A felfedezés, ami mindent jobbá tehet az életedben, és feltárja előtted az élet, egészség és bőség titkait

„*Dr. Alex Loyd* gyógyítótechnikája a világon mára meghatározóvá vált – forradalmasítani fogja az egészséget. A legegyszerűbb módját kínálja annak, hogy hamar meggyógyuljunk, és egészségesek is maradjunk." – *Mark Victor Hansen*, az „Erőleves a léleknek" könyvek társszerzője

„Mind a hagyományos, mind az alternatív gyógyászat legmodernebb és legnagyszerűbb technológiáinak, ajánlott kezeléseinek, technikáinak, rendszereinek, megközelítéseinek és gyógyítási lehetőségeinek szinte mindegyikét próbáltam, és ha csak egyet választhatnék közülük, az *Dr. Alex Loyd* munkája lenne. Semmilyen más eljárással nem találkoztam, ami ilyen elegánsan egyszerű, különösebb erőfeszítések nélkül elsajátítható, természeténél fogva bárhova magunkkal vihető, a problémák gyökerénél ható és alapjában véve időtlen volna. A lehető legnagyobb dicséret, melyben részesíthetem, hogy saját magam, a családom és a pácienseim is használják." – *Merrill Ken Galera*, a The Galera Center orvosa, orvosigazgatója, a Dr. Mercola Natural Health Center korábbi vezető orvosa

„A Gyógyító Kód a legegyszerűbb és leghatékonyabb »csináld magad« gyógyító módszer, mellyel valaha találkoztam! Mindig következetesen és előre megjósolhatóan működik, és gyorsan hoz eredményt, a különböző problémák nagyon nagy részében. Másképpen fogalmazva: EZ AZ IGAZI ELJÁRÁS!" – *Dr. Christopher Hegarty*

„A Gyógyító Kódok rendszere a történelem legnagyszerűbb gyógyító felfedezése. A Gyógyító Kódok mindennél többet tudnak, amit valaha is láttam… Ha egyszer kipróbálod a Gyógyító Kódot, az életed azonnal változásnak indul – próbáld ki, és figyeld, mi történik!" – *Bill Boshears*

Dr. Alexander Loyd felfedezte, hogyan lehet egy, a testben lévő fizikai funkciót aktiválni, mely eltávolítja a betegségek akár 95%-ának forrását. Dr. Loyd felfedezéseit vizsgálatok, illetve az a több ezer ember is igazolták – a világ minden tájáról –, akik használták a Gyógyító Kód rendszerét, gyakorlatilag bármilyen fajta testi, lelki vagy az emberi kapcsolataikat érintő problémára, csakúgy, mint a karrierjükben vágyott áttörés megvalósítására. Dr. Alex Loyd vizsgálatai során arra is fény derült, hogy létezik egy „Univerzális Gyógyító Kód", melynek segítségével a legtöbb ember legtöbb problémája gyógyítható. Ebből a könyvből elsajátítható ez a Gyógyító Kód, melynek elvégzése mindössze napi néhány percet vesz igénybe.

ISBN 978-963-88459-6-2

9 789638 845962

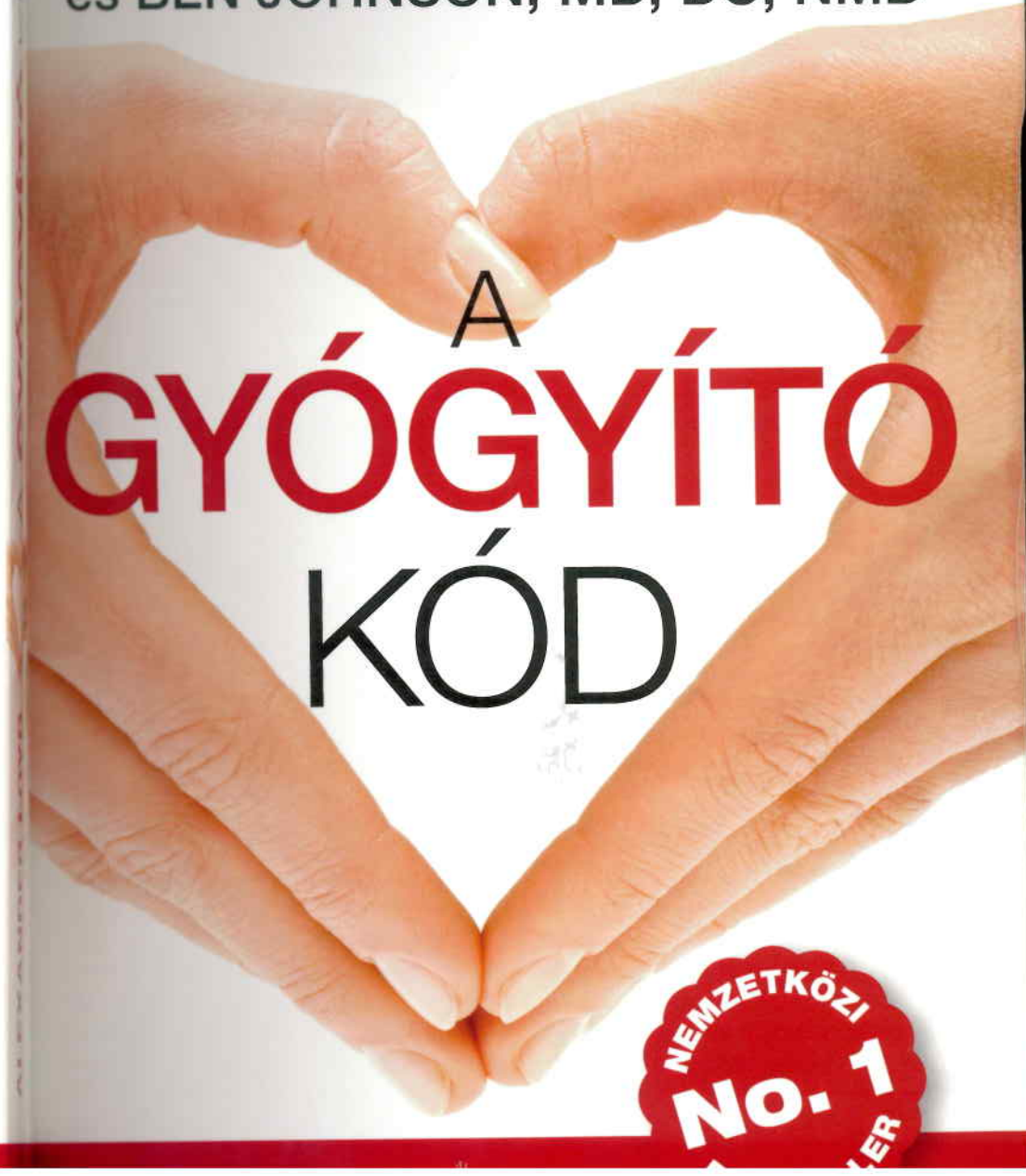
3390 Ft

Leviter

Hogyan gyógyítsunk meg szinte bármilyen, az egészséggel, a kapcsolatokkal vagy a sikerrel összefüggő problémát?

ALEXANDER LOYD, PhD, ND
és BEN JOHNSON, MD, DO, NMD

A GYÓGYÍTÓ KÓD



NEMZETKÖZI No. 1

Dicséretek a Gyógyító Kódoknak és Dr. Alexander Loydnak

„Dr. Alex Loyd gyógyítótechnikája a világon mára meghatározóvá vált – forradalmasítani fogja az egészséget. A legegyszerűbb módját kínálja annak, hogy hamar meggyógyuljunk, és egészségesek is maradjunk. Dr. Loyd az, aki talán igazán korunk Albert Schweitzere lehet."

– Mark Victor Hansen, a *Chicken Soup for the Soul (Erőleves a léleknek)* könyvek társszerzője

„Mind a hagyományos, mind az alternatív gyógyászat legmodernebb és legnagyszerűbb technológiáinak, ajánlott kezeléseinek, technikáinak, rendszereinek, megközelítéseinek és gyógyítási lehetőségeinek szinte mindegyikét próbáltam, és ha csak egyet választhatnék közülük, az Dr. Alex Loyd munkája lenne. Semmilyen más eljárással nem találkoztam, ami ilyen elegánsan egyszerű, különösebb erőfeszítések nélkül elsajátítható, természeténél fogva bárhova magunkkal vihető, a problémák gyökerénél ható és alapjában véve időtlen volna. A lehető legnagyobb dicséret, melyben részesíthetem, hogy saját magam, a családom és a pácienseim is használják."

– Merrill Ken Galera, a The Galera Center orvosdoktora, orvosigazgatója, a Dr. Mercola Natural Health Center korábbi vezető orvosa

„Sok éven keresztül, többek között, az *Alternative Medicine Magazine* szerzője voltam. Nemcsak kipróbáltam a különböző technikákat és termékeket, de azok megalkotóival és fejlesztőivel személyesen is beszéltem. Sokat kutattam, vizsgáltam és kérdeztem ki alaposan a klienseket, hogy kiderítsem, mi is a híresztelésekkel szembeni igazság. A Gyógyító Kód a legegyszerűbb és leghatékonyabb „csináld magad" gyógyító módszer, mellyel valaha találkoztam! Mindig következetesen és előre megjósolhatóan működik, és gyorsan hoz eredményt, a különböző problémák nagyon nagy részében. Másképpen fogalmazva: „EZ AZ IGAZI ELJÁRÁS!"

– Dr. Christopher Hegarty, nemzetközi díjnyertes szónok, bestselleríró és tanácsadó, akinek ügyfelei között van több

mint 400 a Fortune magazin 500-as listájáról (vállalatok, kormányok, professzionális és egyéb szervezetek, 36 országból)

„Indiából való visszatérésünk után telefonon beszéltünk Dr. Alex Loyddal. Előtte az ohióí Cincinnatibe repültünk, hogy egy szemináriumot tartsunk, de mindketten annyira rosszul éreztük magunkat az amőbás fertőzéstől, amit elkaptunk, hogy szóltunk a szervezőnek, Bill McGranenek, a McGrane Institute-tól, hogy valószínűleg nem tudjuk megtartani a szemináriumot. Bill azonnal elvitt minket Alexhez, aki megmutatta, hogyan kell használni a Gyógyító Kódokat. A szeminárium előtt egy napot pihentünk, és a Gyógyító Kódok néhány használatát követő napon sokkal jobban lettünk. Mire a szeminárium kezdetét vette, nagyszerűen éreztük magunkat, és a résztvevők lelkes visszajelzései alapján úgy gondoljuk, ez volt az egyik legjobb szeminárium, amit valaha tartottunk. A Gyógyító Kódok minden alkalommal nagyszerű eredményt hoztak számunkra. Egyszerűek, nem beavatkozóak, könnyen végezhetőek és hatékonyak. Ezen túlmenően, Dr. Alex Loyd egy mélyen szeretetteljes, gondoskodó és ezzel együtt a végsőkig tisztességes ember. Nagy megtiszteltetés volt számunkra, hogy találkozhattunk vele."

– Chris és Janet Attwood, a New York Times bestsellerének, a *The Passion Testnek* a szerzői

„2004-ben a lábammal volt problémám, ami nagyon nagy fájdalommal járt. Minden egyes lépésnél éles fájdalom nyilallt az egyik sarkamba. Úgy tűnt, az orvosok nem tudnak segíteni, és hat hónapon át ebben a krónikus állapotban voltam. A fájdalom egyre erősebb lett. Aztán megismertettek Alex Loyddal és a Gyógyító Kódokkal, és úgy döntöttem, megnézem, hogy az ő programja használ-e. Elvégeztem egy szívritmus-analízist (a vegetatív idegrendszer vizsgálatának „aranysztenderdjét"), amely kimutatta, hogy a testemben nagyon komoly feszültség van, és az idegrendszerem kibillent az egyensúlyból. Azonnal elvégeztem egy 7 perces Gyógyító Kódot és aztán még egy szívritmus-analízist. Ez azt mutatta, hogy a testem már nincsen stressz alatt – az idegrendszerem egyensúlya helyreállt. Másnap egy következő szívritmus-analízis kimutatta, hogy az idegrendszerem továbbra is egyensúlyi állapotban van, ugyanattól az egy Gyógyító Kódtól, amit elvégeztem. Három nappal később a lábfájásom teljesen elmúlt, és soha többé nem is tért vissza. Azóta rendkívüli változást tapasztaltam néhány egyéb testi problémát illetően, ami láthatóan lelkileg is nagyon jó hatással van rám. Nagyon egyszerű az alkalmazása. Különösen azt szeretem benne, hogy nincsen hozzá szükség senki más segítségére. Az ember saját magát tudja gyógyítani vele. Sok embert ismertem, akik hasonló sikerrel alkalmazták."

– Joe Sugarman, a „Blublocker" napszemüvegek tervezője és tulajdonosa, akit harminc éve a világ egyik vezető marketing-szakértőjeként és cikkírójaként tartanak számon

„Isten megannyi különböző csomagolásba rejti az ajándékait. Alex Loyd az egyik legkülönlegesebb közülük."

„Abban az örömben volt részem, hogy láttam, amint Alex élete egy egyszerű hétvége alatt változik meg. Az ókori héber beható tanulmányozása során egy elveszett világ nyílt meg előttem; egy világ, melyet „a SZÍV újrafelfedezéseként" jellemeztem."

„Alex és én néhány órával azután találkoztunk, hogy a felesége bejelentette, a házasságuknak vége. Összetörten életének kudarcától, Alex őszintén szerette volna felfedezni, mi a szív, milyen nyelven beszél, és hogyan kell szívből élni. Azon a napon elkezdtük ezt együtt kutatni, és azóta is egyre nagyobb betekintést nyerünk ezen elveszett világ csodáiba."

„Nem tudom a Gyógyító Kódokat eléggé ajánlani. Véleményem szerint hatalmas áttörést jelent – bármilyen problémát a gyökerénél meggyógyít. Amit a számítógép őse üzleti okokból tett, a Gyógyító Kódok az egészség és gyógyulás érdekében tehetik. Ha nyitottá válsz a könyvben eléd tárulóvilágra, talán döbbenetes lesz majd, ahogy felfedezed az ajándékot, melyet Isten hívott életre, hogy átnyújtsa neked és mindnyájunknak."

– Larry Napier, Alex Loyd mentora, barátja és diákja

„A Gyógyító Kód olvasása során birtokodba kerülnek azok az eszközök, melyek átalakítják az életed, és kioldják a fékeket, amik korlátoznak életed minden területén. Olvasd el, és figyeld, mi történik."

– Bill McGrane, a McGrane Global Centers elnöke

„A Gyógyító Kódok rendszere a történelem legnagyszerűbb gyógyító felfedezése. A televíziózás 40 éve alatt az összes elképzelhető gyógyítási lehetőséget láttam és teszteltem. (Ebből 10 éven át voltam a „SciZone", a legnézettebb tudományos rádióshow házigazdája, melyet 38 államban sugároztak.) A Gyógyító Kódok mindennél többet tudnak, amit valaha is láttam. A legnagyobb felfedezés, mióta orvostudomány létezik, mivel a páciens saját maga irányíthatja a gyógyulását. A gyógyítás egyénre szabott, csakúgy, mint a Gyógyító Kódok. Ha egyszer kipróbálod a Gyógyító Kódot, az életed azonnal változásnak indul – próbáld ki, és figyeld, mi történik!"

– Bill Boshears, tudós és a „SciZone", az egyszerre több csatornán is közvetített talk show házigazdája

Hogy még több ajánlást olvashass emberektől, akik rengetegféle – testi, lelki, a sikert vagy az emberi kapcsolataikat érintő – problémára alkalmazták a Gyógyító Kódokat, kérlek, látogass el a www.thehealingcodebook.com honlapra.

A GYÓGYÍTÓ KÓD

Alex Loyd, PhD, ND és
Ben Johnson, MD, DO, NMD

A könyv teljes tartalma a szerzők által vezetett kutatáson alapszik, hacsak az másképpen nincsen jelezve. A kiadó, a szerzők, a terjesztők és a könyvesboltok azt kizárólag ismeretterjesztő céllal adják közre, nem azzal a szándékkal, hogy különböző egészségügyi, kiropraktikai vagy pszichés állapotokat diagnosztizáljanak vele, vagy írják azokra elő – sem azok megelőzésére, kezelésére, enyhítésére vagy gyógyítására –, sem egy probléma kezelésére szolgáló speciális információk, termékek, szolgáltatások ajánlására –, továbbá hogy egyes személyek diagnózisához, gondozásához, kezeléséhez vagy rehabilitációjához, az egészségügyi, mentális egészség, illetve az emberi fejlődés elvei érdekében alkalmazzák – vagy bármilyen, embernél jelentkező probléma diagnosztizálásához, kezeléséhez, operációjához –, vagy hogy előírják bármilyen problémára, fájdalomra, sérülésre, rendellenességre vagy fizikai állapotra. Az itt közzétett információk nem arra szolgálnak, hogy helyettesítsék az orvossal vagy szakképzett egészségügyi szakemberrel való személyes konzultációt. Ezért fel kell hívnunk az olvasó figyelmét arra, hogy ez az információ nem orvosi tanácsként szolgál, hanem inkább a szerzők kutatásain és tapasztalatain alapuló információ és tudás közzététele. Az ajánlások egy széles skála keresztmetszetét mutatják, melyek az információkat, termékeket és szolgáltatásokat illetően általánosnak tekinthetők. Az eredmények a felhasználás módjától és a szándék komolyságától függően változhatnak. A kiadó és a szerzők arra biztatnak, hogy mindenki a saját megfigyelésein és képzett egészségügyi szakemberrel való együttműködésen alapulva döntsön arról, hogy az egészsége érdekében milyen módszereket és hogyan használ. Mindenki kizárólag saját maga tartozik felelősséggel azért, ha az olvasottak alapján bármilyen eljárást is alkalmaz.

„This edition published by arrangement with Grand Central Publishing, New York, New York, USA. All rights reserved."

A fordítás az alábbi kiadás alapján készült:
Alexander Loyd – Ben Johnson: The Healing Code
Grand Central Life & Style/Hachette Book Group 2011

Copyright 2010 by Alexander Loyd
Fordítás és magyar változat © 2013 Leviter Kft.

Fordította: Nádasi Dóra
Felelős kiadó: Cserkúthy Balázs

ISBN 978-963-88459-6-2

Leviter Kft.
e-mail: leviter@leviter.hu
www.leviter.hu

Minden jog fenntartva!

Jelen könyvet vagy annak részleteit bármely formában reprodukálni vagy közölni csak a kiadó előzetes engedélyével lehet.

Ezt a könyvet NEKED ajánlom, kedves olvasóm.
Őszintén remélem és szeretném,
hogy ezzel véget érjenek kutatásaid,
és megtaláld a megoldást a problémádra, ahogyan az
a feleségemmel, Hope-pal (Remény – a ford.) (Tracey-vel),
velem és sokan másokkal is történt.
Isten vezesse és óvja szívedet, ahogyan tette azt a miénkkel is.

– Dr. Alexander Loyd

TARTALOM

KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS 13

JORDAN RUBIN ELŐSZAVA 15

BEVEZETÉS: **A felfedezés, ami mindent megváltoztatott** 19

AZ ALAPOK:
A három „Egy Dolog" (Ne hagyd ki ezt a részt!) 37

ELSŐ RÉSZ
Az élet, egészség és bőség hét titka

ELSŐ FEJEZET
1. titok: A betegségeknek egy forrása van 49

MÁSODIK FEJEZET
2. titok: A stresszt a testben lévő energiaprobléma okozza 75

HARMADIK FEJEZET
3. titok: A szív problémái a gyógyulást irányító mechanizmusok 105

NEGYEDIK FEJEZET
4. titok: Az emberi merevlemez 121

ÖTÖDIK FEJEZET
5. titok: Lehet, hogy a vírusírtó programod betegít meg 129

HATODIK FEJEZET
6. titok: Hiszem! 147

HETEDIK FEJEZET
7. titok: Amikor a szív és a fej konfliktusba kerül, a győztes a... 159

NYOLCADIK FEJEZET
Az egész az eredményekről szól 175

MÁSODIK RÉSZ

Megoldások: hogyan gyógyítsunk meg gyakorlatilag bármilyen egészségi, kapcsolati vagy a sikerrel összefüggő problémát

KILENCEDIK FEJEZET
Mi a Gyógyító Kód? 197

TIZEDIK FEJEZET
A 6 perces „Univerzális Gyógyító Kód" 219

TIZENEGYEDIK FEJEZET
A Szív Ügyei Feltárójának használata a problémák pontos meghatározásához 241

TIZENKETTEDIK FEJEZET
Azonnali Hatás: A 10 másodperces megoldás a helyzeti stresszre 271

MÉLYEBBRE ÁSVA...

Néhány szó rólunk és filozófiánkról 289
Regisztráld a könyved, hogy megkaphasd bónusz ajándékaidat 291
Egyéb tudnivaló a Gyógyító Kódok®-ról 292

A szerzőkről 293

KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS

Ez a könyv soha nem jött volna létre néhány ember segítsége nélkül, akiknek ezért rendkívül hálás vagyok.

Ben Johnsonnak köszönöm, hogy barátként és testvérként csatlakozott hozzám e küldetés teljesítésében. Tom és Mary Ann Costello – köszönet hihetetlen odaadásotokért, és hogy velem voltatok az utóbbi hét év során. Ken Johnston, köszönet, amiért biztos kézben tartottad az irányítást. Köszönet Lorrie Riversnek az induláshoz nyújtott segítségéért és a sok nevetésért. Judith White-nak, aki az évek során akkora szeretettel és kedvességgel rendezte a részleteket. Diane Eble-nek a könyv befejezéséhez nyújtott segítségéért – és még sok minden másért.

Tanítómesteremnek, Larry Napiernek – köszönet a szeretetedért, és hogy rávezettél a szív ösvényére.

Sok köszönet a feleségemnek, Hope-nak (Tracey-nek) is, és a fiaimnak, hogy elviselték a nehéz időkben tett minden megjegyzésemet. Istennek, amiért írhattam valamiről – a tiéd vagyok!

Minden, ami ebben a könyvben jó és igaz, Isten ajándéka. Tisztelettel és bizalommal adózom neki, a könyvet pedig őszinte örömmel ajánlom neked, kedves olvasó. Minden, ami ezeken az oldalakon olvasható, de nem jó és nem igaz, tőlem származik, amiért előre elnézést és bocsánatot kérek. A könyvet, csakúgy, mint a The Healing Codes® társaságot, elhivatottság, nem üzleti érdek hívta életre. Az a küldetésünk, hogy a világ figyelmét a szív ügyeire fordítsuk, emberről emberre. Problémáinknak ez a forrása és egyben megoldása is. Ez az elhivatottság az életem nagy szerelmével, Hope-pal indult, aki a feleségem már huszonhárom éve, majd a fiaimmal, Harryvel és George-dzsal folytatódott, akik sokkal többet tanítottak nekem a szeretetről és igazságról, mint amennyit én tanítottam nekik valaha. Örökké szeretni foglak BENNETEKET!

– *Alexander Loyd*

Szeretném megköszönni Dr. Alex Loydnak a kitartását, amivel segített ezt az életet megváltoztató tudást eljuttatni azokhoz, akiket megsebeztek az élet problémái (azaz mindnyájunkhoz). A lappangási idő hosszú volt, a világrahozatal nehéz, de a győzelem és a diadal felemelő. Ez a könyv arról szól, hogyan változtassuk meg életünket egy elsődleges szinten – nem azáltal, hogy keményebben dolgozunk, vagy még erősebben küzdünk, hanem hogy megértjük és alkalmazzuk az egyszerű fizikát a testünkön, hogy az azzal saját magát meg tudja gyógyítani. A test a gyógyító, amelynek fentről adományozták ezt a képességet. A Gyógyító Kód az eszköz, mely felszabadítja a gyógyítót, hogy az elvégezhesse a feladatát. Ez végtelenül egyszerű – mint a legtöbb nagy felfedezés. Alex – mélységesen hálás vagyok neked a felfedezésért, amely megmentette az életem.

– *Ben Johnson*

JORDAN RUBIN ELŐSZAVA

Az Alex Loyd által kifejlesztett Gyógyító Kód hatalmas felismeréssel szolgál mindenki számára, aki elkeseredetten kutatja a választ azokra a kihívásokra, melyekkel mindennapi élete során találja szemben magát.

Számos gyógyíthatatlan betegséggel vívott kétévnyi harcom során a hagyományos és alternatív gyógyászat hetven szakértőjénél jártam, kétségbeesetten kutatva valamilyen gyógymód után. Miután Istenben való cselekvő hitem és a természetgyógyászat elveinek követése során legyőztem a betegségeimet, elkezdtem beteljesíteni a küldetésem, egyenként minden ember egészségének megváltoztatásáért, a nemzetünkben és a világon egyaránt. Míg azzal foglalkoztam, hogy megleljem azokat a kulcsokat, melyek kinyitják a test, a lélek és a szellem rejtett egészségének kapuját, több száz gyógyítóeljárás hatékonyságát mértem fel, melyek a legjobb esetben is csak vegyes eredményeket hoztak.

A Gyógyító Kódokkal egy barátom ismertetett meg, és be kell vallanom, eleinte egy kissé szkeptikus voltam. Amint hallottam és olvastam az elképesztő ajánlásait azoknak, akiknek megváltoztatta az életét, és megtudtam, hogy a Gyógyító Kódokat tizenkét évnyi imádkozás után fedezték fel, teljes összhangban a Bibliával, tudományos megalapozottsággal, többet akartam megtudni róluk. Nem sokkal ez után lehetőségem nyílt arra, hogy találkozzam Dr. Alex Loyddal. Ha voltak is kétségeim, mind eloszlottak: Alex maga volt az élő példája és bizonyítéka az általa kifejlesztett rendszer hatékonyságának.

Alex különb embernek bizonyult számomra bárkinél, akit valaha ismertem, nemcsak azért, mert elősegítette, hogy családja testi és lelki egészségi állapotában áttörés következzen be, de azért is, mert együtt érzett azokkal, akiknek arra szükségük volt, és mert mindenáron segíteni akart az embereken. Alex a legelégedettebb és legkiegyensúlyozottabb, legadakozóbb és legbékésebb ember, akivel valaha találkoztam. Láttam, ahogy Alex Loyd és a Gyógyító Kódok döbbenetes mértékben javítot-

produkálva mind testi, mind lelki, mind pedig mentális és érzelmi szinten.

Ám csak akkor ismertem fel a Gyógyító Kódokban rejlő igazi erőt, amikor egy hatalmas, a személyes életemben bekövetkezett válsággal foglalkoztam. Amikor leküzdhetetlennek tűnő, különös problémákkal találtam szemben magam, negyven napon át mindennap dolgoztam Alexszel, és szorgalmasan használtam a Gyógyító Kódokat, hogy megoldjam és meggyógyítsam a szívem problémáit, melyek közül soknak a létezéséről sem volt tudomásom. Mialatt ezen dolgoztam, képes voltam arra, hogy szinte erőfeszítés nélkül eltávolítsak fájdalmas múltbéli élményeket, és igazán megbocsássak azoknak, akik az évek során sérelmet okoztak nekem, és – ami még ennél is fontosabb – megbocsátásra leljek azoknál, akiket én bántottam meg. Még egy Isten adta csodát tapasztalhattam meg az életemben – testben, lélekben és szellemben –, és nagyon hálás vagyok Alex Loydnak és a Gyógyító Kódoknak.

A könyv ezen a rendszeren alapszik, és az olvasó kezébe adja az esszenciáját annak, ami azt működteti. *A Gyógyító Kóddal* egy könyvnél sokkal többet vesz a kezébe az ember. E pillanatokban azokat a kulcsokat tartod a kezedben, melyek kinyitják az Isten adta rejtett egészség kapuját.

Ha alkalmazod *A Gyógyító Kódban* ismertetett eszközöket, igazi megbocsátásra lelhetsz, száműzheted a tévhiteket, és orvosolhatod szíved problémáit, melyek stresszt, kudarcot és még testi betegségeket is okoznak az életedben. De amilyen határozottak a Gyógyító Kód alapelvei, maguktól nem működnek. Szorgalmasan kell gyakorolni a Gyógyító Kód technikáit, és használni az eszközeit, mint például a Szív Ügyeinek Feltáróját. Arra biztatlak, hogy mielőbb kezdd el saját, személyre szabott Gyógyító Kód-programod kidolgozását, a könyv tizenegyedik és tizenkettedik fejezetében ismertetett eszközökkel – elképesztőnek fogod találni, mennyire gyorsan és hatékonyan működik az „Azonnali Hatás" technikája, mely 10 másodperc alatt megszünteti a stresszt, a negatív érzéseket, és feltölt energiával a naphoz. De csak akkor fog bármit is használni, ha alkalmazod, amikor szükséged van rá!

Amerikában ma rengeteget lehet hallani az egészségügyi REFORMRÓL. Ha használod *A Gyógyító Kódban* ismertetett hatékony eszközöket, meg fogod látni, hogy az egészséged és az életed teljesen, belülről ÁTALAKUL.

Óriási előnyömre szolgált a felfedezés és a bölcsesség, melyet Dr. Alex Loydtól kaptam. Most itt az ideje, hogy *A Gyógyító Kóddal* elindulj az úton, mely a tökéletes egészséghez vezet.

Jordan S. Rubin, NMD, PhD
A *New York Times* bestsellereinek, több mint 20, egészséggel és wellness-szel kapcsolatos könyvnek a szerzője

Az *Extraordinary Health* című tévéműsor házigazdája

A Garden of Life alapítója és ügyvezető igazgatója

BEVEZETÉS

A FELFEDEZÉS, AMI MINDENT MEGVÁLTOZTATOTT

Mi az, amit a legjobban szeretnél az életben? Szeretetteljes kapcsolatokat? Hogy megoldódjon egy egészségügyi problémád? Békét? Hogy valamilyen területen elérhesd végre, amire mindig is képesnek érezted magad, de az eredményeid azt nem igazolták? Teljesítményt, ami ezer különböző módon értékelhető? Hogyan érhetnél el egy „dolgot" – akármi legyen is az –, amit annyira szeretnél, hogy éjszakánként nem alszol, vagy hevesebben ver tőle a szíved?

Amit én (Alex)[1] szeretnék, az, hogy megmutathassam, hogyan szerezheted meg ezeket a dolgokat az életedben egy módszerrel, melyet 2001-ben kaptam Istentől ajándékba.

Tudod, 2001-re visszatekintve, én voltam az, aki ezeket a dolgokat mind akarta. Életem azt megelőző tizenkét évében nem volt más, mint... szomorúság, depresszió, frusztráció, megvalósíthatatlan célok és tehetetlenség – tehetetlenség egy helyzetben, ami fájdalmat és gyötrelmet hozott nemcsak nekem, de a családomnak is, abban a tizenkét hosszú évben. Akármikor úgy tűnt, hogy kezdenek egy kicsit jobban menni a dolgok, a családom azonnal visszacsúszott a kétségbeesés állapotába, ami az életünket előtte jellemezte.

Mi volt ez a probléma? Tracey és én 1986-ban azt mondtuk, „IGEN", és hittük, hogy az életünk egy „mindörökké boldogan" történet lesz. Alig hat hónap telt el, és Tracey folyton sírva fakadt, csokis

süteményeket evett, rendszeresen bevonult a hálószobába, és magára zárta az ajtót. A tény ellenére, hogy a velem való együttélés a Földön talán mindenkiből ezt váltaná ki, nagyon aggódtam. Soha ilyen azelőtt nem történt vele, és úgy tűnt, ő sem tudja, miért annyira szomorú, azonkívül, hogy az én feleségem. Hamarosan kiderült, hogy Tracey-nek klinikai depressziója van, és valószínűleg élete nagy részében az is volt. Valójában a depresszió és a szorongás úgy söpört végig a családjukon, mint a reklámban a fűnyíró a térdig érő füvön. Az azelőtti körülbelül harminc évben a családjában többen is követtek el öngyilkosságot.

KÉTSÉGBESETTEN A SEGÍTSÉGÉRT

Mindent megpróbáltunk: tanácsadást, terápiát, vitaminokat, ásványi anyagokat, gyógynövényeket, imát, az érzelmi blokkoldás alternatív technikáit... mindent! Ezen évek alatt Tracey könyvtárnyi pszichológiai, önsegítő és spirituális könyvet elolvasott. Nem tudom, vajon menynyi pénzt költhettünk ebben a tizenkét évben a megoldás után kutatva – a legutóbbi összesítő szerint több tízezer dollárt. Néhány dolog ezek közül bámulatos gyakorlat, amit azóta is alkalmazunk, és néhány valóban segített, de Tracey továbbra is depressziós maradt.

Azt gondoltuk, az antidepresszánsok jelentik a megoldást. Élénken emlékszem, hogy egyszer az éjszaka közepén Tracey sikoltására ébredtem. Felkapcsoltam a villanyt, és elborzadtam, amint láttam, hogy vérben ül. Véres volt ő maga, a köntöse és az egész lepedő körülötte. Egyszerre sikoltozott és sírt. A telefonért nyúltam, hogy felhívjam a 911-et, mert attól féltem, hogy Tracey-nek belső vérzése van. Azon gondolkodtam, túléli-e, és hogyan fogom felnevelni a hatéves fiunkat, ha nem. Ezt körülbelül akkor gondoltam, amikor megértettem, mi történt – miközben aludt, Tracey a körmeivel végigkarmolta a lábait, míg végül annyi bőrt lekarmolt a lábáról, hogy összevérezte a lepedőt. Sok egyéb mellékhatása volt még az antidepresszánsoknak, de ez volt a legrosszabb.

Messze a legrosszabbak magának a depressziónak a tünetei voltak. Tracey egyszer kitöltött egy önállóan elvégezhető depressziótesztet,

rint súlyosan depressziósnak minősült. Megnéztem, hogyan válaszolt a tesztben lévő kérdésekre, és sokkolt, amint láttam, hogy az egyikre – miszerint majdnem mindennap gondol-e arra, hogy meg akar halni – „igennel" válaszolt. Azt mondta, túlságosan gyáva ahhoz, hogy valaha is megtegye, de gyakran gondol arra, milyen szép volna csak kifeküdni az úton a betontöltésre, és hagyni, hogy megszűnjön minden fájdalom.

A depresszió az életünkre és a családunk életére is minden szempontból negatív hatással volt. Sokszor jutottunk el a töréspontra. Miután három éve voltunk házasok, mindketten úgy gondoltuk, el kellene válnunk. Az egyetlen, ami visszatartott ettől, hogy hittük, Istennek valami jobb szándéka van. Megújítottuk az eskünket – kitartunk, igazán, „jóban-rosszban".

Az egyetlen dolog, amit soha nem veszítettem el, a remény volt. Az a remény, ami által képes voltam tovább küzdeni, és kutatni, hogyan tudnék segíteni Tracey-n. Két doktori programon, számtalan szemináriumon és workshopon vettem részt, többtucatnyi könyvet elolvastam, hogy megoldást találjak a problémára. Sehol sem találtam választ a kérdésemre. Megtanultam a leckét? Abszolút. Érettebb lettem? Biztosra vehető. Hiszek abban, hogy megtalálom a választ? Töretlenül.

És aztán megtörtént. Három óra leforgása alatt megtörtént. Olyan volt, mintha egyedül lennék a Földön, pedig mindenütt emberek voltak körülöttem...

GYÓGYÍTÁSI TERVEZET

Los Angelesben voltam egy szemináriumon, melyet az alternatív pszichológiai módszerekről tartottak, és a repülőtéren vártam a hazafelé tartó gépem indulására. Megcsörrent a telefonom, és amikor felvettem, egy hang szólt bele: „Szia." Amint meghallottam, hideg borzongás futott végig rajtam. Tracey súlyos állapotban volt. Zokogott, és elmondta, hogy a fiunk, Harry (aki akkor hatéves volt), nem érti meg a betegségét. Ha otthon lettem volna, néhány ismert technikával kiütöttem volna a tüneteit. De háromezer mérföldről nem tudtam segíteni. Beszéltem

kapcsoljam ki a telefonom. Aztán elkezdtem azt tenni, amit minden áldott nap tettem: imádkoztam Tracey-ért.

Ami ezután történt, az volt az a dolog, amiért ezt a könyvet elkezdtem írni. A legjobban így tudom megfogalmazni: Isten letöltötte az elmémbe és a szívembe azt, amit most úgy hívok: *A Gyógyító Kódok*®.

Félreértés ne essék... egyetlen angyal sem volt a 737-es ablakában... Nem szállt köd vagy homály a repülőgép törzsére. Semmilyen mennybéli zenét nem hallottam. De amit akkor tapasztaltam, az annyira más volt, mint minden, aminek azelőtt a részese voltam, hogy tudtam, a tizenkét éven át mondott imám meghallgatásra talált. Lelki szemeim előtt láttam a választ, csakúgy, mint annyi, de annyi gondolatomat azelőtt – de ez most valami más volt. Megérted, miről beszélek, ha valaha előfordult, hogy valamire gondoltál, és azt mondtad: „Micsoda nagyszerű ötlet!" Igen, ez hasonló volt, csak úgy, mintha *valaki más* nagyszerű ötlete ülepedett volna mélyen a fejembe. Olyan volt, mintha a tévében látnám. Az én elmémben volt, de nem *az enyém*. Egy tervezetet „olvastam" egy gyógyító rendszerről, melyet soha nem tanulmányoztam. Ez egy olyan, a testben lévő fizikai működés felfedezése volt, mellyel lelki problémákat lehet gyógyítani – téves meggyőződéseket. Láttam egy rendszert, mely elmagyarázta, hogyan kell semlegesíteni az életünk minden területén jelentkező problémák forrását egyszerű gyakorlatok végzésével, melyekhez a kezünket kell használnunk. Tehát... Leírtam, leírtam, és még néhányszor leírtam. Addig írtam, míg be nem görcsölt a kezem, és szó szerint hangosan kimondtam (emlékszem, ahogy zavartan körbenéztem, mert féltem, hogy talán meghallott valaki): „Istenem, vagy lassítanod kell majd, vagy emlékeztetned erre – nem tudok ennyire gyorsan írni!"

Amikor hazaértem, ennek az Isten adta tervezetnek a követésével megszűnt a problémám, mely több mint egy évtizede uralta az életemet. 45 perc múlva a feleségem klinikai depressziója elmúlt. Azóta nyolc év telt el, és Tracey egyáltalán nem szedett semmilyen gyógyszert, és változatlanul jól érzi magát. Ugyan az első 45 perc után Tracey depressziója

gyító Kódokat", a depresszió elmúlt. Azok után az évek után, amiken keresztülmentünk, elkeseredetten kutatva, hogy találjunk valamit – bármit –, ami bármiféle rendezettséget és békét hoz majd az életünkbe, nem találok szavakat arra az örömre és boldogságra, amit ettől éreztünk a feleségemmel és a fiaimmal (most már kettő van). 2006-ban Tracey hivatalosan Hope-ra változtatta a nevét. Azután a sok depresszióban és reményvesztettségben töltött év után többé nem érezte ugyanannak az embernek magát. Ő most már Hope volt.

Azóta, hogy azon a sorsdöntő éjszakán felfedeztem, amit később a Gyógyító Kódoknak neveztünk el, a rá következő hétfő reggel, amikor a magánrendelőmbe indultam, nagyon izgatott voltam, és azt terveztem, hogy ezzel az új, szabályosan felépített rendszerrel együtt dolgozom majd többtucatnyi emberrel, akik az életüket hasonló szavakkal írnák le, mint én. Annyi fájdalom, frusztráció és bánat, annyi ember, aki választ keres. Ahogy a klienseimmel elkezdtem megismertetni a Gyógyító Kódokat, pontosan az történt, amire számítottam: a depresszió elmúlt – a szorongást nyugalom váltotta fel –, az emberi kapcsolataim teljesen rendbe jöttek. Ezenkívül még több komoly mentális és érzelmi probléma sok esetben következetesen, előre megjósolhatóan, ráadásul gyorsan múlni látszott.

A GYÓGYÍTÁS KÖRE BŐVÜL

Hat héttel később olyan dolog történt, amire nem számítottam. Egy kedves kliensem megkérdezte, tudna-e velem négyszemközt beszélni néhány percig. Annyira rejtélyesen nézett, amilyet azelőtt életemben nem láttam, és kijelentette, nem emlékszik, hogy mondta volna nekem, hogy sclerosis multiplexe van (SM). Szomorú vagyok, hogy ezt kell mondanom, de azonnal felidéződött bennem az egyik pszichológiaóránk a doktori képzésen, amelyen etikai és jogi ismereteket tanítottak, és az az aggasztó gondolat suhant át az agyamon, hogy egy polgári per van készülőben. Meglehetősen zavart és nyugtalan lettem, ahogy belegondoltam, milyen élete lehet, és azt mondtam neki, nem emlékszem,

de vessünk csak rá egy pillantást – mire rájöttem, hogy ő egyáltalán nem ezért tette fel nekem ezt a kérdést.

Elfogott a részvét és a szeretet, becsuktam a mappám, eltettem, majd mélyen a szemébe néztem, és azt mondtam neki: „Egyáltalán nem emlékszem. Miért kérdezi?" Erre zokogásban tört ki, szinte kontrollálhatatlanul. Amikor megnyugodott, elmondta, hogy éppen most jön a nashville-i Vanderbilt kórházból, ahol megtudta, hogy nincsen már sclerosis multiplexe. A helyzet mélyen megindító volt, és én is elkezdtem sírni. Majd a sírás után nevetni kezdtünk – együtt. Megkérdeztem tőle: „Miért csinálta ezt? Kérem, mondja el, hogy adott esetben más kliensemnek is elmondhassam, mi az, amit tehet. Ez csodálatos... annyira boldoggá tett."

És aztán következett: Azt állította, hogy az utóbbi hat hétben végzett Gyógyító Kódok azok, amiknek a gyógyulását köszönheti. Ez kellett, hogy legyen – ezenkívül ugyanis mindent ugyanúgy csinált, mint addig.

Nos, azt gondoltam, ez csak valami különleges eset lehet. Kivételes. Egy egyszeri rendkívüli reakció. Egészen addig ezt gondoltam, amíg néhány héttel később nem hallottam egy hasonló esetről, egy rákbeteggel. És aztán nem sokkal később egy cukorbeteggel. Aztán valakivel, akinek migrénes fejfájása volt. Aztán egy korai stádiumban lévő Parkinson-kórossal. És így tovább...

Ebben a pillanatban megértettem, hogy amit azon a napon 10 000 méter magasságban kaptam, az sokkal, de sokkal több volt annál, amit valaha is reméltem, vagy amiért valaha is imádkoztam. Rájöttem, hogy ez a világ számos lehetőséget rejt az egészségre, de tudtam, hogy senki nem fogja ezt elhinni csak, mert én mondom. Igazság szerint, a legtöbb ember még csak el sem hinné a gyógyulás ezen csodálatos történeteit. Túlságosan is hihetetlennek tűnnek... túlságosan fantasztikusnak... túlságosan szenzációsnak. Nap mint nap bombáznak minket „szenzációkkal", amelyek, amint saját életünkben vagy a környezetünkben megtapasztaljuk vagy kipróbáljuk őket, csalódást okoznak.

MEGERŐSÍTÉST KERESVE

Hogy ezt a világ tudomására hozzam, mind az elmémben, mind a szívemben két dologról kellett meggyőződnöm. Az egyik az volt, hogy harmóniában legyen a saját vallási és spirituális meggyőződésemmel. Két-három hétre „megnyomtam a pause (szünet) gombot", és időt szenteltem az imádkozásra, elmentem a lelkipásztoromhoz és a spirituális tanítómhoz, és megkerestem a Szentírást, hogy megnézzem, összhangban áll-e azzal. Mindezek után meggyőződtem arról, hogy ez a gyógyítási módszer éppen hogy nagyobb összhangban van a Bibliával, mint bármi, amit a hagyományos vagy alternatív gyógyászat kínál. Pontosan azt gyógyítja, amit a Biblia is hangsúlyoz, és ezt annak megfelelő módon teszi, ahogyan Isten a világmindenséget és a testünket megalkotta.[2]

A második dolog, amiről meg kellett győződnöm, hogy a Gyógyító Kódok rendszere tudományosan és gyógyászatilag igazolható. Azért volt erre szükség, mert kezdtem megérteni, hogy ha valóban annyira jó, ahogy gondolom, akkor bizonyos dolgokon radikálisan változtatnom kell az életemben, hogy a világ tudomására hozhassam. Ott kellett volna hogy hagyjam a magánpraxisomat. Meg kell értened, öt éven át dolgoztam a doktori diplomámért, és ezek az évek küzdelmesen teltek. Nemcsak Tracey depressziójával kellett harcolnunk, de volt két mellékállásom is, nappali tagozaton jártam az egyetemre, fizettem a tandíjat, és eltartottam gyarapodó családomat (ebben az időszakban született az idősebbik fiam). Sokszor előfordult, hogy csak mogyoróvajat, rizst vagy babot ettünk ebédre. Amikor ledoktoráltam, egy éven belül olyan hosszú várólistám lett, hogy hat hónapra előre betelt. Nagyon sikeres magánpraxist folytattam terapeutaként, így végül együtt élvezhettük a munkánk gyümölcsét.

Láttam, hogy a Gyógyító Kódok Tracey-nél és a klienseimnél milyen csodás gyógyuláshoz vezetnek, de racionálisan is meg kellett győződ-

2 Ha még többet szeretnél megtudni arról, hogyan jutottam erre a következtetésre, a könyvnek a www.thehealingcodebook.com oldalon történő regisztrálásával eljuthatsz arra a honlapra, ahol ezzel

nöm arról, hogy a rendszer valóban olyan jól működik, ahogyan az tűnik. Bizonyítékra volt szükségem.

A következő másfél évet arra szántam, hogy bebizonyítsam magamnak, valóban jobb az összes többi módszernél. A szívritmus-analízist (HRV vagy szívritmus-variabilitás – a ford.) kezdtem használni, a vegetatív idegrendszeri stressz mérésére szolgáló aranysztenderd orvosi módszert. Elegendő kutatást végeztem ahhoz, hogy tudjam, szinte az összes elképzelhető probléma valamikor, valamilyen formában, valamilyen módon a stresszre vezethető vissza. Úgy hittem – amennyiben a Gyógyító Kódok valóban meggyógyítanak bármit, úgy, ahogy azt láthatólag eddig tették –, el kell hogy távolítsák a testből a stresszt, mert a legtöbb esetben nem csak a testi problémák voltak, amikre a gyógyítás közvetlenül irányult. Valójában, aminek a kezelésére a Gyógyító Kódok irányultak – a múltban, a jelenben, a jövőben –, a szív ügyei, lelki bajok.

ELKÉPESZTŐ EREDMÉNYEK

A szívritmus-analízissel való másfél éven át tartó vizsgálat eredményei felülmúlták minden várakozásomat. Egy orvos elmondta, hogy ilyenre eddig nem volt példa az orvostudomány történetében. Mik voltak ezek az eredmények? Egyszerűen az esetek többségében elegendő stresszt távolítanak el az egyensúlyából kibillent vegetatív idegrendszerből, ami ezáltal 20 percen belül ismét egyensúlyba képes kerülni, és az emberek legnagyobb része (77 százaléka) a 24 órával később végzett következő vizsgálatnál továbbra is ebben az egyensúlyi állapotban van. Az utóbbi harminc év során született szakirodalom szerint, ahogyan Dr. Roger Callahannek a *Stopping the Nightmares of Trauma* (*A trauma rémálmainak megszüntetése* – a ford.) című könyvében olvasható kutatási eredményei igazolják, a legkevesebb idő is, amibe a testből ennek a sok stressznek az eltávolítása telt, hat hét volt. Lényegében, ha értjük az összefüggést, a Gyógyító Kódok, úgy tűnik, 20 percen belül vagy még rövidebb idő alatt eltávolítják azt az egy dolgot, ami majdnem minden problémánk forrása.

Noha a saját vizsgálati eredményeim nem klinikai vagy kettős vakpróba tanulmányok voltak, elegendőek voltak, hogy az az iránt érdeklődő embereknek megmutassam, létezhet megoldás a problémájukra. Tudtam, hogy megtaláltam, amit kerestem, amiről sokan úgy gondolták, lehetetlen: valamit, ami meggyógyítja a problémák forrását, nem csak a tüneteket – ráadásul tartósan. Meglett, amire szükségem volt ahhoz, hogy otthagyjam a magánpraxisomat, és a házunk alagsorából elindítsam a The Healing Codes nevű szervezetet, reklám nélkül és nagyon kevés pénzből. Úgy éreztem, felelős vagyok azért, hogy segítsek másokon, akiknek ugyanolyan fájdalmaik vannak, amilyenek Traceynek és nekem voltak tizenkét éven át. Nem tudom szavakkal kifejezni, mennyire határtalanul boldog vagyok, hogy felajánlhatom neked ezt az ajándékot, amelyet 2001 májusában kaptam Istentől, hogy meggyógyíthasd vele az életed, ugyanúgy, ahogy szerte a világon annyian meggyógyították vele az övéket.

Én (Ben) is egyetértek ezzel. Valójában az egyik oka annak, hogy síkra szálltam azért, hogy a Gyógyító Kódok szélesebb körben ismertté váljanak, azok a kiváló eredmények, amiket én és később a pácienseim is tapasztaltak az alkalmazásával. A következőkben leírom, mi történt velem.

BEN TÖRTÉNETE

1996-ban a Colorado állambeli Colorado Springsben éltem, és azt mondhattam, „aranyéletem van". Az orvosi praxisom rendkívül sikeres volt, a pácienseim csodálatosak, az ingatlanügynöki melléktevékenységem pedig szintén nagyon gyümölcsöző. Boldog családi életet éltem, és rengeteg időm volt a hobbijaimra, vadászatra, halászatra és síelésre. Nagyszerű volt az élet!

Ebben az időszakban az apámnak háromszor volt gyomorműtéte, és ki kellett tisztítani a főverőereit, mert a lábában lévő artériák elzáródtak. Megkérdezett néhány, az Élelmiszer- és Gyógyszerügyi Hivatal (FDA) által nem jóváhagyott alternatív gyógymódról. Ahogy kezdett felépülni, és kitisztultak az artériái, kíváncsivá váltam. Minél többet vizsgáltam a

jóváhagyott hatóanyagok nem előírásszerű használatát –, annál inkább nyilvánvalóvá vált számomra, hogy mindaddig csak tüneteket kezeltem, ami nem tette lehetővé, hogy a betegek állapota valóban jobb legyen.

Kezdtem elveszíteni a hitemet a gyógyszerekben, megszámlálhatatlanul sok mellékhatásukkal. Hihetetlenül sok hatásos terápia létezett, amikről az orvosi képzés során senki nem tájékoztatott. Világossá vált számomra, hogy többet kell megtudnom róluk. Kezdetét vette a kaland.

Visszatértem Georgiába, a szülőföldemre, és valósággal falni kezdtem a gyógynövényekről, táplálékkiegészítőkről, homeopátiáról és más alternatív gyógyászati terápiákról szóló irodalmat. Olyan volt, mintha megint az orvosira járnék! Végül úgy láttam, hogy ezekkel kapcsolatban annyi az információ, hogy szükségem volna valamilyen, hivatalosan elismert képzésre. Visszamentem, és természetgyógyász orvosi diplomát (NMD) szereztem.

Azóta is arra törekszem, hogy a pácienseimnek a lehető legjobb gyógymódot tudjam ajánlani mind a hagyományos, mind az alternatív gyógyászat eszköztárából. A működőképes hagyományos gyógyászati eljárásokat kombinálom a megfelelő alternatív terápiákkal, hogy a pácienseimnek a leghatékonyabb gyógyítóprogramokat tudjam összeállítani. Ilyen módon sokkal jobb eredményeket sikerült elérnem a krónikus degeneratív betegségek gyógyításában, beleértve a rákot – ami az a terület, amelyre végül specializálódtam –, mint korábban, amikor csak a hagyományos medicina eszközeit használtam. Annak ellenére, hogy egyre jobb eredményeket sikerült elérnem, úgy, ahogyan azt sok más orvos is tapasztalta, még mindig voltak esetek – függetlenül attól, milyen módszert alkalmaztam –, amikor a páciens nem reagált a kezelésre. Ezen esetek miatt tovább kutattam az után a gyógyítóeljárás után, mely talán mindenkinek az esetében működik majd, tekintet nélkül arra, hogy mi a problémája.

