem augļiem un augiem un aknām nācās tikt galā ar visdažādākajiem toksīniem.

Aknas nav vienīgais orgāns, kas spēj atjaunoties. Ik pēc 15 gadiem cilvēkam izaug pilnīgi jauna sirds. Kauli ir tikai 2 gadus veci, plaušām un ādai ir 2–4 nedēļas, bet zarnu šūnas pilnībā nomainās trīs dienu laikā. Atveseļojoties sāku saprast, ka novecošana sākas tad, kad ķermenim zūd spēja atjaunoties, kad slimo un mirstošo šūnu vietā vairs nestājas jaunas un veselīgas. Iedomājies, kā būtu, ja ķermenim varētu pavēlēt audzēt tikai veselīgas, aktīvas jaunās šūnas!

Atjaunotnes noslēpums bija Amazonijas ārstniecības augi. Uzzināju, ka lietusmežu šamaņu augstu novērtētie augi var

palīdzēt atšifrēt slepenās DNS daļas, kur slēpjas instrukcijas jauna ķermeņa radīšanai. Tomēr, lai radītu, nepietiek vienīgi ar augu fitoķīmiju. Augi tikai paver durvis, bet viss potenciāls izpaužas caur garīgumu, kas ir aprakstīts šajā grāmatā.

Grāmatā *"Power Up Your Brain: The Neuroscience of Enlightenment"* es rakstīju par neiroplasticitāti un par to, kā ar omega-3 taukskābēm ir iespējams ierosināt neirālo cilmes šūnu ražošanu, lai novērstu smadzeņu bojājumus. Kad man sašķobījās veselība, es uzzināju, ka smadzenes nav vienīgās, kas ražo cilmes šūnas. Tās ražo visi mūsu orgāni, bet ir jāiemācās nospiest ģenētiskos slēdžus, kas aktivizē atjaunošanās procesus. Pluripotentās cilmes šūnas dod iespēju radīt sev jaunu – veselīgāku un izturīgāku – ķermeni. Es šo sistēmu saucu par Vienotā gara medicīnu, jo, lai atjaunotu ķermeni, ir nepieciešams Gara spēks. Ar īpašu diētu, vitamīniem, uztura bagātinātājiem un superproduktiem vien nepietiek. Ir vajadzīga Vienbūtības pieredze – ir jāapzinās, ka pastāv realitāte, kurā mūsu nošķirtība no radīšanas un no citiem ir tikai ilūzija, prāta radīti māņi. Mēs esam Viens.

Daļa no Vienotā gara medicīnas ir Jauna ķermeņa programma. Tā ir balstīta uz jaunākajām neirozinātnes atziņām. Jau desmit gadus piedāvāju šo programmu klientiem, kuri ierodas uz mūsu "Četru vēju biedrības" finansētajām nedēļas kūrēm. Dalībnieki atstāj mūs ar atjaunotu ķermeni un prātu. Manā jaunajā izdevumā *"One Spirit Medicine"* (Vienotā gara medicīna) es aprakstu to pašu praksi, ko klienti mācās kūrēs, kā arī ārstniecības augus un garīgās stratēģijas, kas palīdzēs atlabt un saglabāt veselību visu mūžu.

Mana veselības krīze bija dziļāka nekā vairumam citu cilvēku. Tomēr ir skaidrs, ka mēs visi esam saķērušies cīņā uz dzīvību un nāvi ar mūsdienu dzīves toksiskajiem spēkiem, kas laupa mūsu veselības un labbūtības līdzsvaru. Ar šajā grāmatā ietvertajām zināšanām vari panākt, ka laika posms, kurā veselības stāvoklis ir optimāls, pielīdzinās mūža ilgumam.

