

Jacques Martel

**Cele 5 etape
ale vindecării**

Editura Ascendent
București

Cuprins

PREFAȚĂ	5
INTRODUCERE	7
CEI CINCI PAȘI PENTRU A AJUNGE LA VINDECARE	9
CUNOAȘTEREA	11
DESCHIDEREA	34
DETAȘAREA	38
ACCEPTARE↓♥	43
ACȚIUNEA	55
TEHNICA INTEGRĂRII PRIN INIMĂ♥ T I C	63
VINDECAREA SPIRITUALĂ	68
ÎNTREBĂRI ȘI RĂSPUNSURI	72
CONCLUZIE	80
COMENTARIILE DE LA PRIMUL GRUP DE TERAPEUȚI FORMAȚI ÎN ELVEȚIA ÎN 2000 ÎN TEHNICA INTEGRĂRII PRIN INIMĂ (TIC)	83
DESPRE AUTOR	89
CUVÂNTUL EDITORULUI	92

PREFAȚĂ

Bună ziua, dragi cititori și cititoare!

Din ce în ce mai multe persoane sunt **DESCHISE** și **ACCEPTĂ**♥ ideea că ar exista mai multe modalități de a influența starea lor de sănătate și că aş putea avea o anumită putere asupra vieții mele dar și asupra corpului și spiritului meu, când acestea sunt bolnave.

Suntem presați, printre altele, pentru că, deși sistemul de sănătate prin intermediul medicinei tradiționale face tot posibilul să gestioneze numărul în creștere de bolnavi cu mijloacele pe care le are la dispoziție, suntem obligați să constatăm că multe dintre persoanele bolnave sunt lăsate la voia întâmplării perioade mai scurte sau mai lungi. Ce pot face aceste persoane în această situație? Să aștepte răbdătoare și pasive «să le vină rândul» sau să își ia soarta-n mâini și să facă ceva pentru a se responsabiliza și a ajuta la procesul de **vindecare**?

În loc să-mi concentrez atenția pe «acest ajutor care întârzie să apară», să primesc deja îngrijiri și să iau medicamente care îmi pot afecta calitatea vieții, pot **HOTĂRI** să fac ceva concret. Astfel, trec la **ACȚIUNE** și, în paralel, fac o cercetare interioară: mă conectez cu puterea mea interioară, mă **DETAȘEZ** de vechile mele tipare și gânduri și caut răspunsurile la întrebarea de ce am ajuns să am cutare boală sau afecțiune. Recapăt astfel controlul asupra vieții mele.

Pentru a obține rezultate tangibile, am nevoie de un mod de funcționare, am nevoie să mi se spună cum să mă abordez și ce să fac. Această **CUNOAȘTERE** este inclusă în această carte: Cei cinci pași pentru a ajunge la **vindecare**. Totul este explicat într-o manieră simplă și accesibilă tuturor, în așa fel încât să învăț ce comportamente și atitudini să adopt, care sunt instrumentele practice indispensabile pe care le pot utiliza și care-mi sunt de ajutor în călătoria mea și care îmi vor permite să am rezultate concrete în viața mea de zi cu zi. Aplicând constant «cei cinci pași», nu numai referitor la boală, dar și pentru orice alt situație în care trăiesc un **RĂZBOI** interior (cu mine însumi sau cu alții) sau mă simt ca într-o **ÎNCHISOARE** interioară (în ce privește o persoană

sau o situație), am instrumentele pentru a mă ajuta să conștientizez ce conflicte, frici și credințe am, care până acum mi-au controlat viața (conștient sau nu). Faptul că am conștientizat și m-am eliberat de ele poate permite apariția **Vindecării**.

Ce ne propune Jacques Martel, care este și autorul best-seller-ului **Marele dicționar al bolilor și afecțiunilor**¹? Ne oferă rezultatele celor 35 de ani de experiență și de cuvinte simple, accesibile tuturor. Este vorba de o carte de referință, practică, o completare excelentă pentru Marele dicționar care s-a vândut deja în mai mult de 350 000 de exemplare, în 2012, peste tot în lume, în mai multe limbi.

