

# SUBCONȘTIENTUL ȘI VINDECĂRILE AUTOINDUSE

## *Subconscious and self-induced healings*

Dr. Nicolae Stănicel

Există în om energii nebănuite care, mobilizate prin voință, pot declanșa vindecarea omului bolnav, chiar și în cazul bolilor considerate incurabile.

Nu există medic practician cu o activitate mai îndelungată care să nu fi întâlnit în cariera sa remisiuni sau chiar vindecări complete, acolo unde nu mai exista nici o speranță.

Comportamentul unor pacienți față de boală a confirmat faptul că gândirea poate influența covârșitor organismul.

Cercetările și experiențele clinice au demonstrat că starea mentală modifică comportamentul trupului acționând prin intermediul sistemului nervos central, al sistemului endocrin și al celui imunitar.

Dorința de a supraviețui, neacceptând sub nici o formă ideea de a fi răpus, dezvoltă în organism mecanisme și energii care ajută vindecarea.

Pacea sufletească trimite trupului un mesaj care-l îndeamnă să trăiască, în timp ce depresia, frica, conflictele nerezolvate îi trimit un îndemn contrar, de abandonare a luptei de supraviețuire, de acceptare a sfârșitului.

Chiar dacă știința n-a explicat până acum, modul cum se produc așa-numitele miracole neașteptate, ele nu pot fi contestate.

Pacienții care-și manifestă dorința de a trăi, se comportă ca atare, luptând prin mentalul lor, la dobândirea liniștii sufletești, neașteptând ca inițiativa să vină din partea medicului.

Trebuie să acceptăm ideea că medicina poate exista și dincolo de folosirea medicamentelor sau a altor forme de intervenție, exceptând, desigur, situațiile limită.

Din păcate nu toți posedă educația gândului, necunoscându-i puterea, neștiind că de fapt noi suntem ceea ce gândim. Gândul poate avea un rol important în autoterapia individuală, chiar și în bolile cele mai cumplite, culminând cu cancerul sau SIDA, având

funcții și ecouri ample, hotărâtoare în zona subconștientului.

Păstrarea unei bune dispoziții, a unor gânduri plăcute, face ca organismul să fie tonificat permanent.

Gândurile trebuie controlate și supravegheate încă din faza de elaborare a lor. Gândindu-ne că moartea se apropie din clipă în clipă, vom muri înainte de vreme.

Omul, primind din lumea exterioară impulsuri și impresii, își creează o lume a sa proprie. Câți indivizi există, tot atâtea moduri de gândire întâlnim.

Minunile, însănătoșirile bruște, se explică prin acțiunea unor gânduri puternice, care dinamizează toată activitatea organismului.

Necesitatea liniștirii gândurilor este primordială, de asemenea și antrenarea lor prin transmiterea gândurilor bune, semenilor noștri.

Cei răi, răzbunători, invidioși, creează în mentalul lor adevărate dezastre, care-i afectează direct, înrăutățindu-le starea de sănătate.

Acceași lege acționează și în cazul celor cu gânduri frumoase ajutându-i să-și păstreze sănătatea.

Mintea este un vast recipient prin care circulă energii de diverse grade, dând naștere gândurilor. Toate stările negative acumulate mental, compromit acțiunea de apărare a organismului, de unde necesitatea repudierii unor asemenea stări, printr-o educație a gândirii.

Mintea este laboratorul gândurilor noastre bune sau rele.

Importanța gândurilor cu care este confruntat bolnavul a stat în atenția medicilor din toate timpurile.

Totuși și astăzi medicina se concentrează asupra bolii, acordându-se mai puțină importanță faptului că oamenii se îmbolnăvesc și din cauză că sunt sensibili la agresiunea respectivă.

Fiecare celulă care este un univers, are propria sa inteligență. Noi trimitem constant instrucțiuni

celulelor noastre, care sunt executate întocmai. Putem deci, în mod conștient, să determinăm celulele să înfăptuiască dorința noastră. Corpul este pregătit să execute ceea ce spiritul îi comandă.

Aționând asupra subconștientului, putem vindeca temerile, traumele, depresiile și stările de disconfort.

