

Cuvinte de apreciere pentru cartea *Medicina sacră*

„*Medicina sacră* este o lectură obligatorie pentru oricine respectă importanța medicinei convenționale, dar dorește și să se cufunde în posibilitățile regenerante ale vindecării emoționale și spirituale. Doza sănătoasă de scepticism și ochiul atent al doctorului Rankin fac din ea ghidul perfect pentru a-l introduce pe cititor într-o gamă largă de teorii și practici de vindecare.“

DR. KELLY A. TURNER, autoarea cărții *Remisie totală*,
bestseller *New York Times*

„*Medicina sacră* își respectă promisiunea din titlu și chiar mai mult. În calitate de susținătoare a stării de bine, care crede că nu există nicio separare între vindecare și dreptate, am fost încântată să citesc fiecare cuvânt al Lisei Rankin. Ea a reușit să onoreze atât sacrul, cât și știința, luminând în același timp adevărul că cele două sunt indisolubil legate. Temele curiozității, compasiunii și dreptății se împletesc cu artă de-a lungul paginilor într-un mod care îl obligă pe cititor să vadă comunitatea ca pe un element fundamental al vindecării. Sunt atât de recunoscătoare pentru acest text cuprinzător, generos și incredibil de bine documentat și experimentat despre medicină. Bravo!“

REBEKAH BORUCKI, mamă, autoare, editoare

„*Medicina sacră* te conduce într-un tur captivant al abordărilor netradiționale asupra vindecării prin ochii unui medic cu pregătire tradițională, dar și cu inima unui ghid evoluat spiritual. Practicile de

Dr. Rankin locuiește în Marin County, California, împreună cu fiica sa, Mira, și cu colega de casă, April. Este pasionată de drumeții, ritualistă în natură, dansatoare, cântăreață, pictoriță, bucătăreasă, preparatoare de ciocolată brută și DJ amator. Pentru a afla mai multe despre ea, vizitează lissarankin.com. Pentru a afla mai multe despre WHMI, vizitează wholehealthmedicineinstitute.com. Pentru a afla mai multe despre Heal at Last, vizitează healatlant.org.

Cuprins

Cuvinte de apreciere pentru <i>Medicina sacră</i>	5
Cuvânt-înainte de dr. Gabor Maté	15
Prolog – Călătoria mea neașteptată către vindecare	19
Introducere	23
Partea I – TRANSFUZII TĂMĂDUITOARE	57
Capitolul 1 / Vindecarea în grup ca remediu	59
Capitolul 2 / Remediul cu energie	91
Capitolul 3 / Energiile vieții	114
Capitolul 4 / Practicile de plăcere ca medicament pentru corp	153
Capitolul 5 / Resacralizarea naturii	170
Partea a II-a – LUMINAREA UMBREI	195
Capitolul 6 / A simți înseamnă vindecare	197
Capitolul 7 / Cum să-ți consolidezi limitele	235
Capitolul 8 / Diagnosticul în medicina sacră	256
Capitolul 9 / În primul rând, să nu faci rău	289
Partea a III-a – VINDECAREA DE LA RĂDĂCINĂ	321
Capitolul 10 / Vindecarea traumei este medicina sacră	325
Capitolul 11 / Boala ca punct de plecare	358
Capitolul 12 / Psihologia energiei	389
Capitolul 13 / Vindecarea colectivă	421

LPDIS We know	439
Mulumiri	439
Cărți și resurse de vindecare	445
Despre autoare	451

**Bucuria lecturii nu se oprește aici!
Iată și alte cărți apărute la Editura For You:**

- Leo Angart • *Să ne îmbunătățim vederea în mod natural, ușor, eficient și cu rezultate rapide*
- Bernie Ashman • *Semne zodiacale și vieți trecute* • Mercur retrograd
- Philippe Barraqué • *Mantre vindecătoare*
- Joshua Becker • *Bucuria de a trăi cu mai puțin* • *Casa minimalistă*
- Gabrielle Bernstein • *Miracole acum*
- Irina Binder • *Fluturi*, vol. 1-3 • *Insomnii* • *Străinul de lângă mine* • *Până la sfârșit* • *Iubirea te învață*
- Irina Binder, Carmen Voinea-Răducanu • *Iubitelor mele prietene*
- Mary Birch • *Respirația vindecătoare*
- Dr. Robert Blaich • *Farmacia ta interioară*
- Dr. Charles Blondel • *Introducere în psihologia colectivă*
- Dr. Luc Bodin • *Mesajele ascunse ale bolilor* • *Scapă de stres!* • *Medicina spirituală*
- Nathalie Bodin • *Ho'oponopono. Cuvinte de înțelepciune pentru rezolvarea conflictelor*
- Alexandru Boțoroga • *În căutarea pasului* • *Insula cu tăceri*
- Dr. Christian Bourit • *Atitudinea cuantică*
- Gregg Braden • *Codul lui Dumnezeu* • *Codurile înțelepciunii* • *Efectul ISAIA* • *Matricea divină* • *Secretele pierdute ale rugăciunii* • *Suntem creați cu intenție* • *Vindecarea spontană a credinței*
- Dan Brulé • *Respiră pur și simplu*
- Michelle Buchanan • *Numerologia pe înțelesul tuturor*
- Adrian Butash • *Binecuvântează această hrană*

