

Dr. Alberto Villoldo  
i Anne O'Neill



# Šamanska knjiga življenja i umiranja

Alati za iscjeljenje tijela, uma i duha



HARŠA - BREGANA  
2023.

„Dr. Alberto Villoldo je ponovno uspio pojednostaviti tisućljetnu mudrost i predočiti ju kroz dvanaest priča osobne transformacije i rasta. Šamanska knjiga življenja i umiranja opisuje kako šaman koristi tehnike energetske medicine poput prosvjetljenja, defragmentacije duše i procesa izvlačenja u svrhu stvaranja skladnih energetskih obrazaca zdravlja. Čitajte i prakticirajte.“

— Joe Dispenza,  
autor bestselera „Placebo ste vi“, „Stvorite novo ja“,  
„Ostvarite svoje neograničene sposobnosti“

„U ovoj nevjerojatnoj knjizi, medicinski antropolog dr. Alberto Villoldo vodi čitatelje s njime dok putuje u samu srž šamanskih učenja kako bi potaknuo potpunu promjenu i iscjeljenje svojih klijenata iz različitih životnih sredina. Vrijeme i prostor gube svoje konvencionalno značenje u svijetu šamana, a čitatelji će ući u nove dimenzije, nove stvarnosti, nove načine otkrivanja potencijala kojeg prije nisu poznavali.“

— dr. Stanley Krippner,  
profesor psihologije na sveučilištu Saybrook,  
koautor mnogobrojnih knjiga, uključujući  
i *Healing states* s dr. Albertom Villoldom

„Šamanska knjiga življenja i umiranja je nezaobilazan alat za početnike, profesionalne iscjelitelje, kao i šamanske praktikante. Intimne priče o iscjeljenju dovode nas do same biti šamanske mudrosti koju su nam ostavili naši preci. Ona nam pokazuje kako ju primijeniti u našem modernom načinu života. Rijetka knjiga u kojoj i klijenti i šaman dijele svoje zadivljujuće priče.“

— Itzhak Beery,  
autor knjiga *The gift of shamanism*  
i *Shamanic transformations*

# Sadržaj

Predgovor .....	9
Uvod: Šamansko putovanje .....	13
Prvo poglavlje: Izvlačenje nametljivih energija .....	21
Drugo poglavlje: Pretvoriti usud u sudbinu .....	31
Treće poglavlje: Iscjeljivanje našeg instinkta za bijeg ili borbu i transformacija depresije .....	45
Četvrto poglavlje: Putovanje onkraj smrti .....	57
Peto poglavlje: Iscjeljivanje srca u onostranom svijetu .....	69
Šesto poglavlje: Prosvjetljenje – čišćenje utisaka u polju .....	87
Sedmo poglavlje: Povratak dijelova duše i pojasevi moći .....	101
Osmo poglavlje: Povratak duše – pronalazak izgubljene duše ....	113
Deveto poglavlje: Život nakon života .....	125
Deseto poglavlje: Iscjeljivanje rane od majke .....	139
Jedanaesto poglavlje: Iscjeljivanje smrti u nama .....	153
Dvanaesto poglavlje: Saveznici iz svijeta Duha .....	169
Trinaesto poglavlje: Šamanova priča .....	183
Četrnaesto poglavlje: Zakoračiti izvan vremena (nadnaravna ljubavna priča) .....	193
Pogovor .....	197
Zahvala .....	199
O autorima .....	201

# UVOD

## Putovanje šamana

U VAŠIM JE RUKAMA skupina priča koje pokazuju način na koji šaman koristi energetske medicine kako bi pomogao drugima otkriti njihovu sposobnost samoiscjeljenja. Ovo su glasovi mojih klijenata, koje je intervjuirala Anne O'Neill, s kojom sam pokušao stvoriti knjigu koja će pomoći čitateljima bolje razumjeti praksu šamanskog iscjeljivanja. Rezultat je zbirka priča koja će vas uvesti u osobne živote i intimna putovanja mojih klijenata, koji dolaze iz različitih životnih sredina i prolaze različite životne izazove, a zajedničko im je to da su se obratili meni za pomoć.

Nadam se da dok čitate ove priče, da ćete osjetiti mudrost, moć i ljepotu šamanske energetske medicine. Nadam se da će vas to potaknuti da doživite i sami šamanske iscjeljujuće prakse, bez obzira mislite li da su vam potrebne ili ne. Šamanizam je utemeljen na principu da ako unaprijedite kvalitetu i vibraciju svjetlosnog energetskeg polja, SEP, tijelo će vas pratiti; ako stvorite energetske uvjete za zdravlje, bolest će nestati; možemo stvoriti nova tijela koja stare, iscjeljuju i umiru na drugačiji način. To je primamljivo obećanje, ali ono je i više od obećanja. To može postati vaša stvarnost kada probudite unutarnjeg šamana – moć koja živi unutar svakoga od nas.

