

Upptäck helandet inifrån dig själv

I sin nya bok "Andens medicin" leder antropologen och författaren Alberto Villoldo oss med varsam hand in i andens medicin, schamaners och Amazonas urgamla healing-system, som innefattar kroppens eget självlysande energifält. Det är ur detta ljusenergifält vi hämtar vår livskraft och lär oss förstå andens roll som harmoniserande kraft.

Text Monica Katarina Frisk Bild Pressbild



Andens medicin bygger på en kombination av uråldrig schamansk läkekonst och de senaste genombrotten inom modern neurovetenskap. Det var under sitt fältarbete i Amazonas och Anderna för många år sedan, som antropolog och professor *Alberto Villoldo* först kom i kontakt med denna läkekonst.

För ett par år sedan medverkade Alberto Villoldo på en konferens om schamanism i Mexiko, när han en morgon helt oväntat inte orkade ta sig från sitt hotellrum till frukosten. Han höll på att falla ihop av utmattnings.

Några dagar före avresan hade Villoldo genomgått en omfattande hälsokontroll. Nu var det angeläget att få fram provsvaren.

- Det visade sig att jag dragit på mig en hel del olika mikroorganismer under mina år som forskare i Indonesien, Afrika och Sydamerika. Jag hade fått ett hepatitvirus, flera olika parasiter och maskinfektion i tarmen.

LÄKAREN RÅDDE HONOM att ta första flyg hem för en levertransplantation. Hälsotesterna visade att Alberto Villoldo faktiskt var döende, hjärta och lever var ansträngda på gränsen till kollaps och hans hjärna angripen av parasiter.

Trots det akuta läget med sin hälsa valde Villoldo istället att följa med sin hustru till Lima i Peru och Amazonas. Där skulle hustrun leda en grupp på expedition ut i djungeln tillsammans med lokala schamaner.

- Jag var säker på att om jag återvände till mina andliga rötter och var tillsammans med min hustru, så hade jag större förutsättningar att påbörja en läkningsprocess med andens medicins hjälp.

På plats blev han väl bemött av sina vänner schamanerna. Han råddes att påbörja en reningskur, en omfattande detox både till till kropp och själ.

- Jag började med min kost och uteslöt socker, vete och mjölkprodukter. Förstod också att jag behövde avboka alla mina engagemang framöver och ägna tid åt min egen hälsa.

"Andens medicin är ett förebyggande friskvårdssystem som baseras på att det finns en sjukdom och ett botemedel."

EN TID SENARE ÅTERVÄNDE paret Villoldo till sitt retreatcenter i Anderna, Chile. Där fortsatte han med sin detox och fasta, men behövde ändå komplettera med antibiotika för att få bukt med en tilltagande sinnesförvirring och minnesförlust. Villoldo fick också hjälp av sina vänner och läkare att sätta ihop en kostplan som skulle understödja hans självläkning och återhämtning. En läkningsprocess som pågick under mer än ett år.

Villoldo skriver i sin bok att han var patien-

ten som borde ha dött och nu behövde se döden i vitögat om han ville leva. Det skulle också kräva all den visdom han inhämtat på sin livsväg som schaman: alla läkningsmetoder, alla tekniker för att återuppbygga kroppen, genom att uppväcka stamcellsproduktionen i hjärnan, hjärtat och levern.

- Under de månader som följde genomgick jag oräkneliga ljusbad för att få bort spår av sjukdom från mitt ljusenergifält och tog intra-venösa tillskott av antioxidanter för att avgifta min lever. Jag genomgick ett otal själsresor, så kallade vision quests, för att återknytta till de delar av mig själv som jag tappat kontakt med under lång tid.

I SIN BOK ÄGNAR ALBERTO Villoldo ett helt kapitel åt vikten av avgiftning, fasta, healing och hur man undviker stress.

- Avgiftning av kroppen och sinnet är avgörande för vårt helande. Tack vare min egen hälsokris vet jag nu det mesta om kroppens livsviktiga "andra hjärna" i matsmältnings-systemet och hur man blir av med tarmbesvär och stärker de goda bakterierna i sin tarmflora.

