

MEDICINA INTUITIVĂ
Francesca McCartney

Editura Mix există pentru a aduce valoare în viața dumneavoastră.

MEDICINA INTUITIVĂ

Conexiunea între energia subtilă, meditație, echilibru,
intuiție și sănătate

Francesca McCartney

Traducere: Carmen Ștefania Neacșu



**EDITURA MIX
BRAȘOV 2009**

Culegere: Carmen Ștefania Neacșu

Tehnoredactare: Mioara Asmarandei

Corectură text: Carmen Ștefania Neacșu

Consilier editorial: Florin Zamfir

Autorul și editorul nu dau niciun fel de garanții exprese sau implicite referitoare la conținutul acestei cărți. Prin urmare cititorul își asumă întreaga responsabilitate pentru utilizarea informațiilor cuprinse în această carte.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

MCCARTNEY, FRANCESCA

Medicina intuitivă : conexiunea între energia subtilă, meditație, echilibru, intuiție și sănătate / Francesca McCartney; trad.: Carmen

Ștefania Neacșu - Brașov : Mix, 2009

ISBN 978-973-8471-84-9

I. Neacșu, Carmen Ștefania (trad.)

615

Copyright © 2005 by Francesca McCartney

All rights reserved.

First published in the United States of America by New World Library.

Originally published as: "Body of Health"

Copyright © 2009 Editura MIX

Toate drepturile asupra prezentei ediții în limba română aparțin în exclusivitate Editurii MIX.

Pentru informații actuale și comenzi vizitați site-ul nostru:

www.edituramix.ro

sau contactați-ne la:

Tel.: 0720 499 494; fax: 0720 112 117

e-mail: contact@edituramix.ro

Tiparul executat la

„Intuiția este dreptul nostru prin naștere, iar noi putem să onorăm sau putem să ignorăm acest drept. Dacă alegem să respectăm și să dezvoltăm această înțelepciune lăuntrică, viața ne va fi mai plină de bucurie, mai împlinită, iar noi vom putea fi de mare ajutor celorlalți. Francesca McCartney ne îndrumă cu pricepere în asumarea sarcinii de a rafina această cale străveche a cunoașterii.”

Larry Dossey, Doctor în Medicină,
autorul cărților *Reinventing Medicine* și *Healing Words*

„Cartea de față expune cu abilitate un mod practic de cultivare a puterilor intuitive. Alături de superba prezentare a teoriei și metodelor, povestea personală a Francescăi îi determină pe cititori să pătrundă în propriile lor profunzimi intuitive. Recomand această carte din toată inima.”

Donna Eden, autoare a cărții *Energy Medicine*

„Dr. McCartney definește natura noastră bioenergetică și este ghidul nostru în explorarea cu îndrăzneală a ceea ce, deși știm în mod intuitiv, rareori avem curajul să admitem. Cartea aceasta recunoaște și adoptă sinele nostru în totalitate, trecând dincolo de filozofie, pe tărâmul practicii aplicate în viața noastră. Este mai mult decât un manual cu instrucțiuni destinat ființelor omenești, care ne reamintește ce suntem și ne furnizează indicații în vederea revenirii noastre la integritate: este o rețetă pentru tămăduirea cosmică.”

Len Saputo, Doctor în Medicină, fondator
al Health Medicine Institute și coeditor al *Boosting Immunity*

Pentru Zoe și Zena,

cu dragoste



Cuprins

Cuvânt înainte	11
de Dr. C. Norman Shealy, Doctor în Medicină	
Introducere	13
Medicina intuitivă	
Capitolul 1	23
Intuiția e în sângele meu	
Capitolul 2	35
Indicații cu privire la conștiința intuitivă	
Capitolul 3	45
Evaluarea capacităților noastre intuitive	
Capitolul 4	53
Intuiție și împământare: împământarea este un medicament bun	
Capitolul 5	77
Meditații pentru împământare	
Capitolul 6	87
Sanctuarul meditației: meditația este un loc	
Capitolul 7	117
Practica sanctuarului meditației	
Capitolul 8	125
Energia forței vieții și a pământului: energia voastră personală pentru vindecare	

