

HABIB SADEGHI
PRZEDMOWA GWYNETH PALTROW

CIĄŁO I UMYŚŁ NA DETOKSIE

12 kroków do odzyskania
energii, zdrowia
i prawdziwego siebie

Laurum

Rekomendacje dla książki
Ciało i umysł na detoksie
oraz dla doktora Habiba Sadeghiego

Ta genialna, choć trudna książka jest pełna życzliwości i serdeczności, podobnie jak jej autor Habib, którego rady są jasne i niezwykle praktyczne. Dodaj do kąpeli kilka kropel olejku lawendowego. Szklanka soli Epsom też się nada. Zanim skończysz czytać, będziesz mieć nowego przyjaciela.

Coleman Barks, autor książki *The Essential Rumi*

Doktor Sadeghi pomógł mi wytyczyć w moim życiu ścieżkę do prawdy. Zapewniał mi wsparcie potrzebne do sprzężenia pracy mojego umysłu i ciała. Mam nadzieję, że inni także odnajdą ukojenie w jego pełnych empatii słowach.

Jessica Chastain, aktorka

Przemyślenia doktora Sadeghiego dodają odwagi do pokonywania własnych lęków i przekraczania swoich granic. Książka ta daje moc, ponieważ dowodzi, że nikt nie musi stawać się ofiarą okoliczności.

Toby Maguire, aktor

W obecnych czasach to niezwykle ważne, by mieć świadomość, że nasze stany emocjonalne mają silny wpływ na zdrowie. Wciąż stykam się z ludźmi, którzy podczas choroby poddają się leczeniu jedynie objawów, a nie prawdziwych przyczyn, tak jakby ich emocje i sposób myślenia nie odegrały w chorobie żadnej roli. Książka *Ciało i umysł na detoksie* to dla nas wszystkich otrzeźwienie. Doktor Habib Sadeghi mówi jasno i wyraźnie, że jeśli zależy nam na dobrym życiu, musimy przeanalizować swoje emocje, nastawienie oraz postawę życiową.

Elena Brower, autorka książki *Practice You*

Książka *Ciało i umysł na detoksie* ukazuje pracę nad sobą w interesującej i przystępnej formie. Zaprezentowane w niej zdroworozsądkowe podejście przybliży czytelnika do uzyskania większej kontroli nad własnym życiem. Dziękuję ci, doktorze Sadeghi, za odwagę, jakiej wymagało podzielenie się osobistymi przeżyciami, co zapewne pozwoli wyzdrowieć wielu innym. Jestem niezwykle wdzięczna za naukę, jaką mogłam wyciągnąć z tej lektury.

Annabelle Wallis, aktorka

Jasność umysłu to klucz do świadomego życia, a doktor Sadeghi rozumie to lepiej niż ktokolwiek inny. Książka *Ciało i umysł na detoksie* to praktyczny przewodnik do zrozumienia tego, jaką mocą sprawczą dysponujemy w życiu, oraz tego, jak możemy świadomie ją wykorzystać, by działała na naszą korzyść.

Tony Florence, główny partner w firmie NEA Venture Capital

Doktor Sadeghi pokazuje, czym jest odkrywanie siebie na nowo – i nie chodzi tylko o spojrzenie na własne życie z innej perspektywy, lecz o odnalezienie odwagi, by pójść naprzód. Sam jest żywym dowodem na to, że dzięki miłości i wdzięczności ludzie mają moc współtworzenia codziennych cudów. Jestem mu dozgonnie wdzięczna.

Penélope Cruz, aktorka

Mój troskliwy i serdeczny przyjaciel doktor Sadeghi sprawia, że odzyskanie wiary we własne możliwości staje się osiągalne i zrozumiałe. Jego trudne doświadczenia życiowe dodają wskazówek, jakie daje, wiarygodności. Jest lekarzem duszy, który wpuszcza uzdrawiające światło tam, gdzie inni widzą tylko trawiony chorobą mrok.

Javier Bardem, aktor

Książka *Ciało i umysł na detoksie* to szeroka droga do zdrowia. Doktor Sadeghi ukazuje w niej fałsz dwoistości ciała i umysłu, ponieważ w istocie stanowią one jedność, a nasze wewnętrzne przeżycia wciąż znajdują głębokie odzwierciedlenie w kondycji naszego ciała. W bardzo interesującej, przystępnej i zrozumiałej formie autor ukazuje, jak negatywna energia kumulująca się w naszym ciele może przyczyniać się zarówno do psychicznego, jak i fizycznego załamania, a nawet prowadzić do poważnych chorób. Co ważniejsze, prezentuje nam obejmującą 12 kroków drogę do zdrowia poprzez dbałość o jasność umysłu. Oczyszczanie ciała i umysłu, uświadamianie sobie tłumionych emocji oraz odnajdywanie sensu w cierpieniu pomaga nam pozbyć się

tego, co nas zatruwa, a uwolnioną przestrzeń wypełnić nową siłą witalną. Prowadzi nas – zapewniając poczucie bezpieczeństwa i pewności, optymizm i nadzieję – od choroby i niedomagań do pełni sił i rozkwitu.

doktor Alane Daugherty, profesor kinezylogii na California State Polytechnic University w Pomonie, współzałożycielka organizacji Mind and Heart Research Lab (przy uniwersytecie), konsultantka ds. badań w Center For Engaged Compassion w Claremont School of Theology

Książka *Ciało i umysł na detoksie* to pełna głębi i empatii podróż, którą możesz odbyć we własnym tempie. Doktor Sadeghi odmienił moje życie.

Jennifer Meyer, projektantka

To, co w języku Indian zwie się *lore*, czyli strach, jest naszym największym wrogiem w procesie rozszerzania naszej obecności w świecie. Jasność umysłu pozwala nam pozbyć się strachu przed strachem i wstydu przed wstydem. Doktor Sadeghi ukazuje to na przykładzie osobistych doświadczeń. Jasność umysłu została tu opisana jako akt akceptacji wymykający się kontroli i ograniczeniom, który pozwala nam lepiej mierzyć się z wyzwaniem rozwojowym dzięki sprawnej funkcjonującej intuicji. Zarówno jako pacjent, ale i jako przyjaciel miałem okazję osobiście tego doświadczyć.

doktor Gary David, autor książki *Epistemics: The Art of Learning*

W życiu zawodowym osiągnęłam więcej, niż się spodziewałam, lecz moje życie osobiste było puste. NIKT nie powinien się go-

dzić na taką PUSTKĘ! W książce *Ciało i umysł na detoksie* doktor Sadeghi wskazał mi drogę pozwalającą doświadczyć cudu w postaci poczucia celu, rozwoju i miłości.

Jeanie Buss, właścicielka drużyny Los Angeles Lakers

Kilkuletnia praca z doktorem Sadeghim była jednym z najbardziej znaczących i satysfakcjonujących doświadczeń, jakie zafundowała mi w życiu. Teraz ty także możesz je przeżyć! Program opisany w książce *Ciało i umysł na detoksie* to dostępne dla każdego narzędzie pozwalające na odkrycie w sobie pokładów wewnętrznej siły.

Daniela Villegas, projektantka

Odmieniająca życie i życiodajna, prosta i piękna droga do uzdrowienia.

Yolande Yorke-Edgell, choreografka

Rzadko spotyka się uzdrowicieli leczących całego człowieka – umysł, ciało i duszę. Doktor Sadeghi jest tego rodzaju uzdrowicielem, mistrzem w naprowadzaniu pacjentów na trop emocjonalnych i duchowych przyczyn ich chorób. Książka *Ciało i umysł na detoksie* wyjaśnia te przyczyny oraz podaje praktyczne, nieodzowne sposoby na całościowe uleczenie. Opracowany przez doktora Sadeghiego program oczyszczania umysłu, ciała i duszy, składający się z 12 kroków, to silne remedium pozwalające pozbyć się przeszkód na drodze do zdrowia i szczęścia, które pomagają odzyskać kontrolę nad własnym życiem. Jeśli poszukujesz tabletki, która poprawi ci samopoczucie, to nie jest

książka dla ciebie. Lecz jeśli pragniesz odkrywać tajemnice, które pozwolą ci się uleczyć i żyć pełnią życia, pokochasz tę książkę.

Sydney Ross, piosenkarka, antropolog medycyny,
autorka książki *Dressed to Kill*

Jeśli chcesz głębiej przeżywać życie, to ta książka zawiera odpowiedzi, których szukałeś. Dowiedz się, jak rozbudzić swój umysł, serce, ciało i duszę. Odnajdź w sobie moc, o jaką się nawet nie podejrzewałeś.

Dan McCarroll, były prezes wytwórni Warner Bros Records
oraz Capital Records

Niezbędny zestaw wskazówek, pozwalający na odzyskanie spokoju pomimo życiowych turbulencji oraz dokonywanie korzystnych dla siebie wyborów.

Doktor Colin C. Blaydon, założyciel Center for Private Equity
and Entrepreneurship, Dartmouth University

Jako pacjent doktora Sadeghiego oraz jako orędownik jego pracy niezwykle doceniam, że poświęcił czas i energię, by przekazać to, czego nie da się wyrazić słowami. Kilka lat temu życie rzuciło we mnie tragicznie podkręconą piłką. Nie wiedziałem, jak znaleźć w sobie siłę, by odpowiednio nią pokierować, a jednocześnie zatroszczyć się o własne zdrowie i o tych, którzy na mnie polegali.

Książka *Ciało i umysł na detoksie* to dostępne wszystkim połączenie teorii i praktyki, które pozwoli ci w pełni wykorzystać potencjał poprzez rozbieranie na czynniki pierwsze i ponow-

ne tworzenie wewnętrznych przestrzeni, w których czają się nierównowaga, nieautentyczność i słabość, poprzez podróż do korzeni, gdzie skrywa się w tobie małe, wymagające troski dziecko, któremu trzeba pomóc zrobić kolejny krok naprzód. Ten radykalny skok na głęboką wodę odkryje w tobie wiele warstw osobowości, które uniemożliwiają ci uczciwe, swobodne, szczęśliwe i zdrowe życie. Zasługujesz na nie, a ja zaświadczam, że ten niezwykle, wszechstronny geniusz, doktor Habib Sadeghi, pomoże ci je osiągnąć.