Pentru a-mi închide rana pe cale nechirurgicală, am lucrat cu o doamnă care era medic specialist în îngrijirea rănilor, dar și o meditatoare cu experiență și o prezență restauratoare. Ea știa că am refuzat intervenția chirurgicală și m-a sprijinit cu intervenții de ultimă oră, deși a recunoscut că alegerea mea era riscantă și s-a speriat împreună cu mine. De asemenea, am căutat tratament la un vindecător energetic și la un vraci nativ american, am aplicat intervenții nutriționale pentru a-mi ajuta organismul să genereze collagen, am luat suplimente de stimulare a imunității pentru a preveni infecțiile și am apelat la un psiholog energetic pentru a mă ajuta să elimin trauma și să evit simptomele SSPT sau fobia față de câini. Am evitat să lucrez cu medicii care nu erau dispuși să coopereze și să aibă în vedere opțiunile mele. Consider că cicatricea de pe coapsa mea interioară este o mărturie a luptei mele, dar și a rezistenței mele.

Ce m-a ghidat chiar mai mult decât cunoștințele mele medicale a fost Dumnezeu din mine, care mă ajută să-mi organizez viața și să iau decizii înțelepte și pe care îl numesc Lumina mea pilot interioară. Și tu ai una în tine. Cu toții o avem. Instrumentele din această carte te vor ajuta să întărești acea legătură dintre tine și vindecătorul tău interior, astfel încât să nu te simți în derivă în călătoria ta. Vei avea nevoie de această înțelepciune pentru a-ți face corpul să fie predispus la miracole.

Introducere

Cu toții riscăm să ne îmbolnăvim sau să ne rănim la un moment dat în viață, la fel ca și cei pe care îi iubim. Niciunul dintre noi nu este supraom, așa că fragilitatea noastră ne va ajunge din urmă într-o zi. Chiar dacă ești o persoană cu o dietă perfectă, care face exerciții fizice în fiecare zi, evită obiceiurile proaste, respectă indicațiile medicului, stăpânește îngrijirea de sine, înghite o duzină de suplimente și meditează zilnic, nu există o imunitate permanentă care să îți garanteze o longevitate fără boli și dizabilități. Deși corpul este conceput în mod strălucit pentru a se vindeca singur, el poate să și cedeze, iar psihicul și sufletul nostru fragil ar putea îndura nopți întunecate din motive complet independente de voința noastră.

Uneori ne îmbolnăvim în moduri ușor de vindecat. Când se întâmplă acest lucru, este înțelept să folosim orice medicament care funcționează, mulțumindu-i stelei noastre norocoase că există un leac. Chiar și bolile vindecabile ne pot umili, dezbrăcându-ne de orgoliul nostru și spulberându-ne iluziile de invincibilitate. Astfel de eșecuri temporare ne pot da un gust al fragilității și al umilinței, dar această atingere cu vulnerabilitatea rareori rămâne. Ne revenim și ne continuăm activitatea ca de obicei.

Nu la fel se întâmplă și când suntem năruțiți de o afecțiune greu de vindecat, care atinge limita marilor puteri ale medicinei convenționale și îi lasă pe medici nedumeriți și pe pacienți disperați. Când se întâmplă asta, s-ar putea să te simți dat la o parte, adăugând insulta la rană. Unii medici nu se descurcă mai

deloc cu sentimentul de neputință în a vindeca boala. Fără să vrea, s-ar putea să se îndepărteze de pacienți atunci când suferința acestora ocolește vindecarea, spunându-le că nu se mai poate face nimic și cedând exact în momentul în care aceștia au nevoie de cineva pe care să se sprijine. A te simți abandonat, neîncrezător, izolat, disprețuit sau considerat slab doare chiar mai rău decât ceea ce te-a îmbolnăvit la început.

Să rămâi prezent, cu inima deschisă și empatic cu cineva care suferă în moduri pe care nu le poți reduce nu este o sarcină ușoară pentru cei antrenați să „repare” oameni. Unii sunt înzestrați în acest fel; alții, nu. Nu pentru că nu sunt oameni buni, ci pentru că îi face să se simtă inconfortabil de neputincioși și vulnerabili atunci când, din cauza propriilor răni, s-ar putea închipui opusul. Nu-și dau seama că legătura vindecă, în timp ce îndepărtarea rănește.

Pentru cei mai mulți dintre noi, boala cronică, handicapul sau ceva ce ne pune viața în pericol provoacă o vulnerabilitate dure-roasă. La fel ca atunci când aspirăm aer rece peste o durere de dinți, avem tendința de a da înapoi nu numai pentru că boala doare, ci și pentru că ne simțim speriați, neputincioși, neajutorați și chiar răniți. Acest lucru poate sugera rușine, ca și cum ar fi un semn de slăbiciune sau, chiar mai rău, de inferioritate morală ori spirituală. Am putea intra în cele mai întunecate locuri ale noastre, gândind catastrofal și imaginându-ne că suferința nu se va sfârși niciodată sau, dacă se va sfârși, s-ar putea să se termine doar cu moartea.