Orsaken till den ökande ohälsan i västvärlden handlar om konsumtionsmönster, livsstil och bristen på kontakt med naturen, anser Villoldo. Vår egen självläkande förmåga har stängts av på grund av den västerländska kosten och samtidigt trosuppfattningar. Dessutom är han kritisk mot läkemedelsindustrin. Han säger att vi lever i ett slags "farmageddon" och att industrin profiterar på människors ohälsa. Därför är andens medicin så viktig att få kunskap om.

- Det var med hjälp av andens medicin som jag kunde återvända från dödens rand. ►

A close-up portrait of a middle-aged man with grey, wavy hair and a light purple shirt. He has his hands clasped in front of his chest in a prayer-like gesture. He is wearing a silver watch on his left wrist and a gold ring on his left ring finger. The background is a soft, out-of-focus grey.

KORT
OM
ALBERTO

NAMN Alberto Villoldo.

ÅLDER 68 år, född 1949 i Kuba.

BOR I Chile och USA.

FAMILJ Hustrun Marcela och fyra vuxna barn.

HEMLIG TALANG "Jag är bra på att känna igen stjärnorna!"

AKTUELL MED Sin senaste bok "Andens medicin" på svenska.

VILLOLDO ANSER INTE heller att vi är slavar under vårt genetiska arv. Och visst, säger han, vår hjärnas neurologiska förutsättningar avgör hur vi åldras, hur vi kan hantera sjukdomar och hur vi dör. Men vi kan ändra på det.

- Med andens medicin kan man förvänta sig att ha sin hälsa i behåll lika länge som vi lever. Det är det normala, att ha sin hälsa intakt tills man dör. Att dö av cancer, demens eller hjärtsjukdomar är resultatet av en ohälsosam livsstil.

Men det betyder dock inte att vi har oss själva att skylla för allt ont som drabbar oss, säger han. Ibland är det lidande vi upplever konsekvensen av en obalans vi inte själva personligen varit med och skapat. Olyckor och sjukdom beror helt enkelt på obalanser i den naturliga harmonin.

Enligt Villoldo bygger västerländsk sjukvård på att det finns tusentals olika sjukdomar som kan botas med ett otal mediciner. Andens medicin däremot är ett förebyggande friskvårdssystem som baseras på att det finns en sjukdom och ett botemedel.

- Kärnan i andens medicin är det uråldriga praktiserandet av vad som kallas en vision quest, ett noggrant utformat, rituellt möte med naturen och den osynliga världen. Genom fasta och meditation väcker man kroppens egen självläkande och regenerativa förmåga till liv. Samtidigt öppnas möjligheter att återknyta kontakten med anden och sitt innersta syfte.

I BOKEN SKRIVER ALBERTO Villoldo att källan till vår livskraft finns att hämta i kroppens ljuslysande energifält (LEF). Det självlysande energifältet är en osynlig matris där kunskapen om kroppens anatomi finns.

- Alla levande väsen är omslutna av ett självlysande energifält som innehåller information om hur man lever, åldras och hur vi kommer att dö.

Ljusenergifältet är en reservoar av livskraft, lika oumbärligt för vår hälsa som syre och



Kärnan i andens medicin är det uråldriga praktiserandet av vad som kallas en vision quest, ett noggrant utformat, rituellt möte med naturen och den osynliga världen.



Annia Löwentun

Shamanska utbildningar/kurser · meditationer · behandlingar

Medicinhjulet – shamanens väg start 6–8 okt 2017

En resa i dig själv där du lär dig olika processer som helar din historia och du tar del av en livskunskap via Inkans tradition. Den bygger på ceremonier, visdomsläror och initieringar. Du bygger din egen MESA. Välkommen att läsa mer på hemsidan.

Telefon: 070-588 09 14 · E-post: info@annialowentun.se · www.annialowentun.se





näringsämnen är för blodomloppet, förklarar Villoldo. När det här fältets vitala kraft dräneras på grund av olika åkommor, miljögifter eller stress, blir man sjuk.