A BETEGSÉG NEM CSAK TESTI

Az egyik legkomolyabb akadályt, mellyel integratív rákterápiával foglalkozó orvosként találkoztam, azok az érzelmi, illetve lelki problémák

jelentették, melyeket a pácienseknek le kellett győzniük ahhoz, hogy meggyógyuljanak. Voltak olyan betegeim, akik a szó szoros értelmében azután haltak meg, hogy már megszabadultak a ráktól, mert a haragon, félelmen, a szeretetlenség érzésén, a meg nem bocsátáson vagy egyéb problémákon nem tudtak túljutni. Hogy segíthessek a pácienseimnek abban, hogy hatékonyabban tudjanak foglalkozni ezekkel a megoldatlan érzelmi, lelki problémáikkal, számos fajta terápiát tanulmányoztam, és vettem részt a képzéseken, beleértve a hagyományos tanácsadást, a Gondolatmező Terápiát (TFT), az Érzelmi Szabadság Technikát (EFT), a Gyógyító Érintést, a Tapas Akupresszúrás Technikát (TAT), a Kvantum Technikát és egyebeket.[3] Néhány ezek közül bizonyos mértékig segített, és néhány hatékonyabb volt, mint mások. De egyik sem felelt meg annak a feladatnak, hogy képes legyen mindenkin segíteni.

Az igazság az, hogy ritkán lehet találkozni igazán új terápiával, főleg olyannal, ami új távlatokat nyithat meg az orvoslás általunk ismert, jelenlegi formájában. Csak képzeljünk el egy világot Prozac, Lipitor, inzulin vagy vérnyomáscsökkentő szerek nélkül. Ha ez pontosan a saját személyes igényünket szolgálja, az igazán fantasztikus lehet. Akkor nem tudtam, de az új terápia, amit kerestem, a Gyógyító Kódok[4], melyeket Dr. Alex Loyd fejlesztett ki, akit, örömömre szolgál, hogy mára barátomnak és társamnak hívhatok.

Az atlantai rákklinikámon nagyon haladó szellemben és modern megoldásokkal dolgozunk. A ráknak számos okát vizsgáljuk, és mindegyikre speciális terápiás eljárást dolgozunk ki. Úgy hiszem, hogy a rákbetegséget nehézfémek, vírusok, a sejtek oxigénhiánya, metabolikus acidózis és érzelmi, lelki problémák együttes jelenléte okozza. A nehézfém-lerakódást nagyon eredményesen tudjuk kezelni különböző intra-

3 Több ilyen módszer valamilyen spirituális világnézettel áll kapcsolatban. Sem én, sem Alex nem foglalkoztunk ezekkel, de a tudományosan igazolható eljárásokat – kizárólag azok testre gyakorolt kedvező hatásáért – használtuk.

4 A könyvben ismertetett Gyógyító Kód az Alex Loyd által 2001-ben felfedezett rendszeren, a Gyógyító Kódok® rendszerén alapszik. Ezért hivatkozunk erre többes számban. Teljes egészében ugyanarról a rendszerről van szó. A könyvben bemutatott Univerzális Gyógyító Kód azon vizsgálatok eredménye, melyeket a következő években végeztek 50 USA-tagállamban és 90 országban. Azt találtuk, hogy ez az a Kód, ami szinte mindenkinél és mindenre működik.

vénásan és szájon át bejuttatható hatóanyagokkal. A vírusok és egyéb, a vírusokhoz hasonló részecskék sokkal nehezebben legyőzhetőek, de bizonyos, vírusok elleni készítményekkel és egyéb, az FDA által jóvá nem hagyott szerekkel kezelhetőek. A sejtek oxigénhiányának célzott kezelése (amiért Otto Warburg 1932-ben orvosi Nobel-díjat kapott, amikor bizonyította, hogy az oxigénhiánynak komoly szerepe van a rák kialakulásában) lassabb folyamat. Léteznek intravénásan beadható anyagok, melyek eltolják az oxigén és a hemoglobin disszociációs görbéjét. Ez szoros kapcsolatban áll a metabolikus acidózissal, illetve további étrendi változásokkal, melyek mindenképpen szükségesek. Bár nem könnyű, ezen problémák mindegyikének célzott kezelése, egyelőre úgy tűnik, ez csak a közeljövőben lesz megoldható. Az érzelmi, lelki problémák voltak azok, amelyek továbbra is a fő akadályát jelentették a pácienseim gyógyulásának. Ezért praktizáló orvosként egyre fontosabbá vált számomra, hogy erre megoldást találjak.

HALÁLOS DIAGNÓZISOM

A pácienseim érdekében végzett kutatásom alatt néhány testi probléma jelentkezett nálam, főként kimerültség és izomrángás (az izomrostok önkéntelen összehúzódása vagy rángása). Eleinte megpróbáltam nem tudomást venni róla, és betudni az 1996-ban elszenvedett gerincsérülésem következményének. De idővel az állapotom rosszabbodott. Az izmaim ugráltak a vádlimban, azzal együtt pedig a hátam vagy a felkarom izmai is görcsbe rándultak. Szabad szemmel látható volt, ahogy a bőröm alatt az izmaim fel-le ugrálnak. Ráadásul, még egy kisebb lépcsőzéstől is nagyon kimerültem, és a hangom is elgyengült. Úgy gondoltam, ideje felkeresnem az ortopéd orvosomat, aki szintén személyes jó barátom. Miután megvizsgált, nem akartam elhinni, amikor közölte velem, hogy a diagnózisa alapján amiotrófiás laterálszklerózisom (ALS), ismertebb nevén Lou Gehrig-kórom van. Ennek egyáltalán nem örültem, úgyhogy azonnal felkerestem egy másik orvos barátomat, egy másik szakvéleményért. Ő is ugyanezt a diagnózist állította fel.

Hazamentem, és tüzetesen átolvastam az összes orvosi könyvemet. Amit felfedeztem, egészen rettenetes volt. A Lou Gehrig-kórban szenvedők nyolcvan százaléka a tünetek észlelését követő öt éven belül meghal, és mikor ezt olvastam, már egy éve felfedeztem őket! A betegséggel kapcsolatos statisztikák szerint addigra éppen leéltem hátralevő életem 25–50 százalékát. Sok rákbetegemnek ennél jobb kilátásai voltak.

Nem sokkal azután, hogy diagnosztizálták nálam a betegséget, részt vettem egy szemináriumon, amelyen hallottam Dr. Alex Loydot beszélni az új munkájáról – a Gyógyító Kódokról. Rendkívül érdekesnek találtam, hogy amint elkezdett dolgozni a betegeivel, és azok lelkileg jobban lettek, testileg is gyógyulni kezdtek. Ez teljesen hihetetlennek tűnt, de mégis igaznak bizonyult, ahogy ő egyre több és több páciens testi gyógyulását kísérhette figyelemmel. Kezemben a diagnózisommal, megkétszereztem az erőimet, hogy áttanulmányozzam Dr. Loyd felfedezését.

AZ ELMÉLETI ALAPOK TÜZETES VIZSGÁLATA

A rendszer elméleti alapja fontos volt számomra, mert ha abban hiányosság vagy tévedés van, a munkában is tévedés lesz. Ahogyan azt a könyv komolyabb mélységekben tárgyalja, a Gyógyító Kódok módszerének egyik alapkoncepciója az, hogy elménk minden emlékünket képekben tárolja, és néhány ilyen képnek nem valóságos vagy egyenesen valótlan tartalma is van, ami, ha nem korrigálják, érzelmi és/vagy testi bajokhoz vezet. Az egyáltalán nem volt elképzelhetetlen, hogy az emlékek képek formájában tárolódnak, mivel az agy nagyon hasonlóan működik, mint egy szuperszámítógép. A képek által tartalmazott valótlanság, illetve hazugság gondolata kissé új volt számomra, de mindent megmagyarázott. Ha Freudig vagy akár még régebbre visszatekintünk, mindenki felvetette, hogy energiáinkat egy régebbi állapotban kötjük le, miáltal aztán képtelenné válunk arra, hogy később megbirkózzunk az életünkben adódó problémákkal. Ami újdonságot jelentett, az az elképzelés volt, miszerint ezek az események, illetve képek nem valóságo-

szeretetre? Természetesen ez nem igaz! Ha alkalmatlannak érezzük magunkat valamire, az valóban azt jelenti, hogy képtelenek vagyunk annak végrehajtására? Valószínűleg nem. Inkább valószínű, hogy egyszerűen csak nem gondoljuk, hogy meg tudjuk csinálni. Tehát egyetértettem azzal az elképzeléssel, miszerint valótlanságokban hiszünk. Ámde hogyan lehet ezt a különböző betegségekre vonatkoztatni?

Megpróbáltam ezt összehasonlítani egy általam ismert számítógépes modellel. Mindannyian bizonyos programokkal jövünk a világra. Ezek egyike az „öngyógyító" program. Ha olyan dolgokat hiszünk, amik valótlanok, a program fájljai megsérülnek, miáltal a program egyre lassabban és lassabban fut, végül tönkremegy, és leáll. Ha ki tudnánk találni valamilyen módszert arra, hogy megjavítsuk ezeket a fájlokat, akkor... Voilà! A testnek azt a veleszületett képességét, hogy meggyógyítsa magát, ahogyan azt Isten teremtette, ismét működésbe lehetne hozni. Ez logikus volt a számítógép esetében, és ugyanúgy életképes az emberre vonatkoztatva.

De hogyan láthatnánk neki annak, hogy a hibás adatokat eltávolítsuk, és felcseréljük a helyesbített adatokkal? Ez egy fizikai kérdéssé vált számomra, mivel minden, beleértve a digitális információkat, végtére is úgy létezik, mint legnagyobb közös osztója: energia, a megfelelő vibrációs frekvenciával. Bármelyik frekvenciát megváltoztathatjuk, csak annyit kell tudnunk, hogyan csináljuk.

FEJESUGRÁS

Így már biztos voltam benne, hogy pontosan értem a Gyógyító Kódok tudományos és elméleti alapjait. Eljött az ideje, hogy mindenestül belevessem magam, így elmentem egy oktatószemináriumra. Az oktatás jó volt, és néhány, a Gyógyító Kódok oktatói által alkalmazott alaptechnikával is elkezdtem ismerkedni. Emellett egyórányi, a gyógyítómunkát bemutató oktatáson is részt vettem, melyet a saját személyes használatomra tartott nekem Dr. Loyd.

Két dolog volt, amin azonnal el akartam kezdeni dolgozni. Min-

Emellett már régóta inszomniám (álmatlanság) volt, annyira súlyosan, hogy az utóbbi néhány évtizedben segítség nélkül nem tudtam aludni éjjel. Kaptam rá egy Kódot, amit naponta háromszor kellett végeznem. Az első éjjel, miután azt csak egyszer végeztem, átaludtam az éjszakát. A következő öt hétben egyetlen altatót sem vettem be. Azt nem állítom, hogy ezután többé már egy szemet sem vettem be, mivel elég sokat utaztam, és az idegen helyek és ismeretlen zajok időnként elég nehéz körülményeket teremtettek az alváshoz. Mindazonáltal, az alvási mintám szinte teljesen helyreállt, és már csak ritkán van szükségem altatóra.

Ami az izomrángásokat, a kimerültséget és a többi Lou Gehrig-tünetet illeti – elmúltak. Miután három hónapig végeztem a Gyógyító Kódokat, visszamentem az orvoshoz, aki először megállapította a diagnózist. Elvégezte a Lou Gehrig-tesztet (EMG), mely kimutatta, hogy a betegség 100%-ig elmúlt. 2004 márciusa óta tünetmentes vagyok. Akik esetleg nem tudnák, azoknak elmondom: a Lou Gehrig-betegség gyógyíthatatlan.

Miután személyesen is meggyőződtem a Gyógyító Kódok technikáinak eredményességéről, úgy döntöttem, megtanulok a teljes rendszerrel dolgozni. Az atlantai rákklinikám személyzetének is tartottam róla oktatást, így a pácienseim is részesülhettek e nagyszerű munka kedvező hatásaiban. Az eredmények alapján, melyeket én és a személyzetem is folyamatosan látunk, most már tudom, hogy megtaláltam a gyógyító módszert, amit kerestem. Semmilyen más módszerről nem tudok, ami ekkora hatékonysággal és maradéktalanul kezelné és gyógyítaná a lelki és testi problémákat.

Nemrég, egy péntek este éppen semmi dolgom nem volt, úgyhogy a gyerekeimmel elhatároztuk, hogy megnézünk egy filmet. A gyerekek alaposan átnézték a gyűjteményünket, hogy a hidegben ne kelljen elmennünk a videotékába. Mikor rátaláltak a *2001: Űrodüsszeiára*, megkérdezték, miről szól, mert még soha nem látták. Mivel ismertem a film témáját – miszerint az emberiség hamarosan egy következő evolúciós szintre készül lépni – arra gondoltam, hogy a tudásunk minden terü-

leten exponenciális mértékben nő. Az orvostudománnyal ugyanez történik. Régóta hittem már abban, hogy készek vagyunk egy következő szintre lépni a gyógyítás paradigmájában.

A második fejezetben, az orvoslás és gyógyítás rövid történetének tárgyalásakor egyértelműen kiderül, miért gondolom, hogy a Gyógyító Kódok rendszere komoly ugrást jelentett a gyógyítás paradigmájának fejlődésében. Kerülte azt a misztikumot, ami általában körüllengi az ilyen terápiákat. Mind elméletileg, mind pedig tudományosan megalapozott, arról nem is beszélve, hogy működik! Magam vagyok rá az élő példa!

Mielőtt továbbmennék, még egy szót szólnék a Gyógyító Kódok tudományos megalapozottságáról. Akármilyen meggyőzőnek is tűnik egy vizsgálati módszer, mindig lesznek, akik megkérdőjelezik. Többnyire egy, a vizsgálatokkal kapcsolatban általánosan felmerülő lehetséges problémára hivatkoznak: lehet, hogy az eredmények csak a placebohatásnak köszönhetőek (azaz minden csak a páciensek fejében történik). Így ha egy konzervatív tudós azt akarja mondani, „ez nem bizonyított", akkor azt valóban megteheti. Van egy jó barátom, aki természetgyógyászattal foglalkozik, és egy csodálatos készítményével járt így, melynek használatát 16 egyetem független tesztelése hagyta jóvá. Amint az sejthető, versenytársai nem örültek a sikerének. Nagyon gyakran, amikor utánajárunk, hogy valójában mi az alapja a támadásoknak, van egy listájuk – ez sokszor egyáltalán nem a tanulmányokról szól. Az egyik legnagyszerűbb és legváratlanabb dolog, ami a vizsgálatainknak abban a másfél évében kiderült, a csodálatos „hab a tortán", mely elejét veheti a támadásoknak. Következetesen, az állatokon és kisgyermekeken alkalmazható leggyorsabb és legelképesztőbb eredménnyel járó gyógymód... A lényeg: EGY ÁLLAT VAGY KISGYERMEK ESETÉBEN KIZÁRT A PLACEBOHATÁS. Elképzelhetetlen lett volna, hogy a kapott eredmények a placebónak lettek volna betudhatóak. Valóságosak kellett, hogy legyenek, amik a problémák forrását gyógyították. Nagyon nagyra értékeljük a bátor, nyitott, világszínvonalú tudósoknak és

elviselték kollégáik kritikáját, de azóta is eltökéltek, hogy haladjanak abba az irányba, amerre a kutatások és eredmények mutatnak, még ha azok nem is a megszokott hagyományos, tudományos kereteket képviselik.

BRAVÓ!

AZ ALAPOK

(Ne hagyd ki ezt a részt!)

A média világában tartja a mondás, hogy soha, de soha ne rejtsd el a lényeget.

A könyvben ez a fejezet a lényeg. Ha az ebben leírtakat megérted, azzal mindent megértesz. Tehát, értsd meg...

A három „Egy Dolog"

Kicsit őrülten hangzik ez a cím, ugye? Most megpróbáljuk elmagyarázni!

Az eredeti, Billy Crystal szereplésével játszott *Irány Colorado (City Slickers)* című filmben a Jack Palance által játszott Curly volt a kemény, erős cowboy, aki szinte soha nem beszélt. De Billy Crystal rájött, hogy a goromba külső hosszú évek alatt szerzett bölcsességet takar. Egy különös, őszinte beszélgetésükben Curly megosztotta Billyvel az Élet Titkát. Az Élet Titka, mondta, egy dolog. Amikor Billy rá akarta bírni, hogy nevezze meg, Curly nem volt hajlandó elárulni, mi az. Azt mondta, Billy megtalálhatná magának azt az egy dolgot. És, valójában, mindenkinek szüksége volna arra, hogy rátaláljon.

Bizonyára látod, hogy az „Egy Dolognak" nagy jelentősége lehet. Történt már olyan, hogy valakivel az életéről beszélgettél, amikor hirtelen óriási pozitív változás állt be a viselkedésében? Egyszer csak csillogni kezdett a szeme, amikor *egy* emberről, *egy* pillanatról, *egy* eseményről, *egy* lehetőségről, *egy* hirtelen áttörésről beszélt... EGY DOLOGRÓL.

Szeretnénk neked, most azonnal, három „Egy Dolgot" kínálni. Hiszszük, hogy az életedet, egészségedet és jóléted illetően ez a három do-

log óriási jelentőséggel bírhat. Nemcsak azt fogjuk elárulni, mik ezek a dolgok, bizonyítani is fogjuk, és megosztjuk veled azt az új felfedezést, ami meghozza a szemedbe azt a csillogást, mely aztán egész életedben visszaragyog rád.

Ha a továbbiakban úgy látod, hogy a könyv nem azt nyújtja, ami az elmondottak alapján várható volt, kérünk, szólj nekünk erről.

A HÁROM „EGY DOLOG"

1. Egy Dolog: *Van egy dolog a Földön, ami képes meggyógyítani szinte bármilyen problémát az életedben.*
2. Egy Dolog: *Van egy dolog a Földön, ami kikapcsolja az 1. Egy Dolgot.*
3. Egy Dolog: *Van egy dolog a Földön, ami újra bekapcsolja az 1. Egy Dolgot.*

AZ 1. EGY DOLOG

Van egy dolog a Földön, ami képes meggyógyítani bármilyen problémát az életedben.

Hogy mi az? A test immunrendszere és gyógyító rendszere.

Gondolkodj el, és írd le, mi az a két vagy három dolog, amivel a legnagyobb problémád van az életedben. Lehet egészségügyi, a karrierrel kapcsolatos, az emberi kapcsolatokat érintő vagy anyagi természetű. Feltételezem, hacsak a probléma nem éppen ebben a pillanatban jelentkezik, már megpróbáltál tenni valamit (vagy akár több dolgot), hogy megoldd vagy enyhítsd. Ha nem, az nagyszerű! Akkor most elkezdheted azt a módszert alkalmazni, ami valóban rendbe hozza. Ne aggódj. Ha már más módszerekkel is próbálkoztál, akkor ezzel most minden bizonnyal a keresésed végére értél. Most elmondom, miért. Egy percig képzeld el, hogy bármi is a problémád, Isten maga a kezedbe ad szavakkal: egy megoldást, ami nem erről a világról származik, és teljesen biztosan működni fog. Hát nem óriási? Találd ki, mi az! Már meg is kaptad!

Mindenki testében létezik egy hihetetlenül csodálatos gyógyító rendszer, ami bármely testi vagy nem testi problémát képes meggyógyítani. Ezt hívják immunrendszernek. Egy olyan öngyógyító programmal születünk, ami úgy van megalkotva, hogy képes rendbe hozni egy problémát, mielőtt az valóban problémává válna. Akkor is működik, ha egy probléma ténylegesen alakulóban van. A program meg tudja szüntetni, amint először jelentkezik.

Nemrégen a számítógépem nem működött rendesen. Mivel nem értek a számítógépekhez, minden feldühített, amit próbáltam, és amiről tudtam, hogyan kell csinálni. Végül szóltam egy jó barátomnak, aki egy komputerzseni. Néhány egyszerű kérdésére adott válaszom után teljes meggyőződéssel azt mondta, töredezettségmentesítenem kell a merevlemezt. Soha azelőtt nem hallottam ilyesmiről, de el voltam ragadtatva, amikor kiderült, hogy mindössze néhány egyszerű gomb megnyomásáról van szó. Ezután a számítógépem szinte teljesen úgy működött, mint újkorában. Elképesztő volt, hogy egy ilyen csodálatos funkció működik a számítógépemben, amiről még csak nem is volt tudomásom. Úgy, ahogy a számítógép „töredezettségmentesítő programja", az immunrendszerünk is képes arra, hogy meggyógyítson minden, talán meglévő problémát, elképesztő gyorsasággal és hatékonysággal. Én (Ben) megmondhatom, hogy ha egy fontos kérdést készülnénk feltenni szinte bármelyik orvosnak vagy egészségügyi szakembernek, bárhol a világon, és őszintén válaszolnának, mindegyik azt felelné: „nem". Tehát, mi ez a kérdés? A kérdés így hangzik: „Létezik olyan probléma vagy betegség, melyet egy optimálisan működő immunrendszer nem tud meggyógyítani? A válasz: Nem. Valójában sok szakértő úgy véli (és ezzel én is egyetértek), hogy az egyetlen gyógymód, amely bárkinek bármilyen egészségügyi problémájára működhet, az az immunrendszer miatt működhet.

Talán most ezt gondolod: „Rendben, de hogyan tudnám ezt alkalmazni olyan problémákra, melyek nem testi jellegűek, hanem emberi kapcsolatokkal, anyagiakkal vagy a karrierrel vannak összefüggésben, vagy amelyekkel az élet más területén kell küzdenem?" Amint az a könyv további részeiből kiderül, főként a 3. titok tárgyalásánál (egyelőre ne olvasd el!), a legkitűnőbb és legjobban ismert orvosi iskoláink közül számos megállapította, hogy a betegségek forrása egyben az életünk más területein jelentkező problémák forrása. Továbbá, úgy véljük, ahogy azt a későbbiekben majd be is bizonyítjuk, hogy valóban felfedeztük a test gyógyító rendszerének egy olyan részét, melyről az embereknek azelőtt egyáltalán nem volt tudomásuk. Hisszük, hogy ez az új gyógyítómechanizmus és e mechanizmus működésbe hozása lehet az az Egy Dolog, mely áttörést hozhat életünk küzdelmeiben.

Ha kellő intelligenciával hosszasan elgondolkodsz ezen, nagyon valószínű, hogy fel fogod tenni a kérdést: „Ha ez a gyógyító rendszer valóban képes bármit meggyógyítani, és már ott van a testemben, akkor, először is, miért vannak a problémáim? Miért nem gyógyította már meg azokat, vagy előzte meg a kialakulásukat?"

Örülünk, hogy feltetted ezt a kérdést, mivel ezzel máris rátérhetünk a 2. Egy Dolog tárgyalására.

A 2. EGY DOLOG

Van egy dolog a Földön, ami képes *kikapcsolni* az 1. Egy Dolgot.

Tehát mi az? A stressz. (Bár lehet, hogy nem az, amire a stressz szó hallatán gondolsz.)

Ha az immunrendszer és a test gyógyító rendszerei orvosolni tudnak minden meglévő problémát, akkor az a dolog, amely ezeket a rendszereket kikapcsolja, mindenképpen a betegségek egyetlen okozója. Igen, ez így van. A Stanford Egyetem Orvosi Iskolájának nagyon híres és elismert sejtbiológusa, Dr. Bruce Lipton által 1998-ban megjelentetett kutatási eredmények alapján a stressz a betegségek legalább 95%-ának okozója. Dr. Lipton arról is beszámol, hogy a további 5 százaléknak

azt, mely valahonnan az illető származásából ered. Még az Amerikai Szövetségi Kormány, az Egészségügyi Központ (CDC) honlapján is az olvasható, hogy minden betegség a stresszel van összefüggésben. Majdnem minden ismert megbízható forrás erről tájékoztat – Harvard, Yale, Vanderbilt, The Mayo Clinic, és még tovább lehetne sorolni.

Különösen fontos, amit a Harvard Orvosi Iskolájának honlapján olvashatunk: „Ha túl sok időn át túl sok stressz ér minket, az az úgynevezett „krónikus stressz" kialakulásához vezet, amely összefüggésben áll a szívbetegséggel, a stroke-kal, és szintén hatással van a rák, illetve krónikus légzőszervi betegségek kialakulására. És a betegség csupán a jéghegy csúcsa. A stressz az emberre lelkileg is hatással van, rombolva az élet és a szeretett személyek adta örömet." [5]

Más szavakkal, bármi is a problémád, így vagy úgy, az valószínűleg a stresszből fakad. Idáig nem tudtuk biztosan, hogy ezzel mit lehetne tenni, mert ami az egyik problémára az egyik személy esetében megoldást jelent, hatástalan egy másik ember másik problémájánál. A következtetés évtizedek óta fájdalmasan egyértelmű. Ha megtaláljuk a módját, hogyan gyógyítsuk a betegségeket azok forrásánál, módot kell találnunk arra, hogy következetesen és előre megjósolhatóan gyógyítsuk a stresszt.

És ahogy az a Harvard Orvosi Iskola beszámolójából kiderül, a betegség a stressznek csupán egy megnyilvánulása. Ha más problémákat is orvosolni szeretnénk – az emberi kapcsolatokat érintő, a teljesítménynyel és a sikerrel összefüggő kérdéseket –, akkor azzal kell foglalkoznunk, ami ezeknek a forrása. Ahogy azt bizonyítani fogjuk, a stressz ezen problémáknak is a forrását jelenti, ami abból is nyilvánvaló, hogy amikor az emberek megszüntetik a stressz forrását, a kapcsolataik jobbá válnak, hatalmas jövedelemre tesznek szert, boldogok és elégedettek lesznek.

5 „Stress Management: Approaches for Preventing and Reducing Stress", Harvard Health Publications, Harvard Medical School, http://www.health.harvard.edu/special_health_reports/stress_Cont-

Fontos megjegyezni, hogy az a fajta stressz, amiről szó van, és a betegségeket okozza, nem azokból a körülményekből fakad, amelyeken talán változtatni szeretnél. Ez a fajta stressz mélyen gyökerezik, bennünk él, és a körülményeinktől teljesen független. Valójában, ha kiiktatjuk az életünkből azokat a dolgokat, melyek látszólag sok stresszt okoznak, az talán csak nagyon kevés hatással volna arra a fajta stresszre, amely az immunrendszert kikapcsolja. A kutatásaink szerint azoknak az embereknek, akik a stresszvizsgálat előtt azt mondják, hogy nem stresszesek, a vizsgálati eredmények alapján a 90 százaléka valójában pszichológiai stresszhatás alatt *van*. Számos orvosi iskola kutatási eredményei erről számolnak be – ami az egyik ember számára stresszt jelent, a másiknak nem az. Ez mindenkinek a „belső" programozásától függ.

A KÉRDÉS, AMIT VALÓJÁBAN FEL KELL TENNÜNK

Ez azt jelenti, hogy az első kérdés, amit fel kell tenned, bármikor valamilyen problémád van, amelyen, úgy tűnik, nem tudsz túljutni: „Milyen stressz tartja vissza az immunrendszeremet attól, hogy meggyógyítsa ezt, és hogyan tudom megszüntetni azt?" A probléma az, hogy ezt a fajta stresszt szinte lehetetlen megtalálni. Talán nem is gondolnád, hogy jelen van, és ha valóban megtalálod, akkor szó szerint védve van attól, hogy megszüntessék (minderről a továbbiakban még többet olvashatsz). Másrészről, talán nem is látod, mennyire jó hírek ezek. Hogy miért mondom ezt? Mert ez nem a te hibád. A probléma és ugyanúgy a megoldás sem erőfeszítésből származik, és ez a fajta stressz mindenki számára ismerős, függetlenül attól, jól viselkedett-e, vagy sem. Úgyhogy nyugodj meg, és bocsáss meg magadnak. Nem kell tökéletesnek lenned. Mi már megtaláltuk azt, amit keresel. És mi az? Az a...

A 3. EGY DOLOG

Van egy dolog a Földön, ami képes az 1. Egy Dolgot újra bekapcsolni.

Hogy mi az? A szív problémáinak meggyógyítása!

Tegyünk csak egy nagyon rövid áttekintést. Az emberi immunrendszernek és a gyógyító rendszereknek, amikor megfelelően működnek, gyógyítaniuk kell – és képesek is gyógyítani – szinte mindent, bár a stressznek bizonyos fajtái az immunrendszert és a gyógyító rendszereket kikapcsolják, vagy legalábbis csökkentik a működésüket addig a pontig, míg abból egészségügyi vagy egyéb problémák ki nem alakulnak.

A Gyógyító Kód képes visszakapcsolni az immunrendszert és a gyógyító rendszereket, mivel „a szív lelki problémáit" orvosolja. A Gyógyító Kódok® egységbe zárják annak a rendszernek a felfedezését, mely az idők hajnala óta az emberi testben él. Honnan tudjuk, hogy a Gyógyító Kód ismét képes ezeket a rendszereket bekapcsolni? Onnan, hogy amikor az aranysztenderd orvosi vizsgálatot alkalmazzuk, amely a placebohatásnak még csak 1 százalékára sem reagál, olyan eredményeket kapunk, melyek példa nélküliek az orvoslás történetében.

Mik is pontosan ezek a vizsgálati eredmények? Amikor ez a Gyógyító Kód-rendszer a testben aktív, megszűnik a fiziológiai stressz – akár teljesen, vagy legalábbis jelentős mértékben. Ha csak egy kicsit is logikusan gondolkodunk, rájövünk, hogy ha azt az egy dolgot a Földön, mely kikapcsolja az immunrendszert és a gyógyító rendszereket, valami arra kényszeríti, hogy eltűnjön, akkor az immun- és gyógyító rendszerek ismét be kell hogy kapcsoljanak. Pontosan ez az, amit az emberekkel 2001 tavasza óta világszerte oly nagy örömmel figyelünk. Nemcsak a Gyógyító Kód mechanizmusa tekinthető forradalminak, de az emberek elmondása szerint az annak alapját képező elmélet még nagyobb hatással volt az életükre. Az elméletnek „A Hét Titok" nevet adtuk.

Ami mindebben elképesztő, hogy soha egyetlen Gyógyító Kód sem „kezel" egészségügyi problémát. A Gyógyító Kódok csak „a szív problémáira" irányulnak, amiről több mint 3000 évvel ezelőtt ezt írta Salamon: „Minden féltve őrzött dolognál jobban óvd a szívedet, mert onnan indul ki az élet." (Példabeszédek könyve 4:23). (Guard your heart above all else, for out of it are *all* the issues of life). Figyeljük meg, hogy azt mondja, az életnek *minden* dolga a szívből ered. Ez az, amiért rengeteg

ember számol be szinte bármilyen elképzelhető egészségügyi problémából való meggyógyulásáról, miután a Gyógyító Kódot alkalmazta.

MIELŐTT EGY KICSIT IS TOVÁBBMENNÉNK...

Talán kíváncsi vagy, mi a Gyógyító Kód, és szeretnél elkezdeni dolgozni is vele. Ez remek – akkor csak lapozz a második részhez, és részleteiben megtudhatod, mi a Gyógyító Kód, és hogyan kell alkalmazni. De azt valóban szeretnénk, hogy valamikor megismerd A Hét Titkot az első fejezetből. Hogy a Gyógyító Kódot a leghatékonyabban tudd működtetni, meg kell értened, hogy a problémák hogyan alakulnak ki, és hogy a forrásukhoz való hozzáféréssel hogyan tudod most már bármikor meggyógyítani magad.

Az első részben ismertetett Hét Titok ugyanannyira forradalmi, mint maga a Gyógyító Kód, mivel ez az elmélet nemcsak a tünetekkel foglalkozik, mint ahogy teszi azt szinte az összes önsegítő rendszer. Az összes többi rendszer eggyel vagy esetleg többel foglalkozik az öt területből, melyek a következők: érzelmek, gondolatok, tudatos meggyőződések, cselekedetek és viselkedés, illetve a test fiziológiája. A kutatásaink alapján – ahogy azt a következő oldalakon nagy vonalakban bemutatjuk – úgy gondoljuk, ez az öt terület csupán tüneti. A Gyógyító Kód elmélete és alkalmazása a problémák forrását célozza meg, nemcsak a tüneteit.

Tehát, a könyv első része az egészségvédelem rövid történetéről és az Élet, Egészség és Bőség Hét Titkáról szól. Felfedjük és elmagyarázzuk az elméletet és a kutatást, mely rávilágít nemcsak minden egészségügyi, de másfajta probléma forrására is. Tudjuk, hogy ez már sok a jóból, de valóban hajlandóak vagyunk arra, hogy bebizonyítsuk neked!

A második rész teljes egészében az eredményekről szól. Néhányan talán érdekesnek találják, ha olvasnak egy könyvet, mely elárulja nekik, miért van felfordulva az életük, de ha ez az információ a könyv végén található, a legtöbben csalódottak lesznek amiatt, hogy nem képesek azon változtatni. Ez a könyv nem hagy cserben. A második rész azt az információt tartalmazza, mely ahhoz szükséges, hogy elkezdd gyó-

talán megakadályozzák, hogy valóra váltsd a reményeid és az álmaid. Bónuszként azt a 10 másodperces gyakorlatot is bemutatjuk, mellyel a külső körülményeidből fakadó, nap mint nap jelentkező stressz kezelhető. Tehát, a második részben arról olvashatsz, hogyan gyógyítsd azt a fajta stresszt, melynek tudatában vagy, és azt a tudattalan stresszt, mely a valódi, mögöttes oka minden más problémádnak.

Talán kísértést érzel arra, hogy most azonnal letedd ezt a könyvet. Miért? Mert régen a kelleténél eggyel több „bűvös golyó"-elméletet hallottál. A kelleténél eggyel több ígéretet a nagy áttörésről, az életed megváltozásáról, csodákról, egyebekről. Mi is! Bár, igazság szerint a könyvben ismertetett felfedezések és történetek az egyetlen, igazi és átadható gyógyító módszer és Ben Lou Gehrig-betegségének (ALS) forrása utáni kutatásom „szivárványának tövénél lévő aranyüstje". *Nem* tudjuk *nem* megosztani ezt az információt!

Nem kérünk arra, hogy ezt azonnal mint igazságot fogadd el. Csak arra kérünk, hogy mielőtt erről döntenél, olvasd végig a könyvet. Mindössze ebben áll a feladat. Biztosan van néhány órád az életedből arra, hogy „elvesztegesd"... és talán néhány évtizeded, hogy ezáltal jól érezd magad.

Most, hogy ismered a három Egy Dolgot, és van némi háttered ahhoz, hogy elkezdj dolgozni, rátérünk a tárgyra. Ahhoz, hogy megszerezd, amit akarsz, meg kell értened, mi „Az Élet, Egészség és Bőség Hét Titka". E hét döntő fontosságú dolog megértéséhez meg kell tudnod, hogyan alakulnak ki a problémáid, honnan származnak, miből tevődnek össze, miért állnak ellen a gyógyításnak, és végül azt az egyszerű mechanizmust, amivel meglazíthatod és lebonthatod a szerkezetét annak, amit az életedben nem szeretnél.

De még mielőtt erre rátérnénk, valamire nagyon komolyan és őszintén figyelmeztetnünk kell.

A könyvben található információban megvan az az erő, amellyel óriási mértékben lehet az életben gyógyulást elérni. A mechanizmus, melyet a Gyógyító Kódnak nevezünk, képes arra, hogy kikapcsolja a

Isten szánta. Ennek eredményeképpen bámulatos változásokat fogsz tapasztalni az életedben.

A fájdalomnak célja van – spirituális célja –, és ha a Gyógyító Kód abban segít, hogy a fájdalmat és ne annak valódi forrását kezeld, akkor valójában rossz szolgáltatást nyújtottunk.

Amint látod, a legmélyebb gyógyulás, melyre a Földön minden embernek szüksége van, nem testi vagy érzelmi, hanem lelki, és magában foglalja egy szerető Istennel való kapcsolat helyreállítását. Ez olyan dolog, amire csak Isten képes. Olyan dolog, ami Isten és teközötted létezik.

Az emberek újra és újra elmondták nekünk, hogy a Gyógyító Kód gyógyuláshoz segítette őket olyan problémáikban, melyek meggátolták őket, hogy higgyenek egy szerető Istenben. Az egyikük azt mondta: „Olyan, mintha a problémáim megszűnnének, így végül képes leszek hallani Isten üzeneteit arról, milyen is ő valójában, és nem zavarják azt meg a szívem problémái."

Ennek a könyvnek nem célja, hogy elmondja, hogyan kell hinni.[6]

Azt azonban nagyon reméljük és szeretnénk, hogy megismerd az Egyet, mely az emberi testet és életerőt és az összes dolgot megalkotta, melyek által a Gyógyító Kód működik. Ez a leghatékonyabb gyógyítás, amely létezhet, és míg a Gyógyító Kód segíteni tudja a folyamatot, mint eszköz, ezt a feladatot nem tudja ellátni. A Gyógyító Kód egy igazán csodálatos eszköz, de amit végül is meg kell ragadnod, az a Kéz, melyben az eszköz van.

6 Mi magunk Jézus követői vagyunk. Amikor én (Alex) felfedeztem a Gyógyító Kódok rendszerét, hosszú időbe telt megbizonyosodnom arról, hogy ez egy olyan dolog, amit a saját meggyőződéseimmel összhangban használhatok, ahogyan arról a Bevezetésben szóltam. Filozófiánkról és meggyőződéseink-

ELSŐ RÉSZ

AZ ÉLET, EGÉSZSÉG ÉS BŐSÉG HÉT TITKA

ELSŐ FEJEZET

I. TITOK:

A BETEGSÉGEKNEK EGY FORRÁSA VAN

Ahhoz, hogy megnézhessük az ajtót, amelyen most már készek vagyunk bemenni, vessünk egy pillantást arra az útra, mely idevezetett bennünket. De előtte hadd mondjuk el, hogy az ajtót, melyet magunk előtt látunk, korunk legnagyobb tudós elméi már évtizedekkel, néhány esetben évszázadokkal ezelőtt megjósolták. Tehát ez az ajtó, melyen készek vagyunk belépni, egy aranyajtó, melyet a tudomány már egy ideje keresett, és ami annak túloldalán van, örökre meg fogja változtatni az egészség világát. A paradigmaváltás erre enyhe kifejezés volna.

Amint én (Ben) azt már korábban is említettem, a Gyógyító Kódnak kevesebb mint három hónapig tartó alkalmazása után meggyógyultam a Lou Gehrig-betegségből. Annyira lenyűgözött a program, hogy elkezdtem országszerte előadásokat tartani a Gyógyító Kódokról, és arról, hogy hogyan működnek. Ennek folytán voltam az egyetlen orvosdoktor szereplője a *The Secret (A Titok)* című népszerű DVD-nek. Előadásaim egyik témája a gyógyítás öt korszaka, mert fontos hátteret nyújt ahhoz, hogy lássuk, hol tartunk történelmünknek ezen a pontján, és talán arra is magyarázatul szolgál, miért nem lehetett eddig a Gyógyító Kódokat felfedezni.

A GYÓGYÍTÁS ÖT KORSZAKA

A gyógyításnak öt fő korszaka volt, melyekről a következőkben beszélni fogunk. Az első korszak volt az imáé. Mielőtt az ember ismert volna bármilyen gyógyszert, vagy értett volna a táplálkozáshoz, az egyetlen dolog, amit tenni tudott, az imádkozás volt. Ez talán a gyógyítás törté

nete különös kezdetének tűnik, de gondoljunk csak az őskori emberre. Amikor az emberiség megtapasztalta a betegséget, az egyetlen, amit tenni tudott, hogy a gyógyítás istenségeihez fordult. A történelem bővelkedik bálványokban, vallásgyakorlatokban és gyógyítási szertartásokban. A görög mitológiában Apollót hitték a gyógyítás elsődleges forrásának, aki átadta hatalmát fiának, Aszklépiosznak, aki nemcsak megóvott embereket a haláltól, de néhányakat ki is ragadott a halál torkából. Észak-Peruban a gyógyító szertartásokat még mindig a *curanderóknak* nevezett nők végzik. A curanderók imádkoznak, és szent tárgyakat használnak, szentelt vízzel tisztítják a betegeket, és a szellem erejét hívják, hogy segítsen feltárni a szenvedés okát, továbbá megtisztítani és meggyógyítani őket.

Ma is sokan, számos kultúrában és vallásban még mindig Istent tartják a gyógyítás egyetlen forrásának, és hozzá fordulnak segítségért. Az évek során voltak, akik úgy gondolták, hogy az imádkozás ereje magában az imádkozásban van, míg mások úgy hitték, hogy ezen erő forrása mindenképpen egy magasabb hatalom természetfeletti beavatkozása kell, hogy legyen. Nemrégiben számos tudományos tanulmányban utaltak arra, mennyire hatékony az imádkozás a gyógyításban. Dr. Larry Dossey orvosdoktor számos könyvet írt az imádkozás erejéről a gyógyításban (*Healing Words: The Power of Prayer in the Practice of Medicine; Miracles of Mind: Exploring Nonlocal Consciousness and Spiritual Healing; Reinventing Medicine: Beyond the Mind-Body to a New Era of Healing* stb.). A Duke Egyetem által vezetett (Horrigan, 1999) „A mantratanulmányok projekt" tanulmányai arra mutattak rá, hogy az anginás betegek állapota javult a legnagyobb mértékben attól, ha imádkoztak értük. Az emberek az idők során azért imádkoztak, mert hittek egy magasabb erő létezésében. Egy másik elmélet szerint az imádkozás ereje magából az imában való hitből fakad. A tudomány szintén bebizonyította, hogy a hitben magában hihetetlenül erős gyógyító erő rejlik. Az orvostudomány ezt elutasította, sőt becsmérelte, „placebohatásnak" nevezve. Mindazonáltal, ez a jelenség nagyon is valóságos, és mindenképpen figyelmet érdemel.

Egy fizikaibb szinten nem tartott sokáig rájönni, hogy bizonyos leveleknek, ágaknak, gyökereknek, kérgeknek gyógyászati értékük van. Így megkezdődött a gyógynövények használatának hosszú története. Nyugaton a huszadik században aztán rossz hírük lett, és elkezdték őket kevésbé használni. Ennek ellenére diadalmasan visszatértek. Alig lehet úgy végigmenni az utcán, hogy ne látnánk egy gyógynövényeket és táplálékkiegészítőket árusító üzletet. Amikor nemrégiben előadásokat tartottunk szerte a világon, ahova csak mentünk, az emberek mindenütt a vitaminokról, ásványi anyagokról és gyógynövényekről beszélgettek. Ez a visszatérés annál is inkább figyelemre méltó, mert nem a tudatlanabb, kevésbé iskolázott emberek, hanem éppen a nagyon kifinomult értelmiségiek voltak azok, akik a gyógynövényekkel és táplálékkiegészítőkkel kapcsolatban ugyanazokra a következtetésekre jutottak, mint amit már évszázadokkal ezelőtt tudtak róluk. Kínában időtlen idők óta használnak gyógynövényeket – mióta történetírás létezik.

A nyugati civilizáció nyitott a kínai gyógyászat felé azzal, hogy megpróbáltak a növényi táplálékoknak bizonyos részeire koncentrálni, mely hatalmas, vitaminkészítményeket és táplálékkiegészítőket gyártó iparág kialakulását eredményezte. A könyvespolcok tele vannak a modern növényi csodák találmányaival. A vitaminokat és táplálékkiegészítőket árusító boltokban százával találhatók meg az olyan készítmények, melyek hatalmas gyógyító erővel bírnak szinte mindenfajta problémára.

Bár ez lassan megtorpanni látszik. Az Egészségügyi Világszervezet új törvényt fogadott el, „CODEX" néven, melynek értelmében korlátozni fogják a vitaminok, ásványi anyagok, aminosavak és illóolajok koncentrációját annyira, hogy az évtizedek óta tapasztalt gyógyító hatásból kevés fog érvényesülni. Ezen mennyiség fölött csak orvos írhatja fel a készítményeket, és rendkívül magas áron lehet majd azokat beszerezni. Talán úgy tűnik, hogy most egy olyan dologról beszélek, ami majd valamikor a jövőben fog bekövetkezni, de a törvényt egyúttal minden kormány elfogadta, amely jóváhagyta a WHO megállapodását. Még az Egyesült Államokéhoz hasonlóan erős alkotmánnyal bíró országokra is érvényes, mivel az [illegible]

törvényt. A CODEX ülését 2005 júniusában Rómában tartották, és a CODEX irányadó dokumentumában, a „Vitamin and Mineral Guideline" („Útmutató a vitaminok és ásványi anyagok alkalmazásához" – a ford.) című dokumentumban jóváhagyták a gyógyszeripar által megszabott standardokat. Ez még Németországban is érezteti a hatását, ahol csak nagyobb mennyiségben, orvos által felírt rendelvényre lehet a vitaminokat beszerezni. Azt jóslom, hogy számos kormány lassan szabályozni fogja ezt az ipart, úgy, hogy az ne keltsen a nyilvánosságban felháborodást. Úgy hiszem, hogy a „béka a vízben" megközelítéssel fognak próbálkozni. Ez különösen zavaró, ha meggondoljuk, hogy a gyógyszerészeti drogok ennél sokkal veszélyesebbek – főként ezen körülmények között az orvosi rendelvény nélkül beszerezhető gyógyszerészeti drogok –, melyekhez a CODEX értelmében jóval könnyebb lenne hozzájutni, mint a vitaminokhoz.

Talán csodálkozni lehet azon, hogy a kormányok miért fogadnak el egy olyan törvényt, amely a vitaminok, ásványi anyagok és (növényi) tápanyagok orvosi rendelvény nélküli beszerzését illegálisnak minősíti, miközben sokkal több mérgező gyógyszerészeti anyagra nem vonatkozik korlátozás. A gyógyszerészeti ipar abból nem profitál, ha valaki meggyógyul, csak abból, ha hónapról hónapra és évről évre a tüneteket kezelik.

Ez az orvostudomány következő korszakát jelenti, a gyógyszerek és kemikáliák korszakát. Miért hívom őket kemikáliáknak? Egyszerűen mert azok. A legtöbb gyógyszert úgy fejlesztik ki, hogy először is találnak egy kedvező hatással bíró gyógynövényt. Ezután megpróbálják lebontani, és megkeresni az „aktív" összetevőket. Bár ennyivel még mindig nem lehet szabadalmaztatni. És ne felejtsük el, hogy kizárólagosság nélkül nincsen profit. Így a következő lépés egy gyógyszer előállítása során, hogy az „aktív" összetevőket olyanokkal helyettesítjük, melyek nem természetesek.

Ezzel meg is kaptuk a kemikáliát. Azt is gondolhatnánk, hogy ebben semmi rossz nincsen, de tudnunk kell, hogy a test szerves rendszerei úgy vannak megalkotva, hogy természetes anyagokkal lehessen rájuk hatni.

Így megalkottunk egy anyagot, egy gyógyszert, melyet a test soha többé nem tud már elemeire bontani. Ezt toxinnak hívjuk. Egy teljes iparág jött létre a toxinok előállítására, amikor természetes szerves anyagokat is tudnánk használni, melyek sokkal hatékonyabban működnek a testünk fiziológiájával, és minden természetes összetevővel, mely az eredeti szerves anyag vagy növény része. Például, a történelem során az egyik legnagyobb mennyiségben eladott gyógyszer a Valium. Ezt a valeriána (macskagyökér) gyökeréből nyerik. Ez az egyik legjobb nyugtató és szorongásoldó. Soha, egyetlen egyszer nem fordult elő a történelemben, hogy valaki a macskagyökértől függővé vált volna. Ennek ellenére egyetlen társaság sem szabadalmazhatja a macskagyökeret. Természetes formában megtalálható a természetben. Szintetikus formában való előállítása, annak érdekében, hogy egy hatékonyabb és szabadalmazható gyógyszerhez jussunk, azt eredményezte, hogy világszerte olyan klinikákat kellett létrehozni, ahol a Valium-függőséget kezelik.

Hogy folytassuk utunkat, most vessünk egy pillantást a sebészetre. Az emberiség évszázadokon keresztül elég kontár módon alkalmazta a sebészetet. Míg fel nem találták az érzéstelenítést, a beavatkozásokat elég kegyetlen módon végezték. Ezt megelőzően az orvosok csak az olyan beavatkozást tudták végrehajtani, amit az emberek még éppen kibírtak, attól függően, mennyire tűrték a fájdalmat, illetve hány ember kellett ahhoz, hogy lefogja őket. Esetenként alkoholt használtak általános érzéstelenítőnek. A sebészet célja és értéke abban állt, hogy a beteg testéből eltávolítottak valamit, ami életveszélyes volt. Ha valakinek üszkös volt a lába, a sebész mellett lehetett valaki, aki lefogta a beteget, és az fémfűrésszel levágta a lábát. Kezdetben tüzet használtak a kiégetésre. Felesleges mondani, hogy a mai sebészeti eljárásokig meglehetősen hosszú utat tettünk meg. Bár nemcsak életmentő helyzetekben használják, néhányan még azt is állítanák, hogy könnyelmű módon, egy virágzó iparágban, a kozmetikai sebészetben is. Míg a statisztikák szerint a sebészeti beavatkozások jelentős részét szükségtelenül végzik el, a sebészet létezése mégis nagy ajándék a civilizáció számára, és számtalan életet sikerült megmenteni vele.

A VÉGSŐ HATÁR

És most következzen az, amire vártunk: az aranyajtó. Amit korunk legnagyszerűbb tudós elméi megjósoltak, Albert Einsteinnel az élen, azt most felfedezték, jóváhagyták, és a nyilvánosság számára elérhetővé tették. Sok nagyszerű tudós beszélt róla, de mi a könyvben később, a 2. titoknál fogunk rátérni. Az egyik ilyen nagyszerű elmét idézve fogom kezdeni:

„A jövő orvostudománya a test energiájának szabályozásán fog alapulni."
– William Tiller professzor, Stanford University

Így igaz: az energia a végső határ. Ez a gyógyítás végső formája. Az orvostudomány évek óta felületesen és vonakodva foglalkozik vele, de feltartóztathatatlanul megérkezett. Nem mindig tudtuk, hogy a napfénynek gyógyító hatása van. Madame Curie segítségével léptünk ebbe a korszakba, a rádium és a röntgen felfedezésével. Azt is felfedezte, hogy az energia mennyire káros tud lenni. A következő fejezetben többet is megtudhatsz arról, hogy mi az „energia", és hogy milyen nagy mértékben lehet káros, de ugyanannyira gyógyító is. Azt is megérted majd, miért ez jelenti az egészség és gyógyítás jövőjét.

A TÜNETEGYÜTTESEN TÚL

Ahogyan ma az egészségügyi problémák majdnem mindegyikét diagnosztizálják és kezelik, azon alapul, amit „tünetegyüttesnek" nevezünk. A tünetegyüttest nemcsak a hagyományos gyógyászatban, de az alternatív egészségvédelemben is használják, több évszázada.

A tünetegyüttes nagyon hasonlóan működik ahhoz, ahogyan azt első hallásra gondoljuk. Az orvos, egészségügyi szakember, a probléma megoldására hivatott személy, tanácsadó vagy segítő minden tünetet feljegyez, majd egy könyvben vagy táblázatban utánanéz, vagy a tapasztalata alapján megpróbálja megállapítani, hogy a meglévő tünetek a legnagyobb valószínűséggel milyen problémára utalnak. Ha már megállapították, hogy a legnagyobb valószínűséggel milyen problémáról van szó – ezt diagnózisnak hívjuk –, megkezdik annak kezelését, feltéve a kérdést: „Mi a legjobb módja a probléma kezelésének a megszokott eljárások alkalmazásával?" A kezelés nagyrészt az orvos metodikáján múlik. A hagyományos orvosok sebészeti eljárásokat, gyógyszereket – és ehhez hasonló dolgokat – alkalmaznak. Az alternatív egészségvédők gyógynövényeket, ásványi anyagokat és vitaminokat használnak, nem azért, hogy „kezeljék" a betegséget, hanem hogy hozzájáruljanak az egészség fenntartásához. A tanácsadók és terapeuták azt tanítják, illetve javasolják, hogy másként közelítsük meg a problémát, és viselkedési technikák alkalmazásával vagy egy arra alkalmas, kedves személynek való „kibeszéléssel" kezeljük azt.

Tehát a tünetegyüttesnek három fázisban van szerepe:

1. A tünetek „bemutatása".
2. Diagnózis felállítása a tünetek alapján – gyakorlat, a tanult ismeretek vagy szakkönyv segítségével.
3. Valódi beavatkozás, a probléma kezelése vagy terápiája, a diagnózis alapján.