Starea de bine și echilibrul emoțional, contribuie la creșterea imunității și a procesului de vindecare. În timp ce o reacție negativă puternică față de mediul înconjurător stresant duce la inhibarea acestora.

Cercetările au arătat că există o legătură chimică între emoțiile noastre și reglarea sistemului endocrin, ca și a celui imun, prin intermediul sistemului nervos central.

Evenimentul stresant determină descărcarea de adrenalină care, la rândul său, scade imunitatea, mărinând susceptibilitatea la boală.

Dr. Bernie S. Siegel ne oferă în lucrarea sa intitulată „Iubire, medicină și miracole“ numeroase lecții de autovindecare.

El avertizează că omul bolnav trebuie să fie încrezător în darul vindecării, care se află în el.

Există o categorie de bolnavi, spune el, care nu acceptă să fie învinși de boală. Sunt așa-numiții „bolnavii excepționali“.

Aceștia vor să cunoască fiecare detaliu al bolii lor și al rezultatelor investigațiilor făcute.

Ei sunt socotiți de medici ca necooperanți și dificili, dar tocmai acești bolnavi au cele mai mari șanse de a se vindeca.

De aceea, medicii trebuie să le acorde o apreciere și o atenție deosebită, mai înainte de a le aplica un tratament medicamentos sau o altă formă de intervenție.

Un studiu a arătat că acești bolnavi necooperanți și chiar agresivi în relațiile lor cu medicii au în sângele lor mai multe leucocite de tip T (ucigașe ale celulelor canceroase).

Pacienții care reacționează combativ la diagnostic înregistrează o supraviețuire cu mult mai mare decât cei care sunt anxioși și lipsiți de speranță. Pacienții așa-numiți „excepționali“ sunt cei care privesc viitorul cu încredere și apreciază respectul și dragostea.

Trebuie să fim receptivi și la posibilitățile pe care știința nu le-a explicat încă. Este absurd să nu folosim și tratamente care dau rezultate, numai din considerentul că nu le înțelegem încă.

William Sadler a întreprins o anchetă care l-a convins că sugestia poate fi un aliat valoros medicației, intervenției chirurgicale și igienei.

Efectul Placebo depinde mult de încrederea pacientului în medic. S-a constatat că pacienții cu grad mare de încredere în medic se vindecă mai repede.

Aproape orice medicină primitivă utilizează factorul placebo prin intermediul unor ritualuri care antrenează foarte tămăduitoare.

Vindecarea prin credință se bazează pe convingerea pacientului într-o putere supranaturală. Speranța și încrederea unui pacient duc la un „abandon“ care contracarează stresul și reprezintă adresa cheia vindecării.

Efectul placebo este cel mai tipic exemplu al puterii minții în promovarea vindecării organismului, în care credința bolnavului că tratamentul este eficient face ca fiecare gând pozitiv să fie la fel de puternic precum medicația sau intervenția chirurgicală. Efectul placebo a fost implicat în multe remisiuni spontane și este considerat a fi cauza multor miracole, precum cele de la „Lourdes“.

Comisia internațională din Lourdes, compusă din 25 de medici chirurși și cercetători din nouă țări, se reunește în fiecare an la Paris pentru a diferenția miracolele remise spontan de cazurile de impostură. Pentru ca o vindecare să fie considerată și acceptată ca „miracol“ de către comisie, trebuie să nu fi existat un tratament medical anterior aplicat pentru acea boală.

Din cele 6000 de vindecări reclamate la Lourdes din anul 1860 până în anul 1989, doar 65 au fost recunoscute de către comisie a fi miracole.

Studiile făcute pe pacienții bolnavi de cancer, au arătat că 35% și-au îmbunătățit starea generală după ce au primit placebo, substanță internă despre care ei credeau că este medicament.

La 30% dintre pacienții tratați cu placebo, aceștia, crezând că fac chimioterapie, le-a căzut și părul.

Nu trebuie să spunem niciodată bolnavului că nu mai avem nimic de făcut în cazul lor, pentru că întotdeauna mai există ceva de întreprins, chiar și numai simplul fapt de a-l îndemna să se roage. O greșeală de neiertat a medicului este aceea de a emite pronosticuri. Toți pacienții trebuie încredințați că se pot face bine și că, de fapt, nu există boli incurabile. Vindecarea neașteptată are loc destul de des când medicul însuși speranță pacientului.