Vă urez ca această carte să vă aducă niște conștientizări individuale și colective în ce privește puterea pe care fiecare dintre noi o are asupra propriei sale vieți și asupra faptului că **vindecarea este posibilă**: este vorba despre a **accepta** ↓♥, de a crede și de a face ce este nevoie pentru a ajunge acolo!

Lectură plăcută, descoperiri valoroase!

Lucie Bernier
Autoare

↓♥ Acest simbol pe care-l găsim în text după cuvântul **accepta(re)** reprezintă energia asociată unei imagini mentale sau unei emoții legate de o situație pe care o trec din cap către Inimă♥ și care favorizează o **vindecare** în **Iubire** sau o consolidare a unei atitudini pozitive.

¹ Marele dicționar al bolilor și afecțiunilor, apărut la Editura Ascendent

INTRODUCERE

În această carte, **Cei cinci pași pentru a ajunge la vindecare**, va fi vorba, bineînțeles, de sănătate cât și de boală. Și vreau să fac aici și acum o precizare: tot ce afirm și scriu referitor la boală trebuie primit cu mult discernământ. De fapt, voi face niște afirmații și vreau să fie bine înțeles că niciodată nu dau la o parte abordarea medicală oficială, față de care ar trebui să fim recunoscători pentru tot ce ne aduce ea bun. Sunt, ca fiecare dintre noi, total liber în ce privește sănătatea mea și pot merge la un consult, dacă simt nevoia, sau să nu o fac, dacă asta îmi convine mai mult. Informația pe care o ofer în această carte este o informație la nivel psihosomatic, informație ce poate ajuta la fel de mult și la nivel psihologic. Afirm, deci, că în orice caz, nu pun niciun diagnostic, de orice natură ar fi acesta. Așa că, vreau să fie foarte clar că tot ce scriu aici, tot ce explic, este o abordare complementară medicinei, oricărei medicine, abordare care nu le înlocuiește, în orice caz. De altfel, în capitolul **Conștiența**, abordez în amănunt cunoștințele care au permis și permit **vindecarea**, atât cele care vin din medicina oficială, cât li din medicinele așa-zis alternative.

Pe de altă parte, țin să precizez că lucrez după toate principiile incluse în această lucrare din 1978, fie în vitaminoterapie (din 1978 în 1988), abordarea ortomoleculară, fie în dezvoltarea personală, ca facilitator al unor ateliere, terapeut sau conferențiar, din 1988 încoace.

În tot ceea ce eu, cititor fiind, voi citi în cele ce urmează, mă simt cu totul liber să iau numai ce simt ca fiind potrivit pentru mine. Și cred că tipul care a scris toate astea e genial sau nu, ambele variante sunt posibile, totul depinde de punctul de vedere în care mă plasez.

Am stabilit regulile jocului. Eu ca autor, voi afirma lucruri, voi refuza altele; eu cititor, sunt liber să **accept** ↓♥ sau să refuz, să gândesc, să fac și să acționez conform înțelegerii mele; important rămâne faptul că am primit o informație. Rolul meu ca autor este să divulg ceea ce știu, să informez plecând de la experiența pe care am acumulat-o de-a lungul anilor, să împărtășesc certitudinile și experiențele mele de viață, lăsând spațiu tuturor de a fi de acord sau a respinge ce

ofer, în definitiv, de a decide singuri pentru viața lor.

Este posibil, deci, ca eu, cititorul, să nu fiu absolut deloc de acord cu asertiunile emise în paginile acestei cărți. Atunci, pentru a beneficia cât mai mult de ele, mai degrabă decât să le neg, chiar dacă nu sunt de acord cu ele în acest moment, le voi citi și le voi pune într-un sertar al minții mele, pentru că, cine știe, într-o săptămână, o lună, un an sau zece ani, poate că-mi voi aminti că am citit ceva care avea sens și care mi-ar fi agreabil, chiar util dacă l-aș avea în acea zi.