Kādai manai klientei bija diagnosticēta stipri progresējusi osteoporoze. Gadu pēc mūsu Jauna ķermeņa programmas pabeigšanas

sievietes kaulu blīvums bija atgriezies tādā līmenī, kāds viņai bija 20 gadu vecumā. Viņas diagnoze nav nekāds retums – ASV osteoporoze skar 55 % cilvēku vecumā virs 50 gadiem. Ļoti iespējams, ka šie satriecošie skaitļi ir saistīti ar Rietumu ēdienkarti – tajā ir daudz skābi saturošu produktu, un rezultātā asinīm ir jāizmanto kaulu stiprināšanai nepieciešamais kalcijs organismā nonākošo skābju neitralizēšanai. Piedevām vairums osteoporozes ārstēšanai paredzēto medikamentu neiedarbojas vai arī izraisa tik spēcīgas blaknes, ka būtībā ir uzskatāmi par bīstamiem. Jaunākie pētījumi pierāda, ka manā un līdzīgās programmās izmantotie uztura bagātinātāji var palīdzēt aizkavēt osteoporozes attīstību un atgūt zaudēto kaulu blīvumu. Dr. Romāns Tālers (*Roman Thaler*) ar kolēģiem no *Mayo Clinic* medicīnas centra ir noskaidrojuši, ka "pārtikā sastopamais savienojums SFN (sulforafāns) epiģenētiski stimulē osteoblastu aktivitāti un samazina osteoklastu kaulu resorbciju, izmainot kaulu homeostāzes līdzsvaru un veicinot kaulu masas pieaugumu un/vai mazina kaulu resorbciju dzīvā organismā (*in vivo*). Tātad SFN pieder pie jaunas epiģenētisko savienojumu grupas, kura lietošanu varētu apsvērt inovatīvās osteoporozes ārstēšanas stratēģijās."[1] Jā, tik tiešām ir iespējams izaudzēt pat jaunus kaulus un atgūt to blīvumu! Šīs grāmatas 6. nodaļā tu uzzināsi vairāk par sulforafānu un citiem augu izcelsmes produktiem, kam piemīt tādas pašas spējas.

Satraucoši strauji pieaug arī citu saslimšanu rādītāji – ir arvien vairāk pacientu, kuri cieš no aptaukošanās, diabēta, uzmanības deficīta un hiperaktivitātes sindroma (UDHS) un Alcheimera slimības. Vienai trešdaļai šajā laikā dzimušo amerikāņu bērnu līdz 15 gadu vecumam attīstīsies II tipa diabēts. 50 % citādi veselu 85 gadus vecu senioru apdraud Alcheimera slimība.[2] Alcheimera slimību dēvē par III tipa diabētu, un ir novērota sakarība starp šo saslimšanu un uzturu ar augstu glutēna un kviešu saturu un stresa nomocītām smadzenēm.[3]

Mati šausmās ceļas stāvus, redzot demences un diabēta statistiku, tomēr šie skaitļi *nav* nenovēršami. Mēs varam tos mainīt, izvēloties veselīgu dzīvesveidu. Somijā pētnieki novēroja

1200 pieaugušos kognitīvo spēju samazināšanās riska grupā un noskaidroja, ka tie cilvēki, kuri uzturā lietoja pārtikas produktus bez dažādām piedevām un neapstrādātus pārtikas produktus un iekļāva ēdienkartē auksti spiestu olīveļļu, treknās zivis un ar uzturvielām bagātus augļus un dārzeņus, ne tikai saglabāja smadzeņu veselību, bet to pat par 30 % uzlaboja (salīdzinājumā ar kontrolgrupas rādītājiem).[4]

Jauna ķermeņa programma, ko piedāvāju savās kūrēs un šajā grāmatā, var palīdzēt atlabt no slimībām, kas plosās pasaules iedzīvotāju vidū. Taču tā var arī vēl vairāk. Senlaiku dziednieki un dziednieces bija īpaši prasmīgi *profilaksē*. Cilvēkam nav obligāti jābūt smagi slimam, lai atbrīvotos no fiziskām, emocionālām un garīgām ciešanām un atgūtu dzīves līdzsvaru. Liekot lietā šajā grāmatā aprakstīto programmu, var justies labāk jau pēc dažām dienām un nedēļas laikā sākt attīrīt prātu un smadzenes. Un ir iespējams īsā laikā krietni pietuvoties mērķim – jaunam ķermenim, kas ātri atlabst un noveco ar cieņu, un smadzenēm, kuras spēj izveidot dziļu saikni ar Garu un no jauna apzināties dzīves jēgu.