Dok sam završavao knjigu, shvatio sam da mi nedostaje jedna priča: priča o mom vlastitom iscjeljenju i kako je šamanska medicina spasila moj život. Poput svih drugih, i ja živim u skladu s Duhom, krećući se prema



## PRVO POGLAVLJE

# Izvlačenje nametljivih energija

**SVI MI U SEBI NOSIMO** toksične energije uzrokovane traumama iz djetinjstva, a neke čak dolaze iz prošlih života. Te energije su ustajale i tamne i one onečišćavaju svjetlosno energetsko polje, smještajući se u čakre u obliku tamnih mrlja, informirajući i utječući na um i tijelo. One sadrže sjećanja na bolne događaje i nasilne ljude koja nismo uspjeli iscijeliti. Naposljetku, te toksične energije se mogu manifestirati kao bolest. U slučaju Sharon, one su se smjestile u njezine zglobove od kukova, koji su izgledali tamno i beživotno na medicinskim rendgenskim snimkama i u mojoj šamanskoj viziji. Ona je morala biti vrlo oprezna kako ne bi slomila kuk, bila je osakaćena i jedva je uspijevala hodati.

Često će takva bol diktirati naš tempo života, a ponekad će ona predstavljati put kojim moramo ići.

## Alberto

Prema psihologiji, postoje misli i vjerovanja koja nisu potpuno naša. Mnoge takve misli i vjerovanja nasljeđujemo od naših roditelja i iz naše kulture. Psihologija se temelji na pretpostavci da su sve energije unutar nas potpuno naše – ali šamani se ne slažu s time.

Proces izvlačenja omogućuje šamanu da ukloni toksične energije iz SEP-a (svjetlosno energetsko polje) pojedinca, tako da može doći do fizičkog iscjeljenja. Kada se izvuku guste, tamne mrlje ustajale energije, tijelo će se



## DRUGO POGLAVLJE

# Pretvoriti usud u sudbinu

**NAUČIO SAM RAZLIKOVATI** usud i sudbinu. Usud je nešto nesvjesno, on je unaprijed određen drevnim pričama o traumi i gubitku – čak i prošlim životima. Kada osvijestimo priče zakopane duboko u psihi, to nas može osloboditi i čak iscijeliti, omogućavajući nam da promijenimo svoju sudbinu. To može biti averzija prema vatri ili konstantna bol za koju nema medicinskog objašnjenja. Ali te drevne priče nisu samo opravdanje za simptome. One sadrže skrivena blaga koja moramo otkriti, u njima se skrivaju poruke i lekcije koje nam mogu donijeti novi smjer u životu, ispunjavajući nas značenjem i svrhom – ono što šamani nazivaju sudbinom.

Andrea, poslovna žena, došla je do raskrižja koje je zahtijevalo odluke koje nije predvidjela. Njena odvažnost i transparentnost u njenoj vlastitoj potrazi služit će kao vodič drugima koji traže utjehu.

### Alberto

Kada krenete na iscjeljujuće putovanje, vaša psiha će vam donijeti poruke i znakove koji će vas voditi. Te poruke će se često pojaviti u obliku snova ili vizija, što se dogodilo Andreji.

Moj zadatak kao šamana je bio pomoći Andreji da te poruke protumači kao moćne simbole transformacije, da radi s tim energijama kako bi proizvela promjenu. Šaman ne pomaže samo osobi postići neki životni cilj, već usmjerava tu osobu prema njenoj novoj sudbini.

## Alberto

Dar šamana je pronaći svoj pravi glas i upotrijebiti ga da služi cjelokupnom životu. Danas moram pronaći svoj glas tako da Andrei prenesem prave riječi. Njena duhovna potraga postala je vrlo intenzivna. Ona nastavlja s privatnim susretima sa mnom dok pohađa Školu svjetlosnog tijela i energetske medicine i uči iscijeliti sebe, ali i druge. Počela je stvarati novu karijeru za sebe, iako mi javlja da glavobolje nisu nestale. Njeno iscjeljujuće putovanje je samo njeno. Ja ju mogu voditi, ali njena duša još mora učiniti mnogo toga prije nego što će glavobolje nestati.