Tracy Anderson, autorka Tracy Anderson Method,
ekspertka w dziedzinie zdrowia i fitnessu

Książka *Ciało i umysł na detoksie* to mapa pozwalająca na dotarcie do odpowiedzi, nad których istnieniem łamaliśmy sobie głowy. To wrota do mocy, radości, dobrego zdrowia oraz wewnętrznego spokoju.

Kurt Rambis, asystent trenera New York Knicks

Książka *Ciało i umysł na detoksie* to ożywiające podejście do uzdrawiania, co do istnienia którego mieliśmy wątpliwości. Należy zacząć od uruchomienia intuicji, otwarcia swego serca i duszy na prawdę, która pozwala dostrzec życie, na które zasługujemy.

Michael Watkins, aktor

Doktor Habib Sadeghi napisał wybitną książkę o energetycznych przyczynach chorób; to najbardziej wyrafinowane i najlepsze podejście do problemów zdrowotnych dające nam siłę,

by zaufać intuicji, która w mojej ocenie stanowi bezpośrednie połączenie z naszym wewnętrznym lekarzem. Jeden z najważniejszych fragmentów tej książki brzmi: „Współczesna medycyna w większości koncentruje się na materii, na skutkach, pomijając fakt, że istnieje pozazmysłowy świat energii, z której powstaje wszystko, co nas otacza”. Doktor Sadeghi zabiera nas w podróż do wyższego stopnia wtajemniczenia i świadomości siebie oraz świata, w którym żyjemy. W mojej książce wspominałem, że oczekując zmian, należy wziąć odpowiedzialność za ich wdrożenie. Książka *Ciało i umysł na detoksie* zawiera wiedzę potrzebną, by poprawić swoje zdrowie i samopoczucie”.

Doktor Steven A. Ross, prezes World Research Foundation
oraz autor książki *And Nothing Happened...
But You Can Make It Happen*

Książka *Ciało i umysł na detoksie* to instruktaż życia. Mamy w sobie wszystko, co potrzebne do tworzenia dobrostanu, a ta książka wyjaśnia, jak tego dokonać. Na zawsze odmieni ona twoje podejście do choroby i odkryje przed tobą, jaką moc ma „jasność umysłu” w procesie zdrowienia. Wiedza i mądrość zawarte w tej książce to dar dla każdego, komu zależy na dogłębnym zrozumieniu własnego funkcjonowania na poziomie emocjonalnym, duchowym i fizycznym. Książka *Ciało i umysł na detoksie* to wnikliwe i oryginalne spojrzenie na procesy zachodzące w naszym ciele i umyśle, przyczyny chorób oraz poszczególne etapy dochodzenia do zdrowia.

Jako pacjent doktora Sadeghiego osobiście doświadczyłem skuteczności jego metod. Po lekturze tej książki już nigdy

nie powrócisz do dawnych schematów myślenia i odczuwania. Doktor Sadeghi zawarł w niej esencję swoich rewolucyjnych teorii, redukując je do formy wskazówek, tak aby każdy mógł zadbać o swoje dobre samopoczucie. Twoje relacje z przeszłością, z bliskimi, a – co najważniejsze – z samym sobą na dobre się odmieniają. Jeśli jesteś gotów, by się uzdrowić, przeczytaj tę książkę; jeśli jesteś gotów, by siebie pokochać, przeczytaj tę książkę; jeśli jesteś gotów się oczyścić, przeczytaj tę książkę. Oby książka *Ciało i umysł na detoksie* uzdrowiła tych, którzy ją przeczytają, i oby dzięki niej zaczęli inaczej żyć i kochać.

Alexis Denisof, aktor

HABIB SADEGHI
PRZEDMOWA GWYNETH PALTROW

CIĄŁO I UMYŚŁ NA DETOKSIE

12 kroków do odzyskania
energii, zdrowia
i prawdziwego siebie

PRZEKŁAD MONIKA MALCHEREK

Laurum

Tytuł oryginału: The Clarity Cleanse:
12 Steps to Finding Renewed Energy, Spiritual Fulfillment,
and Emotional Healing

Menedżer projektu: Justyna Malatyńska
Przekład: Monika Malcherek
Redakcja: Dorota Śrutowska
Korekta: Elżbieta Wojtalik-Soroczyńska
Projekt okładki: Konrad Rószkowski
Zdjęcie autora na okładce: Alexandra Falk
Skład: Amadeusz Targoński | targonski.pl

Copyright © 2017 by Habib Sadeghi, DO
Foreword copyright © 2017 by Gwyneth Paltrow
All rights reserved

Copyright © 2019 for the Polish edition by MT Biznes Ltd.
This edition published by arrangement with Grand Central Publishing,
New York, New York, USA.
All rights reserved.
Warszawa 2019

Ta publikacja nie jest substytutem porady medycznej lekarza. Czytelnik powinien skonsultować się z lekarzem we wszystkich sprawach dotyczących jego zdrowia, w szczególności w odniesieniu do wszelkich objawów, które mogą wymagać diagnozy lub porady medycznej.

Książka, którą nabyłeś, jest dziełem twórcy i wydawcy. Prosimy, abyś przestrzegał praw, jakie im przysługują. Jej zawartość możesz udostępnić nieodpłatnie osobom bliskim lub osobiście znanym. Ale nie publikuj jej w internecie. Jeśli cytujesz jej fragmenty, nie zmieniaj ich treści i koniecznie zaznacz, czyje to dzieło.

A kopiując ją, rób to jedynie na użytek osobisty.

Szanujmy cudzą własność i prawo!

Polska Izba Książki

Więcej o prawie autorskim na www.legalnakultura.pl.

MT Biznes sp. z o.o.
www.mtbiznes.pl
www.laurum.pl
handlowy@mtbiznes.pl

ISBN 978-83-8087-557-9

Dedykuję tę książkę pamięci mojego brata, doktora H. Mehrdada Sadeghiego, a także niezliczonym pionierom wolnego myślenia.

Każdy najdrobniejszy krok czy to na polu wolnego myślenia, czy też indywidualnie ukształtowanego życia okupowano z dawien dawna duchowymi i cielesnymi mękami [...], zmiana [...] wymagały nieprzeliczonych męczenników [...]. Niczego nie okupiono drożej od odrobiny ludzkiego rozumu oraz uczucia swobody, stanowiącego obecnie dumę naszą.

Fryderyk Nietzsche, *Jutrzenka. Myśli o przesądach moralnych*,
tłum. Stanisław Wyrzykowski, vis-a-vis etiuda, Kraków 2010

Spis treści

Przedmowa Gwyneth Paltrow	17
Wstęp	19
Wprowadzenie	33

CZĘŚĆ I JAK ROZUMIEĆ JASNOŚĆ UMYŚLU

ROZDZIAŁ 1	
Czym jest jasność umysłu	55
ROZDZIAŁ 2	
Potrzeba zmian w sposobie myślenia	75

CZĘŚĆ II PROCES DĄŻENIA DO JASNOŚCI UMYŚLU

KROK 1	
Weź odpowiedzialność za własne emocjonalne nieczystości ...	103
KROK DRUGI	
Oczyść ciało	121
KROK TRZECI	
Oczyść umysł	141
KROK CZWARTY	
Naucz się rozpoznawać mechanizmy tłumienia emocji	151

KROK PIĄTY	
Podążaj za znakami	167
KROK SZÓSTY	
Jak sobie radzić z lękiem i zwątpieniem	187
KROK SIÓDMY	
Zaakceptuj cierpienie	203
KROK ÓSMY	
Nadaj sens cierpieniu	219
KROK DZIEWIĄTY	
Wybaczaj	243
KROK DZIESIĄTY	
Odzyskaj witalność	259
KROK JEDENASTY	
Umysł + ciało, całościowe oczyszczanie	281
KROK DWUNASTY	
Jasny umysł na całe życie	303
PODSUMOWANIE	
Wszystko jest możliwe, czyli komórki macierzyste bytu	329

ANEKS

Glosariusz	337
Dziesięciodniowa dieta CO - przepisy z testowej kuchni Goop ...	341
Lista „dobrego życia”	367
Chwile refleksji	375
Podziękowania	379
© autorze	383



Przedmowa Gwyneth Paltrow

W swoim wstępnym artykule dla firmy Goop doktor Habib Sadeghi napisał o prawdzie i o tym, dlaczego tak trudno przychodzi nam jej mówienie. Nie była to typowa definicja kłamstwa; mówił o tym, że jako społeczeństwo zostaliśmy wychowani tak, by ponad uczciwością stawiać uprzejmość, by wierzyć, że przemilczanie prawdy i przykrywanie jej niewinnymi kłamstwami jest lepsze niż mówienie wprost. Wyjaśnił, że ignorowanie własnych uczuć jest nie tylko nieuczciwe, ale że brak poszanowania dla nich i niedopuszczanie ich do głosu jest najbardziej szkodliwym rodzajem nieuczciwości.

Kiedy wiele lat temu rozpoczęłam moje sesje z doktorem Sadeghim, wydawało mi się, że przychodzę leczyć pozornie niezwiązane ze sobą dolegliwości, lecz on, zanim przeszedł do przywracania mi zdrowia, skłonił mnie do refleksji, czy żyję

w zgodzie ze sobą. Jego zdaniem u podłoża chorób leży fakt, że w naszym życiu brakuje autentyczności i nie poświęcamy wystarczająco wiele uwagi trudnym emocjom. Uznał, że przyczyną złego stanu moich jajników są problemy z tarczycą, inaczej zwaną czakrą gardła, często odpowiedzialnej za podobne przypadłości u kobiet, które nie mają odwagi mówić własnym głosem, kumulują i tłumią bolesne emocje, zamiast je otwarcie wyrażać.

Kiedy poznałam doktora Sadeghiego, sądziłam, że uczciwość to sposób postępowania lub myślenia. Teraz rozumiem, że to coś znacznie głębszego. Chodzi o dawanie sobie przestrzeni do rzeczywistego doświadczania uczuć oraz bycia z nimi w zgodzie za wszelką cenę. Doktor Sadeghi stał się moim mentorem w wielu sferach mojego życia, ale najważniejsze jest to, że nauczył mnie żyć w zgodzie ze sobą. Była to jedna z najpiękniejszych, najbardziej bolesnych, a zarazem fascynujących lekcji w moim życiu.