Această situație mult prea frecventă te poate împinge unde puțini ar merge de bunăvoie: în jos, în adâncul sufletului, unde întâlnim pierderea, frica, dezamăgirea, singurătatea, lipsa de speranță, deznădejdea, durerea, goliciunea și mortalitatea. Pentru cei care trăiesc într-o cultură care adoră să urce, să se ridice, să adopte pozitivismul, să practice optimismul și să venereze puterea, „jos” poate fi un cuvânt murdar. Dar din punctul de

vedere al sufletului, „jos” înseamnă pământ sacru. Când rezultatele sănătății noastre sunt incerte, când am încercat tot ce ne-a stat în putință să ne facem bine și nimic nu a funcționat, acest *pământ sacru* poate fi un portal spre vindecare. Dacă intrăm sau nu prin acest portal sacru este o alegere pe care fiecare individ are dreptul să o facă, deoarece toți au dreptul la propriile călătorii. Fie că pășești sau nu în această oportunitate, portalul spre vindecare îi cheamă pe cei care sunt gata să treacă acest prag.

Poate ești pregătit sau poate stai în prag, întrebându-te. Această carte îți oferă modalități de a te apropia de acel prag, fie că alegi să treci în vârful picioarelor, fie că te arunci în adânc.

Multe cărți despre sănătate se concentrează pe speranță. Spun povești miraculoase rare, dar inspirate (și greu de dovedit). Da, speranța întemeiată este un bun medicament pentru a combate disperarea. Speranța îți poate da un impuls care să te treacă peste un obstacol când nu mai poți să faci nici măcar un pas în sus. Într-adevăr, aceasta este o carte despre speranță, pentru că unii pacienți care se simt fără speranță se însănătoșesc când li se oferă în sfârșit tratamentul potrivit. Îți voi oferi câteva dintre aceste medicamente, pe care medicul tău, cel mai probabil, nu a fost instruit să le includă în Rețeta pentru sănătate, și este posibil să găsești ușurarea pentru care te-ai rugat.

Dar nu există garanții. Unele suferințe nu pot fi reduse, pot fi doar suportate. În fața unor astfel de suferințe, s-ar putea să nu mai existe nicio speranță.

S-ar putea să existe doar iubirea, care ne ajută să nu ne purtăm singuri poverile. Deși nu putem face altceva decât să ne oferim compasiunea față de cei a căror suferință nu poate fi ușurată, ca medic mi se rupe inima când văd pacienți suferind inutil pentru că niciun medic nu le-a spus că există și alte opțiuni după ce medicina convențională își atinge limitele. De-a lungul unui deceniu, mi-am propus să descopăr *ce altceva* ar ușura suferința dacă se ajunge la punctul în care medicul spune „Am

făcut tot ce se putea". Pentru cei care nu au scăpat de diagnostic ori au fost împovărați cu o boală care nu are un leac cunoscut, există medicamente care pot prelua ștabela acolo unde medicina convențională se oprește? Există oare instrumente în trusa de medicamente a lumii care să servească drept adjuvant sau chiar să înlocuiască unele tratamente medicale convenționale cu efecte secundare cumplite și fără promisiunea unui tratament?

Am avut presentimentul că nu mi s-a oferit o imagine de ansamblu în cadrul pregătirii mele medicale, așa că mi-am propus să găsesc o speranță pe care să ți-o ofer ție, dragă cititorule. Cu toate acestea, vreau să fac mai mult decât să-ți dau speranțe: caut să-ți ofer oportunități de vindecare. Ce înseamnă să te vindeci? Prin definiție, înseamnă *să devii întreg*. Aceasta este lucrarea sufletului, această revendicare a integralității, ceea ce înseamnă adesea să te aventurezi nu doar în sus, în lumină, atât de valorizată în cultura noastră, ci și în jos, în pământul sacru al întinericului, aducându-le pe cele două împreună în ceva mai mare decât suma părților lor. Așa cum m-a învățat Rachel Naomi Remen, mentora mea spirituală și autoarea cărții *Kitchen Table Wisdom*, tratamentul este diferit de procesul vindecării. Poți fi vindecat fără să fi tratat și poți fi tratat fără să fi vindecat. Dar când are loc vindecarea, tratarea este uneori un efect secundar binevenit. Chiar și atunci când nu este, vindecarea te face întreg, iar integralitatea este *raison d'être* a existenței umane.

Integralitatea în medicină

Din nefericire, mulți dintre cei care pretind că promovează sănătatea nu reușesc să conștientizeze importanța integralității în medicină, concentrându-se în mod unilateral pe tratarea simptomelor, neglijând valoarea vindecării cauzei, ceea ce îi sărăcește pe toți cei implicați. Restrângerea la căutarea unui leac în timp ce

se neglijează procesul de vindecare fracturează integralitatea umană și provoacă daune, chiar dacă vindecarea are loc. Însă această abordare dezmembrată este încorporată în medicina convențională.

Prin fragmentarea corpului uman, a minții, a spiritului și a câmpului energetic în părți „înmagazinate” în diverse discipline de către mediul academic, medicina suferă de acest reduționism. Corpul este redus la Departamentul de Biologie și la Facultatea de Medicină, mintea ține de psihologie și neuroștiință în facultate și de psihiatrie și neurologie în școala medicală; spiritul e tratat la Departamentul de Religii și la școala de preoți. Câmpul energetic uman este redus la Departamentul de Fizică sau de Biologie. Și uită de inimă! În afară de Departamentul de Cardiologie, inima nu primește niciun loc în mediul academic, cu excepția poate a Departamentului de Literatură.