În lectura mea de azi, iau pur și simplu ce-mi convine, bineînțeles, dar nu voi respinge ceea ce-mi convine mai puțin, pun aceste informații deoparte și continui să citesc.

CEI CINCI PAȘI PENTRU A AJUNGE LA VINDECARE.

Pentru a ajunge să mă **vindec**, experiența mi-a arătat că sunt cinci pași importanți.

Voi explica fiecare pas și voi face observația că uneori unul sau altul din pași va fi suficient pentru a mă **vindeca**, dar, în anumite cazuri, e nevoie de doi sau trei, și uneori toți pașii sunt necesari pentru ca **vindecarea** să se instaleze în interiorul meu.

Toate principiile pe care le voi citi pot, la un moment dat să-mi pară cam grele, cam complicate, și uneori mă pot simți ca și cum am atâtea lucruri de schimbat, că voi renunța. Dar îmi voi aminti să nu iau decât ce sunt capabil să aplic, numai ce-mi convine; voi digera restul treptat.

Astfel, voi ajunge să pun în practică ceva ce mi se pare simplu, relaxat, potrivit ritmului meu, câte o etapă pe rând și voi vedea rezultatele în viața mea înainte de a face mai mult.

Nu am de ce să schimb totul în viața mea brusc și dintr-o dată.

De altfel, dacă decid de pe o zi pe alta să îmi schimb complet alimentația cu o dietă perfectă sau pur și simplu una mai bună, de exemplu să scot toate băuturile gazoase și dulci, cafeaua, carnea și tot ce conține conservanți chimici, este foarte posibil să îmi dezechilibrez total corpul. Iar această tulburare nu va fi cauzată de noua mea alimentație, mai sănătoasă, ci de schimbarea foarte mare și bruscă. Nu i-am lăsat timp corpului meu să se obișnuiască și această schimbare abruptă va crea un stres și, în loc să-mi fie mai bine, mă voi simți mai rău.

Orice schimbare creează un stres,

fie că această schimbare este văzută ca un lucru pozitiv sau negativ. Această noțiune de stres a fost dezvoltată de doctorul Hans Selye, considerat Părintele stresului, nu pentru că ar fi fost el însuși stresat, ci pentru că el este cel care a explicat acest fenomen.

El a dezvoltat această noțiune de stres în anii cincizeci: fiziologul canadian era o somitate mondială în domeniul acesta. S-a născut în Cehoslovacia, și-a făcut studiile la

Universitatea Montréal, în Québec (Canada), unde a devenit celebru pentru lucrările lui. A murit acum câțiva ani.

El dădea această definiție: «Stresul este un răspuns nonspecific la toți stimulii la care este supus», sau «Stresul este un proces de adaptare permanent la toți stimulii vieții».

Altfel spus,

«Stresul nu este un eveniment, ci tocmai maniera în care reacționăm la eveniment.»

(Extras din "A apărut noul anti-stres" de Didier Salvat)

Orice schimbare este, deci, un stres. Câștig la loto, e un stres. Poate că e un stres «bun», dar este totuși un stres. Este interesant de constatat că anumite persoane care câștigă la loto fac depresie ca urmare a acestui lucru. Stresul, chiar bun la început, a fost prea mare. Rezultatele acestui eveniment provocau atât de multe schimbări în viața lor că nu s-au putut sau nu s-au știut adapta la ele.

Să câștigi la loto este, cu siguranță, un eveniment fericit, dar poate provoca un asemenea stres încât consecințele asupra ființei mele, corpului, emoționalului, mentalului meu, se pot dovedi catastrofale.

Voi trece acum în revistă cele cinci elemente care sunt pașii pentru a ajunge la **vindecare**, iar acestea sunt: **cunoașterea**, deschiderea, detașarea, **acceptarea**♥ și acțiunea. Fiecare este importantă și îmi amintesc că citesc liniștit, îmi fac treburile, ceea ce simt că e potrivit pentru mine și pun pur și simplu deoparte ceea ce nu-mi convine, fără judecată.