Jak się przekonasz podczas lektury tej książki, doktor Sadeghi wprowadza porządek do każdej sfery życia, a wraz z nim przychodzi ukojenie.

Ściskam Was
GP



Wstęp

Choć współczesna medycyna przynosi wiele korzyści, dla większości z nas jasne są też jej ograniczenia. Pomimo zaawansowanych technologii i miliardów dolarów przeznaczanych na badania naukowe leczenie najczęściej nie przynosi efektów w przypadku chorób przewlekłych czy neurodegeneracyjnych, czyli w przypadku licznych dolegliwości. Choć jakość diagnostyki w ciągu ostatnich 60 lat uległa znaczącej poprawie, sam proces leczenia zdiagnozowanych dolegliwości pod wieloma względami pozostał w zasadzie niezmienny.

Jest jasne, że aby system opieki zdrowotnej nie popadał w stagnację, lecz się rozwijał, by móc mierzyć się z wyzwaniami, jakie niesie przyszłość, oprócz leczenia chorób, z jakimi mamy do czynienia od ponad 100 lat, musimy inaczej spojrzeć na problemy zdrowotne. Musimy zrewidować nasze poglądy dotyczące

zarówno tego, czym w ogóle jest choroba i dlaczego się pojawia, jak i sposobu podejścia do niej. Biorąc pod uwagę starzenie się społeczeństw oraz częstotliwość występowania chorób przewlekłych, po prostu nie mamy wyboru. Musimy opracować terapie wykraczające poza interwencje chirurgiczne i farmakoterapię, ponieważ w innym wypadku nasze wnuki będą cierpieły na te same choroby przewlekłe co pokolenie ich dziadków.

Takie myślenie wymaga przeciwstawienia się wielu utartym poglądom na temat biologii i medycyny. Oznacza to, że musimy mieć odwagę kwestionować to, co niepodważalne. Mogą się nawet zdarzyć święte krowy, które powinno się poddać ponownej ocenie, nawet jeśli wiąże się to z ryzykiem zostania uznany za wariata czy szarlatana, bowiem takie właśnie podejście w niezliczonych obszarach medycyny okazywało się kluczem do przełomowych odkryć. Jeśli medycyna ma się rozwijać, musimy stać się pionierami w dziedzinie, w której wyjście choćby na krok poza wyznaczone granice może oznaczać nadszarpnięcie reputacji, a nawet koniec kariery. Jednak musimy podążać tą ścieżką, jeśli zależy nam na postępie ludzkości i medycyny.

Bez wątpienia katalizatorem każdego wielkiego odkrycia cywilizacji, szczególnie w obszarze nauk ścisłych i medycyny, była intuicja. To wewnętrzne przeświadczenie, niewytłumaczalna pewność, które stają się obsesją badacza i przekonują go, że cząsteczka, proces, zasada czy lekarstwo, którego szuka, rzeczywiście istnieje, nawet jeśli nie ma na to namacalnych dowodów ani wcześniejszych badań na ten temat. To umiejętność dostrzegania tego, co niewidzialne, zanim dla wszystkich stanie się oczywiste, połączona ze zdolnością odpierania argumentów

sceptyków nakłaniających do „rozsądku” i życia w ramach wyznaczonych przez zmysłowe poznanie.

Jedynie osoba dysponująca ponadprzeciętną intuicją i niezłomnym duchem potrafi wykazać, że możliwe jest to, co здаwało się niemożliwe, i tym samym zmieniać sposób, w jaki doświadczamy życia. Ignaz Semmelweis, XIX-wieczny lekarz, był taką właśnie osobą. Był przekonany, że niewidzialny czynnik chorobotwórczy, który obecnie powszechnie znamy jako bakterię, jest winien śmierci tysięcy ciężarnych. Upierał się, że tak prosta czynność, jak mycie rąk zarówno przed operacją, jak i odbieraniem porodu, może znacznie obniżyć ryzyko śmierci pacjentek spowodowanej infekcjami czy gorączką połogową. Początkowo był bezlitośnie upokarzany przez medyczny establishment, stracił nawet pracę z powodu sugestii, która obecnie jest powszechną praktyką. Tymczasem dziś największy uniwersytet na Węgrzech nosi jego imię.

W latach sześćdziesiątych XIX wieku rosyjski chemik Dymitr Mendelejew opracował układ okresowy pierwiastków, porządkujący poszczególne substancje, z których zbudowany jest wszechświat, i ułożył je w spójnej i logicznej kolejności. Układ zawierał pierwiastki takie jak złoto, srebro, ołów, argon, neon, hel oraz pozostałe znane wówczas minerały, metale i gazy. Chociaż tabela była niezwykle przydatna dla nauki, był z nią jeden kłopot. Kiedy Mendelejew nie potrafił znaleźć substancji stanowiącej łącznik pomiędzy dwoma pierwiastkami, pozostawiał puste miejsca. Mimo że opracowane przez niego zestawienie dobrze służyło w przypadku niektórych rodzajów badań, jego krytycy szybko wypomnieli mu puste miejsca w tabeli. W tamtym okresie

nieznane były pierwiastki o określonej masie atomowej, które można by było umieścić w pustych miejscach i uzupełnić tabelę, tak aby stanowiła sensowną całość. Pytany o pozostawione luki Mendelejew twierdził, że choć tabela rzeczywiście ma pewne braki, nie stanowią one dowodu na to, że nie istnieją odpowiadające im pierwiastki. Powiedział, że należy po prostu szukać dalej.

Przeczucia Mendelejewa co do występowania owych pierwiastków okazały się trafne w najdrobniejszych szczegółach, chociaż nie istniały namacalne dowody na ich istnienie. Dziś wszystkie one zostały odkryte i układ okresowy Mendelejewa jest kompletny. Stał się on dla nas doskonałym przykładem na to, że wizję można zrealizować tylko poprzez analizę sytuacji z szerszej perspektywy zamiast nadmiernego skupiania się na szczegółach. Fakt, że nie mamy dowodów na istnienie czegoś, nie oznacza, że to coś nie istnieje.

W 1865 roku chemik Fryderyk August Kekulé miał sen, w którym zobaczył pływające razem i łączące się ze sobą atomy. Po przebudzeniu podążył w kierunku, który wskazała mu intuicja, i naszkicował obraz ujrany we śnie. W kolejnym śnie zobaczył tańczące atomy, które zaczęły formować kolisty łańcuchy przypominające węża zjadającego własny ogon. Zamiast zbyć swój sen niedowierzaniem, podążył za intuicją. Jak się okazało później, Kekulé odkrył, że jego nocne wizje stanowiły niemal doskonałe odzwierciedlenie składu chemicznego i cyklicznej struktury benzenu.

Semmelweis, Mendelejew i Kekulé zaufali intuicji, uwierzyli w to, co niewidoczne dla oka, a co z czasem okazało się słuszne. Istnieje równie potężna jak intuicja i niewidzialna siła od-

grywająca znaczną rolę w leczeniu chorób przewlekłych, która dopiero czeka na uznanie i włączenie w proces leczenia. Tą siłą jest świadomość.

Ludzka świadomość u każdego człowieka przejawia się w inny sposób, ale tworzą ją myśli i uczucia, zarówno te uświadomione, jak i nieuświadomione, towarzyszące nam w odniesieniu do każdego aspektu życia, poczynając od pracy po relacje oraz otaczający nas świat w kontekście naszego w nim samopoczucia. Każdy z nas żyje w określonej częstotliwości energetycznej wytwarzanej przez myśli i uczucia. Częstotliwość ta przenika do każdej komórki ludzkiego ciała i odgrywa kluczową rolę w tym, czy manifestuje się jako zdrowie, choroba czy stan pośredni.

Jednocześnie nasza częstotliwość wchodzi w interakcje z częstotliwościami innych osób, a nawet Ziemi, a one wspólnie tworzą częstotliwość energetyczną planety zamieszkiwanej przez wszelkie żywe organizmy. To właśnie tę połączoną energię, z której wszyscy czerpiemy, i z którą wchodzimy w interakcje, nazywam „polem”. Jak ryba w morzu, świadomość przepływa przez nasze wnętrza, otacza nas i przenika, kształtując naszą codzienną egzystencję. Nie tylko oddziałujemy z nią, lecz równocześnie tworzymy ją na poziomie jednostki i ludzkiej społeczności.

Zyskując dostęp do tej niewidzialnej energii poprzez myśli, a następnie nadając jej pozytywny lub negatywny ładunek poprzez uczucia, wpływamy na komórki swojego ciała w taki sposób, że rozwijają się prawidłowo lub nieprawidłowo.

Idea, że możemy oddziaływać na własny organizm i wyzwać w nim zdrowie lub chorobę, czerpiąc z niewidzialnej energii,

może na pierwszy rzut oka wydawać się ekscentryczna, dopóki nie uświadomimy sobie, że z tworzeniem się materii z niewidzialnej energii mamy do czynienia bezustannie. Ziarenko zasadzone w ziemi wchłania wodę, kiełkuje i wschodzi. Roślina nie potrzebuje niczego oprócz niewidzialnej energii słonecznej, by wyzwolić fotosyntezę i produkcję dwutlenku węgla, czyli gazu, który również jest niewidzialny, aby z cienkiego i delikatnego pędu mogło wyrosnąć ogromne drzewo. Pień i liście zawierają niewielkie ilości pierwiastków śladowych zawartych w glebie, w której znajdują się korzenie rośliny. Drzewo dosłownie powstaje z powietrza, wykorzystując do tego procesu niewidzialną energię, której istnienia mamy świadomość, a jednak nie jesteśmy w stanie poznać jej za pomocą zmysłów. W zbliżony sposób tworzymy swoje ciało z niewidzialnej energii pola.