Szó szerint több ezer lehetőség áll rendelkezésre mindhárom szakasznál. Amikor egészségügyi problémákról beszélünk, testi és mentális egészségről van szó. Egyéb problémák az emberi kapcsolatokat illető, a karriert érintő, a csúcsteljesítménnyel kapcsolatos kérdések (mint például az atlétikában, a sikerben, a beszédben vagy az üzletben). Mindegyik probléma kezeléséhez többféle lehetőség áll rendelkezésre, attól függően, milyen kérdéssel foglalkozunk, illetve hogy az orvos milyen metodikával dolgozik. Más szavakkal, ez a folyamat rendkívül összetett és akár ellentmondásos is lehet, mivel előfordulhat, hogy a szakértők nem értenek egyet a diagnózissal kapcsolatban, és még inkább vitás lehet, hogy milyen beavatkozás, terápia vagy kezelés szükséges.

Ha szeretnél képet kapni arról, hogy ebben mennyi akadály merülhet fel, menj fel az internetre, és írd be bármilyen egészségügyi probléma

nevét a keresőbe. Nem számít, mi az – valamilyen betegség, a mentális egészséggel kapcsolatos kérdés vagy fejfájás, lehet bármi. Valószínűleg sok érdekes információt találsz, és rengeteg kérdést illetően találkozol majd nézeteltérésekkel, nemcsak a probléma okával, de kezelésének lehetséges módjaival kapcsolatban is. Talán nagyon csalódott leszel majd, miután meglátod, hogy a szakértők mennyire nem értenek egyet. És ha ők vitatkoznak, hogyan tudná valaki – aki nem szakértő, akinek egyszerűen csak valami problémája van – kideríteni és meghatározni, mi a számára legjobb eljárás, úgy, hogy az ne kerüljön feleslegesen rengeteg idejébe és pénzébe; vagy, a legrosszabb esetben, az életébe, ha olyan megoldással próbálkozik, ami nem a megfelelő számára.

Most beszéljünk még az időtényezőről és a költségekről. Mondjuk, hogy valóban utánanéztél a problémádnak az interneten, ahol tíz különböző javaslatot találtál arra, hogyan kezdj el foglalkozni vele. Mondjuk, hogy hatot ki is próbáltál közülük, mielőtt a leghatásosabbat megnézted volna. Ebben az esetben valószínűleg rengeteg pénzt és időt pazaroltál az első ötre, ami nem segített.

Nem lenne csodálatos, ha minden problémának csak egyetlen forrása lenne? Ha ez így volna, egyszerűen csak azt az egyetlen forrást lehetne célba venni, hogy megoldást nyújtson, bármilyen problémára. Ennek számos előnye lenne. Nem pazarolnánk annyi időt és pénzt, mert csak azon az egyen dolgoznánk! Ha minden problémának egyetlen forrása van, akkor a te problémáidnak is az kell, hogy legyen a forrása, így biztos lehetnél abban, hogy ha azt az egyetlen forrást gyógyítod, az minden irányban kifejti a hatását. Talán azt is mondhatnád: „Ha azt az egy forrást gyógyítom, akkor tudom, hogy azt teszem, ami a legjobb a problémámra."

Nyugodt lehetnél, mert tudod, hogy azt teszed, ami a legjobb – azon az egy forráson dolgozva. Nyugodt lehetnél, mert tudod, hogy ezzel minden bizonnyal sok pénzt spórolsz meg. Nyugodt lehetnél, mert tudod, sok értékes időt és energiát takarítasz meg, mivel közvetlenül azt az egy forrást tudod célba venni.

Az utolsó indok talán a legfontosabb az összes közül. Eszerint ha minden problémának egyetlen forrása volna, és tíz problémád van, akkor egyszerre az összeset meg tudnád szüntetni, mivel mind abból az egy forrásból eredeztethető. Annak az egy forrásnak a gyógyításával valójában azt a tíz legkomolyabb problémát is orvosolod, amelyek megakadályozzák, hogy azt az életed éld, amit szeretnél, olyan kapcsolataid legyenek, amilyeneket szeretnél, békében, bőségben élj, és sikeres légy, amiben csak szeretnél. Ezekkel mind egyszerre foglalkozhatnál, ahelyett hogy a régi módszert alkalmazva egyszerre egy tünetet kezelnél, majd végighaladva az összes többin mindegyikre külön beavatkozást alkalmaznál.

Tehát egyszerre több előnye is volna, ha minden egészségügyi problémának egyetlen forrása lenne.

Tehát, állj készen az ünneplésre, mert az az egy dolog, amiben az egészségügy területén a legtöbben egyetértenek, hogy szinte az összes problémának egyetlen forrása van. Ez az első titkunk!

1. TITOK: A BETEGSÉGEK EGYETLEN FORRÁSA

Térjünk vissza arra a példánkra, hogy a problémánkkal kapcsolatban egy internetes kutatást végzünk. Emlékszünk a csalódottságra, amit amiatt érzünk, hogy a szakértők nem értenek egyet abban, hogyan kell kezelni egy adott problémát? Tehát, az egyetlen dolog, amiben viszont szinte mindenki egyetért, hogy szinte minden egészségügyi probléma egy dologból származik: a STRESSZBŐL! Valójában az utóbbi 10–15 évben ez annyira általánosan elfogadottá vált, hogy még az Egyesült Államok szövetségi kormánya is nyilvánosan kifejezte egyetértését.

Ahogyan azt korábban megállapítottuk, az atlantai Járványkezelési Központ szerint az egészségügyi problémák 90 százaléka összefüggésben áll a stresszel. Másrészről viszont Dr. Bruce Lipton a Stanford Egyetem Orvosi Iskolája által 1998-ban kiadott kutatásában nem ért egyet ezzel. Laboratóriumi vizsgálatai alapján Dr. Lipton ugyanis úgy gondolja, hogy a betegségeknek több mint 95 százaléka áll kapcsolatban a stresz-

A fő médiumok rendszeresen foglalkoznak a témával. A *The New York Times* online Health Guide rovata rámutat, hogy „stresszt válthat ki bármilyen helyzet vagy gondolat, ami frusztrálttá, dühössé vagy nyugtalanná tesz. Ami az egyik ember számára stresszforrás, nem feltétlenül az egy másik számára is".

2004 szeptemberében a *Newsweek* a magazin címlapját és témái nagy részét „Az elme és a test új tudományának" szentelte. A cikkek a „Megbocsátás és egészség", „Stressz és meddőség", „A szívbetegség okai" és egyéb témákban íródtak. A „Megbocsátás és egészség" témájára később visszatérünk még.

Egy másik vezető hírmagazin, a *Time*, címlapján a magas vérnyomást „a néma gyilkosnak" nevezte, mely folyamatosan kicsúszik az irányítás alól. A stresszt újra és újra a magas vérnyomás okaként jelölik meg.

Sok-sok oldalnyi kutatási anyagot olvastam arról, hogy a stressz miként válik a betegségek forrásává. A *USA Today* 2004. május 30-án megjelent számának egy cikke – „Manage stress, manage illness" („Kezeld a stresszt, kezeld a betegséget" – a ford.) – különböző forrásokra hivatkozik, a Harvardról, az Arizona Állami Egyetemről, az Észak-Karolinai Egyetemről, a Michigani Műszaki Egyetemről, az Amerikai Nemzeti Szív-, Tüdő- és Vérintézettől, az Amerikai Orvosi Kamarától, a Tulane Egyetemről, az Indiana University Cancer Centertől, továbbá az Egészségügyi és Humánszolgáltatási Minisztériumtól. Egyéb tanulmányok származnak a Mayo Klinikáról, a Vanderbilt Egyetemről, a Yale Stress Centertől, a Harvard Orvosi Iskolájától, a Járványkezelési Központtól, az Anderson Cancer Centertől, az Amerikai Tudományos Akadémiáról, a Bostoni Egyetemről – a lista tovább folytatódik, és hétről hétre újabb kutatások megjelenésével bővül.

És hogy mit is jelent mindez? Azt, hogy a legelső kérdés, amit mindig fel kell tennünk magunknak, a legújabb kutatáson alapszik, és így hangzik: „Mi az a stressz, ami ezt okozza, és hogyan tudnám megszüntetni?"

Mielőtt ezt a kérdést megválaszolhatnánk, feleletet kell adnunk egy másikra: „Mi pontosan a stressz a testben?"

A STRESSZ FIZIOLÓGIÁJA

Pontosan mi a stressz? Ha számlát találunk a postánkban? Ha vitatkozunk a szomszédunkkal? Ha a munkában nem úgy mennek a dolgok, ahogy elterveztük? Ha aggódunk az egészségünkért? Megnevezzük, és igen, ezek valóban stresszforrások lehetnek. Bár jelentős különbség van a külső körülmények – melyekre alapvetően mint stresszforrásra gondolunk – okozta, és a fiziológiai stressz között, mely betegségek kialakulásához vezet.

A fiziológiai stressz egyszerűen megjelenik, amikor az idegrendszerünk kibillen az egyensúlyból. A központi idegrendszer működését egy autóéhoz is hasonlíthatjuk. Ha folyamatosan padlóig nyomjuk a gázpedált, valamit végül elrontunk. Az autót úgy tervezték, hogy akkor üzemeljen megfelelően, ha a gáz és a fékek harmonikusan, egyensúlyban működnek. A központi idegrendszerről ugyanez mondható el. Annak is két része van, csakúgy, mint a gáz és a fékek az autóban. A gáz a szimpatikus idegrendszerhez hasonlítható (felpörgeti a dolgokat), míg a paraszimpatikus idegrendszer a fékekhez hasonlóan működik (lelassítja a dolgokat). A hagyományos gyógyászatnak a fiziológiai stressz mérésére szolgáló legmodernebb vizsgálati módszere, a „szívritmus-analízis" (HRV) méri a rendszerek egyensúlyát vagy annak hiányát. A későbbiekben lesz még szó erről a vizsgálatról.

Az idegrendszer nagyobbik részét vegetatív idegrendszernek hívjuk. A „vegetatív" azt jelenti, „automatikus", mivel nem kell rá gondolnunk. Magától működik. Valójában minden adott másodpercben a testben végbemenő folyamatok 99,99 százaléka a vegetatív idegrendszer irányítása alatt áll. Az agyunkba minden másodpercben körülbelül ötbillió egységnyi információ érkezik. Ebből körülbelül tízezer egységnyi az, aminek a tudatában vagyunk.

Például, nem gondolunk az ételre, melyet az ebéddel a vékonybélbe juttattunk. Nem kell gondolnunk arra, hogy azt a bél következő részébe juttassuk. Nem kell gondolnunk az amiláz hozzáadására, hogy az lebontsa a fehérjét. Vagy a lipázra, hogy lebontsa a zsírt. Nem kell

sa. Nem gondolunk arra, ahogy az ételhez hozzáadott só miatt a vesék megszabadulnak a felesleges nátriumtól. Nem gondolunk arra, hogy a zöldségeken lévő növényvédő szereket a májunk hogyan méregteleníti, sem arra, ahogyan az immunrendszerünk harcol az étellel együtt a szervezetünkbe kerülő baktériumok ellen. A sort akár tovább is folytathatnánk, de már van róla elképzelésed. Szinte minden, ami a testünkben történik – beleértve a hajnövekedést –, automatikusan megy végbe. Nem kell rá gondolnunk. Hát nem csodálatos? Nincs annyi órája egy napnak, hogy ezekkel tudatosan foglalkozhatnánk.

AZ EGÉSZ AZ EGYENSÚLYRÓL SZÓL

A vegetatív idegrendszernek két része van, és hangsúlyozom, az egész az egyensúlyról szól. A paraszimpatikus idegrendszer a növekedésért, gyógyulásért és a fenntartásért felelős. Az előzőekben említett, automatikusan működő dolgok legnagyobb része idetartozik.

Emellett ott van a szimpatikus idegrendszer. Ez sokkal kevésbé gyakori használatra van tervezve, mégis óriási szerepet játszik az egészségben és betegségben. A szimpatikus idegrendszer az, amit a „harcolj, vagy menekülj" rendszerének hívunk. Ez a tűzjelző. Minden egyes pillanatban védeni akarja az életünket, ami nagyon hasonló ahhoz a helyzethez, amikor az autónkkal félreállunk az országúton. Többnyire a gázt használjuk, de a fékek talán óvják az életünket minden alkalommal, amikor vezetünk.

Ha „harcolj, vagy menekülj" helyzetbe kerülünk, nagyon sok minden történik. A véráramlás teljesen megváltozik. Nem kerül már a gyomorba az étel megemésztésére. Nem jut az agyi homloklebenybe, hogy kreatív gondolataink születhessenek. Nem áramlik már a vesékbe és a májba. A vér nagy része most az izmokba áramlik, mert a test úgy gondolja, keményebben kell harcolnia és gyorsabban kell futnia annál, ami veszélyezteti az életét, bármi legyen is az. Így tehát nem szükséges azt az ételt a bélben megemészteni, vagy a toxinokat a májból kitisztítani, egyensúlyba hozni a vesében az elektrolitokat, vagy kreatív gondolato-

ezekre már egyébként sem lesz szükség. Ismétlem, ezek a dolgok automatikusan történnek.

A DÖNTŐ, SEJTSZINTŰ STRESSZ

Bár ezek a változások eredetileg azért történnek, hogy megvédjék az életünket – mivel a folyamatos stressz miatt továbbra is zajlottak –, károsíthatják a szerveket, főként és közvetlenül az immunrendszerre hatva. Ez az, ami szervi szinten történik. De most – csak egy perc erejéig – beszéljünk arról, mi történik sejtszinten. Van egy jó barátom, aki doktori fokozatú táplálkozási szakértő és természetgyógyász orvos. Soha nem értette, miért van, hogy olyan sok ember nem lesz jobban, illetve nem gyógyul meg, amikor ő a megfelelő táplálkozási tanácsokkal, vitaminokkal és ásványi anyagokkal látja el őket. Tényleg, kivétel nélkül minden esetben a számukra megfelelő anyagokat adta nekik. Nagyon jó orvos. Amit nem értett teljesen, az a stressz sejtszintű hatása.

A haditengerészetnél, amikor egy hajót megtámadnak, minden ellátás, javítás és normál tevékenység megszűnik. Még az éppen alvó vagy étkező legénység is „ott kell hogy teremjen a harcálláson". Amikor a tűzjelző (a szimpatikus idegrendszer) bekapcsol, a normál sejtnövekedés, -gyógyulás és -fenntartás megáll. Miért? A tűzjelző állítólag csak vészhelyzet esetén jelez, és ezen tevékenységek mindegyike még képes várni néhány percet, amíg futunk vagy harcolunk az életünkért. A sejtek szó szerint bezárulnak, ahogyan támadás idején egy hajó fedélzeti nyílása. Se ki, se be nem megy semmi. Nem tűnik fel üzemanyag-ellátó hajó az anyahajó mellett, hogy az ütközet alatt élelemmel lássa el, vagy a szemetét kiürítse. Ugyanígy a sejtjeink sem jutnak táplálékhoz, oxigénhez, ásványi anyagokhoz, esszenciális zsírsavakhoz stb., és a hulladék anyagoktól és toxinoktól sem tudnak megszabadulni stresszhatás alatt. Ezeknek a működése mind leáll, kivéve annak, ami nélkülözhetetlen az életben maradáshoz. Ez a sejten belül egy olyan környezetet eredményez, ami toxikus, és megállítja a növekedést és a javítást. Valójában, Dr. Lipton állítása szerint, pontosan így alakulnak ki a genetikai betegségek.

hogy a nyitott és növekedésben, illetve gyógyító módban lévő sejtek szó szerint áthatolhatatlanok a betegségek számára. Hadd szögezzem le még egyszer (mivel ez a legjelentősebb állítás, amit a gyógyítás területén hosszú idő óta hallottam): „A növekedésben és gyógyító módban lévő sejt áthatolhatatlan a betegségek számára." Óriási!

Amint látjuk, a „harcolj, vagy menekülj" válasz szükséges ahhoz, hogy vészhelyzet esetén megmeneküljünk, de nem szabad, hogy hosszú ideig fennálljon. A probléma az, hogy az emberek általában sokáig maradnak a „harcolj, vagy menekülj" állapotában. Amikor ez történik, az egy dolgot eredményez, ami elkerülhetetlen. Végül valami elromlik, és tünetként jelentkezik. Amikor sok tünetünk lesz, azt betegségnek hívjuk. A betegség egyszerűen megjelenik, ahol a gyenge láncszem összetörik a nyomás alatt, melyet stressznek hívunk.

MENNYIRE VAN TELE A HORDÓ?

Doris Rapp orvosdoktort sokan a világ első számú allergológusának tartják. Sokrétű könyveket írt, főként az allergiával és a gyermekekkel kapcsolatosan. Dr. Rapp alkotott egy teóriát, melyet „stresszhordónak" nevezett el. Dr. Rapp teóriája szerint mindannyiunknak van egy belső hordója, ami azt a stresszmennyiséget jelenti, amivel meg tudunk birkózni, mielőtt valami elromlik. Mindaddig, amíg ez a hordó nincs teljesen tele, új stresszorok fognak megjelenni az életünkben és a testünkben, melyekkel meglehetősen hatékonyan elbánunk majd, aminek köszönhetően azok nem fejtik ki negatív hatásukat. Ha a hordó egyszer túlcsordul, a leggyengébb láncszem eltörik.

Amikor a tűzjelzőt meghúzzák, egy közvetlen üzenet távozik az agyból, és kerül az immunrendszerbe a sejteken át, melyek közvetlenül kapcsolódnak az idegek végeihez. Ezeket dendriteknek hívjuk. Amikor medikus voltam, úgy tanították, hogy ezek immunsejtek. És valóban, azok is. Aztán a neurológia követelte magának őket, mert neurotranszmittereket bocsátanak ki, ugyanazokat a transzmittereket, melyeket az idegsejtek használnak. Így most „idegi immunsejteknek" hívják őket,

pezik, másrészt közvetlen összeköttetést biztosítanak az immunrendszerrel. Üzeneteik: „leállít", „állj".

AZ IMMUNRENDSZER VÁRAKOZIK

Miért küldene az agy egy ilyen üzenetet az immunrendszernek? Nos, gondolkodjunk el ezen. Mi a szimpatikus idegrendszer célja? Az, hogy megvédje az életünket. És az immunrendszeré? Mi az immunrendszer célja? Hogy megküzdjön a baktériumokkal, vírusokkal, gombákkal, javításokat végezzen el, és megsemmisítse a rendellenes (rákos) sejteket. Meg kell történnie ezek bármelyikének is a következő 5 percben? Természetesen nem. Az immunrendszer hatalmas mennyiségű energiát is használ. Jusson eszünkbe, azt akarjuk, hogy az összes energiánkat és erőforrásunkat egy célra tudjuk koncentrálni a következő néhány percre – hogy megmentsék az életünket! Így minden, ami a következő néhány percre nem létfontosságú, leáll.

Tehát, az jó, ha az immunrendszerünk nem harcol baktériumokkal vagy gombákkal 5 percig, és jó, ha az étel nem a következő 5 percben lesz megemésztve. A probléma az, hogy a „harcolj, vagy menekülj" folyamatos állapotában élünk. Ahogy a szívritmus-analíziseket elvégeztük szerte a világon, egy káprázatos és lényeges jelenség vált láthatóvá. Amikor ezeket a vizsgálatokat végeztük, mindenkinek egy kérdést tettünk fel: „Stresszes ma?" Körülbelül az 50 százalékuk „igennel", a másik 50 százalékuk „nemmel" válaszolt. Azon 50 százaléknak, amely „nemmel" válaszolt, 90 százalékánál, amikor szívritmus-analízissel vizsgáltuk, úgy találtuk, hogy fiziológiai stresszben van – abban a fajta fiziológiai stresszben, amely betegségekhez vezet.

Minap láttam egy lökhárító-matricát egy autó hátulján. Ez állt rajta: „Ha van valamid, azt egy kamion hozta." Nos, gyűlölöm a kamionokat. Úgy gondolom, ezek a nagy járművek az országúton nagyon ijesztőek. Legalábbis, a „harcolj, vagy menekülj" helyzetébe taszítanak. Úgy gondolom, minden ilyen szállítást a vasúton kellene bonyolítani. Mégis, be kell valljam, az én otthonomba is minden kamionon érkezett

fel, darabonként, és kamionon szállíttattam az építkezési területre. Ha egészségügyi problémánk van, az a fiziológiai stresszből ered – minden egészségügyi probléma, mindig.

Hívást kaptunk egy úriembertől, aki nemrégiben járt az egyik szemináriumunkra. Azért hívott, hogy elmondja nekünk, hogy miután ezt az információt hallotta a szemináriumon, hazamenet rákeresett a stresszre az interneten. 67 millió weboldalt talált, melyeken legalább a „stressz" szó szerepelt. Ha végignézzük ezeket az oldalakat, amit nagy valószínűséggel látni fogunk rajtuk, hogy ha valamilyen egészségügyi problémánk van, az a stresszből ered. Ez igaz, tehát bármikor, amikor egy kicsit meghűlünk, vagy olyan fájdalmat érzünk, amit nem tudunk azonosítani, vagy ha az orvos hirtelen odaveti nekünk a rettegett rák szót, röviden: nem számít, milyen jellegű egészségügyi problémánk van, fel kell hogy tegyük magunknak a kérdést: „Mi az a stressz, ami ezt okozta, és hogyan tudnám megszüntetni?"

Tehát, miért nem szoktuk feltenni ezt a kérdést? Mert egészen mostanáig nem állt rendelkezésünkre egy következetes, megbízható és jóváhagyott módszer arra, hogy kezeljük a stresszt. Ami egyes emberek és problémák esetében működik, az nem működik más embereknél és más problémáknál. Ennek az az oka, hogy a kirakónak hiányzott egy darabja. És ez a 3. titok, melyre néhány percen belül rátérünk.

A STRESSZT SZABÁLYOZÓ KÖZPONTUNK

A stresszt a központi idegrendszer tartja az irányítása alatt. Pontosabban, a fiziológiai stressz a hipotalamikus agyalapimirigy-tengelyen keresztül keletkezik. Korábban úgy tartották, hogy a hipotalamusz és az agyalapi mirigy egyszerre az irányító mirigyek. Valójában, az agyalapi mirigy egy kioldó, a vérrel érintkező felület, így a hormonok rejtve bekerülnek a véráramba. A hipotalamusz az egész agy számára egy központi feldolgozóegység. Összeköttetésben áll az egész limbikus rendszerrel – az agy érzelmi központjával. Valójában, az agynak szinte minden részével idegi összeköttetésben áll, és az általa termelt, majd az agyalapi mirigyen ke-

Íme egy rövid lista néhány funkcióról, melyeket a hipotalamusz szabályoz:

1. Arteriális vérnyomás
2. Testhőmérséklet
3. A test vízháztartásának szabályozása a szomjúság és a vesefunkció által
4. Méhösszehúzódás
5. Anyatej
6. Érzelmi hajtóerő
7. Növekedési hormon
8. Mellékvese
9. Pajzsmirigy
10. Nemi szervek működése

Fiziológiailag, a stressz hatásai a fent felsorolt szervek mindegyikénél változást eredményeznek, főként az adrenalin, a kortizol, a glükóz, az inzulin és a növekedési hormon kibocsátásában.

Hogyan tudjuk a stresszt mérni a testben? Megmérhetjük a fenti szerveknél külön-külön, bár a szívritmus-analízisnek nevezett vizsgálat (HRV) vált a fiziológiai stressz mérésének sztenderdjévé. Ez rendkívül értékes, mert jelzi a vegetatív idegrendszer egyensúlyát. Az orvostudomány legjobb vizsgálati módszerei egyszerűek, megbízhatóak, könnyen reprodukálhatóak, és azt mérik, amit vizsgálni szeretnénk. A szívritmus-analízis ennek egy csodálatos példája. Működését tekintve, ami egyszerű benne, hogy méri a szívfrekvencia növekedését és csökkenését (variabilitását), a légzésmintákkal való összefüggésben. Ami a megbízhatóságát adja, az az, hogy „aranysztenderd" vizsgálat. A legjobb orvosi vizsgálati módszer, ami valaha rendelkezésre állt a vegetatív idegrendszer mérésére.

A vegetatív idegrendszer egyensúlya a növekedést és gyógyulást, vagyis az egészséget jelenti, míg a rendszerben az egyensúly felborulása és a stressz betegségekhez és rossz egészségi állapothoz vezet. Ez az egyen-

a Gyógyító Kódokkal, melyek ezt következetesen képesek végezni. A kereskedelmi kategóriájú szívritmusanalízis-programunk meglehetősen drága volt, amikor vásároltuk, de most már olcsóbban, 1000 dollár alatt is beszerezhetőek azok a szívritmus-analízishez szükséges vizsgálati eszközök és programok, melyeket a saját számítógépünkkel is használhatunk, és működésükről magunk is meggyőződhetünk.

TÜNETEK: ELTÖRIK A LEGGYENGÉBB LÁNCSZEM

Mivel mutatja a test a stresszt? Azzal, amit betegségeknek vagy tüneteknek hívunk. Miért létezik a betegségeknek és tüneteknek annyi fajtája, ha mind csak egy okra vezethető vissza? A válasz egyszerűen az, hogy eltörtük a leggyengébb láncszemet. Ezt talán genetikai hajlam, vagy valamilyen méreganyag okozza, mely valamilyen korábbi testi sérüléssel került a szervezetünkbe.

Most nézzük meg lépésenként, hogyan történik ez. Mondjuk, van valamilyen problémánk, amit „refluxbetegségként" neveznek meg. Stresszt érzünk. A stressz csökkenti az izomtónust a nyelőcső alsó részében, mivel vért és energiát igényel, amit a „harcolás vagy meneküléshez" használunk. Így a gyomorsav visszamosódik, felfelé a nyelőcsőbe, ezzel sértve a nyelőcső nyálkahártyáját. Ezek a sejtek újra és újra sérülnek, ami fájdalomhoz, esetleg gyomorfekélyhez vagy rákhoz vezet. De mindez csak azért történik, mert a sejtek nincsenek növekedésben, gyógyító vagy javító módban, vagy olyan állapotban, hogy meg tudnák védeni magukat a savtól, ami elárasztja őket. Tehát a „refluxbetegség" tüneteit észlelhetjük.

Az orvosi megoldás erre az, hogy adnak egy lila tablettát, hogy megállítsák a savtermelődést. Ezzel nagyon hatékonyan csökkenthető a sav mennyisége, de a probléma az, hogy az étel megemésztéséhez viszont szükség van savra. A savnak emellett az is feladata, hogy az étellel bevitt baktériumokat elpusztítsa. Míg a tüneteket elfedjük, két újabb problémát generálunk. A megsokasodott baktériummennyiség terheli az immunrendszert. Az étel tovább marad a gyomorban, amíg az elegendő

amíg a sav a nyelőcsőhöz ér. Ördögi kör. Tehát, el kell döntenünk, hogy a tüneteket enyhítsük, vagy a probléma forrását gyógyítsuk.

Nyilvánvalóan inkább a probléma forrását kellene megszüntetnünk, és amint arra világosan rámutattunk, ez a forrás a stressz.

MIT TESZ A GYÓGYÍTÓ KÓD A STRESSZEL?

Ahogyan azt említettük, a szívritmus-analízis a létező legjobb orvosi vizsgálati módszer a vegetatív idegrendszeri fiziológiai stressz mérésére. A hagyományos gyógyászatban már több mint 30 éve használatos, és a CT, illetve MRI vizsgálatokkal van egy kategóriában, melyek esetében 1 százalékban sem érvényesülhet a „placebohatás", ami egyszerűen azt jelenti: „az egész a fejben történik".

Amikor először felfedeztem a Gyógyító Kódokat, elkezdtem kutatni, hogyan lehetne őket tesztelni, mivel meg akartam bizonyosodni arról – először is saját magam számára –, hogy ez „az igazi eljárás". Ismertem a szívritmus-analízist, és tulajdonképpen használtam már egyéb eljárások vizsgálatára, úgy, mint a csakrák egyensúlya és az akupunktúrás pontok esetében – amit a meridiánok rendszerének hívunk. Sokan valóban enyhülést találnak ezekben az eljárásokban, melyek az akupunktúrás pontok, csakrák és meridiánok érintését és dörzsölését foglalják magukban, de tapasztalataink szerint a terápiát követő egy-két órán belül az emberek ismét kikerülnek az egyensúlyból (ami a stresszt jelzi).

Álljanak itt a pontos eredmények. 1998 és 2001 között négy különböző szívritmus-analízist végeztem a csakrák, illetve akupunktúrás pontok rendszerének használatán alapuló eljárásokkal. A szívritmus-analízis szerint, a vizsgálat egy szakaszának elvégzése után 10-ből 5–9 ember (a csoporttól függően) egyensúlyban maradt. 24 órával később az egyensúlyban maradtak száma (normál állapot vagy a fiziológiai stressz hiánya) drámaian lecsökkent – 10-ből 2-re.

Ezzel szemben, amikor a szívritmus-analízissel egy Gyógyító Kód végzése előtt vizsgálnak, majd elvégzik a Gyógyító Kódot, és utána megint egy vizsgálatot, 10-ből 8-9 ember egyensúlyban marad egy

emelkedett azoknak a neveknek a száma, akik személyre szabott Gyógyító Kódra vártak. Dr. Loyd és Dr. Johnson szintén, öt alkalommal beszéltek a konferencián, és ahogy a hír a Gyógyító Kódról elterjedt, sok embert nem tudtunk már beengedni ezekre az előadásokra.

– Dr. Ellen Stubenhaus, a PQI igazgatóságának tagja

Ez az, amiért meggyőződéssel állíthatjuk, hogy a Gyógyító Kód közvetlenül a testi betegségek forrására hat.

SOK TÜNET, EGY OK

Nemrégiben kaptunk egy ajánlást egy úriembertől, aki beszerezte a Gyógyító Kód-csomagot egy ismerősének. Hazaérvén átolvasta a kézikönyvet, és úgy döntött, kipróbálja a saját problémájára, mielőtt odaadja a barátjának. Többszörös bőrelváltozása volt, végig az egész testén. Valójában már beszélt az orvosával, hogy ki kellene őket vágni, és plasztikai műtétet végezni. Elváltozás volt a homlokán, számos helyen a hátán és egy a feje tetején. Elkezdte végezni a Gyógyító Kódokat, és viszonylag rövid idő, körülbelül egy hét, leforgása alatt az elváltozások hámlani kezdtek, míg végül – akkor, amikor hívott minket – a fején, a hajszálvonalán belül lévő kivételével mind eltűnt. Akkorra már annak is a 90 százaléka elmúlt, és biztos volt benne, hogy a többi is el fog tűnni.

De hát hogyan tud valami, ami testi probléma, úgy, mint a többszörös bőrelváltozás, néhány hét alatt meggyógyulni? Úgy, hogy a baj gyökerénél a stressz van, a Gyógyító Kódok pedig a stresszt gyógyítják. Mihelyt a stresszt megszüntettük, az immun- és gyógyító rendszereink képessé válnak arra, hogy szinte bármit meggyógyítsanak. Általában amikor arra gondolunk, hogy kipróbálunk egy, a Gyógyító Kódokhoz hasonló módszert, érzelmi problémákra gondolunk, de minden probléma a stresszben gyökerezik, az érzelmi és testi stresszben.

Kérlek, értsd meg a következőt: Az összes, általunk érintett testi és nem testi probléma – betegségek, mentális és érzelmi/lelki bajok, fejfá-

sem. Soha nem tette, és nem is fogja. A Gyógyító Kód csak a szív problémáit gyógyítja, ami csökkenti vagy megszünteti a stresszt a testben.

Ez az 1. titok: A testi betegségek egyetlen forrása a fiziológiai stressz, és a Gyógyító Kódokat arra találták fel, hogy a testben megszüntessék ezt a fajta stresszt, oly módon, ami példátlan a történelemben.

AMIRŐL A GYÓGYÍTÓ KÓDOK HASZNÁLÓI BESZÁMOLNAK (SZÍVRITMUSANALÍZIS-EREDMÉNYEK)

Dr. Alex Loyd és Dr. Ben Johnson vitaindító beszédet tartottak a tavaly megrendezett éves tudóstalálkozónkon. Mindenkivel megismertették a Gyógyító Kódok alkalmazását, a szívritmus-analízissel végzett vizsgálatok előtt és után, hogy megmutassák, mennyire hatékony, és a Gyógyító Kódok haladóknak szánt oktatóanyagát is. A Gyógyító Kód egy szakaszának elvégzése után az ötven résztvevőből mindössze ketten voltak azok, akik a szívritmus-analízis szerint nem voltak egyensúlyban. Huszonnégy órával később hatot közülük ismét megvizsgáltak, és továbbra is mind egyensúlyban voltak, anélkül hogy bármilyen más beavatkozás történt volna. Nem hiszem, hogy bármennyire is véletlen lett volna, hogy amikor a konferencia végén megkértem az embereket, hogy emeljék fel a kezüket, ha a hétvége alatt, a Gyógyító Kódok végzésének eredményeképpen tapasztaltak testi vagy nem testi gyógyulást, mind az ötvenen feltették. Egyes résztvevők komoly betegségekkel küzdöttek, míg mások kitűnő egészségnek örvendhettek, és e két kategória között szinte minden előfordult. A Gyógyító Kódok mindenkinél működnek.

– Bill McGrane, McGrane Institute, Inc.

Részt vettem a konferencia egyik részén, ami hihetetlen volt. A szívritmus-analízisem eredménye annyira alacsony volt, hogy már aggódtatok értem. Csak azt a Kódot végeztem, amit tanítottatok nekünk. A depresszióm fokozatosan enyhült, és annyira jól lettem, hogy el is feledkeztem a kezelésekről. Hoppá!

– Marilyn

2003-ban részt vettem néhány tréningen, amiket edzőknek tartottak Kansasben. Egyszer csak önként jelentkezőket kértek, hogy menjenek a szobában előre, hogy az osztály megfigyelhesse őket, amint a szívritmus-analízissel vizsgálatot végeznek rajtuk, miközben egy olyan dologra gondolnak, ami intenzív érzelmeket vált ki belőlük. Én jelentkeztem, mivel úgy éreztem, hogy egy néhány héttel azelőtt meghozott üzleti döntés folytán egyre inkább a „harcolj, vagy menekülj" állapotában vagyok. Az anyagiak miatt akkor rendkívül erős nyomást éreztem, és ahogy elképzeltem, hogy kisétálok a postaládámhoz, hogy kivegyem, ami érkezett, és az biztosan egy halom számla lesz, totális pánikba estem.

Ami ebben a legjobban zavart, hogy a döntésemet nagy körültekintéssel hoztam meg, nagyon jól éreztem magam, ráadásul a szolgáltatásaimhoz újabb ügyfeleket is szereztem. Ezen a ponton semmi nem volt, amit bánhattam volna. Tudtam, hogy a csomó, amit a gyomromban érzek, és a bénító félelem nem olyan dolgokból erednek, amik jelenleg történnek.

Amikor előrehívtak a szobában, leültem egy székre. Én ugyan nem láttam a hatalmas képernyőt, de az emberek meg tudták figyelni a szívritmus-analízis-eredményeimet. Dr. Loyd arra kért, hogy csukjam be a szemem, és lazítsak, ahogy elkezdte végezni rajtam a Gyógyító Kódot, hogy meggyógyítsa azokat a képeket, amelyek a problémámmal kapcsolatosak voltak. Egyáltalán nem figyeltem arra, hogy eközben mi történik a szobában, és mit mutat a képernyő. Azon vettem észre magam, hogy arra koncentrálok, amit az aggódástól testileg érzek, és kíváncsi vagyok, hogy a Gyógyító Kód működik-e ebben a helyzetben. Továbbra is rettegve néztem a képet, amint a postaládám felé sétálok. Megpróbáltam nem gondolni a képre, hogy meg tudjak nyugodni, de még mindig nagyon erős volt a kilátástalanság érzése.

Aztán elképesztő dolog történt. Nem tudom pontosan, mennyi ideig tartott, de hirtelen éreztem, ahogy a gombóc olvad szét a gyomromban. Észrevettem, hogy a gondolataim olyan képek felé terelődnek, amik egyéb törekvéseim sikerességének emlékeit őrzik. Hirtelen nagyon magabiztosnak éreztem magam. Az, hogy ráébredtem, kezdetben megtettem a megfelelő lépéseket a siker felé, ahhoz a meggyőződéshez vezetett, hogy el kell kezdenem a munkát, és követnem kell a tervet, amit magamnak kidolgoztam.

Ahogy megszállt a béke, a pánik, amit előtte éreztem, szinte komikusnak hatott, mivel rájöttem, hogy mennyire alaptalan volt. Két nappal később még mindig nagyon kiegyensúlyozott voltam, ahogy a postaládára gondoltam, és a szívritmus-analízis kimutatta, hogy még mindig kiegyensúlyozott állapotban vagyok.

– Teri, Nashville, Tennessee[7]

7 Hogy még több ember ajánlását elolvashasd, látogass el a www.thehealingcodebook.com oldalra.

MÁSODIK FEJEZET

2. TITOK: A STRESSZT A TESTBEN LÉVŐ ENERGIAPROBLÉMA OKOZZA

1905-ben egy Albert nevű őrült hajú fickó felfirkálta a táblára: $E=mc^2$, és a világ többé nem volt ugyanaz, mint azelőtt. Hogy tudjuk, miért, ahhoz csak meg kell értenünk, hogy az $E=mc^2$ mit jelent. Az egyik oldalon az E az energiát jelenti. A másik oldalon áll minden más. Valójában ezt jelenti az $E=mc^2$. Minden energia, és minden energiává sűrűsödik.

Mindenfajta egészségi probléma a destruktív energiafrekvenciákból származik. Hogy ezt elmagyarázzam, egy kicsit szükség lesz a fantáziádra. Mondjuk, valahonnan tudjuk, hogy 10 napon belül májdaganatom fog kialakulni. Nem tudom, honnan tudjuk, de tételezzük fel, rendben? Mi lenne, ha végeznénk egy kisebb kísérletet, és elmennénk a Vanderbilt Kórházba itt Nashville-ben, hogy a következő 10 napon át mindennap végezhessenek rajtam egy mágnesesrezonancia-vizsgálatot (MRI). Az első napon máris jönne az orvos az eredménnyel, és azt mondaná: „Minden rendben"... a második napon: „Semmi probléma"... a harmadik napon: „Miért csináljuk ezt?", majd a negyedik, hatodik, nyolcadik napon: „Ennek, úgy tűnik, semmi értelme"... a tizedik napon: „Ó Dr. Loyd, találtunk néhány rendellenes sejtet itt a májában – el kell végeznünk egy szövettani vizsgálatot, és szemmel kell tartanunk."

Kérdés: *Honnan származnak a rendellenes sejtek?* Mindennap minden, az MRI-vel kimutatható testi jellegű dolgot megvizsgáltunk és ki-

értékeltünk. A válasz, hogy a rendellenes sejteknek *valami nem testi dologból kell kiindulniuk*! Valójában egyik problémánk sem testi eredetű.

1905 előtt a tudomány a newtoni fizikát követte, mely (többek között) azt állította, hogy az atom kemény, szilárd anyag. Egy ideje azonban már tudjuk, hogy ez soha nem volt igaz. Ha egy elektronmikroszkópon keresztül egy atomot figyelünk, és arra egyre jobban közelítünk, végül ezt mondjuk majd: „Hova tűnt? Mi történt vele?"– mivel minél közelebbről vizsgáljuk az atomot, az annál inkább el fog tűnni, míg végül közvetlenül átmegyünk rajta. Hogy mit akarok ezzel mondani? Az atom egyáltalán nem szilárd. Az atom energiából áll. Csakúgy, mint minden más a Földön.

Minden energia, és mindenfajta energiának három közös alkotóeleme van:

1. Frekvencia
2. Hullámhossz
3. Színspektrum

Tehát mindegy, hogy egy asztalról, egy banánról, az epehólyagunkról vagy a periódusos rendszer egyik eleméről van szó, minden energia. Hogy milyen fajta energia, az a frekvencia alapján határozható meg. Amikor ezt Albert Einstein matematikailag bebizonyította (és, egyébként, a Hubble teleszkóppal végzett kutatások is igazolták nemrég), a világban hirtelen minden megváltozott. Az összes elképzelhető iparág az elektronika és az energia irányába indult el. Az autógyártás, a kommunikációs ipar, a televízió stb. Az egyetlen iparág, amely túlságosan is lemaradt a többi mögött, az egészségipar. Főként a nyugati orvoslásban ez az ipar a fizika 1905 előtti, newtoni szemléletében működött tovább, annak ellenére, hogy tudjuk, korlátozottak a lehetőségei arra, hogy leírja, a való világ hogyan működik.

Amikor először felfedeztem a Gyógyító Kódokat, az egyik dolog, ami meggyőzött a rendszer legitimitásáról, az a könyvtári kutatásom arról, hogy korunk legnagyobb elméi mit mondtak, amikor egészségi

azelőtt soha nem láttam, még a két doktori képzés alatt sem, melyek elvégzése hat évembe telt az életemből.

Amit találtam, hogy néhányan korunk legnagyobb tudós elméi közül – Nobel-díjasok, különböző tudományterületeken doktorátussal rendelkezők, orvosdoktorok, tudományos írások szerzői, feltalálók – az egészségügyi problémákkal kapcsolatosan azt állították, hogy mindenfajta betegség gyökere egy, a testben lévő energiaprobléma. Ezzel együtt azt is mondták, hogy egyszer megoldást találnak az energiaproblémára, mely minden egészségi probléma alapja, és azon a napon, amikor ez megtörténik, az egészség világa örökre megváltozik.

Néhány példa a fent említettek közül:

„Minden anyag energia."
– Albert Einstein

„Minden élő szervezetet energiamező vesz körül."
– Semyon D. Kirlian, volt Szovjetunió

„Minden az energiamezőből indul ki."
– prof. Harold Burr, PhD, Yale University

„A test kémiáját a kvantumsejtek mezői irányítják."
– prof. Murray Gell-Mann, Nobel-díjas tudós (1969), Stanford Egyetem

„A betegségeket az energiamezők értékelésén keresztül kell diagnosztizálni, illetve megelőzni."
– id. George Crile, orvosdoktor, a Cleveland Klinika alapítója

„Ha embereket az energiáról való elképzelés nélkül kezelünk, holt anyagot kezelünk."
– Szent-Györgyi Albert, orvosdoktor, Nobel-díjas tudós (1937), Magyarország

Tehát ha az egészségügyi problémákat azok gyökerénél kezeljük, akkor az energiaproblémát kell kezelnünk. A sejtekben lévő destruktív frekvenciát kell kezelnünk, amit egy MRI vizsgálat kimutat, és az orvos lehetséges rákos sejtként vagy Parkinson-kórként vagy bármilyen más betegségként nevez meg.

ENERGIA: A KVANTUMUGRÁS VILÁGUNK MEGÉRTÉSÉBEN

Régen szinte minden energiajelenséget az isteneknek vagy valamilyen komisz szellemnek tulajdonítottak. A felvilágosodás és a reneszánsz idején egyre részletesebben és pontosabban kezdtük megérteni, voltaképpen hogyan működik a világ, és elméleteket alkottunk a jelenség leírására. A tudósok – mint Kopernikusz, Kepler és Galilei – megkérdőjelezték a korábbi nézeteket a csillagászatról, az égi pályákról, és új ismereteket hoztak napvilágra, főként, hogy a bolygók – *beleértve* a Földet – a Nap körül keringenek, szemben a korábbi elmélettel, miszerint mind a Föld körül forognak. Isaac Newton tovább folytatta a tudományos felvilágosítást, felfedezte a gravitáció jól ismert elméletét, amikor (a történet szerint) egy alma a fejére esett. További számításokat végzett, és megalkotta a három mozgási törvényt. Ezek az elméletek mind tökéletesen jól működtek arra, amit akkoriban ismertünk, bár tudtuk, hogy sok olyan dolog létezik, amire még nem találtak magyarázatot.

Amikor Albert Einstein, a valaha élt egyik legbriliánsabb tudós, bemutatta, hogy $E=mc^2$, a tudományos világot egy új paradigmába vezette be – olyanba, amely sokkal jobban illett ahhoz, ami a világegyetemben történik. A tudomány ezzel az ismerettel egy kvantumugrást tett. Most már megtanultuk, hogyan kell használni az energiát, ahogyan a fiú a ponyvaképregényekben. Emlékszem, amikor Dick Tracey a partnerével beszélt a csuklóra erősíthető videó-rádió adó-vevő készülékén keresztül – ma már mobiltelefonok léteznek ennyire kis méretben. Ha éppen úgy tartja kedvünk, szó szerint a csuklónkon hordhatjuk őket. És hogy az ember felment a Holdra – mennyire fantasztikus! De megcsináltuk.

Trekben az orvosnak volt, és az energiamezőket használva képesek leszünk arra, hogy egyik helyről a másikra embereket szállítsunk.

KVANTUMFIZIKAI KÉRDÉS

Hogyan történhet mindez? A választ a kvantumfizika adja meg. A kvantumfizikát nagyon nehéz megmagyarázni, de hadd mutassak be néhány példát olyan kísérletekből, melyeket az Egyesült Államok Védelmi Minisztériuma végzett.

1998-ban sejteket kapartak le egy kísérleti alany szájpadlásáról, és azokat egy kémcsőbe helyezték. A kémcsövet egy hazugságvizsgálóra (más néven poligráf) kapcsolták. Ezután a kísérleti alanyt is rákapcsolták egy poligráfra, de az épületnek egy teljesen más részén. A tesztalanynyal különböző fajta tévéműsorokat nézettek. Békés, nyugtató hatású műsorokat és erőszakos, stimuláló programokat. Amit találtak, az volt, hogy a kémcsőben vizsgált sejtek ugyanabban a pillanatban ugyanazt a sejtaktivitást mutatták, mint a személy. Amikor az egyén a csendes, nyugtató hatású műsorokat nézte, mind az ő, mind a sejtek fiziológiai válasza lenyugodott. Amikor átváltottak a stimuláló műsorra, az egyén és a sejtek is fiziológiailag felélénkültek. Aztán az egyén sejtjeinek elkülönítését tovább folytatták, egyre távolabb és távolabb, mígnem azok 80 kilométerre kerültek egymástól. Már öt nap is eltelt, azóta, hogy a sejteket levették az alany szájpadlásáról, és továbbra is minden adott pillanatban ugyanazt az aktivitást mutatták.

Egy másik, nagyon hasonló eredményekkel járó kísérlet, melyet két egyénnel végeztek, nem pedig egy személy saját sejtjeivel, az úgynevezett Einstein–Podolsky–Rosen-kísérlet. Ezt a fordulópontot jelentő tanulmányt két egyénnel végezték, akik egymás számára szinte teljesen idegenek voltak. Adtak nekik néhány percet, hogy felszínesen megismerjék egymást, majd 15 méter távolságra, egy-egy Faraday-kalitkába (elektromágneses ketrec) helyezték őket. A Faraday-kalitkát arra tervezték, hogy megakadályozza a rádióhullámok és egyéb jelek ki- és bejutását. Például, beletehetünk egy frekvenciamodulált (FM) hullámon

a frekvenciára hangolni, sem venni ezt a hullámhosszt, mivel a Faraday-kalitka blokkolja ezeket a frekvenciákat. Röviden, a Faraday-kalitka blokkolja a normál energiát, de engedi áramlani a kvantumenergiát.

A Faraday-kalitkában mindkét egyént rákapcsolták egy elektroencefalográfra (EEG), ami az idegi aktivitást figyeli. Zseblámpával belevilágítottak az egyik alany szemébe, de a másikéba nem. Ha valakinek így belevilágítanak a szemébe, az mérhető idegi aktivitást és a pupillák látható összehúzódását eredményezi. Abban a pillanatban, amikor ez történt, mindkét alany idegi aktivitása ugyanazt az EEG-aktivitást és pupilla-összehúzódást mutatta. Megváltoztatták a kísérletet, és az alanyokat is egyre távolabb és távolabb helyezték egymástól, de az eredmény mindig ugyanaz volt.

PARANORMÁLIS JELENSÉG VAGY KVANTUMFIZIKA?

Amire ebből a tanulmányból következtetni lehet, hogy tudat alatt az emberekkel folyamatos információátvitelt folytatunk, még ha csak felszínesen ismerjük is őket. Ez először adott magyarázatot több száz igazolt esetre, melyek évtizedek óta paranormális tevékenységeknek tűntek. Egy példa: Egy anyuka éppen egy barátjával ebédel New York Cityben, és 12:15-kor rémült tekintettel néz fel a salátájából, és azt mondja neki: „Valami történt Jane-nel... Fel kell hívnom Jane-t." Azonnal otthagyja az ebédjét, és Kaliforniába telefonál, hogy mindenképpen megtalálja a lányát, Jane-t. Kiderül, hogy 12:15-kor Jane autóbalesetet szenvedett, és bár megviselte az eset, jól van.

Nekem is volt tudomásom egy ilyen esetről, ami kisfiú koromban történt a legjobb barátommal, akit Johnnak hívtak. A szülei, Marina és George „elszöktek" egy rövid kirándulásra Fairfield Glade-be, ami körülbelül másfél órányira volt tőlük, és Johnt George nővérére hagyták. Fairfield Glade felé félúton John anyukája azt mondta a férjének: „Azonnal haza kell mennünk. Johnny bajban van." Valamivel később, amikor hazaértek, látták, hogy John feje beszorult a lépcsőházban két korlát közé, mialatt George nővére fülhallgatóval zenét hallgatott, így

Tehát, honnan tudta Marina, hogy Johnt baj érte, és veszélyben van? Sok évtizeden keresztül ezt az érzékszerveken túli észlelés vagy valamilyen más paranormális jelenség javára írtuk. Most már, az Einstein–Podolsky–Rosen-kísérletnek köszönhetően, tudjuk, hogy ez egyszerűen egy erős és szilárd természeti törvény, a kvantumfizika. Jane és édesanyja, illetve a legjobb barátom, John esetében az információ tudat alatti átvitele az érintett egyének tudatos gondolkodásának részeként jelent meg. Bár ez különös, messze nem számít újdonságnak. Valójában egyre több ember fedezi fel a módját annak, hogy gyógyulás céljából, a kvantumfizika használatával hozzáférjen ezekhez a tudat alatti információkhoz.

Ez felidézi a misztika témakörét, mivel a kvantumfizika magyarázatain kívül ezek a tudományos kísérletek misztikusnak tűnnének. Amit régen „misztikusnak" neveztünk, az leggyakrabban egyszerűen arra vonatkozott, amikor valaki megtanulta a természetes kvantumfizikai jelenségeket egy bizonyos célra alkalmazni. Vagy ez, ahogyan a fenti esetekben, véletlenül történik. Egyesek képesek fémtárgyakat hajlítani vagy az elméjükkel dolgokat mozgatni. Vannak, akiknek, úgy tűnik, tudomásuk van dolgokról, melyekről pedig nem lehet. Nos, az biztos, hogy vannak bűvészek, de ők nem a kvantumfizikát használják, hanem bűvészmutatványokat vagy szemfényvesztéseket. Mi nem erről beszélünk. Az igazság egyszerűen az, hogy mostanáig nem értettük, ezelőtt mindez hogyan volt lehetséges. Ahogy kezdjük megérteni a kvantumfizikát, betekintést nyerünk abba, hogy ezek a dolgok pontosan hogyan fordulhatnak elő. Valójában, a kvantumfizika egyik hivatkozott elmélete, hogy – kellő lehetőséget adva – gyakorlatilag semmi sem lehetetlen. Tehát amit eddig misztikusnak tartottunk, egyáltalán nem az, hanem egyszerűen kvantumfizika, melyet eddig nem értettünk, mert a newtoni elméletek alapján gondolkodtunk.

EGY MEGKÉSETT PARADIGMAVÁLTÁS

Kell-e félnünk a kvantumfizikától? Egyáltalán nem. Ez az a mód, ahogy a világegyetem működik és működött. Egyszerűen csak azelőtt nem értettük. Ahogy az később a könyvből kiderül, a kvantumfizika megértése a legnagyobb áttörést hozza a gyógyítás és egészség területén, amit valaha tapasztaltunk. Ez egy új megértés, egy új paradigmaváltás a gondolkodásban, de olyan, amit meg kell tennünk. Gondoljuk csak el: Ha elvinnének a massachusettsi Salembe, 1962-ben, elővennéd a mobiltelefonodat, és felhívnád egy barátodat – mit gondolsz, mi történt volna? Akkoriban nem értették a mikrofonnak, az elemeknek, a csipeknek, a LED kijelzőknek vagy a rádiófrekvenciák terjedésének a fizikáját. Bizonyára boszorkánysággal vádoltak volna, mert nem értették a fizikát. Van bármi ördögi a mobiltelefonban? (A feleségem azt mondaná: „igen".) Ez azt jelenti, hogy a fizika nem létezett? Ha akkor kaptál volna két rádiót, és használtad volna őket, tudtatok volna beszélni egymással? Természetesen! A fizika nem változott, csak a tudásunk, a megértésünk, és az, ahogyan alkalmazzuk.