CUNOAȘTEREA

Prin cunoaștere înțeleg aici **cunoașterea** în sens larg, ceea ce înseamnă și informațiile științifice necesare oricărui proces de conștientizare a corpului material, cât și informațiile mai puțin materiale necesare procesului de **vindecare** emoțional sau mental care duc la **vindecarea** chiar și a corpului fizic. Voi menționa că numeroasele cunoștințe la care nici nu mă gândesc, atât sunt de obișnuit cu ele, participă la diferitele feluri de **vindecare**.

În Québec, ca și în Franța există un sistem de asigurare de sănătate care permite oricui să aibă acces la medici generaliști, la medici specialiști, la spitale, cât și la tratamentele necesare.

Dar sunt cu adevărat conștient că această cunoaștere a medicinei e importantă pentru toți personalul medical? Și îmi imaginez că la începutul medicinei occidentale, oamenii, pentru a înțelege funcționarea corpului uman, voiau să-l studieze în detaliu, dar nu aveau material pentru asta, căci religia interzicea autopsia. Atunci, unii mergeau în cimitire, pe ascuns, evident din cauza riscurilor potențiale, pentru a dezgropa oamenii care tocmai muriseră și îi disecau pentru a încerca să afle cum se face asta și cum funcționează corpul uman. Trebuia să înceapă cumva și ca unii dintre ei să îndrăznească să facă asta pentru ca noi să avem aceste informații în zilele noastre.

Această cunoaștere a medicinei presupune cunoștințe din numeroase domenii și asta voi aborda acum, în ordine cronologică.

Cunoaștere despre plante și fitoterapie

Fitoterapia este mult mai veche decât ne imaginăm; de fapt, unii cred că a început în preistorie, încât strămoșii noștri deja foloseau plante.

Fitoterapia datează, deci, de foarte mult timp, iar această utilizare a plantelor ca remedii se regăsește și în desenele rupestre din grottele din Lascaux, din Dordogne (Franța).

Desenele din aceste grote au fost datate cu carbon 14^2 , așa numitul carbon radioactiv și se pare că au fost desenate și pictate acum aproximativ 15 până la 18 000 de ani

În zilele noastre plantele sunt folosite la scară largă în medicinele alternative și moleculele lor naturale sunt sintetizate de farmacie pentru a face medicamente alocate³.

Cunoașterea corpului uman, anatomie

Cunoașterea corpului uman este și ea, probabil, mult mai veche decât ne închipuim noi.

În 1991 s-a descoperit în Alpii austro-italieni un corp conservat în gheață. S-a estimat că această persoană are aproximativ 46 de ani și s-a constatat că avea cam 40 de tatuaje în regiuni ale corpului în care autopsia a demonstrat că suferea de boli sau dureri, în special artrită. Moartea sa s-ar fi produs în anul 3 300 înainte de Christos.

În occident, Hippocrate⁴, medic grec ce a trăit din 460 în 370 înainte de Christos, este recunoscut ca primul medic care a abandonat credința conform căreia bolile erau cauzate de fenomene supranaturale sau divine. El declara că orice corp uman este constituit din patru umori corespunzătoare celor patru elemente din care este compusă materia: apă,

2 Datarea cu Carbon 14 este o metodă de datere bazată pe măsurarea radiologică a carbonului 14 (^{14}C) conținut de materia organică atunci când ne dorim să aflăm vârsta absolută, adică să cunoaștem timpul scurs de la moartea sa (sursă: Wikipedia)