Dlatego gdy ktoś słyszy diagnozę mówiącą o tym, że cierpi na chorobę X, szanse na przeżycie są Y, a najlepsza terapia to Z, mamy do czynienia jedynie ze światem materii, czyli światem skutków oddziaływania czynników niewidocznych dla oka, które w ostatecznym rozrachunku można zdefiniować jako energię pola. Wobec tego wydaje się zasadne, że chcąc wyleczyć chorobę, musimy brać pod uwagę nie tylko materię i poszczególne narządy, ale również sferę energii, w której myśli i emocje wytworzyły negatywną częstotliwość ostatecznie manifestującą się w postaci choroby.

Współczesna medycyna koncentruje się głównie na materii, na skutkach, pomijając fakt, że istnieje pozazmysłowy świat energii, z której powstaje wszystko, co nas otacza. To sprawia, że nawet najteższe umysły zapędzają się w ślepe zaułki, wie-

rzając, że odnajdą przyczynę chorób w świecie materii, podczas gdy często bywa wręcz odwrotnie.

Naukowe podejście polega na poznawaniu ludzkiego organizmu poprzez analizę tysięcy poszczególnych jego elementów, rozkładaniu go na czynniki pierwsze, takie jak molekuly czy atomy. A jednak wciąż nie udaje się odnaleźć ani przyczyn chorób przewlekłych, ani leków na nie, co oczywiście nigdy nie nastąpi, ponieważ te przyczyny nie leżą w naszej fizyczności.

Bazując na współczesnej wiedzy, jesteśmy w stanie wypręparować ciało ptaka na najmniejsze elementy, a mimo to nigdy nie uda nam się dostrzec sił, dzięki którym potrafi on latać. Cud lotu wydarza się tylko dzięki współdziałaniu poszczególnych elementów jego ciała. Podobnie nie sposób odkryć, co czyni wodę mokną, rozbijając cząsteczki, z których jest zbudowana. Wodór i tlen to gazy mające całkowicie odmienne właściwości od wody. Dopiero gdy badamy i analizujemy je w połączeniu, pojawia się wilgoć.

Racjoniści mają wątpliwości co do intuicyjnego aspektu leczenia i nalegają, by rozkładać ptasie czy ludzkie organizmy na jeszcze mniejsze elementy, doszczętnie niszcząc w ten sposób to, co miało zostać uleczone. W przypadku niektórych przypadłości panuje wśród lekarzy powszechny, choć niewypowiedziany pogląd, że często to „kuracja” zabija pacjenta na długo przed tym, zanim zrobi to choroba. Istnieje wiele przykładów na to, że podejście redukcjonistyczne, polegające na chirurgicznym czy farmakologicznym leczeniu poszczególnych narządów, zamiast traktowania pacjenta jako całości składającej się z ciała i umysłu, tylko pogarsza sytuację.

Mówi się, że postępując wciąż tak samo, jak dotychczas, osiąga się ciągle te same rezultaty. Czyż po ponad 100 latach bezskutecznego leczenia chorób przewlekłych za pomocą leków i interwencji chirurgicznych nie nastał wreszcie czas na zmianę tradycyjnego podejścia? Naturalnie to na lekarzu spoczywa obowiązek oceny, czy w przypadku danego pacjenta należy zastosować podejście bardziej integracyjne, uwzględniające stan jego psychiki.

Bez wątplenia oznacza to działanie w większym stopniu oparte na intuicji, czyli takie, w ramach którego szerzej pojmuje się proces leczenia. Dla lekarzy jest ono równoznaczne z uświadamianiem sobie własnych ograniczeń i akceptacją tego stanu. Bezsprzecznie przyznanie się do niewiedzy może być dla nich trudne, biorąc pod uwagę ich stopień zaangażowania i chęć niesienia pomocy cierpiącym pacjentom.

Podczas gdy niektóre objawy i dolegliwości wymuszają zastosowanie konkretnej terapii, trwałe wyleczenie, a nie tylko eliminacja objawów choroby, wymaga zmiany perspektywy i przesunięcia wektora uwagi z konkretnych symptomów na szersze, a często również nieuchwytnie, siły stanowiące przyczynę procesu chorobowego.

Zamiast skupiać się jedynie na tym, jakie leki czy procedury mogą przynieść efekty, jako pacjent być może zastanawiasz się także nad tym, co twoje ciało próbuje ci zasygnalizować poprzez to doświadczenie, czy to twoje emocje mogą w jakimś sensie przyczynić się do choroby, w jaki sposób możesz popracować nad energią czy emocjami, by uczynić terapię stosowaną przez lekarza bardziej skuteczną.

Na tym właśnie polega dążenie do jasności umysłu. Wymaga ono zrozumienia głębszych, pozazmysłowych, energetycznych, psychoduchowych aspektów procesu chorobowego oraz ich wpływu na twoje życie, a następnie dokonywania zmian w polu energetycznym zarówno wewnątrz organizmu, jak i w otoczeniu, aby przekształcić to, w jaki sposób energia przekłada się w sensie fizycznym na stan twojego zdrowia. Ponieważ jasność umysłu odnosi się do sfery emocjonalnej i duchowej, jest to przede wszystkim sposób myślenia, którego efekty ostatecznie odczuwalne są na poziomie fizycznym.

W procesie leczenia chory jest znacznie ważniejszy niż sama choroba, ponieważ częstotliwość energetyczna każdego człowieka jest niepowtarzalna i manifestuje się w określonej postaci w zależności od jego przeszłych doświadczeń, relacji oraz kondycji psychicznej. W ostatecznym rozrachunku biografia każdego człowieka staje się jego biologią. Nie chodzi więc o postawienie diagnozy i zastosowanie standardowej terapii oraz oczekiwanie, że w konkretnym przypadku zadziała inaczej. Chodzi o to, aby odkryć przyczyny pojawienia się u ciebie choroby, który narząd objęła, jaką rolę w jej pojawieniu się odegrał twój stan świadomości oraz twoja indywidualna częstotliwość energetyczna, a wreszcie w jaki sposób możesz wspomóc swój organizm w pokonywaniu choroby, stawiając czoło nierozwiązanym, a często także nieuświadomionym problemom emocjonalnym.

Dlatego właśnie intuicja ma równie wielkie znaczenie, o ile nawet nie większe, niż jakakolwiek procedura medyczna czy lek. To niewidzialny świat energii i emocji kształtuje nasz stan fizyczny, nigdy nie bywa zaś odwrotnie. Z tego powodu może-

my odbudować własne ciało za pomocą energii płynącej z myśli i emocji poprzez interakcję z otaczającym nas polem energetycznym, podobnie jak pęd rośliny przekształca się w drzewo, bazując jedynie na spowijającej go niewidzialnej energii.

Paracelsus, którego współczesna medycyna otacza czcią i uznaje za ojca toksykologii, powiedział: „Duch to mistrz, wyobraźnia to narzędzie, a ciało ludzkie to plastyczna masa. Siła wyobraźni to potężny czynnik w medycynie. Może powodować choroby u ludzi i u zwierząt, lecz może także je uleczyć [...] Dolegliwości cielesne można leczyć lekami lub siłą ducha działającą poprzez duszę”.

Czy jesteś w stanie wyobrazić sobie, aby podobne słowa wypowiedział w swoim gabinecie lekarz? A jednak wiele teorii nowożytnej medycyny opiera się na poglądach Paracelsusa. Być może słuchanie intuicji i wykorzystywanie wyobraźni, emocji i energii w procesie leczenia, poza leczeniem samego tylko ciała, nie jest ideą całkiem zwariowaną. W rzeczywistości żaden dostępny lek nie może się równać z uzdrawiającą mocą wyobraźni i energią, jaką ona wytwarza.

Ja postanowiłem leczyć jednocześnie ciało i umysł pacjenta, stosując swój autorski program zwany psychosyntezą integracyjną (iPs). Podczas indywidualnych sesji oraz poprzez zalecane ćwiczenia pomagam pacjentom dostrzegać i rozwiązywać problemy towarzyszące im od dziesiątek lat, a nawet te zapomniane problemy emocjonalne, które w znacznej mierze przyczyniają się do ich złego samopoczucia. Pacjent pracuje ze swoją wewnętrzną energią, jak również z szerszym polem, aby zmieniać swoje schematy myślowe i emocjonalne, tym samym

wytwarzając nową częstotliwość pomocną w procesie leczenia, oraz inicjuje anaboliczny proces odmładzania.

Proces iPs można przyrównać do fotosyntezy ludzkiej świadomości w tym sensie, że to, czego potrzebujemy do odnowy, pobieramy w formie niewidzialnej energii z wewnątrz i z zewnątrz. Wymaga to znacznie więcej niż tylko wizualizacji zdrowego ciała. Chodzi o zrozumienie i uwolnienie się od takiego sposobu myślenia i nastawienia, jakie stało się dla nas nie tylko szkodliwe, ale również podświadomie uzależniające.

Ponieważ sytuacja życiowa każdego człowieka jest inna, ważniejsze od samego faktu zachorowania jest odkrycie przyczyny pojawienia się choroby. W przyszłości osobiste przeżycia pacjenta poprzedzające wystąpienie choroby będą miały równie duże, o ile nie większe, znaczenie dla procesu terapeutycznego, jak leczenie jej fizycznych objawów. W kwestii zdrowia aspekt emocjonalny jest znacznie ważniejszy niż aspekt fizyczny.

I dlatego, choć poważna diagnoza może wywoływać strach, robię, co w mojej mocy, by kierować uwagę pacjentów na pracę związaną z emocjami, a nie na szczegóły związane z fizyczną stroną choroby. Lekarza i pacjenta powinno w głównej mierze interesować to, jak odnieść się do problemu choroby, a jedynym sposobem na to, by tak się stało, jest wspólna praca zmierzająca do ostatecznego pokonania najpoważniejszych chorób naszych czasów.

Widziałem setki pacjentów, którzy doznali cudownego uleczenia z chorób uznawanych za nieuleczalne dzięki podjęciu opisywanych powyżej wysiłków. Niektóre z tych historii zostały przedstawione w tej książce. Swoje wyjście z choroby

nowotworowej sprzed ponad 20 lat zawdzięczam technikom, które odkryłem dzięki intuicji. Techniki te – wraz z pewnymi dodatkowymi działaniami, które poznałem podczas studiów na kierunku psychologii duchowej – ze szczególnym uwzględnieniem pracy ze świadomością, zdrowiem i uzdrawianiem, oferuje Uniwersytet w Santa Monica.

