

Ștefan Pușcă

Mesajele ascunse ale corpului

Ghid practic pentru
înțelegerea limbajului subtil
al organelor și regăsirea
armoniei interioare



EDITURA
CREATOR
BRAȘOV, 2025

CUPRINS

PREFAȚĂ 11

PARTEA 1
ÎNȚELEPCIUNEA TĂCUTĂ A CORPULUI

CAPITOLUL 1:
CORPUL CA HARTĂ A SUBCONȘTIENTULUI..... 17

CAPITOLUL 2:
SIMPTOMELE VORBESC PE LIMBA EMOȚIILOR... 21

CAPITOLUL 3:
CÂND CUVINTELE DOR: LIMBAJUL
INTERIOR CARE ADUCE BLOCAJELE FIZICE..... 26

CAPITOLUL 4:
CÂND UN DEZECHILIBRU FIZIC DEVINE
DRUM DE ÎNTOARCERE SPRE SINE 30

CAPITOLUL 5:
BLOCAJUL FIZIC CA
SEMNAL DE DEZECHILIBRU INTERIOR 34

CAPITOLUL 6:
CELE CINCI NIVELURI ALE
CAUZALITĂȚII: FIZIC, EMOȚIONAL,
MENTAL, ENERGETIC, SPIRITUAL..... 38

CAPITOLUL 7:
CE NE SPUNE ENERGIA ATUNCI
CÂND CORPUL SE DEZECHILIBREAZĂ?..... 43

HARTA INTERIOARĂ A BLOCAJELOR

CAPITOLUL 8: HARTA INTERIOARĂ A BLOCAJELOR.....	49
CAPITOLUL 9: LEGĂTURA DINTRE EMOȚII ȘI ORGANE	53
CAPITOLUL 10: PLANUL CELOR 12 MEDITAȚII: CORESPONDENȚELE EMOȚIONALE ALE ORGANELOR.....	57
CAPITOLUL 11: CHAKRE, MERIDIANE ȘI ZONE DE CONFLICT INTERIOR.....	59
CAPITOLUL 12: CUM RECUNOAȘTEM TIPARELE SUBTILE CARE GENEREAZĂ DEZECHILIBRU	61
CAPITOLUL 13: LEGĂTURA DINTRE EMOȚII ȘI ORGANE CONFORM MEDICINEI TRADIȚIONALE CHINEZE	63
CAPITOLUL 14: TABELUL CU LEGĂTURA ÎNTRE EMOȚIILE PRINCIPALE ȘI ENERGIA ORGANELOR, CONFORM MEDICINEI TRADIȚIONALE CHINEZE (MTC)	65
CAPITOLUL 15: GHID DE INTROSPECȚIE EMOȚIONALĂ PENTRU ORGANELE INTERNE, BAZAT PE MEDICINA TRADIȚIONALĂ CHINEZĂ (MTC)	68

CAPITOLUL 16:

**ALCHIMIA EMOȚIILOR ÎN ENERGIA
ORGANELOR DIN CORP – STRUCTURA
ȘI PLANUL CELOR 12 MEDITAȚII PENTRU
ECHILIBRAREA EMOȚIILOR ȘI VINDECAREA
ENERGIEI ORGANELOR..... 74**

CAPITOLUL 17:

**CELE 12 MEDITAȚII PENTRU
ECHILIBRAREA EMOȚIILOR ȘI
VINDECAREA ENERGIEI ORGANELOR 77**

CAPITOLUL 18:

**RĂDĂCINILE ASCUNSE ALE FRICII,
RUȘINII ȘI NEÎNCREDERII 120**

CAPITOLUL 19: INFLUENȚA TRAUMELOR ȘI A

MEMORIEI CELULARE ASUPRA SĂNĂTĂȚII..... 124

PARTEA 3

DESCIFRAREA MESAJELOR CORPULUI

**CAPITOLUL 20: SIMPTOMELE RECURENTE –
CE VREA SĂ NE SPUNĂ CORPUL? 131**

CAPITOLUL 21:

**CAZURI REALE: CÂND ÎNȚELEGEREA
MESAJULUI A ADUS TRANSFORMARE..... 134**

CAPITOLUL 22:

**FRAZE VINDECĂTOARE PENTRU
CAUZELE SUBTILE ALE BLOCAJELOR FIZICE..... 138**

CAPITOLUL 23:

**FRAZE VINDECĂTOARE PENTRU CAUZELE
SUBTILE ALE PRINCIPALELOR BLOCAJE FIZICE
(ORGANIZATE PE CATEGORII) 142**

CAPITOLUL 24:

**AFIRMAȚII ȘI ÎNTREBĂRI DE INTROSPECȚIE
PENTRU FIECARE ZONĂ A CORPULUI** 152

CAPITOLUL 25:

**GHID SIMBOLIC: CE SEMNIFICĂ BLOCAJELE
FRECVENTE DINTR-O PERSPECTIVĂ HOLISTICĂ?** ... 156**PARTEA 4****VINDECAREA DIN INTERIOR SPRE EXTERIOR**

CAPITOLUL 26:

**RECONNECTAREA CU
FIINȚA NOASTRĂ PROFUNDĂ**..... 167

CAPITOLUL 27:

**MEDITAȚII GHIDATE PENTRU ECHILIBRARE
ENERGETICĂ ȘI ELIBERARE EMOȚIONALĂ**..... 170

CAPITOLUL 28:

**UN RITUAL ZILNIC PENTRU
ASCULTAREA CORPULUI**..... 173

CAPITOLUL 29:

**CUM NE CONSTRUIM O RELAȚIE DE
ÎNCREDERE CU PROPRIA NOASTRĂ ENERGIE**.... 177

CAPITOLUL 30:

**CĂLĂTORIA DE ÎNTOARCERE LA
ECHILIBRU, ARMONIE ȘI SENS**..... 181

CAPITOLUL 31:

ÎN LOC DE ÎNCHEIERE 184

Notă importantă pentru cititor:..... 201

Notă despre sensul termenilor
folosiți în această carte..... 202

PREFAȚĂ

Această carte s-a născut dintr-o întrebare simplă, dar profundă:

.....

**Ce ne spune corpul atunci când nu mai
putem ignora semnalele lui subtile?**

.....

De-a lungul anilor am văzut cum, dincolo de simptome, fiecare om poartă în sine o poveste. O poveste despre blocaje energetice, despre emoții nerostite, despre suferințe ascunse, dar și despre puterea extraordinară de a se vindeca din interior spre exterior. Această carte își propune să aducă la lumină aceste povești și, mai mult decât atât, să ofere un drum clar către armonie și echilibru.

CE VEI GĂSI ÎN ACEASTĂ CARTE:

- © **povești reale** ale unor oameni care au reușit să își transforme viața (numele și anumite

detalii au fost modificate pentru a le proteja intimitatea);

- ⊙ **meditații ghidate** asemănătoare celor pe care le practicăm în grupurile de meditație pe care le coordonez;
- ⊙ **fraze vindecătoare** – scânteii de conștientizare care ajută la transformarea interioară;
- ⊙ **întrebări de reflecție** menite să deschidă dialogul sincer cu propria ființă;
- ⊙ explicații despre cum **energia organelor** și a corpului poate fi înțeleasă, echilibrată și transformată;
- ⊙ **pași practici** prin care fiecare dintre noi poate face loc vindecării și reconectării la sine.

Cine sunt eu?

De formație, sunt **fizician**, obișnuit să caut legile nevăzute care guvernează realitatea. În același timp, de peste **35 de ani**, practic terapiile complementare, iar de **20 de ani** îndrum grupuri de meditație – în spațiul fizic și, în ultimii 10 ani, în cel online. Am realizat timp de mulți ani emisiuni la TV despre spiritalitate, terapii complementare și meditație.

Am învățat că oamenii au nevoie nu doar de explicații, ci și de experiență directă. De aceea, misiunea mea este să creez spații energetice sigure în care fiecare poate să își redescopere forța interioară, să își liniștească mintea și să își armonizeze energia.

Povestea mea nu este despre teorii abstracte, ci despre transformările pe care le-am văzut în sute de oameni – și despre felul în care aceleași transformări pot fi posibile și pentru tine.

Cui se adresează această carte?

Această carte este pentru tine dacă:

- ⊙ simți că **organismul îți trimite mesaje** pe care nu le înțelegi încă;
- ⊙ ai încercat soluții exterioare, dar cauți acum o **vindecare care să pornească din interior**;
- ⊙ vrei să descoperi **legătura dintre emoții, energie și sănătate**;
- ⊙ ești deschis la meditație, introspecție și exerciții simple care pot aduce o schimbare profundă.

Nu este nevoie să ai experiență anterioară în meditație. Este suficient să ai disponibilitatea de a te asculta și de a face pași mici către tine.

Dacă simți că această carte ți-a deschis o cale sau dacă dorești să mergi mai departe pe acest drum, mă poți contacta:

*pe email: stpusca@yahoo.com
pe Facebook (profil și pagină): **Ștefan Pușcă***

Acolo vei găsi informații despre **terapii energetice** și despre **înscrierea în grupurile de meditație** pe care le coordonez.

Această carte este, de fapt, o invitație. O invitație de a te reconecta cu tine însuși și de a descoperi că, dincolo de orice blocaj, există întotdeauna o cale spre lumină, echilibru și vindecare.

