

DONALD M. EPSTEIN CU NATHANIEL ALTMAN

# ÎMI IAU PUTEREA ÎN APOI

Cele 12 etape  
ale vindecării

Bookzone  
BUCUREȘTI, 2023

# Cuprins

<i>Mulțumiri</i> .....	13
<i>Prefață</i> .....	17
<i>Introducere</i> .....	25

## **CAPITOLUL 1**.....31

### *Etapa Întâi: Suferința*

Diferită de durere, suferința este marcată de o conștientizare profundă a faptului că „ceva nu este în regulă”. Părți ale ființei noastre au fost separate de Sinele propriu – miezul ființei noastre. Acest lucru se întâmplă mai ales când ne confruntăm cu un eveniment traumatizant, cu haosul din viața noastră ori cu o pierdere. Lecția acestei etape este să acceptăm că nimic nu funcționează deocamdată, că, în prezent, suntem neajutorați.

## **CAPITOLUL 2**.....51

### *Etapa a Doua: Polarități și ritmuri*

Conștientizarea faptului că suferința presupune cicluri, polarități și tipare reprezintă esența acestei etape. Ea începe prin căutarea „duhului magic” care ne va salva de suferința, durerea sau criza prin care trecem. Încercăm să ne controlăm mai bine neputința prin intermediul unor autorități, proceduri și tratamente externe. În cele din urmă, pe măsură ce ne vindecăm, ne dăm

seama că duhul nostru nu este chiar magic. Devenim conștienți de ritmurile și polaritățile noastre și descoperim că suntem parțial responsabili pentru suferința noastră.

### **CAPITOLUL 3 ..... 75**

#### *Etapa a Treia: Blocați într-o perspectivă*

Această etapă a vindecării implică recunoașterea ideii că suferința noastră este asociată cu faptul că suntem blocați într-o perspectivă. Conceptele sau fiziologia noastră au fost fixate. Nu trebuie să știm de ce am ajuns să fim blocați sau ce trebuie să facem în acest sens. E necesar doar să fim conștienți că suntem blocați.

### **CAPITOLUL 4 ..... 99**

#### *Etapa a Patra: Recăpătarea puterii noastre*

Această etapă a vindecării este cea în care ne dăm seama că „scenariul” determinat de cele trei etape anterioare nu mai este dezirabil sau nu mai funcționează. Inițial, suntem furioși pentru că ne-am pierdut puterea și suntem hotărâți să nu mai permitem ca acest lucru să se întâmple din nou. Pe măsură ce progresăm de-a lungul acestei etape, nu mai alegem să ne dezonorăm.

### **CAPITOLUL 5 ..... 117**

#### *Etapa a Cincea: Contopirea cu iluzia*

Această etapă este asociată cu un simț al sinelui suficient de puternic pentru a ne contopi cu iluzia care ne

ține departe de „lumina” sau de „umbra” proprie. Odată cu contopirea, acea parte din natura noastră, pe care am înstrăinat-o, care nu ne-a plăcut sau pe care am ignorat-o, este integrată în restul ființei pentru a crea mai multă plenitudine.

## **CAPITOLUL 6 ..... 141**

*Etapa a Șasea:*

*Pregătirea pentru reșezarea în matcă*

În Etapa a Șasea, creăm avânt și flexibilitate. Conștientizarea sau energia înstrăinată, traumatizată, negată sau redirecționată este pregătită pentru descărcare și reșezare în matcă. Simțim tensiunea care se acumulează înăuntrul nostru pe măsură ce acest proces avansează și găsim modalități de a crea schimbare și de a îmbunătăți flexibilitatea în scopul continuării procesului.

## **CAPITOLUL 7 ..... 157**

*Etapa a Șaptea:*

*Reșezarea în matcă*

Această etapă poate implica o descărcare a sistemului muscular, cum ar fi mișcările extremităților, sau procese precum febra, tusea, strănutul, plânsul, țipătul sau râsul. Atunci când descărcarea are loc după cele șase etape anterioare, și un sentiment de împlinire, pace și putere interioară însoțește procesul, înseamnă că a fost atinsă reșezarea în matcă.