Zdarzały się sytuacje, gdy sceptyczny pacjent pytał: „Na jakiej podstawie sądzi pan, że to działa? Po co mam sobie tym zawracać głowę? Gdzie mogę znaleźć badania naukowe na ten temat?”.

Wiem, że ta metoda działa, ponieważ minęło już ponad 20 lat, a ja wciąż żyję, pomimo że nie poddałem się chemioterapii ani naświetlaniom. Wiem, że działa, ponieważ osobiście byłem świadkiem, jak pacjenci doznawali przemiany w ciągu zaledwie kilku lat, a czasem nawet miesięcy. Żadne dowody nie są bardziej przekonujące od tego, kiedy mocy uzdrawiania doświadczasz osobiście.

Być może będziesz odczuwał pokusę, by uznać te przypadki za jednorazowe, za szczęśliwy zbieg okoliczności, co mogłoby sugerować, że niektóre osoby mają jakieś wyjątkowe właściwości, tajemną moc, której pozbawieni są pozostali śmiertelnicy. To po prostu reakcja, u podłoża której leży strach i w związku z tym neguje się wszystko, czego nie da się w pełni wyjaśnić czy pojąć. Lecz – jak wielokrotnie dowiodły największe umysły – fakt, że nie można czegoś wytłumaczyć czy zobaczyć, nie oznacza, że to nie istnieje.

Jeśli poszukujesz licznych badań potwierdzających uzdrawiające połączenie między ciałem a umysłem, nie znajdziesz ich ani tutaj, ani prawdopodobnie nigdzie indziej, wzięwszy

pod uwagę, że niemal wszystkie badania naukowe finansowane są przez koncerny farmaceutyczne, które ignorują je, jeśli nie istnieją finansowe motywy opracowania terapii dla określonego schorzenia, czyli nie pozwoli ona uzyskiwać zysków. Po co skupiać się na holistycznym podejściu do przywracania zdrowia, które trwale eliminuje przypadłość, skoro można osiągać miliardowe zyski z leczenia objawów choroby poprzez dożywnotnie stosowanie leków.

Jeśli jesteś osobą, która potrzebuje twardych dowodów na skuteczność tej czy innej formy terapii wraz z gwarancją uzyskania z góry określonego efektu, być może powinieneś wziąć pod uwagę fakt, że nawet konwencjonalna medycyna nie może ci tego zapewnić. Jeśli natomiast intuicja podpowiada ci, że może posiadać moc uzdrawiania, nawet jeśli jeszcze nie wiesz, jak ją wyzwolić, jesteś człowiekiem o proaktywnym podejściu do kwestii zdrowia i nie oczekujesz, że lekarz uzdrowi twoje ciało tak jak mechanik, który naprawia zepsuty samochód, wówczas możesz odnaleźć w tej książce informacje, które mogą odmienić twoje życie.

Na początek konieczne jest powstrzymanie się od sceptycyzmu i otwarcie się na nowe możliwości. Kiedy wybieramy się do teatru, aby doświadczyć czegoś głębokiego, by doświadczyć magii, nie musimy wszystkiego rozumieć ani wszystkiego sobie tłumaczyć; nie jest konieczne, byśmy wiedzieli, jak powstają efekty specjalne. Tak naprawdę im mniej koncentrujemy się na detalach, a bardziej skupiamy swoją uwagę na treści przedstawienia oraz na rozgrywającej się akcji, tym głębszy i bardziej realistyczny wymiar będzie ono dla nas miało.

Zachęcam cię, byś wsłuchał się w głos intuicji i zrobił krok w nieznaną, godząc się z tym, że nie są ci potrzebne wszystkie odpowiedzi. Musisz tylko wykonać swoją część pracy. Nie jesteś w tej podróży sam, ponieważ wielu już ją z wielkim powodzeniem odbyło, tak jak ty instynktownie poczuli, że proces uzdrawiania nie kończy się na farmakologii i chirurgii. Potrzebne jest także nowe spojrzenie na siebie – przez pryzmat ufności, możliwości, a przede wszystkim jasność umysłu.

Na ten wiek, co nigdy nie jest szczerzy
 Ten skryty wiek, mocą obdarzony
 By po księżycu stąpać, wpiąć wiosła
 W dulki wiatru i odkrywać
 Co przed dziobem płynie, co za rufą gna.
 Na ten bystry wiek, w czarnej godzinie
 Spadają z nieba niczym meteory
 Fakty... leżą tak bezsprzeczne i bezładne.

Mądrość, co zdolna nas uleczyć,
 Co dzień watek snuje, lecz nie ma krosna
 By zeń upleść sukno; nieskalana
 Kroczy nauka i głosi prawdy swe; lecz
 Na ten świat ze wspólnego łona
 Wciąż przychodzi czerwone butne dziecię.

Edna St. Vincent Millay, *Huntsman, What Quarry?*



Wprowadzenie

Przebudzenie

W 1955 roku ogromny posąg Buddy, inkrustowany tysiącami kolorowych szkiełek, postanowiono przenieść do nowo wzniesionej pagody świątyni Wat Traimit w Bangkoku, w Tajlandii. Zadanie nie należało do prostych, wziąwszy pod uwagę fakt, że ta dwustuletnia rzeźba liczyła niemal trzy metry wysokości i ważyła ponad pięć ton. Po kilku nieudanych próbach podniesienia go z postumentu podjęto kolejną, podczas której robotnikom nie pozostało nic innego, jak tylko bezradnie się przyglądać, jak zrywają się liny, a figura z trzaskiem uderza o ziemię. Gdy wraz z mnichami podbiegli, by ocenić szkody, ukazał się im zadziwiający widok. Posąg uległ poważnemu zniszczeniu, ale tylko

na powierzchni. Kiedy zerknęli przez pęknięcia, dostrzegli pod spodem błyszczące złoto.

Dalsze oględziny wykazały, że cały posąg był oryginalnie wykonany ze złota. Gipsowo-szklana powłoka została nań nałożona w XVIII wieku, by ukryć jego wartość i zapobiec kradzieży podczas birmańskiej inwazji. Tajemnica ta była tak pilnie strzeżona, że z biegiem czasu została zapomniana. Podczas przenosin nikt w świątyni nie znał prawdy, dopóki nie ujawniło jej niefortunne zdarzenie.

To właśnie kwintesencja treści tej książki. Wszystkim nam znane jest uczucie uniesienia, po którym następuje niespodziewany upadek, w wyniku którego czujemy się rozbici i zranieni, a szkody te wydają się nie do naprawienia.

Odczuwając ból, skupiamy się na jego przyczynach, które mogą być różnorokie – choroba, rozwód, utrata ukochanej osoby, trudne relacje, praca bez perspektyw, depresja, poczucie osamotnienia i wiele różnych życiowych trudności. Tym, co nam umyka, jest fakt, że sam problem nigdy nie jest tak istotny, jak nasz *stosunek* do niego. Każda dolegliwość, każda trudność, każde negatywne doświadczenie daje nam wybór. To od nas zależy, czy będziemy postrzegać swój los jako beznadziejny, a siebie samych jako przegranych. Możemy nie skupiać się na powierzchownych uszkodzeniach, a dostrzec kryjące się pod nimi złoto – złoto, którego istnienia nie podejrzewaliśmy.

Ta przełomowa zmiana w świadomości wymaga czegoś, co ja nazywam *jasnością umysłu*. Moją ścieżką do niej okazała się choroba nowotworowa.

Moje przebudzenie

Byłem na drugim roku medycyny i miałem za sobą kolejny ciężki dzień wypełniony zajęciami na uczelni. Gdy wreszcie dotarłem do pokoju, poczułem, że muszę się położyć. Chciałem tylko spać. Zamiast przejrzeć notatki z wykładu, z którego właśnie wróciłem, rzuciłem książki na podłogę i przyłożyłem głowę do poduszki. Po krótkiej chwili zapadłem w głęboki sen.

O drugiej w nocy usiadłem na łóżku zupełnie rozbudzony i świadomy. Usłyszałem w głowie głos tak wyraźny, jakby ktoś mówił do mnie z drugiego końca pokoju. Powiedział mi: „Zbadaj się”. Nie potrafię wytłumaczyć, dlaczego, ale natychmiast poszedłem do łazienki obejrzeć krocze. I na lewym jądrze wyчуłem zgrubienie.

Przez następne cztery godziny przeczesałem internet w poszukiwaniu każdego możliwego wyjaśnienia mojej przypadłości. Kiedy już wystraszyłem się na śmierć zbyt dużą dawką informacji, zadzwoniłem do mojego brata Mehrdada, lekarza z San Diego, który usiłował mnie uspokajać, przypominając, że studenci medycyny to znani hipochondrycy. Lecz ja wiedziałem, że to, co mi dolega, nie znajduje się „tylko w mojej głowie”. To było coś poważnego – tego byłem pewien.

Po pierwsze musiałem wykupić ubezpieczenie, czego wcześniej nie zrobiłem, bo jako studenta nie było mnie na to stać. Dzięki wsparciu brata zdobyłem polisę i udałem się prosto do lekarza. Diagnoza przysłała niebawem; trzecie stadium raka jądra i 70-procentowe prawdopodobieństwo metastazy (czyli przerzutów do innych narządów).

Kiedy usłyszałem te wieści i zapoznałem się z opinią lekarza oraz ze szczegółowym opisem mojego złego stanu i tego, jak bardzo może on jeszcze się pogorszyć w wyniku terapii, zwłaszcza w przypadku komplikacji, mój umysł zawiesił się na tych informacjach, jakby poza nimi nic w świecie już nie istniało. Był to rok 1997, kiedy w gazetach widniały nagłówki mówiące o tym, że mistrz olimpijski w łyżwiarstwie figurowym Scott Hamilton i kolarz Lance Armstrong walczą z tym samym rodzajem raka. Pamiętam panikę, jaka mnie ogarnęła, gdy czytałem wywiad z Armstrongiem, w którym szczegółowo opowiadał o tym, jak nowotwór rozprzestrzenił się z jądra do węzłów chłonnych, płuc i mózgu.