„Tako je dobro vidjeti te, Andrea!“ Rekao sam joj, zagrlivši ju. Tijekom moje obuke u psihologiji, učili su me da nikada ne ulazim u fizički kontakt sa svojim pacijentima. Ali šamansko iscjeljivanje je vrlo osobna stvar. Kada upoznam svoje klijente, uvijek ih pozdravljam zagrljajem. Andrea je počela istraživati sebe, otklanjajući sve strahove na koje nailazi. Njeno svjedočenje iskustvu iz prošlog života, iskustvo koje je teško podnijeti zbog svog intenziteta, dovelo je do dublje spoznaje o izvoru svoje boli. Pitala me je li to zaista sjećanje na njen prošli život. Odgovorio sam joj da je to jednostavno priča koja živi u njoj, a da je nemoguće dokazati ili opovrgnuti priče iz prošlih života.

Nakon nekoliko minuta razgovora, postavljam joj očekivano pitanje, „Što te danas dovodi ovdje?“ To je pitanje koje tjera klijenta da se otvori.

Andrea je čula neizgovorene riječi u mom pitanju. U njenom odgovoru postoji mrvica otpora. „Zašto mi ne može biti ugodno u poslu koji sada radim, Alberto? Imam sjajan posao, sjajnog supruga, živim u prekrasnoj kući. Koji je moj problem?“ Nesvjesno, počinje trljati središte svog čela.

„Kakve su ti glavobolje u zadnje vrijeme? Kada se pojavljuju?“ Gledamo se ravno u oči.

„To je čudno. Glavobolje dobivam kada radim s ljudima koji prolaze kroz velike promjene.“

„Što ti to govori?“

Oklijeva na trenutak, a zatim shvaća. „To mi govori da sam na pravom putu, Alberto. Mislim da znam što želim činiti sa svojim životom. Želim raditi s onima koji umiru. S onima koji boluju od neizlječivih bolesti.“



## TREĆE POGLAVLJE

# Iscjeljivanje našeg instinkta za bijeg ili borbu i transformacija depresije

**BORBA ILI BIJEG** je drevni sustav preživljavanja koji je programiran u našem mozgu kako bi nam pomogao da bježimo od tigrova ili se pripreмимо za borbu s njima. Njegov je zadatak da se uključi kada se suočimo s opasnostima i da se isključi kako bismo se mogli opustiti nakon što opasnost prođe. No, ako ste rođeni u obitelji koja nije stabilna, vaš se sustav borbe ili bijega može aktivirati čak i prije rođenja i zadržati vas u svijetu koji nije siguran, gdje emocionalno ne možete vjerovati drugima i gdje ste uvjereni da život neće podržati vaše snove i nastojanja. Vaši strahovi postaju samoispunjavajuće proročanstvo, a tada nastupa i depresija. Šamani su otkrili kako resetirati sustav borbe ili bijega kako biste mogli živjeti s dubokim osjećajem sigurnosti u svom životu.

### Sandy

Imala sam druge planove tog dana, ali, kao što to obično biva, sve je bilo upravo onako kako je trebalo biti. Čak je i nesporazum s mojim suprugom Donom već bio odavno zaboravljen. Njegov znak pomirenja bila je pozivnica za prisustvovanje predavanju dr. Alberta Villolda, šamana. *Kako je znao?* Molila sam Svemir da mi pošalje šamana, ali to nisam spominjala Donu.

Duboka depresija držala me u šaci. Zapravo, patila sam od depresije od samih početaka, otkad pamtim. Tražila sam iscjeljenje iz mnogih izvora:



## Alberto

U mom šamanskom radu, čuo sam sve - ili sam barem tako mislio. Onda sam upoznao Jereda i podsjetio sam se da su misteriji u ovom poslu beskrajni. Naše priče u svojoj potpunosti i složenosti nadilaze obična zapažanja i beskrajne su prirode. Jeredova priča se protezala generacijama unazad, sve do događaja koji je pobrkao sadašnjost. Prvobitna rana, nevidljiva svjesnom umu, držala je Jereda u svom stisku. Moj klijent i ja smo morali samo identificirati ranu da bi došlo do iscjeljenja. Kao da je zraka svjetla odjednom osvijetlila prizor koji je Jered morao ponovno proživjeti kako bi donio izbor koji će ga osloboditi od prošlog života boli i od tog bolnog događaja. Tek tada je u sadašnjosti mogao nastaviti sa svim svojim mogućnostima, slobodan od naslijeđa prošlosti. Na kraju, Jered se morao osloboditi - i to je učinio.