Această abordare fragmentată a medicinei merge până la dualismul minte-corp al lui Descartes, din secolul al XVI-lea. Scindarea dintre spiritualitate și știință merge și mai departe. Însă ce-ar fi dacă în loc să separăm aceste aspecte ale vindecării în silozuri am vindeca rupturile, găzduindu-le împreună într-o medicină a integralității?

Deși apariția medicinei integrative, funcționale, naturiste și osteopate schimbă această imagine, este încă adevărat că puțini medici tradiționali le prescriu pacienților altceva decât medicamente convenționale. Medicina nutrițională, plantele medicinale și suplimentele nu se află de obicei pe radarul unui medic, cu atât mai puțin medicamentele din alte culturi, cum ar fi Medicina tradițională chineză (TCM), medicina ayurvedică sau tibetană, vindecarea indigenă și șamanismul ori medicamentele spirituale, cum ar fi vindecarea energetică sau vindecarea prin credință.

În calitate de medic cu pregătire tradițională, care a petrecut mai mult de un deceniu încercând să aflu *ce altceva* ne ajută să ne vindecăm dincolo de ceea ce m-au învățat în școala medicală, îmi dau seama acum că, deși reduționismul medical cuprinde

polarizări de tipul ori/ori (medicină convențională *sau* medicină naturală, medici și medicamente *sau* vindecare spirituală), vindecarea este plină de paradoxuri de tipul și/și (medicină convențională *și* vindecare naturală/spirituală).

Poate că tu, dragă cititorule, ți-ai abordat îngrijirea sănătății în termeni de alb sau negru. Poate ai crezut întotdeauna că sănătatea optimă vine doar din respectarea indicațiilor medicului tău, dar acum te lupți cu o problemă de sănătate fizică sau mentală pe care medicul tău nu pare să o poată rezolva. Poate ai ales cealaltă cale, evitându-i pe medici, medicamentele și intervențiile chirurgicale și bazându-te întotdeauna doar pe abordări naturale, dar acum te lupți cu o problemă pe care naturistul, chiropracticianul și acupuncturistul tău nu par să o poată vindeca.

În calitate de medic care a făcut un jurământ sacru de a se implica și de a-și dedica viața pentru a face tot ceea ce poate pentru a ușura suferința altora, mi se rupe inima când văd oameni care suferă inutil pentru că știu (sau sunt dispuși) să folosească doar tipul de medicină autorizat, indiferent de care parte a faliei dintre medicina convențională/medicina complementară și alternativă (CAM) se află. Poate fi descurajant să vezi cât de mult se demonizează și se diminuează reciproc tabăra medicinei convenționale și tabăra CAM. Unii medici sunt sceptici față de metodele CAM, respingându-le ca fiind „neștiințifice”, spunând pe șleau că totul este frecție la piciorul de lemn, tratându-i cu derută și dispreț pe cei care practică sau caută aceste tratamente. De cealaltă parte, unii furnizori de CAM sau persoane care le folosesc se încadrează în tabăra „antimedicină”, evitându-i pe medici cu orice preț, având convingeri antiștiințifice și care neagă realitatea, simțindu-se trădați de medicina convențională și temându-se de daunele legitime pe care le poate provoca. Problema este că, atunci când ne polarizăm în tabere, ratăm tratamentele de reducere a simptomelor sau chiar pe cele curative care s-ar afla de cealaltă parte a faliei, ca urmare, oamenii suferă și mor inutil.

De ce facem asta? Pentru că mult prea mulți oameni se încăpățânează să se preocupe mai mult de a *avea dreptate* decât de a se *vindeca*.

Aceasta nu este o carte despre cine are dreptate și cine nu are dreptate; este o carte despre vindecare. Când are loc vindecarea, s-ar putea chiar să constați că nu-ți mai pasă atât de mult care tabără are dreptate. Îți pasă de alinarea suferinței – folosind *orice funcționează*.

Punți de legătură între tabere

Calea vieții mele m-a situat exact la mijlocul acestor două polarități. Sunt un medic care iubește știința și este uimit de ceea ce poate face medicina modernă. M-am format la universități de top, ca Duke și Northwestern, și am fost complet îndoctrinat și cu încăpățănare dogmatică în aderarea mea la tabăra medicinei convenționale, ca urmare atât a pregătirii mele academice, cât și a tatălui meu medic. Dar viziunea mea asupra lumii s-a spulberat la vârsta de 36 de ani. Am sfârșit prin a-mi părăsi slujba de la spital nu numai pentru că am devenit dezamăgită și „rănită moral” de limitările medicinei convenționale și ale sistemului de sănătate din SUA, ci și pentru că, la 33 de ani, eram o pacientă care lua șapte medicamente pentru o serie de afecțiuni pe care medicii mei nu păreau să le poată vindeca și mă temeam că s-ar putea să nu mai ajung la 40 de ani.