Opiekujący się mną onkolodzy przedstawili mi tylko jedną opcję leczenia – usunięcie jądra wraz z węzłami chłonnymi w jamie brzusznej (podczas trwającej 16 godzin operacji), po czym miała nastąpić intensywne radioterapia i chemioterapia, a do tego miałem otrzymać recepty na leki przeciwlękowe i przeciwdepresyjne. Proponowana terapia była tak inwazyjna, że zacząłem się zastanawiać, czy rzeczywiście jest dla mnie najlepsza. Wiedziałem, że jest w niej coś „niewłaściwego”, ale z drugiej strony nie miałem pojęcia, co byłoby „właściwe” w tej ekstremalnie trudnej sytuacji.

**FRAGMENT RAPORTU SPORZĄDZONEGO
PRZEZ INSTYTUT BADAWCZY BECKMANA W CITY OF HOPE
NATIONAL MEDICAL CENTER DLA PANA HABIBA SADEGHIEGO
MARZEC 1997**

U pacjenta z nowotworem złośliwym jądra oraz przerzutami do naczyń krwionośnych występuje około 70-procentowe prawdopodobieństwo mikrometastazy do zaotrzewnowych węzłów chłonnych...

Ryzyko niepłodności...

Duże prawdopodobieństwo nawrotu choroby w ciągu roku...

Konieczność około czterech cykli chemioterapii opartej na związkach platyny...

ZALECENIA

Pacjentowi w ciągu miesiąca zaleca się poddanie się operacji limfadenektomii zaotrzewnowej (RPLND).

Następnie omówione zostały kwestie potencjalnego ryzyka oraz komplikacji pooperacyjnych, a zaliczają się do nich między innymi: utrata krwi, ryzyko związane ze znieczuleniem ogólnym, tworzenie się ropni, infekcja rany, zakrzepica żył głębokich, zator płucny oraz śmierć.

Krok w tył

Kiedy lekarz przekazał mi diagnozę, nie miałem pojęcia, dokąd pójść ani co ze sobą zrobić. Czułem się pozbawiony celu, pomo-

cy i nadziei. Jakimś cudem dotarłem na zajęcia z anatomii na uczelni. Nie wiem, czy to przez silne emocje, czy też odór formaldehydu, ale kiedy tylko wszedłem do laboratorium, w oczach zebrały mi się łzy. I właśnie wtedy objawił mi się anioł w postaci mojego kolegi Gary'ego.

Gary spojrzał na mnie tylko raz i powiedział:

– Nie czujesz się dobrze.

– Właśnie dowiedziałem się, że zdiagnozowano u mnie raka – odparłem.

Zrobił krótką pauzę, by przyjąć tę informację do wiadomości. Po czym bez wahania zaproponował:

– Chodźmy coś zjeść.

Gary jest ode mnie starszy. W tamtym czasie miał już żonę i syna oraz doktorat z psychologii. Ze względu na mój szacunek i zaufanie do niego, przystałem na jego propozycję wspólnego lunchu, choć jedzenie było ostatnią rzeczą, o jakiej wtedy myślałem. Przeszliśmy na drugą stronę ulicy do meksykańskiej knajpki.

Kiedy usiedliśmy naprzeciw siebie, Gary zapytał:

– Jak się trzymasz? Co czujesz? Co się teraz dzieje w twojej głowie?

Byłem odrętwiały. Czułem się tak, jakby ciężar wielkości słonia przygniatał mi pierś i było mi trudno złapać dech. Wszystko wydawało się iść nie tak. Byłem tak zmęczony, że ledwie mogłem zebrać myśli, nie miałem pojęcia, jakie podjąć decyzje. Jednak, choć początkowo trudno mi było ująć moje myśli w słowa, kiedy tylko zacząłem mówić, odpowiedzi zaczęły same się ze mnie wylewać.

Gary słuchał moich zwierzeń, bacznie mnie obserwując swymi pełnymi ciepła, orzechowymi oczami. Kiedy skończyłem, zapewnił, że mnie rozumie. I wtedy wypowiedział słowa, które wszystko zmieniły.

– Nie wiem, w jakiego boga wierzysz, ale ten, w którego ja wierzę, jest miłosierny. – Przerwał na chwilę, nachylił się w moją stronę i patrząc mi prosto w oczy, mówił dalej: – Wszystko będzie z tobą w porządku. Nie wiem, co to dokładnie znaczy, ale wyjdiesz z tego cało.

Sposób, w jaki wypowiedział te słowa, sprawił, że natychmiast mu uwierzyłem. To było niemal jak magia. Ciężar spadł mi z piersi. Poczułem przyływ energii. Niemal bezwiednie podniosłem dłoń, by przywołać kelnera. Gary i ja siedzieliśmy razem, prawie się do siebie nie odzywając, a ja pochłonałem nie jedno, nie dwa, lecz trzy rybne tacos.

Tamta rozmowa okazała się dla mnie punktem zwrotnym. Wkrótce potem zrozumiałem, że mam wybór w kwestii leczenia. Dotarło do mnie, że mogę się nie zgodzić na plan mojego lekarza lub przynajmniej na jego większą część. Zrozumiałem, że mogę poszukać odpowiedzi, która wyda mi się właściwa.

Tak właśnie zrobiłem. Postanowiłem, że pozwolę usunąć jądro, na którym wyczułem zgrubienie, ale zrezygnuję z pozostałych elementów zalecanej terapii. Ta decyzja nie przyszła mi łatwo i nie jest to postępowanie, które zalecałbym każdemu. Lecz po dokładnym zgłębieniu tematu i po konsultacjach z innymi lekarzami, jako student medycyny wiedziałem, że w moim przypadku to właściwy wybór. Jednak moi najbliżsi mnie nie rozumieli. Lekarze uznali mnie za szaleńca, ale ja byłem zdecy-

dowany. Postanowiłem poddać się sile, która zdawała się mieć lepszy ogląd sytuacji niż ja, głosowi, który kazał mi się zbadać, woli miłosiernego boga, o którym przypomniał mi Gary. Poczuję, że poddanie się temu oznacza zrobienie w moim życiu przestrzeni dla odpowiedzi, które mają się pojawić.

Wiedziałem, że muszę wyzdrowieć, więc po operacji usunięcia jądra wzięłem rok urlopu na uczelni i wyruszyłem w podróż. Zacząłem od Meksyku, gdzie pobierałem nauki u *curandero*, czyli miejscowych uzdrowicieli. Z plecakiem zawędrowałem do Guadalajary, Kordoby i Veracruz, aby dowiedzieć się czegoś więcej o starożytnych metodach uzdrawiania. Pojechałem do Niemiec, gdzie odkryłem nową medycynę germańską, według której komórki mogą przechowywać wspomnienia, tak jak mózg, a negatywna energia z nierozwiązanych problemów emocjonalnych odgrywa znaczącą rolę w tworzeniu się chorób. Pojechałem do Himachal Pradesh w północnych Indiach, gdzie praktykowałem medytację, jogę i sztukę masażu, a także pogłębiłem swoją wiedzę na temat medycyny osteopatycznej. W tym czasie nie poddawałem się żadnemu tradycyjnemu leczeniu, lecz pracowałem pod okiem różnych nauczycieli, by lepiej zrozumieć samego siebie oraz własne negatywne emocje i mylne przekonania.

Przez cały czas wspominałem mój lunch z Garym. Każdego ranka po przebudzeniu pisałem słowo „miłość” na wewnętrznej stronie kciuka, by przypominało mi o tamtej rozmowie i przynosiło pocieszenie za każdym razem, gdy zaczęła nadchodzić mnie wątpliwość co do decyzji, jaką podjąłem. Wiedziałem, że to, co zrobił dla mnie Gary, ma wielkie znaczenie, lecz wciąż dręczyły mnie pytania. Najbardziej zależało mi na tym, by zrozumieć,

jak to możliwe, że w wyniku krótkiej rozmowy, na którą poszedłem wyczerpany, przytłoczony bezradnością i beznadzieją, poczułem się pełen energii, pocieszony i... głodny. Jak to w ogóle możliwe?

Z czasem dotarło do mnie, że Gary rozjaśnił moje najczarniejsze chwile. Dał mi możliwość ujawnienia emocji. Dał mi wiarę oraz kontekst myślom i uczuciom, które mnie blokowały – lękowi, który pozbawiał mnie energii, przytłaczającym emocjom, które manifestowały się w postaci ciężaru przygniatającego moją pierś, bezsilności, która odbierała mi apetyt. To pozwoliło mi spojrzeć poza nie i dostrzec coś więcej – poczucie, że miłosierny bóg opiekuje się mną i dzięki temu w ten czy inny sposób będę zdrow.

Możliwość wyzwolenia się z tych negatywnych uczuć i koncentracji na tej jednej pocieszającej myśli poskutkowało tym, że byłem w stanie przekierować swoją energię, co dogłębnie zmieniło moje psychiczne i fizyczne samopoczucie. Im więcej uczyłem się od spotykanych po drodze mentorów, tym lepiej rozumiałem połączenie między umysłem a ciałem, co okazało się wy tłumaczeniem tego, dlaczego w ciągu zaledwie kilku chwil przeszedłem od stanu, w którym sama myśl o jedzeniu wydawała mi się nie do przełknięcia, do uczucia wilczego apetytu.

Zastanawiałem się, czy rak może być swego rodzaju znakiem, wskazującym mi coś umiejscowionego głębiej w moim wnętrzu, co wymagało leczenia, zanim moja fizyczna powłoka będzie mogła odpowiednio zareagować. Jeśli tak, to nigdy całkowicie nie mógłbym pokonać choroby, gdybym wcześniej nie odkrył, w jaki sposób moje umysł i ciało do niej się przyczyniają.

Kiedy starałem się dociec, na co wskazuje ten znak, zaczęły do mnie powracać różne traumatyczne doświadczenia z dzieciństwa.

Podążaj za znakami

Dorastanie w Iranie może być trudne nawet w najbardziej sprzyjających okolicznościach. Moja sytuacja była daleka od doskonałości. We wspomnieniach z najmłodszych lat pojawiają się obrazy powtarzającej się przemocy w domu oraz molestowania seksualnego przez członka rodziny, którego kochałem i darzyłem zaufaniem. Poczucie winy i wstydu były dojmujące, a moje religijne wychowanie sprawiło, że postrzegałem te zdarzenia jako karę od boga. Na pewno zrobiłem coś, żeby zasłużyć sobie na to, co mnie spotykało.