## **CAPITOLUL 8 ..... 183**

### *Etapa a Opta: Vid în conectare*

După reaşezarea în matcă și descărcare, suntem goi. Acesta nu este un spațiu al neantului, ci dimpotrivă, un loc al posibilităților. Intrăm într-o stare de recunoștință, de vulnerabilitate, de conectare cu ritmurile noastre exterioare și de armonizare cu evenimentele din jur. Ne așteptăm ca serendipitatea să ne fie disponibilă ca un mod natural de viață.

## **CAPITOLUL 9 ..... 207**

### *Etapa a Noua: Lumina din spatele formei*

Din locul acestui vid în care ne aflăm și al recunoștinței, devenim conștienți de faptul că ne umplem de lumină și energie. Simțim că suntem mai mult decât corpul nostru fizic și devenim conștienți de fluxul forței vitale care curge prin noi și în jurul nostru. Putem chiar să simțim conexiunea energetică cu ceilalți. Acest lucru se întâmplă în conjuncție cu admirația și bucuria trăite față de acest proces.

## **CAPITOLUL 10 ..... 227**

### *Etapa a Zecea: Ascensiunea*

Există o conștientizare a Ființei – nu ca ființă inteligentă, ci ca inteligență însăși; nu ca adăpostirea unui Spirit, ci ca Spirit în sine. Simțim uniunea noastră cu forța creatoare a Universului. Transcendem toate limitele, granițele, limbajul, judecata și simțul propriu

al sinelui. Primim darul de a cunoaște unitatea întregii creații și dobândim o înțelepciune imensă în această etapă.

## **CAPITOLUL 11** ..... 247

### *Etapa a Unsprezecea: Coborârea*

Suntem reînnoiți dincolo de limitele noastre și de simțul sinelui și pătrundem din nou în lume. Știm că facem parte din tot ceea ce percepem și că suntem responsabili pentru ceea ce cunoaștem. Trăim fără să fim atașați de situațiile noastre. Iubim și slujim viața și pe ceilalți. Comunicăm cu noi înșine și cu ceilalți prin intermediul rănilor noastre, în loc să o facem pornind de la ele.

## **CAPITOLUL 12** ..... 265

### *Etapa a Douăsprezecea: Comunitatea*

Experimentăm implicarea noastră în umanitate și recunoaștem că plenitudinea provine din aducerea darurilor cu care suntem înzestrați ca individualități, în comunitate. Ne dăm seama că toate alegerile noastre sunt spirituale și că afectează toate ființele de pe Pământ. În cele din urmă, conștientizăm că limitele a ceea ce putem aduce comunității provin din propria lipsă de plenitudine. Prin urmare, căutăm să retrăim ritmul etapelor anterioare.

*Postfață* ..... 291

*Surse bibliografice* ..... 295

*Despre autori* ..... 301

# Prefață

În activitatea mea ca dezvoltator al Chiropracticii Interconectate, am descoperit că procesul de vindecare este compus dintr-o secvență de 12 ritmuri (sau etape) de bază ale conștiinței, pe care le parcurgem pe măsură ce alternăm între „iad” și „rai” în această viață. După ce am observat mii de oameni pe o durată de zece ani, am descoperit că fiecare etapă ne ajută să ne conectăm la acele părți din noi care au fost rănite, trădate, căzute pradă însingurării, uitate, abuzate, umilite, traumatizate, ignorate, sau care nu au fost iertate.

Am considerat întotdeauna că integrarea și armonizarea sunt esențiale pentru procesul de vindecare, așa că am decis să numesc aceste ritmuri „cele 12 etape ale vindecării”. Deși sunt interconectate și interdependente, fiecare dintre ele este, totodată, distinctă, având propriul ritm de trecere, care reprezintă adesea o experiență haotică, cunoscută sub numele de „criză de vindecare.”

Riturile de trecere sunt parte integrantă din numeroase culturi indigene de pe tot cuprinsul lumii. Acestea îi ajută pe membrii comunității în momentele unor schimbări importante în viață, cum ar fi nașterea, pubertatea, căsătoria, boala și moartea, și sunt extrem de importante mai ales în perioadele de criză. Numai că societatea occidentală contemporană a uitat de multe dintre ele, astfel încât trebuie să ne creăm propriile

rituri de trecere, mai ales când vine vorba de sănătate și de vindecare.