În 2007, după ce am devenit mamă și după ce mi-am pierdut tatăl din cauza cancerului, mă săturasem de viața în spital și m-am simțit deznădăjduită în legătură cu problemele mele medicale, așa că am renunțat la slujba mea de ginecolog și am pornit într-o călătorie pentru a descoperi *ce altceva* ne ajută să ne vindecăm. Am ieșit din enclava celor învățate la școala medicală. Asta m-a dus într-o explorare dincolo de medicina convențională: medicina

minte-corp, psihoneuroimunologia și medicina naturală, integrativă și funcțională, hormoni bioidentici, suplimente, acupunctură, Qigong, hrana ca medicament, yoga, meditație, toate tipurile de spiritualitate, vindecare indigenă, medicina energetică, dans, creativitate, și, în cele din urmă, terapia traumei în ceea ce privește vindecarea bolilor.

Spre deosebire de unii medici care părăsesc medicina și se răzvrătesc împotriva formării lor, întorcând spatele la ceea ce au învățat și înrădăcinându-se în tabăra CAM, eu nu mi-am pierdut niciodată respectul pentru aspectele salvatoare ale medicinei convenționale. Chiar dacă aveam ochii larg deschiși la limitările și pericolele potențiale ale profesiei mele și nu mai credeam că este *singurul* remediu din trusa de medicamente, nu i-am întors spatele și nici nu m-am alăturat celeilalte tabere.

Până la vârsta de 52 de ani, petrecusem 14 ani studiind și practicând medicina convențională și alți 14 ani studiind și practicând tot ceea ce există în domeniul sănătății, al stării de bine, al psihologiei, totul legat de yoga și spiritualitate. Am găsit la fel de multă umbră în această lume ca și în lumea medicinei convenționale, dacă nu chiar mai multă. Se poate spune că am fost o devotată atentă la ambele tabere, însă am fost și dezamăgită de ambele. Sunt un fel de unicorn, dar și o expertă puțin altfel în ambele tabere. Știu din experiență directă că ambele oferă bijuterii și gunoaie. Ambele ne pot uimi cu miracole sau ne pot îngrozi cu malpraxis, încălcări ale eticii, acte criminale de fraudă și corupție și chiar infracțiuni violente, cum ar fi violul.

Ca urmare, nu pot să laud în mod idealist vreuna dintre tabere ca fiind panaceul care va vindeca tot ce te doare, nici nu demonizez, reneg sau învinovățesc unilateral vreuna dintre tabere. Cu alte cuvinte, există lumină și umbră în toate mediile, iar sarcina ta, dragă cititorule, este să te educi, să discerți și să faci alegeri înțelepte cu privire la ce instrumente din trusa de

medicamente a lumii te vor servi cel mai bine. Această carte te va ajuta să înveți cum.

Am început să percep medicina nu ca albă sau neagră, ci ca un fel de și/și pe care l-ai putea experimenta dacă te-ai uitat vreodată la una dintre imaginile Gestalt. Știi imaginea alb-negru care arată fie ca două siluete faciale negre care se privesc una pe cealaltă, fie ca o vază albă? În funcție de felul în care îți modifici percepția, poți vedea cele două fețe sau vaza albă, dar este practic imposibil să vezi ambele imagini simultan. Aproape că poți auzi cele două tabere de medici certându-se:

– Sunt două fețe negre, dobitocule!

– Nu, idiotule, nu vezi? E atât de *evident* că e o vază albă!

Amândoi au dreptate și amândoi greșesc – pentru că amândoi au o viziune incompletă asupra imaginii de ansamblu.

Unii abordează medicina în același mod. Dar nu te lăsa înșelat: limitarea modului în care abordezi îngrijirea sănătății la o tabără sau la alta te va împiedica să ai cel mai bun rezultat posibil în materie de sănătate și, așa cum am spus, ar fi sfâșietor dacă ai continua să suferi. Întrucât mă aflu pe puntea dintre tabere, pot vedea atât cele două fețe, cât și vaza albă – și sunt aici pentru a te ajuta să îți lărgеști și tu percepția. Mai ales dacă tu sau cineva drag ție vă luptați cu o boală psihică ori fizică pe care furnizorii voștri convenționali sau CAM nu au reușit să vă ajute să o vindecați, *această carte este pentru voi*.

Îți voi spune o poveste despre cadrele medicale pe care le pregătesc în programul de formare pe care l-am fondat acum aproape un deceniu: WHMI – Whole Health Medicine Institute (Institutul de Medicină a Sănătății Integrale). Am început WHMI ca un fel de școală medicală, versiunea îmbunătățită. La început, a fost doar pentru medici, pentru a le preda tot ce învățam eu despre tabere de vindecare, lucruri de care nu auzisem în școala medicală. Dar atât de mulți vindecători cu diplome s-au simțit insultați! Făcând programul exclusiv pentru medici și doctori

în medicină, am deschis, fără să vrem, o rană de lungă durată în rândul naturopatilor, chiropracticienilor, acupuncturiștilor, psihoterapeuților, vindecătorilor energetici, asistentelor și asistenților medicali și moașelor.