Capitolul 9	153
Practica meditației cu forța vieții și energia pământului	
Capitolul 10	163
Sistemul chakrelor: sănătatea fizică și spirituală	
Capitolul 11	191
Practica sistemului chakrelor	
Capitolul 12	201
Aura: haloul de lumină	
Capitolul 13	227
Meditația aurei și practica tămăduirii	
Capitolul 14	239
Culoarea: limbajul energiei	
Capitolul 15	267
Meditația și practica de vindecare cu culoare	
Postfață	275
Anexa 1	279
Tabel de referință pentru probleme de sănătate	
Anexa 2	287
Tabele de referință pentru sistemul chakrelor	
Mulțumiri	309
Note	311
Bibliografie	323



DE Dr. C. NORMAN SHEALY, DOCTOR ÎN MEDICINĂ

*N*imic nu e mai important pentru o viață împlinitoare decât sănătatea, care reprezintă una dintre cele mai mari binecuvântări de care avem parte. Cel puțin 85% din toate bolile sunt rezultatul unui mod de viață nesănătos. Medicamentele și chirurgia se dovedesc ocazional de ajutor în tratarea bolilor, însă menținerea sănătății este responsabilitatea voastră – și devine o probabilitate dacă urmați programul prezentat în această carte.

Ascultându-vă inteligența intuitivă veți pune piatra de temelie pentru o viață sănătoasă. Dr. McCartney a dat naștere termenului de medicină intuitivă și ne învață că modalitatea cea mai bună prin care să ne menținem sănătoși și să ne recăpătăm sănătatea o reprezintă dezvoltarea intuiției ca instrument de înțelegere a corpului nostru și a relației sale cu mintea, emoțiile și spiritul. Cartea de față ne învață să fim conștienți de noi înșine și sănătoși și să ne urmăm intuiția pentru a ne transforma viața.

Modul amănunțit în care explică Dr. McCartney sistemul energetic omenesc este unul excepțional de folositor. De la teorie la integrare, cartea oferă instrumente utile pentru sporirea vindecării personale prin intuiție. Prezentând marea gamă de aptitudini intuitive de care dispunem cu toții, Dr. McCartney ne oferă totodată instrumente utile pentru autoevaluarea inteligenței intuitive naturale. După aceea se trece la exersarea centrării și împământării. Autoarea prezintă metode fizice, vizuale și auditive pentru mărirea gradului de intuiție și exerciții de meditație. Marea varietate de exerciții oferă un fundament

solid în vederea construirii de către cititor a dulăpiorului său medical cu instrumente intuitive. Recomandarea de a ține un jurnal al nivelului intuitiv este importantă pentru că ajută la dezvoltarea abilităților și vă oferă un feedback al progresului pe care-l înregistrați.

Medicina intuitivă este un minunat antidot împotriva stresului vieții moderne. Cu observații pătrunzătoare referitoare la blocajele energetice și soluții pentru anihilarea lor, această carte reprezintă oportunitatea de a studia și pune în practică medicina secolului douăzeci și unu – medicina intuitivă. Cu mult mai importante decât medicamentele, prevenirea îmbolnăvirii și menținerea sănătății sunt soluțiile pentru optimizarea vieții. Sper ca scurtul rezumat al acestei cărți neprețuite să vă determine s-o citiți și să puneți în aplicare înțelepciunea prezentată în paginile ei. Sănătatea și fericirea voastră vor avea numai de câștigat.

Dr. C. Norman Shealy, Doctor în Medicină
Președinte al *Holos Institute of Health, Inc*
Președinte al *Holos University Graduate Seminary*
Fondator al *American Holistic Medical Association*



MEDICINA INTUITIVĂ

Păstrându-vă corpul sănătos vă exprimați recunoștința față de întregul cosmos – față de copaci, față de nori, față de totul.

Thich Nhat Hanh

*F*iința umană este mult mai mult decât corpul său; componenta fizică, emoțională și spirituală sunt legate în mod inextricabil pentru a da naștere universului personal al fiecăruia dintre noi. *Medicina intuitivă* prezintă o hartă în vederea unei călătorii către deplinătatea ființei umane – un exercițiu de viață sănătoasă și echilibrată în care toate simțurile primesc în dar îndrumarea către conștientizarea de sine alături de experiența lumii exterioare. În viziunea mea, aceasta înseamnă să trăiești într-o stare de grație și atrage după sine ascultarea inteligenței intuitive, vocii înțelepciunii proprii.