Azokat, akik elsőként felfedezték a fizika különböző aspektusait, és azt, hogy hogyan keletkezett a világegyetem, mindig is félreértették, üldözték, és mártírt csináltak belőlük. A lista hosszú, és rendkívül figyelemreméltó. Megtalálható rajta Kopernikusz (aki felfedezte, hogy a Föld és a többi bolygó a Nap körül keringenek), Kolumbusz (aki bebizonyította, hogy a Föld kerek), Galilei (aki Kopernikusz elméletét matematikailag bizonyította) és még sokan mások, akiket üldöztek a tudományos igazságok felfedezéséért. A Nina, a Pinta és a Santa Maria hajósai mind tökéletesen meg voltak győződve arról, hogy a Föld szélére hajóznak ki, mivel azt hitték, hogy a Föld lapos. Egy régi elméletben hittek, amely sem akkor, sem azelőtt soha nem volt igaz.

De ne várjuk, hogy a nyilvánosság vagy akár a pedagógusok körében nagy megértésre talál a kvantumfizika. Jómagam (Ben) nemrég láttam a lányom nyolcadik osztályos könyvében, hogy ugyanazt a newtoni fizikát tanítják, amit negyvenöt évvel ezelőtt én tanultam nyolcadikban. A tragédia az, hogy már akkor tudtuk, hogy ez az elmélet idejétmúlt.

Évekig vagy akár évtizedekig is eltarthat, amíg egy régi elmélet kivész a köztudatból, akkor is, ha már nem tudja tartani magát többé.

Szerencsére most már egyre többen kezdik érteni a jelentőségét a kvantumfizika által leírt energiának, annak ellenére, hogy a közoktatásban mellőzik. Ezen elvek áttekintése nélkülözhetetlen ahhoz, hogy megértsük a Gyógyító Kódban rejlő forradalmi erőt.

AZ ENERGIÁNAK SOK ARCA VAN

Az energia számos formában megnyilvánulhat. Például, létezik az az energia, amit „fénynek" hívunk. Ez felöleli az energiafrekvencia széles spektrumát, 4,3x1014-től 7,5x1014-ig. Ezeket a frekvenciákat szabad szemmel is látjuk. Léteznek a hangfrekvenciák. Észleljük őket a fülünkkel, illetve a lábunk és a törzsünk szöveteiben lévő receptorokkal. Létezik az infravörös energia. Ezt hőként érzékeljük. Létezik az ultraibolya, ami éppen túl van a spektrum látható végén. Sok más energiafrekvencia létezik még, amelyeket a testünkben lévő receptorokkal nem érzékelünk. Ezekről egyszer azt tanították, hogy misztikusak, de ma már vannak eszközeink, amelyekkel észlelhetők. Ezek a röntgen, ultrahang, radar, ultramagas, illetve nagyon magas frekvenciák stb. A lista végtelen hosszú.

A frekvenciáknak három fő összetevője van. Az egyik, hogy egy adott időintervallum alatt hányszor váltanak pozitívból negatív tartományba. Ezt általában ciklus per másodpercnek hívjuk. Például, az elektromos áram Európában 120, az Egyesült Államokban 60 ciklus per másodperc. Van az amplitúdó, ez a hullám terjedelme felfelé és lefelé az alapvonaltól vagy a kezdőponttól. És ott van a hullám formája. Így van, a hullámoknak van formája. Lehet szinuszhullámunk, amely szép, egyenletes, görbe, szimmetrikus hullám, mely az óceán hullámaira emlékeztet. Léteznek tüskehullámok, melyek felfelé és lefelé is szögegyenesek. Vannak négyszög és más egyéb alakú hullámok is. Léteznek frekvenciák, melyeket arra használunk, hogy más frekvenciákat átvigyünk velük. Már rájöttünk, hogy a fényfrekvencia használatával hogyan küldjünk másodpercenként több százezer üzenetet egy apró szálanyagon keresz-

tül. Ezeket száloptikának hívjuk, és nap mint nap használjuk, amikor telefonon beszélünk. Vajon ez még mindig meglehetősen misztikus nekem, mivel nem teljesen értem, hogyan működik, de mégis használom? De mennyire.

Mi a helyzet az orvostudománnyal és a frekvenciával? Használjuk a frekvenciát az orvoslásban? Igen, persze, nagyon korlátozott alapon, amikor szükséges. De meg kell értenünk: amikor felismerjük, mi a frekvencia, és mire képes, azt is megértjük, hogy a frekvenciának a gyógyászatban való használata szó szerint eltörölné a Föld színéről a gyógyszerészeti ipart mint olyat. Gondolod, hagyják, hogy ez megtörténjen? A frekvenciáknak a diagnosztikában való használata biztonságos, és általánossá válik. A röntgen volt az a diagnosztizálóeszköz, melyben a frekvenciát először használták. Az elektrokardiográfia (EKG), az EEG és a szívritmus-analízis (HRV) mind példák az energia/frekvenciák diagnosztizálásban való felhasználására. Az ultrahanggal hanghullámokat használnak az eljárás során. A legutóbb felfedezett eljárás a mágneses rezonanciás képalkotás (MRI). A legtöbb ember azt gondolja, hogy ebből a lényeges szó a „mágneses". De a mágneses mező csak megnöveli az atomok rezonanciáját vagy frekvenciáját, hogy azok jobban láthatóvá váljanak. Kizárólag az atomok rezonanciája vagy frekvenciája az, amitől az MRI működik, ez az, amit a MRI érzékel.

AMIT A GYÓGYSZERÉSZETI/EGÉSZSÉGÜGYI IPAR NEM SZERETNE, HOGY ELHIGGY

Tehát mi a helyzet a gyógyítással? Jusson eszünkbe, ez egy nagyon „veszélyes" terület. Te megtennéd, hogy egy husánggal a kezedben bemész az oroszlán barlangjába, és megfenyegeted vele? A gyógyszerészeti iparnak több pénze, hatalma és a politikusokra való befolyása van, mint azt el tudnánk képzelni. Igazság szerint a frekvenciát a gyógyításban évtizedek óta használják. Az 1920–30-as években a doktori fokozattal rendelkező Royal Raymond Rife folyamatos sikereket ért el a rákbetegek gyógyításában, kizárólag a frekvencia használatával. Valójában ő volt a feltalá-

azt az imént említettem. Rife már évtizedekkel az elektronmikroszkóp előtt feltalált egy fénymikroszkópot, mely 30 000-szeres nagyításra volt képes. Azelőtt egyetlen fénymikroszkóp sem volt képes 100-szorosnál nagyobb nagyításra. Az ő briliáns felfedezései kétségtelenül veszélyt jelentettek néhányakra. Laboratóriuma (a feljegyzéseivel együtt) rejtélyes körülmények között leégett, és mint tudóst ellehetetlenítették. A huszadik század egyik legbriliánsabb tudósa úgy halt meg, hogy nem tudta teljesíteni a feladatát.

Tehát, az energiafrekvenciákat használó terápiák a gyógyászatnak csak azon részében alkalmazhatók, ahol nem állnak rendelkezésre hatékony gyógyszerek, például a vesekövek ellen. Szétzúzásukhoz olyan energiát használnak, amely a hang frekvenciáján rezeg. A bőrgyógyászok ma már meghatározott fényfrekvenciákat használnak, hogy a sérült bőrön elősegítsék a gyógyulást és a szőrzet növekedését. A *Parade Magazine-ban* egy kísérleti rákterápiáról számoltak be, melyben tűszondát helyeztek egy tumorba, a tumor frekvenciájára hangolták, és az elégette azt. Így az orvostudomány kezd „az energia korába" lépni. De ne kövessünk el hibát, ezen eljárásnak rengeteg hivatalos, befolyásos ellenzője van, főleg ha a hétköznapi emberek képessé válnának arra, hogy a saját nappalijukban maguk alkalmazzák. Gondoljunk csak arra, hogy az egész orvosi intézményrendszer mekkora hatalomtól, pénztől és befolyástól esne el, ha az emberek orvos vagy képzett szakember segítsége nélkül meg tudnák gyógyítani magukat.

SZTENDERD MEGKÖZELÍTÉSEK

Nézzük meg, hogy a hagyományos orvoslás jelenleg hogyan közelíti meg társadalmunk legnagyobb csapását: a rákot. A hagyományos orvoslás kérdése: „Hogyan pusztítjuk el a rákos sejteket?" Soha nem halljuk, hogy azt kérdeznék – és nem is tartanák fontosnak, hogy megkérdezzék –, „Mi okozta a rákot?". Micsoda nagyszerű kérdés! *Mi okozta a rákot?* Logikus kérdésnek tűnik, de senki (én, Ben sem) hallottam, hogy a hagyományos orvoslásban feltették volna, végig azon évtizedek alatt,

gyományos gyógyászat megközelítése: „Vágjuk ki a helyi megnyilvánulását a folyamatnak, amit „ráknak" nevezünk."

Ezt egy helyi tumor esetében nem alaptalanul teszik. Bár ettől még mindig nem történik változás azzal, ami a rákot okozta. Nem tudnám megmondani, hány pácienssel dolgoztam együtt, akiknek már a negyedik vagy ötödik fajta rákjuk volt, mivel soha senki nem gondolta, hogy megváltoztassa a „miértjét" annak, ami a rákot okozta. Ha valaki hagyományos orvosi kezelésnek veti magát alá, az majdnem mindig sebészeti eljárást jelent. De ismétlem, nem tudom megmondani, hány páciens járt a klinikámon, akiknek azt mondták: „mindent elpusztítottunk", de ez csak arra volt jó, hogy a betegség kiújuljon.

Egy másik megközelítés, amit a hagyományos gyógyászat alkalmaz, a rákos sejtek elpusztítása. Ezt sugárzással vagy kemoterápiával szokták végezni. Mindkettő hasonlóan működik, a sejtek károsításával. Sajnos a rákos sejtek feltűnően úgy néznek ki, működnek és alakulnak át az anyagcserével, mint a test összes többi egészséges sejtje. De nem csak erről van szó: a rákos sejtek gyorsan tanulnak, és hamar megtanulják, hogyan védekezzenek a kemoterápia és a sugárzás ellen. Valójában sokkal rugalmasabbak, mint a normális sejtek.

A kemoterápia a következőképpen működik: károsítja a gyorsan osztódó sejtek DNS-ét. A rákos sejtek gyorsan osztódnak, így ez egy jó dolog, nem? Tehát, igen: bár sok más sejt is van a testünkben, melyek szintén gyorsan osztódnak. Ami a legsajnálatosabb az egészben, hogy az immunsejtjeink normál esetben a test leggyorsabban osztódó sejtjei. Mi az, amit a kemoterápia következő adagja előtt a kemoterapeuta elsőként ellenőriz? A fehérvérsejtek. Az immunsejtek. De (én, Ben) hadd segítselek hozzá ahhoz, hogy még jobban megértsd, mi a jelentősége az immunsejtek károsításának. Ha meg akarnál kérdezni egy onkológust (kemoterapeutát), hogy a kemoterápia képes lesz-e valaha is elpusztítani az összes rákos sejtet, az őszinte válasz egy hangos „Soha!" lenne. Ez ilyen módon nem működik. A legeslegjobb esetben is a rákos sejtek 60, 70 vagy talán 80 százalékát tudná elpusztítani, de valamennyi mindig meg fog maradni. Ez vezet el a következő gondolathoz: Ha a kemoterápia nem fogja elpusztítani az összes rákos sejtemet, és én életben maradok, mi fogja a maradék rákos sejteket megsemmisíteni?"

Ha az immunrendszered nem tud fellépni, és nem pusztítja el a rákos sejtek fennmaradt 20–30 százalékát, akkor ebbe belehalsz. Ebben áll az irónia. A kemoterápia megsemmisíti az egyetlen dolgot, ami megmenthetné az életedet. Hacsak az immunrendszerünk nem képes arra, hogy megüsse azt a hazafutást a játékban (ha a bekerített baseballpályánál az ütő a partvonalon belülre, de a kerítésen túl üti a labdát – a ford.), a rák győz. A kérdés az, milyen formában szeretnéd, hogy az ütőjátékos játsszon, mivel őneki kell megütni a hazafutást. Kérlek, most figyelj: Végül semmi emberkéz alkotta nem marad, ami meggyógyíthatja a rákot. Az immunrendszernek kell befejeznie a munkát. Valójában semmilyen mesterséges dologról nem tudok, ami ténylegesen képes gyógyítani bármilyen betegséget. Sok orvost ismerek, akik felelősnek tartják magukat azért, hogy a rákbetegek meggyógyuljanak, de végül mindig az immunrendszer az, ami elvégzi a munkát. Mindig az immunrendszeré a főszerep.

A FORRÁS CÉLBAVÉTELE

Tehát mik a rák okai? Végső soron a stressz, amelyet a sejtmemória okoz. Testi szinten négy dolog okozza, de ezekről bővebben majd a 3. titoknál olvashatsz.

Általában ha a forrást szeretnénk célba venni, nem számít, mi az adott betegség vagy tünet, energiával kell azt végeznünk, mert az energia a forrás. Ez a könyv egyik fő célja – hogy tudassa veled, hogy léteznek felfedezések és alkalmazásai ezeknek a felfedezéseknek, amelyek a saját kezedbe adják az életedet, egészségedet és jólétedet. Nemcsak nem fogod feláldozni az eredményeket, de olyan eredményeket érhetsz el, melyeket azelőtt nem lehetett.

A STRESSZT ENERGIAHIÁNY OKOZZA

Minden betegséget a sejtszintű energiahiány okoz. A krónikus fáradtság szindróma (CFS) egy viszonylag újonnan diagnosztizált betegség, a kórtörténet szerint. A hagyományos orvoslás évtizedeken keresztül elküldte, visszautasította és félrediagnosztizálta ezeket a szerencsétlen lelkeket. Ez annak a nőnek az esetére emlékeztet, aki vérbajban szenvedett, és Jézushoz ment, hogy meggyógyítsa. „És sok orvostól sokat szenvedett, és minden vagyonát magára költötte, és semmit sem javult, sőt inkább még rosszabbul lett" (Márk 5:26). Vannak dolgok, amik soha nem változnak, ugye? Ez nem támadás a hagyományos gyógyászat ellen. Az orvoslás és gyógyítás általam valaha látott minden fajtájának vannak jó és rossz oldalai. Van, amelyik valóban törődik a pácienssel, segíteni akar, és van, amelyik csak a pénzért működik.

Hadd segítsek megérteni, mi történik sejten belüli szinten, energiaszegény állapotban, mint a krónikus fáradtság szindróma esetében. Ahogy azt már korábban mondtuk, a kevés energia az alapja mindenfajta betegségnek. Emlékszel, beszéltünk a „harcolj, vagy menekülj" állapotáról, a stresszről, és arról, hogy az hogyan hat a sejtekre. Nézzük ezt meg közelebbről. Ahogy a sejtek bezárulnak, hogy energiát raktározzanak el a testben, az oxigén nem jut be a sejtekbe, a tápanyag nem jut be a sejtekbe, és a glükóz (a sejtek üzemanyaga) nem jut be a sejtekbe. A sejt erőműve éheztetve van. Ezek a kis erőművek a mitokondriumok.

Ahogy a mitokondriumok működnek, úgy működnek a sejtek. Ahogy a sejtek működnek, úgy működik a test. Ezek a kis erőművek – a mitokondriumok – feltűnően hasonlítanak a baktériumokra. Valójában az evolucionisták úgy vélik, ezek baktériumok voltak, melyek szimbiotikus kapcsolatot létesítettek a sejt szerkezetével, hogy erővel töltsék fel. Valami, amire ritkán gondolunk, a sok beszedett gyógyszer hatása. Mivel a tünetek enyhítésére koncentrálunk, gyakran megfeledkezünk a részletekről, pedig az ördög a részletekben lakozik. Antibiotikumokkal túladagolt társadalom lettünk, osztogatjuk, mint a cukrot. Évek óta tudjuk, hogy majdnem minden légúti fertőzés vírusos eredetű. Az an-

őket. Az Amerikai Egyesült Államok Szövetségi Kormánya kampányt indított, hogy az orvosok ne írjanak fel antibiotikumokat feleslegesen, megfázásra és fülgyulladásra.

Most jusson eszünkbe, hogy a kis mitokondriumok éppen úgy néznek ki, mint a baktériumok. Az antibiotikumok a baktériumokkal együtt gyakran elpusztítják a mitokondriumokat. Valójában talán a szükségtelenül felírt antibiotikumok a fő okai nemcsak a krónikus fáradtság szindrómának, de számos betegség gyakoribbá válásának és újabbak megjelenésének. Nemrég jelent meg egy tanulmány, mely szerint azok a nők, akik a tizennyolcadik születésnapjuk előtt nyolcszor vagy többször szedtek antibiotikumot, drámaian nagyobb számban lettek mellrákosak. Nem lehetünk többé tekintet nélkül a beadott és bevett gyógyszerek mellékhatásaira. Bár semmi „mellékes" nincs a mellékhatásokban. Azok a gyógyszerek nem kívánt közvetlen hatásai.

A BELSŐ „DELCO GENERÁTOR"

A testünk nem olyan, mint a város házai, amelyeket villamosáramhálózat kapcsol egy óriási villamos erőműhöz. Éppen az ellenkezője igaz. Száz éve, mielőtt villamos vezetékeink lettek volna, ha áramot akartunk, ahhoz egy saját generátorra volt szükségünk. A farmunkon volt egy Delco márkájú generátorunk. A tankba benzint töltöttünk, hogy üzemanyaggal lássa el a generátort. Oxigénforrásra (levegőre) volt szüksége, és a melléktermékет kipufogógáz formájában kellett kibocsátania. Amíg volt üzemanyag, volt áram.

Ez a sejtjeinkkel ugyanígy működik. A sejtnek oxigénre és glükózra (üzemanyag) van szüksége, és képesnek kell lennie arra, hogy a hulladékot „kipufogja" a sejtből. Amikor leállítjuk a folyamatot, az „részleges elsötétedést" eredményez, ahol a sejt nem működik megfelelően, és végül „elsötétedést", éppen, mint a Delco generátor esetében, amikor kifogy belőle az üzemanyag. Ha ez a folyamat túl sokáig megy, a sejt szó szerint elpusztul. Így láthatod, hogy ahogy a stressz a sejteket riadóztatja, az hogyan vezet energiahiányhoz, sejtkárosodáshoz, és ahhoz, amit

végül betegségnek nevezünk. A kimutatott betegség vagy diagnózis típusa egyszerűen attól függ, melyik az a láncszem, amelyik eltörik.

Egy 2007-ben megjelent tanulmány, mely világszerte az újságok címlapján szerepelt, azoknak a géneknek a felfedezéséről szólt, melyek mitokondriumokká alakuló fehérjéket állítanak elő. A Harvard Orvosi Kara és egyéb intézmények tanulmányai már korábban megállapították, hogy ha egy sejtnek akár csak a maradék része pusztul is el – a sejtmag és egyéb részek –, még mindig képes működni, ha a mitokondriumok életben vannak. A legutóbbi, 2007-ben tett felfedezés David Sinclairtől, a Harvard Orvosi Karának a kutatást vezető patológusától, különválasztotta a mitokondriumokat egészségesen tartó géneket aktiváló fehérjéket. Ez alapján álmodták meg a kutatók az öregedés elleni „csodatablettát". „Ami a célunk, hogy felfedezzük a test természetes folyamatait, amelyek lassíthatják az öregedést, és kezelik a betegségeket, úgy, mint a szívbetegséget, a rákot, a csontritkulást és a szürkehályogot" – mondta Sinclair.[8]

A kutatók egyre inkább remélik, hogy meglelik a forrását annak, ami biztosítja az egészséget. Ez bátorító, de a gyógyítás még mindig messze van attól, hogy a forráshoz való eljutás fogalmaiban gondolkodjon. Mit keresnél *te* inkább? A tüneteket vagy az okot? A betegséget vagy az indító eseményt?

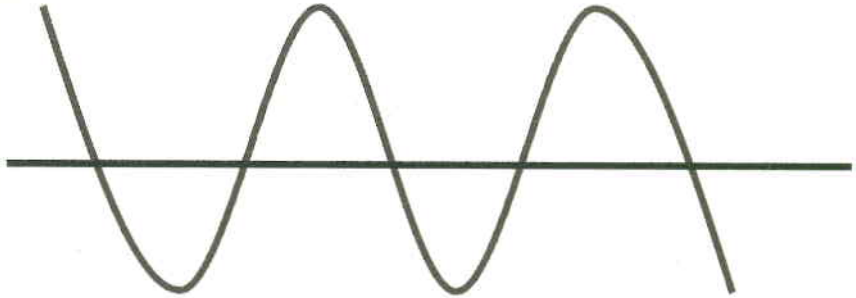
Úgy hisszük, hogy megtaláltuk azt a dolgot, ami megteszi, amit azok a kutatók a tablettától remélnek.

A JEL MEGSZAKÍTÁSA

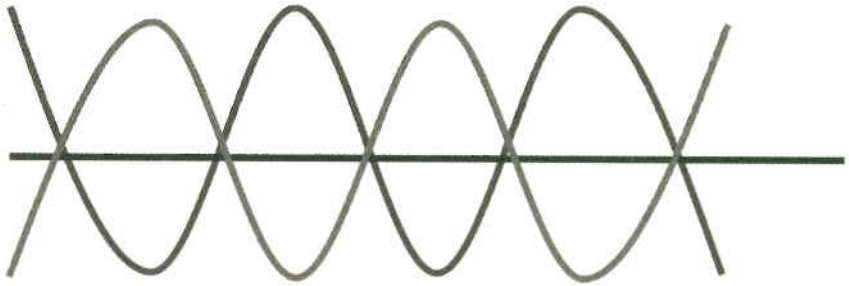
Hogyan avatkozik bele a Gyógyító Kód a sejtszintű folyamatokba? Az agy energiafrekvenciákat észlel és küld, hogy a test további részeinek megmondja, mit tegyenek. A hipotalamusz (az agyban) „segélyhívó" jelet küld a test egyéb részeibe, amikor vészhelyzet lép fel, és a testnek fel kell készülnie, hogy megvédje magát, bármi is veszélyezteti. Amikor

8 „Wonder Pill To Fight Ageing Could Become A Reality", *Reuters*, 2007. szeptember 21., http://gulfnews.com/news/world/usa/wonder-pill-to-fight-ageing-could-become-a-reality-1.201890

nem valódi vészhelyzet áll fenn, de valami módon „harcolni, vagy menekülni" kényszerülünk, ezek a frekvenciák inkább destruktívvá válnak, mintsem az életünket mentenék. A Gyógyító Kód egészségessé változtatja ezeket a destruktív energiafrekvenciákat és jeleket. Az, ahogyan a destruktív energiafrekvenciákat egészségessé vagy legalábbis ártalmatlanná változtatjuk, viszonylag egyszerű. Íme egy szinuszhullám:



Tételezzük fel, hogy ez a rák energiafrekvenciája. Úgy változtatjuk meg ezt a frekvenciát, hogy megtámadjuk egy olyannal, ami pont az ellenkezője. Ez így nézne ki:



Amikor így teszünk, ezt kapjuk majd:

Semlegesítettük ezt a destruktív frekvenciát, és ha erre képesek vagyunk, a frekvencia forrása vagy meggyógyul vagy meg fog gyógyulni,

ha a frekvenciát ilyen, semlegesített állapotban tudjuk tartani. És ez az, amit a Gyógyító Kód tesz.

A ZAJKIIKTATÓ FEJHALLGATÓK FIZIKÁJA

Ben nemrég beszélt egy kísérletéről, amely gyönyörűen illusztrálja, amiről az imént szó volt. Dr. Ben éppen *A Titok* című DVD-film felvételére tartott, Chattanoogából repült San Franciscóba. Nos, Ben gyűlöli a zajt. Ha egy előadássorozatunk alkalmával ugyanabban a hotelszobában lakunk, bármilyen apró hang (amit én még csak észre sem veszek) az őrületbe tudná kergetni. Tehát, Ben gépe felszállt, a motorok üvöltenek, az emberek beszélgetnek, a kisbabák sírnak. Az utazás előtt Bennek adott a felesége egy zajkiiktató fejhallgatót. Ben előhúzta, felvette, megnyomta az „on" gombot, és ÓRIÁSI – csend lett! Semmi sírás, semmi motorzúgás – csodálatos csend! Ben el sem tudta hinni. Levette a fejhallgatót, a zaj még mindig jelen volt, megint felvette – ismét nyugalom és csend!

Szinte szédület, Ben elkezdte a használati utasítást keresni. Tudnia *kellett*, ez a csoda hogyan történhetett. A kiskönyv szerint egy mikrofon van beépítve a fejhallgatóba, amely rögzíti a külső zajokat. Amint felvette, a fejhallgató egy, a zajjal pontosan megegyező, ellentétes frekvenciát állított elő, mely semlegesítette a zajt. Dióhéjban ez a Gyógyító Kód kvantumfizikája. A Gyógyító Kód olyan, mint egy zajkiiktató fejhallgató, csak a szív problémáira hat, nem a zajra.

A Gyógyító Kód megakadályozza, hogy a hipotalamusz elküldje azt a „segélyhívó" jelet, amikor nem kellene elküldeni. Ez a hipotalamuszból küldött „segélyhívó" jel az, amely a sejteket stressz üzemmódba helyezi; ez az, amely a vért a belső szervekből kifelé áramoltatja, a magasabb intellektuális működésből és az immunrendszerből, ahogyan arról az első fejezetben beszéltünk, a testben lévő stressz forrásának témájánál.

Egy másik módja ennek, hogy a Gyógyító Kód megakadályozza, hogy a hipotalamusz elküldje az energiafrekvencia-jelet, mely a testben egy stresszválaszt indít el, amikor stresszválasznak nem kellene jelentkeznie. Hogyan teszi ezt? A test saját egészséges energiafrekvenciáival

ruktív energiafrekvenciákat, ami olyan, mintha felkapcsolnánk a villanyt egy sötét szobában. A fény mindig legyőzi a sötétséget. Az egészséges energia le fogja győzni a destruktív energiafrekvenciákat.

Be tudjuk bizonyítani ezt? Ahogy azt az első fejezetben leírtuk, a szívritmus-analízis eredményei alapján, a Gyógyító Kódok eltávolítják a stresszt. Be tudjuk bizonyítani, hogy a Gyógyító Kódok helyrehozzák a testben lévő problémával kapcsolatos energiaproblémát? Ezt a Gyógyító Kódot használt kliensek eredményeivel igazolhatjuk. Más szavakkal, a problémáik megszűnnek, amikor végzik a Gyógyító Kódot. A problémák egyetlen módon szűnhetnek meg: ha kiiktatjuk a destruktív energiafrekvenciákat, a hipotalamusz abbahagyja a „segélyhívó" jel küldését, amikor azt nem kellene küldeni, a stressz üzemmódban lévő sejtek kinyílnak, és az immunrendszer ismét gyógyíthat, úgy, ahogyan arra Isten teremtette.

Tehát mik is annak a néhány kliensnek az eredményei?

BAZÁLSEJTES KARCINÓMA (RÁK)

Az egyik legjobb barátom egy briliáns orvosdoktor. Amikor megmutattam neki a kis kinövést a karomon, nem kezdett aggódni. Bár hetente ugyanabba a bibliakörbe járunk, a szemináriumi órarendem és a téli öltözékem hónapokon keresztül eltakarta előle a karomon „növekvő" veszélyt. Amikor egy meleg tavaszi napon először látott rövid ujjú ingben, bajban voltam. Ránézett a kinövésre, félrehívott, és azt mondta: „Larry, ez egy bazálsejtes karcinóma, azonnal el kell távolíttatnod, mielőtt áttéteket képez, vagy megölhet." Következő hétfő reggel, mielőtt műtéti időpontot kértem volna, Alex Loyd hívott, és megkérdezte, tudnánk-e találkozni, hogy a héber alapjairól beszéljünk az eredményeknek, melyeket a később „A Gyógyító Kódoknak" nevezett eszköz alkalmazásával kapott. Együtt ebédeltünk. Ha nem Alex lett volna, aki az energiákkal való gyógyításról beszél, elszaladtam volna. Az energiagyógyászat elég rosszul hangzott az én nyugati füleimnek

ujjam, és megkérdeztem: „Azt mondod nekem, hogy meg tudok szabadulni a bazálsejtes karcinómától azáltal, hogy a saját energiámat visszavezetem a testembe?" Alex azt mondta: „Csak azokról az elképesztő eredményekről tudok neked beszámolni, melyeket néhány kliensem tapasztalt." A válaszom így hangzott: „Szükségem van néhány napra, hogy imádkozzak, és héber tőszavakat tanuljak, nem tudom megtenni, amíg efelől nem vagyok teljesen nyugodt." Két nappal később, miután komolyabb betekintést nyertem abba, hogy a „stressz" testileg mit eredményez a lelki szívben, hívtam Alexet, és a többi már történelem. Amit aztán tapasztaltam, teljesen elképesztő volt – pontosan akkor, amikor már egy ideje világszerte beszéltem embereknek a Gyógyító Kódokról, „A SZÍV újrafelfedezése" szemináriumaim óta. Három napon belül meg tudtam mondani, hogy a daganat hogyan változott, figyeltem, ahogy napról napra egyre kisebb lesz, majd négy-öt hét múlva teljesen eltűnik. Ez több mint nyolc éve volt – mind a mai napig a daganatnak egy apró nyoma sem tért vissza. Nem tudom ezt az eljárást eléggé ajánlani. Véleményem szerint hatalmas áttörést jelent, mely bármilyen problémát a gyökerénél meggyógyít. Amit a számítógép létrejötte tett az üzleti életnek, a Gyógyító Kódok az egészségért és gyógyításért tehetik.

– Larry

PAJZSMIRIGYGYULLADÁS, ROSTSZERŰ DAGANATOK, EPEKÖVEK, EPSTEIN-BARR VÍRUS, KRÓNIKUS FÁRADTSÁG SZINDRÓMA

2003 augusztusában már három éve egészségügyi problémáim voltak. A diagnózisom a következőket tartalmazta: Hashimoto thyroiditis, adenomiózis, rostszerű daganatok a méhben, cisztás fibrózis a mellben, gége-garati reflux, epekövekkel teli epehólyag, Epstein-Barr vírus, pánikrohamok és krónikus fáradtság szindróma. Több ezer dollárt költöttem orvosi számlákra. Próbáltam gyógyszereket, különféle ételeket és táplálékkiegészítőket. Két hónapig ágyban feküdtem, és a templomom embereinek kellett hozni-

sem mint feleség, sem mint anya. Egészségügyi okokból szabadságra kellett, hogy menjek... Miután hat héten keresztül heti 3–5 alkalommal végeztem a (Gyógyító Kód-) gyakorlatokat, hihetetlen gyógyulást tapasztaltam. Tíz héttel azután, hogy elkezdtem azokat végezni, az ultrahang egyetlen rostdaganatot sem mutatott ki! Amikor kérdeztem az orvosokat, hogy mi lehetett, ami azt okozta, az egyikük odáig ment, hogy azt mondta, a radiológus, aki két éven keresztül értékelte ki az ultrahangvizsgálatok eredményét, és erősítette meg, hogy azokon rostdaganatok láthatók, biztos, hogy tévedett. Nem tudna erre az elképesztő gyógyulásra magyarázatot adni. Az utóbbi egy évben nem vettem be pajzsmirigygyógyszert, és szintén nem szedek semmilyen orvos által felírt gyógyszert. Egészen a mai napig nem távolíttattam el az epehólyagomat (két és fél éve azt mondták, hogy tele vagyok epekövekkel, ezért ezt kellene tenni). Mióta elkezdtem a gyakorlatokat, mindössze egy epehólyagrohamom volt, és az is csak az elején. Normál étrendet folytatok, és csodálatosan jól érzem magam. Az energiám és az erőm visszatért, és továbbra is naponta végzem a gyakorlatokat. Köszönöm Istennek, hogy meggyógyította a testem, és hogy az Alex Loyd által feltalált Gyógyító Kódokon keresztül feltárta gyógyító erejét. Ajánlom a Gyógyító Kódokat mindenkinek, akinek testi és lelki gyógyulásra van szüksége.

– Jennifer

RÁK, IDEGGYÓGYÁSZATI PROBLÉMÁK, DEPRESSZIÓ

Rákot, ideggyógyászati rendellenességet és depressziót diagnosztizáltak nálam. A Kóddal a probléma lassan elmúlt. A testünk úgy lett beprogramozva, hogy újrainduljon, mint a számítógép, a megfelelő műveletre.

– Anisty

KRÓNIKUS FÁRADTSÁG SZINDRÓMA ÉS FIBROMYALGIA

Én voltam az egyik legsikeresebb a szakterületemen az Egyesült Államokban, mígnem komoly tüneteim lettek, majd krónikus fáradtsággal és fibromyalgiával diagnosztizáltak. Két év után nagyrészt ágyhoz voltam kötve, állandó fájdalmaim voltak, rengeteg gyógyszert szedtem, de reménytelenül. Miután hat hónapja végzem a Gyógyító Kód gyakorlatait, mára az összes gyógyszer szedését abbahagytam, teljesen megszabadultam egy gyógyíthatatlan betegségtől, jobban érzem magam, mint azelőtt, hogy a diagnózist felállították, és újra dolgozom. Röviden: VISSZAKAPTAM AZ ÉLETEM.

– Patty

ÖNGYILKOS DEPRESSZIÓ

Az öngyilkos depresszióm arra kényszerítette a családomat, hogy jelentős változásokat tegyenek azért, hogy jól legyek. Nem volt semmi energiám, életkedvem, és minden kis dolog óriási feladatnak tűnt. A férjem orvos-doktor, de tanácstalan volt – mindent megpróbáltunk. Nagyon szkeptikus voltam, amikor a Gyógyító Kódokról hallottam, de mindenáron gyógyulni akartam. Kevesebb mint két hét alatt a depresszióm teljesen elmúlt. Nem csak én nem tudtam elhinni – senki más sem a környezetemben. Most már az egész családom és sok barátom végzi a gyakorlatokat – van, aki mindennap, van, aki akkor, amikor szükségét érzi. A Gyógyító Kód igazi ajándék Istentől.

– Mary

ÉJSZAKAI RETTEGÉS

A fiamnak éjszakai rettegései voltak körülbelül tíz éven át. A legtöbb éjszaka rémálmoktól sikított fel – próbáltuk megnyugtatni, de nem volt ébren, és nem is ébredt fel. Néha az események hosszú ideig folytatódtak – ez kimerítő és nagyon traumatikus volt az egész családnak. Mindent megpróbáltunk az alvási szokásokon való változtatástól kezdve a speciális gyógynövények szedésén át az imádkozásig, orvosokig. Semmi sem segített! Egy Gyógyító Kód-gyakorlat elvégzése után az éjszakai rettegések elmúltak, és soha többé nem tértek vissza – ez több mint egy évvel ezelőtt volt. Mindenkinek elmondtam, aki hallgat rám, hogy próbálja ki a Gyógyító Kódot – működik!

– David

VEZETÉSI FÓBIA ÉS PÁNIKROHAMOK

Nagy forgalomban vezetési fóbiám volt, amit az Érzelmi Felszabadítás Technikájával kezeltem. Úgy láttam, hogy a fóbia mindig visszatér, akárhányszor nagy forgalomban vezetek, főleg éjszaka. Vezetés közben pánikroham tört rám, ami nagyon ijesztő. Míg Nashville-ben voltam, ezen a problémán dolgoztam a Gyógyító Kódok gyakorlataival. Az úton hazafelé tíz órát kellett vezetnem zuhogó esőben a hegyek között, úgy, hogy semmit sem lehetett látni. A legkisebb aggodalom nélkül hazaértem. Azóta felfedeztem, hogy a fóbiám nemcsak a vezetésemre volt hatással, de az életem egyéb területein is szorongást eredményezett. Most úgy találom, hogy életem minden területén nagyon nyugodt vagyok.

– Maryanna

ELHAGYATOTTSÁGÉRZÉS

Az alatt a néhány hét alatt, míg a Gyógyító Kódokkal dolgoztam, változtam, és most már úgy érzem, nyugodtan beszélgethetek az emberekkel, és fejezhetem ki a véleményem. Van, aki számára ez talán jelentéktelennek hangzik, de nekem nagy lépést jelent. Egész életemben az elhagyatottság problémájával foglalkoztam, mindig amiatt aggódtam, hogy ha mondok

valamit, az másoknak talán nem fog tetszeni, és otthagynak, mellőznek, vagy egyszerűen csak nem vesznek észre – féltem, hogy láthatatlanná válok mások számára. Ennek a hitemnek a meggyógyítása nagy változást hozott a mindennapi életemben.

– Therese

MAXIMALIZMUS

Éveken keresztül küzdöttem a maximalizmusommal. Minden szavamban benne volt a lemondás. Aggódtam, hogy az emberek mindig megítélnek. Miután találtam egy képet, ami a maximalizmusomhoz kapcsolódott, elkezdtem használni a gyakorlatokat, hogy meggyógyítsam ezt a hiedelmemet. Micsoda különbség! Nem félek nyíltan és őszintén kimondani, amit gondolok.

– Lucy

NYITOTT FORAMEN OVALE (NYÍLÁS A SZÍVBEN) ÖSSZEZÁRUL

2007 szeptemberében átmeneti agyi vérellátási zavarom (TIA, azaz ministroke – a ford.) volt. Három hónappal előtte elkezdtem végezni a Gyógyító Kódok gyakorlatait. Gyorsan felépültem a TIA-ból, de természetesen mindenfajta vizsgálatot végeztek rajtam, hogy megtalálják az okát. Úgy gondolták (az agyam néhány, az MRI által kimutatott helye alapján), hogy egy másik, felfedezetlen TIA-m van, és az ok PFO – (nyitott foramen ovale – a ford.), egy nyílás a szív két pitvara között. Ez azt okozta, hogy a vér szűretlenül került az agyamba, ami agyi vérellátási zavart okozott.

Nyilvánvalóan a nyitott foramen ovalét rendszerint összezárták egy kisebb eszköz behelyezésével, amely „betömte" a szívet. Bár az Élelmiszer- és Gyógyszerügyi Hivatal (FDA) úgy döntött, hogy ezt az eljárást többé nem engedélyezi. Az új előírás szerint gyógyszeres kezelést (Plavixot és aszpirint) alkalmaztak. Sok orvos nem ért egyet ezzel a megoldással, és folyamatosan próbálták elérni, hogy a készüléket újra jóváhagyják. A Central Dupage Hospital Neurosciences Institute Stroke Programjának igazgatója és az illinois-i Edward Hospital Szívkórházának vezetője megkérdezett, részt vennék-e egy klinikai vizsgálatban. Igent mondtam, és a „készülék"-csoportba kerültem.

Ezalatt tovább folytattam a Gyógyító Kódok gyakorlatainak végzését. Mondtam az egészségügyi szakembereknek, hogy észrevettem, nem figyelnek arra, amit mondani akarok, és talán őrültnek gondolnak, és ha esetleg nem találják azt a nyílást, amire számítottak, amikor be akarnák helyezni a készüléket, az azért lehet, mert végzek valamit, amit a Gyógyító Kódoknak hívnak, és lehetséges, hogy annak eredményeképpen a nyílás összeforrt. Annyi elképesztő eredményről hallottam a Gyógyító Kódok ajánlóitól, hogy tudom, ez nem lehetetlen.

Természetesen egyáltalán nem figyeltek. 2008 januárjában befeküdtem a klinikai vizsgálatokra. Amikor felébredtem, és megkérdeztem, hogy ment, a férjem elmondta, hogy a nyílás annyira kicsi volt a készülék behelyezéséhez, hogy elküldtek a klinikai vizsgálatról.

Biztos vagyok benne, hogy ez az egészségügyi szakembereket meglehetős zavarba hozta. De az Edwards Szívkórház vezetője, Dr. McKeever, a következő vizit alkalmával valóban érdeklődött a Gyógyító Kódokról. Ezt mondta: „Egész karrierem során mindössze három vagy négy spontán PFO-összezárulásról hallottam."

Az orvosok még mindig szerették volna tudni, mi okozta az agyi vérellátási zavart. Úgy vélték, hogy verőéri-visszéri deformálódások vannak a tüdőmben. Megvizsgálták. Az eredmény: „a verőéri-visszéri deformálódások annyira kicsik, hogy nem láthatók".

A saját orvosom (akinek orvosdoktori és csontkovácsolás doktori fokozata van) értelmezte ezt nekem: „Diane, ez azt jelenti, hogy nincsenek." Megkapta a Gyógyító Kódokat, mondván, semmi más magyarázata nem lehet annak, ami velem történt, de a Gyógyító Kódok meggyógyítottak.

Már több mint két éve végzem ezt az egyszerű eljárást. A legtöbb gyógyszerem szedését abbahagytam (ezek Plavix és asztma-, allergia-, illetve hó-

azzal, hogy ez lelkiekben milyen eredményeket hozott, de itt most abbahagyom.

– Diane

VÁLTOZTASD MEG A FREKVENCIÁT, GYÓGYÍTSD MEG A PROBLÉMÁT

Amire különösképpen szeretnénk, hogy figyelj az ajánlásokkal kapcsolatban, hogy mennyire sokféle probléma van, melyeket a Gyógyító Kódok orvosolnak. Minden, a komolyabb egészségügyi problémáktól a párkapcsolati kérdésekig, a karriert vagy csúcsteljesítményt érintő kérdésekig... szinte minden, amit el tudsz képzelni.

Tehát ez nemcsak azt mutatja, hogy a Gyógyító Kódok meggyógyítják a testben lévő energiafrekvencia-problémákat, de egyben az 1. titkot is megerősíti – miszerint minden egészségi problémának egy forrása van. A Gyógyító Kódok rendszere egy kvantumfizikai gyógyító rendszer, ahogy arra korábban a fizikusok hivatkoztak, és sok éve jósolják. Amint a destruktív energiafrekvenciákat egészségesekre változtatjuk a Gyógyító Kódokkal, mind az érzelmi, mind a testi problémáink meggyógyulnak.

Hogy a kemikáliák (gyógyszerek) vagy táplálékkiegészítők helyett miért használnánk a kvantumfizikát egy stressz- és energiaprobléma gyógyítására? A egyik megközelítés kritikus tényezője az információ eljuttatása a problémához. A kemikáliák és táplálékkiegészítők molekulától molekuláig szállítódnak, körülbelül egy centimétert haladva másodpercenként, és mindegyik átvitel alkalmával egy kicsi elvész belőlük. Az információátvitel az energián keresztül körülbelül 300 000 kilométer per másodperc, mialatt szinte semmi nem vész el. Ez az, amiért az internet és a mobiltelefon annyira népszerűvé váltak – olyan, azonnali kommunikációt tesznek lehetővé, ami harminc évvel ezelőtt a Star Trekben még csak fantázia volt. Ugyanígy, a Gyógyító Kódok lehetővé teszik a test és az elme számára, amit a legnagyobb elmék az utóbbi nyolcvanegynéhány évben előre megjósoltak. Ha a probléma eredete energia, akkor vajon nem volna értelme energiával gyógyítanunk?

AZ ENERGIA KIJÁTSSZA A GENETIKÁT

Egy nap kaptam egy telefonhívást egy oklahomai nőtől, aki szívfacsaró történetet mesélt arról, hogy a fiát hogyan diagnosztizálták leukémiával hat hónaposan. Christopher Ryan talán már több eljáráson, műtéten, kemoterápián, sugárterápián és gyógyszeres kezelésen átesett, mint bármelyik tíz ember együttvéve egész életében. Az édesanyja, Melissa 2004-ben hívott fel, amikor Christopher tizenegy-tizenkét éves volt. Olyan tüneteket fedeztek fel Christopheren, melyek már ismerősek voltak, ami nagyon nyugtalanító volt. Christopher gyakran hányt, és úgy tűnt, nem tudják ezt megállítani. Sérve volt, amely egyre súlyosabb lett, ami nagyon kellemetlen volt számára. Christopher egész idő alatt fáradt volt, és a szemei alatt sötét karikák látszottak. Melissa ezt mondta: „Visszsza fogunk menni a memphisi St. Jude-ba, ahova hat hónapos kora óta járunk, és nagyon félek, hogy mik lesznek a vizsgálati eredmények."

Nos, ezt húsz nappal azelőtt mondta, hogy a St. Jude-ba indultak, tehát azonnal elküldtem neki a Gyógyító Kódokat. Melissa és Christopher már aznap elkezdték a gyakorlatokat, és húsz napon keresztül kitartóan végezték. Christopher elkezdte tartósan jobban érezni magát. A hányása megszűnt, a szemei alól eltűntek a sötét karikák, és az energiája visszatért. Melissa azt mondta, visszatért a szemébe a csillogás. A huszadik napra Melissa Ryan meg volt győződve arról, hogy Christopher meggyógyult.

Nem sokkal később tartottam egy szemináriumot az otthonukhoz közel, melynek végén ez az elegáns külsejű fiatalember odajött hozzám néhány papírral a kezében. Azt mondta: „Dr. Loyd, a nevem Christopher Ryan, és szeretném neked megmutatni a vizsgálati eredményeimet." Minden – MRI, CT, vérkép, alsó és felső GI, az EEG –, minden száz százalékig negatív volt. Semmi hányás. A sérve elmúlt. Minden tökéletes volt! Néhány hónappal később Melissa Ryan küldött nekünk egy videoajánlást, melyen a karjaiban tartja Christophert, és az örömkönnyeivel küzd. A kezét egy nagy halom számlán tartja, egy mellette lévő asztalon, és azt állítja: „Ez több mint egymillió dollár, gyógysze-

rekre és egészségügyi számlákra. Amit egymillió dollárnyi egészségügyi szolgáltatás nem tudott megtenni, az a Gyógyító Kódoknak sikerült."

Mégis hogyan fordulhatott elő ez egy annyira komoly dologgal, aminek ilyen konkrét testi, szerkezeti és genetikai története van? Ha megszüntetjük a stresszt, szinte bármit meg tudunk gyógyítani. Ezt a stresszt a destruktív energiafrekvenciák észlelésén keresztül tudjuk mérni. Amikor a destruktív energiafrekvenciák távoznak, akkor a stressz is. A Stanfordon és a kaliforniai Institute of HeartMathben végzett kutatások azt mutatják, hogy ha el tudjuk távolítani a stresszt, akkor nagyon gyakran még a genetikai problémákat is meggyógyíthatjuk, és meg is fogjuk gyógyítani.

Ebben a helyzetben egy figyelmeztető frekvencia küldődött valamilyen okból, amely Christopher testét stressz üzemmódba tette, amikor nem kellett volna. Idővel ez leukémiaként nyilvánult meg, illetve egyéb testi tünetekként, melyeket Christopher tapasztalt. A Gyógyító Kódok soha nem „kezelték" a leukémiáját, a hányását, a sérvét, az energiahiányát, vagy bármelyiket a többi probléma közül. A Gyógyító Kódok mindössze lehetővé tették, hogy eltávolítsa a stresszt az idegrendszeréből, a stresszjel, egy energiafrekvencia küldésének megállításával. Így gyógyult meg Christopher, ami csodának tűnt, de megtörténhetett. Ilyen fajta eredmények akkor lesznek, amikor az a jel, amit először is nem kellene elküldeni, megáll, és a test stresszválasza is megáll. Amit a stressz elsőként kikapcsol, az a gyógyító és immunrendszer, és amikor ezek ismét bekapcsolnak vagy felkapcsolódnak, képessé válnak arra, hogy szinte bármit meggyógyítsanak. A Gyógyító Kódok nem gyógyították meg Christophert: őt a saját immunrendszere gyógyította meg.

VÁRATLAN GYÓGYULÁS

Egy Joe Sugarman nevű úriember, aki az egyik maui újság tulajdonosa, és sokak közül a világ egyik vezető cikkírójának tartják, meghívta Dr. Bent és engem, hogy tartsunk előadást Hawaiion. Évek óta hozott embereket Mauira, hogy előadjanak olyan témákról, mint a természetes gyógyítás

nekünk: „Tudjátok, évek óta hívok egészségügyi szakembereket Mauira, hogy tartsanak előadásokat. Míg másoknál csodás eredményeket láttam, az én egészségügyi problémámon semmi nem segített." Krónikus lábfájása volt, egy autóbaleset következményeként. Láthatóan sántított, nehezen aludt jól, és szinte állandóan fájdalmai voltak.

Azt kérdezte tőlem: „Gondolod, hogy a Gyógyító Kódok segíthetnek a lábamon?", és elmagyaráztam: „Nos, tudod, azok nem közvetlenül a lábproblémáidra hatnak: azon dolgoznak, ami a testben lévő stresszt okozza." Joe elkezdte végezni a Gyógyító Kódokat, és körülbelül három hónap múlva írt nekünk, hogy elmondja, három hétig végezte a gyakorlatokat, és a lábfájása száz százalékig, azaz teljesen elmúlt. Teljesen rendbe jött, és nem is tért vissza. Elmondta, hogy más problémái is voltak, amelyeken addig nem igazán dolgozott, de akkor szintén meggyógyultak, ráadásul azokon addig semmi sem segített. A legnagyszerűbb dolog, még a lábfájás elmúlásánál is nagyobb, az a csodálatos érzelmi gyógyulás néhány dologból, melyek egész életében nehézséget okoztak, gyógyulás, melyet soha nem tapasztalt, míg a Gyógyító Kódokat el nem kezdte végezni.

Most nézzük át azt, ameddig eljutottunk:

1. titok: Szinte minden egészségi problémának egy oka van, és a Gyógyító Kód meggyógyítja azt a forrást, ahogy azt a hagyományos orvosdiagnosztikai vizsgálatok kimutatták.

2. titok: Korunk legnagyobb elméi szerint minden probléma energiaprobléma. A Gyógyító Kódok meggyógyítják ezt az energiaproblémát, ahogy azt az ajánlások bizonyítják arról, hogy szinte bármilyen elképzelhető problémát meggyógyíthatunk velük.

Most következzen a 3. titok.

HARMADIK FEJEZET

3. TITOK: A SZÍV PROBLÉMÁI A GYÓGYULÁST IRÁNYÍTÓ MECHANIZMUSOK

A 2. titok tárgyalásánál azt mondtuk, várnod kell, hogy megismerd, mi a stressz forrása. Reméljük, hogy akkor nem ugrottál előre, és maradtál le néhány fontos információról. Most itt van a válasz. Valójában ebben rejlik a lényeg, amiért ez a könyv íródott. Hamarosan eláruljuk, mi okozza a stresszt a testben. Mi már évek óta ismerjük, és megosztjuk az emberekkel, de mostanra tudományosan is igazolttá vált.

Ez a sejtmemória.

Ez nemcsak az egészségtudomány számára volt évtizedek óta a kirakójáték hiányzó darabja, de számomra (Ben) is, csakúgy, mint a pácienseim számára. Az évek során számos előadást tartottam a rákbetegség okairól. Ezek érzelmi problémák, nehézfémek, savas pH/oxigénhiány és a vírusok. Az érzelmi problémák fennmaradásának több okát jelöltem meg: (1) senki sem akarja bevallani, hogy volnának érzelmi problémái, (2) ha mégis, nem akarnak beszélni róla, (3) nem áll rendelkezésünkre olyan módszer, amivel orvosilag hatékonyan kezelhetnénk azokat. A gyógyszerek csak a tüneteket enyhítik, de valójában nem segítenek. A beszédterápia sokszor inkább csak ront a helyzeten, mert felszakítja a sebeket, melyeket a test egy ideje próbál begyógyítani.

Vannak módszerek, melyekkel a nehézfémek hatékonyan eltávolíthatók, mint az etiléndiamin-tetraecetsav (EDTA), dimérkaptoszukcinát (DMSA) és egyéb nehézfémkelátorok. A sav-bázis egyensúly helyreállítása nehezebb, mert elég hosszan (hónapokon, akár éveken át) tartó

folyamat, mire ezen változtatunk, komoly étrendi változtatásokkal, annak ellenére, hogy rendelkezésre állnak egyszerűen a táplálékkal bejuttatható hatóanyagok, melyek ezt meggyorsítják.

A vírusok még szívósabbak, mert ezek a kis gonosztevők el tudnak rejtőzni a DNS-ünkben. Egy fehérvérsejtnek nehéz a „rossz fiúkat" megtalálni, amikor azok a saját sejtjeink belsejében vannak, a sejt DNS-ének sejtmagjában. De ma már léteznek hatékony vírusellenes készítmények, melyek előállításához angstrom méretű ezüstöt, graviolát, macskakarom, illetve sárkányvér nevű növényeket használnak. Még vírusellenes gyógyszerek is léteznek, ezek azonban nagyon kevéssé hatásosak.