## ***Cele 12 etape ca rituri de trecere***

Ți-ai dorit vreodată să te căsătorești cu un prinț sau cu o prințesă, să ai aur și bijuterii dincolo de imaginația ta, să trăiești într-un regat magic, să comunici cu animalele, să fii respectat pentru înțelepciunea și abilitățile tale de lider, să fii recunoscut pentru fapte de eroism sau pentru operele tale de artă, să trăiești fericit până la adânci bătrâneți?

Ai putea răspunde: „Mi-ar plăcea să trăiesc asemenea experiențe, dar așa ceva se întâmplă doar în basme, sunt simple mituri. Nu există în viața reală. După toate prin câte am trecut... După ce am întâmpinat atâtea greutăți...” Iată câteva dintre afirmațiile pe care le facem pentru a justifica faptul că nu ne-am îndeplinit cele mai mărețe visuri. Cu toate acestea, în basme, în poveștile biblice și în miturile eroice, personajele sunt forțate să îndure întregul spectru de situații aparent imposibile, tragice, deprimante, nedrepte sau înfricoșătoare, și totuși, reușesc să-și îndeplinească dorințele inimii lor. Eroii și eroinele din basme și mituri au puterea să depășească situațiile aparent fără speranță și să-și transforme complet viața.

Astfel de povești – atât prin splendoarea lor, cât și prin aspectele tragice – ne pot învăța despre cele 12 etape. Acestea reflectă riturile de trecere pe care le-au parcurs eroii și eroinele. Folosindu-ne de experiențele lor ca de niște ghizi, putem învăța lecțiile pe care ni le oferă ei – pulsul, ritmul sau conștiința esențială a fiecărei etape – pentru a experimenta un grad mai mare de înțelepciune, integrare și plenitudine.



Pentru a cita din cartea extrem de apreciată a psihologului Bruno Bettelheim, *Rolul farmecelor: sensul și însemnătatea basmelor*<sup>1</sup>:

„Basmul are un rol terapeutic, pentru că pacientul își găsește *propriile* soluții prin contemplarea aspectelor pe care povestea pare să le insinueze despre el și despre conflictele interioare într-un anumit moment al vieții lui. De obicei, conținutul basmului ales nu are nimic de-a face cu viața exterioară a pacientului, ci cu problemele sale interioare, care par de neînțeles și, prin urmare, de nerezolvat. În mod clar, basmul nu se referă la lumea exterioară, deși poate începe într-o manieră suficient de realistă pentru a avea aspecte cotidiene întreșute în el. Caracterul nerealist al acestor povești (cărora raționaliștii înguști la minte li se opun) reprezintă un instrument important, deoarece e evident că scopul basmelor nu este acela de a oferi informații utile despre lumea exterioară, ci despre procesele interioare care au loc la nivel de individ.”

Perspectiva lui Bettelheim asupra basmelor se aseamănă cu modul în care privesc eu boala și suferința: ambele sunt agenți de vindecare atunci când sunt privite ca fiind creații perfecte ale unei conștiințe deconectate, direcționate greșit sau blocate. La fel ca basmul, boala nu se referă în primul rând la lumea exterioară, ci mai degrabă la o perturbare în rețeaua de comunicare internă dintre corp și minte. Bolile, simptomele lor sau situațiile neplăcute din structura noastră fizică și

---

1 *The Uses of Enchantment: The Meaning and Importance of Fairy Tales.*

emoțională reprezintă expresii ale unor ritmuri inhibitate, direcționate greșit sau conflictuale din ansamblul corp-minte. Ele generează în noi nevoia (deși, de obicei, nu în mod conștient) de a ne analiza toate resursele și canalele energetice.

În loc să fie văzute ca o formă de pedeapsă sau de ghinion, bolile, simptomele lor sunt în esență semnale de alarmă care ne arată că există ceva ce nu funcționează cum trebuie. Ele ne indică faptul că trebuie să învățăm din lucrurile care ar fi putut duce la boală – cum ar fi gândurile, obiceiurile și relațiile noastre –, permițându-ne astfel să mergem mai departe și să ne redirecționăm viața. Și, prin alegerea acestei noi direcții, poate avea loc vindecarea.

Cele 12 etape ale vindecării ne oferă soluții și ne ajută să înțelegem cum stau lucrurile, pe măsură ce ne confruntăm cu riturile de trecere care formează procesul de vindecare. Asemenea unui prieten de încredere, unei ceremonii sau povești, ele sunt concepute pentru a ne ghida cu blândețe de-a lungul perioadelor de transformare interioară și de schimbare.