Kā lietot šo grāmatu

Grāmata ir sarakstīta tā, lai tu soli pa solim varētu izveidot sev jaunu ķermeni. Šis ķermenis tev būs visu atlikušo mūžu. Lai to paveiktu, ir nepieciešams uzlabot savas smadzenes un panākt apziņas stāvokli, ko es saucu par Vienbūtību. Lai ieguvums būtu pēc iespējas lielāks, iesaku lasīt nodaļas tieši tādā secībā, kādā tās ir sakārtotas, un, pirms lasīt tālāk, vispirms izmēģināt uztura ieteikumus un vingrinājumus.

I daļa. Iekšējā dziednieka atklāšana. Šajā daļā iepazīsimies ar Vienotā gara medicīnu, neredzamo mirdzošās dzīvības enerģijas pasauli, kas atblāzmojas redzamajā maņu pasaulē, un Garu kā spēku, kas uztur veselību līdzsvarā. Uzzināsi, kas ir tirāniskā domāšana, kura dominējusi cilvēku sabiedrībā jau kopš zemkopības pirmsākumiem, un sapratīsi, kā šāda veida domāšana noved

mūs karastāvoklī ar mums pašiem un apkārtējiem, kaitējot mūsu veselībai un labsajūtai.

II daļa. Atmetam vecos paradumus. Šajā daļā ir aprakstīti neskaitāmie vidē esošie un endogēnie (paša organisma izdalītie) toksīni, kam diendienā esam pakļauti, un skaidrots, kā izvadīt toksīnus no organisma un smadzenēm. Noskaidrosim, kas ir "otrās smadzenes" gremošanas sistēmā un kā uzlabot sava bioma labās baktērijas, lai toksīni tiktu neitralizēti, pirms tie nonāk asinīs vai smadzenēs. Tu uzzināsi, kādi superprodukti veicina smadzeņu un gremošanas trakta atveseļošanu, kā mūs indē graudaugos un cukurā esošie toksīni, kā liels olbaltumvielu daudzums ēdienkartē padara slimu un kā ketoze palīdz sadedzināt veselīgos taukus un radīt neirālās cilmes šūnas, kas dziedē smadzenes un uzlabo to darbību.

III daļa. Atbrīvošanās no nāves, kas min tev pa pēdām. Šajā nodaļā tu iemācīsies transformēt dusmās un bailēs sakņotos disfunkcionālos emocionālos modeļus un uzzināsi, kā uzturs uzlabo smadzeņu funkcijas un palīdz tikt galā ar stresu. Es iepazīstināšu ar mitohondrijiem – šūnu dzinējiem. Mitohondrijus mēs mantojam no mātes, un tie reprezentē sievišķo dzīvības spēku. Tu apgūsi māku atiestatīt šūnu "tikšķošo pulksteni" un aktivizēt mitohondriju pārvaldītās ilgmūžības olbaltumvielas. Uzzināsi, ko organismam nodara brīvie radikāļi un iekaisuma procesi un kā novērst to postījumus. Tāpat atklāsi šamaņu metodes ķermeņa un gara atveseļošanai.

IV daļa. Nekustībā sākas atdzimšana. Šī nodaļa ir atbalsts laikā, kad atbrīvojies no vecajiem, neveselīgajiem domāšanas paradumiem, lai pilnībā izdzīvotu dziedināšanu ar Vienotā gara medicīnu. Uzzināsi, kā tikt vaļā no nodeldētajiem pagātnes naratīviem un pilnībā izbaudīt jauno, atbrīvojošo personīgo stāstu. Tu pārvarēsi bailes no zaudējuma un pārmaiņām un atklāsi jaunu mērķi savam dzīves ceļam.

V daļa. Jauna ķermeņa programma. Šajā nodaļā apgūto tu pielietosi praksē. Veltīsi šim plānam septiņas dienas pēc kārtas un atkārtosi to ik pēc trim mēnešiem.

Tu iemācīsies mainīt to, ko tu ēd un kad to ēd, lai ierosinātu *ketozi*. Ketoze aktivizēs smadzeņu reģionus, kas ļaus piedzīvot Vienbūtību. Tu apgūsi prasmi izmantot veselīgas pārtikas veikalos pieejamos produktus, kas attīra ķermeni un smadzenes un aktivizē gēnus, kuri veicina veselību un ilgmūžību. Visbeidzot tu uzzināsi, kā atgūt dvēseli, lai atjaunotu dzīvības enerģijas pārpilnās, nevainīgās personības daļas, kas gājušas zudībā bērnībā pārdzīvoto traumu dēļ.