A TESTI BAJOKON TÚL

Az Amerikai Egyesült Államok Georgia államában, Atlantában lévő alternatív gyógyászati rákklinikámon lehetőségem volt arra, hogy vírusokkal, a sav-bázis egyensúllyal és a nehézfémekkel foglalkozzam, de arra nem, hogy érzelmi problémákat vizsgáljak, habár pszichológiából mester fokozatú diplomám van, és foglalkozási terapeutát is alkalmaztam.

Máig emlékszem a napra, amikor az érzelmi problémák jelentősége kikristályosodott a fejemben. Volt egy nagyon kedves hölgy a klinikámon, akinek mellrákja volt. Nagyon sikeresen dolgoztam vele együtt. A CT-felvétel, a tumormarkerek és a testi vizsgálat eredményei szerint a tumorok mind eltűntek. A páciens mégis meghalt. Ennek a nőnek komoly érzelmi problémái voltak az életében, amiket nem tudott megoldani. A férje rendkívül erős kontrollt gyakorolt felette. Nagyon gazdagok voltak, de neki nem volt hitelkártyája, sem csekkfüzete. Mindig kérnie, sőt néha könyörögnie kellett, ha valamire szüksége volt, vagy valamit szeretett volna. Egyetlen dolog volt, amit a férj nem tudott a nő életében irányítani: hogy él-e vagy meghal. A nő az egyetlen módját választotta annak, hogy az önuralmát gyakorolni tudja.

Megpróbáltam megtalálni a módját, hogyan tudnék a páciensem érzelmi problémáinak megoldásában segíteni, amikor arra nekem is

szörnyű. Amikor a saját házad gyullad ki... az pánikkeltő. Ahogy azt a bevezetésben említettem, 2004-ben két orvos is Lou Gehrig betegséget diagnosztizált nálam. Inkább rákot diagnosztizáltak volna... A Lou Gehrig betegségben szenvedők nyolcvan százaléka meghal a diagnózist követő öt éven belül, és én, személy szerint, senkit nem ismerek, aki tíz évvel később még élt volna, bár jelenleg úgy tudom, néhányan vannak. Viszont ők is rendkívül le vannak gyengülve. A házam égett, és nem volt sok időm, hogy eloltsam. Ami ebben jó volt, hogy nem kellett különböző beavatkozásokat és gyógyszereket kipróbálni, mivel egyetlen terápiának sem volt semmilyen ismert hatása.

Egy ismerősöm beszélt nekem a Gyógyító Kódokról, és arról, hogy tájékozódnom kellene róluk. Mivel a házam égett, úgy gondoltam, ki kellene vizsgálnom a dolgot. Kétségbeestem. Mindent meg kellett próbálnom.

„MUTASSÁK MEG A TUDOMÁNYOS ALAPJAIT!"

Amit azon az estén Dr. Loyd előadásán hallottam, a fizika birodalmában tudományosan megalapozott volt. Rengeteg ajánlása volt, melyek jelentős gyógyulásokról számoltak be, de ajánlásokat azelőtt is hallottam. Ezrével. Valójában, naponta, a pácienseim, azt mondhatnák nekem: „Dr. Johnson, olvastam, hogy XY valakit kigyógyított abból a rákbetegségből, ami nekem van." Amire azt válaszolnám: „Mutassák meg a tudományos alapjait!" Szerettem volna mindent tekintetbe venni, ami segíthet a pácienseimen, de soha nem akartam őket semmivel hitegetni és természetesen azért feleslegesen pénzt kérni. Így mindig fontos volt, hogy lássam, van-e és kérhető-e egy módszernek tudományos alapja. Le voltam nyűgözve. Dr. Loyd ugyanis a szívritmus-analízissel, a testben a fiziológiai stressz mérésére szolgáló aranysztenderd orvosi vizsgálati módszerrel végzett tesztekkel tudományosan igazolta eljárását. Ki kellett próbálnom a Gyógyító Kódokat.

Ahogy azt korábban említettem, a Gyógyító Kódok megkezdését követő hat héten belül a tüneteim megszűntek. Két hónappal később

érzékelhesse az izomrángási mintázatokat, amelyek a Lou Gehrig betegeknél annyira jellemzőek. Egyetlenegy sem volt. Orvosi szempontból ilyesfajta gyógyulásra nem volt precedens. Ahogy ezt most, több mint öt évvel később írom, még mindig tünetmentes vagyok.

SEJTMEMÓRIA: A GYÓGYÍTÁS KULCSA

Tehát mi volt ez a tökéletes kód? Mi volt ez a hihetetlen technika? Valójában még csak nem is fókuszáltunk a Lou Gehrig betegségre. Néhány, a gyermekkoromból származó sejtmemóriára figyeltünk, arra a fajtára, ami mindannyiunknak lehet. Nem voltak hatalmas traumák az életemben. Nem zaklattak szexuálisan, nem vertek, és esküszöm, soha nem hagytam ki egyetlen étkezést sem. Volt pónilovam. Volt Teddy macim. A szüleim soha nem váltak el. Nem veszekedtek. (Igazából, azt kell, hogy mondjam, a bátyám és a nővérem szörnyen bántak velem, bár ezt soha nem ismernék el – csak viccelődöm, Dan és Ann.) Még mindig működik bennem „rossz program", ami stresszjeleket küld a sejtjeimnek, és betegséget okoz.

Nem véletlenül, a Délnyugati Egyetem Orvosi Kara, a Stanford Egyetem Orvosi Kara, a Harvard Orvosi Kara és a New York-i Egyetem Orvosi Kara mind kiadtak egy kutatást, melyben kimutatták, hogy az egészségben és gyógyításban a kirakó hiányzó darabját a sejtmemóriák ezen fajtái alkotják. A Délnyugati Egyetem kutatásai arra a következtetésre jutottak, hogy a legjobb reményünk a gyógyíthatatlan betegségek gyógyítására a jövőben abban lesz majd, ha megleljük a módját a sejtmemória gyógyításának, és ha találunk egy megoldást, akkor „a sokkal tartósabb helyreállításra is lehetőség adódik".[9] Miért mondják ezt? Mert úgy tűnik, ez a gyógyítást irányító mechanizmus a test minden sejtjében.

Tehát mi a sejtmemória? A sejtjeinkben tárolt memória. Mely sejtjeinkben? Mindegyikben.

Sok éven keresztül a tudomány úgy tartotta, hogy a memória az agyban tárolódik. Míg azon dolgoztak, hogy meghatározzák, ez az agynak mely részén történik, kivágták szinte mindet, és mi történt? Az emlékek még mindig nagyrészt sértetlenek voltak! Bár az emlékeket az agy különböző területei stimulálják – például a kellemes emlékeket idézi fel, ha az örömközpontot stimuláljuk –, az emlékek tényleges tárhelye, úgy tűnik, nem korlátozódik csupán az agyra.

Akkor hol tárolódnak az emlékek? A választ először talán akkor lelték meg, amikor az orvoslásban elkezdtek szervátültetéseket végezni. Sok olyan dokumentált eset van, amikor emberek, akiknek a testébe szervet ültettek át, elkezdtek úgy gondolkodni, érezni, álmodni, viselkedni, sőt olyan ételeket kívánni, amit a szervdonor. Ma már sok tudósnak meggyőződése, hogy az emlékeket a sejtek végig, az egész testben mindenütt tárolják, azok nem egy kifejezett helyen raktározódnak.

A sejtmemória rezonál a destruktív energiafrekvenciákkal, és a testben stresszt eredményez. A Délnyugati Egyetem Orvosi Kara 2004 szeptemberében kiadott egy irányadó tanulmányt, melyben megállapították, hogy a testben a gyógyítást irányító mechanizmus nagy valószínűséggel a sejtmemória – nemcsak az ember, de az állatok és a növények számára is. Mit találtak a Délnyugati Egyetem laboratóriumában, amiből erre a megállapításra jutottak? Azt, hogy ahogyan a szervezet sejtmemóriája változik, úgy változik a szervezet egészsége. Ha destruktív a sejtmemóriája, egy embernek, állatnak vagy növénynek is nehézségei lesznek, még jó körülmények között is. Egészséges sejtmemóriával egy ember jól érzi magát, és képes előrehaladni még akkor is, ha a körülményei nem éppen olyanok, melyek alapján azt gondolhatnánk, hogy jeleskedni fog. A Délnyugati Egyetemen a következő analógiát használták: „a sejtmemóriák olyanok, mint a kis „mit kell csinálnom" feljegyzések – megmondják a sejteknek, mit tegyenek, viszont amikor destruktívak a sejtmemóriák, a „mit kell csinálnom" feljegyzések folyamatosan arra adnak utasítást a sejteknek, ami káros".[10]

A SEJTMEMÓRIÁK ÉS A „SZÍV PROBLÉMÁI"

Dr. Bruce Lipton szerint ez a „káros dolog", amire a sejt utasítást kap, hogy stressz üzemmódba kerüljön, amikor nem kéne, és a téves hitek, melyek a stresszválaszt elindítják a testben. Ezek a téves hitek beágyazódnak a sejtmemóriákba, melyek a tudattalant és a tudatot alkotják, az agy irányító központjaival együtt. A Délnyugati Egyetem Orvosi Karának kutatása, melyet a *Dallas Morning Newsban* tettek közzé, majd az egész országban újra kiadtak, arra a megállapításra jutott, hogy a jelenleg gyógyíthatatlannak tartott betegségek gyógyítása a jövőben nagy valószínűséggel úgy lesz megoldható, ha megtaláljuk a módját, hogy meggyógyítsuk a sejtmemóriát.

Ezek a sejtmemóriák és téves hitek ugyanazok a dolgok, amikről Salamon beszélt 3000 évvel ezelőtt. Ezek a szív problémái, melyek a forrásai minden lehetséges – testi, kapcsolati, még a sikerrel és kudarccal kapcsolatos – problémának is.

Az Institute of HeartMath az egyik olyan intézmény, mely évek óta a világon a legjobb alternatív klinikai kutatásokat végzi. Egy tanulmányuk határozottan a hihetetlen kategóriába tartozik, de igaz. Emberi DNS-t helyeztek egy kémcsőbe, a tesztalanyokat megkérték, hogy tartsák azt a kezükben, és arra utasították őket, hogy fájdalmas dolgokra gondoljanak – más szóval, destruktív emlékeket idézzenek fel. Lehetetlen fájdalmas dolgokra gondolni destruktív emlékek felidézése nélkül. Miután a személyek ezt megtették, a kutatók kivették a kémcsőből a DNS-t, és megvizsgálták. A DNS szó szerint megsérült. A következő lépésben ugyanazt a DNS-t visszahelyezték a kémcsőbe, megkérték a személyeket, hogy ismét fogják a kezükben, és most arra utasították őket, hogy vidám, örömteli gondolataik legyenek. Ezt is lehetetlen lett volna megtenni a vidám, örömteli emlékekhez való hozzáférés nélkül. Kivették a DNS-t a kémcsőből, megvizsgálták, és felfedezték, hogy a DNS-t gyógyító hatás érte. Mit jelent ez? Azt, hogy számos emlék felidézése láthatóan károsítja a DNS-t, míg az egészséges emlékek talán szó szerint meggyógyítják. Óriási.

Dr. John Sarno, aki a New York-i Egyetem Orvosi Karának klinikai rehabilitációs gyógyászat professzora és az ottani Medical Center orvosa, állítása szerint a krónikus fájdalmat és a különféle egyéb betegségeket a tudat alatti, elfojtott harag és düh okozza: „Nem tudjuk, hogy ez bennünk van, mert nem tudatosul." Ez a harag és indulat, melyek a sejtmemóriában gyökereznek, pontosan azok, melyeket az Institute of HeartMath kísérletében a DNS-t károsító dolgoknak találtak.[11]

2005-ben a *Good Morning America* műsorában Charles Gibson készített interjút Lonnie Zeitzerrel, az UCLA Gyermekkórház orvosdoktorával, melyről a *USA Today* és az *ABC Evening News* is beszámolt. Az UCLA vizsgálatai felfedezték, hogy a gyermekek krónikus fájdalmait és betegségeit a szülők aggódása okozza. Más szavakkal, a szülőkben lévő stressz destruktív sejtmemóriák létrejöttét eredményezte, mely a gyermekekben végül stresszként nyilvánult meg. A tanulmány végén Charles Gibson megjegyzi, hogy a károsodást okozó gyermekkori betegségek pszichológiai, nem testi tényezők hatására alakulnak ki, amivel Dr. Zeitzer egyetértett. A sejtmemóriával foglalkozó kutatások azóta is özönlenek.

AMIÉRT A POZITÍV GONDOLKODÁS NEM GYÓGYÍTJA MEG A SEJTMEMÓRIÁKAT

Talán felmerült benned egy kérdés, miután a HeartMath tanulmányának eredményét olvastad: „Tehát egyszerűen csak örömteli dolgokra kell gondolnom, és minden sejtmemóriám meggyógyul?" Előremutatván elárulom neked, hogy a válasz sajnos „nem", mert a tudatalattiban olyan mechanizmusok működnek, melyek védelmezik ezeket az emlékeket, így azok nem tudnak meggyógyulni. Ám mi túlteszünk magunkon. A *4. titok: Az emberi merevlemez* című fejezetben ezt még részletesebben tárgyaljuk majd.

11 Egy éleslátó interjú Dr. Sarno elméletéről: http://www.medscape.com/viewarticle/478840. Ő a szerzője a The Mindbody Prescription: Healing the Body, Healing the Pain; a The Divided Mind; a The

A tény, miszerint az emlékeink az egészségünket irányító mechanizmusokként működnek, már legalább száz éve a pszichológia alapja. Az elképzelés akkor kezdett tudományosan igazolttá válni, amikor fiatal katonáink az első világháborúból sebekkel tértek haza, annak ellenére, hogy nem voltak testi sérüléseik. Ezt „gránátsokknak" nevezték. Ekkor ismertük fel, hogy ami az elménkben van, az testileg megbetegíthet.

Ha az emlékekről beszélünk, akkor arról a tanácsadás és a terápia jut az eszünkbe, ami gyakran egyben azt jelenti, hogy újra a régi szemétben dagonyázunk. Talán néhányan most azt gondoljátok: „Ettől depresszív és lehangolt leszek.", vagy: „Belefáradtam abba, hogy ezzel foglalkozzam." Talán sokan azt mondják: „Egyáltalán nem is szeretnék ezzel szembesülni." A Gyógyító Kódokkal nem is kell. Csakúgy, mint Joe a krónikus lábfájásával, a Gyógyító Kódokat bármire végezheted, ami számodra a legkellemetlenebb, a leginkább nehézséget okoz, és lehetővé teszi, hogy meggyógyítsd magadnak azokat a sejtmemóriákat. Joe lábfájásának meggyógyításánál is fontosabb volt érzelmi életének átalakulása, de jegyezzük meg: nem összpontosított rá.

Hogy maradandó, hosszú távú gyógyulást érjünk el, a destruktív sejtmemóriákat kell meggyógyítanunk. Ennek van értelme. Mindannyiunknak vannak az életéből emlékei, melyek tele vannak olyan érzelmekkel, mint a harag, szomorúság, félelem, zavarodottság, tehetetlenség, reménytelenség, értéktelenség... a lista végtelenül hosszú. Bármelyikünknek vannak ilyen emlékei és érzései belül, annak megfizeti az árát. Az ár az egészségünk, kapcsolataink, a karrierünk stb. Mindannyiunknak szüksége van arra, hogy a problémái forrása meggyógyuljon, nem csak a tünetei. Hogy miért? Ha csak a tüneteket kezeljük, akkor a probléma valószínűleg ismét jelentkezik majd, vagy akár kettő is a helyén, azért, mert az, ami a tünetek megjelenését okozta, még mindig jelen van. A problémák forrását, amin változtatni szeretnénk, amire már a könyv elején is felhívtuk a figyelmet, a destruktív sejtmemóriák alkotják.

Ha egyszer ezt megértetted, hogyan tudnád megtalálni a sejtmemóriákat, melyek a problémáddal kapcsolatosak, bármi legyen is az? Másodszor, hogyan tudnád őket meggyógyítani?

AMIÉRT A „MEGBIRKÓZNI VELE" RONT A HELYZETEN

Tehát a pszichológia évtizedek óta keresi a módszert, hogy ez elvégezhető legyen, de a legutóbbi kutatások közül nem egy arra utal, hogy ha újra és újra beszélünk a problémákról, az éppen hogy még súlyosabbá teszi azokat.

A Gyógyító Kód automatikusan gyógyítja a destruktív sejtmemóriákat. *Nem* azáltal gyógyítja a sejtmemóriát, hogy megtanít arra, hogy más szempontból közelítsd meg a problémát, amit „átkeretezésnek" hívunk. Nem is azáltal, hogy kiegyenlíti a kémiai anyagokat az agyban, mivel ha azok nincsenek egyensúlyban, az csak a tünete, de nem a forrása a problémának. Nem is úgy, hogy arra késztet, valami másra gondolj, akárhányszor a problémák zavarni kezdenek. Ezek első számú megnevezése a „megbirkózni vele". A megbirkózás azt jelenti, hogy a probléma még mindig jelen van, csak éppen megtanultuk, hogyan kezeljük egy konstruktívabb módon a fájdalmat. Valójában mindenki azt szeretné, hogy megszűnjön a fájdalom. A Gyógyító Kód egy szó szerinti fizikai működés a testben, amely ha bekapcsol, egészségessé változtatja a destruktív sejtmemória (3. titok) energiamintázatát (2. titok). Amikor ez történik, a test stresszválasza ki- vagy lekapcsol (1. titok). Ez nem azt jelenti, hogy örökre elvész a memória: megmarad, csak többé nem destruktív.

A probléma ebben áll: *a megbirkózás egyenlő a stresszel.* Mivel minden ismert problémánk a stresszre vezethető vissza, egy, a problémáink kezelésére szolgáló mechanizmus, mely stresszt eredményez, minimum kontraproduktív, őszintén szólva őrültség. Hadd magyarázzam el.

Testünknek és elménknek egy sor teendője van, melyet mindennap el kell végeznie, de hozzá csak egy bizonyos mennyiségű energiája. Az elvégzendő feladatok között vannak olyanok, amiket a testnek, illetve

el „akar" végezni. A „muszájok" közé tartozik a lélegzés és a szívverés. A „szükséges" dolgok például az emésztés, anyagcsere, vértisztítás és az immunműködés. Az „akart dolgok" például a javító mechanizmusok, a régi destruktív emlékek feloldása és a hangulat szabályozása. Ha csökken a test számára rendelkezésre álló energia, akkor a listán szereplő dolgoknak is csökkenniük kell. A legkevésbé komoly dolgok maradnak le a listáról először, melynek az immun- és gyógyító rendszerek szinte *mindig* a részeseivé válnak.

Miért is? Ha a destruktív emlékek továbbra is elfojtás alatt vannak, az rengeteg energiát emészt fel, méghozzá folyamatosan. Ezeket az emlékeket a nap minden órájában el kell fojtani, így annak az energiának, ami ahhoz szükséges, hogy éljük az életünket, jelentős hányada valószínűleg semmi másra nem lesz elegendő, mint a sejtmemóriák elfojtására. Ha te már egy lépéssel előttem jársz, és arra gondolsz, hogy ez az egészségi, kapcsolati és karriert illető problémákat jelenti, hadd gratuláljak. Pontosan így van. Valójában Dr. John Sarno, a New York-i Egyetem Orvosi Karának professzora, akiről már az előzőekben említést tettünk, kutatásai alapján megerősítette, hogy a felnőtteknél előforduló krónikus fájdalom és egészségi problémák a destruktív sejtmemóriák elfojtásából származnak. Az elfojtás művelete állandó stresszel jár, míg végül valami eltörik. Dr. Sarno munkája, csakúgy, mint a Délnyugati Egyetem Orvosi Karának és a Stanford Egyetem Orvosi Karának vizsgálata arra a következtetésre jut, hogy ezeknek az emlékeknek a meggyógyítása, inkább, mint az elnyomása („megbirkózni vele"), gyógyulást eredményez.

Ezen és más források szerint is amire nélkülözhetetlen szükség van, és ami egyben örökre megváltoztatja az egészségről kialakult képet, a destruktív sejtmemóriák meggyógyításának módja, szemben azzal, amikor pusztán küzdünk velük egy életen át. Évtizedekig azt hittük, hogy ha megküzdünk ezekkel az emlékekkel, azzal valahogy elkerüljük a destruktív hatást. A legújabb kutatások bebizonyították, hogy ez halálos tévedés volt. A sejtmemóriák pusztítást okozhatnak, akár tudatosan emlékezünk rájuk, akár nem.

MIT JELENT A GYÓGYULÁS?

Ha egyszer meggyógyítottad a memóriát, mit fog ez jelenteni számodra? Azt, hogy többé nem fogod érezni a haragot, frusztrációt, neheztelést, bűntudatot, reménytelenséget, a negatív vélekedéseket és más romboló érzelmeket.

Be tudjuk ezt bizonyítani? Abszolút. A bizonyítékot az emberek elmondása adja arról, hogy következetesen, előre megjósolhatóan és általában hamar elmúlnak a negatív érzéseik és meggyőződéseik. Ahogy az egész országban szemináriumokat tartunk, ez minden egyes alkalommal így történik. Videofelvételeink is vannak erről, és mindenfajta ajánlásban – emberektől, akik a Gyógyító Kódokat végzik – azt találjuk, hogy az érzéseik, vélekedéseik, félelmük, haragjuk, neheztelésük, mindenfajta negatív érzelmük következetesen és gyorsan meggyógyult. Szinte általános, hogy valaki, mialatt a Gyógyító Kódot végzi, azt mondja, hogy egy, a családjában lévő, tíz, tizenöt, húsz éve vagy akár még korábbról is visszatérő probléma, akár néhány percen, de legfeljebb néhány napon belül elmúlik. Gyakran elmondják, mikkel próbálkoztak évtizedeken keresztül, anélkül hogy sikerült volna elérni a vágyott eredményt. Hogy ez miért bizonyíték? Mivel a romboló érzéseink és vélekedéseink az emlékeinkből származnak. Az egyetlen mód, ahogyan meggyógyulhatnak, ha meggyógyul az emlék, melyből származnak.

Egy nő, akit a továbbiakban Amandának fogok hívni, megszerezte a Gyógyító Kódokat®, és megkért, hogy kapcsoljam össze az élményeit a rendszerrel. Egyszer régen volt egy esete az édesanyjával, ami nagyon bántotta. Az anyja rendkívül kritikus, negatív, maximalista és kemény volt. Röviden, a kliensem már kislány korában odáig jutott, hogy szinte bármilyen helyzetben értéktelennek, alkalmatlannak érezte magát, és félt. Maximalista lett, mert valahol mindig úgy érezte, hogy csak akkor lehet szerethető, ha mindent jól csinál (ahogy ez a maximalistákra általában jellemző).

Amanda élete egy felfordulás volt. Annak ellenére, hogy nagy sikereket ért el szépségversenyeken, csúnyának érezte magát. Habár fan-

sikerül jól, még akkor is, ha mindenki más lelkesedett érte. Amikor rendben mentek a dolgok, valami baj akkor is mindig volt, és a katasztrófa akkor is ott leselkedhetett a következő sarkon. Amikor rosszul mentek a dolgok, akkor az megerősítés volt számára arról, amiről tudta, hogy be fog következni. Annyira kimerült tudott lenni a munkától, hogy alig várta a szünidőt, de amikor az eljött, az első nap után a többit képtelen volt élvezni, mivel félt, hogy hat nap múlva véget ér.

Amanda több okból sem szerette a szexet. Ezek egyike az volt, hogy nem érezte tökéletesnek a testét, így biztos volt abban, hogy elutasítják (bár ilyen soha nem történt). És egyáltalán, miért akarna valakit közel engedni magához? Ha valakit közel enged magához, az csak nagyobb fájdalmat okoz majd, amikor elromlanak a dolgok. Depressziós volt, és tele volt aggodalommal. A zavarodottság az állandó kísérője volt. Gyakran megbénította, ha el kellett döntenie, hogy hol ebédeljen. Mindezek miatt hibáztatta is magát. Ráadásul azelőtt soha sem zaklatták, verték meg, vagy erőszakoskodtak vele, és más ezekhez hasonló szörnyű dolog sem történt, és mindenki azt gondolta, hogy nagyszerű édesanyja van. Ezek egyike sem változtatott a tényen, hogy Amanda érzéseinek, gondolatainak és meggyőződéseinek szörnyű börtönében él.

Amikor Amanda eljött, hogy megismerje a Gyógyító Kódokat, túl volt több évtizedes tanácsadáson, terápián, belső felfedezésen, vallásgyakorláson, meditáción, táplálkozási tanácsadáson, önsegítő és személyiségfejlesztő foglalkozásokon, tévéreklámokból ismert programokon... amit csak el lehet képzelni. Azt mondta, hogy amikor megkapta a Gyógyító Kódokat, az egyetlen dolog, amiről az életében úgy érezte, hogy azelőtt már megoldódott, az anyjával való kapcsolata volt, legalábbis ami a gyermekkorában történt eseményeket illeti. Ráadásul több tízezer dollárjába és több évébe telt, mire stabil állása, férje és családja lett, és végre rendbe jött az élete. A meglepetés az volt, hogy amikor elkezdte végezni a Gyógyító Kódokat, ami újra és újra előjött, az a gyermekkori dolog az anyjával.

A Gyógyító Kódok nem tanácsadást vagy terápiát jelentenek, és nem, a múltba sem kell visszamenni és mélyre ásni. Bár amikor az em-

lékek meggyógyulnak, néha tudatosul bennünk, hogy mely emlékek azok. Pontosan ez történt Amandával. Miután körülbelül egy hónapja végezte a Gyógyító Kódokat, Amanda negatív gondolatai, érzései, vélekedései, aggodalma és maximalizmusa elmúlt. Legyőzetett! Eltűnt. Felkeresett, hogy megkérdezzen, előfordult-e már azelőtt valaha, hogy valaki annyi pénzt és erőfeszítést áldozott, és őszintén úgy érezte, hogy megoldódott egy problémája, amikor a valóságban nem gyógyult meg egyáltalán. Az, hogy azelőtt nem gyógyult meg, nyilvánvalóvá vált számára, miközben a Gyógyító Kódokat végezte. Amikor azok az emlékek tudatosultak benne, miközben a Gyógyító Kódok végzése alatt gyógyultak, könnyedséget, gyógyulást, megkönnyebbülést érzett – valamit, amiből tudhatta, hogy a problémái meggyógyultak. Amikor egy hónap eltelt, azt mondhatta, hogy az összes meggyógyult. Gratuláltam neki, és nevettem a kérdésén, hogy előfordult-e már ez valaha, nem azért, mert nem éreztem a kérdést helyénvalónak, egyszerűen csak mert amit elmesélt, az az, ami a legtöbb emberrel történik. Az számít kivételnek, amikor nem.

A „MEGBIRKÓZNI VELE" NEM JELENT GYÓGYULÁST

Látod, hogy hajlamosak vagyunk összekeverni a megbirkózást a gyógyulással. Amikor tanácsadóként és terapeutaként magánpraktizáltam, szinte soha nem történt gyógyulás, pedig elég sikeresen megtanítottam az embereket arra, hogy hogyan küzdjenek meg a problémákkal. Valójában a legtöbb tanácsadót és terapeutát erre képezik. Szinte az összes önsegítő program, amit valaha láttam, javarészt a megküzdési stratégiákról szólt. Mit jelent ez annak számára, aki használja őket? Azt, hogy életed hátralévő részére tiéd lesz a problémáid szemétje, csak megtanulod, hogyan fújd be parfümmel, amikor elkezd rossz szagot árasztani. Megpróbálsz majd elmenni arra a helyre, ahol nem zavar annyira. Még hallottam is tanácsadóktól és terapeutáktól, hogy miután megtanultak megbirkózni, azt mondják kliensüknek: „A problémája meggyógyult." És mondván, ők a szakértők, a legtöbb ember ezt hajlamos is elhinni.

többi is, amit okozott, és ahogy az a könyvből már kiderült, ezek a háttérben működő sejtmemóriák képezik a forrását a testi panaszoknak és betegségeknek. Tehát ha a gyógyulás valóban megtörtént, akkor minden meg kell hogy gyógyuljon – nemcsak az érzelmek, érzések és vélekedések, de azok a testi bajok is, amiket okoztak.

A bizonyíték arra, hogy a Gyógyító Kód meggyógyítja ezeket a sejtmemóriákat, azoknak az embereknek az elmondásában áll, akik újra és újra beszámoltak arról, hogy az érzéseik, vélekedéseik, attitűdjeik és gondolkodási mintáik gyógyulnak, miközben azt végzik. A Gyógyító Kódok® rendszerében van egy módszerünk arra, hogy ezt mérjük, és az emberek újra és újra és újra elmondják, ennek a mérőeszköznek a használatával, hogyan gyógyulnak ezek a sejtmemóriáik. Nem véletlen, hogy ahogy ezek a sejtmemóriák meggyógyulnak (2. titok), a sejtszintű energiaprobléma is meggyógyul, és az emberek arról számolnak be, hogy az egészségi problémájuk szépen lassan nyomtalanul eltűnik.

Befejeztük az első három titkot, tekintsük át tehát őket egy másodpercre.

1. titok: A betegségeknek egy oka van, és az a stressz. A bizonyítékot, hogy a Gyógyító Kód megszünteti a stresszt, a példa nélküli szívritmus-analízissel végzett vizsgálatok szolgáltatják, mely az aranysztenderd orvosi vizsgálati módszer, amivel a vegetatív idegrendszer stresszegyensúlya mérhető.

2. titok: Minden probléma energiaprobléma. Ha megszüntetjük az energiaproblémát, bármit meg tudunk gyógyítani, amit az életünkben okozott. A Gyógyító Kódok egy kvantumfizikai gyógyító rendszert alkotnak, amely a test energiamintázatait változtatja meg. Ennek bizonyítéka azoknak az embereknek az ajánlásából származik, akik elmondták, hogy a problémáik meggyógyultak, a komoly betegségektől a kapcsolati problémákon át a karriert és sikert érintő kérdésekig.

3. titok: A szív problémái (melyet a modern tudomány sokféleképpen nevez – sejtmemória, tudattalan, tudatalatti stb.) az egészséget *irányító* mechanizmusok. Képesek rezonálni a destruktív energiafrekvenciákkal és stresszt okozni. A Gyógyító Kód meggyógyítja a destruktív

sejtmemóriákat, ahogy azt a destruktív érzések, vélekedések, attitűdök és gondolatok elmúlása bizonyítja.

Mindezek hogyan függenek össze? A szív problémái (3. titok) destruktív energiafrekvenciák kialakulásához vezetnek (2. titok). A destruktív energiafrekvenciák stresszhez vezetnek (1. titok). És a stressz az egyetlen oka minden testi és érzelmi problémának (1. titok).

Tehát ha meg tudod gyógyítani a szíved problémáit, meg tudod gyógyítani az életedben szinte bármelyik problémádat. A Gyógyító Kódok meggyógyítják a sejtmemóriákat. Emlékezzünk William Tiller szavaira: „A jövő orvostudománya a test energiájának szabályozásán fog alapulni." A Gyógyító Kódok ennek a jövendölésnek a beteljesítői. Ezek egy kvantumfizikai gyógyító rendszert képeznek, mely a testben lévő energiát szabályozza. Egy kvantumfizikai gyógyító rendszert alkotnak, mely megtalálja és meggyógyítja a destruktív energiafrekvenciákat a testben.

Ha tudjuk, hogy a szív problémái szabályozzák az egészségünket, az a segítségünkre lehet. De van, ami még hiányzik a kirakóhoz. „Ez nagyszerű, vannak sejtmemóriák, de hogyan tudok hozzájuk férni? Hogyan tudom őket meggyógyítani? Hol találhatóak?"

Ez elvezet minket a 4. titokhoz.

NEGYEDIK FEJEZET

4. TITOK: AZ EMBERI MEREVLEMEZ

A számítógépen a merevlemez az a hely, ahol minden tárolódik. Valójában a számítógépünket csak a merevlemezünk kapacitásán belül tudjuk használni. Az összes szöveges fájlunk, a leveleink, a dokumentumaink, e-mailjeink stb. ide vannak rögzítve. Még ha le is törlünk egy fájlt, és elvisszük egy, a megfelelő felszereléssel és tudással rendelkező számítógépes szakemberhez, akkor ő még mindig elő tudja azt keresni.

Az emberi számítógépen belül minden, ami velünk valaha történik, emlékek formájában van rögzítve. Ez az elsőévesek pszichológiája. Még ha nem is emlékszünk rá tudatosan, még ha egyáltalán nem is voltunk a tudatában, amikor történt, mert valami másra figyeltünk, akkor is rögzítve van. Számos dokumentált eset szól arról, amikor hipnózis vagy agyműtét alatt emberek agyának különböző területeit stimulálták, és egészen az anyaméhben töltött időig emlékeztek dolgokra – dolgokra, melyek soha nem voltak tudatosak, vagy jó ideje nem azok.

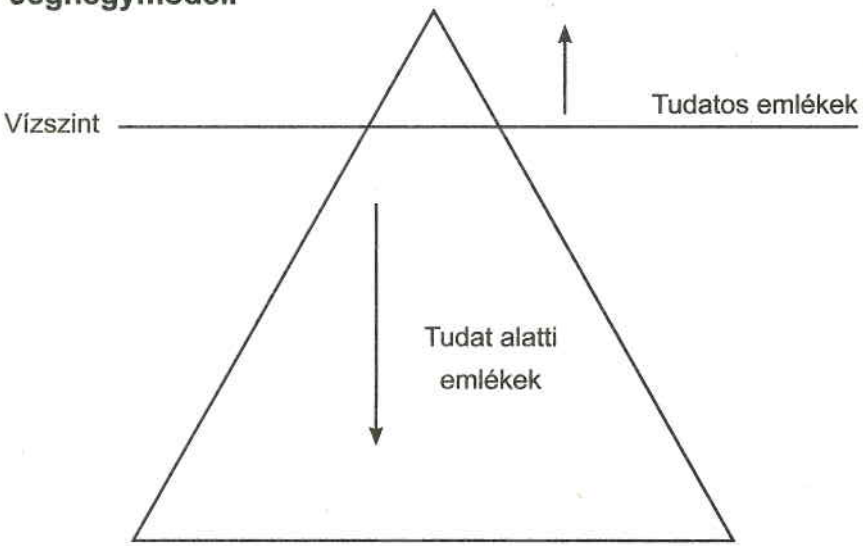
Minden meglévő emlékünk – az összes, velünk valaha történt rögzített dolog – több mint 90 százaléka tudattalan vagy tudat alatti, ami azt jelenti, hogy vagy nagyon nehéz vagy lehetetlen rájuk emlékeznünk. Lehet ez kapcsolatos a születésünkkel, az első fürdetéssel, és azzal az időszakkal, amikor éppen járni tanultunk, és amikor feldöntöttük az anyánk üvegvázáját, ami összetört a földön. Az emlékek körülbelül 10 százaléka tudatos, ami azt jelenti, hogy ha megpróbáljuk, fel tudjuk idézni őket. Ezek nemcsak azzal kapcsolatosak, hogy aznap mit ebédeltem, de azzal is, hogy milyen volt a tizedikes koromban rendezett születésnapi buli, azzal, amikor megkaptam a jogosítványomat, az első

randira, a napra, amikor összeházasodtam a feleségemmel, amikor a gyermekem született... és hasonló eseményekre.

A 90 SZÁZALÉK A VÍZSZINT ALATT

A pszichológiában ezt a kapcsolatot a tudatos és a tudattalan rögzített emlékei között gyakran jéghegyként ábrázolják, ahogy az a lenti ábrán látható. A jéghegy az emlékeink 100 százalékát jelenti. A vízszint felett lévő 10 százalék a tudatos emlékeket ábrázolja, míg a vízszint alatti 90 százalék a tudattalan és tudat alatti emlékeket.

Jéghegymodell



A könyv céljainak megfelelően a tudattalan és tudat alatti emlékeket a „szívnek" fogjuk nevezni. Úgy vélem, valójában a szív a tudattalanunk + lelkiismeretünk + a lelkünk.

EMLÉKEK – HOL VANNAK, ÉS MIK AZOK

Ahogy azt már elmondtuk, a tudomány régen úgy vélte, hogy ezek az emlékek az agyunkban raktározódnak. A legutóbbi kutatás alapján úgy

tűnik, hogy ezek az emlékek a sejtjeinkben, szó szerint végig az egész testünkben tárolódnak. Ezek nem hús-vér emlékek: a sejtjeinkben energiamintázatokként raktározódnak. Ez az oka annak, amiért nem tudjuk megtalálni őket a test bármely szövetében – testi szövetekként nem léteznek. Jusson eszünkbe a 2. titokból, hogy Albert Einstein az $E=mc^2$ képletével bemutatta, hogy minden energiává sűrűsödik. Nos, ez az emlékeinkre is vonatkozik. A memória anyaga egy energiamintázat, de maga az aktuális emlék egy kép.

Pierce Howard PhD könyve, a *The Owner's Manual for the Brain* (*Használati útmutató az agyhoz* – a ford.) szerint, kivéve, ha az ember születésétől fogva vak, a memória minden adatot képek formájában tárol. Ezek az emlékek szintén képek formájában idéződnek fel.

Rich Glenn PhD *Transformation* (*Átalakulás* – a ford.) című könyvében szintén azt állítja, hogy minden adat képek formájában tárolódik, és hogy a test energiamezőjének bomlása egy destruktív képre vezethető vissza. Dr. Glenn továbbá azt is kijelenti, hogy a destruktív kép meggyógyítása egy állandó gyógyító hatás jelenlétét eredményezi a testben. Fontos, hogy ez nélkülözhetetlen a 3. titoknál tárgyalt sejtmemóriák gyógyításához.

Antonio Damasio PhD orvosdoktor, a Dél-kaliforniai Egyetem neurológia tanszékének vezetője azt állítja: A képesség, hogy belsőleg képeket jelenítsünk meg, és rendezzük ezeket a képeket, egy folyamat, amit gondolkodásnak hívunk... kép nélkül nem létezik gondolat... az emberi gondolkodás mindig képszerű.[12]

Dr. Lipton tovább folytatja azzal, hogy a test mi módon hasonlít egy fényképezőgéphez. Bármi is a környezeti jel, a lencsék azt érzékelik. A fényképezőgép lát valamit. A lencsék érzékelik, és átültetik a filmre, ahol másolatot készítünk. A fényképezőgép mindig lemásolja azt, ami a környezetből érkezik.

12 Antonio Damasio, Descartes' Error: Emotion, Reason, and the Human Brain, Penguin, 2005, pp. 89, 98.

„Igazság szerint ez ugyanígy történik az élő szervezetben. A sejt olyan, mint a fényképezőgép. Bármi is legyen a környezetben, a membrán olyan, mint a lencsék: érzékeli a képet, és elküldi azt a sejtmagba, ahol az adatbázis található. Ez az a hely, ahol a képek tárolódnak."

„Ez a lényeg. Amikor kinyitod a szemed, mi az a kép, amit látsz?"[13]

A lényeg, hogy amit kívül látunk, vagy gondolunk, hogy látunk, nagyrészt az határozza meg, hogyan vagyunk belsőleg programozva.

DESTRUKTÍV ENERGIAMINTÁZATOK

Minden adat, minden, ami velünk történik, a sejtmemóriák formájában kódolt. Néhány ezek közül destruktív, téves meggyőződéseket tartalmaz, ami által a test stresszválasza aktiválódik, amikor nem kellene, ez pedig kikapcsolja az immunrendszert, és szó szerint minden ismert problémánk okozója az életünkben. Ezen sejtmemóriák anyaga egy destruktív energiamintázat a testben. Praktikus módon ezek a testben képek formájában raktározódnak, és szintén képek formájában hívhatók elő.

Hadd mutassam ezt be neked egy nagyon egyszerű példán keresztül. Lazíts egy percre, és próbáljunk ki egy gyors tanulási gyakorlatot. Mi történik, ha a karácsonyra gondolsz? Nem egy bizonyos karácsonyra vagy több karácsony apróbb részleteire gondolsz? Nem egy bizonyos karácsony jut az eszedbe, vagy több karácsony apróbb részletei? És hogyan emlékszel ezekre? Látsz valamit? Látod az emberek arcát, látsz karácsonyfát vagy ajándékokat a lelki szemeiddel?

Próbáljuk meg még egyszer. Mi történik, amikor olyan dologra gondolsz, ami csalódást okozott? Valami kellemetlen emlék jut eszedbe az életedből, ugye? És hogyan emlékszel rá? Látod? Még ha nem is látsz egy képet a lelki szemeiddel, színeket, formákat, tárgyakat vagy más vizuális formákat általában akkor is fel tudsz idézni. Valójában semmit nem tudunk megtenni, amihez nincsen egy képünk. Mielőtt bármit is tennénk, először elképzeljük, legyen szó egy tea elkészítéséről, városterve-

zésről, vagy arról, hogy bemegyünk a mosdóba. Minden elképzelésünk anyaga egy kép, és mi egy kép anyaga? Szövet, csont vagy vér? Nem, az emlékek és képek anyaga egy energiafrekvencia. A képek alkotják azt a nyelvet, amelyen a szív beszél.

Ez a kis gyakorlat bevezet mind a tudatunkba, mind a tudatalattinkba, és emlékeket hív elő. Igen, látod őket, de nem látsz még valami mást is? Amikor a karácsonyra gondoltál, örömöt éreztél? Előfordult, hogy mosolyogtál, bár észre sem vetted? Felidéződött benned egy kellemes időszak emléke az életedből? Érezted a sülő szalonna vagy fenyő, tojáslikőr vagy fahéj illatát? Amikor felidézted a csalódásod emlékét, nem éreztél némi szorítást a mellkasodban, vagy nem érezted egy kicsit kényelmetlenül magad?

Ahogy az előzőekben, a legutóbbi titoknál tárgyalt, az Institute of HeartMathből származó kutatás bizonyította, ha tovább gondolsz a fájdalmas emlékekre, a szomorú emlékekre, a lehangoló emlékekre, a haraggal teli emlékekre, és hosszabb időn keresztül összpontosítasz ezekre, nemcsak rosszul fogod érezni magad lelkileg, de ez szó szerint stresszválaszt indít el a testedben – amiről az 1. titok tárgyalásánál beszéltünk –, és idővel szó szerint megbetegít.

A PROBLÉMA A VÍZSSZINT ALATT

A tudatunkkal megválaszthatjuk, hogy a jó, örömteli, egészséges dolgokra és emlékekre gondolunk, de a tudatalattinkkal nem igazán tudjuk eldönteni, mire gondoljunk a következőkben, mivel a tudatalattinknak saját gondolkodása van. A tudattalan asszociációkkal dolgozik, tehát amikor a karácsonyra gondolunk – és a karácsonyról néhány nagyon rossz emlékünk van –, képes újraaktiválni az egyik negatív karácsonyi emléket, és talán elkezdjük rosszul érezni magunkat, még csak nem is tudva, hogy miért. Kivétel nélkül minden esetben ez történik.

Nap mint nap hallok ilyeneket az emberektől: „Hirtelen annyira dühös lettem, és magam sem tudom, miért, de egy ideje ez gyakran előfordul." Vagy a következőt: „Szomorú vagyok, de nem tudok rájön-

munkában, pedig várom, hogy előléptessenek. Egyszerűen úgy tűnik, mintha a saját magam legádázabb ellensége volnék, és fogalmam sincs, miért." Ezeknek az az oka, hogy tudattalan emlékeink vannak, melyek éppen újraaktiválódnak, és az eredeti érzelmeinket éljük meg. Ez nyilvánvalóan problémákat okozhat az életünkben. Ezt egy kicsit behatóbban fogjuk tanulmányozni az 5. titoknál.

A 4. titok tárgyalásánál a központi tény, hogy minden, ami velünk valaha történt, rögzítve van. Ezek némelyikéhez van hozzáférésünk – ezeket tudatos emlékeknek hívjuk. Néhányhoz nem tudunk hozzáférni, és ezeket tudattalan vagy tudat alatti emlékeknek nevezzük. Ezek az emlékek képek vagy képzetek formájában kódoltak, és a téves vélekedéseket tartalmazó képek azok, amik a test stresszválaszát hirtelen kiváltják. Ahogyan Dr. Lipton rámutat, egy téves vélekedés „azt eredményezi, hogy akkor is félünk, amikor nincsen rá okunk".

Tehát ha azok közé tartozol, akik évek óta szeretnék tudni: „Miért leszek dühös, amikor nem kéne? Miért eszem, amikor nem kellene ennem, és még csak nem is igazán akarok, mert éppen fogyni szeretnék? Miért gondolok olyan dolgokra, amiken igazából nem szeretnék gondolkodni? Jó, egészséges, pozitív dolgokra szeretnék gondolni! Miért tűnik úgy, hogy nem tudom megoldani ezt a problémát, ami kihat a gondolataimra, érzéseimre és a viselkedésemre?" A probléma a merevlemezünkön van.

AZ EMBERI MEREVLEMEZ TÖREDEZETTSÉGMENTESÍTÉSE

Az emberi merevlemezen, melyet éppen rendbe hozunk, a sejtszintű emlékezet van, és előfordulhat, hogy töredezett fájlok szennyezik. A Gyógyító Kód egy módszer arra, hogyan töredezettségmentesítsük a merevlemezt, tanácsadás, terápia, gyógyszerek, illetve gyógykezelés nélkül. Ez egy rendszer, ami öröktől fogva megvan a testünkben, de csak 2001-ben fedezték fel. Nem akupunktúra, mudrák, csakragyógyítás, jóga vagy bármilyen efféle módszer. Ez egy teljesen új felfedezés, melyet

hagyományos orvosi vizsgálatokkal teszteltek, amiről az 1. titok bemutatásakor tárgyaltunk.

Mivel minden, ebben a pillanatban meglévő problémánk képek, energiamintázatok formájában létezik, ezért gyógyítani is csak energiamintázatokkal lehet őket. Emlékszünk a 2. titok tárgyalásánál tett állításokra?

„A jövő orvostudománya a test energiájának szabályozásán fog alapulni."
– William Tiller, Nobel-díjas tudós

„A test kémiáját a kvantumsejtek mezői irányítják."
– Murray Gell-Mann, Nobel-díjas tudós, USA

„A betegségeket az energiamezők értékelésén keresztül kell diagnosztizálni, illetve megelőzni."
– id. George Crile, orvosdoktor, a Cleveland Klinika alapítója, 1864–1943

Amikor egy Gyógyító Kódot végzünk, az meggyógyítja a destruktív frekvenciákat, és lehetővé teszi, hogy az ezekben a sejtmemóriákban kódolt téves vélekedések helyrejöjjenek. A Gyógyító Kódok meggyógyítják az adott sejtmemóriát, meggyógyítják annak destruktív energiamintázatát, és lehetővé teszik, hogy a valóságot lássuk, hogy ne féljünk, amikor semmi nincs, amitől félnünk kellene. Így helyrehoztuk a problémát okozó dolgot, méghozzá a forrásánál. Töredezettségmentesítettük az emberi merevlemezt. Meggyógyítottuk az emlékeket. Ez az, amit a Gyógyító Kódok tesznek, és ez az, amiért ez ennyire forradalminak számít. Ezelőtt soha nem volt módunk erre. Az átlagos Gyógyító Kódgyakorlatok elvégzése körülbelül 6 percet vesz igénybe, tehát nem olyan dologról van szó, amit nehéz volna vagy sokáig tartana elvégezni. Még az ágyon vagy a heverőn fekve is elvégezhetünk egy gyakorlatot. Voltak, akik azt mondták, hogy

közben a hamburgerükre vártak. Ezt ugyan nem javasoljuk, de a dolog tényleg ennyire egyszerű.

Valójában Mark Victor Hansen – a *Chicken Soup for the Soul (Erőleves a léleknek)* könyvek közismert társszerzője – azt mondta, úgy gondolja, tényleg ez lehet a megoldás az egészségvédelemmel kapcsolatos válságra Amerikában. Elmondta, hogy a legnagyobb problémát abban, hogy meggyőzzük az embereket, hogy próbálják ki a Gyógyító Kódot, az jelenti, hogy túlságosan egyszerű. Annyira egyszerű, hogy az emberek nem fogják elhinni, mennyire megváltoztathatja az életüket.

A tizenéves fiam körülbelül két héttel ezelőtt elkapta az influenzát. Nagyon rosszul érezte magát, és azt mondtam neki, menjen, és végezzen magán egy Gyógyító Kódot. Néhány órával később teljesen jól volt. Ben lánya hétéves kora óta végzi a Gyógyító Kódokat, mindenféle segítség nélkül. Ennyire egyszerű!

Tekintsük át, mely titkokra sikerült eddig fényt derítenünk:

1. titok: **Minden betegség oka a stressz.**
2. titok: **Minden energia.**
3. titok: **A szív problémái szabályozzák az egészségi állapotunkat.**

És most már a 4. titkot is ismerjük: **Minden emlékünk energia, ezek az emlékek képekben raktározódnak és idéződnek fel, és 90 százalékuk tudat alatti.**

Tehát töredezettségmentesítsd az emberi merevlemezt, és a művelet során változtasd meg az életed. Akár a Gyógyító Kóddal végzed ezt, akár nem, ha maradandó, tartós eredményeket érsz el, akkor annak módját is megtalálod, hogy ezeket a sejtmemóriákat, a szívnek ezeket a bajait meggyógyítsd, melyek a problémádat okozzák.

ÖTÖDIK FEJEZET

5. TITOK: LEHET, HOGY A VÍRUSIRTÓ PROGRAMOD BETEGÍT MEG

A legtöbbünk számítógépén működik egy vírusirtó program, hasonlóképpen az emberi merevlemezen is. Így van ez a tudattal és a tudatalattival is. Így van, különösen, azzal is, amit én a szívnek hívok (tudattalan + lelkiismeret + lélek). Egy vírusirtó programmal születünk, ami arra szolgál, hogy mind a testi, mind az érzelmi sérelmektől megvédjen, azáltal, hogy biztosítja a fájdalmat okozó tapasztalatok elkerülését. Ahogy egyre több és több negatív élmény ér minket, a program egyre több és több „vírusdefinícióval bővül", csakúgy, mint a számítógép vírusirtó programjánál, amikor egy új vírus válik ismertté.

Az emberi merevlemezen futó vírusirtó program egy inger-válasz program. Alapvetően ösztönös, hogy az örömöt keressük és a fájdalmat kerüljük, és életünk során, ahogy egyre többet tanulunk, ezek egyre több dologra vonatkoznak majd, és egyre jobban fogjuk látni a különbséget. A gyerekek még nem annyira logikai alapon gondolkodnak, mint a felnőttek, tehát a viselkedésüket sokkal inkább a fájdalom/öröm elve határozza meg. Ha egy felnőtt nagyon kedves, és nagyon lágy hangon beszél egy kisbabához, és mosolyog rá, az örömteli, és a kisbaba valószínűleg rokonszenvesnek érzi majd az illetőt. Ha a kisbabával megkóstoltatjuk a fagylaltot, látni fogjuk az arcán, amint ez a gondolat suhan rajta át: „Mi ez? Szeretnék még!" Mindannyiunknak vannak ilyen korai emlékei. Az ellenkezője ugyanígy igaz, akkor is, ha kellemetlenségben lesz részünk, és nem részesülünk a vágyott örömben (például ha nem

kapjuk meg a fagylaltot), vagy ha ténylegesen fájdalmat érzünk (például hozzáérünk a forró serpenyőhöz). A gyerekek mind az örömből, mind a fájdalmas vagy kellemetlen élményekből megtanulják, hogy keresniük vagy éppen elkerülniük kell valamit.

Felnőttként tudjuk, hogy egy gyermek reakciói nem feltétlenül észszerűek. A gyermek talán megkeresi a számára örömet szerző dolgot – a fagylaltot vagy a cukorkát –, amíg csak betegre nem eszi magát belőle. Vagy az is előfordulhat, hogy annyira kerüli azokat a dolgokat, amelyekről tudja, hogy fájdalmat vagy kellemetlenséget okoznak, hogy nem tud felszabadult lenni és önfeledten örülni, mert annyira aggódik, hogy egy bogár majd megcsípi. Felnőttként viszont azt is felismerjük, hogy a saját reakcióink nem mindig igazán logikusak. Amit talán nem veszünk észre, hogy a mi viselkedésünket is minden esetben az inger-válasz-örömkeresés-fájdalomkerülés rendszere határozza meg.

A REAKCIÓINK REJTETT FORRÁSAI

Az ok, amiért nehezen tudjuk azonosítani, hogy egy cselekedetünk bizonyos dologra adott reakció, hogy talán abszolút nem vagyunk a tudatában annak, mi az az inger, ami azt kiváltotta. Az inger mindig egy emlék, de az emlékeknek három fajtája létezik, melyek a memóriabankunkban vannak kódolva, és így talán egyáltalán nem tudjuk előhívni azokat. De még ha képesek is vagyunk erre, a reakcióink akkor sem mindig tűnnek ésszerűnek.