Important este ca acesta să trăiască fără teamă, împăcat cu viața și, în ultimă instanță, chiar și cu moartea. Atunci poate apărea pe neașteptate, vindecarea. Când un medic reușește să insufle pacientului său speranța, procesul de vindecare demarează chiar înainte ca tratamentul să fie început.

În fața incertitudinii nu este deloc greșit să speri. Expresia „speranță zadarnică“ trebuie să dispară din vocabularul medicului. Orice speranță este reală în mintea pacientului care vrea să trăiască. Refuzul speranței nu este altceva decât decizia de a accepta moartea.

Studiile raportează o rată mai crescută a cancerului la persoanele deprimare. Stresul antrenează axa hipotalamo-hipotizo-medulosuprarenaliană, crescând nivelul glicocorticoizilor circulanți asociindu-se cu tulburări imunologice, mărind astfel susceptibilitatea la infecții și cancer.

Psihoneuroimunologia este știința care investighează legăturile bidirecționale prin factorii psihologici și fiecare dintre sistemele nervos, endocrin și imunologic, ca și implicațiile acestora în starea de sănătate, prin legătura dintre creier și sistemul imunitar. Prin legătura dintre creier și sistemul imunitar sunt furinzate molecule biologice avansate, capabile să interacționeze pentru apărarea organismului. O serie de cercetări au arătat că există o legătură chimică strânsă între emoțiile noastre stresante (bune sau rele) și reglarea sistemelor endocrin și imun prin intermediul SNC.

Hans Selye, definind „Sindromul adaptării generalizate“ arată că stările severe prelungite ale „distresului“ psihologic pot determina îmbolnăvirea.

Atitudinea față de boală joacă un rol determinant, iar cea mai bună prognoză o întâlnim la pacienții cu spirit de luptă, care nu se lasă doborâți și cea mai scăzută la cei anxioși și fără speranță.

Dr. Bernie Siegel autorul cărții despre care am amintit mai înainte, afirmă că cea mai bună prescripție medicală reprezintă dragostea și iertarea. Pacientul trebuie încurajat și nu lăsat pradă deznădejdi.

Robert Hahn afirmă în cartea sa intitulată „Placebo – teorie, cercetare, mecanism“ cât de puternică este credința bolnavului în medicamentul primit. Acest lucru ni-l prezintă același Dr. Bernie Siegel în cazul de remisie spontană a unui bolnav cu cancer avansat, care nu mai răspundea la tratamentul chimioterapic. Era vorba de un reticulosarcom care-i invadase gâtul, axilele, pieptul și abdomenul. Splina și ficatul devenise enorme, iar ascita pe care o prezenta necesita drenaj zilnic. Pacientul, în ciuda stării sale, continua să sper. Se experimenta pe atunci un medicament anticancerigen numit Krebiozon miraculos, dar nu fusese omologat. Pacientul a insistat să-i fie administrat. Efectul a fost surprinzător. În zece zile a fost externat, de unde pâna atunci se aflase pe patul de moarte, trăind cu masca de oxigen, dar totuși plin de speranță. De necrezut este și faptul că a fost capabil să-și piloteze și propriul avion, zburând fără nici o problemă la o altitudine de 6000 de metri. După două luni au început să apară știri care menționau că toate testele clinice efectuate asupra krebiozonului s-au dovedit fără efecte. Această știre l-a afectat foarte mult, pacientul nostru având o gândire logică și științifică.

După două luni de sănătate perfectă revine la starea inițială, devenind pesimist și fără speranță. Dar, pentru a salva situația, bolnavului i se spune că de fapt Krebiozonul rămăsese la fel de promițător însă primele loturi se deteriorase, iar acum există niște produse rafinate cu o eficacitate dublă. Pacientul își recapătă optimismul și acceptă să urmeze cura a doua de tratament. Jucând teatru, medicul său curant Klopfer îi administrează prima injecție din medicamentul cel nou, care nu era de fapt decât apă distilată și nimic altceva. Revenirea bolnavului după acest experiment a fost și mai spectaculoasă decât prima dată. Și acum masele tumorale s-au topit, lichidul toracic a dispărut iar bolnavul și-a reluat activitatea normală. Injecțiile cu apă făcuseră minuni. A rămas fără nici un simptom timp de alte două luni. Ghinionul acestui pacient a fost faptul că a apărut comunicatul final al Academiei Medicale Americane care arăta că testările pe plan național au demonstrat că medicamentul Krebiozon este fără efect în tratamentul cancerului. La câteva zile după aflarea acestui comunicat, pacientul Wright a fost reinternat în spital în stare gravă. Încrederea îi dispăruse și nemaivând nici o speranță, în două zile a murit.