Jeredov slučaj izazvao me u svemu što sam naučio i svemu što sam doživio, zbog njegove složenosti i prožimanja duša u njemu. Um je bio zapanjen. Ali šamanizam nije od uma; on je od Duha. Nisam previše analizirao. Jednostavno sam znao i prihvatio to. Ono što mi je dano teče prema drugima, a ja to promatram s divljenjem.

Svojim učenicima govorim da nije dovoljno samo biti iscjeljen. Što god da nauče ili dožive, bez obzira na iscjeljenje koje se dogodilo, to mora biti doneseno u svijet. Jered to shvaća. Vidim da korača putem iscjelitelja. Ranjeni iscjelitelj postao je cjelovit i sposoban je donijeti veliko bogatstvo drugima na ovom putu.

## Jered

Pričajući ovu priču, želim istaknuti snagu šamanskog rada u smislu vlastite transformacije. Prošao sam mnoge puteve iscjeljivanja, nikada ne nalazeći ono što sam tražio. Tada sam upoznao šamana, Alberta. Ponekad vam je potreban netko tko ima više od običnih vještina da uđe u vaš energetski prostor, u dublji, suptilniji i nevidljivi aspekt vašeg bića i tamo djeluje. Šaman spaja svjetove i poznaje drugu stranu. On izravno doživljava ne-



## DESETO POGLAVLJE

# Iscjeljivanje rane od majke

**RIJETKO POSTOJI** nešto poput novorođenčeta. Novorođenče je u većini slučajeva stara duša — ponekad starija i od majke koja ga je donijela na svijet. U ovoj priči, drevne rane spajaju majku i sina dok njihove duše putuju kroz stoljeća. Šaman je taj koji će prerezati veze koje vežu Nathana izvan područja obične stvarnosti i osloboditi ga od njegove prošlosti.

Energetske veze nas drže povezanim s ljudima s kojima smo nekad dijelili patnju ili snove. Baš kao što majčina vrpca prenosi hranjivu krv djetetu, veze koje nas povezuju s drugima bogate su emocijama i osjećajima. No, poput te vrpce, one moraju biti prerezane kako bismo se ostvarili i razvili zdrave odnose s onima koji nas vole, a ponekad i mrze.

### Alberto

“Okreni se, Nathane, pogledaj iza sebe!”

Ustao sam iz stolice, brzo prišao klijentu i položio ruku na njegovo rame. Shvatio sam da nije bio svjestan svoje okoline ni moje prisutnosti. Otputovao je negdje drugdje, u neko drugo vrijeme i mjesto. Gledao sam kroz njegove oči prizor koji se odvijao pred njim i znao sam što je proživljavao. Tijelo mu je drhtalo, a suze su mu tekle niz lice. Izraz lica mu je bio ispunjen strahom. Ono što je izašlo iz njegovih usta bilo je nerazumljivo. “Okreni se!” ponovno sam viknuo.



## JEDANAESTO POGLAVLJE

# Iscjeljivanje smrti u nama

**SVI SMO BAREM JEDNOM** osjećali kao da nas smrt progoni. Ponekad sve što vidimo ispred nas, iza nas, pored nas, je smrt. Za šamana to može biti poziv na inicijaciju, i mi smo sretni kada možemo doživjeti takvo iskustvo prije dolaska fizičke smrti.

Opasnost je kada si ne dopustimo simboličku smrt i ponovno rođenje, već se umjesto toga izgubimo u sivom, prijetećem mjestu između svjetova. Tada šaman mora napraviti povratak dijelova duše za svog klijenta i privući taj dio duše natrag, kako bi osoba mogla postati cjelovita i ponovno živjeti život punim plućima. Dio procesa povratka dijelova duše je pregovaranje o novom sporazumu s Duhom, zamjenjujući drevne zavjete i otrovna obećanja za ugovore koji više afirmiraju život.

Putovanje povratka dijelova duše odvelo je Jean u davna vremena i njene godine u samostanu, duboko zakopane i zaboravljene u njoj. Otkriveni su joj misteriji života, testirajući njezin osjećaj za stvarnost, ali ne i njenu vjeru.