## *Însușirea lecției din fiecare etapă*

Cheia pentru a-ți însuși lecția din fiecare etapă este să intri în ritmul acesteia, nu să încerci să ieși din el. Trebuie să înveți lecția din acea etapă – nu să o raționalizezi, să o negi sau să încerci să o parcurgi în grabă. Trebuie să recunoști că experiența ta – oricare ar fi ea – este validă, chiar dacă nu o înțelegi pe moment.

Etapetele vindecării pot fi văzute sub forma unei căi în spirală, suficient de largă încât să permită atât ascensiunea, cât și coborârea. Fiecare stadiu al vindecării are un ritm care-i conferă o anumită înțelepciune, iar tu vei trece în mod firesc la următorul, imediat ce l-ai experi-

mentat complet pe cel în care te aflai în acel moment. Fiecare etapă se dezvăluie ca urmare a vindecării din etapa anterioară, pentru că nu poți vindeca lucrurile cu care încă nu te-ai confruntat.

Dacă ratezi sau ocolești anumite etape, șansele de a „aluneca” de pe calea vindecării sunt mai mari, deoarece nu ești încă suficient de flexibil pentru a face față informațiilor inerente fiecărei etape. Din acest motiv, cel mai bine este să le parcurgi pas cu pas, în succesiunea lor firească. Lecțiile din fiecare etapă se bazează unele pe celelalte, și fiecare etapă te conduce către starea de bine.

## *Parcurgerea etapelor*

Ți-au spus vreodată prietenii să meditezi atunci când te simțeai pur și simplu prea încordat pentru a le urma sfatul? Ți-a oferit vreodată cineva un leac magic pentru o problemă, însă tu ai vrut să-ți găsești propria soluție? Ai trecut prin situații în care ți-a venit să ții la cineva, dar ai ales să nu o faci, pentru că „nu era momentul potrivit”?

Ai luat, cel mai probabil, deciziile corecte, dând dovadă de o cunoaștere interioară a ritmurilor celor 12 etape. Nu este momentul potrivit să meditezi atunci când nu ești suficient de vindecat pentru a face asta. Nu este momentul potrivit să-ți exprimi furia față de partener când știi că problema este de fapt doar a ta. Vine o vreme când poți adopta fiecare etapă, și o vreme când poți renunța la ea. Vine o vreme când poți trece fără probleme la următoarea etapă, și o vreme când nu ți-ai dezvoltat instrumentele interne necesare pentru a o parcurge pe următoarea. Vindecarea ține de unicitatea *ta*, de ritmul *tău*, de nevoia *ta* de timp. Această carte îți cinstește capacitatea de a conștientiza tu însuși în ce moment să treci, sau nu, mai departe.

S-ar putea ca o singură etapă să definească în mod clar realitatea unui moment, sau e posibil să afirmi „Eu sunt așa” în cadrul mai multor etape. Majoritatea oamenilor vor găsi asemănări semnificative între fiecare etapă și experiențele avute. Această carte este concepută pentru a te ajuta să înțelegi vocabularul ritmurilor care-ți modelează realitatea și îți influențează vindecarea. Descoperă etapa cu care te identifici cel mai mult. De la ea îți vei începe lecțiile. Urmărește îndeaproape exercițiile și fii dispus să trăiești cu adevărat etapa respectivă. Viața va face restul.

Pe măsură ce identifici și parcurgi cele 12 etape, procesul tău de vindecare va deveni unul dinamic. Oricare ar fi intervalul de timp necesar, scopul tău este pur și simplu acela de a trăi în fiecare stadiu, de a-i învăța lecțiile, pentru ca apoi să treci, în mod automat și fără efort, mai departe.

## ***Respirație, mișcare și atingere***

Respirația, mișcarea și atingerea sunt interconectate. Ne ținem respirația atunci când suntem neliniștiți și respirăm mai profund atunci când suntem relaxați și ne lăsăm purtați de moment. Putem să ne mințim singuri prin cuvinte și gânduri, dar nu ne putem ascunde de atingerea, respirația sau mișcarea noastră. Atingerea noastră este adevărată. Respirația noastră este adevărată. Mișcarea noastră este adevărată.