Uneori, ne spune Joan Borysenko psiholog în Massachusetts, cuvintele încurajatoare și un spirit luptător, au un rol important în răspunsul organismului la vindecare.

Psihiatrul Charles Weinstock susține că cele mai spectaculoase observații legate de remisia spontană în cancer sunt datorate apariției unor evenimente personale favorabile în viața pacientului.

Acești oameni găsesc brusc un sens al vieții și orice descurajare dispare.

Prin reprogramarea subconștientului, se pun în mișcare resursele de vindecare ale organismului, pacientul stabilindu-și scopuri pe o perioadă mai lungă de timp.

Factorii psihologici, suportul emoțional pozitiv, ca și învățarea de a face față stresului, ca adaptarea unui spirit luptător, sunt elemente esențiale pentru supraviețuire.

Atâta vreme cât pacientul vrea să rămână în viață, își va mobiliza resursele existente în el și nu rareori, paradoxal, pregătirea pentru moarte poate promova cauza vieții.

Fiecare țesut și organ al corpului sunt controlate de substanțe chimice care circulă în sânge, de hormoni secretați de glandele endocrine. Această mixtură de substanțe este controlată de hipofiză. La rândul ei, secreția hormonilor hipofizari este controlată de substanțele chimice și impulsurile nervoase venite din hipotalamus, organul care reglementează cea mai mare parte a proceselor inconștiente de

întreținere a organismului/ritm cardiac, respirație, tensiunea arterială, temperatură etc. Dar în hipotalamus pătrund fibre nervoase provenind din toate celelalte regiuni ale creierului, ceea ce face ca procesele intelectuale și emoționale produse în diverse zone cerebrale să afecteze trupul.

Aceste mecanisme ne demonstrează legătura dintre stările emoționale și tulburările înregistrate la periferie, la nivelul organelor.

Orice factor care perturbă controlul creierului asupra sistemului imunitar va favoriza malignitatea. Cancerul apare când sistemul imunitar este inhibat și nu mai poate face față amenințărilor cum ar fi de exemplu stresul cronic.

Cercetările arată că cei extrem de mulțumiți de viața lor au înregistrat o zecime de rata de boli grave și decese suferite de omologii lor profund nemulțumiți.

Arnold Hutschnecker scria: depresia este o capitulare parțială în fața morții și se pare că boala canceroasă este disperarea resimțită la nivel celular.

Este recomandabil să nu gândim niciodată în mod deliberat lucruri negative despre corpul nostru, deoarece imaginea mentală riscă să se transforme în realitate. Să nu uităm niciodată de corelația care există între minte și trup. Pacientul trebuie convins să-și găsească o motivație interioară pentru a trăi, rezolvându-și conflictele. El poate astfel să-și elibereze energiile tămăduitoare.

Deși forța mentală este incredibilă, uneori este nevoie de ceva la fel de puternic pentru a o de-clanșa.

Este nevoie de „credință“.

Dr. Bernie Siegel, consideră că un bolnav grav, pentru a se însănătoși, are nevoie de patru credințe fundamentale: credința în sine însuși, credința în medicul său, credința în tratamentul prescris și nu în ultimul rând în orientarea lui spirituală. Viața spirituală are multe sensuri: ca terapeut, spune el, vede în spiritualitate ceva ce include credința într-un anumit sens sau ordine în Univers; este acea forță dinapoia Creației. Acea energie iubitoare și inteligentă, care pentru unii poartă numele de Dumnezeu, iar pentru alții ea poate fi pur și simplu o „sursă de vindecare“.