Criteriile noastre de excludere au acutizat toate complexele lor de inferioritate născute dintr-o ierarhie a culturii moderne care tinde să-i pună pe medici în vârf și să submineze valoarea a ceea ce oferă toți ceilalți furnizori de asistență medicală. Nevrând să excludem pe oricine este cu adevărat interesat de sănătatea integrală, am decis să permitem oricui dorea să învețe acest material să se înscrie ca student. Pentru a evita stabilirea unei ierarhii interne, nici măcar nu am pus titlurile academice pe ecusoanele cursanților. Am decis să fim „tabăra celor fără tabere”, o punte între ele ce recunoaște și onorează *toate* tipurile de medicină. Ne-am gândit că toată lumea este egală și are ceva valoros de oferit, iar noi toți eram aici pentru a învăța, a ne vindeca, a ne iubi și a ne accepta unii pe alții și pentru a ne smeri în fața misterului vindecării.

Un lucru curios s-a tot întâmplat: toți cursanții noștri erau într-un fel sau altul vindecători, dar mulți dintre ei erau și pacienți care se luptau cu boli și dizabilități și care tânjeau după ușurare. S-au înscris medici cu boli misterioase pe care medicina convențională nu reușise să le diagnosticheze sau să le vindece. La fel și chiropracticieni cu dureri de spate pe care medicina chiropractică nu îi ajutase. Vindecători energetici care îi evitau pe medici ca pe ciumă s-au ales cu boli pe care medicina energetică nu le putea vindeca, iar medicii TCM au constatat că ierburile și acele de acupunctură nu reușeau să le reducă simptomele. Așa că, în căutarea unui leac – și în imediata apropiere a vindecătorilor din alte tabere, deoarece toți erau cursanți la aceeași școală –, mulți au ajuns să vină înspre ceea ce consideraseră anterior a fi o tabără inamică.

Voilà! Un procent curios dintre ei au avut rezultate neașteptate de bune pentru sănătate, care s-au simțit ca niște miracole după ce propria lor tabără nu reușise să le ofere alinare. Acest lucru a fost atât o surpriză, cât și o rană pentru orgoliul lor. După cum se pare, traversarea punții de la o tabără la alta și mersul cu smerenie înainte și înapoi pe acea punte, la nevoie ghidat de o simfonie de inteligențe pe care poți învăța să le cultivi și în tine, i-au făcut pe unii oameni să fie predispuși la miracole. Și asta este ceea ce îți doresc, dragă cititorule, nu ca pe o promisiune falsă, ci ca pe o rugăciune pentru ca tu să găsești alinare, iar dacă nu poți, suferința ta să fie purtată pe aripile compasiunii.

Pentru a te face înclinat spre miracol, va trebui să renunți la a vedea îngrijirea sănătății în alb sau negru și să faci legătura între tabere cu un mod mai paradoxal de a-ți satisface nevoile de sănătate. Cum? Prin îmbrățișarea a ceea ce eu numesc „paradoxurile vindecării”. Voi detalia aceste paradoxuri pe parcursul cărții, dar, pentru a-ți arăta cât de mult este nevoie să te întinzi dincolo de dihotomia alb-negru, îți voi prezenta câteva paradoxuri-cheie.

Paradoxurile vindecării

- Te poți vindeca *și* nu o poți face singur.
- Medicina convențională poate salva vieți *și* medicina convențională este a treia cauză de deces în Statele Unite.¹
- Păstrează-ți mintea deschisă *și* nu fi atât de deschis încât să-ți pierzi mintea.

¹ Martin A. Makary și Michael Daniel, „Medical Error—The Third Leading Cause of Death in the US”, *British Medical Journal*, nr. 353, p. i21393, mai 2016, <https://doi.org/10.1136/bmj.i2139>.

în medicină, am deschis, fără să vreau, o rană de lungă durată în rândul naturopatilor, chiropracticienilor, acupuncturiștilor, psihoterapeuților, vindecătorilor energetici, asistentelor și asistenților medicali și moașelor.

Criteriile noastre de excludere au acutizat toate complexele lor de inferioritate născute dintr-o ierarhie a culturii moderne care tinde să-i pună pe medici în vârf și să submineze valoarea a ceea ce oferă toți ceilalți furnizori de asistență medicală. Nevrând să excludem pe oricine este cu adevărat interesat de sănătatea integrală, am decis să permitem oricui dorea să învețe acest material să se înscrie ca student. Pentru a evita stabilirea unei ierarhii interne, nici măcar nu am pus titlurile academice pe ecusoanele cursanților. Am decis să fim „tabăra celor fără tabere”, o punte între ele ce recunoaște și onorează *toate* tipurile de medicină. Ne-am gândit că toată lumea este egală și are ceva valoros de oferit, iar noi toți eram aici pentru a învăța, a ne vindeca, a ne iubi și a ne accepta unii pe alții și pentru a ne smeri în fața misterului vindecării.

Un lucru curios s-a tot întâmplat: toți cursanții noștri erau într-un fel sau altul vindecători, dar mulți dintre ei erau și pacienți care se luptau cu boli și dizabilități și care tânjeau după ușurare. S-au înscris medici cu boli misterioase pe care medicina convențională nu reușise să le diagnosticheze sau să le vindece. La fel și chiropracticienii cu dureri de spate pe care medicina chiropractică nu îi ajutase. Vindecători energetici care îi evitau pe medici ca pe ciumă s-au ales cu boli pe care medicina energetică nu le putea vindeca, iar medici TCM au constatat că ierburile și acele de acupunctură nu reușeau să le reducă simptomele. Așa că, în căutarea unui leac – și în imediata apropiere a vindecătorilor din alte tabere, deoarece toți erau cursanți la aceeași școală –, mulți au ajuns să vină înspre ceea ce consideraseră anterior a fi o tabără inamică.