3 Alocate : medicamentele alocate sunt medicamentele obișnuite ale medicinei oficiale tradiționale.

4Jurământul lui Hippocrate este un text care constituie într-un fel codul de onoare al profesiei medicale. Actualul jurământ al lui Hippocrate este făcut în timpul susținerii tezei de doctor în medicină de către candidatul ce se prezintă în fața comisiei unde sunt îmbrăcați în robe negre, așa cum cere tradiția universitară. Textul jurământului lui Hippocrate este următorul: «Promit și jur să fiu fidel legilor onoarei și probității în exercitarea medicinei. Voi oferi îngrijiri gratuite nevoiașilor și nu voi cere niciodată o răsplătă mai mare decât munca depusă. Odată intrat într-o casă, ochii mei nu vor vedea ce se întâmplă, iar gura mea va păstra tăcerea asupra secretelor ce-mi sunt încredințate, iar starea mea nu va servi pentru a corupe moravurile sau a favoriza fărădelegea. Nu voi permite ca astfel de considerații ca religia, naționalitate, rasa, apartenența la o anumită clasă socială să se interpună între datoria mea față de pacientul meu. Chiar și sub amenințare, nu voi permite să fac uz de cunoștințele mele medicale împotriva legilor umanității. Voi fi respectuos și recunoscător față de măștri, voi transmite copiilor lor instrucția pe care am primit-o de la colegii lor. Fie ca oamenii să mă respecte așa cum eu sunt fidel promisiunilor mele să fiu acoperit de oprobriu și disprețul confrăților mei, dacă nu voi fi fidel acestor legi.»

aer, pământ și foc. Aceste patru umori erau sângele, limfa, bila galbenă și bila neagră. Dezechilibrul dintre aceste umori provoca, deci, boala. În acel timp, disecțiile erau interzise, nu aveau cunoștințe despre anatomie, nici nu puteau pune un diagnostic precis; medicina îngrijea, în consecință, după această teorie a umorilor și încerca să restabilească echilibrul acestora.

De-abia un secol mai târziu găsim, în Egipt, informații despre anatomia umană, dar grecii continuă după teoria lui Hippocrate, pentru că numai disecțiile de animale erau permise, iar corpul uman era transpus în funcție de aceste disecții.

Papirusuri antice găsite în Egipt, atestă că în secolele 27 și 28 înainte de era noastră se făceau operații chirurgicale în Egipt. Un vechi papirus descrie cu precizie examinarea, diagnosticul, tratamentul și evoluția bolii pentru mai multe boli.

Primul medic egiptean cunoscut se numea Esysre și a trăit în secolul 27 înainte de Christos: era recunoscut ca liderul dentiștilor și medicilor regelui. Un papirus datând cu 1800 de ani înainte de Christos face referire la bolile femeilor și este și un tratat de ginecologie.

Săpăturile arheologice demonstrează că în India antică, poporul din valea Indusului avea cunoștințe de medicină și stomatologie. De fapt, arheologii au descoperit dinți care fuseseră tratați pe schelete de 9000 de ani.

Tratatele străvechi ale Indiei antice descriu diferite tipuri de intervenții chirurgicale, rinoplastia (reconstrucția sau corecția nasului), repararea lobilor urechii, chirurgia cataractei și altele.

Ayurveda (Ayur înseamnă cunoaștere iar Veda, viață, deci Cunoașterea vieții) este un sistem de medicină datând de mai mult de 2000 de ani: medicina internă, chirurgie și anatomie, oftalmologie și oto-rhino-laringologie, pediatrie, medicina spiritului, toxicologie, sunt discipline care fac parte din această medicină. Învățăcelului de la medicină i se cerea să cunoască în plus și tot ceea ce permitea elaborarea și utilizare medicamentelor: distilare, bucătărie, agricultură, metalurgie, fabricarea zahărului, mineralelor, metalelor. Iar această formare dura deja șapte ani.

libris
Înțeleg deci că sunt necesare numeroase cunoștințe pentru **vindecare** și că ființele umane sunt preocupate de asta de mult timp.

Cunoștințe de chimie

Pentru a elabora medicamente, chimia a analizat moleculele produselor naturale, plantelor, mineralelor, cu scopul de a le sintetiza, ceea ce a permis crearea alopatiei.

Cunoștințele despre particulele de mercur au permis utilizarea termometrului (1714: Invenția termometrului cu mercur gradat de către Gabriel Fahrenheit, fizician german, gradație ce-i poartă numele).