Spiritualitatea înseamnă acceptarea a ceea ce este. Ea înseamnă capacitatea de a găsi pacea și fericirea într-o lume imperfectă și de a simți că propria personalitate este imperfectă, dar acceptabilă. Acceptarea, credința, iertarea, precum și iubirea sunt, în fond, trăsăturile fundamentale ale spiritualității care se întâlnesc mai totdeauna la cei care reușesc să se vindece în mod neașteptat de o boală grea.

Vindecarea trebuie căutată în inconștientul nostru întunecat, pentru că nu există boală incurabilă ci, oameni incurabili.

Când pacientul cunoaște adevărul despre boala sa, dar nu-l acceptă, își împiedică organismul să acționeze în mod eficace.

Împărtășirea stărilor sufletești, aduce ușurarea trupului și vindecarea. Sentimentele neexprimate, inhibă răspunsul imunitar.

Chiar dacă nu orice boală poate fi învinsă, există întotdeauna limite în care viața poate fi trăită cu sens și chiar cu bucurie.

William James spune: „Experiența ne învață că atât cancerul, cât și aproape toate celelalte boli sunt psiho-somatice, pentru că organismul știe numai ce-i spune creierul, iar dacă cineva a participat la propria sa îmbolnăvire, atunci poate participa și la însănătoșirea sa. Pacea sufletească creează în corp un mediu tămăduitor.“

Comunicarea dintre minte și corp se efectuează la nivelul subconștientului, în mod permanent.

„Reprogramarea personalității“ se impune pentru a deveni „pacient excepțional“. Trebuie preluat controlul propriei vieți, găsind adevărata cale care trebuie urmată.

Dr. Bernie Siegel redă în cartea sa despre care am amintit, un caz extrem de interesant al unei femei de 33 de ani, însărcinată, căreia i s-a depistat un cancer mamar. După mamectomie, părăsește spitalul și povestește drumul pe care l-a urmat: «Doream, spunea ea, ca mintea și trupul, să-mi spună cum să le ajut să supraviețuiască. Am primit niște răspunsuri și am căutat să le urmez chiar și atunci când eram prea deprimată ca să mă mișc sau să-mi mai pese de ceva.

Corpul meu îmi spunea: „Bea suc de portocale“. Beam și mi se părea lucrul cel mai potrivit. M-am gândit serios la tot ce mâncam, spunând alimentelor să mă facă sănătoasă și puternică. Rugam fiecare vitamină pe care o luam, în timp ce aluneca pe gât, să se ducă acolo unde trebuie. Corpul meu îmi spunea: „Mișcă-te“. Imediat ce am venit de la spital, am plecat să mă plimb. A fost greu. Îmi era frică să nu cad. Eram adusă de spate ca o femeie bătrână. Picioarele îmi erau însă puternice și atunci am mers pe jos cât am putut de mult. Când a venit primăvara, alergam și umblam, până ce n-am mai putut din cauza sarcinii.

Prin exercițiul fizic i-am spus corpului că-l iubesc și vreau să fie sănătos. Am început să fac Yoga chiar imediat din spătmâna în care am venit de la spital. Mintea mea îmi spunea că am nevoie de liniște. Aveam nevoie de odihnă ca să pot uita de tensiunea care mă măcina. M-am informat asupra

„meditației“. Aceasta mi-a cufundat trupul tensionat și agitat într-un leagăn dulce, adânc și întunecos, dar nespun de liniștitor. Trăiam doar pentru acele clipe. I-am spus corpului să se facă bine. I-am spus sistemului imunitar să mă protejeze. Îmi priveam seara de seara, creierul, oasele, ficatul și plămâni. Le simțeam pe fiecare și le spuneam să înlăture cancerul. Îmi simțeam sângele curgând cu forță. I-am spus răni să se vindece repede, iar zonei din jurul ei să fie curată. I-am spus, de asemenea, celui alt sân al meu, să aibă grijă ce face, deoarece este singurul care mi-a mai rămas. Încă mai spun în fiecare seară corpului și minții mele că „resping cancerul“.

Această femeie puternică și încrezătoare în sine, a reușit ca în aceste condiții să nască un băiețel. La trei luni de la naștere începe din nou să alerge. În fiecare zi își făcea cu regularitate exercițiile yoga, alerga și mergea pe bicicletă. Mărturisește că se gândea zilnic la cancer, dar și la cât de puternic este corpul său. Continuă să vorbească cu organele sale interne și să le vizualizeze.