După ce am urmărit mii de persoane care-și parcurgeau călătoriile de vindecare, am clasificat fiecare dintre cele 12 etape de vindecare în funcție de respirația, mișcarea și atingerea lor naturală. Să atingi, să respiri și să miști o parte a corpului înseamnă să oferi o oglindă a corpului și minții ca întreg, dezvăluindu-i cele mai profunde secrete și înstrăinări. Amintirile care nu e bine

să ne fie încă dezvăluite și acele aspecte ale trupului nostru ale căror ritmuri nu s-au alăturat încă întregului corp-minte vor opune rezistență atingerii noastre, încercării de a respira în acele zone și mișcărilor naturale ale acelor regiuni. Prin respirația, mișcarea și atingerea caracteristice fiecărei etape putem însă încuraja o contopire sigură și eficientă a părților noastre componente într-o existență mai bogată și mai plenară.

La sfârșitul fiecărui capitol sunt prezentate exerciții care-ți vor permite să îmbrățișezi ritmul acelei etape și să-i înveți mai ușor lecțiile. Îți sugerez să parcurgi doar exercițiile asociate etapei în care simți că ai nevoie să acoperi mai multe goluri. Efectuarea acestor exerciții are adesea ca rezultat ceea ce eu numesc „Integrarea Somato-respiratorie”. „Somato” se referă la corpul tău în starea actuală, cu tot cu istoricul lui. „Respirator” e o trimitere la magia respirației, capabilă de a insufla viață în celule.

Respirația nu ar trebui să fie foarte puternică, pentru a nu provoca hiperventilație. În schimb, respiră pe cât de adânc este necesar pentru a simți mișcarea în zona corpului cu care te conectezi. Efectuează fiecare exercițiu timp de cel mult unu-două minute pentru fiecare zonă cu care te conectezi, exceptând cazul în care ritmul preia controlul, iar procesul devine un automatism. În acest caz, procesul se va încheia de la sine, fără a fi influențat de gânduri sau de sugestii mentale.

## ***Utilizarea acestei cărți***

*Cele 12 etape ale vindecării* a fost scrisă pentru a oferi sprijin unei game largi de oameni interesați de propria vindecare. A fost, de asemenea, scrisă pentru chiropracticieni, medici, kinetoterapeuți, terapeuți, asistenți sociali și oricine contribuie la procesul vindecării.

Sper să vă ajute să identificați momentele în care pacienții vor beneficia cel mai mult de pe urma procedurilor voastre, și să faciliteze schimbările clinice care ați vrea să devină constante în practicile voastre. Identificând etapele de vindecare ale pacienților, puteți aduce o schimbare semnificativă în procesele lor de vindecare.

Din moment ce modelul celor 12 etape implică 12 ritmuri de bază sau stadii de conștiință pe care le experimentăm în viața noastră, fiecare capitol va tinde să activeze această treaptă a conștiinței. Pentru că există o progresie treptată a celor 12 etape, este recomandabil să citești capitolele în ordine. Dacă, în timp ce parcurgi un anumit capitol, simți că nu „rezonezi” (sau că nu te conectezi) cu acea etapă și că ai dificultăți în a parcurge restul capitolului, treci la sfârșitul lui și efectuează exercițiile, înainte de a citi mai departe. De fiecare dată când vei citi această carte, vei descoperi un nou sens și o mai bună înțelegere de sine pe măsură ce parcurgi calea în spirală a procesului de vindecare în 12 etape.

dr. Donald M. Epstein  
Boulder, Colorado

## INTRODUCERE

# Vindecarea și tratarea: Două lumi diferite

Vindecarea nu are aproape nimic de-a face cu eliminarea simptomelor. În schimb, este un proces intim și integrator care include fiecare aspect al ființei noastre – întregul spectru al existenței. Vindecarea transcende noțiunea simplistă de a sări de pe un pat de spital sau de a te ridica dintr-un scaun cu rotile și a merge; ea implică alinierea armonioasă a aspectelor fizice, emoționale, mentale și spirituale ale ființei noastre, și a modului în care ne raportăm la lume. Rezultatul este o experiență mai bogată în plenitudine, stare de bine și temeinicie. Iar plenitudinea este dreptul din naștere al fiecărei ființe vii.