Trăim într-o lume mică – o cosmologie mixtă a realității, în cadrul căreia universurile personale sunt niște ițe încurcate ce formează împreună o conștiință globală. În acest organism viu și complex, sănătatea unui individ afectează întregul. Mulți oameni de știință și filozofi consideră forța vitală a unui individ ca fiind legată intrinsec de întregul colectiv, chiar și în ciuda diferențelor de timp sau a distanțelor. Ei consideră că organismele schimbă

constant energie și informație cu ceea ce îi înconjoară, în cadrul unui mediu de viață complex. În cazul cel mai bun, această interdependență energetică generează vigoare – atunci când există sisteme armonioase de sprijin și o comunicare sănătoasă. Însă ea poate fi și cauză a bolilor, mai ales în cazul unei persoane sensibile, atunci când își fac simțită prezența elemente de discordie și distrugere. *Medicina intuitivă* prezintă o perspectivă asupra stării de bine care ia în considerare omul integral, o perspectivă înrădăcinată în credința că sănătatea individului contribuie la sănătatea întregului.

Medicina intuitivă vă va învăța să fiți conștienți de voi înșivă și sănătoși la trup, minte și spirit, trăind într-o lume cu energii și oameni dintre cei mai diferiți. Acordând atenție mesajelor pe care le primiți nonverbal prin intermediul corpului și al senzațiilor voastre, puteți începe să vă apreciați propria viață la un nivel mai profund. Veți începe să răspundeți lumii voastre într-un fel nou, iar numărul și gama de mesaje pe care le primiți vor spori. Călătoria aceasta constă în a asculta, a avea încredere și a urma propria voastră intuiție. Ghidul acestei călătorii, intuiția, reprezintă capacitatea de a înțelege, rapid și direct, interrelațiile voastre în acest univers.

EXPLORAREA INTUITIVĂ

Devenind mai conștienți de simțul intuiției produceți o schimbare în experiența voastră de viață. Cartea pe care o țineți în mână este o invitație de a participa la o călătorie transformatoare reprezentată de explorarea intuitivă. Atunci când includeți intuiția în rândul celorlalte cinci simțuri, perspectiva voastră asupra vieții se lărgeste, vedeți mai multe posibilități și aveți la dispoziție alegeri care vă influențează direct sănătatea, echilibrul și energia vitală.

Citiți această carte cu atitudinea mentală a celui care experimentează. Testați ipotezele, puneți în aplicare idei noi, jucați-vă cu observațiile intuitive și transferați în planul gândirii și apoi în practică ceea ce învățați. Procedând astfel, intuiția vi se va dezvolta și va funcționa împreună cu celelalte simțuri ale voastre. Pe măsură ce capacitatea voastră intuitivă se amplifică, veți capta semnale venite de la fiecare element al ființei voastre și veți afla cum tulburările și schimbările dintr-un domeniu vă pot afecta întregul sistem.

În cartea de față vă voi face cunoștință cu trei metode esențiale prin care să accedeți la inteligența voastră intuitivă:

- Diagnosticul sau recunoașterea: dispuneți de aptitudinile voastre intuitive și le folosiți pentru a vă diagnostica starea actuală a sănătății.
- Curățarea și echilibrarea: creșterea nivelului sănătății voastre generale prin eliminarea blocajelor și echilibrarea energiei.
- Protecția sau încrederea în forțele proprii: crearea unui câmp energetic încărcat pozitiv înăuntrul și în jurul universului vostru personal și reclamarea înstăpânirii totale asupra spațiului vostru energetic.

Asemenea elementelor universului vostru personal, aceste categorii nu pot fi delimitate clar; pe măsură ce vă dezvoltați abilitățile într-un sector, abilitățile din celelalte sectoare se vor îmbunătăți și ele și întreaga voastră conștiință intuitivă va fi transformată.

Cu ajutorul practicii și al observării veți începe să vedeți cum operează sistemele energetice. În același mod în care muzicienii își amplifică sensibilitatea la nivelul urechilor prin exercițiu și antrenament, veți învăța și voi să vă amplificați aptitudinile intuitive lucrând cu instrumentele prezentate în această carte.