După șase ani de remisie, datorită propriilor eforturi, a murit, dar calitatea vieții sale, în toată această perioadă, a fost alta, decât cea pe care i-o prezisese medicii.

Meditația, vizualizarea propriilor organe și dialogul dus la modificarea personalității în sens pozitiv și la o dorință puternică de supraviețuire, o parte din programul întreprins pentru autovindecare.

Dr. Bernie Siegel afirmă în cartea sa că încearcă să-i convingă pe pacienți că vindecarea vine din corp, nu de la tratament și că orice vindecare este științifică.

Corpul poate utiliza orice formă de energie în scopul vindecării sale, atâta vreme cât pacientul crede în ea. Cel mai important lucru este alegerea unui tratament în care să crezi și o atitudine pozitivă. Învățând meditația, pacienții reușesc să-și învingă frica.

Experiența a demonstrat că rezolvarea conflictelor, realizarea sinelui autentic, conștientizarea spirituală și iubirea eliberează o energie incredibilă care pune în funcțiune biochimia vindecării.

Sir William Osler, strălucit clinician, care afirma că medicina este o artă și nu o meserie, mai spunea, printre altele, că răsul este „muzica vieții“, acordându-i o importanță deosebită deoarece face insuportabilul, suportabil.

Aceeași convingere a avut-o și Hans Selye, care afirma și el că buna dispoziție și răsul au efecte terapeutice.

Bucuria de a trăi și motivația propriei existențe ajută enorm procesul de vindecare autoimună.

Printre metodele care ajută procesul de vindecare, cea întâlnită frecvent în medicina populară este „manipularea psihologică a organului bolnav“ cu ajutorul unei imagini formate în mintea pacientului, adică „imagistica mentală“. Aceasta este, de fapt, capacitatea de comunicare cu trupul prin intermediul imaginilor, încât să fie influențat direct un organ sau o anumită funcție. Se citează cazul unui pacient care, vizualizându-și tratamentul și acțiunea globulelor albe în mod pozitiv, cancerul i-a dispărut în mod spectaculos. Prin aceeași tehnică de vizualizare, același pacient și-a mai vindecat și o artrită care-l chinuia de peste 20 de ani.

Alte cercetări au demonstrat că atleții care folosesc pentru antrenament tehnici mentale obțin rezultate bune.

Singura condiție care se impune unei vizualizări reușite o reprezintă dezvoltarea imaginației. Relaxarea, alături de celelalte metode amintite mai înainte impulsionează subconștientul în procesul vindecării.

Josef Murphz, în lucrarea sa „Puterea subconștientului“, ne ajută să înțelegem forța lăuntrică existentă în fiecare dintre noi și pe care, folosind-o putem ajunge la cunoașterea soluțiilor tuturor problemelor. În profunzimea subconștientului, spune autorul, se află o înțelepciune infinită, o putere fără limite care așteaptă să fie exprimate.

Puterea subconștientului a vindecat infirmii, redându-le sănătatea. Subconștientul este principiu și acționează după legile credinței. Gândirea este o acțiune care începe; reacția este răspunsul subconștientului, care corespunde gândirii noastre.

Legea spiritului nostru este o lege a credinței. Trebuie să ne umplem spiritul cu idei de armonie, sănătate, pace, bunăvoință și răspunsul va fi pe măsura acestora.

Adevărurile eterne nu se schimbă niciodată și trebuie să credem în ele. Subconștientul nostru este foarte sensibil la gândurile noastre. Gândirea noastră formează lumea prin care inteligența infinită, înțelepciunea, forțele vitale și energiile subconștientului trec.

Subconștientul primește ordinele pe care i le dăm, ordine bazate pe ceea ce conștientul crede și acceptă ca adevărat. Ideile pot intra în subconștient prin repetare, încredere și așteptare.