### Jean

Zastori su bili spušteni i spavaća soba bila je u polutami. Sjela sam nekoliko metara od velikog ogledala koje je visilo iznad komode. Visoki svijećnjak s moje desne strane bacio je svjetlo na površinu ogledala. Mogla sam vidjeti svoje obično lice, ono koje me pozdravlja svako jutro. Skupljajući ruke kao u molitvi, posvetila sam svoju potpunu pažnju šamanskoj vježbi traganja

## Alberto

Kada sam prvi put vidio Jean, njezini čakre su bile pomalo sive. Crni šiljci nalik na kvarc izranjali su iz njezina srca, što nije iznenađujuće s obzirom na njezino srčano stanje tijekom mnogo godina. Shvaćao sam njezino oklijevanje u stvaranju dugoročnog plana. Međutim, njezino energetsko polje sada je potpuno drugačije. Sjajno je i svijetli. Bit će zanimljivo vidjeti što će smisliti za svoj desetogodišnji scenarij. Ova intenzivna terapija omogućit će nam više sesija kako bismo dublje istražili pitanja i primijenili energetsku medicinu. Rijetko susrećem klijente na dnevnoj bazi; obično prođe nekoliko mjeseci između naših susreta. Kada su moji klijenti oslobođeni ometanja svoje svakodnevice, može doći do velikog napretka u iscjeljenju.

Jean je došla sljedeće jutro s bljeskom u očima i nosila je svoju *mesu*, šamansku torbicu koja je sadržavala kamenje simbolično za njezino iscjeljenje. Sjela je na rub kauča nasuprot mene i otvarajući svoju *mesu*, pružila mi je kamen. Proučavao sam ga - tanak i gladak, pravokutnog oblika, s rubom blijedo-plave boje. Čekao sam da mi kaže što taj poseban kamen znači za nju.

“To je prazna ploča, Alberto.” Čekala je, vjerojatno očekujući neki prigovor od mene.

“Da? I... reci mi više.”

“Pa, tijekom sinoćnje meditacije, rečeno mi je da ti dam prazan list papira. Evo ga. To je moj desetogodišnji plan. *Prazna ploča*.” Vidio sam da ona smatra taj kamen važnim predmetom.

Onda mi je sinulo o čemu priča. “Kakav je to plan? Prazna ploča!”

“Da, prazna ploča.” Jean je očito bila zadovoljna svojim prijedlogom. Činilo se da je ne plaši moja reakcija i odlučila se ne braniti niti pojašnjavati svoj stav, pa sam je potaknuo. Vrativši joj kamen, naslonio sam se u svoju veliku stolicu i prekrižio ruke. “Razumijem”, rekao sam nezainteresirano. “Pročitaj mi što će biti napisano na ovoj praznoj ploči, Jean.”

Odgovarajući na moj izazov, prislonila je kamen na treće oko, a zatim odgovorila s uvjerenjem koje se poklopilo s mojim. “Život će na nju napisati što god trebam naučiti. Bit ću otvorena i prijemčiva te neću postavljati granice. Neću dopustiti strahu da upravlja sa mnom, određuje moje izbore ili me zaustavlja. Znam da to nije lagan put. ‘Da’ mora biti moj odgovor na



## TRINAESTO POGLAVLJE

# Šamanova priča

**SIMBOLIČKA SMRT** i inicijacija zajedničke su svim šamanskim tradicijama i sastavni su dio procesa iscjeljenja. Svaka transformacija je mala smrt onoga što smo bili prije; a velika promjena, završetak jednog poglavlja da bi se započelo drugo, označena je velikom simboličkom smrću svega onoga što smo bili prije. Ako ne uspijete u svojim ispitima, ulazite u svijet živih mrtvaca: besmislenih, bez svrhe i duševno bolesnih. Ako uspješno završite inicijaciju, smrt vas vodi prema ponovnom rođenju i obnovi. No, potreban vam je vodič, šaman. Vrlo je teško to učiniti sam. Taj šaman se pojavio u obliku moje supruge.

“Već biste trebali biti mrtvi”, rekli su liječnici.

Takva dijagnoza će vas zasigurno probuditi iz transa svakodnevnog života. Poput većine ljudi, bio sam potpuno nespreman za svoju.

“To je ohrabrujuće”, promrmljao sam u telefon i pitao svog specijalista: “Koje su dobre vijesti?”

“Nema ih”, reče hladno. Bio je jedan od vodećih stručnjaka u svom području, ali nije bio poznat po svom pristupu prema pacijentima.

Bio sam u Meksiku sa svojim prijateljima Gregg Bradenom i Don Miguelom Ruizom, jednim od glavnih govornika na međunarodnoj konferenciji. Nisam mogao hodati više od stotinu metara bez da me obuzme iscrpljenost. Prijatelji su rekli da je kriv moja prenaporni raspored putovanja, ali znao sam da nešto nije u redu. Tjedan dana prije svojeg putovanja u Meksiko, prošao sam niz testova kod vrhunskih specijalista, opsežan pregled od glave do pete. U svojoj karijeri kao medicinski antropolog, pohodio sam