Astăzi, cercetările și cunoștințele de biochimie permit crearea de medicamente ce ajută la susținerea organismului nostru în procesul de **vindecare**.

Cunoștințe de metalurgie (transformarea metalelor)

Metalurgia este știința materialelor care studiază metalele, elaborarea lor, proprietățile și tratarea lor.

Romanii deja inventaseră numeroase instrumente chirurgicale: clești, bisturie, instrumente de cauterizat, foarfece, ace pentru sutură, sonde etc.

Aceste instrumente și multe altele sunt totdeauna necesare azi și trebuie deci fabricare în continuare.

Mă gândesc aici la acele hipodermice, la seringi, stetoscoape, electrozi și câte altele.

Cunoștințe de fizică

Numeroase aparate, rezultate, cercetărilor în fizică, servesc la analiza diferitelor părți ale corpului uman și a funcționării lor: aparate de radiografie, ecografe, scanere, tensiometre, termometre, lentile, stimulatoare cardiace, inimi ♥ artificiale,.... sunt rezultatele, printre altele, acestor cercetări.

Descoperirea razelor X în 1895 de către Wilhem Röntgen, fizician german (1845-1923), a permis nașterea radiografiei.

Toate aceste cercetări științifice și atâtea alte lucrări au permis dezvoltarea tehnologiei așa încât astăzi este posibil

să căutăm în interiorul nostru toate informațiile necesare, în siguranță, pentru a diagnostica mai eficient ceea ce ni se întâmplă. Mă refer aici la scanere, ecograf, tomograf.

Înțelegem astfel că fizica, chimia, metalurgia au fost întotdeauna strâns legate, pentru crearea tuturor instrumentelor medicale, cât și a medicamentelor.

Câte cunoștințe folositoare și lucrări de cercetare care continuă și de care nici măcar nu eram conștienți cu adevărat!

O altă cunoștință este importantă și iată că o folosesc în fiecare zi fără ca măcar să-mi dau cu adevărat seama.

Da, pentru toate aceste produse, utilizarea electricității este esențială azi, atât pentru producție cât și pentru a le folosi.

Aceste cunoștințe sunt deseori uitate, pentru că a devenit pentru noi (occidentali) o obișnuință atât de mare încât nici nu-i mai dăm atenție, exceptând, bineînțeles, când e o pană. Iar atunci, deseori apare panica.

Descoperirea electricității este rezultatul fizicii. Electricitatea este interacțiunea particulelor încărcate, sub acțiunea forței electromagnetice.

Numai în secolul al 18-lea au început să fie înțelese proprietățile electricității.

Ea a permis apariția celei de-a doua revoluții industriale. Este prezentă în toate țările dezvoltate iar sursele ei sunt: termice (căldura), hidraulice (apa), eoliene (vântul) și nucleare (fisiunea atomică).

Nu o vedem, numai efectele ei sunt vizibile. De fapt, nici nu o vedem circulând, dar când apăs pe întrerupător, pornesc un aparat sau se aprinde Lumina.

Este omniprezentă în casele occidentalilor, însă poate fi fabricată și individual de grupuri electrogene, numite și generatoare. De altfel, în zilele noastre, există în fiecare spital grupuri electrogene, în cazul unei pene a sistemului electric național. Atâtea aparate medicale depind de electricitate, încât ar fi periculos pentru sănătatea și uneori chiar viața bolnavilor să fie oprită.

Electricitatea este prezentă în fulger, dar și în atom sau în impulsul nervos al ființelor vii.

De asemenea, nu numai că e utilizată în industria prelucrării, dar și direct în scop terapeutic în electrodiagnostic

sau în electroterapie.