Voilà! Un procent curios dintre ei au avut rezultate neașteptat de bune pentru sănătate, care s-au simțit ca niște miracole după ce propria lor tabără nu reușise să le ofere alinare. Acest lucru a fost atât o surpriză, cât și o rană pentru orgoliul lor. După cum se pare, traversarea punții de la o tabără la alta și mersul cu smerenie înainte și înapoi pe acea punte, la nevoie ghidat de o simfonie de inteligențe pe care poți învăța să le cultivi și în tine, i-au făcut pe unii oameni să fie predispuși la miracole. Și asta este ceea ce îți doresc, dragă cititorule, nu ca pe o promisiune falsă, ci ca pe o rugăciune pentru ca tu să găsești alinare, iar dacă nu poți, suferința ta să fie purtată pe aripile compasiunii.

Pentru a te face înclinat spre miracol, va trebui să renunți la a vedea îngrijirea sănătății în alb sau negru și să faci legătura între tabere cu un mod mai paradoxal de a-ți satisface nevoile de sănătate. Cum? Prin îmbrățișarea a ceea ce eu numesc „paradoxurile vindecării”. Voi detalia aceste paradoxuri pe parcursul cărții, dar, pentru a-ți arăta cât de mult este nevoie să te întinzi dincolo de dihotomia alb-negru, îți voi prezenta câteva paradoxuri-cheie.

Paradoxurile vindecării

- Te poți vindeca și nu o poți face singur.
- Medicina convențională poate salva vieți și medicina convențională este a treia cauză de deces în Statele Unite.¹
- Păstrează-ți mintea deschisă și nu fi atât de deschis încât să-ți pierzi mintea.

¹ Martin A. Makary și Michael Daniel, „Medical Error—The Third Leading Cause of Death in the US”, *British Medical Journal*, nr. 353, p. i21393, mai 2016, <https://doi.org/10.1136/bmj.i2139>.

LIBRIS

We know
books

- Fii clar în intenția ta de a te vindeca și renunță la atașamentul față de rezultate.
- Ai încredere în intuiția ta și urmează știința și aplică gândirea critică.
- Crede în magie și miracole și evită să te complaci în gândirea magică și în negare.
- Fii proactiv în ceea ce privește preluarea puterii tale și lasă-te purtat de curent.
- Boala ta nu este vina ta, dar călătoria ta de vindecare este responsabilitatea ta.
- Rămâi plin de speranță și fii realist.
- Condu cu inima și folosește-ți capul.
- Lasă-te ghidat de teoria microbilor și de teoria mediului.
- Gândurile tale influențează realitatea și gândurile tale nu pot controla realitatea.
- Suntem una și suntem separați.
- Maximizează autoajutorarea și fii dispus să ceri ajutor și să te bazezi pe alții.
- Caută reducerea durerii și simte-ți durerea.
- Frica poate provoca boli, dar reprimarea sau ignorarea fricii te poate ucide.
- Nu suntem corpul nostru, emoțiile noastre sau identitățile noastre și suntem toate aceste lucruri.
- Identificarea cu egoul tău îți poate limita creșterea și poate duce la boală, dar singura modalitate de a crește dincolo de ego este să nu-l mai demonizezi – să te împrietenești cu el, să-l iubești, să-l vindeci și să-l integrezi.
- Urmează îndrumarea spirituală și nu fi niciodată prea sigur că ai o linie directă cu Dumnezeu.

Acordă-ți puțin timp cu fiecare dintre aceste paradoxuri, dragă cititorule! Observă dacă simți rezistență, ușurare sau poate doar curiozitate. Orice apare, acceptă-l. După cum vei afla, a

accepta experiența directă și a-ți permite să o simți este o temă recurentă în această carte, așa că începe de acum. Dacă tot vorbim despre sentimente: dacă citești aceste rânduri, presupun fie că te lupți cu simptomele unei boli cronice mentale sau fizice pe care nu ai reușit să o elimini (sau poate că aceasta a scăpat chiar de diagnostic), fie că ai fost diagnosticat cu o boală „incurabilă” și ești disperat ca acest verdict să nu fie adevărat, fie că susții o persoană dragă aflată în suferință sau ești un cadru medical care vrea să se asigure că e la curent cu toate căile posibile de tratament pentru pacienții săi.

Dacă vreunul dintre aceste lucruri este adevărat, atunci voi începe prin a-ți spune că îmi pare rău dacă îți este greu să treci prin ceea ce treci. Îmi pare rău dacă tabăra de medicină în care ai crezut cu adevărat că te poate vindeca pe tine, pe cei dragi sau pe pacienții tăi te-a dezamăgit. Îmi pare rău dacă suferi, ești speriat sau te simți neajutorat, fără speranță, învins, rușinat ori epuizat de încercarea de a te face bine. Și eu m-am simțit în toate aceste feluri și vorbesc serios când spun că intenția mea este să te susțin pe tine și sentimentele tale, cu mare grijă în timp ce parcurgem această călătorie. Dacă o dau în bară, îmi pare rău și pentru asta. După cum vei vedea, nu este o călătorie ușoară cea în care urmează să ne aventurăm. Dar sper că vei simți prin cuvintele mele că vei călători în bună companie, nu doar cu mine, ci și cu toți ceilalți care citesc această carte, cu toți cei care au suferit vreodată și cu toți oamenii care s-au dedicat vindecării lor sau a altora. Aceasta este experiența umană, iar tu nu ești singur!