Sistemul medicinei intuitive este un studiu al conștiinței omenеști. Modul de prezentare este sub forma unei metodologii empirice care constituie o revenire la vremuri existente înainte ca viziunea raționalistă/liniară/dualistă asupra lumii să câștige întâietate în contextul cercetării științifice. Înainte ca abordarea carteziană să ajungă dominantă, experiența subiectivă a oamenilor de știință era inclusă în mod firesc între datele cercetării și nu era privită ca afectând validitatea rezultatelor.

Sper ca, citind această carte, înțelegerea voastră cu privire la ce înseamnă ființa umană să devină mult mai cuprinzătoare. Vă invit să descoperiți că știința conștiinței umane nu este o tehnică sau o metodologie, ci un proces care se dezvoltă atunci când i se acordă atenție.

CUM SĂ UTILIZAȚI CARTEA ACEASTA

Instrumentele pe care le veți găsi în *Medicina intuitivă* sunt destinate a fi utilizate în mod creativ în scopul vindecării și în scopul conceperii și intensificării experienței voastre de viață. Voi prezenta informația pe mai multe nivele, astfel ca toată lumea, de la începătorul într-ale vieții până la avansat să poată spicui câte ceva nou. Intenția mea este ca cititorii să primească o cantitate satisfăcătoare de informație de fiecare dată când deschid cartea. Acest lucru vă permite s-o citiți de mai multe ori, pătrunzând mai adânc cu fiecare lectură. Așadar cartea are rol de a vă sprijini creșterea pe măsură ce exersați cu instrumentele medicinei intuitive și descoperiți mai multe despre voi înșivă.

Sunteți liberi să utilizați *Medicina intuitivă* în orice mod care vi se potrivește, dar cred că sugestiile de mai jos vă vor ajuta să obțineți maximumul de la această călătorie.

Păstrați un jurnal al nivelului intuiției

Veți avea de câștigat de pe urma păstrării unui caiet personal în care să notați parcursul dezvoltării voastre intuitive și limbajul intuiției. Poate să fie vorba despre orice fel de caiet, liniat, legat cu sârmă, în funcție de preferințele voastre. Ținând un jurnal veți putea ține evidența observațiilor voastre intuitive, răspunzând la întrebările prezente în listele din carte. Puteți astfel nota răspunsurile la întrebările care însoțesc meditațiile și puteți nota felul în care progresează limbajul vostru intuitiv personal. Unul dintre scopurile principale ale păstrării unui jurnal este acela de a vă clădi încrederea în intuiția și observațiile proprii.

Citiți de la cap la coadă

Vă recomand să citiți capitolele în ordine, cel puțin atunci când citiți cartea pentru prima dată; asimilarea materialului conținut în capitolele ulterioare va fi accentuată de lectura capitolelor anterioare. Vă rog să citiți această carte ca pe o prezentare a unei științe noi care vă cere să gândiți neliniar și altfel decât în mod obișnuit.

Odată citită toată cartea, puteți relua oricare dintre capitole, în orice ordine.

Reflecții asupra capitolelor teoretice

Cartea este structurată în jurul a două tipuri de capitole: capitolele „teorie și povestiri” și capitolele „practică și integrare”. În fiecare dintre capitolele teoretice veți găsi o explorare a unui concept specific și teorii legate de el, împletite cu povestiri reale, care demonstrează caracterul uman al materialului prezentat.

Toate povestirile și listele care prezintă diverse modalități de experimentare a stărilor de conștiință intuitivă din această carte au fost scrise de studenți și practicanți ai medicinei intuitive; eu am adunat aceste povestiri din jurnalele lor, din comunicările personale și chestionarele completate în timpul în care au studiat medicina intuitivă.

Capitolele respective mai includ și momente de reflecție, când vă cer să vă opriți câteva clipe și să puneți conceptele despre care tocmai ați citit în legătură cu experiența voastră personală. Am descoperit că procedând astfel favorizăm integrarea intuiției în rândul celorlalte simțuri ale noastre. Această abordare își propune să vă aducă în planul cunoașterii, simțirii și gândirii, toate simultan – cele trei reprezentând pașii care vor ajuta conectarea voastră cu subtilul simț al intuiției. Intuiția este o aptitudine de viață care se învață, dezvoltându-se atunci când îi acordați atenție.