În eseu său *Starea de spirit și sănătatea sau boala*<sup>2</sup>, psihiatrul Laurence J. Bendit vorbește despre vindecare ca despre un proces de reconstrucție a unei vieți marcate de haos și disfuncționale:

„Vindecarea este, în esență, rezultatul corectării unei relații greșite cu corpul nostru, cu alte persoane și... cu propriile noastre minți complicate, cu emoțiile și instinctele aflate în conflict unele cu celelalte și care nu sunt înțelese și acceptate de ceea

---

2 *The Spirit in Health and Disease.*

ce numim «eu». Procesul este unul de reorganizare, de reintegrare a lucrurilor care s-au descompus.”

În această carte, vindecarea și tratarea nu sunt folosite ca sinonime. Verbul „a vindeca”<sup>3</sup> își are originile în cuvântul anglo-saxon „*hal*”, care înseamnă „întreg”<sup>4</sup>, „zdrăvan și sănătos”<sup>5</sup>. În loc să însemne eliberarea de boală, vindecarea include concepte de bază precum plenitudinea și starea de bine. Acestea presupun asumarea responsabilității, armonizarea și integrarea, care ne permit să ne exprimăm pe deplin potențialul unic ca ființe umane în toate aspectele vieții. Vindecarea este adesea un proces inconfortabil, dar întotdeauna dător de putere.

Pe măsură ce ne vindecăm, e posibil să avem impresia că ne destrămăm atunci când începem să conștientizăm aspecte ale propriei persoane, pe care nu le știam sau nu le puteam recunoaște anterior. Dar, odată inițiat procesul de descoperire, acceptare și armonizare, întreaga noastră ființă primește permisiunea de a se schimba. Prin eliberarea naturală și automată a vechilor tipare de gândire, a emoțiilor reprimite și a modurilor rigide de a fi, ia naștere un alt fel de respect față de toate aspectele și ritmurile noastre. Acest lucru se aseamănă cu deschiderea subtilă, tăcută, dar deliberată a unei flori. În vindecare, nicio magie nouă nu este introdusă în interiorul nostru și nimic nu este înlăturat.

Tratarea, pe de altă parte, implică faptul că există cineva care încearcă să elimine boala, simptomele sau criza noastră, cel mai adesea prin intermediul medicamentelor, intervențiilor chirurgicale, psihoterapiei sau

3 *To heal*, în original (n. red.).

4 *Whole*, în original, omonim cu *hal* (n. red.).

5 *Hale and hearty*, în original (n. red.).



altor modalități. Iată ce afirmă Janet F. Quinn, Ph.D., preparator de cadre medicale la Universitatea din Carolina de Sud:

„Ca și concept, a trata înseamnă a elimina semnele și simptomele bolii. De obicei, oamenii intră în sistemul de sănătate atunci când indicatorii bolii nu mai pot fi ignorați. Semnele și simptomele vor fi tratate prin medicație sau, dacă acestea sunt grave, va urma spitalizarea. În cazul în care, după un anumit tratament prin intervenție chirurgicală și/sau terapie medicamentoasă, semnele și simptomele dispar, atunci spunem că persoana respectivă a fost tratată.”

Tratarea are un rol important. Ea ne oferă darul timpului, astfel încât să putem înțelege mai bine semnificația profundă a simptomelor noastre. Tratarea ne poate oferi, de asemenea, un grad mai mare de confort, pentru a facilita procesul de redobândire a armoniei și de redirecționare. Atunci când este folosită ca o etapă preliminară vindecării, tratarea poate fi benefică. Cu toate acestea, modul în care tratarea este privită în zilele noastre poate să nege adesea posibilitatea vindecării, în loc să o faciliteze. Tratarea, dacă reprezintă o încercare de a ne controla experiențele, interferează, în general, cu abilitatea noastră de a face trecerea la experiențele nesolicitate de care avem nevoie pentru a ne restructura viața. Atunci când se întâmplă acest lucru, în loc să ne propulseze înainte, tratarea ne ține pe loc.

Vindecarea lasă în urma ei un sentiment de realizare, de împlinire și de putere. Tratarea nu face acest lucru. Vindecarea ia în calcul unicitatea noastră. Tratarea nu face acest lucru. Vindecarea presupune renunțarea la

controlul pe care-l avem asupra experiențelor noastre interioare și exterioare. Tratarea implică încercarea de a ne controla mediul intern și extern. Vindecarea favorizează plenitudinea, o exprimare neinhibată a ritmurilor noastre firești și iertarea nesolicitată. Tratarea își propune să eticheteze efectele (nu cauzele bolii), să dea vina pe ceva anume și să ofere explicații și scuze pentru experiențele neplăcute.