Îndată ce subconștientul acceptă o idee primită, el o pune imediat în aplicare, mobilizând toate legile naturii pentru a-și atinge scopul. Trebuie reținut faptul că gândurile noastre negative și distructive continuă să lucreze negativ în subconștient, deoarece

el nu face altceva decât să răspundă după sugestiile care i se dau. De unde și necesitatea de a ne alege gânduri bune. Subconștientul nu face comparații, nu raționează și nici nu gândește prin el însuși, pentru că aceste funcții aparțin conștientului. Tot ce spiritul conștient crede, subconștientul îl va accepta, acționând în consecință. Când ridicăm obstacole sau amânări în spiritul nostru conștient, negăm de fapt înțelepciunea și inteligența care se află în subconștient, negăm acceptarea răspunsului acestuia.

Să nu uităm că suntem reflecția propriilor noastre gânduri. Gândim bine, binele va urma, gândim rău, acesta va urma.

Să nu spunem niciodată „nu pot“. Din contră, gândurile care trebuie să ne domine trebuie să fie „Pot totul, prin puterea propriului subconștient“.

Puterea subconștientului este enormă. El nu doarme niciodată.

Se întâmplă uneori ca travaliul conștient al creierului să se prelungească în timpul visului și chiar să se desăvârșească, în așa fel încât, trezindu-ne, să constatăm fără nici un efort că suntem în posesia răspunsului pe care-l căutam.

Burdach, profesor la Universitatea din Knigsberg a făcut în vis mai multe descoperiri fiziologice pe care ulterior le-a putut verifica. S-ar putea totuși ca rațiunea conștientă să fie aceea care atunci când ne trezim să judece visul, să-l rectifice în mod spontan, dându-i adevărata valoare. Se pare că în starea de veghe inspirația e cea mai clară manifestare a subconștientului în dermesul creației intelectuale.

Remy De Gourmont, vorbind despre creația subconștientului spune că Geniul, prin excelență, este acela care asimilează totul, fără a-și prejudicia caracterul său înăscut.

Printr-o muncă de exersare permanentă și continuă, organele omului combină în mod inconștient ceea ce este instinct și ceea ce este dobândit, iar din această combinație deopotrivă conștientă și inconștientă rezultă, în cele din urmă, cea operă de artă care ne fascinează.

Oamenii aleși, superiori, sunt niște instrumente pe care subconștientul le folosește în mod genial. Nu există operă de artă care să nu datoreze subconștientului o parte din frumusețea sau noutatea sa. Prin subconștient Shakespeare a perceput multe dintre marile adevăruri ascunse celor mai mulți din timpul său.

William James, părintele psihologiei americane, spune că puterea care este capabilă să miște lumea, se află în subconștient, căci acesta este unit cu inteligența infinită, cu înțelepciunea fără margini.

Prima condiție asupra căreia Isus insista era credința.

Întâlnim de nenumărate ori în Biblie afirmația „Vi se va da după credința voastră“ pentru că în mod sigur ideea pe care o acceptăm în spiritul nostru conștient ca adevărată, se întrupează în subconștient, realizându-se.

În apelul lui Isus nu se află altceva decât cooperarea spiritului subconștient.

Vindecările miraculoase despre care auzise vorbindu-se, se datorează imaginației și credinței absolute, care acționează asupra subconștientului, eliberând puterea curativă. Toate bolile încep în spirit, pentru că nimic nu se poate produce în corp fără un prototip mental corespunzător.

Inteligența creativă a subconștientului, care a creat corpul, transformă fiecare celulă, fiecare organ, după modelul perfect al tuturor organelor care se află în subconștient.

Dr. Quimbz, care a fost un pionier al vindecării mentale și spirituale și care a obținut rezultate remarcabile în tratamentul bolilor prin aceste metode, afirmă că boala este cauzată de false credințe, cum ar fi frica fără motiv, ca și de prototipurile negative care se găsesc în subconștientul bolnavului. Boala ar fi o umbră a spiritului, provocată de un mod greșit de a gândi.

Pentru a învinge gândurile negative, trebuie să le înlocuim cu unele constructive. Afirmând binele, răul va dispărea.

Convingerile noastre cele mai profunde nu emană din spiritul conștient, pentru că ele vin din subconștient prin intuiții sau impulsuri. Impulsurile de a trăi sau de a salva viața altora, vin din profunzimea subconștientului.