Kiedy miałem 12 lat, moja rodzina przeniosła się do Stanów Zjednoczonych, gdzie od razu posłano mnie do szkoły. Ponieważ nie znałem ani słowa po angielsku, w szkole nie byłem w stanie wyrażać swoich potrzeb. W domu też nie byłem zachęcany do rozmowy i mówienia o sobie. Te doświadczenia oraz przemoc, jakiej doświadczyłem wcześniej, spowodowały, że towarzyszyło mi uczucie bezsilności. Choć molestowanie ustało wraz z przeprowadzką, bo byłem daleko od mojego dręczyciela, wciąż miałem poczucie, że w żadnej sferze mojego życia nie jestem w stanie się sprawdzić. Za prawie niemożliwe do osiągnięcia uznawałem takie cechy jak bezpośredniość, pewność siebie i siłę.

Szczególnie dotyczyło to moich relacji z dziewczętami. Choć wiedziałem, że z natury jestem heteroseksualny, byłem praktycznie niezdolny do nawiązania jakiegokolwiek interakcji z przedstawicielką płci przeciwnej, o ile nie była to moja nauczycielka lub ktoś z rodziny.

Kilka lat po przybyciu do Stanów, mimo że nadal nie miałem przyjaciół i ledwie mówiłem po angielsku, byłem zdeterminowany, by do kogoś się zbliżyć. Szansa na to pojawiła się pewnego dnia na sali gimnastycznej w szkole średniej podczas jednego z moich regularnych treningów. Moje rękawice sportowe się zużyły, więc pan Kaiser, trener piłki nożnej, skierował mnie do Robbiego, kapitana drużyny, który miał u siebie w szafce kilka par do sprzedania. Była to okazja, na którą czekałem. Wcześniej dostałem starą księgę pamiątkową i wyciąłem z niej zdjęcia wszystkich zawodników, w tym Robbiego, żeby ćwiczyć wymowę ich imion i móc zacząć rozmowę. Wycięte zdjęcia nosiłem w portfelu, żeby wykorzystać każdą nadarzającą się okazję do rozmowy. Teraz w końcu miałem szansę na rozmowę z drugim człowiekiem i to z najpopularniejszym chłopakiem w szkole.

Kiedy zwróciłem się do Robbiego, zrozumiał, o co mi chodzi i zaprowadził mnie do swojej szafki. Nie mogłem uwierzyć w to, jaki jest sympatyczny i jak wszystko dobrze się układa. Kiedy podawał mi rękawice i powiedział, że kosztują 10 dolarów, otworzyłem portfel..., z którego wypadły wszystkie przechowywane w nim zdjęcia.

Gdy Robbie spojrział na fotografie, które rozsypały po całej podłodze szatni, zrobił krok w tył. Natychmiast zrozumiałem, że wysnuł błędny wniosek.

Po dłuższej przerwie spojrział na mnie i powiedział:

– O, Boże, jesteś pedziem. Nigdy wcześniej nie słyszałem tego słowa, więc nie całkiem zrozumiałem, co do mnie mówi, chociaż w tonie jego głosu było coś, co sugerowało niechęć. Z moją szczątkową znajomością angielskiego nie byłem w stanie wytłumaczyć mu, jaka jest prawda. Nie miałem żadnych szans, by dać odpór jego uprzedzeniom.

Po tym incydencie dałbym wszystko, by na powrót stać się samotny i niewidzialny. Lecz stałem się celem. Dziewczyny paradowały przede mną w sugestywnych pozach. Kiedy nie reagowałem ze względu na szacunek do kobiet, mówiły do siebie kpiąco: „Widzisz, mówiłam ci, że to ciota”. Chłopcy rzucali różne słowa, których nie rozumiałem, dopóki nie powtórzyłem ich trenerowi. W tamtym okresie nauczyłem się wielu epitetów, których używano do wyszydzania i wyśmiewania gejów.

Były to lata 80., środek kryzysu związanego z epidemią AIDS, czasy, kiedy homoseksualizm był traktowany z większą podejrzliwością i potępieniem niż obecnie. Te doświadczenia jeszcze bardziej utrudniły mi dotarcie do mojej męskiej tożsamości i pokładów wewnętrznej siły. We własnym mniemaniu byłem słaby i bezradny. Przez całe życie padałem ofiarą przemocy i wydawało się, że już tak pozostanie.

Przełom

Wspomnienia dotyczące przeszłości wróciły do mnie podczas moich podróży i poznawania alternatywnych terapii. Dzięki

temu zacząłem postrzegać swoją chorobę z innej perspektywy. Zrozumiałem, że chociaż *ja* sam nie jestem w stanie przejąć kontroli i zwalczyć raka, *on* może *mnie* poprowadzić. Aby to mogło się ziścić, musiałem spojrzeć w głąb siebie i sprawdzić, co rak próbuje mi powiedzieć.

Na podstawie całej zdobytej wiedzy wreszcie pojąłem, że to przecież nie przypadek, iż lata przemocy seksualnej, tłumionych emocji, seksualnego upokorzenia w liceum oraz problemów z asertywnością i męskością doprowadziły do kumulacji negatywnej energii, która ujawniła się w postaci raka umiejscowionego na narządach płciowych.

Uderzyło mnie coś jeszcze. Rak nie próbował mnie zabić – próbował zwrócić moją uwagę na fakt, że przyjąłem pewne całkowicie mylne przekonania o sobie i o świecie. Zaakceptowałem negatywny obraz samego siebie i żyłem tak, jakby byłem prawdą, a nie błędnym przekonaniem, które można zmienić. Co więcej, żyłem w ten sposób od tak dawna, że doprowadziło mnie to do choroby.

W końcu dotarł do mnie przekaz, jaki niosła ze sobą choroba. Musiałem zacząć widzieć się takim, jakim byłem naprawdę, widzieć świat takim, jakim jest naprawdę – i musiałem to uczynić, nikogo nie obwiniając ani nie osądzając, ponieważ to tylko by mi przeszkodziło w dotarciu do prawdy.

Dostrzegłem też, że muszę zacząć w ten sposób patrzeć zarówno na swoje przeszłe doświadczenia, jak i na obecne. W końcu zmagalem się nie tylko z traumami dzieciństwa. Moja decyzja o usunięciu jądra, na którym umiejscowiła się zmiana nowotworowa, sprawiła, że wróciły do mnie wcześniejsze

kompleksy związane z moją męskością. Co gorsza, powiedziano mi, że jest niemal niemożliwe, abym kiedykolwiek mógł zostać ojcem, był to wyrok, z którym wyjątkowo trudno było mi się pogodzić, ponieważ martwiłem się, że będę przez to mniej męski, co oznacza, że żadna kobieta nie będzie chciała związać się ze mną na stałe.

Po powrocie z podróży nadal regularnie poddawałem się badaniom w City of Hope, słynnym szpitalu onkologicznym i ośrodku badawczym niedaleko Los Angeles. Chociaż złośliwa zmiana została usunięta, moje badania krwi nadal wykazywały obecność raka. Czy będę miał nawrót choroby, być może w innym miejscu? Jeśli tak, to kiedy?

Pomimo niewiadomych, nadal nie zgadzałem się na dalsze leczenie, w zamian stawiając na odzyskanie jasności umysłu i usiłując żyć w zgodzie z moim prawdziwym ja. Kiedy podążyłem tą drogą, wiedziałem, że coś się zmienia. Nie potrafiłem tego wytłumaczyć, ale to czułem.

Półtora roku po odkryciu guza odebrałem telefon od znajomego kierownika laboratorium, do którego posłałem próbkę krwi. Znał moją historię i dlatego osobiście ze mną się skontaktował. Ledwie udawało mu się powstrzymać ekscytację, kiedy powiedział:

– Habib, w twojej krwi nie wykryto markerów nowotworowych. Naprawdę jesteś zdrowy!

To było to – dowód na zmiany, które we mnie zaszły.

Niedługo potem miałem zaplanowaną wizytę kontrolną u onkologa. Wyniki się potwierdziły. Wyleczyłem się z raka i jestem zdrowy do dziś. Na dowód przechowuję nawet doku-

mentację medyczną ze szpitala City of Hope. Z wielką radością pragnę też donieść, że pomimo bardzo mało optymistycznych rokowań na temat mojej płodności ożeniłem się ze wspaniałą kobietą, która zaakceptowała mnie mimo tych prognoz i mamy dwójkę cudownych dzieci poczętych metodą tradycyjną.

A to jeszcze nie wszystko. Po pokonaniu raka ukończyłem studia medyczne i wraz z żoną, doktor Sherry Sami, założyłem świetnie prosperującą praktykę w Los Angeles, w ramach której pomogłem tysiącom pacjentów nie tylko wyzdrowieć na ciele, lecz także doznać emocjonalnego, psychicznego i duchowego uzdrowienia poprzez wskazywanie im drogi do jasności umysłu.

W 1997 roku, kiedy odbyłem tamtą przełomową rozmowę z Garym w dniu mojej diagnozy, zasiał on we mnie ziarno, które skierowało moją uwagę na słowo *miłość*. Stało się ono dla mnie jak mantra, kontemplowałem tę ideę każdego dnia, aż w końcu wiele lat później wraz z żoną zapoczątkowaliśmy ruch społeczny o nazwie Love Button Global Movement, którego misją jest edukowanie i uświadamianie ludzi, by mogli dokonywać transformacji swoich społeczności poprzez akty życzliwości (LoveButton.org). Akcja zaistniała nawet podczas rozgrywek Super Bowl 50, kiedy zespół Coldplay, z wokalistą grupy Chrisem Martinem na czele, rozdał wszystkim 75 tysiącom widzów plakietki z napisem Love Button. W trakcie występu w przerwie meczu zespół poprosił też wszystkich widzów o podniesienie kolorowych plansz, żeby cały świat mógł je zobaczyć – transmisję telewizyjną oglądało około 111 milionów widzów. Na transparenecie pojawił się napis *Believe in Love* (uwierz w miłość – *przyp. tłum.*). Był to inspirujący hołd dla tego, co może

się wydarzyć, gdy zyskasz jasność umysłu, ponieważ – jak się przekonasz – większa jasność umysłu powoduje, że w życiu pojawia się więcej miłości.