De-a lungul secolelor, medicina a făcut, deci, progrese enorme, atât în ce privește **nivelul de cunoaștere a corpului uman** (constituția sa) și al funcționării sale:

- în biologie (știința care descrie ființele vii și studiază fenomenele care le caracterizează)
- la nivelul funcționării sistemului nervos (ansamblu de organe, elemente de țesut nervos care comandă funcțiile senzitive, motilitatea, nutriția și, la vertebrele superioare, facultățile intelectuale și afective. (*Le Nouveau Petit Robert de la Langue Française*)
- La nivelul hormonilor (substanțe chimice elaborate de grupe de celule sau un organ care exercită o acțiune specifică asupra unui alt țesut sau organ (*Le Nouveau Petit Robert de la Langue Française*), chei ce provoacă mecanisme de acțiune/reacțiune în organismul nostru.

Voi vorbi aici și despre medicina oficială, iar prin asta înțeleg medicina occidentală și binefacerile acestei medicine, pentru că se pare că, dacă lucrezi mai degrabă în domeniul medicinei holistice, medicinei **paralele**, medicinei energetice, medicinei alternative, medicinei așa zisă New Age, sau orice al nume i-am da, suntem tentați să respingem această medicină oficială.

Este interesant că în zilele noastre, când un medic pune un diagnostic, pentru acesta există protocoale, operații și/sau medicamente, doze cunoscute și chiar procentaje pentru procentaje pozitive, în momentul de față, în jur de 80%. Înainte de a se ajunge la asta, există o întreagă suită de cunoștințe achiziționate de către practician și lumea medicală, în general.

În Statele Unite, un maestru spiritual⁵ spunea:

Trebuie să înțelegem ceea ce știm.

Atunci eu, Jacques Martel, autor al cărții **Marele Dictionar al bolilor și afecțiunilor** – carte despre cauzele metafizice ale bolilor și afecțiunilor legate de un conflict provenind de la gândurile noastre, sentimentele și emoțiile noastre - când merg la un medic să mă consulte, îl ascult. El a

⁵ Paul Twitchell (1908-1971) Fondatorul unei mișcări spirituale din Statele Unite.

studiat medicina, nu eu. Îmi deschid urechea cu atenție la ce are să-mi spună, el este cel care are cunoștințele în medicină. Nu mă apuc să-l conving de treburile mele. Iau în considerare ceea ce-mi spune și apoi voi vedea ce fac cu informațiile pe care mi le dă. Am, poate, nevoie de un sprijin până când îmi voi rezolva conflictul, emoția sau rana care este la originea bolii, **asa că ascult.**

Este același lucru în multe alte domenii. Când merg la avocat, chiar dacă am cunoștințe de drept, el are mai multe ca mine, așa că-l ascult. Vreau să merg la un fermier, și pe acesta îl ascult pentru că, în domeniul lui, el cunoaște mai multe ca mine.

Și toate **cunoștințele** medicale au fost însoțite de multe alte **cunoștințe** foarte tehnice, fără care cercetările și aparatele actuale nu ar exista așa cum le-am citit.

Apoi, în ziua de azi există numeroase abordări diferite care sunt complementare și care, în cea mai mare parte, ne vin din orient. Voi cita aici câteva: **acupunctură, homeopatie, medicină naturistă, osteopatie, REIKI⁶, terapii energetice.**

Cu toate ne pot ajuta, așa să nu resping nimic și merg către cea sau cele care rezonază mai mult în interiorul meu.

Astfel, **cunoștințe** diverse, atât din orient cât și din occident sunt la originea noilor medicine, și, printre acestea, o contribuție importantă a venit de pe continentul asiatic, grație unor:

Cunoștințe despre energiile care circulă în corpul uman

Acupunctura, presopunctura, terapiile energetice fac parte din aceste metode de îngrijire.

Acupunctura și presopunctura sunt terapii în care terapeuții pun ace sau aplică presiune cu degetele în anumite puncte aflate de-a lungul meridianelor⁷ corpului uman. Trebuie, deci, să cunoaștem aceste meridiane și toate acele puncte. Și sunt o mulțime!

⁶ REIKI : Tehnică de **vindecare** prin suprapunerea mâinilor deasupra corpului, utilizând energia lubirii universale neutre, fără intenție.

⁷ Meridiane: conceptul de meridiane vine de la medicina chineză; acestea sunt canale ce permit energiei vitale a corpului să circule prin corp.