De asemenea, capitolele „teorie și povestiri” mai includ și liste pe care le-am elaborat de-a lungul multor ani de predare, cu ajutorul studenților mei și al altor practicanți. Puteți folosi aceste liste pentru a înțelege limbajul intuiției, ca să puteți interpreta interacțiunile subtile cu ceilalți și să vă devină mai limpede motivul pentru care vă simțiți confortabil sau incomod în situații diverse. Dacă inițial mi-au folosit în parte pentru a-mi evalua metodele și gradul lor de eficiență în ajutarea celorlalți să deprindă aceste aptitudini, în final au ajuns să servească drept instrumente de autoevaluare pentru studenți. Pe măsură ce lucrați cu exercițiile și tehnicile din carte, ele vă pot servi ca modalitate de redare a propriilor voastre experiențe legate de intuiție. Dacă listele respective vă par dificile când le citiți prima dată, reveniți la ele atunci când vă vor oferi cunoștințe pertinente și vor fi sursă de vindecare. Am încredere că intuiția voastră vă va îndruma către recitirea acestor liste atunci când informația pe care o conțin va avea însemnătate pentru voi.

Exersați cu capitolele de integrare

Capitolele „practică și integrare” includ meditații formale concepute în formula pas-cu-pas, întrebări la care să răspundeți înainte și după efectuarea meditațiilor, exerciții zilnice în vederea conștientizării, experimente și afirmații. Meditațiile sunt detaliate; nu mă aștept să stați cu cartea în poală și să meditați citind despre fiecare pas (deși, dacă această modalitate dă rezultate în cazul vostru, atunci vă rog s-o aplicați!). Sugestia mea este să citiți etapele meditației, după care să închideți cartea și să le puneți în practică în mod intuitiv, în funcție de ceea ce vă amintiți din ele; exersând în mod repetat veți da naștere unui ritual personal contemplativ care vi se potrivește. Dacă preferați, puteți înregistra meditațiile pe o casetă audio pe care să o ascultați când meditați, pentru a vă ghida. Sau puteți achiziționa înregistrările mele audio cu meditații ghidate, vizitându-mi site-ul: www.intuitionmedicine.org.

Ați putea găsi potrivit să stabiliți un timp regulat pentru meditație, zilnic sau săptămânal, în care să faceți meditațiile ghidate, ca și cum ați fi la un curs organizat. Sau ați putea alege să practicați meditațiile într-o manieră flexibilă, citind cartea și punând în practică meditațiile atunci când simțiți nevoia sau aveți timpul necesar.

O idee bună este ca, înainte de a face meditații ghidate, să vă pregătiți spațiul și să vă pregătiți pe voi înșivă. Alegeți o locație confortabilă în care să nu fiți deranjați. Trageți jaluzelele sau micșorați lumina. Închideți telefonul. Puneți pe ușă un avertisment că nu vreți să fiți deranjați. Așteptați câteva momente pentru a intra într-o stare de calm, de liniște. Lăsați deoparte cât mai multe dintre grijile zilnice și îndreptați-vă atenția spre momentul prezent și spre activitatea prezentă. Apoi, când simțiți calmul și liniștea, începeți meditația. După meditație, după ce răspundeți întrebărilor și duceți la bun sfârșit exercițiile, puteți scrie în jurnal orice alte gânduri sau comentarii care vă vin în minte. Jurnalul va deveni cartea voastră personală în materie de limbaj al intuiției.

În afara meditațiilor ghidate, stabiliți un timp scurt în care să meditați zilnic în tăcere. Cinci-zece minute pe zi vor însemna enorm pentru dezvoltarea voastră intuitivă. Sunt oameni care

meditează câteva minute dimineața; alții o fac înainte de culcare, iar alții își rezervă cinci minute de meditație în pauzele lor de prânz. Lăsați intuiția să vă spună care este cel mai bun moment pentru voi și cea mai indicată frecvență pentru practicarea meditației voastre personale și procedați conform răspunsurilor pe care le primiți.