Az öröklött emlékek, a nyelv előtti, illetve logika előtti gondolkodásból származó emlékek, a traumatikus emlékek egy inger-válasz védelmező programozási meggyőződésrendszerré válnak.

Mindenekelőtt vessünk egy pillantást az emlékeknek ezen három fajtájára.

ÖRÖKLÖTT EMLÉKEK

Mindannyian öröklünk sejtmemóriákat a szüleinktől, hasonlóan egy olyan személyhez, aki egy szervdonortól kap sejtmemóriákat. Jómagam (Ben) úgy vélem, hogy ezek a sejtmemóriák szó szerint minden egyes sejtünk DNS-ébe bele vannak kódolva. Amikor a fogantatásnál egy spermium és egy petesejt egyesül, egy sejtet hoznak létre, amely egy férfi és egy nő gyönyörű, csodás harmóniája. Ez így van testileg, de szintén igaz a nem testi jellegű dolgokra is. Tehát, csakúgy, ahogy az öröklött DNS által Johnny az anyja szemét és az apja állát örökli, mind az apja, mind az anyja sejtmemóriáit is megkapja.

Nos, ha egy kicsit belegondolunk, rájöhetünk, hogy ez az apa és az anya fogantatásakor is lezajlott. Ez tehát vajon azt jelenti, hogy a kis egysejtes Johnny szintén kapott sejtmemóriákat az anyai nagymamájától, a dédnagypapájától és az üküknagymamájától, aki még jóval a polgárháború előtt élt? Abszolút. Valójában nekem (Ben) az a véleményem, hogy ezek a sejtmemóriák főleg a fehérvérsejtek DNS-én keresztül öröklődnek. Így a kis egysejtes Johnnyban már minden megvan, amiből egy napon az esküvőjén megjelenő huszonöt éves, jó megjelenésű Johnny lesz. Ezt a testi jellegű dolgokra nem nehéz elképzelni, de nem annyira szokványos, ha a sejtmemóriákról van szó.

Ezek az öröklött sejtmemóriák jók, rosszak és, igen, csúnyák (mondom ezt a Clint Eastwood-rajongóknak) – és e két véglet között bármilyenek lehetnek. A millió dolláros kérdésre talán ezt a választ adnánk: „Igen." Az üküknagymamám sejtmemóriája újraaktiválódhat bennem, ami nem kívánatos gondolatokat, érzéseket, viselkedést és pszichológiai stresszt okoz.

Azért ne kedvetlenedj el. Ha úgy érzed, kicsit összezavarodtál, és kicsúszott a kezeid közül az irányítás, akkor ez több mint reményteli! Az öröklött sejtmemóriák ugyanis a Gyógyító Kóddal ugyanúgy gyógyíthatók, mint bármelyik másik fajta emlékezet, ahogy azt a későbbiekben részletesen bemutatjuk. Bár mindenképpen hozzá kell tennem, hogy a Gyógyító Kódok nélkül ez a probléma frusztráló lenne, és talán

és viselkedése olyan dologból származnak, ami még csak nem is az ő életében történt, felettébb nyugtalanító lehet, és reménytelenséghez, kétségbeeséshez, legrosszabb esetben betegséghez vezethet. Úgy véljük, ez az egyik oka annak, hogy a tanácsadás és a terápia jórészt hatástalanná váltak az emberek nagy részénél az évek során. Nem tudunk kezelni olyan problémát, aminek a létezéséről még csak nincs is tudomásunk. Szerencsére kifejlesztettünk egy vizsgálattípust, hogy megtaláljuk ezeket az emlékeket, akkor is, ha nem tudatosak.

A NYELV ELŐTTI ÉS LOGIKA ELŐTTI GONDOLKODÁSBÓL SZÁRMAZÓ EMLÉKEK

Mielőtt képessé váltunk a racionális gondolkodásra, és igazán jól megtanultunk beszélni, sok dolog történt velünk az életünkben. Minden ilyen emlékünk ugyanúgy lett rögzítve, mint bármelyik másik emlék, de a gondolkodás egyéni szintjén, amikor az illető események zajlottak.

Valójában, az élet első hat évében az úgynevezett delta théta agyhullámok állapotában élünk. Ez azt jelenti, hogy az élményeink „közvetlenül huzalozódnak" az agyunkba, mielőtt a később kialakuló racionálisabb, tudatosabb ítélet megszűrné azokat.

Ha egy csecsemő felébred az éjszaka közepén nedves, hideg, piszkos pelenkában, olyan hangosan szeretne üvölteni, amennyire csak szükséges ahhoz, hogy ez a kellemetlen érzés elmúljon. Bár ha minden alkalommal, amikor felébreszti az anyukáját, az haragossá és dühössé válik, és talán bántja is őt, egy idő után a kisbaba azt is szeretné elkerülni, hogy így bánjanak vele. Fogalma sem lesz arról, hogy az anyukája mennyire keményen dolgozik, és milyen rettenetesen fáradt és levert, mivel még kicsi, így ezeket a szavakat és fogalmakat nem ismeri. Csak annyit fog érteni, hogy ha elkerüli az egyik fajta kellemetlenséget (az irritáló pelenkát), egy másikban lesz része (egy dühös anyukában). Azt is érezni fogja, hogy joga van ahhoz, hogy tiszta és száraz lehessen, és hogy az édesanyja gyengéden bánjon vele, de nem fogja megérteni ezeket

a zavarodottság nyelv előtti emlékként fog eltárolódni, ami bármikor működésbe léphet, amikor kérnie kellene, hogy a fizikai szükségletei ki legyenek elégítve. Vagy minden alkalommal, amikor arra gondol, hogy valami kellemeset és szeretetteljeset szeretne kapni egy nőtől. Vagy még akkor is, minden alkalommal, amikor felébred az éjszaka közepén, főként mivel átélte ugyanazt a negatív helyzetet újra és újra.

„JÉGKRÉM"-EMLÉKEK

Egyszer volt egy kliensem, akinek 180-as IQ-ja volt, becsülettel elvégezte az egyik legelőkelőbb amerikai egyetemet, és sokat dolgozott a nagyságért a Wall Streeten. A nő azt mondta, az egészségével nincsen problémája, de a sikerrel igen: „Állandóan szabotálom magam a karrieremben. Mindenki azt mondja, hatalmas és befolyásos ember lehetnék a Wall Streeten, de akármikor egy ilyen lehetőség közelébe kerülök, megtalálom a módját annak, hogy összezavarodjak, és mindent elrontsak." Amit a Gyógyító Kód végzése során felfedezett, hogy ez mind egy körülbelül öt-hat éves korában történt esemény emlékére vezethető vissza. Egy nyári nap volt, amikor az édesanyja a nővérének adott jégkrémet, de neki nem.

Talán kíváncsi vagy a történet folytatására: a fagyit eldobták, és az a két szeme között landolt, mire ő hanyatt vágódott, a feje nagyon megsérült, és a baleseti ambulanciára kellett vinni. De nem – semmi ilyesmi nem történt. A történet a következőképpen néz ki: Az anyukája a testvérének adott fagylaltot, de neki nem akart adni. Valójában, az anyukája még azt is mondta: a testvéred rendesen megette az ebédet; ha te is rendesen megeszed az ebéded, te is kaphatsz fagylaltot." Tehát mit csinált itt az anyuka rosszul? Abszolút semmit. De az emlék az ötéves gyermek agyán keresztül, szemein keresztül és gondolkodásán keresztül lett kódolva – jusson eszünkbe, hogy ekkor a delta théta agyhullámok határozták meg az agyi tevékenységét. És ez az az állapot, amiben az emlék megmarad. Ez az ötéves gyerek gondolkodásán keresztül egy életre stabilan bekerül a tudatalattijába, míg valami meg nem változtatja vagy

Ezek a nyelv előtti és logikus gondolkodás előtti emlékek valóban mumussá válhatnak (ez egy klinikai szakkifejezés) számunkra egy életre. És több ezer ilyenünk van. Amit a világról tudunk, abból vajon mennyi az, amit életünk első három-négy-öt évében tanulunk meg? Egy *tonnányi*, és ebből az összes a szemünkön keresztül és annak az életkornak megfelelő gondolkodáson keresztül kódolódik, amiben éppen vagyunk, amikor az illető esemény történik. Ezek közül mind a delta théta agyhullámok állapotában rögzül, anélkül, hogy az előnyünkre válna, vagy komolyabban meggondolnánk.

Ha ezek az emlékek újra működésbe lépnek, egy öt hónapos vagy ötéves szintjén aktiválódnak újra, nem egy harmincéves racionális gondolkodásának szintjén.

TRAUMATIKUS EMLÉKEK

Ezek, természetesen, ha az életünk során bármikor egy trauma ér minket, kódolódnak. De örökölhetünk is traumatikus emlékeket.

Egy érdekes dolog a traumatikus emlékekről, hogy amikor egy traumán megyünk keresztül – akár egy kisebbfajtán –, a magasabb szintű, racionális gondolkodásunk bizonyos mértékben szétesik. Miért? Mert az embert ilyenkor egy bizonyos szintű sokk éri. Ha láttál már valakit, aki éppen sokkhatás alatt volt (vagy láttál esetleg ilyet a tévében), talán emlékszel, hogy a személy nem volt képes beszélni, talán nem tudta, hol van, vagy talán azt sem tudta, hogy éppen mi történt. Hadd magyarázzam el, mi történik a traumának ebben a folyamatában: Körülbelül négy évvel ezelőtt kaptam egy gyorshajtási cédulát, és úgy döntöttem, inkább az oktatásra megyek, mint hogy a priuszomban maradjon. Azon az estén egy állami rendőr fogadott bennünket, és egy kisebb beszédbe fogott, amiből egyvalamit soha nem fogok elfelejteni. Azt mondta, hogy ha normál vezetési körülmények között egy bizonyos követési távolsággal haladunk valaki mögött, és az előtt átszalad egy állat, mire beletapos a fékbe, nem lesz elég időnk arra, hogy átgondoljuk: „Ó abban az autóban padlóig nyomják a féket. Jobban teszem, ha leveszem a lábam a pedálról, a fékre teszem, és megnyomom a féket, nyomok bele fogok csúszni

annak a kocsinak a hátuljába." Egyszerűen nincs elég időnk, hogy így tegyünk, és elkerüljük a szerencsétlenséget. Bár, mondta, szerencsére a testünkbe beépítetten működik egy mechanizmus, ami mindezt automatikusan végrehajtja. Amikor látod azokat a fényeket magad előtt, a logikus agyadat elkerüli, és a reaktív agyadba kerül. A reaktív agy azonnal reagál, sokkal gyorsabban, mint gondolnád róla – ez bír rá arra, hogy a lábadat a fékre tedd, és nem lesz baleseted.

Nem tudom, hogy ennek a rendőrnek volt-e valaha pszichológiaórája, de teljesen igaza volt. Ez abszolút illik azokra a dolgokra, melyeket az elménk traumákként raktároz. Vegyük például azt a kislányt, akinek az anyukája nem akart fagyit adni – számára ez az esemény kifejezetten trauma volt. Ez racionálisan talán nem tűnik számunkra indokoltnak, mivel az anyuka nem csinált semmi rosszat, senki nem ordított vagy sikított, senki nem ütött meg senkit, nem veszítette el a házát, vagy kellett elmennie... semmi olyan nem történt, amit általában traumának gondolunk.

Ami viszont valóban megtörtént, és az ötéves gyermek gondolkodásának szintjén kódolódott, a következő: „Anya adott a nővéremnek fagylaltot, de nekem nem adott fagylaltot. Ez nyilvánvalóan azt jelenti, hogy a nővéremet jobban szereti, mint engem. Ha a nővéremet jobban szereti, mint engem, az nyilvánvalóan azt jelenti, hogy velem valami baj van. Tehát amikor másokkal vagyok, ők sem fognak engem szeretni, mivel látni fogják, hogy velem valami baj van." Ez egy mélyen gyökerező érzéssé vált benne, és önbeteljesítő jóslattá. Egy merevlemezes programozássá. „Engem nem fognak szeretni. Én nem leszek sikeres, mert velem valami baj van." És mi történt? Eszerint élte az egész életét, amíg a Gyógyító Kóddal vissza nem ment, és meg nem gyógyította ezt az emléket.

Ahogy a kliensem meggyógyította ezt a fagylaltos emléket, megkapta azt az előléptetést, ami addig elkerülte, és elkezdett „hatalmassá és befolyásossá" válni a Wall Streeten. Az anyjával való kapcsolata, ami mindig is feszült volt, habár senki – ő sem – értette, hogy miért, rendbe jött,

annyira közel került az édesanyjához, mint azelőtt soha. Az életében minden megváltozott, mivel már semmi nem fogta őt vissza.

Ez a fagylaltos emlék trauma volt a nő számára. Legalábbis az ötéves énje számára. Amikor az életében valami történt, ami kapcsolódott ehhez az emlékhez, aszerint érzett és viselkedett, amit akkor a trauma kiváltott. Mi az a néhány dolog, ami a fagylaltos emlékhez kapcsolódhat, és ekképpen újraaktiválhatja azt? Társaságban lenni, kapcsolatok, gondolatok vagy beszélgetések sikerről és kudarcról, értékesség és értéktelenség, a versenynek szinte bármely fajtája, evés-ivás, kérni valamit valakitől. Valójában, nehezen tett bármit, ami nem kapcsolódott. Amikor egy trauma emléke újraaktiválódik, pontosan az történik, amiről a rendőr beszélt: elkerüli a logikus elmét, és beindítja a reaktív elmét.

AMIKOR A TUDATTALAN ELME ÁTVESZI AZ IRÁNYÍTÁST

Hogy hívják ezt a folyamatot? Stresszválasznak. Ez az, amiről Dr. Lipton beszélt, arra vonatkozóan, hogy miért félnek az emberek olyankor, amikor arra semmi okuk nincsen. Ez folyamatosan akadályoz minket abban, hogy elvégezzük, amire képesek vagyunk. Megakadályozza, hogy szeretetteljes kapcsolataink legyenek, olyanok, amilyeneket szeretnénk. Bezárja a sejtjeinket, és végül egészségügyi problémák kialakulásához vezet.

Akármikor, amikor az egyik traumatikus emlékünk újraaktiválódik, elkerüli a tudatos gondolkodó elmét. A tudattalan lép működésbe, és teszi, amit csak tennie kell. Ezért van az, hogy olyan sokszor mondunk vagy teszünk dolgokat, amik az ellen működnek, amit az életünkben valójában szeretnénk, és újra és újra így teszünk, nem tudván, miért cselekszünk így.

Ezek az emlékek – öröklött, nyelv előtti, logikus gondolkodás előtti, illetve traumatikus emlékek – egy inger-válasz védelmező programozási meggyőződésrendszerré válnak.

Ez a rendszer egy védelmező rendszer. Mit jelent ez? Azt jelenti,

csecsemőt, hogy az felnőtté, férfivá vagy nővé váljon. Mivel ez egy védelmező rendszer, talán azt gondoljuk, a fájdalmas emlékek a test szabályozó rendszerei által biztosan nagyobb prioritást élveznek. Akármikor valamelyik fájdalmas nyelv előtti, traumatikus vagy öröklött emlékünket valami külső tényező újraaktiválja, újra átéljük azt, míg a logikus gondolkodásunk kevésbé működik. De mi az, ami újraaktiválna egy ilyen emléket?

Egy nyáron, amikor a legkisebb fiam, George, körülbelül egyéves volt, a történelem legnagyobb viharát éltük át. Száztíz kilométer per órás szél fújt, ami mindent magával repített. Az udvarunkban mindent, ami nem volt rögzítve, elfújt. Néhány faágba is belecsapott a villám, és nagy erővel a földhöz vágta őket. Jégeső, hatalmas égdörgés, villámlás mindenütt – olyan fajta vihar volt, ami egy felnőtt számára is félelmetes. A legrosszabb ebben az egészben az volt, hogy a vihar kellős közepén éppen a szabadban voltunk. Akkor pedig, amikor ismét bent voltunk a házban, belecsapott a villám a transzformátorba, és elment az áram. Tehát George még akkor sem érezhette magát biztonságban, amikor beértünk arra a helyre, amit biztonságosnak gondoltunk. Ez traumatizálta George-ot, és pontosan ez az, ami egy egyéves gyerek elméjétől várható. Miért? Hogy ne maradjon kint a viharban (legközelebb sem), és ne sérüljön meg. Megijed ettől, tehát biztonságos helyre fog szaladni. Amikor ez a vihar elmúlik, az emléke traumaként fog elraktározódni, hogy George a következő vihartól, amiben bántódása eshet, távol tartsa magát.

Ezután legalább másfél évig, amikor az égen akár egy felhő is megjelent, George megijedt, és néha még sírva is fakadt. Ha a szél túl erősen fújt, ha esett, ha egy kisebb vihar volt – érted, miről beszélek. Ha a traumatizáló viharhoz egy kicsit is hasonlatos azután a következő másfél évben előfordult, George sírni és kiabálni kezdett. Vajon logikus volt ez, és volt valami alapja az aktuális időjárási viszonyok között? Nem, de George még mindig úgy érzett, ahogy akkor, egyéves korában, amikor az „eredeti" vihar tombolt.

Így működik ez a védelmező programozási rendszer. Ha bármikor, az aktuális viszonyaink között valami olyan dolog történik, amiről az elménk a traumára asszociál, az eredeti trauma újraaktiválódik. Az elme asszociációkkal működik, főként a tudattalan.

Az imént egy olyan titkot árultam el, amiről alig néhányan tudnak a világon. Amikor olyan dolgokat csinálunk, amiket igazán nem akarunk csinálni, olyasmiket gondolunk, amiket igazán nem szeretnénk gondolni, akkor egy emlék éppen újraaktiválódik. Védelmező programozási rendszerünk meghatározza, hogy az aktuális körülményeink valami módon összekapcsolódjanak a traumával, lehetőleg a saját „fagylalt"-emlékünkkel.

A SZÍV CSAK A JELEN PILLANATOT ISMERI

Ezek a szívünk problémái – és a szív számára nem a múlt, hanem a jelen pillanatban történnek. A szív 360 fokkal körülveszi a jelen idő valóságát – állandóan. Így ha egy fájdalmas vagy örömteli emlék újraaktiválódik, nem olyan dologgal foglalkozunk, ami tíz, húsz vagy harminc évvel ezelőtt történt – ez egy vészhelyzet, ami éppen most, a jelen pillanatban lép fel. Hát nem ez az, amit érzünk? De igen! Ami ebben nem logikus, hogy látszólag semmi köze a jelenlegi helyzethez és körülményekhez. Így egy zavart és ellentmondásos helyzetbe leszünk belevetve. Amit érzünk, nagyon erős, és figyelmet követel, de nem úgy tűnik, hogy a jelenlegi helyzetünkkel van kapcsolatban.

Amikor egy ilyen helyzettel kerülünk szembe, ami általában történik, az az, hogy racionalizáljuk, hogy ne őrüljünk meg. Az érzéseinket egy olyan dolognak tulajdonítjuk, ami jelenleg velünk történik, ami még mindig nem tűnik indokoltnak vagy helyesnek, de legalább észszerűbb, mint bármi más, amire gondolhatunk. A fagylaltos történet szereplőjének nem volt elképzelése arról, miért szabotálja magát. Úgy gondolta, biztosan azért van, mert nem eléggé magabiztos, és nem tudja kellőképpen érvényesíteni az érdekeit – így különböző tréningekre járt. Ez nem működött, így azt gondolta, valami más lehet a háttérben.

mi probléma, vagy akármi más. Folyamatosan kereste az okokat, hogy megmagyarázza, miért szabotálja magát a sikerességben.

Amikor így teszünk, azzal egy teljesen új probléma lép fel. Így talán belekeverünk a jelenlegi életünkbe egy olyan problémát, ami lehet, hogy egyáltalán nem volna probléma, azáltal, hogy azt tartjuk felelősnek érte. És ami a legrosszabb, hogy elhisszük ezt a hazugságot, ami aztán minden problémánk forrásává válik. Pontosan ez az, ami minden problémát a szív problémájává tesz.

Ami ezzel a titokkal kapcsolatban még fontos, hogy a védelmező programozás pontosan egy meggyőződésrendszer. Ez a meggyőződésrendszer, mire az ember hat-, nyolc- vagy tízéves lesz, mélyen kódolt vélekedéseket tartalmaz, melyek emlékeken alapulnak, amik szinte bármivel lehetnek kapcsolatosak: a szüleinkkel, a kapcsolatainkkal, az identitásunkkal, azzal, hogy „mennyire veszélyesek az idegenek, menynyire vagyok jó egy dologban, sikerem lesz-e valamiben, vagy kudarcot vallok, jó ember vagyok-e, vagy sem, biztonságban vagyok-e, vagy sem, félnem kellene, vagy élhetem az életem szeretetben, örömökben és békében"?

Ez a védelmező programozási rendszer óriási hatással van arra, hogy hogyan éljük az életünket. Miért? Ez racionális gondolkodással nem magyarázható meg.

ELKERÜLNI A LOGIKUS ELMÉT

Amikor ezek a traumatikus emlékeket okozó események történnek, a racionális agyat elkerülik, és a reaktív, érzelmi agyat, a fájdalomra reagáló agyat, a stresszre reagáló agyat foglalják le. Amikor ezek az emlékek újraaktiválódnak, a tudatos, racionális gondolkodásunk vagy kikapcsol, vagy a működése nagymértékben alábbhagy. Tehát akár húsz-, negyven- vagy hatvanévesek vagyunk, amikor ez az ötéves korunkban történt esemény következtében kialakuló „fagylaltemlék" valamitől újraaktiválódik, ami ugye jelenleg történik, nem fogjuk tudni racionálisan kezelni a helyzetet. Ez történik rengeteg emberrel nap mint nap. A képességünk,

amit kell, vagy kikapcsol, vagy óriási mértékben legyengül. Sokan, akik nem úgy élnek, ahogyan szeretnének, állandóan a zavarodottság állapotában vannak, ami abból adódik, hogy a logikus, racionális elméjük kikapcsol vagy kevésbé működik, mivel a jelenlegi körülmények következtében ezek a régi, traumatikus emlékek folyamatosan újraaktiválódnak. Ezek az emlékek és ez az emlék-meggyőződésrendszer az emberben működő számítógép merevlemezének programozásai közé kerül. A fájdalmas vagy kellemetlen emlékek sokkal nagyobb jelentőséget nyernek, mint bármilyen más emlék, azért, hogy lehetővé tegyék a túlélést, és azt, hogy felnőtté váljunk.

Minél fájdalmasabb volt az eredeti esemény, annál több adrenalin szabadul fel, és annál nagyobb mértékben fogja meghatározni, hogy mit fogunk ahhoz hasonlónak érzékelni később. Más szavakkal, minél nagyobb traumát okoz egy esemény, annál inkább valószínű, hogy az asszociációk egy nagyobb mennyiségétől később újra működésbe lép.

Például, egy kliensnél egy régi trauma emléke folyamatosan újraaktiválódott, és az egyik érdekes kapcsolat, amit találtunk azzal, amiért ez történik, az volt, hogy amikor a traumatikus esemény történt, ott volt valaki, aki sárga nyakkendőt viselt. Ennek magában semmi köze nem lehetett a traumához. Egyszerűen csak sárga nyakkendőt viseltek. Később, amikor ez a trauma még mindig hatással volt a férfira, ahányszor csak valami sárgát látott, pánikot, aggodalmat, depressziót, zavarodottságot érzett, és azt, hogy szeretne elbújni valahová, vagy összeverni valakit. Gondoljunk bele, hányszor láthatott sárgát egy nap. Reggelenként a mosdóban biztosan. A közlekedési táblák és lámpák, papírok, sárga padok... mindenütt volt valami sárga. Nehezen telhet el egy óránk úgy, hogy ne találkoznánk ezzel a színnel. A trauma annyira erős volt, hogy a férfi elméje eldöntötte, bármi, ami akár csak távolról is hasonlít az eredeti fájdalmas eseményre, biztosan újraaktiválja azt, hogy ezáltal ő készültségben lehessen, mert ha az az esemény még egyszer megtörténik, talán nem lesz képes túlélni.

Ez túlzott reakció az elménk részéről. Egy olyan eset, amikor a vírusirtó program az embert megbetegíti. De ez az eset a sárga nyakkendővel

egyáltalán nem különleges. Meggyőződésem, hogy bármikor megtörténhet, szinte bárkivel, és még csak tudomásunk sincsen arról, mi történik, és nem tudjuk, miért érzünk és cselekszünk úgy, ahogy.

HOZZÁFÉRÉS A REJTETT EMLÉKEKHEZ – FÁJDALOMMENTESEN

Amikor ezen emlékek gyógyításához érünk, hogyan csináljuk? A hagyományos módszer szerint beszélünk róluk. De én nem gondolom, hogy ez működik, és számos legutóbb megjelent tudományos és pszichológiai tanulmány azt jelzi, ha beszélünk ezekről az emlékekről, az nagyon ritkán gyógyítja meg azokat, sőt gyakran ront a helyzeten. Ráadásul, rengeteg emlék tudattalan.

Amit a legtöbben megtanulnak, függetlenül attól, hogy tudatában vannak egy emléknek, vagy nem, megküzdeni vele. Egyszer egy kliensem felhívott, és azt mondta: „Az egész életem lassan romokban hever. Önben van az utolsó reményem. Volt egy barátom, akinek néhány testi problémája rendbe jött, mialatt önnel dolgozott." Aztán rögtön ezzel a kijelentéssel folytatta: „Én nem hiszem, hogy ez működni fog. Három évvel ezelőtt megerőszakoltak, azóta járok tanácsadásra és terápiára. Amikor ez történt, egészséges és boldog voltam. Ma mindenféle gyógyszereket szedek, állandóan beteg vagyok, nemsokára talán elveszítem a férjemet és a gyerekeimet, mert éppen ott tartunk, hogy elválunk, és többnyire nem bírom elviselni, ha bárki is van körülöttem. Nem tudok szeretetet sem adni, sem kapni többé úgy, ahogyan szükségem volna rá, még a gyerekeimmel sem." Ez az asszony akkor már három éve beszélt a problémájáról olyan emberekkel, akik magasan képzettek voltak, és egyáltalán nem állítom, hogy bármit is rosszul csináltak volna. Azt mondom, hogy a legtöbb megközelítés a traumák kezelésére egyszerűen csak nem működik. Nem elég erősek és hatásosak ahhoz, hogy ilyesmit meggyógyítsanak.

Miért? Mert a traumatikus emlékeink védelmezve vannak attól, hogy az elménk meggyógyítsa őket. Hadd mondjam ezt el még egyszer:

lékünk – szó szerint védettek attól, hogy a tudattalanunk meggyógyítsa őket. Nos, vajon miért tenné ezt? Nagyon egyszerű. A tudattalan elme nagyban ellenáll annak, hogy lehetővé tegye az ilyesfajta emlékek gyógyulását, mivel a tudattalan elme úgy értelmezi, nem biztonságos, hogy az adott emlék meggyógyuljon, mert az emlék célja, hogy megvédje a személyt a sérüléstől.

Annak a nőnek az esetében, aki a megerőszakolás emlékével keresett fel, csodálatos emberek próbálkoztak mindennel, de ő nem lett jobban. Ehelyett éppen a határán volt, hogy elveszítsen mindent, ami fontos számára, beleértve az egészségét és a családját. Erre elvégezte a Gyógyító Kódokat, és valamivel több mint egy hét után az emlék teljesen meggyógyult. Először, amikor odaadtam neki egy Gyógyító Kódot, nem akarta elvégezni, mondván, nem fog működni, butaság, túl egyszerű stb. Ezután elkezdte, és három nap múlva felhívott, hogy nem történt változás. Odaadtam neki a következő Gyógyító Kódot a problémájára, és megint három nap múlva megint felhívott. Semmi nem változott, minden maradt a régiben. Azt mondtam neki, „Nem szeretném, hogy gondoljon erre az emlékre, amíg a Gyógyító Kódot végzi, de ha változás történik, és erről tudni fog, akkor értesítsen. Ez nem tanácsadás vagy terápia, és még csak azt sem szeretnénk, hogy azokra a dolgokra gondoljon. A Gyógyító Kódok automatikusan meg fogják gyógyítani azokat." Később, még aznap felhívott, és csak zokogott, annyira, hogy közben kapkodnia kellett a levegőért. Amikor végül egy kicsit beszélni tudott, ennyit volt képes mondani: „Megváltozott, megváltozott, megváltozott."

Amikor megnyugodott, azt mondtam: „Azt hiszem, azt próbálja nekem elmondani, hogy az emlék megváltozott", és erre azt mondta: „Igen, ez történt". Megkérdeztem, hogyan változott meg, mire azt felelte: „Végeztem reggel a Gyógyító Kódot, és hirtelen felidéztem a megerőszakolás emlékét. Először ránéztem az emberre, aki megerőszakolt, megbocsátást éreztem, és minden harag, düh, keserűség és lemondás elmúlt." Megbocsátás és együttérzés vette át a helyét. Az emlék teljes

múltak, az összes gyógyszerével leállt, és tudomásom szerint a mai napig nagyszerűen érzi magát, és boldog.

A tudattalan elméje nagyban ellenállt, hogy az emlék meggyógyuljon, mert annyira fájdalmas volt számára, hogy ha az eset még egyszer megtörténne, talán nem élné túl. Talán szó szerint öngyilkos lett volna, vagy valami szörnyű betegsége alakult volna ki.

LAPPANGÓ MÚLTBÉLI ELLENÁLLÁS ÉS FÉLREVEZETÉS

Ha az elme ellenáll annak, hogy meggyógyítsa ezeket az emlékeket, hogyan fogjuk mi meggyógyítani azokat? A fagylalttörténet körülbelül annyira volt komoly az ötéves gyermek számára, mint a megerőszakolás a felnőtt nő számára. Most azt mondod: „Loyd, te meg vagy bolondulva! Ugyan hogy lehet összehasonlítani a fagylaltos esetet a megerőszakolással?" Azért, mert úgy volt eltárolva, ahogyan azt egy ötéves gyerek elméje és gondolkodása látta, és a meggyőződések, melyek az emlék részévé váltak – „nem vagyok szerethető, valami baj van velem, és majd amikor emberek között leszek, azok sem fognak szeretni engem, és folyton kudarcot vallok majd, mert valami baj van velem" – körülbelül annyira károsak annak a felnőtté vált nőnek a számára, mint a megerőszakolás emléke volt az akkor már felnőtt nő számára.

Ezek nagyon különböző esetek: az egyiket traumának tartanánk, a másikat nem. Ám mind a kettő traumaként kódolódott, és az elme mindkettő gyógyításának ellenállt, mivel ezek az emlékek jelen voltak, hogy az illető személyeket megvédjék attól, hogy a velük történt események megismétlődjenek.

Végezetül még egy fontos dolog, amit erről a titokról el fogok mondani. Az, hogy amikor ezek az emlékek újraaktiválódnak – ezek a védelmező programozási inger-válasz emlékek –, hajlamosak vagyunk az ezekre adott érzelmi reakciónkat a jelenlegi körülményeinknek betudni. Hadd mutassak be egy példát. Habár a fagylaltemlékről beszámoló nő, amikor felhívott, azt mondta nekem: „Mindig megtalálom a módját, hogy szabotáljam magam". Hosszú listája volt arról, mennyire zűrza-

annak, hogy ő nem lett eléggé sikeres. Mélyen legbelül valahogy tudta, hogy ez nem igaz, ugyanakkor mindig volt valami jó indoka: „Nem bánnak elég jól velem... azt akarják, hogy túl sokat dolgozzak... az az ember az első naptól problémázik velem...", még akkor is, ha mindezekre semmi bizonyítéka nem volt.

Az a nő, akit megerőszakoltak, ugyanezt csinálta: „Nem tudok többé intim viszonyban lenni a férjemmel, mert nem lesz őszinte velem azzal kapcsolatban, hogyan lát engem most." Beszéltem a férjjel, aki pont hogy nagyszerűnek találta a feleségét. A feleségének látta, akivel egy rettenetes dolog történt, de szerette volna ezt maguk mögött tudni, és továbbra is intim viszonyban lenni a feleségével. Mégis, a nő teljes mértékben meg volt győződve arról, hogy a férje őt nem így látja. Úgy gondolta, hogy piszkosnak és hibásnak látja, és valójában semmit sem szeretne tőle. Ezek közül a gondolatok közül egyik sem a jelen helyzetből származott. A megerőszakolás emlékéből származott, de a nő mégis a férjével való helyzetnek tudta be. Más szavakkal, mindkét nő talált dolgokat a jelenlegi körülményeiben, és a reakciójáért azokat vélte felelősnek, habár az valójában három, sőt akár huszonöt vagy harminc évvel ezelőtt történt.

Tekintsük át, mi az 5. titok:

Öröklött emlékek, nyelv előtti, illetve a logikus gondolkodás előtti emlékek, traumák emlékei egy inger-válasz védelmező programozási meggyőződésrendszerré válnak.

Az inger-válasz rendszer működésbe lép, amikor a jelenben egy, a traumatikus emléket okozó helyzethez hasonló fordul elő. Hogy a „hasonló" mit jelent, a szituáció hasonlósága meddig terjed, attól függ, mennyire volt fájdalmas az eredeti sejtmemória.

Amikor az inger-válasz rendszer aktiválódik, a személy valamelyest újra átéli az eredeti eseményt. Átéli a gondolatokat, érzéseket, és nagyon valószínű, hogy még viselkedni is úgy fog. Csakúgy, mint a megerőszakolás áldozata, a személy érezni fogja azt a haragot, rettegést, dühöt és félelmet, amit akkor átélt. Arra is hajlamos lesz, hogy ezeket a gon-

gyok..." Hasonlóan fog viselkedni: „Szeretnék megszabadulni innen... Harcolni fogok, hogy elmenekülhessek innen." A személy hajlamos lesz arra, hogy mindezeket a reakciókat a jelenlegi körülményeinek tudja be, még akkor is, ha annak semmi racionális alapja nincsen. Találni fog valamilyen indokot, valamilyen módot arra, hogy kikerüljön abból, ami éppen történik, hogy lehessen valami, amit hibáztathat a reakciójáért. Még ha a környezetében akár mindenki tudja, hogy a reakciójára semmi ésszerű magyarázat nincsen, és még ha ezt ő maga is tudja, továbbra is nagy valószínűséggel ezt fogja csinálni. Ezt fogja tenni, mert nem tudja, hogy ez valójában miért van. Nem tudja, hogy ezek az erőteljes érzések és impulzusok korai emlékekből származnak, de még ha ezt tudja is, azt már nem, hogy melyikből. Kell valami okot találnia, különben megőrül, vagy legalábbis úgy érzi.

Más szavakkal, a vírusirtó programunk hatékonyan működik, ha távol tart a pusztító viharoktól, de talán szükség lesz némi újraprogramozásra, ha emiatt egy szép nyári napon beszaladunk a házba, amikor az égen néhány kövér felhő úszik a fejünk fölött.

Pontosan ez az, amiért annyi ember több ezer dollárt és az életéből több évtizedet szán arra, próbálván legyőzni a rossz programozását, hogy olyan életet éljen, amilyenre vágyik. Bár ez szinte soha nem történik meg, ha az akaraterőnket használjuk ahhoz, hogy megváltoztassuk a tüneteket. A forrást kell célba venni, ami csak egy van – a szív problémái.

HATODIK FEJEZET

6. TITOK: HISZEM!

Az előző fejezetben arról beszéltünk, hogy az inger-válasz rendszer hogyan hoz létre egy meggyőződésrendszert, mely az élet korai szakaszában alakult ki. Ahogyan az agyunk fejlődik, egy másik meggyőződésrendszer is kialakul (nyelvi és gondolkodási képességekkel), az inger-válasz meggyőződésrendszer alapján.

Körülbelül tízéves koromban egyszer különleges gyűlésünk volt az iskolában. A többi gyűléstől eltérően ez bámulatba ejtő volt, lelkesítő és mesés. Egy karatemester osztotta meg velünk az élet titkait, miközben mindenféle elképesztő mutatványokat végzett – deszkákat, téglákat, köveket, hatalmas jégtömböket tört össze, és egyszerre több támadást vert vissza.

Elmesélt egy igaz történetet, mely azóta is az emlékezetemben van. Egy körülbelül velem egyidős kínai fiúról szólt, aki akkoriban kezdett el egy bizonyos fajta harcművészetet tanulni. Az iskolájában rendszeresen megrendeztek egy ünnepi eseményt, melyen a diákok családja és barátai ünnepelték a tanulók fejlődését. Egyes diákok már jóval az esemény előtt elkezdtek készülni a bemutatójukra. A mester azt mondta ennek a fiatal fiúnak, hogy az ünnepségen egy bizonyos fajta téglából kell néhányat összetörnie. Ez a feladat kissé szokatlan volt számára, mivel azelőtt soha nem csinált ilyet, és azelőtt soha nem mutatta volna be az akciót. Igen, ugyanúgy gyakorolt, mint mindenki más, de csak a *technikát* gyakorolta, nem a téglák összetörését úgy, ahogy azt éppen végre kellett hajtania. Amikor a fiú kifejezte a mesternek az aggodalmát, az egyszerűen csak mosolygott, és így szólt: „Nem lesz semmi bajod. Mindent tudsz, ami ahhoz kell, hogy összetörd a téglát."

Eljött az ünnepség napja, és minden diák briliáns bemutatóval vívta ki a közönség csodálatát és elismerését. Végezetül, a finálére, a fiú bemutatója következett, aki kijött, meghajolt a nagyszámú közönség felé, meghajolt a mestere felé, és nekilátott a téglák összetörésének, úgy, ahogyan azt begyakorolta. Mindenki számára elképesztő volt, ahogy a tégla a fiú kezei alatt könnyedén összetört. A mester előrelépett, mindenkit csendre intett, és elmondta, hogy amit az imént a fiú csinált, azt azelőtt soha senki nem hajtotta végre. Sem ő maga, sem senki a világ nagyszerű mesterei közül. A mester elmagyarázta, hogy a fiú, bár tehetséges, ezt a látszólag lehetetlen mutatványt nem a tehetségének köszönhetően tudta végrehajtani, hanem egyszerűen mert a szívében minden kétséget kizáróan hitt abban, hogy meg tudja csinálni. A téglák összetörése belső meggyőződésének egyszerű fizikai megnyilvánulása volt.

Mik voltak a téglák a te életedben? Bármik is voltak, egy meggyőződésbeli probléma miatt lehettek ott. Az egyetlen dolog, amit megígérek neked, hogy ha hiszel abban, ami igaz, az utadban álló téglák ledőlnek.

Amit ez a fiú sok évvel ezelőtt véghezvitt Kínában, tökéletes megnyilvánulása az erőnek, ami a hit által jön létre, mely annyira hatalmas is lehet, hogy semmi sem lesz lehetetlen.

MEGGYŐZŐDÉSEK – TUDATOSAK ÉS VALÓDIAK

1985-ben volt az első randevúm a feleségemmel, Tracey-vel (akit azóta már Hope-nak hívnak). Elmentem érte, aztán egy parkba mentünk, leterítettünk egy pokrócot a földre, és négy hosszú órán keresztül megállás nélkül beszélgettünk. Beszéltünk arról, hogy miben hiszünk, mik a meggyőződéseink. Beszéltünk az életről, gyerekekről, családról, Istenről, vallásról, mindenről, amiről csak szerettünk volna beszélni. Emlékszem, hányszor mondtam azon az estén: „azt gondolom", „azt hiszem", és emlékszem, ahogy Tracey válaszolt: „Nos, *ezt* hiszem", bármivel kapcsolatban, amiről éppen szó volt.

Mialatt randevúztunk és jegyben jártunk, jellemzően ilyen beszélgetéseket folytattunk. Elhatároztam, hogy az én házasságom más lesz, mint az a sok házasság, amiket láttam, melyek vége válás, közöny vagy

állandó vitatkozás lett. Elhatároztam, hogy ha Tracey-vel egybekelünk, az azért fog történni, mert ugyanazokat a dolgokat hisszük és akarjuk. Szerettem volna, hogy tudatában legyünk, mik a lehetséges buktatók, melyek alááshatják a házasságunkat, és felkészüljünk rájuk. Más szavakkal, nagyszerű lett volna a házasságunk, mert szerettük egymást, az életünkben a fontos dolgok közösek voltak, és amennyire lehetett, fel voltunk készülve rá.

Aznap, amikor Tracey-vel összeházasodtunk, őszintén mondhatom, azt gondoltuk, annyira készen állunk, hogy annál jobban soha senki nem lehetett. Nemcsak rengeteget beszélgettünk, mint azon az első estén, de tanácsadásra jártunk, és személyesen is, külön-külön kiértékeltek minket. Az eredményeket összehasonlítottuk, leírtuk, mit szeretnénk az élettől, és mit nem, és hogyan kezelnénk különféle szituációkat. Készen álltunk!

Így hát összeházasodtunk, és alig egy év telt el, mire mind a ketten válni akartunk. Mégis mi történt? Most már tudom, hogy amikor Tracey és én azt mondtuk, „hiszem", csak arról beszéltünk, amit tudatosan hittünk, melyekből, amikor ésszerűen átgondoltuk a tényeket, arra a következtetésre jutottunk, ami a leglogikusabb volt. Ezzel az a probléma, hogy a meggyőződéseink 90 százaléka tudattalan. Racionális, tudatos meggyőződésrendszerünk az 5. titok inger-válasz védelmező programozási meggyőződésrendszerre épül, és ez a rendszer nagyrészt tudattalan. Habár ezek a védelmező programozási meggyőződések a tudattalan elménkbe vannak bezárva, újraaktiválódnak, valahányszor hasonló helyzet adódik, ami valamilyen módon fájdalmat okozhat, és nem vagyunk tudatában annak, hogy éppen ez történik. Így amikor azt mondjuk, „hiszem", azt mondjuk, „tudatosan hiszem".

Miután összeházasodtunk, mindkettőnk számára olyan körülmények adódtak, melyek újra működésbe hozták a fájdalmas és kellemetlen emlékeket, amelyek elkerülték azokat a tudatos meggyőződéseket, melyekben Tracey és én azelőtt egyetértettünk. Más szavakkal, tudatos meggyőződéseinket nagyrészt kidobták az ablakon, miután az inger-válasz meggyőződéseink alapján éltünk, és még csak nem is tudtunk róla.

A gondolatainkat, érzéseinket és viselkedésünket a jelenlegi körülményeknek tudtuk be. Én Tracey-t hibáztattam volna, ő pedig engem. Kiborultunk, duzzogtunk, mindent megtettünk volna, mondván, ez az a tényező a jelenlegi körülményeinkben, ami a problémát okozta. De az ok mindvégig az inger-válasz meggyőződésrendszerünkben rejlett.

SZOKÁSAINK, ÉS AMIT VALÓJÁBAN HISZÜNK

Hadd adjak egy másik, nem régi illusztrációt ehhez azon dolgokkal kapcsolatosan, amiket „szokásoknak" nevezünk.

Tracey és köztem éveken keresztül bosszantó problémát jelentett a beágyazás. Valami okból kifolyólag ez az én feladataim közé tartozik, csak (ahogyan mostanra talán rájöttél), nem hozták szóba nekem. Szóval, éveken keresztül a házasságunk alatt, ha nem ágyaztam be, Tracey ingerült és dühös lett rám, ami bennem bűntudatot keltett, és bosszantott is. Gyakran kaptam magam azon, hogy tudattalanul olyan dolgokat csinálok, amikkel manipulálom Tracey-t, hogy maga ágyazzon be, például megkértem, hogy keljünk egy kicsit később, mint amennyire nekem kellene, így azt tudtam mondani: „Sajnálom, így el fogok késni a munkából, most már nem tudok beágyazni." Tudtam, hogy miután elmegyek, Tracey meg fogja csinálni. Ahogy talán rájöttél, amit „manipulációnak" hívok, az valójában hazugság volt. A legtöbb ember rendszeresen hazudik, de soha nem vallaná be, és legtöbbször még csak észre sem venné, mert annyira hozzá van szokva. A mi esetünkben a beágyazás kérdése hosszú időre mindkettőnk számára kellemetlenség és fájdalom forrása volt. A Gyógyító Kódok felfedezését és a sok destruktív emlék kitisztítását követően érdekes dolog történt: Nem bántam, hogy beágyazzak. És vajon mi történt? Most Tracey sem bánta! Semmi bűntudat, harag vagy frusztráció. Semmi rögzült emlék vagy viselkedésminta nem maradt.

Hogy miért volt ez így? Káros szokásaink forrása a szív emlékezete. Hogy sikeresen meggyógyítsuk ezeket az emlékeket, anélkül hogy a velük való éveken át tartó megküzdéssel még több stressz jöjjön létre, úgy kell kezelnünk a destruktív emlékeket, hogy azok a szokásunk forrásai.

Amikor így teszünk, a probléma magától, és a legtöbb esetben minden erőfeszítés nélkül, rendbe jön.

Egy érdekes megjegyzés ehhez, hogy a szokások megszüntetésének szakértői szinte kizárólag a tudatos viselkedésre és gondolkodásra összpontosítanak. Olyan ez, mintha megpróbálnánk egy sziklát fáradságos munkával magunk előtt görgetni, míg végül létrejön egy ördögi kör – egy kör, mely évtizedeket vesz el az életünkből, és a munkánk csak átmeneti eredményt hoz. Az alkoholisták esetében, a legtöbb ember tisztában van azzal a körforgással, melyben egy időre abbahagyják, majd újra elkezdik az ivást. Ez igaz mindenfajta szokásra, de a kemikáliákkal kapcsolatos függőségek újabb legyőzendő akadályt jelentenek.

FÜGGŐSÉGEK ÉS AZOK FORRÁSAI

Valami módon úgy alakult, hogy néhány profi pankrátorral dolgoztam együtt. Az egyiknél jó eredményeket értünk el, és ennek elterjedt a híre. Emlékszem, hogy egyszer az egyik pankrátor elrepült hozzám Nashville-be, és megosztotta velem a dilemmáját. Azt mondta, hogy a WWF (World Wrestling Foundation, az egyik nemzetközi pankrátorszervezet – a ford.) vezetője, Vince McMahon nemrég behívta az irodájába, és elmondta neki, hogy két vád is szól ellene kábítószerrel való visszaélés ügyében. Ha egy harmadik is lesz, mennie kell. Ez a hatalmas ember – aki, egyébként, az egyik legjobb megjelenésű férfi volt, akivel valaha találkoztam – azt mondta, hogy jelenleg két választása van: vagy profi birkózó lesz, aki egy évben hat vagy hét számjegyű összeget keres, és róla készült akciófigurát fognak árusítani a Wal-Martban – vagy dolgozni fog a Wal-Martban. Volt már azelőtt fekvő beteg, járó beteg, elolvasta az összes népszerű könyvet, próbálkozott mindenféle programmal, gyógyszerekkel, terápiákkal – szó szerint. Elkeseredetten küzdött az életéért és a családjáért. A következő két napban intenzíven végzett Gyógyító Kódokat. Nem a függőségén, hanem inkább a destruktív sejtmemóriáin dolgozott, melyek akadályozták, hogy a függőség meggyógyuljon. Függőségektől mentesen repült haza. Négy évvel később láttam őt Or-

landóban, Floridában, és azóta is egészségesen, boldogan és továbbra is függőségektől mentesen dolgozik.

A mentális egészség területén évek óta köztudott, hogy azok a nők, akiknek evési zavaraik vannak, olyasmit hisznek magukról, ami nem igaz. Valójában mindenki tudja, hogy ez így van. Ami elképesztő, hogy ezek az értékes, gyönyörű nők képesek belenézni a tükörbe, és a hamis meggyőződésük annyira erős, hogy szó szerint egy másik testet látnak, mint ami ott van. Állhatnak mások is a tükör előtt, közvetlenül mellettük, rá is mutathatnak ugyanakkor ugyanarra a testrészre, de az anorexiás személy csak eltorzult képmását fogja látni annak, ami a tükörben van. Ez az egyik olyan példa, amely a legvilágosabban mutatja, hogy általában a szív destruktív képei és főként a destruktív stressz-reakció meggyőződések azt okozhatják, hogy a világot úgy lássuk, ami nem tükrözi a valóságot.

Amit a legtöbben nem értenek, hogy ez a jelenség egy folytonosság mentén halad, teljesen megtévesztő is lehet – mint az anorexiások esetében –, de a 100 százalékos igazságot is láthatjuk. Más szavakkal, a legtöbbünk nap mint nap valamennyire tévesen szemléli a világot. Az egyik rokonomtól, aki mindig is súlyproblémákkal küzdött, amikor a tükör előtt állt, folyton azt hallottam: „Mindenképpen valami baj van ezzel a tükörrel. Biztos, hisz nem vagyok ennyire kövér." Máskor meg ezt mondta: „Ez az öltözék nem az én méretem. Kövérnek látszom benne." Nos, a család összes többi tagja számára az igazság évtizedek óta nyilvánvaló volt. A tükörrel semmi baj nincsen. A ruha pont jó rá. Ő az, aki túlsúlyos! Ez ugyanazon elv alapján működik, amit az anorexiás esetében láttunk, csak kevésbé romboló mértékben.

HIT ÉS TELJESÍTMÉNY

A meggyőződésbeli problémáknak egy teljesen más megközelítése a sportok és a csúcsteljesítmény területén található. Egyik este az NBA döntőjét néztem. A kommentátorok azokról a játékosokról beszéltek, akik a játék döntő pillanataiban meg akarják szerezni a labdát, és azokról, akik nem. A különbséget azzal magyarázták, hogy a játékosok, akik akarják a

labdát, hiszik, hogy be fogják dobni, míg azok, akik nem akarják megszerezni a labdát, azt gondolják, hogy elvétenék a kosárra dobást.

A kommentátoroknak teljes mértékben igazuk van. Emlékszem, amikor egy történetet meséltek nekem Michael Jordanről. A játék előtt gyakran azzal töltötte az idejét, hogy elképzelte, mi történhet a játékmenet alatt, beleértve az utolsó másodpercben tett kosárra dobást, ami eldönti, ki lesz a győztes, és ki a vesztes. Amikor a játék ténylegesen a végéhez közeledett, amikor az eredmény az utolsó néhány másodpercen múlt, Michael határozottan odalépett a labdáért. Számos vele készült interjút láttam, melyekben elmondta, hogy ezekben a helyzetekben mindig hitte, hogy ő fogja bedobni a győztes labdát.

Atlétikai ösztöndíjas teniszezőként főiskolára jártam. Még akkor is közismert volt ugyanez a mechanizmus a teniszezők körében. „Vaskönyöknek" hívtuk ezt, a meccsnek azt a kritikus idejét, amikor egyetlen mozdulat dönthet győzelemről és vereségről. Néhány játékos a legjobbat nyújtotta ezekben a pillanatokban, és szinte mindig nyertek. Más játékosok annyira féltek, hogy szó szerint egyet nem tudtak lendíteni az ütőjükkel. Olyan volt ez, mintha a könyökük vassá vált volna. Ha sokáig nézünk egy közvetítést szinte bármilyen jelentős sportesemény-ről, amikor a döntő pillanatokhoz érkezünk, a kommentátoroktól és a játékosoktól hasonlóképpen ilyesmiket fogunk hallani: „Amikor ehhez a ponthoz érünk, a játékot teljes egészében fejben játsszák."; „A szívig jut el."; „Hogy a játék végén ki fog nyerni, és ki veszíteni, többé nem testieken, hanem a mentális képességeken múlik."; „Az egész a szívről szól, amikor a játék a döntő pillanataihoz érkezik."

MEGGYŐZŐDÉSEINK MEGGYÓGYÍTHATNAK VAGY MEGÖLHETNEK

A meggyőződéseink nemcsak a labdajátékoknál, a bemutatóknál és előadásoknál, a játéknál és az anorexiánál fontosak: életünk minden területén meghatározóak. Akkor is, ha meghitt, szenvedélyes kapcsolatban élünk, és biztosan vár ránk a beteljesülés, csakúgy, mint Tracey és az én esetemben, a meggyőződéseink, a hitünk által. Akkor is, ha olyan

jól teljesítünk a karrierünkben, hogy hat számjegyű összeget keresünk, vagy valamiért állandóan frusztráltak vagyunk, nem annyira a képességeink, mint a meggyőződéseink által meghatározott. Kérlek, ne feledkezz meg arról, hogy ha a meggyőződéseid szeretetteljesek és igazak, kivételes képességeid lesznek, akármilyen területen. Erről bővebben a 7. titoknál szólunk.