CORPUL CA HARTĂ A SUBCONȘTIENTULUI

Corpul nostru nu este doar un mecanism biologic, ci o hartă vie a subconștientului. Fiecare celulă păstrează urmele experiențelor noastre, amintiri tăcute, răni nevindecate și emoții nerostite. De fiecare dată când alegem să ignorăm o durere sufletească, corpul o reține. Și, mai devreme sau mai târziu, o exprimă.

Uneori, expresia este subtilă: o senzație de apăsare în piept, o înțepătură în gât, o tensiune în umeri. Alteori, devine cronică: un blocaj fizic recurent, o durere care nu trece, o stare de oboseală inexplicabilă. Corpul nu minte. Când sufletul tace, corpul vorbește.

Această legătură profundă dintre corp și psihic este cunoscută de mii de ani în sistemele terapeutice din întreaga lume. Astăzi, știința redescoperă ceea ce înțelepciunea străveche știa deja: că durerea fizică poate avea o cauză emoțională, că afecțiunile fizice pot reflecta o ruptură interioară, iar vindecarea nu înseamnă doar tratament, ci și conștientizare.

Corpul ne cere să ne întoarcem acasă. Să ne reconectăm cu el, nu doar ca instrument al voinței, ci ca

partener de viață. Să îl ascultăm nu doar când doare, ci și când șoptește. Să îl onorăm nu doar prin odihnă și hrană, ci și prin prezență, sinceritate și compasiune.

Fiecare simptom are o poveste. Fiecare afecțiune fizică are o rădăcină. Iar corpul nostru – acest aliat tăcut – ne poartă, zi de zi, prin viață, în speranța că, într-o zi, vom învăța să-i înțelegem limbajul subtil.



POVESTEA ANEI:

Durerea de genunchi care refuza să cedeze

Ana avea 45 de ani și o viață activă. Dar de câteva luni, genunchiul drept o durea tot mai tare. Fizioterapia nu părea să ajute. Radiografiile erau „relativ normale”. Dar durerea persista. Și, mai ales, apărea în momente-cheie: când trebuia să spună „nu”, când era pusă să ia o decizie dificilă, când se simțea forțată să meargă într-o direcție care nu-i aparținea.

Într-o seară, după o zi grea, Ana a decis să-și acorde un moment de liniște. S-a așezat, a închis ochii și și-a dus atenția la genunchiul dureros. A întrebat: „*Ce vrei să-mi spui?*”

I-a venit în minte imaginea mamei sale, în suferință, sprijinindu-se pe ea. Și-a amintit cum, ani de zile, avusese impresia că trebuie să-i ducă pe toți în spate. Să fie stâlp. Să nu cedeze. Dar corpul ei cedase deja. Tăcut, îi cerea să se oprească. Să nu

mai meargă într-o direcție care o secătuia. Să stea pe loc și să simtă.

A început să spună „nu” mai des. Să ceară ajutor. Să se pună și pe ea pe lista priorităților. Și, treptat, durerea s-a diminuat. Genunchiul i-a răspuns.



MEDITAȚIE GHIDATĂ:

Ne ascultăm corpul

Ne așezăm într-un spațiu liniștit. Închidem ochii și respirăm profund. Ne lăsăm mintea să se liniștească. Ne aducem atenția în corpul nostru. Fără judecată. Doar ascultare.

Simțim unde există tensiuni, greutate, pulsații. Alegem o zonă care pare mai activă sau mai încărcată.

Ne ducem atenția acolo și întrebăm cu blândețe:

„Ce vrei să-mi spui?”

„Ce emoție ai păstrat aici?”

„Ce nevoie a rămas nespunsă?”

Așteptăm. Poate vine o imagine. Un cuvânt. O amintire. Lăsăm răspunsul să apară fără să-l controlăm.

Respirăm adânc. Și spunem:

„Te văd.”

„Îți mulțumesc că ai avut răbdare.”

„Sunt aici să te ascult.”

Inspirăm. Expirăm. Dacă putem, așezăm cu grijă mâna pe zona respectivă și îi trimitem căldură, acceptare și liniște.

Ne încheiem meditația cu un gând de recunoștință tăcută pentru corpul nostru, pentru tot ce ne oferă. Când simțim că suntem pregătiți, deschidem ușor ochii.



ÎNTREBĂRI DE REFLECȚIE:

1. Ce parte a corpului meu îmi atrage cel mai des atenția?
2. Când a apărut pentru prima oară acel simptom?
3. Ce trăiam emoțional în acea perioadă?
4. Ce mesaj încearcă acest loc din corpul meu să îmi transmită acum?
5. Cum pot să încep să îl ascult cu mai multă blândețe și prezență?



FRAZE VINDECĂTOARE:

1. Aleg să ascult mesajele corpului meu cu blândețe și respect.
2. Îmi dau voie să simt ceea ce până acum am ignorat.
3. Mă reconectez cu înțelepciunea profundă a ființei mele.