În fiecare dintre capitolele „practice” veți mai găsi și experimente, afirmații și tehnici. Jucăți-vă cu experimentele intitulate „Încercați!”, aplicându-le ca pe o activitate de genul „verifică tu însuși”. Sau puteți petrece o zi întreagă repetând pur și simplu afirmațiile cuprinse într-unul dintre capitolele practice sau focalizându-vă pe o tehnică, de pildă pe cea a împământării. În ziua următoare concentrați-vă asupra unei alte tehnici, cum ar fi cea a comunicării din sanctuarul meditației. La sfârșitul zilei notați diferența percepută în planul atitudinii, conștiinței și sănătății voastre generale.

Fii conștienți zi de zi

Acordați atenție în fiecare zi percepțiilor voastre intuitive atunci când își fac apariția; multe descoperiri importante au fost făcute în timpul momentelor de reflecție asupra sinelui, atunci când apare o revelație intuitivă bruscă, limpede, sub forma unui: „Gata, știu!”. Acordați atenție subtilităților vieții, căci înțelepciunea este o invocație tăcută.

Ca în cazul oricărei aptitudini noi, practica reprezintă o parte importantă a procesului de învățare. Veți descoperi că medicina intuitivă va ajunge în mod firesc să facă parte din viața voastră de fiecare zi. Medicina intuitivă este o abordare a sănătății ce trebuie pusă în practică zi de zi. Dar puteți accelera procesul lucrând zilnic cu instrumentele prezentate. Focalizându-vă de mai multe ori pe zi asupra oricăruia dintre exerciții veți integra mai repede această activitate din domeniul intuiției în viața voastră.

Pe măsură ce începeți să vă obișnuiți tot mai mult cu această abordare asupra sănătății, vă veți surprinde oprindu-vă de la sine pentru a medita și folosindu-vă aptitudinile pe parcursul întregii zile. Vă veți rezerva un timp înainte de o întâlnire importantă, de un interviu sau de o întâlnire romantică pentru a face apel la instrumentele sănătății. Sau veți renunța să mai faceți o vizită

unei persoane a cărei prezență vă dezechilibrează. Ori de câte ori veți observa ceva în neregulă în sistemul vostru energetic vă veți acorda timpul de care aveți nevoie pentru a cerceta problema.

Aveți încredere în voi înșivă

Amintiți-vă mereu că acestea sunt doar indicații generale. Fiecare dintre noi învață în moduri diferite. Dacă intuiția vă sugerează o alternativă, mergeți pe mâna voastră orice ar fi. Poate că veți simți nevoia să citiți toată cartea înainte de a face meditațiile. Sau poate aveți nevoie să răspundeți tuturor întrebărilor, să citiți cartea și apoi să reveniți și să efectuați exercițiile. Nu există bine sau rău în ceea ce privește modul în care veți proceda. Aveți încredere în intuiția voastră.

UN REZUMAT AL ACESTEI CĂRȚI

Medicina intuitivă începe cu povestea mea personală. Capitolul respectiv prezintă prima mea întâlnire cu propriile percepții intuitive și ceea ce am avut de învățat din asta. Aceste experiențe m-au îndemnat să-mi încep studiile și într-un final m-au condus la predare și cercetare. Le-am inclus ca făcând parte din biografia predării și scrierilor mele.

În capitolul 2 explic tipurile diferite de conștiință intuitivă. Capitolul 3 oferă un instrument simplu și distractiv de autoevaluare, care vă va furniza un criteriu în funcție de care să vă măsurați aptitudinea de a opera cu simțul vostru intuitiv. Dau acest test ca una dintre probele de admitere în cadrul programului de trei ani de medicină intuitivă a cărui fondatoare sunt și pe care-l conduc. Dacă în acest capitol sau în oricare dintre celelalte întâlniți limbaj tehnic care nu vă suscită niciun interes vă recomand să săriți peste el, trecând la celelalte capitole.

Capitolele următoare se concentrează asupra unor aspecte ale sistemului energetic uman și sănătății sale intuitive. Experiența mea mi-a arătat că este la fel de important să ai grijă de anatomia ta energetică în scopul sănătății și stării de bine precum este să te îngrijești de anatomia fizică. Pentru a vă ajuta să vă recunoașteți anatomia energetică și să lucrați cu ea, am să vă ofer o serie de capitole cu informații și practică, prin intermediul cărora să vă fac cunoscute procesele medicinei intuitive. Aceste capitole