Egy percre térjünk vissza a jégkrémes történethez. A történetben szereplő nőnek a világon minden képessége megvolt: 180-as intelligenciája volt, borostyánligás egyetemre járt, és a pénzügyi kérdésekhez rendkívül jó esze volt. Minden ismerőse szerint nemcsak a sikerhez, de a kiválósághoz is megvoltak az eszközei. Ehhez képest állandóan alulteljesített, és szó szerint hétről hétre újabb módot talált arra, hogy szabotálja a karrierjét. Minden egyes alkalommal ezekre a zavaros helyzetekre újabb racionális magyarázattal állt elő: „Megfáztam.", „Az egyik asszisztensem nem végzett a munkával, amivel már kellett volna neki.", „Egy barátom mostanában olyan dolgokon megy keresztül, amik elvonták a figyelmem.", „Megbetegedett a macskám.", „Az akárkicsoda problémázik velem.", és így tovább. Ezek az említett problémák vajon mind hazugságok volnának? Nem! Ezek a dolgok őt mind valóban zavarták. Bárkit zavarnának. De annak a dolognak, ami az életét folyamatosan rombolta, semmi köze nem kellett, hogy legyen ezekhez a kifogásokhoz. Az a téves meggyőződés volt, ami az ötéves korában történt fagylaltos eset után benne volt, miszerint az édesanyja nem szereti őt annyira, amennyire kéne, tehát vele biztosan valami baj van.

Végül, mivel ezek a dolgok időről időre, évről évre folyamatosan így történtek, ő végül arra a következtetésre jutott, hogy valami másnak kell lennie a háttérben. Ez volt az a pont, amikor felhívott. Egész idő alatt egy meggyőződésbeli problémáról volt szó. Amikor helyrehoztuk az inger-válasz meggyőződést, ami a problémát mindvégig okozta, racionális, tudatos meggyőződése is megváltozott. Vajon vannak továbbra is napi gondjai, melyek megnehezítik, hogy a saját útját járja? Természetesen. Mindannyiunknak vannak. De most úgy átsiklott rajtuk, mint

forró kés a vajban, és minden képessége gyümölcsözni kezdett, ami elindította arra, amit mindenki jósolt neki – a nagyság felé.

Akarsz valami csodálatosat hallani? Ez az, amit neked is szántak és jósoltak. Nagyság. Amikor a meggyőződéseidet az igazsággal egybehangzóvá teszed, pontosan ez az, ami az életedben veled is történni fog.

Nem véletlen egybeesés, hogy a Stanford Egyetem Orvosi Karán végzett kutatás úgy találta, hogy a testi betegségeket kiváltó tényező minden esetben egy téves meggyőződés, és viszont: ha egyszer elkezdünk abban hinni, ami igaz, és továbbra is az igazságban hiszünk, a sejtjeink áthatolhatatlanná válnak a betegségek számára. A meggyőződésed megöl vagy meggyógyít.

A REJTETT MEGGYŐZŐDÉSEK MEGLELÉSE

Honnan lehet tudni, hogy éppen egy meglévő inger-válasz meggyőződésed lép újra működésbe, és a problémád oka nem a jelenlegi körülményeidben keresendő? Ennek számos, nagyon egyszerű módja van:

1. *Az érzéseid.* Ha olyasmit érzel, ami nem összeegyeztethető a jelenlegi körülményeiddel, akkor teljesen biztosra veheted, hogy egy régi fájdalmas emléked inger-válaszáról van szó, ami éppen újraaktiválódik. Bár többnyire nem leszel tudatában annak, hogy ez történik. Az érzések annyira valóságosak lesznek, hogy azt fogod gondolni, a jelenlegi helyzetedből fakadnak, még ha mindenki más világosan is látja, hogy ennek nincsen semmi ésszerű alapja. Ilyenkor kérdezd meg egy barátodat: „Itt van ez a helyzet, és én ezt érzem ezzel kapcsolatban. Magyarázható ez a helyzettel, vagy egy kicsit túlzás? És kérlek, légy velem őszinte. Kérlek, ne azt mondd, amit szerinted hallani akarok – azt mondd, amit őszintén gondolsz."

2. *A gondolataid.* Ha az aktuális helyzeteddel kapcsolatos gondolataid teljesen logikusak, és ezt a többi ember is így látja, akkor valószínűleg nem egy inger-válasz emlék újraaktiválódásáról van szó. Ha, másrészről, a gondolataid nincsenek összhangban a jelenlegi helyzeteddel, akkor egy fájdalmas emléked aktiválódik újra. Szeretnénk mindig a jelenben élni, nem a múltban vagy a jövőben. Meglepő, hogy ez mennyire kevés

embernek sikerül. Ennek az az oka, hogy a fájdalmas és kellemetlen emlékek folyamatosan újraaktiválódnak, ami múltbeli gondolatokat és érzéseket okoz.

3. *A viselkedésed.* Ha újra és újra olyan dolgokat csinálsz, amiket valójában nem szeretnél, és az életcéljaid ellen hatnak, akkor egy inger-válasz emlék alapján cselekszel. Nagyon egyértelmű példát adnak erre a súlyproblémák. Nagyon sok ember jött el hozzánk, hogy megismerje a Gyógyító Kódokat, és lefogyjon, és általában ez meg is történt. De amikor azt látod, hogy emberek, akik fogyni szeretnének, továbbra is a kelleténél többet esznek, biztosra veheted, hogy éppen bizonyos sejtmemóriáik aktiválódnak újra. A probléma okát a jelenlegi helyzetükben fogják keresni („Most túl sok stressz ér, holnap abbahagyom..."). Ha magad nem is mondtál, de biztosan hallottál ilyet. A valóság az, hogy szinte minden függőség vagy káros szokás a fájdalmas sejtmemóriák által lesz rögzítve. A sejtmemóriákban lévő meggyőződés újraaktiválódik, és fájdalmat okoz. A függőség szokásosan hatástalanítja a fájdalmat, vagy az illető jól érezheti magát általa néhány órára.

4. *A tudatos kontroll elvesztése.* Mindezen problémák kezelésének legnépszerűbb módja az, amit „megküzdésnek" hívok. Ha egészségügyi problémád van, a tüneteket kezeli ahelyett, hogy a forrást venné célba. Néha megpróbálhatod a sziklát egy ideig felfelé görgetni... lehet, hogy sikerül... lehet, hogy küzdesz vele... lehet, hogy egyre jobban megy... de ez mindig erőltetett küzdelem. Gyakran feszülést érzel, mialatt azzal próbálkozol, hogy az egyenes és keskeny ösvényen maradj rajta. Ez a feszültség stressz, és ez a feszültség végül káros lehet rád. Ettől nem fogod azt csinálni, amit akarsz, azt érezni, amit akarsz, és azt gondolni, amit akarsz. Mindezt a sejtmemóriák meggyógyításával tudod elérni.

Tehát ha a racionális meggyőződésrendszered által nem oda jutsz, ahova szeretnél... ha szabotálod magad... ha egyszerűen csak úgy néz ki, hogy soha nincs szerencséd... ha valamiért folyton méltatlankodsz, vagy komoly egészségügyi problémáid vannak... ha a kapcsolataid nem azok a szerető, meghitt, örömteli és békés kapcsolatok, amikről mindannyian álmodunk... ha a tények nem azt mutatják, hogy képes vagy

a racionális, logikus meggyőződéseid szerint élni... azért van, mert az inger-válasz emléked működésbe lép, ami által régi fájdalomra fogsz reagálni, csakúgy, mint akkor, amikor az esemény eredetileg történt. Röviden, végül nem azt az életet éled, amit szeretnél.

AZT TESZED, AMIT A MEGGYŐZŐDÉSED MOND

Mindig a hitünk szerint cselekszünk. Ha olyat teszünk, ami rossz, azért van, mert olyasmiben hiszünk, ami rossz. A cselekedeteinket száz százalékban az határozza meg, amit hiszünk. Készen vagy arra, hogy behúzz nekem egyet, igaz? Azt mondod: „Ezernyi olyan dolgot tettem az életemben, amiket nem kellett volna tennem, akkor is tudtam, hogy így van, rosszul éreztem magam utána, és rossz következménye lett." Azon gondolkodsz: „Ezért a meggyőződéseimmel ellentétben fogok cselekedni!

Tisztelettel közlöm, nincs igazad. Valójában, lehetetlen, hogy olyat tegyél, amit nem hiszel. A problémát a tudat alatti meggyőződések jelentik, melyeknek még csak nem is vagyunk tudatában. Most a tudatos kontra tudat alatti meggyőződésekről van szó. Amíg a 7. titoknál ezt részletesen kifejtjük, hadd fejezzem be most ezt a gondolatot azzal, hogy leszögezem, száz különböző dolgot hihetünk, különböző szinteken, körülbelül ugyanabban az időben. Ez úgy hangzik, mintha mind skizofrének volnánk, igaz?

Szerencsére a legtöbben nem jutunk el erre a pontra. Elég az hozzá, hogy ha elhisszük az igazságot a szeretetben, és tudatosan vagy tudattalanul harmóniában élünk, akkor az életünk teljesen átalakul. Ezt az átalakulást a könyv titkaival most te is elérheted. A hihetetlen újdonság, amit most ajánlunk, egy módszer arra, hogy felismerd, hogy ez nem az erőfeszítéseiden múlik, vagy azon, hogy „igazad" van-e. Van egy rendszer a testben, amely ezt automatikusan elvégzi.

Az egyetlen mód, amit ismerek, hogy tartósan, teljes egészében rendbe hozzuk ezt a problémát, hogy meggyógyítjuk azokat a sejtmemóriákat, melyek a tudattalan elme állandó védelme alatt állnak.

Ismét fel kell tennünk a kérdést, hogy mégis hogyan találunk rá ezekre az emlékekre, és ha megtaláljuk, hogyan tudjuk meggyógyítani őket. Ha a pszichoterápia nem működik... ha a viselkedési minták megváltoztatása mindössze annyit tesz lehetővé, hogy megküzdjünk a problémával, és talán még több stresszt idéz elő, amit a gyógyulás érdekében tennünk kell, hogy eltávolítjuk a stresszt. El kell jutnunk oda, ahol aszerint élhetünk, amit igaznak hiszünk, logikusan és racionálisan. Istentől megkaptuk a képességet, hogy logikusan és racionálisan gondolkodjunk, tehát használhatjuk is ezt. Ehhez képesnek kell lennünk arra, hogy meggyógyítsuk a tudattalant, amit „szívnek" hívok, és aztán ebből a gyógyult szívből éljünk.

Következzen tehát a 7. titok, és még több a szívről.

HETEDIK FEJEZET

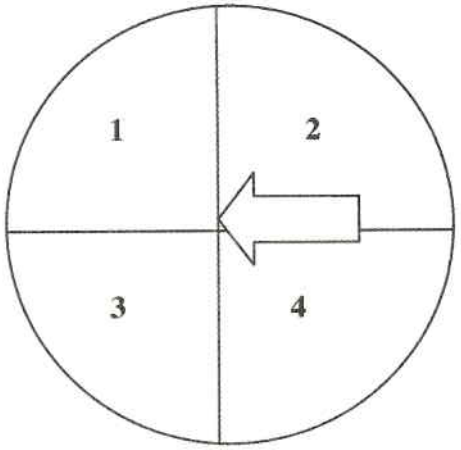
7. TITOK: AMIKOR A SZÍV ÉS A FEJ KONFLIKTUSBA KERÜL, A GYŐZTES A...

Éveken keresztül, amikor pszichológiából, spiritualitásból és természetgyógyászatból sokfelé tartottam előadásokat, egy kisebb kísérletet végeztem. Sokan ismerik ezt a tesztet; igazság szerint én egy jó barátomtól, Larry Napiertől hallottam róla, aki szerte az országban mindenütt elvégezte, amikor tanított, és hasonló eredményeket kapott.

Nagyon egyszerű, alább egy illusztrációja is látható majd. Egy darab papírra egy kört rajzolok, és felosztom azt négy egyenlő tortaszeletformára. Megszámozom őket: „1", „2", „3" és „4". Szintén veszek egy egyszerű kocsi- vagy bejáratiajtó-kulcsot, mely egy zsinór végéhez van kötve. Megkérek egy önként jelentkezőt arra, hogy tartsa a zsinórt a mutató- és a középső ujja között, úgy, hogy a kulcs a torta közepe fölé lógjon be, pontosan az 1, 2, 3 és 4 közepén, kb. 2,5–5 centiméterrel a papír fölött.

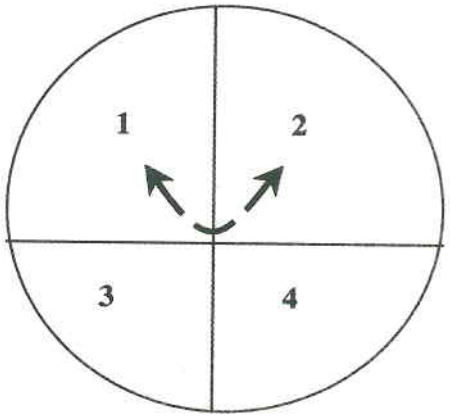
Amire a személyt elsőként kérem, hogy tartsa a kulcsot teljesen mozdulatlanul és az 1, 2, 3 és 4 között, a torta közepén. Most próbáld ki, és nézd meg, hogy neked is sikerül-e. A legtöbben nagyon jól csinálják. Néhányan talán idegesek lesznek a feladattól, így kicsit remegni fog a kezük, vagy talán olyan egészségi állapotban vannak, ami miatt a kulcsot úgy tudják tartani, hogy az egy kicsit mozogni fog, de a legtöbben meg tudják tartani közvetlenül középen vagy annak közelében.

A szemléltetés során gratulálunk az illető személynek, és aztán egy következő instrukciót adok neki. De ezelőtt emlékeztetem arra, hogy az első számú instrukció továbbra is teljes mértékben érvényes. Még a második instrukcióval is, arra kérem őket, hogy tartsák a kulcsot közvetlenül a torta közepén.

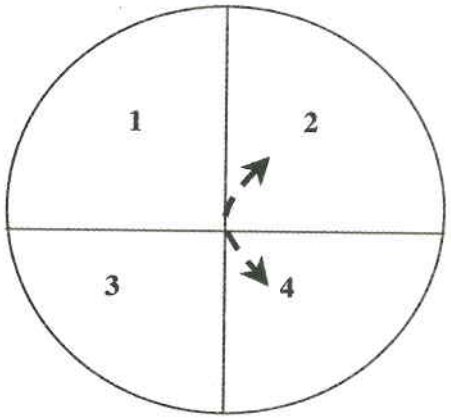


A következő a második instrukció. Ahogy a kulcsot mozdulatlanul a középpont fölött tartják, kérem őket, hogy képzeljék el, ahogy a kulcs az egyes tortaszelettől a kettes tortaszeletig mozog: „Előre-hátra az egyes és a kettes között. Csak képzeljük el, ahogy himbálózik az egyes és a kettes tortaszelet között. De jusson eszünkbe az egyes számú utasítás! Ne mozgassuk! Csak képzeljük el, ahogy mozog."

Mit gondolsz, mi történik? Az eredmények igazán elképesztőek. Az esetek kb. 75–80 százalékában a kulcs elkezd mozogni az egyes és a kettes között, általában igen nagy mértékben, hogy senkinek ne férjen semmi kétsége ahhoz, hogy éppen mi történik. Nem csak arról van szó, hogy egy kicsit talán az egyes és kettes között mozog, hanem egyértelműen.



Ezután egy harmadik utasítást is adok az illetőnek. Az egyes számú továbbra is érvényes: Nem szabad mozgatni a kulcsot. A kettes számú is még mindig érvényben van. Most azt mondom nekik, képzeljék el, hogy a kulcs a kettestől a négyesig mozog, folyamatosan ide-oda. De az első számú utasítás még mindig érvényben van – ne mozgassák. Ismét, az esetek 75–80 százalékában az történik, hogy a kulcs mozgása beáll. Néha egy másodperc alatt leír egy kört, aztán megáll, majd a kettestől a négyes felé halad, folyamatosan, ide-oda. Az egész szoba döbbenten ül és tapsol.



Amikor az illetőt megkérdezzük: „Próbáltál már azelőtt ilyet csinálni?" A válasz minden esetben: „Nem!" Általában nevetnek, és azt mondják: „Nem próbálkoztam, nem is értem!"

Most elmondom, ez hogyan történik. Két utasítást adok az illetőnek: az egyik a fejnek, a másik a szívnek szól. A fej számomra a tudatos elme, a szív pedig a tudattalan, egyebek mellett. Tehát az első utasítás, amit a személynek adok, a fejnek szól: „Ne mozgassa a kulcsot. Tudatosan figyeljen arra, hogy ne mozgassa a kulcsot." A második a szívnek szól: „Képzelje el, ahogy mozog." A képzelet a tudattalan és tudatalatti funkciója, habár manipulálhatjuk tudatosan őket. Tehát mind a fejnek, mind a szívnek adtam egy utasítást. A szívnek adott utasítás felülírja a fejnek adott utasítást.

MINDIG A SZÍV GYŐZ

Ez most nem egy traumatikus helyzet leírása, ahogy az eddigi példákban. Ez egy veszélytelen, ártatlan, szinte könnyed és szórakoztató helyzet. Mégis, a szívnek adott parancs felülírja a fejnek adott parancsot, és a kulcs olyan irányokban mozog, amerre a tudattalan irányítja. Képek – nem szavak –, a szív nyelve, és a képzelet az, ami a képeket létrehozza. A kulcs mozgásának elképzelése a szívnek adott utasítás, mely felülírja a fejet, és a kulcsot mozgásba lendíti.

Hogyan történik ez? Amikor a személy elképzeli a kulcs mozgását, neuronok kezdenek tüzelni az agyban. Az agy energiafrekvenciákat és impulzusokat küld, lefelé, végig a nyakon, aztán a vállon, a karon, a kézen és végül az ujjakon. Ez okozza, hogy az ujjak zsinór körüli részei mozognak, sokszor annyira észrevétlenül, hogy senki sem mondaná meg, hogy egy kicsit is mozognak, de pontosan ez az a mozgás, ami szükséges a zsinór és utasításra a kulcs mozgásához. Néha még kreatívak is lehetünk, és azt mondjuk: „Szeretném, hogy elképzeld, ahogy egy körben forog", és az így is lenne. Tehát amikor a szív és a fej konfliktusba kerül, mindig a szív győz.

Kritikus ponthoz érkeztünk. Beszéltünk arról, hogyan voltam Tracey-vel tudatosan teljes egyetértésben, hogyan hittünk ugyanazokban a

dolgokban, és hogy mennyire fel voltunk készülve a házasságra. A nő, akit megerőszakoltak, tudatosan olyan dolgokban hitt, amik helyesek voltak; keresztény volt, és hitte, hogy meg kell bocsátania az illetőnek, és egyre és egyre csak próbálta. Hitte, hogy tiszta Isten előtt, és nem piszkos, bűnös vagy értéktelen. A probléma az volt, hogy ezt soha nem *érezte* így. Soha nem élte át. Amit átélt, ennek pont az ellenkezője volt. A fagylaltos történetben szereplő nő tudatosan tudta, hogy „180-as intelligenciám van, bárkinél jobban tudok teljesíteni, aki előttem jár, ez az, amit az élettől szeretnék, és fogalmam sincs arról, miért kellett lennie anyám és énköztem mindvégig ilyen feszültségeknek."

De amikor a fej és a szív összeütközésbe kerül, a szív győz. Traceyvel és velem a tudattalan fájdalmas emlékek elkezdték kijátszani a házasságunkat, így ezért az aktuális körülményeket hibáztattuk, de nem erről volt szó. A kliensemnek, akit megerőszakoltak, mindig jelen lévő tudat alatti és tudattalan emlékei voltak. Nem tudott szabadulni tőlük. Bizonytalanság, az értéktelenség érzése és a harag felülírták a tudatos elméjét, és megakadályozták őt abban, hogy azt az életet élhesse, amit szeretne. Ez mindig így működik, amikor van egy nagyon erős tudattalan vagy tudat alatti meggyőződésünk, amely egy inger-válasz fájdalmas emléken alapul. Amikor ez történik, a tudattalan fájdalmas emlék győz.

Mit jelent ez a „győzelem"? Azt jelenti, hogy olyan dolgokat gondolunk, érzünk és teszünk, amiket tudatosan nem szeretnénk. Azt is jelenti, hogy a test stresszválasza beindul, amikor nem kellene. Ez az, amiért annyira fontos, hogy meggyógyítsuk az emlékeket, melyek felelősek ezért a folyamatért.

AMI *MINDEN* PROBLÉMA FORRÁSA

Tehát mi történt az emberek 20–25 százalékával, amikor a kulcs és a zsinór nem mozgott? Úgy tűnik, a szív nem írja felül a fejet. Amikor ez történt, minden esetben megkérdeztem az illetőt: „Amikor azt mondtam, képzeld el, ahogy a kulcs és a zsinór mozog, képes voltál erre? Képes voltál arra, hogy a lelki szemeiddel lásd, ahogy mozog?" Egyetlen

esetben sem hallottam, hogy az illető azt mondta volna, képes volt látni. Egyszer sem.

Mit jelent ez? Először is azt jelenti, hogy nem voltak képesek működésbe hozni a szívükben a mechanizmust, aminek köszönhetően a szív felülírná az észt. Másodszor, és ez a nyugtalanítóbb probléma, azoknak, akik nem tudják elképzelni, akik elveszítették ezt a képességüket, általában több tudattalan vagy tudat alatti fájdalmas emlékük van, mint az emberek bármely más csoportjának. Védekezésképpen az elméjük lezárta a képességüket arra, hogy valamit elképzeljenek, mivel bármi, amit látnak, működésbe hoz fájdalmas képeket (emlékezzünk, hogy ezek az emlékek képek formájában kódolódnak és idéződnek fel). Tudattalan elméjük lezárja ezt a képességet, így megpróbálhatnak félméretet élni. Bár ez továbbra is, állandóan működik. Ugyan a jelenlegi körülményeikben nem látják az emlékeiket, és nem használják ilyen módon a képzeletüket, még mindig érzik a fájdalmat, és romboló, fájdalmas gondolataik lesznek magukról, másokról, a körülményeikről, és továbbra is olyan dolgokat tesznek, amik nem azok a dolgok, amiket szeretnének tenni.

Van egy sor a Bibliában: „Minden féltett dolognál jobban őrizd meg szívedet, mert abból indul ki minden élet." (Példabeszédek 4:23).[14] Egy tanuló azt mondja nekem, ha az eredeti szöveget olvasod, és felteszed a kérdést, „Az élet dolgainak hány százaléka?" – a válasz 100 százalék volna. Tehát a Biblia szerint, mely szerintem megkérdőjelezhetetlen igazság (bár erről nyugodtan meglehet a saját véleményed), ha valamilyen problémánk adódik az életben, annak eredete a szív problémája. Ha nem gyógyítjuk meg a szív problémáját, néhány tünetet talán meg lehet

14 Mellékesen megjegyzem, mi magunk Jézus követőiként köteleztük el magunkat. Így hisszük, hogy a legmélyebb gyógyuláshoz Jézuson keresztül juthatunk el. Ez az állhatatosság, amiben hiszünk, és ez az, ami szerint élünk. Valójában úgy hiszem, ez az állhatatosság nélkülözhetetlen eleme volt a Gyógyító Kódok felfedezésének, ahogyan azt a könyv bevezetőjében leírtam. (Még több és részletesebb információhoz a meggyőződéseinkről és filozófiánkról lapozz a „Néhány szó rólunk és filozófiánkról" című fejezethez, mely a könyv végén található.) De senkinek nem erőltetnénk, aki most ezt olvassa. A Gyógyító Kód, tapasztalataink szerint, működik, nem számít, milyen meggyőződéseid vannak, fiatal vagy, vagy idős, férfi vagy nő, mi a nemzetiséged, vagy melyik néphez tartozol. Az AA elemek is működnek minden olyan eszköznél, melyet úgy készítettek, hogy ekkora energiával működjön. A Gyógyító Kód működik, mert a természet kvantumfizikának nevezett kemény és gyors törvényei szerint működik. Az alapján működik, ami a világegyetemet létrehozta.

szüntetni, de a probléma tartósan, teljes egészében nem fog rendbe jönni, mert nem a forrását gyógyítottuk meg.

Tehát ez a 7. titok: *Amikor a fej és a szív összeütközésbe kerül, a szív győz.* Tudjuk, hogy ezek a szívből küldött jelek – a szív sejtmemóriái – működésbe hozzák a test stresszválaszát, mely minden problémánk kiindulópontja.

TUDATTALAN ÉS TUDATOS SZÁNDÉK

Abban az élményben volt részem, hogy egy napot William Tiller professzorral tölthettem, a Stanford Egyetemről. Dr. Tiller rengeteg könyvet publikált, a *What the Bleep do We Know? (Mi a csudát tudunk a világról?)* című film egyik főszereplője, és sokak szerint napjaink egyik legkiválóbb kvantumfizikusa. Aznapi beszélgetéseinkből számos aranyat érő gondolat született. Álljon itt kettő közülük:

1. A legtöbb problémát az életünkben tudattalan szándék hívja életre. Mindenki a tudatos szándékról beszél – ez valóban létezik, és fontos, de nem minden.
2. Amikor a tudattalan és a tudatos szándék konfliktusba kerül, a tudattalan győz.

Dr. Bruce Lipton szinte ugyanezt állítja. Dr. Lipton egy program során, melyet Ben és én végeztünk nála, azt állította, hogy szinte lehetetlen, hogy az akarat erejével változtassunk a problémáinkon, mert a tudat alatti elme több mint milliószor erősebb és hatalmasabb, mint az akaraterőnk. Azt is mondta, hogy szinte szükségünk van valamilyen, a Gyógyító Kódok jellegű dologra, hogy változtassunk ezeken a problémákon.

A SZÍV PROBLÉMÁI A LÉLEK PROBLÉMÁI

A következőkben néhány merész kijelentést fogok tenni.

Az 1. titoknál azt mondtuk, hogy minden esetben, amikor egészségügyi vagy az emberi kapcsolatainkkal összefüggő problémánk van, fel kell tennünk a kérdést: „Mi az a stressz, ami ezt okozza?" Úgy gondolom, tovább kell mennünk, és mindig, amikor egészségügyi, az emberi kapcsolatokkal összefüggő, a karriert érintő problémánk van, fel kell tennünk a kérdést: „Mi a problémája a szívemnek, ami a forrása ennek, és hogyan gyógyítsam meg?" Talán most gondolkodsz: *„Rendben, akkor most a spiritualitásnál tartunk."*, és a válaszom erre ez volna: „Teljesen igazad van."

A Gyógyító Kód, bár egy fizikai működés a testben, melyet fizikailag kapcsolunk be és hozunk működésbe, egyben spirituális gyakorlat is, melynek során meggyógyítja a szív problémáit. Ez megbocsátást fog eredményezni neked? Eltünteti a bűnt az életedből? Abszolút nem. Ezekre a dolgokra csak te és Isten vagytok képesek.

Amit a Gyógyító Kód tesz, hogy meggyógyítja a téves meggyőződést tartalmazó destruktív energiamintázatot, ami miatt félsz, amikor nem kellene, és aktiválja a tested stresszválaszrendszerét, amikor annak nem kéne aktiválódnia, ami egészségügyi és más ismert problémákhoz vezet. Úgy gondolom, hogy amit itt látunk, az a Biblia és a tudomány teljes egysége, csak a Biblia ezt már sokkal-sokkal korábban elmondta: „A szívből indul ki minden élet."

Most térjünk rá arra a néhány merész kijelentésre, amik azon alapulnak, amiről most szó van. Spirituális tanítóm, Larry Napier, tanította nekem a legtöbb igazságot, melyek megváltoztatják az életet, úgy húsz évvel ezelőtt, mielőtt a tudomány által bizonyítottá váltak volna. Minél többet tanulok és tapasztalok, annál inkább látom, hogy igazak. Megváltoztatták az életemet akkor, most és mindörökre. Köszönöm Larrynek, hogy szeretettel vesz körül, és most szeretetben megosztom veletek ezeket. Remélem, hasonló hatással lesznek az életetekre. Íme:

Az vagy, aki a szívedben vagy. Talán azt mondod az embereknek: „Ez az, ami én vagyok, ez az, amit hiszek, ez az, amit tettem, ez az, amit tenni fogok", de aki valójában vagy, az, aki a szívedben vagy, mert amikor a fej és a szív konfliktusba kerül, a szív győz.

Amit valójában hiszel, az, amit a szívedben hiszel. Az, hogy Tracey és én a legtöbb tudatos meggyőződésünkben egyetértettünk, de kevesebb mint egy év elmúltával mindketten válni akartunk, világosan mutatja, hogy többnyire a tudattalan vélekedéseink azok, melyek szerint végül élünk. Amit valójában hiszel, az, amit a szívedben hiszel.

Ott vagy, ahol aszerint vagy, ami a szívedben van. Az ingerválasz meggyőződésrendszer, amikor aktivált, visszavisz téged abba az életkorba, melyben akkor voltál, amikor a fájdalmas emlék létrejött. A harminc-egynéhány éves nő a Wall Streetről, a manhattani toronyházban lévő irodájában egy nap nagyon sokszor ötéves volt, akármikor a fagylaltos emlék újraaktiválódott. És úgy is érezte magát, mint egy ötéves. Úgy érezte, tehetetlen, dühös, értéktelen, olyasmit érzett, hogy azt gondolta: „nem tudom megcsinálni a munkát", habár mindenhez túlképzett volt, és ezt tudatosan ő és mindenki más is tudta. De nem ez volt a valóság, amelyben élt. Az vagy most, ami akkor voltál, akármikor aktiválódnak újra a fájdalmas emlékek. Vissza fogsz térni oda, ahol voltál, amikor a fájdalmas esemény történt, és annyi idős leszel, mint voltál akkor, amikor történt, annak az életkornak megfelelő gondolkodási képességekkel, érzésekkel és érzelmekkel.

Azt teszed, amit az alapján teszel, ami a szívedben van. Tudatosan mindezeket a csodálatos terveket el tudjuk készíteni. Még a képességünk is meglehet ahhoz, hogy megvalósítsuk. De ha ezekkel a cselekedetekkel és kérdésekkel kapcsolatban fájdalmas emlékeink vannak, végül ezekre a fájdalmas emlékekre fogunk reagálni, akár szeretnénk, akár nem, és a fájdalmas emlékeinken alapuló meggyőződéseink szerint fogunk viselkedni.

gyógyítani. Amikor nem azt tesszük, amit szeretnénk, vagy legalábbis nem olyan következetességgel tesszük, amennyire szükséges, hogy teljesítsük, amit az életben szeretnénk, azt bizonyítja, hogy ezek a szívnek fájdalmas emlékek éppen újraaktiválódnak, miáltal olyasmit teszünk, amit nem akarunk. Ez egyszersmind nem kívánt gondolatokkal és érzésekkel jár.

A szív arra van programozva, hogy védelmezzen. A szív első számú feladata, hogy megvédjen attól, hogy fájdalmas, talán végzetes dolgok történjenek, és főleg újra megtörténjenek. Ezért amikor a fej és a szív konfliktusba kerül, a szív győz, mert a szív arra van programozva, hogy megvédelmezzen. Ezt azáltal teszi, hogy stimulálja a test stresszválaszát. Amikor a stresszválasz hirtelen beindul, amikor nem kellene beindulnia, félni kezdünk, amikor pedig nincs mitől félnünk. Ha a fej és a szív konfliktusba kerül, és a szív győz egy romboló módon, mely hatással van az egészségünkre, a karrierünkre és a kapcsolatainkra, vagy megakadályozza, hogy békében éljünk, az a szívünkben lévő félelem miatt van. Tudatosan talán nem érezzük a félelmet, de ez az, ami állandóan rezonál a sejtjeinkkel.

A prioritásaidat az határozza meg, ami a szívedben van. Ha megkérdezünk száz embert arról, hogyan rangsorolják az életük dolgait, nagyon valószínű, hogy mind a százan azt válaszolnák, amit a tények és a körülmények racionális, ésszerű átgondolása alapján fontosnak vagy elsődlegesen elvégzendőnek tartanak. Bár az, hogy valójában mi a prioritásunk, azáltal meghatározott, hogy számunkra mi az értékes, és hogy számunkra mi az értékes, azon alapul, ami a szívünkben van. Ez vajon azt jelenti, hogy mindössze robotok vagyunk, és ha az életünket racionálisan, ésszerűen szemléljük, az értelmetlen? Természetesen nem! Ez egy tényező a folyamatban, és amíg a szívünk egybehangzik a racionális gondolkodásunkkal, nincsen semmi baj. Bár ha a sejtszintű memóriánk olyan meggyőződést diktál, ami félelmen alapszik, azáltal szó szerint ugyanazt a racionális tényt fogjuk vizsgálni, de nem feltétlenül jutunk ésszerű vagy egybehangzó következtetésre.

A SZÍV IRÁNYÍT

Amikor tizenkét éves volt, a fiam, Harry, az eredeti *Cápa* című filmet nézte. (A feleségemmel azóta is azon vitatkozunk, ez vajon jó ötlet volt-e.) Harry csecsemőkorától szereti a vizet. Egyszer, körülbelül kétéves korában, a tél közepén egy szálloda földszintjén sétálgattunk. Megdöbbenésünkre Harry beleugrott a medencébe. Ez többször is megtörtént, különböző időkben és helyeken. Harry úgy úszik, mint a hal – nem számít, hogy egy medencében, tóban vagy az óceánban. Szereti. Miután látta a *Cápát*, megkérdeztem tőle, szeretne-e elmenni a tóra. A szemein és az arcán látszott, hogy mélyen fontolóra veszi a lehetőségeket, mintha harmincöt évesen az adóügyein gondolkodna. Körülbelül egy perc múlva Harry nemmel válaszolt, és azt mondta, inkább otthon maradna és legózna.

Amikor arról faggattam, hogy a döntésének van-e bármi köze a *Cápához*, azt mondta: „Egyáltalán nincs." Egyszerűen csak valóban izgatott volt attól, hogy megtervezzen néhány legóházat. Teljesen meg volt győződve az álláspontjáról. Megkérdeztem, jó lenne-e, ha megvizsgálnák, és megnéznék, nincs-e valami sejtszintű félelmetes emléke a filmtől. Meglehetősen biztos, hogy valóban volt egy sejtszintű félelmetes emléke. Harry elvégzett egy Gyógyító Kódot, ami körülbelül 4 percig tartott, és mi történt? A 4 perc után Harry prioritása teljesen más lett! Racionális, logikus gondolkodása teljesen megváltozott. Harry tehát úgy döntött, hogy legózni bármikor tud, és nagyon szívesen megy a tóhoz – „Mikor indulunk már?"

Ilyesmi nem csak a tizenkét évesekkel történik. Mindannyiunkkal folyamatosan megtörténik. Amit az igazságon alapuló racionális, ésszerű döntéseknek vélünk, azok az értékeknek és prioritásoknak gyakran a szív destruktív emlékein alapuló tudattalan racionalizációk.

Ez a folyamat szinte mindig tudattalanul zajlik, legalábbis addig, míg el nem kezdünk körülnézni, és meg nem találunk néhány ilyen emléket, vagy meg nem gyógyítjuk azokat. Néha tudatosulnak, mihelyt meggyógyultak, mivel a szív tovább már nem szeretné védelmezni őket, de néha

és azt gondolom, „Miért tettem ezt?" Eszem, amikor nem akarok enni. Nem intézem el a hívásokat, amiket időben el kellene intéznem, hogy sikeres legyek a munkámban. Folyton kifogásokat keresek, és nap nap után azt mondogatom magamnak, hogy el fogom intézni. Talán még el is kezdek hazudozni a feleségemnek vagy a munkaadómnak, és amit csak tudok, úgy tűnik, nem tudom elvégezni. Ez azért van, mert fájdalmas emlékek vannak a szívemben, amik éppen újraaktiválódnak, és meg kell őket gyógyítani.

Az egyetlen módja tehát annak, hogy szívből éljünk és szeressünk, ahogyan szeretnénk, ha meggyógyítjuk a szív destruktív emlékeit.

A SZÍV ÉS A TEST KAPCSOLATA

Hadd tegyek még egy kijelentést. Ez utóbbi négy titokban olyan dolgokról beszéltünk, amiket nem testi dolgoknak nevezünk: emlékek, meggyőződések, cselekedetek, gondolatok. Bár, kérlek, ne feledd az első titkot, miszerint ezek az emlékek, ezek a vélekedések, a szívnek ezek a problémái irányítják testünk fiziológiáját. Ezek a téves meggyőződések azonnal beindítják testünk stresszválaszát, amikor nem kellene. Amikor ez történik, az idővel szinte minden ismert betegségünk okozójává válik. Bezárja a sejtjeinket, kikapcsolja az immunrendszert, és mindenféle egészségügyi problémánk lesz, amit csak el tudunk képzelni. Mind a testi, mind a nem testi problémák a szív problémáiból származnak, ezekből a sejtszintű emlékekből, melyek destruktív energiamintázatokat hoznak létre, amik a testünkben stresszválaszt váltanak ki, amikor nem kellene.

Tehát itt tartunk: az 1. titok a 7. titkon keresztül. Tudjuk, hogy ezt az anyagot ilyen módon soha nem állították össze ezelőtt. Néhány ezek közül új meglátás és kutatás arról, ahogyan a test, az elme és a szív működik. Úgy véljük, már az első alkalommal birtokába juthatsz mindennek az információnak és mindennek az igazságnak, és meggyógyíthatod a szíved problémáit, meggyógyíthatod a sejtszintű emlékeidet, és eltávolíthatod a stresszt az életedből, hogy megtehesd azokat a dolgokat,

delem, egészségügyi probléma vagy a családtagjaiddal való kapcsolataid terén egész életedben álmodtál. Az életedben, úgy gondoljuk, bármi nagyban megerősödik annak megértésével, hogyan működnek ezek a dolgok, és aztán a Gyógyító Kód használatával meggyógyítod a forrást, melyből minden problémád ered – a szíved problémáit és a szíved destruktív, fájdalmas emlékeit, melyek téves meggyőződéseket tartalmaznak.

Üdvözlünk egy új életben.

A téma konklúziója, mind a hét titkon alapulva, két igazság:

1. ***A problémáid meggyógyításához meg kell gyógyítanod a stresszt.*** Egyszerűen nincs más út. Ez az egyetlen dolog, amiben mindenki egyetért, beleértve a szövetségi kormányt, a hagyományos gyógyászatot, az alternatív gyógyászatot, a húsz évre és húszmillió weboldalra visszamenő kutatást. Elérhető közelségben egyszerűen nincs más út, meg kell szüntetned a stresszt, ha tartós, hosszú távú, teljes gyógyulását szeretnéd a problémáidnak.
2. ***A stressz meggyógyításához meg kell gyógyítanod az emlékeid.*** A Délnyugati Egyetem Orvosi Karának és a Stanford Egyetem Orvosi Karának kutatása szerint az a dolog, ami a testben a stresszválaszt okozza, nem csak a jelenlegi körülményeinkben keresendő. Téves vélekedéseink és destruktív sejtmemóriáink azok, amik a szívünkben, az elménkben kódolva és tárolva vannak – amit a Biblia a szívnek hív.

MŰKÖDIK AZ, AMIT ÉPPEN MOST CSINÁLSZ?

Ezen két következtetés után íme a kérdés: *Ezek alapján viselkedsz?* Bármit is csinálsz éppen most, hogy megpróbálj sikeres lenni, meggyógyulni, valamit feloldani, valamivel megküzdeni – illesd azzal a kifejezéssel, amivel szeretnéd. Teljesíted ezt a két dolgot? Gyógyítod a stresszt? Gyógyítod a sejtmemóriákat, melyek a stresszt okozzák? Ha nem, annak az esélye, hogy megszűnjön a problémád, totálisan, teljes egészében és

Miért van ez? Ha nem teszed ezt a két dolgot, a probléma tünetein való dolgozással próbálod megszüntetni a problémát. Másképpen fogalmazva, megpróbálod megszüntetni a fájdalmat, de nem a probléma forrását kezeled.

Tegyük fel, hogy valamilyen hasi fájdalmad van, ami újra és újra és újra jelentkezik, és állandóan Advilt vagy Tylenolt kell bevenned, hogy megszüntesd a fájdalmat. Az az erőteljes érzésed támad, mely azt mondatja veled: „Tudod, ennek nem kellene megtörténnie", és félsz: „Szeretném tudni, ez vajon rák vagy hólyagprobléma vagy bélprobléma vagy fekély vagy valami ilyesmi." De ahelyett, hogy ezt kezelnéd, vagy kiderítenéd, mi a probléma, és gyógyítanád, továbbra is csak beveszed a Tylenolt vagy az Advilt, hogy megszüntesd a fájdalmat.

Mindannyian látjuk, hogy pusztán a fájdalom megszüntetésével nem fogod meggyógyítani a problémát, és az életed problémáit sem fogod meggyógyítani csupán azáltal, hogy próbálsz megküzdeni velük, kezelni őket, vagy másképp, pozitívabban gondolni rájuk. A forrást kell meggyógyítanod. Ez az, amiről a Gyógyító Kód szól.

SZÉLES KÖRŰ HATÁSOK

Úgy gondoljuk, a Gyógyító Kódok® azok, melyeket korunk legnagyobb elméi a jövő orvosságának jósoltak. Viszont a hatóköre nagyobb, mint egy orvosságé. Meggyógyítja a kapcsolati problémákat, a mentális problémákat, a karrierrel vagy a csúcsteljesítménnyel kapcsolatos kérdéseket – bármit –, mivel ezeknek mind ugyanaz a forrása, a tudattalan elménkben lévő destruktív, fájdalmas sejtmemóriák által okozott stressz.

Nemrég tartottunk egy szemináriumot egy nagyobb városban a Középnyugaton. Az első ember, aki azon az estén odajött hozzám, egy úriember volt, aki hét hónappal azelőtt kezdte el végezni a Gyógyító Kódokat. Nem érzésbeli, vélekedésbeli vagy negatív gondolkodásbeli problémái voltak, legalábbis nem tudatosan. Vértolulásos szívproblémája, magas vérnyomása volt, a szívizma csupán 20 százalékban húzódott össze, ödémája volt, és egy sor ezzel összefüggő testi baja. Hét hó-

bármi hasznuk is lehetne. A szemináriumunk előtti napon ment vissza az éves ellenőrzésre a kardiológusához. Az alapos vizsgálatok elvégzése után az orvos visszajött a szobába, a fejét vakarta, és azt mondta az úrnak: „Bármi is az, amit csinál, ne hagyja abba." A vérnyomása teljesen normális volt, az ödémája elmúlt, és egészen 50 százalékig összehúzódott a szívizma. Abbahagyták a gyógykezelést, és elmondták neki, hogy az eredményei valósággal csodával határosak.

Több száz oldalnyi ilyen történetünk van. Néhányról említést teszünk ebben a könyvben, de nyugodtan nézz utánuk a honlapunkon (www.thehealingcodebook.com). A vizsgálatok közül sokat elvégeztek rajta, energiafrekvenciák után kutatva, ahogyan arról már korábban beszéltünk. Amikor ezek a frekvenciák módosulnak, a vizsgálatok eredménye is megváltozik. Amikor a vizsgálatok eredménye megváltozik, az orvosok végül a fejüket vakarják, és azt mondják: „Ez lehetetlen.", illetve: „Bármi is az, amit csinál, ne hagyja abba." Mindez a gyógyítás a testben egy energiaprobléma gyógyításának az eredménye. Amikor a zavarodottság, negatív érzelmek és egy meghatározott problémával kapcsolatos destruktív gondolkodási mintázatok meggyógyulnak, akkor a személy képessé válik arra, hogy meglássa az igazságot, a sejtfrekvenciái ismét egyensúlyban lesznek, és egészségessé válnak.

Most már mind a hét titoknak birtokában vagy. Remélem, már érted, miből származnak a problémáid, és reméled, ahogy soha azelőtt, hogy meggyógyulhatsz. De semmit ne bízzunk a véletlenre. Most rakjunk össze minden titkot öt lépésben, hogy elérhessük azt az eredményt, amit az életben szeretnél.

NYOLCADIK FEJEZET

Az egész az eredményekről szól

A *Jerry Maguire – A nagy hátraarc* című filmben Tom Cruise egy sportügynököt alakít nagyszerűen, akit elér a szakmai életközépi válság. A filmnek a populáris kultúra számára elhanyagolható része egy emlékezetes jelenetből származott, a másik filmcsillaggal, Cuba Goodinggal, aki a labdát elkapó játékos egy profi sportcsapatban. Próbál megkötni egy szerződést, melyet úgy érez, megérdemel, de igazán soha nem felel meg a feltételeknek. Az igazság egy hirtelen pillanatában profi atlétaként Gooding megosztja a mantráját Cruise-zal: „Mutasd a pénzt!" Más szavakkal, elég az üres fecsegésből: eredményeket akarok! Pontosan ezzel a résszel kezdődik a könyv. Megígértem, hogy „meg fogom mutatni neked a pénzt", ami az egészségedet, életedet és jólétedet illeti. Más szavakkal: „Hogy tudod elérni az eredményeket, melyeket el akarsz érni az életben?"

Még mielőtt mindent pontosan elmagyaráznánk, egy érdekes megjegyzést tennék, miszerint Cruise jelleme a film végében olyan módon fejlődik, hogy profi atléta kliensének azt mondja, meg fogja neki mutatni a pénzt, amikor a szívéből kezd játszani, nem a fejéből. A filmekben a tündérmesék mindig valóra válnak, és ez sem képez kivételt. Gooding megtanult a szívéből játszani, és Cruise ezért képes volt arra, hogy „megmutassa neki a pénzt".

Ez nagyon jól összefoglalja az egész könyv mondanivalóját. Ha megtanulsz a szívedből élni, eléred azokat az eredményeket, amiket az életben szeretnél.

Reméljük, most már látod, hogy a problémáid a szívedből erednek, ahogyan az eredmények is. Hogyan tudod mindezt gyakorlati módon egy rendszerként hasznosítani, úgy, hogy ne csak egy jól hangzó és lo-

gikus elmélet legyen, ami viszont semmi tartós változást nem hoz az életedben? Próbáld ki Walt Disney-nek ezt a kis gyakorlatát.

Walt Disney minden jel szerint zseni volt. Zseni volt sok területen: animációban, rajzban, az üzletben stb. De nagyszerűsége leginkább talán a képzelőerejében nyilvánult meg. Disney kifejlesztett egy eljárást a cégénél, az ún. „történetkitalálást", melyet ma már szerte a világon mindenütt alkalmaznak, az amerikai vállalatoknál, egyházakban, kisebb vállalkozásoknál, a filmekben, a művészetekben stb. A történetkitalálás egy olyan eljárás, amely rendezi, majd gyakorlatilag használhatóvá teszi a képzelőerőt. Úgy tanultam meg a történetkitalálást, hogy először szabadjára engedtem a fantáziám, és leírtam mindent, ami csak az eszembe jutott, bármilyen lehetséges témában, amire csak hirtelen gondolni tudtam. Szeretném, hogy te is itt kezdd el. Engedd szabadon a gondolataidat. Engedd, hogy szárnyaljon a lelked, arról, amilyen mostantól az életed lehet.

Most írd le ide, mire vágysz, mire van szükséged, mit keresel, akarsz, kívánsz. Fogalmazd meg annyira pontosan, amennyire csak lehet, nincsenek határok. Lásd, érezd, ízleld, tapintsd, szagold, éld át. Gyűjtsd össze most.

EREDMÉNYEK

Hadd szóljak bele, és írjak elő két korlátozást: igazság, szeretet. Most nézz meg mindent, amire jutottál, és vizsgáld meg, hogy megfelelnek-e azok az igazság és szeretet kitételének. Ha nem, jelöld meg őket.

Ez mindenkinél más lehet. Például, Bill Gates, mielőtt azzá a Bill Gatesszé vált volna, akinek ma ismerjük, hétköznapi ember volt, nem milliárdos. Sajnos nem volt abban az örömben részem, hogy feltegyem neki a kérdést, de talán amikor elgondolkodott, megjelent önmaga előtt milliárdosként. Az ő esetében tehát a képzeletének ez az álma az igazság és szeretet összefüggésében áll. Bár az az érzésem, hogy ha visszamehetnék az időben, és megkérdezhetném a fiatal apáca Teréz anyát, hogy szerepel-e a személyes szándékai között, hogy milliárdos legyen, azt mondaná: „Semmiképpen. Nekem nem ez a küldetésem. Nem erre vagyok hivatott." Számára az, hogy milliárdos legyen, nem állna az igazság és a szeretet összefüggésében.

Tudom, talán most azon gondolkodsz: „Honnan tudom, mi az igaz és szeretetteli eredmény számomra?" Nem fog tetszeni a válaszom, de ez az egyetlen, amit mondhatok, és őszinte. *Tudni fogod.* Talán nem holnap vagy a jövő héten vagy fél év múlva. De ha továbbra is szeretetben keresed az igazságot, meg fogod találni a válaszokat a kérdésekre. Ha a szívedet megtisztítod a destruktív emlékektől, akkor ez a kép kitisztul előtted. Jusson eszedbe, hogy a destruktív sejtmemóriák azok, amik miatt olyasmit hiszünk, ami nem igaz, amik miatt félünk, amikor arra nincs okunk, és ami beindítja a test stresszválaszát. Tehát ahogy meg-

gyógyítod ezeket a sejtmemóriákat, olyan világossá válnak a szándékaid, ahogy azelőtt soha.

Ez egy életen át tartó utazás, de ezek közül a dolgok közül már sok mindent ismersz. Például, az eredmények, amiket a saját életemben szeretnék, a következők: szeretnék annyira jó férj lenni, amennyire csak tudok; szeretnék Harrynek és George-nak annyira szerető apja lenni, amennyire csak erre képes vagyok; szeretnék minden egyes kliensemmel, akikkel dogozom, eljutni nemcsak addig, hogy egészségesek legyenek, de hogy érezzék, igazán törődnek velük. Ezek a legfontosabb eredmények az életemben, és nem csekély értelműek. Egy szemináriumon egyszer azt hallottam, hogy nem számít, az emberek miről mondják, hogy szeretnék az élettől, amikor a kérdések megválaszolására kerül a sor, mindenki ugyanazt akarja: szeretetet, örömöt és békét. A saját klienseimmel végzett próbaszavazás megerősített ebben, megkérdezve a klienseimet arról, mit szeretnének, és próbálják egyre mélyebben és mélyebben, amíg eljutunk a magjáig annak, amit igazán akarnak. És ugyanerre a három dologra jutunk. Természetesen sokan soha nem ismerik fel, hogy ez az, amit valójában szeretnének, ami egy teljesen más kérdés, és maga a szív ügye.

A MEGGYŐZŐDÉSEK EREJE

Az eredmények eléréséhez erőre van szükséged. Csakúgy, ahogy a porszívó is használhatatlan, amíg áram alá nem helyezed, vagy egy autó nem megy üzemanyag nélkül, vagy egy ember nem tudja élelem nélkül rendesen ellátni a feladatait. Bármilyen eredmény eléréséhez erőre van szükség. Minél nagyobb az erő, annál nagyobb az eredmény.

Sok évvel ezelőtt az Egyesült Államok két atombomba Japánra való ledobásával fejezett be egy háborút. Ezzel véget ért a háború, mivel semmilyen más fegyver nem volt a világon, amiből akkora erő szabadult volna fel, mint egy atombombából. Ez egy kvantumáttörés volt a fegyverkezésben, és akinek ez nem állt rendelkezésére, nem versenyezhetett. A japánok tudták ezt, és inkább megadták magukat, mint hogy meg-

atombomba titkára, és/vagy ellopni azt, de az első az Egyesült Államok volt.

Az egyik káprázatos dolog az atomtechnológia felfedezésével kapcsolatban, hogy lényegében a benne rejlő erőt nem létrehozzák, hanem felszabadítják. Másképpen fogalmazva, ami 1945-ben két várost tett a földdel egyenlővé, egész idő alatt közvetlenül jelen volt és elérhető volt az atomoknak nevezett részecskékben. A titok abban állt, hogy megtalálták a módját, hogyan szakítsák szét az atomokat, és szabadítsák fel az erőt belőlük. Természetesen az erőnek ez a felszabadítása rettenetesen pusztító hatású volt. A nukleáris erőművek ugyanezt az erőt sokkal konstruktívabb célokra használják. Az erő bármilyen célra felhasználható; a lényeg, hogy hozzáférhető és hasznosítható. Az atomenergia destruktív felhasználása óta felfedeztük, hogyan használhatjuk jó célokra – otthonok, sőt bizonyos járművek energiával való ellátására.