### ***Aspectul spiritual al vindecării***

Latura spirituală a naturii umane reprezintă un aspect esențial, dar adesea ignorat, al procesului de vindecare. Cuvântul „spiritual” provine din latinescul *spiritus* și *spirare*, care înseamnă „a respira” și „a sufla”. Spiritul este ceva ce nu poate fi văzut, dar poate fi experimentat. După cum spunea un profesor anonim:

„Există o forță de neînțeles, omniprezentă, de nenumit și omniscientă. Această forță inteligentă și iubitoare se află în spatele evoluției manifestării fiziologice și o ghidează. Spiritualitatea este eticheta folosită pentru a descrie ceea ce se întâmplă atunci când ne conectăm cu această forță.”

Sursa spiritualității are multe nume: Înțelepciunea Organizatoare, Marele Spirit, Hristosul Lăuntric, Atman sau Dumnezeu. Conectarea cu această sursă este un proces automat, care se produce adesea atunci când ne așteptăm cel mai puțin. În loc să reprezinte rezultatul căutării, adevărul spiritual apare prin înlăturarea blocajelor care ne împiedică să-l cunoaștem. Este ca și cum te-ai afla într-o cameră întunecată și ai deschide jaluzelele, pentru a lăsa lumina soarelui să pătrundă înăuntru.

Deschizându-ne către natura noastră spirituală, ne deschidem către nou și neprevăzut.

Potrivit lui Ernest Kurtz și Katherine Ketcham, în *Spiritualitatea imperfecțiunii*<sup>6</sup>:

„Spiritualitatea arată întotdeauna spre dincolo: dincolo de obișnuit, dincolo de posesie, dincolo de limitele restrânse ale sinelui și – mai presus de toate – dincolo de așteptări. Pentru că «spiritualul» se află dincolo de controlul nostru, nu este niciodată exact ceea ce ne așteptăm.”

Aspectul spiritual al vindecării implică atingerea nivelurilor mai profunde ale ființei, unde se află inteligența înnăscută. Pe măsură ce ne conectăm cu ritmurile noastre interioare și un sentiment mai amplu de plenitudine, începem să simțim ritmurile, plenitudinea și interconectarea din jur, care se extind în cele din urmă pentru a include întreaga comunitate umană și planetară. Medicul și psihiatrul holistic George L. Hogben descria astfel vindecarea, în *Aspecte spirituale în artele vindecării*<sup>7</sup>:

„Vindecarea poate fi descrisă ca o extindere miraculoasă a conștiinței pentru a cuprinde propria existență în lume. Învățăm cine suntem, ce și cine contează cu adevărat pentru noi, cum să ne exprimăm pe deplin și deschis. În cele din urmă, călătoria de vindecare duce la o uniune intimă cu Dumnezeu prin experiența revărsării spiritului lui Dumnezeu în interiorul nostru. Este

6 *The Spirituality of Imperfection.*

7 *Spiritual Aspects of the Healing Arts.*

o călătorie lentă, dificilă, unică pentru fiecare individ, plină de pericole și riscuri, de triumf și bucurie și, la final, de pace, încredere, respect, reverență, iubire, tandrețe.

## ***Vindecarea: Un domeniu vast de aplicare***

Abordarea vindecării, prezentată în această carte, trece dincolo de gestionarea unei probleme de sănătate sau a unei crize de vindecare. Ea poate fi folosită, de asemenea, pentru a-ți îmbunătăți relațiile, cariera, investițiile financiare, obiceiurile alimentare, viața spirituală, abordarea educației, bunurile și serviciile pe care le folosești, precum și instituțiile și cauzele pe care le susții. Nu este concepută ca o informație terapeutică pentru o anumită afecțiune fizică sau emoțională.

Dacă simți că ai nevoie de sprijin din partea unui profesionist în domeniul sănătății în orice moment al procesului de vindecare, te rog să apelezi la un astfel de ajutor; în unele cazuri, acest lucru îți poate chiar prelungi viața. Dar nu confunda tratarea cu vindecarea. După ce ți-ai rezolvat problema urgentă de sănătate, după ce ai scăpat de pericolul iminent și te simți mai confortabil, te invit să te întorci la procesul de vindecare în 12 etape și să parcurgi calea în spirală, pentru a atinge plenitudinea.