Jak jasność umysłu może pomóc tobie

Nabywając większą jasność pojmowania, w końcu byłem w stanie zacząć świadomie kształtować *swoje wartościowe życie*.

Co najważniejsze, odkryłem, że aby tak żyć, nie musiałem wcale szukać ani zmieniać w sobie niczego, poza tym, co już we mnie było. Miałem wszystko, czego potrzebowałem, wszyscy to mamy. Po prostu nie byłem tego świadom, dopóki nie nauczyłem się patrzeć na to, kim jestem, oraz na otaczający mnie świat z nowej perspektywy. Ponieważ to choroba spowodowała u mnie tę zmianę w świadomości, nigdy nie mówię, że miałem nowotwór. Mówię, że miałem *nowe otwarcie*.

Moi rodzice nie potrafili czytać ani pisać. Mój tata pracował na stacji benzynowej, a mama opiekowała się dziećmi, żeby zarobić pieniądze, które pozwalały jej utrzymać mnie i moich dwóch braci. Ewidentnie więc to nie pochodzenie umożliwiło mi realizację moich życiowych celów. Wręcz przeciwnie, wszystko zawdzięczam jasności umysłu. Fakt, że zdołałem pokonać bariery wynikające z moich korzeni: kulturową, ekonomiczną i językową, a także przezwyciężyć swoje emocjonalne traumy oraz poważną chorobę, aby ukończyć studia medyczne, zostać lekarzem, otworzyć własny gabinet, to w moim mniemaniu dowód na siłę sprawczą jasności umysłu.

Naturalnie nie stało się to jak za dotknięciem czarodziejskiej różdżki. Dziesięć lat po diagnozie pracowałem jako wicedyrektor ds. medycznych największej poradni medycyny pracy w Kalifornii. Każdego dnia zgłaszali się do nas pacjenci z dolegliwościami, których nabawili się w pracy, poczynawszy od problemów tak powszechnych, jak bóle w dolnym odcinku kręgosłupa, po tak rzadkie, jak odcięcie palca przez maszynę. Moja praca była potrzebna, ale otoczenie, w jakim ją wykonywałem, tak naprawdę nie przyczyniało się do odzyskiwania zdrowia. Przyjmowałem ponad 60 pacjentów dziennie, każdemu mogąc poświęcić maksimum 12 minut, obsługiwałem ich zatem w takim tempie, jakbym pracował przy taśmie w fabryce.

Priorytetem była prędkość i to przekładało się na moje życie osobiste. Kiedy żona coś do mnie mówiła, pospieszałem ją, by jak najszybciej przeszła do sedna. I wtedy, pewnego dnia, gdy zbyt szybko jechałem autostradą, zdarzył się wypadek. Był to dramatyczny moment, który przywrócił mi trzeźwość umysłu. Aby pokonać traumę związaną z wypadkiem, na 10 dni wyjechałem do ośrodka medytacyjnego, gdzie uświadomiłem sobie, iż muszę zmienić swój styl życia, w tym także to, jak pracuję. Wynająłem niewielki gabinet i wywiesiłem tabliczkę. Tak narodziła się moja praktyka, a po sześciu miesiącach miałem już komplet pacjentów.

To tyle o mnie. Pozostała część tej książki będzie o tobie. Podobnie jak było ze mną, droga do rozwoju i zmian także i w twoim życiu może nie być prosta, może nawet teraz czujesz, że utknąłeś w miejscu, czujesz niespełnienie, a być może здаje ci się nawet, że się cofasz. Wszystko może się zmienić, gdy

osiągniesz jasność umysłu, tak jak u tysięcy pacjentów, którym pomogłem wyzdrowieć nie tylko na poziomie fizycznym, ale również emocjonalnym, psychicznym i duchowym.

Ludzie najczęściej zgłaszają się do mnie z konkretną dolegliwością, począwszy od utraty włosów i problemów z utrzymaniem wagi, aż po choroby autoimmunologiczne i zaawansowane stadium raka. By im pomóc, stosuję tradycyjne formy terapii, ale robię znacznie więcej, by ulżyć im w cierpieniu. Niezależnie od rodzaju dolegliwości, jej przyczyny zawsze tkwią głębiej.

Ponieważ choroba to zewnętrzny wyraz głębszej rany, jej objaw, poświęcam wiele czasu na zapoznanie się z wieloma aspektami życia pacjenta. I zawsze – bez wyjątku – okazuje się, że przyczyną ich chorób jest brak jasności umysłu. Okoliczności, w jakich ją utracili, są u każdego inne, ale tylko poprzez jej odzyskanie mogą wyzdrowieć. W związku z tym moje leczenie polega na wskazywaniu pacjentom drogi do autentyczności. Chodzi nie tylko o to, że pomagam im odzyskać dobre samopoczucie, lecz również o to, że daje im siłę, by mogli wieść zdrowsze, szczęśliwsze i bardziej spełnione życie.

Wiedza, którą zgromadziłem od czasu własnej choroby, i stosowane przez mnie metody mogą pomóc każdemu, który czuje się niespełniony. Brak spełnienia może przejawiać się w postaci choroby, ale jego wyrazem równie dobrze może być poczucie tkwienia w miejscu, bycia zablokowanym, brak motywacji, samotnienie, brak sił, depresja itp., a najczęściej kombinacja tych uczuć. Niezależnie od objawów czy rodzaju dolegliwości jasność umysłu jest kluczem do rozwiązania *każdego* problemu. To ona jest podstawą, by uzdrowić emocje i ciało, poczuć w sobie siłę,

pozbyć się stresu i negatywnej energii, a w końcu zacząć żyć tak, jak nam to było przeznaczone.

Aby to się stało, wcale nie musisz nauczyć się kochać siebie, myśleć pozytywnie czy osiągać innych celów lansowanych przez ruch New Age. Wręcz przeciwnie, autentyczność oznacza poszanowanie dla wszystkich swoich emocji – pozytywnych, negatywnych i tych pomiędzy. Dopuszczając je do głosu, pozwalasz im zaistnieć w czystej przestrzeni, w której kryje się twoje prawdziwe ja. Kiedy je tam wpuścisz, dadzą ci siłę zarówno do odkrywania, jak i wyrażania siły, doskonałości i miłości, które już w tobie są.

Jasność umysłu jest tym, co pozwala nam wszystkim spojrzeć na trudne doświadczenia w życiu jako na szansę, by odrzucić ograniczenia, dopuścić do głosu prawdę o sobie, a także rozwijać się w kierunkach, które bez tych trudności nie byłyby możliwe. Wtedy tak jak złoty Budda możemy zrzucić z siebie nudną, ograniczającą powłokę i otworzyć się na lepsze, szczęśliwsze i intensywniejsze przeżywanie świata.

Zapraszam cię do wspólnej podróży.

PRAWO ŻYCIA

Miłość rodzi miłość,
 Miłość tworzy życie,
 Życie przynosi cierpienie,
 Cierpienie wypełnia nas strachem,
 Strach towarzyszy odwadze,
 Odwaga niesie śmiałość,

Śmiałość wypełnia nas nadzieją,

Nadzieja daje życie,

Życie zaprasza miłość,

Miłość rodzi miłość.

doktor Habib Sadeghi (z pomocą Margot Bickel)

CZĘŚĆ I



JAK ROZUMIEĆ JASNOŚĆ UMYŚŁU

ZRÓB PORZĄDEK W ŻYCIU: SPRZĄTNIJ TOKSYNY, ZŁE EMOCJE I NEGATYWNĄ ENERGIĘ – ZYSKAJ ZDROWIE I LEPSZE ŻYCIE!

Poznaj metodę, jaką opracował doradca m.in. Gwyneth Paltrow, Demi Moore czy Tima Robbinsa w sprawach zdrowia i duchowości, dzięki której twój umysł się oczyści, a ciało wyzdrowieje.

Dr Habib Sadeghi przedstawia skuteczne sposoby na detoks ciała, umysłu i duszy i w efekcie zwiększenie poziomu energii oraz rozwinięcie własnego potencjału. Jego składający się z 12 kroków przewodnik pozwoli ci odzyskać swobodę myślenia i rozpoznać blokujące cię problemy emocjonalne. Odkryjesz przyczyny, przez które pojawiła się u ciebie choroba, który narząd objęła i jaką rolę odegrał w jej pojawieniu się twój stan świadomości. Zobaczysz, jak w prosty sposób możesz wspomóc swój organizm w jej pokonywaniu, stawiając czoło nierozwiązanym, a często także nieuświadomionym problemom emocjonalnym.

Oprócz tego z książki dowiesz się m.in., jak:

- dostrzegać i rozwiązywać problemy zdrowotne towarzyszące ci nawet od dziesiątek lat,
- pracować nad energią i emocjami, by uczynić terapię stosowaną przez twojego lekarza bardziej skuteczną,
- zmieniać swoje schematy myślowe i emocjonalne, by czuć się i wyglądać młodziej,
- przekierować negatywną energię, by wyzbyć się wątpliwości i strachu.

Znajdziesz w niej także opracowaną przez dr. Sadeghi dietę IU (Intentional Unsaturation Diet), która przyczynia się do emocjonalnego oczyszczania. Jej główne zadanie to zmniejszać zastoje w wątrobie, woreczku żółciowym, płucach, nerkach i trzustce – czyli w narządach najbardziej narażonych na negatywne konsekwencje uczuć takich jak żal czy złość. Poznasz osiemnaście przepisów będących dowodem na to, że posiłki diety oczyszczającej są nie tylko zdrowe, ale i smaczne.

Książka ta mówi o tym, jak oczyścić duszę i ciało z tego, co zbędne, przejęć świadomą kontrolę nad swoim życiem i posmakować zdrowia, szczęścia i wolności! Doktor Sadeghi jest niesamowity.

Demi Moore, aktorka

Patronat

charaktery
magazyn psychologii

ISBN: 978-83-8087-557-9



9 788380 875579

LAURUM.PL

L18014
Cena 44,90 zł