Instinctul de conservare, care este cel mai puternic instinct al naturii noastre, caută să ne ocrotească în orice împrejurare și de aceea toate gândurile, toate ideile și credințele noastre trebuie să acționeze în armonie cu principiul vieții care există în noi.

Boala este ceva anormal, care ne indică faptul, că mergem împotriva curentului vieții și că gândim negativ. Doar unde există armonie cu principiul creator al subconștientului, întâlnim sănătate perfectă.

Pentru a vindeca boala, trebuie să intensificăm distribuția forțelor vitale ale subconștientului, prin eliminarea gândurilor distructive de frică, ură, anxietate sau de orice alt fel.

Analizându-se atitudinea față de boală și comportamentul bolnavilor „excepționali“ care ajung să se însănătoșească, constatăm că aceștia prezintă următoarele particularități:

- Sunt preocupați de profesia lor pe care o înțeleg și continuă de multe ori să lucreze chiar când sunt bolnavi;
- Sunt receptivi și creativi;
- Posedă un ego puternic și au un grad ridicat de respect și iubire față de propria persoană, menținând controlul asupra vieții lui;
- De obicei sunt intelgenți și au un puternic simț al realității;
- Sunt toleranți față de ceilalți și au o moralitate permisivă, fiind lipsiți de prejudecăți;
- Nu acceptă să fie victimă;
- Având un curaj excepțional, acceptă deschis orice risc sau provocare;
- Nu se tem de viitor, privindu-l cu încredere.

S-a constatat că cei împăcați cu sine și cu antrajul lor suferă de mai puține boli grave, decât cei care nu sunt împăcați.

Lipsa unei supape de descărcare emoțională se întâlnește des în istoricul pacienților cu cancer.

De asemenea, o pierdere traumatizantă sau prezența unui sentiment de zădărnici în viața cuiva, precede apariția cancerului.

Sunt interesante, în acest sens, cercetările medicului oncolog dr. R. Geerd Hamer de la Universitatea din Munchen care, investigând istoricul pacienților săi, a constatat că toți au trecut prin experiențe extrem de stresante înainte ca boala să se instaleze și să se dezvolte. Observarea conexiunii dintre minte și trup nu a fost surprinzătoare, deoarece numeroase studii arătau că atât cancerul, cât și alte boli sunt foarte des precedate de un eveniment traumatizant. Dar Dr. Hamer a dus cercetările mai departe și plecând de la ipoteza că toate evenimentele din organism sunt controlate de creier, a analizat tomografiile pacienților săi și le-a comparat cu istoricul lor medical. El a descoperit, că orice

boală, nu numai cancerul, este controlată de o zonă din creier care îi corespunde în mod specific, fiind legată în mod particular de un conflict sau șoc identificabil.

Aceste constatări demonstrează legătura biologică dintre psihic și creier și corelația cu organele și țesuturile întregului organism uman. Dr. Hamer concluzionează că orice boală este cauzată de un șoc emoțional care surprinde individul total nepregătit, încât originea bolilor se află în creier.

Sentimentele neexprimate inhibă sistemul imunitar.

Eliade Evans eleva lui Carl Gustav Jung a conchis că la fel ca majoritatea bolilor, cancerul este un simbol al faptului că în viața pacientului există ceva în neregulă. Un avertisment dat acestuia, ca să o apuce pe alt drum.

Un neajuns al statisticilor care ar trebui să evidențieze situația vindecărilor autoinduse este că acestea nu apar în literatura medicală de specialitate. O persoană care se însănătoșește, deși nu i s-a prezis acest lucru, nu mai revine la medic. Iar dacă o face, majoritatea medicilor presupun în mod automat că a fost vorba de un diagnostic greșit. În afară de aceasta, cei mai mulți medici atribuie acestor vindecări un caracter mistic, și deci nu au căutat într-o literatură științifică de specialitate.

Faptul că aceste vindecări nu sunt menționate nicăieri ne lipsește de posibilitatea de a obține informații mai amănunțite de la acești bolnavi vindecați în mod miraculos.

Închei această expunere cu îndemnul pe care Dr. Bernie Siegel îl face, și pe care îl consider destul de sugestiv, în lucrarea sa intitulată *Iubire, medicină și miracole*. Sper ca într-o zi să putem prescrie în loc de medicamente „o îmbrățișare la trei ore“.