Îmbrățișarea misterului

Vestea bună este că, deși corpul, psihicul și spiritul nostru sunt vulnerabile, fragile, sensibile și predispuse la o funcționare imperfectă, suntem totodată și creații minunate, cu abilități de

vindecare și capacități de rezistență care nu sunt pe deplin înțelese de către medici, cadre medicale CAM, oameni de știință, psihologi, teologi sau filosofi. Există mistere pe care încă nu le-am rezolvat, cum ar fi motivul pentru care unii oameni au remisii „spontane” din boli „incurabile”, cum ar fi cancerul în stadiul IV sau infecția cu virusul imunodeficienței umane (HIV), nu și alții, lucru pe care cercetătorii în domeniul remisiilor radicale l-au studiat până la epuizare fără un răspuns definitiv. Alte mistere, cum ar fi efectul placebo, nu au putut fi rezolvate nici măcar de o echipă multidisciplinară de genii care s-a reunit în cadrul unei conferințe la Harvard în anii 1990 pentru a încerca să îl deslușească, așa cum este detaliat în cartea lui Anne Harrington *The Placebo Effect*.

De-a lungul anilor, pe măsură ce am devenit deosebit de curioasă în legătură cu misterul diverselor forme de vindecare spirituală, șamanism și medicină energetică, pe care am ajuns să le numesc „medicina sacră”, am început să pun întrebări: „Ce este? Funcționează? Există vreo dovadă că este eficientă? Dacă da, care este mecanismul? Pentru ce boli funcționează cel mai bine, dacă funcționează? Cum am putea să o folosim clinic, alături de alte medicamente, pentru a ușura suferința persoanelor vulnerabile? Cum putem face alegeri înțelepte, etice și sănătoase în ceea ce privește utilizarea sa ca parte din trusa de medicamente a lumii?” Mi-am propus să răspund la unele dintre aceste întrebări, știind că încercarea mea ar putea fi zadarnică, deoarece mulți călătoriseră înaintea mea și nimeni dintre cei pe care îi întâlнисem nu găsise Sfântul Graal care deține secretele vindecării.

Ceea ce știm este că noi producem celule canceroase în fiecare zi, iar corpul nostru ne ferește în mare parte de cancer. Suntem expuși tot timpul la boli infecțioase și, cu excepția unui virus nou pe care sistemul nostru imunitar nu l-a mai întâlnit până acum, cum ar fi coronavirusul care a provocat recenta pandemie, rareori ne îmbolnăvim de aceste infecții. Știința de ultimă

oră ne arată chiar că arterele coronare blocate se pot debloca uneori singure. Ce se întâmplă de se inhibă acest proces natural de autovindecare, permițând atacurilor de cord să neucidă, cancerelor să se declanșeze, bolilor autoimune să se instaleze sau infecțiilor, precum boala Lyme sau Covid-19, să ne incapaciteze?

Desigur, ne putem angaja în comportamente sănătoase, astfel încât organismul să aibă mai puține șanse să se îmbolnăvească de la bun început, dar ce altceva mai pot face persoanele bolnave pentru a porni vindecarea atunci când abilitățile naturale ale organismului au cedat? Și ce putem face cu toate presupusele leacuri miraculoase care circulă pe internet? Este vreunul dintre ele real sau repetabil în condiții observabile? Am putea învăța ceva din aceste povești care să te ajute, dragă cititorule, să devii mai predispus la miracole?

Oxford English Dictionary definește miracolul ca fiind „un eveniment surprinzător și binevenit care nu poate fi explicat prin legi naturale sau științifice și, prin urmare, este considerat a fi opera unei voințe divine”. În timp ce făceam cercetări pentru cartea mea *Mind Over Medicine: Proof You Can Heal Yourself*, am dat peste o mulțime de relatări despre vindecări care se potrivesc acestei definiții din dicționar. La început, plină de certitudinea mea științifică, m-am simțit destul de confortabil cu concluzia mea că aceste povești pe care le auzeam puteau fi trecute cu vederea ca fiind exagerări neștiințifice sau cel puțin demistificate și explicate fiziologic. Nu era nevoie să mă gândesc la ideea că se întâmplă ceva magic, supranatural sau chiar divin. Am crezut că pot explica totul cu ajutorul științei concrete. Dar după ce am publicat acea carte, în 2013, am continuat să întâlnesc oameni ale căror relatări nu se potriveau cu explicația științifică clară și ordonată pe care o promovam în ea, așa că am revizuit-o în 2020 pentru a o aduce la zi cu ceea ce învățasem.

De asemenea, m-am întrebat dacă împărtășirea acelor povești miraculoase și rare îi ajută, de fapt, pe oamenii bolnavi.