- Just på det sättet hade jag ignorerat signalerna från min egen kropp under lång tid och mina reserver var uttömda, när jag höll på att kollapsa av utmattning. Det var ett uppvaknande.

Energifältet innehåller också information om ens tidigare liv och ens genetiska arv. Liksom ens präglings för eventuella latenta sjukdomar.

- Lyckas vi läka dessa mönster eller präglings för genetiska och karmiska sjukdomar i energifältet, behöver dessa mönster inte manifesteras och vi kan behålla hälsan hela livet.

VI BEHÖVER OCKSÅ LÄRA OSS hantera de stresshormoner som gör att vårt sinne ständigt befinner sig i fly eller fäktaläge, tycker han.

- Vi bör istället öva oss att producera de kemiska substanser som skapar hälsa, lugn och glädje. Hitta sätt att avgifta sig och få

bort livsfarliga gifter från hjärnan och minska nivåerna av stresshormoner som adrenalin och kortisol. Med hjälp av supermat läker vi de områden i hjärnan som har med inlärning att göra och främjar talkottkörtelns frisättning av DMT, dimetyltryptamin, som ibland kallas "den andliga molekylen", förklarar han.

- Dimetyltryptamin kan ge oss tillgång till känslan av att vara ett och förenad med allt och att ha en kontakt med en gudomlig kraft.

NÄR DET INTE LÄNGRE finns något mönster för sjukdom i ens ljusfält, tillfrisknar man från sjukdom snabbt, säger han. På samma sätt kan mönster för sjukdom underminera immunförsvaret och förlänga återhämtningsprocessen. Han betonar återigen hur viktigt det är med att avgifta sig både till kropp och själ.

- När man på allvar börjar utforska de negativa mönster som orsakade insjuknandet och detoxar kan immunförsvaret snabbt utrota sjukdomen.

- Vad vi lär oss genom andens medicin är att rena och klarna sina präglings från energifältet. Därmed kan vi bygga upp och växa oss en ny kropp som kan åldras och dö på ett naturligt sätt, avslutar han. ☺

Vinn!



Free lotter ut 5 ex av boken "Andens medicin – uråldrig visdom möter modern neurovetenskap", i samarbete med Vattumannen förlag (www.vattumannen.se). Gå in på free.se och klicka på "Free utlottning". Skriv några rader om varför du är nyfiken på boken.

ALBERTO VILLOLDO är författare till ett dussintal böcker. Han är grundare till Healing the Light Body School som är en internationell utbildning som hålls av The Four Winds Society. Han har under mer än 25 års tid studerat och levt med schamaner i Peru och tränats av dem för att kunna föra dessa kunskaper vidare till andra.

Plus mer

Mer info om kurser, utbildningar och retreatar på: www.thefourwinds.com
"Andens medicin", Alberto Villoldo (Vattumannen förlag, 2017).



Schamansk healing och energimedecin enligt Inka-traditionen...

...är ett mångtusenårigt redskap för att uppnå **välbefinnande och balans**. Det är en metod som kan hjälpa oss att **skapa förändringar** på många områden i livet, samt att också få en djupare kontakt med oss själva och med **vår själs innersta längtan** så att vi kan släppa det som håller oss tillbaka och gå ut i livet och **leva vår dröm**.

På Schamansidan.se finner du **utbildade terapeuter/schamaner** över hela landet som kan ge behandlingar och som erbjuder kurser, workshops, resor och andra **aktuella event** med schamansk anknytning.

Du hittar oss på **www.schamansidan.se**

Välkommen!

Vi finns just nu i
Stockholm, Göteborg,
Båstad, Varberg,
Västervik och Rättvik.
Vi kan också
arbeta på distans.

Vi är alla utbildade enligt
Alberto Villoldo
hos The Four Winds Society
och Light Body School

Vi arbetar med många olika metoder som kan ge stöd i helande och i personlig/andlig utveckling bl.a. illuminationer, extraktioner, soul retrieval, olika typer av ceremonier, energiöverföringar mm

info@schamansidan.se

www.schamansidan.se