Óriási erő van benned ma „a szív ügyeiben", ami konstruktív vagy destruktív is lehet. Akadályozhat a céljaidban, kapcsolataidban, betegségekhez vezethet; vagy fantasztikus dolgokat vihetsz végbe általa, csodálatos kapcsolataid lehetnek, és hihetetlenül egészséges lehetsz. Minden eszközöd és erőforrásod megvan, ami ahhoz szükséges, hogy elérd azokat az eredményeket, melyeket az előbb leírtál. Csak annyi kell, hogy felszabadítsd ezt az erőt.

Hogyan csinálhatod ezt? *Az erőt a hit szabadítja fel.*

A hitnek ezt az erejét látjuk abban, amit a gyógyászatban placebohatásként ismerünk, amikor valakinek cukortablettát adnak, amiről azt mondják, hogy egy csodálatos, új gyógyszer, ami bármilyen problémát megold. Ami elképesztő, hogy sok ember valóban megtapasztalja a vágyott eredményt, anélkül hogy bármi olyat vennének be, amivel az láthatóan elérhető volna. Vagyis, a cukortablettától a probléma megszűnik! Valójában, egy 2008-ban Amerikában végzett országos felmérésben az orvosok fele bevallotta, hogy ír fel placebót. A Dániában, Izraelben, Angliában, Svédországban és Új-Zélandon végzett felmérések hasonló

eredményeket találtak. Miért írnak fel az orvosok az etikát félretéve cukortablettát? Mert a placebo működik![15]

A hit erejének még több bizonyítéka van: a placebohatás másik oldala, a „nocebohatás". Az orvosok is tudnak erről: mi történik, amikor az embereknek placebót adnak, és figyelmeztetik őket a negatív hatásokra, amit okozhat? Megtapasztalják ezeket a negatív hatásokat! „Az antidepresszánsok kettős vak klinikai próbái, még akkor is, ha az illető résztvevők cukortablettát kapnak, mellékhatásokról – például gyomor- és bélrendszeri zavarokról – számolnak be, ha a vizsgálatot végzők kezdetben figyelmeztették őket, hogy valószínűleg számítani lehet ezekre a hatásokra" – számol be a *Time* magazin arról a fájdalomkutatásról, melyet a híres olasz idegtudós, Martina Amanzio vezetett.[16]

Ráadásul, a páciensek, akik placebót kaptak, azon gyógyszerek mellékhatásaihoz hasonló tüneteket mutattak, amikről azt *gondolták*, hogy szedik. „A páciensek, akik cukortablettát szedtek, gyakran olyan noceboproblémákról számoltak be, amik megfeleltek azoknak a gyógyszereknek, melyekről azt hitték, hogy talán azt vették be. Azok közül, akik azt gondolták, NSAID-ot (NonSteroidal Anti-Inflammatory Drug, azaz nem-szteroid gyulladáscsökkentő – a ford.) vagy triptánt (migrén elleni gyógyszer) vehetnek be, senki sem számolt be memóriazavarokról vagy fülcsengésről, de néhányan azok közül, akik azt gondolták, hogy antiepileptikus szert, más néven rohamoldót szedhettek, igen. Hasonlóképpen, csak azok számoltak be mellékhatásokról – gyomorproblémák, szájszárazság –, akik NSAID helyett placebót vettek be."

Nemrég hallottam egy tanulmányról, melyben krónikus fájdalommal küzdő alanyoknak olyan placebót adtak, amiről azt mondták nekik, hogy egy bámulatos újfajta morfium, amely csodával határos módon enyhíti a fájdalmukat. Magától értetődően az alanyok nagy részének elmúltak a fájdalmai. Ez világszerte több ezerszer előfordult, mielőtt kutatásokat végeztek volna. Ebben a bizonyos vizsgálatban olyan dologra derült fény, amelyről azelőtt még soha nem hallottam. A test belsejében vizsgálták, hogy pontosan mi történik azoknál az embereknél, akik placebót vettek be, és elmúltak a fájdalmaik. Egyszerűen elképesztő volt, amit felfedeztek. A test extrém magas mértékben állította elő a morfium természetes megfelelőjét, és ez az, amitől a fájdalom elmúlt. Hogyan történt ez? Senki nem tudja. Amit tudunk, hogy a több mint ötven évre visszamenő placebokutatások minden kétséget kizáróan bizonyítják, a test és az elme képesek olyan dolgokat csinálni, melyekről azt hinnénk, lehetetlen. Mi okozza ezeket a figyelemre méltó eredményeket? Az, hogy az illető hisz benne. Nem hiszem, hogy tudnék a „noceboeffektusnál" jobb példával szolgálni arra, hogyan szabadítja fel a hit az erőnket eredményeink eléréséhez.

Hadd mutassak rá ezzel még valamire. Az eredmények a cukortablettával és a test kémiájával nem érhetők el. Az eredményekhez a gondolataink, érzéseink és cselekedeteink is kellenek. Emlékszünk a kínai karatés fiú történetére a „Hiszem" titkából? A fiatal tanuló, aki összetörte a téglákat úgy, ahogy azelőtt egyetlen mester sem a történelemben, a placebohatás ellentétét tapasztalta meg. A placebo egy kis erő, amely a hitünk által szabadul fel, de amit hiszünk, hazugság, és az eredmény nem tartós. A fiatal karatés teljesen az igazat hitte – 100 százalékig az igazat, 1 százaléknyi kétség, félelem vagy zavaradottság nélkül. Ezen hit miatt csodás, mások szerint lehetetlen, eredmények születtek. Ez a különbség aközött, hogy az életünket a hazugságot tartalmazó destruktív sejtmemóriáink szerint éljük, vagy úgy, hogy azt hisszük el, ami igaz.

MEGLEPŐ IGAZSÁG A „MEGERŐSÍTÉSEKRŐL"

Most egy pillanatra meg kell állnom, hogy a megerősítésekről beszéljek. Néhány évtizeddel ezelőtt, és az elmúlt húsz év alatt eltelt nagy időben, az önsegítés világa folyton a megerősítésektől volt hangos. Sok „guru" gazdagodott meg azáltal, hogy az embereknek megtanította, ha valamit akarnak – bármit –, csak annyit kell tenniük, hogy hisznek, a helyes

15 Half of Doctors Routinely Describe Placebos" („Az orvosok fele szokásosan placebót ír fel" – a ford.), The New York Times, october 23, 2008 (http://www.nytimes.com/2008/10/24/health/24placebo.html?ref=health).

16 „The Flip Side of Placebos: The Nocebo Effect" (A placebo másik oldala: A nocebohatás – a ford.), [illegible] 13, 2009 (http://www.time.com/time/health/article/0,8599,1929869,00.

kik az új autót, a több millió dollárt, az életük szeretetét és akár a testi gyógyulást.

A probléma, hogy ez szinte soha nem működik. Jó emberek költenek el több ezer dollárt és évtizedeket az életükből erre a „placebo"-alapú gyakorlatra, mellyel aztán ördögi körbe kerülnek, aminek eredményeképpen kiábrándultak és még szegényebbek lesznek, és sokszor kifutnak az időből.

Körülbelül két éven keresztül vizsgáltam ezeket a „nevezd meg, és kívánd" típusú megerősítéseket. Csatlakoztattam embereket a HRV-re (a stressz orvosi vizsgálata), és hagytam, hogy mondjanak megerősítéseket, mint például: „Az autóm éppen úton van hazafelé", vagy: „A rákbetegségem éppen most gyógyul."

És mi történt? A HRV szinte minden alkalommal összeomlott – ami azt jelenti, hogy újabb komoly stressz jelentkezett a megerősítő mondatoktól. És jusson eszünkbe, a stressz az oka szinte minden rossznak, amit ismerünk. Letaglózott a kanadai Waterloo Egyetem 2009-es új tanulmánya, mely a megerősítéseket vizsgálta. A világon mindenütt a címlapra került. Az eredmények szerint az emberek hatalmas többségénél ezek a megerősítések nemcsak nem működnek, de még *rontanak* is a helyzeten.

Ezért van az, hogy sok éve azt javaslom, amit „igazságközpontú állításoknak" nevezek. Igen, ezek pozitívak, de olyan dolgok, amikben tényleg hiszünk. Így ahelyett, hogy azt mondanánk: „a rákbetegségem gyógyul", amikor valójában nem hisszük, hogy ez így van, az igazságközpontú állítás talán ez volna: „szeretném, ha meggyógyulnék a rákbetegségből, hiszem, hogy ez lehetséges, és kérem Istent, hogy segítsen nekem ebben." Amikor az emberek egy igazságközpontú állítást mondtak, mialatt a HRV-re csatlakoztatták őket, a stresszük általában csökkent. Mi a különbség? Ugyanaz, ami a placebo és a valós dolog között. Egy állítás, amit elhiszünk, és pozitív. A másik állítás, amit nem hiszünk el – tehát hazudunk a szívünknek.

HIT ÉS VISELKEDÉS

Mindig azt tesszük, amit hiszünk, és mindent, amit teszünk, azért tesszük, mert valamit hiszünk. Ha éppen olyasmit teszel, amit nem szeretnél tenni, azért van, mert téves a meggyőződésed. Hogy megváltoztasd a nem kívánt viselkedést, meg kell változtatnod a meggyőződésed. A placebohatás, úgy tűnik, nagyon szépen illusztrálja ezt, de sajnálattal közlöm, hogy van egy probléma. Egy másik általános igazság a placebohatásról, hogy a vágyott eredmény szinte soha nem tartós. Ez azt jelenti, hogy az életedben vagy az egészségedben egy „jól indul, de elromlik" ízű eredményt kapsz, ami nem tart sokáig. Emiatt a placebohatás valójában nagyon veszélyes lehet. Több száz millió dollárt költenek évente dolgokra, mert jól hangzanak. Amikor az emberek kipróbálják, úgy gondolják, olyasmit tapasztalnak meg, ami előnyükre szolgál, de hosszan tartó változás nem következik be. Bár mivel valamennyire jobban lesznek az adott tablettától vagy programtól, talán hónapról hónapra és évről évre megpróbálkoznak azzal, hogy valami történjen az életükben, anélkül hogy megvolna az erejük, amivel valóra lehetne azt váltani.

Miért nem tartósak a placeboeredmények? Ha gondolkodunk, könnyen rájövünk: mert amit az emberek hisznek, az nem igaz. Azt hiszik, hogy a cukortabletta egy csodás gyógyszer. Bár még ha hiszik is, ez akkor sem igaz. Annak érdekében, hogy az eredmények tartósak legyenek, *tartós* erőre van szükség.

Attól, hogy a porszívót harminc másodpercre csatlakoztatod az áramforráshoz, nem lesz tiszta a szőnyeged. Áram alatt is kell, hogy maradjon. Az erő csak akkor tartós, amikor a teljes igazságban hiszünk. Meglepő tény, hogy ha szó szerint bármiben is hiszünk, az felszabadít némi erőt. Akármilyen őrültségnek is tűnik, még a hazugság is felszabadít valamennyit. Ez az, ami a jelenséget rendkívül veszélyessé teszi. Könnyű, főleg, amikor betegek vagyunk, vagy valamiben szükséget szenvedünk, hogy az annyira vágyott eredménynek akár egy kevés ereje vagy íze is elcsábítson. Rabul ejt, és egy sötét verembe húz. A hazugság most a markában tart. Hogyan kerülhetsz ki a veremből? Felhagyva a hazugsággal, magadhoz ölelve az igazságot. A teljes igazságot, és semmi

mást, csak azt. Ez nem olyan könnyű, mint amilyennek hangzik, mert amikor a hazugságot öleled át, összezavarodsz. Az alábbiakban erről a zavarodottságról fogunk beszélni.

HIDD AZT, AMI IGAZ, ÉS VÁLTOZTASD MEG A VALÓSÁGOT

Egy érdekesség a kvantumfizikáról (az atomenergia összefonódik a kvantumfizikával), hogy a kvantumfizikában a valóság változik aszerint, ahogyan szemléljük. Más szavakkal, szó szerint megváltoztatod az elemek fizikai elrendezését és fizikai valóságát azzal, hogy milyen szemszögből szemléled vagy figyeled meg az apró részecskéket. A nézőpont, melyből bármit is szemlélsz, azáltal meghatározott, amit hiszel. Ahogy azt az egész könyvben mondtuk, ha oda jutsz, ahol az egész életedet igazságban és szeretetben szemléled, az teljesen megváltoztatja a valóságodat és az eredményeidet.

Tehát elhívén szeretetben az igazságot az életedről, felszabadul az erő, amely meghozza az eredményeket... a legjobb eredményeket... a lehető legjobb eredményeket. Egészségről, bőségről, meghitt kapcsolatokról, teljességről és természetesen szeretetről, örömről és békéről beszélünk. Tehát melyik eredményt fogod elérni? Csak te és Isten vagytok képesek megválaszolni ezt a kérdést. Nos, nem tudom, hogy Bill Gates vagy, vagy Teréz anya. Talán te sem tudod. De ha megtisztítod a szíved a lomoktól, tudni fogod, mi a küldetésed, mi a sorsod, hová kell kerülnöd.

Tehát hogyan hiheted el az igazságot szeretetben? Ez mind a valódi IGAZSÁGGAL kezdődik, de néha át kell vágnod a hazugságok erdején, hogy eljuss hozzá.

AHOGYAN A ZAVARODOTTSÁG BLOKKOLJA AZ IGAZSÁGOT

Az első számú a szíved destruktív emlékeinek meggyógyítása kell, hogy legyen. Miért? Mert azok miatt olyasmit hiszel, ami nem igaz. Minek

nevezzük ezt? Zavarodottságnak. Mi a zavarodottság eredménye? Hogy rossz utat választasz. Ha az igazságot hisszük, azáltal olyan érzésünk lesz, hogy „Tudom, hogy ez helyes!", de amikor olyasmit hiszünk, ami nem igaz, összezavarodunk, és nem tudjuk, melyik irányba menjünk.

A zavarodottságot három dolog okozza. Az első a sejtszintű memóriák konfliktusa. Más szavakkal, hangokat hallunk a múltból, melyek megmondják, mit kell tennünk, de ezek a hangok egyszerre különböző dolgokat mondanak nekünk. A második a tudatos elme és a tudatalatti konfliktusa (amit a fejnek és a szívnek hívunk – lásd a 7. titkot, *Amikor a szív és a fej konfliktusba kerül, ...*). A zavarodottság harmadik oka, hogy a stressztől „magunk alatt vagyunk" (lásd az 1. titkot). A stressz le- vagy kikapcsolja a racionális gondolkodásunkat. Mivel körülbelül 90 százalékunk bizonyos fokú fiziológiai stresszben él, a helyes és tiszta gondolkodásra való képességünk arra a szintre zuhan, hogy stresszben vagyunk.

Most zavarodott vagy? Ha igen, a három ok közül melyiket tapasztalod? Sok embernél egyszerre mind a három működik.

Az otthonunkban egy hatalmas zárt könyvespolc van, amit a szüleim darabonként szállíttattak Hong Kongból. Egy teljes falat betakar a nappalinkban. Azok, akik rendszeresen jönnek hozzánk látogatóba, tudják, hogy pszichológusként praktizáltam, így az összes könyvet megnézik a polcon, és azt mondják: „Hű, sokezernyi könyvet elolvastál!" Őszintén meg kell mondanom nekik, hogy talán hármat, ha elolvastam arról a könyvespolcról. Tracey mindet elolvasta, és még sokkal többet is az alatt a tizenkét év alatt, míg kétségbeesetten keresett enyhülést a depressziójára. Nem tudom megmondani, hányszor láttam azokban az években Tracey-t, ahogy egy könyvet olvasott vagy egy könyvet vagy előadást hallgatott magnóról, és nagyon izgatottá váltam a gondolattól, hogy talán ez lesz az a dolog, ami elhozza az igazságot Tracey szívébe, és kiszabadítja a depresszió fogságából.

Ami történt, és legalább ötszázszor biztosan megtörtént azokban az években, hogy megkérdeztem Tracey-t, milyen volt a könyv, vagy hogy tanult-e belőle valamit. A válasza minden egyes alkalommal ugyanaz volt. Két szóból állt: „Nem értem." Sokszor megkértem, hogy magya-

rázza el ezt világosan. Úgy érted, hogy nem érthető, ami le van írva? Tracey válasza: „Természetesen érthető. Négyszer is elolvastam ugyanazt a bekezdést – idézni is tudom. Csak nem értem, nem jutott el hozzám. Nem hozott semmi változást az életembe." Ez egy nő 129-es intelligenciával! Számomra ez volt házasságunk első tizenkét évének egyik legnagyobb talánya, mivel sok dolog, amit Tracey az elméje számára felfedezett, csodálatos, mesés igazság volt. Korunk legnagyszerűbb elméinek bölcs szavait olvasta, úgy, mint a Biblia, Teréz anya és mások örök érvényű bölcsességeit. Hogy volt képes nem érteni? Hogyhogy nem hozott számára semmi változást? Hogyhogy nem vonatkozott az ő életére? Hiszen mind vonatkozott az életére! Miért nem látta?

Ahogy megismerkedtem az igazságokkal, amik ebben a könyvben vannak, melyet most a kezedben tartasz, megértettem ezt. A válasz az volt, hogy nem látta az igazságot. Annyira össze volt zavarodva a szívében lévő valótlanságoktól és hazugságoktól (és emlékezzünk, hogy amikor a fej és a szív konfliktusba kerül, a szív győz), hogy nem volt képes megérteni az igazságot. Nos, voltak őszinte meggyőződések is a szívében? Abszolút! Rengeteg. De pontosan ez az, ami történik, amikor igazságaink és hazugságaink is vannak (melyekben bizonyos szinten hiszünk), melyek a szívünkben összeütközésbe kerülnek. Valamennyire mindegyik igazság és hazugság igaznak tűnik. Ez zavart okoz. Talán az egyiktől jobban érezzük magunkat, mint a másiktól, de továbbra is zavarodottak maradunk, és nem leszünk bizonyosak.

A BÉKETESZT

Mi ennek a zavarodottságnak a lakmusztesztje? A béke vagy a béke hiánya. Ha egy bizonyos meggyőződésemmel vagy cselekedetemmel kapcsolatban békét és nyugalmat érzek, az jelzi, hogy az igazságot hiszem szeretetben. Ha aggodalmat érzek, szomorúságot, zavarodottságot, folyton gondolkodom, vagy szorongató érzéseim vannak a mellkasomban vagy mélyen a gyomromban, akkor valami van a szívemben, amit hiszek, és akadályoz abban, hogy elhiggyem a teljes, valódi igazságot. Más

szavakkal, nem hiszem az igazságot szeretetben, és nem fogom elérni a kívánt eredményt.

Még egy szót kell ejtenem arról a békéről, amelyről beszélünk. Sokan a békét összekeverik két másik dologgal. Az egyik a boldogság és elégedettség érzése, mert „a dolgok jól alakulnak". Ez nem béke. Csak szerencsés körülmények. Honnan tudod, hogy éppen melyikről van szó? Akkor is ilyen békés maradsz, ha a körülmények ellened fordulnak, vagy összezavarodsz, depresszióssá és nyugtalanná válsz? Az igazi béke nem függ a körülményektől.

A másik dolog, amit az emberek összetévesztenek a békével, a közömbösség. „Nem érzek zavarodottságot, nem érzek aggodalmat, nem érzek félelmet, nem érzek fájdalmat... nem érzek semmit!" Ez szintén nem béke. Általában erőteljes sejtmemóriák meglétének bizonyítéka, annyira erőteljes, hogy a szíved kikapcsolja az „érződet", hogy túlélj, mert minden, amit éreztél, annyi fájdalmat okozott.

A TELJES IGAZSÁG EREJE

Ahhoz, hogy elérhesd azokat az eredményeket, melyeket a könyv elején ígértem, el kell hinned az igazságot.

Gyerekként megnéztem egy filmet, ami teljesen elvarázsolt. Egyike volt a legjobb filmeknek, amiket akkoriban láttam. Azonnal hazamentem, és egy esernyővel a kezemben leugrottam a háztetőnkről. Nem, nem öngyilkos akartam lenni, csak a *Mary Poppinst* láttam. Nyilvánvalóan, miután láttam Julie Andrewst repülni a levegőben az esernyőjével, elhittem, hogy erre én is képes vagyok. Bebizonyítsam, hogy így volt? Leugrottam a háztetőről! Mindent azért teszünk, mert valamit hiszünk. Nem lettem volna képes leugrani a háztetőről, ha nem hittem volna, hogy nem lesz belőle baj. Őszintén és igazán elhittem, hogy repülhetek azzal az esernyővel, de ez nem hozta meg azt az eredményt, hogy repülhessek a levegőben, ahogy azt szerettem volna. Az egyetlen módja az eredmények elérésének, ha az igazságot hisszük.

Azt mondod, „Várj egy percet, azt gondoltam, hogy ez az erő felszabadul, amikor valamit elhiszünk, még akkor is, ha az nem igaz. Tehát

hol van az erő a tetőről-leugrás történetben?" Először is, a szívemben. Abban a pillanatban, amikor leugrottam arról a tetőről, úgy éreztem magam, mint Superman – pedig nem vettem be semmilyen tablettát. Erős voltam, szabad, és fel voltam villanyozódva... ez az erő! Másodszor is, ugrottam. Ha megkérnél száz olyan korú gyereket, mint én voltam akkor, hogy álljanak sorba a háztetőn, és azt mondanád nekik, hogy ugorjanak le, szerinted hányan tennék meg közülük? Talán egyikük sem! Még ha elővennéd a pénztárcádat vagy cukorkákat vagy videókat, vagy megpróbálnád őket megvesztegetni, valószínűleg akkor sem ugranának. Szerintem hatalmas erő kell ahhoz, hogy egy kicsi gyerek teljes egészében szembemenjen a túlélési ösztönével, hogy valami olyat tegyen, amit a szíve szerint meg akar tenni. Ez az erő, és ezek az eredmények. A probléma, hogy nem értem el a kívánt eredményeket, és természetesen, az eredmények nem voltak tartósak.

Tehát az igazságnak csak egy darabja volt meg nekem, miszerint elmentem erre a filmre, és láttam, ahogy valaki esernyőkkel repül, de kimaradt az a rész, hogy a tetőről való lerepülés ellentmond a kemény és gyors természeti törvénynek, melyet gravitációnak hívunk. Ha ahelyett, hogy a moziból hazamenet azonnal ugrok, több információt szereztem volna, és tudtam volna az igazságot, ma már meggyőződésem, hogy nem ugrottam volna. Hogy történhetett volna ez? Megnéztem volna a *fény*, *gravitáció* és *esés* címszavakat a szótárban. Biztosan megkérdeztem volna a szüleim véleményét, és ha kellőképpen kétségbeesett lettem volna, még a bátyámét is. Talán másnap elmentem volna az óvodába, és megkérdeztem volna az óvó nénit, hogy látta-e a filmet, és mit gondol a tetőről való leugrásról. Ebben áll a lényeg. Elegendő új, valós információ lett volna a szívemben, így nem lett volna a szívemben az a hazugság, és a lehetőség, hogy nagyon csúnyán megsérüljek.

A HIÁNYZÓ ÖSSZETEVŐ

Talán mostanra már rájöttél, hogy valami még hiányzik. Tegyünk tehát egy kis áttekintést. Először is ismernünk kell az eredményeket, melye-

az eredményeket elérjük. Harmadszor, a hit szabadítja fel az erőt. És negyedszer, az igazat kell hinnünk, hogy megkapjuk azt a tartós eredményt, amelyre vágyunk. Tehát mi hiányzik? Idézzük fel Tracey két szavát. Emlékszel rá? „Nem értem." Más szavakkal, birtokában lehetünk mindannak az igazságnak, amire szükségünk van, hogy az eredményeinket tartósan érjük el, de továbbra sem szabadítanak fel erőt. Így volt ez Tracey-vel 2001 tavaszáig. Ez a legfontosabb kérdés ebben a könyvben. A legtöbb ember több igazsághoz fér hozzá, mint valaha, főleg ma, az internet korában. Ez több tartós eredményt kellene, hogy jelentsen, mint valaha, mégsem ez történik. Igen, olyan sokáig élünk, mint az emberek valaha, és sokszor tovább. Bár egyre és egyre betegebbek leszünk.

Előző este felhívott egy úr, akinek a kisgyermeke évek óta asztmával küzd. Elmesélte, hogy a fia osztályában milyen sok gyerek küzd még szintén asztmával, de nemcsak az ő osztályában, hanem mindegyikben az egész iskolából. Talán nem tudod, de néhány évvel ezelőtt az asztma nagyon ritka betegség volt. Mára mindennapossá vált. Néhány éve az ADD (Attention Deficit Disorder – figyelemhiányos zavar – a ford.) és ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder – figyelemhiányos hiperaktivitás zavar – a ford.) olyan kifejezések voltak, amikről soha nem hallottunk. Ma fő témakörként tanítják minden iskolában a világon. 1971-ben Richard Nixon elnök háborút hirdetett a rák ellen. Akkoriban a rák volt a nyolcadik vagy kilencedik halálok Amerikában. 2009-re a második vezető halálokká vált Amerikában (a szívroham után). Elveszítjük a háborút, és nem csak a testi betegségek terén. Évek óta egyre gyakoribbak a mentális betegségek. Nemrég hallottam egy nőtől, hogy a női bibliakörben mindenki vagy antidepresszánst, vagy szorongásoldót szed. Szinte egészen mostanáig minden idők legtöbbet felírt gyógyszere a Valium volt. A kapcsolatok valahogy eldobhatónak tűnnek, bár évekkel ezelőtt ezt közösségileg megbélyegezték volna.

Hogy történhet ez, amikor olyan sokat fejlődik az orvostudomány? Mostanra már tudnod kellene – mert ezek a fejlődések semmilyen hatással nincsenek a probléma forrására. A forrás a destruktív sejtmemóriák jelenléte.

meken, magazinokon és újságokon keresztül negatív képekkel, de ezt legtöbbször még csak észre sem vesszük.

Láttam mostanában egy reklámot, és a figyelemfelkeltő szavak, melyek feltételezhetően arra szolgálnak, hogy megnézzék a filmet, azt mondják, „szex, gyilkosság, árulás, becsapás." És mi történik? Ezek azok a dolgok, amik a sejtmemóriákat képezik, melyek akadályoznak az eredmények elérésében, és megbetegítenek. Ha egy jó filmet nézünk, gyógyító, egészséges és őszinte emlékeket önt belénk, ugyanúgy, ahogy egy rossz film káros ránk.

De térjünk vissza arra, ami hiányzik. A kulcs ahhoz, hogy elhiggyük az igazságot, annak MEGÉRTÉSE.

MEGÉRTÉS ÉS A TELJES IGAZSÁG

Emlékezzünk a kutatásra, melyet a Stanford Egyetem Orvosi Karáról Dr. Bruce Lipton végzett, miszerint az esetek 100 százalékában a betegségekhez vezető stressz oka egy téves meggyőződés. Mi a téves meggyőződés? Olyasmiben való hit, ami nem igaz. Valójában ha pontosabban fogalmazunk, azt mondjuk: „az igazság félreértése". Szinte minden destruktív emlékben van valamennyi igazság. Az 5. titoknál említett páciensemnél, akit megerőszakoltak, sok dolog volt a megerőszakolás emlékével kapcsolatban, ami igaz volt. Valójában a többsége annak, amire emlékezett, az volt. A fő dolog, ami nem volt igaz, ahogyan értelmezte azt, amit ez jelent: „értéktelen vagyok; soha nem vagyok biztonságban; soha senki nem fog ugyanígy nézni rám". Valahogyan szemlélte a tényt és az igazságot arról, ami történt vele, és rossz következtetésre jutott. Félreértette az igazságot. A fagylaltos történetben is a nagy része igaz volt annak, amit az a szeretetre méltó nő hitt. Az anyukája valóban azt mondta neki, hogy nem kaphat fagylaltot, viszont valóban adott egyet a nővérének. Az anyukája valóban azt mondta neki, hogy ha rendesen megeszi az ebédet, akkor ő is kaphat egyet, de ennek ellenére ő félreértelmezte, félreértette ezt, és rossz következtetésre jutott. A következtetései nagyon hasonlóak voltak a nőéhez, akit megerőszakoltak: „engem

az eredmények hiánya szintén hasonló volt a két nő életében. Sokkal intenzívebbek voltak annál, akit megerőszakoltak, de nagyon hasonló meggyőződések voltak a háttérben.

A három esetben – Tracey depressziójánál, a nőnél, akit megerőszakoltak, és a nőnél a fagylaltos történettel – amint meggyógyították a hazugságot a szívükben, képessé váltak arra, hogy elhiggyék az igazságot. Elhitték, felszabadult az erejük, és mindegyiküknek azóta is tartós eredményeik vannak.

Első ránézésre ijesztő feladatnak tűnhet megkeresni a teljes igazságot bármilyen kérdéssel kapcsolatban, mielőtt tartós eredményt értünk volna el vele. Ne essünk kétségbe, ez nem annyira nehéz. Ha viszonylag tiszta a szívünk, gyakran tudni fogjuk az igazságot a szívünkben, amikor először látjuk vagy halljuk. Rezonál, és érezni fogjuk a legbelső lényegét annak, akik vagyunk. Ezért működik bennünk az a mechanizmus, amit „lelkiismeretnek" hívunk. Egyetlen célja, hogy segítsen megtalálnunk ezeket az igazságokat. Bár ha túl sok a hazugság a szívben egy adott dologgal kapcsolatban, az elnyomja vagy legalábbis összezavarja a lelkiismeret hangját, ilyenkor a hangok versenyeznek vagy vitatkoznak. A kulcs az, hogy megtisztítsuk a szívet a félreértésektől, melyek a sejtmemóriánkba vannak beágyazva.

Szinte egészen mostanáig ez minden volt, csak nem egyszerű feladat. Az emberek éveket töltenek terápiával vagy tanácsadással, és Tracey-hez hasonlóan könyvtárnyi önsegítő könyvet vásárolnak, általában kevés sikerrel. Ez azért van, mert olyan eszközökkel próbáljuk meggyógyítani ezeket a sejtmemóriákat, melyek nem képesek azokat meggyógyítani. 2001, a Gyógyító Kódok felfedezése óta rendelkezésünkre áll egy egyszerű eszköz, amely következetesen és előre megjósolhatóan gyógyítja a forrást, inkább, mint hogy a tüneteket venné kezelésbe. A következő fejezetben a Gyógyító Kódokról bővebben lesz szó.

AZ IMÁDSÁG HELYE

Nem szeretném azt a benyomást kelteni, hogy a Gyógyító Kódok fel-

lémáit meggyógyítja, ha a hazugságokat felcseréljük az igazsággal, és ez bizonyosan benne van az imádság szívében, és abban, amit a Biblia tanít. A probléma az, hogy a keresztények közül is elég kevesen követik ezt az eljárást, hogy lehetővé tegyék Istennek, hogy megtisztítsa a szívüket a lomoktól, azáltal, hogy a hazugságokat az igazsággal cseréli fel. A Gyógyító Kód az ima szintjén nem működik, és nem is helyettesíti azt. Inkább a korábban említett megküzdés szintjén van, illetve azzal cserélhető fel. A Gyógyító Kód, ahogy bemutattuk, azért működik sokkal jobban, mert a forrást gyógyítja, inkább, mint hogy megkísérelné enyhíteni a tüneteket, vagy megküzdeni. A Gyógyító Kód működik az imával, ahogy a következő fejezetből ez kiderül. Bármiről legyen szó, először mindig imádkozom, kérvén Istent, hogy segítsen valami által, amit ő választ – beleértve a Gyógyító Kódokat.

Most vessünk egy pillantást mindarra az eredmény eléréséhez vezető öt lépésre, melyet a könyv első fejezetében megígértem: eredmények, erő, hit, megértés, igazság. Ha van bátorságod, hogy alkalmazd ezeket a lépéseket arra a dologra, amit szeretnél az életedben megváltoztatni, meg fogod kapni a keresett eredményt. Azt jelenti ez, hogy végül bármilyen eredményt is szeretnél elérni, mielőtt elkezdenéd az eljárást, pontosan az az, amit végül sikerül majd? Nem, nem az. Azt jelenti, hogy a legjobb eredményt fogod elérni, talán olyat, amit most még csak elképzelni sem tudsz.

DÖNTSD EL MAGAD

Rendben. Eljött az igazság pillanata. A könyv elején tettünk egy ígéretet, és hisszük, hogy ezt be is tartottuk. Reméljük, látod, hogy nagyon nehéz lenne bármi olyan problémát találnod, amit ez a gyógyítómodell nem tudna kezelni. Ha a kapcsolataidban vannak problémáid, azért van, mert valaki nem érti az igazságot a kapcsolatról, az életedről, a körülményeidről vagy saját magáról. De a kérdések, melyek problémát okoznak, tisztázódnak az igazság megértésével.

Ha a karriereddel, a pénzügyeiddel vagy a sikerrel kapcsolatos problémáid vannak, az igazság egy félreértése. Emiatt nem tesszük azokat a dolgokat, melyek által eredményesek lennénk, és sikereket érnénk el, tesszük viszont azokat a dolgokat, amelyek nagy eséllyel szabotálják az eredményeinket. Más szavakkal, folyamatosan hiszünk egy hazugságot, mely megfoszt az erőtől, amire szükségünk van a sikerhez.

És, természetesen, ha egészségügyi problémád van, akkor legnagyobb elméink és orvosi iskoláink legújabb és legnagyszerűbb kutatásai szerint, annak mindig az a gyökere, ha valótlant hiszünk. Ez kioldja a test stresszválaszát, bezárja a sejtjeinket, és végül megbetegszünk.

Tehát ha eleget tettünk az ígéretünknek, és valóban látsz reményt a helyzetedre, a problémádra, az álmod beteljesülésére, arra szólítunk fel, hogy tedd meg az utolsó lépést, és lapozz még egyet, hogy megismerd azt a működést, mely új alapokra helyezi az életedet, az egészségedet és a jólétedet. A Második részben mindebből egy rendszert állítunk össze, hogy pontosan megmutassuk, hogyan gyógyítsd meg a stresszt, ami a problémáidat okozza – mind a rossz sejtmemóriákból származó tudat alatti stresszt és a körülményekből fakadó tudatos stresszt. Elkezdheted megváltoztatni az életed, mielőtt a nap véget érne.

MÁSODIK RÉSZ

MEGOLDÁSOK: HOGYAN GYÓGYÍTSUNK MEG GYAKORLATILAG BÁRMILYEN EGÉSZSÉGI, KAPCSOLATI VAGY A SIKERREL ÖSSZEFÜGGŐ PROBLÉMÁT

KILENCEDIK FEJEZET

Mi a Gyógyító Kód?

Az önsegítés területén az utóbbi negyven évben az egyik legnépszerűbb téma, amelyben a legtöbb könyvet kiadják, a pozitív gondolkodás, szándék, megküzdés stb. Míg ez az igazságnak egy eleme egy problémának szinte mindenfajta megközelítésében, egy rendkívül fontos elem hiányzik. Már beszéltem az önsegítő és pszichológiai könyveket tartalmazó könyvtárról a nappalinkban; szinte az összes, az önsegítés területén népszerű és ismert szerző könyve megtalálható volt Tracey könyvtárában. Ráadásul Tracey, amilyen maximalista, minden programot, technikát vagy gyógyítótanácsot kipróbált, a legapróbb részletekig. De továbbra is depressziós volt.

Talán hajlasz arra, hogy azt gondold, ez egy egyedülálló eset. Azokban az években, amikor tanácsadóként és terapeutaként magánpraxist folytattam, végeztem egy nem hivatalos felmérést az ügyfeleim körében, hogy a kérdés mélyére lássunk. Ezeknek a klienseknek a súlyos testi betegségektől kezdve a komoly mentális betegségeken, illetve kapcsolati nehézségeken át a függőségek minden fajtájáig különböző problémáik voltak. Két kérdést tettem fel a klienseimnek.

Az első kérdés ez volt: „Mit kellene másképp tennie a problémájával kapcsolatban?" A több száz megkérdezett közül mindössze ketten nem tudták a helyes választ. Az egyik skizofrén volt, a másik egy lázadó kamasz, aki biztos tudta a helyes választ, csak nem mondta meg.

A második kérdés így hangzott: „Miért nem teszi?" Mindenki válasza két kategóriába esett: „Nem tudom.", vagy „Nem vagyok rá képes." Mindannyian – ismétlem, *mindannyian* –, amennyire tudtak, annyira erősen próbálkoztak, hogy túljussanak a problémájukon, vagy próbálkoztak valamikor régebben, de végül tehetetlenekké váltak. Ez a felfede-

zés nem egyedülálló jelenség. Bármelyik tanácsadó vagy terapeuta, aki a munkáját lelkiismeretesen és jól végzi, beszámol erről a jelenségről.

Tehát miért van az, hogy ezek a sok millió dollárért eladott könyvek, technikák és programok, úgy tűnik, nem működnek azoknál az embereknél, akiknek óriási szükségük van a segítségre? Mint a legtöbb igazság esetében, a válasz most is nagyon egyszerű. Ezek közül egyiknek sincs meg az ereje és képessége arra, hogy a probléma forrását meggyógyítsa. Mi a bizonyítékom erre? Ha képesek lennének rá, a problémák rendbe jönnének – nemcsak néhány esetben, de következetesen és előre megjósolhatóan mind a testi, mind a nem testi bajoknál.

Honnan tudom, hogy ez lehetséges? Először is, mivel az elmélet és a kutatás szerint aminek el kellene következnie, az a teljes gyógyulás (emlékezzünk az 1., 2. és 3. titokra), bár ha megnézzük, soha nem állt a rendelkezésünkre olyan eljárás, ami ezt lehetővé tette volna. Ami még fontosabb, hogy a Gyógyító Kódokkal viszont ez volt a tapasztalatunk annak 2001-es felfedezése óta.

A második fejezetben számos ajánlást olvastál emberektől, akik meggyógyultak. Most még többet mutatunk be, hogy láthasd, mi lehetséges. Ezek a történetek nem egyedülállóak, olyan életekről szólnak 50 amerikai államból és 90 országból, melyek az utóbbi nyolc vagy több évben változtak meg. Bármikor, amikor készen állsz a fejezet „mi ez", illetve „hogy kell csinálni" részére, csak lapozz a 207. oldalra, és kezdd el.

Mielőtt így tennél, mindenképpen javasoljuk, hogy legalább olvasd át a következő oldalakat. Miért? Ezek a történetek valóságos emberektől származnak, csakúgy, mint amilyen te vagy. Férfi, nő, idős, fiatal, beteg, egészséges, reménykedő, reményvesztett – mindegyikük ugyanúgy keres, ahogy te (különben nem olvasnád ezt). Olyan ajánlásaink is vannak, melyek kisebb vagy nagyobb állatok csodás gyógyulásáról számolnak be. Reméljük, hogy magadra ismersz a következő néhány oldalon, melyek reményt adnak neked ahhoz, hogy cselekedni kezdj, mielőtt egy nap ismét úgy telik el, hogy már nem tudsz rajta változtatni.

Egyébként a könyvben találni fogsz utalásokat „a Gyógyító Kódokra", illetve „a Gyógyító Kódra" (többes vagy egyes számban). „A Gyógyító Kódok" egy rendszert jelentenek, melyek speciális kódokat speciális problémákra alkalmaznak. Ezek bármilyen problémára alkalmazhatók, mely valaha az életedben jelentkezett. A Gyógyító Kód az egyetlen „Univerzális Gyógyító Kód", melyet többéves kutatómunka során fedeztünk fel, és szinte bárkinek szinte bármilyen problémájára alkalmazható. Mindkettő ugyanazon az eljáráson alapszik, és mindkettő a szívnek a háttérben húzódó problémáit hivatott kezelni. Az ajánlások olyan emberektől származnak, akik vagy a rendszert, vagy a könyvben ismertetett Gyógyító Kódot használták.

Gyógyító Kódok működésben: ajánlások használóktól[17]

Meg nem bocsátás

Elmentem egy nyaralásra a keleti partra, a férjemtől távol. Ahogy elkezdtem végezni a Gyógyító Kódokat, valóban nagyon sokat segítettek. Általában máshogy éreztem magam, sokszor még euforikus állapotba is kerültem. Mindenki iránt nagyon sok szeretetet éreztem. Teljesen máshogy éreztem magam mindenkivel, akiket meglátogattam. Teljesen más fényben láttam őket. A férjemmel nagyon sokáig voltak köztünk problémák, és nem tudtunk egymásnak megbocsátani. Tízes skálán tízes negatív érzéseim voltak felé. Ahogy közeledett az idő, hogy hazautazzam hozzá, ez a probléma ismét rám nehezedett. Elhatároztam, hogy újrafókuszálom magam a meg nem bocsátással kapcsolatban, ezzel a problémával a fejemben. Amikor hazaértem, a férjem és én leültünk, hogy beszélgessünk, és a negatív érzéseim elmúltak! Megdöbbentő volt, miután éveken keresztül azon gondolkodtam, hogy ez nem tudott megváltozni. Ez a kérdés a skálán most 0!

– Tena

Gyermek félelme a szülők halálától

A lányom, Kelsey tízéves. Amennyire csak vissza tudok emlékezni, mindig is bizonytalan volt. Mindig sok figyelmet igényelt, és alapvetően nagyon ragaszkodó volt. Ez az utóbbi öt-hat hónapban kibírhatatlanná vált. A férjemmel tanácstalanok voltunk, és fogalmunk sem volt, mit tegyünk. Kelsey sokáig megszállottan foglalkozott a halál gondolatával. Rémálmai voltak, álmatlan éjszakái, sírással töltött napjai, képtelen volt elmenni az iskolába, és mindenekfelett volt egy rettenetes érzése, mivel azt gondolta, hogy vagy a férjem, vagy én meghalunk.

A sógornőm biztatott, hogy próbáljuk ki rajta a Gyógyító Kódokat. Nem tudtam biztosan, hogyan közelítsek ezzel a lányom felé, úgyhogy megpróbáltam a lehető legegyszerűbben. Nagyon nyitottnak tűnt, úgyhogy megkértem, írja le az egyik képet azok közül, amelyek már egy ideje zavarják. Megtette, aztán elsírta magát, és 10-esre értékelte. Kiválasztotta az igaz állításait, és elkezdtem alkalmazni rajta a Gyógyító Kódokat, a megnyugvásra. Azonnal elkezdett mélyeket lélegezni és megnyugodni. Nem gondoltam, hogy továbbra is ülve marad, mivel általában nagyon izgága. Csak ült ott nyugodtan. Mire végeztünk, teljesen megváltozott. Annyira izgatott lettem. Elmondta, hogy a kép (emlék) majdnem 0-s lett, és nagyon boldognak látszott. Folyton arra kért, hogy én is csináljam vele a gyakorlatokat. Következő alkalommal egy másik képet választott ki, amit szintén 10-esre értékelt. Ezután ismét azt mondta, hogy a kép többé már nem zavarja. Nem volt már több képe, és nagyszerűen érezte magát. Most már egy teljesen más kislány. Köszönet Istennek a Gyógyító Kódokért. Csodának voltam szemtanúja a kislányomnál.

– Sue

Gerincferdülés és krónikus fájdalom

Hétéves korom óta gerincferdülésem volt, és körülbelül öt éven át fűzőt hordtam. Mire húszéves lettem, krónikus fájdalmaim voltak. Éveken keresztül végeztem hátgerincgyakorlatokat, jógát, testgyakorlatokat, kiegészítőket, és még sok mindent mást. Ezek mindig csak pillanatnyi enyhülést hoztak. Úgy vélem, soha sem kezeltem és dolgoztam fel túl jól a stresszt, így minden külső hatásra nagyon érzékenyen reagáltam, és úgy éreztem, legyőznek ezek a helyzetek. Mikor először végeztem egy Kódot, az eredményeket drámainak éreztem. Először mélyen megnyugodtam, és békét éreztem. Minden testi fájdalmam elmúlt, sokkal könnyedebbnek és gördülékenyebbnek éreztem a mozdulataimat. Harminc éven keresztül voltak ilyen fájdalmaim, és mára teljes mértékben elmúltak.

Két és fél hónapja, hogy a Gyógyító Kódokat végzem. A tüdőm tisztul, sok méreganyag távozik a szervezetemből, és a gerincem is egyenesedik. Néhány csontom, melyek a gerincferdülés miatti nyomástól összeforrtak, most kezdenek kinyílni. Óriási változások! Már ott tartottam, hogy hetente csak három napot dolgoztam, ami után majdnem három napot pihentem. Most munka után otthon három órát pihenek, és nagyszerűen érzem magam. Ismét élvezni tudom az életet, és láthatóan sokkal jobban kezelem a stresszt. Dr. Loyd – köszönet a csodálatos öngyógyító technikáért, és azért, hogy azt mindenkivel megosztja.

– Katherine

Visszanyert cselekvőképesség évekkel műtét után

A férjemmel körülbelül három hónapja végezzük a Gyógyító Kódokat. Úgy találjuk, nemcsak általánosan jobban érezzük magunkat, de boldogabbak vagyunk, többet vagyunk társaságban, és magabiztosabbak vagyunk, mint valaha. Még ötvenévnyi házasság után is sok minden van, amit meg kell tanulnunk és csinálnunk kell együtt. A férjemnek olyan három és fél - négy évvel ezelőtt volt küzdelme a rákkal. Komoly műtéti beavatkozást végeztek el az arca bal felén, és sokat szenvedett a sugárkezeléstől. Elveszett az érzékelőképessége, a nyáltermelő képessége és az ízérzékelésének jó része. Most ezek kezdenek visszatérni. Már érzékel a feje bal felével, és képes arra, hogy érezze az ízét dolgoknak, amiknek éveken keresztül nem érezte. A szájszárazsága elmúlt. Esküszöm, több haja nőtt a kopasz fejtetőjén! Az orvosok azt mondták, olyan ütemű a felépülése, ahogy az várható volt. De – Ké-

dokkal még jobban fejlődött, és nagyon izgatottak vagyunk ettől. Nagyon boldogok vagyunk.

– Marilyn

Érzelmi és viselkedésbeli gyógyulás (függőség)

Tudatában voltam, hogy a Gyógyító Kódokat kezdetben érzelmi problémákra alkalmazták, és ön később felfedezte, hogy testi problémáknál is működnek. Beszereztem a Kódokat, hogy egy testi problémára használjam őket. Az irónia az volt, hogy láttam, minél szorgalmasabban alkalmazom a Kódokat a testi problémámra, annál komolyabb érzelmi gyógyulást tapasztalok. Kiváló tanácsadáson voltam, és részt vettem 12 lépéses csoportokban. Bár tudom, hogy ezektől az eljárásoktól nagyon sokat gyógyultam, a Gyógyító Kódok egészségessé tették a viselkedésem, egy tudatos gondolkodási folyamattól egy automatikus viselkedésig. Ez a szabadság egy teljesen más szintje, amiért nagyon hálás vagyok.

– Jamie

Álmatlanság

Hadd mondjam el, mennyire örülök a Kódoknak. Szinte azonnal megváltozott az alvásmintám. Azelőtt egész életemben időről időre álmatlanságtól szenvedtem, és most jobban és mélyebben alszom, mint valaha. Továbbra is végzem a Kódokat, és bízom benne, hogy más problémáimat is rendbe hozza.

– Helle

Extrém fájdalom (trigeminális neuralgia)

Több mint nyolc éven keresztül voltak fájdalmaim, melyeket egy trigeminális neuralgiának nevezett állapot okozott. Ez az arcban érzett nagyon erős

akár egy enyhe szellő az orcán. Néha csak feküdtem, teljes mozdulatlanságban, és ismétlődő éles, gyötrő fájdalmat éreztem az arcomban. Még akkor is, amikor éppen nem volt fájdalmam, állandó készültségben/félelemben voltam egy következő, villámcsapás-élességű fájdalomtól.

A Gyógyító Kódok mindössze két hétig tartó alkalmazása után éreztem, hogy csökken a fájdalom, mind intenzitásában, mind gyakoriságában. Egy másik héten másfél nap telt el fájdalommentesen… és azután biztosan, fokozatosan csökkent a fájdalom intenzitása és gyakorisága. Két hónapja, hogy elkezdtem, és ujjongva közlöm a világgal, hogy a múlt hét óta teljesen fájdalommentesen élek. Annyira elképesztő! Életem hátralévő részében továbbra is naponta használni fogom a Kódokat! Köszönöm mindenkinek!

– Sarah

Hátfájás és migrén

Nagyon komolyan megsérült a hátam, amikor megemeltem egy szerszámos ládát, amiről tudtam, hogy túl nehéz. Néhány nap múlva a hátfájásom tényleg elviselhetetlenné vált, és a lábamba is kisugárzott. Két hátgerincmasszázzsal gyógyító orvoshoz is elmentem, de akkor egyáltalán nem tudtak segíteni. Aztán felhívtam az orvosomat, aki felírt egy fájdalomcsillapítót és egy izomlazítót, és hat hét fizioterápiát írt elő. Semmi nem segített. Egy kedves barátomtól hallottam a Gyógyító Kódokról, és megrendeltem őket. Bármit kész voltam kipróbálni. Mindössze néhány nap múlva már javult az állapotom, és egy héttel később végleg megszűnt a fájdalom. Nem tudtam elhinni. Biztattam a férjemet, hogy próbálja ki, és nézze meg, mennyire használnak neki. A migrénjén valamennyit segítettek. Most a hipoglikémiájára használja őket.

– Joyce

Cukorbetegség

Az utóbbi tíz évben inzulinfüggő diabéteszem volt, és naponta négyszer kellett inzulinoznom magam. Ami zavarni kezdett, hogy szövődmények kezdtek fellépni. Az első tünet az volt, hogy nagyon hidegek voltak a kezeim és a lábaim, a második egy kisebb probléma volt a szemeimmel, fájtak a lábaim, éjszaka háromszor-négyszer felkeltem, hogy vécére menjek, állandóan fáradtnak éreztem magam, könnyen dühbe gurultam, és ideges lettem.

JÓL VAN, mondod, de mi változott? Három hete, hogy végzem otthon ezt a programot. Eddigre a lábfájás elmúlt, és a lábaimat sokkal könnyebbnek érzem, mikor felfelé megyek. Egy egész világnyi változást érzek, nem kelek már fel az éjszaka közepén, nem érzem már fáradtnak magam. Egyre jobban érzem a lábaimat, és többé nem hidegek. Amit az egész családom nagyon hamar észrevett, az az, hogy már nem gurulok dühbe, nagyon nyugodt vagyok, nem leszek ideges akár a legkisebb dologtól is. Meggyógyítottam magam a cukorbetegségből? Most azt mondom, nem, még nem. De azt megmondom, hogy csökkentettem az inzulint, amit beadok magamnak, mivel a cukorszintem folyamatosan csökken. Mindössze négy hete, hogy végzem a Kódokat, és jobban érzem magam, mint az utóbbi tíz-tizenöt évben.

– Steve

Kisállatok gyógyulása

Több hónapja végzem a Gyógyító Kódokat, jó eredményekkel, de múlt éjjel különleges dolgot tapasztaltam. Sok egzotikus állatot tartok az otthonomban. Múlt éjszaka későn értem haza a munkából, és a szokásosnál sokkal gyorsabban kellett ellátnom őket. Az egyik kicsi gyíkom kiszabadult, és egészen addig nem vettem őt észre, míg véletlenül rá nem léptem a fejére.

Vérzett a szája és a szeme, és éreztem, hogy összezúzódott a koponyája. Nagyon rossz érzés volt. Sántított, és vér folyt ki a szájából. Ekkor azt hittem, meghalt. Rátettem néhány papírtörölközőt, mire eszembe jutottak a Kódok, és végeztem vele egyet 45 percig. Folyamatosan figyeltem. Nagyon

kevéssé lélegzett, és nem volt eszméleténél. Két óra múlva magához tért, de a szemei továbbra is csukva voltak. Másnapra mindkét szeme kinyílt, és úgy viselkedett, mint mindig. Mindenkinek nagyon köszönöm ezt a hihetetlen eljárást.

– Bill

Rák

Amikor a legjobb barátom és kedvesem megtudta, hogy áttétes melanomája van, segítettem neki abban, hogy a nagyon szigorú diétája mellett elkezdje használni a Gyógyító Kódokat, hogy egyensúlyba hozza az immunrendszerét. A legutóbbi röntgenvizsgálat kimutatta, hogy teljesen kigyógyult a rákból. Izgatottan várjuk a következő vérvételt, mely kimutatja majd, hogy az immunrendszere egyensúlyban van.

– William

Családtagok gyógyítása (aranyér)

Az évek során számos módon foglalkoztam problémák gyógyításával, korlátozott sikerrel – Érzelmi Felszabadulás Technikája, Sedona módszer, HoloSynch, Theta Healing, Csi Kung, táplálkozási módszerek –, még a hipnózissal is próbálkoztam.

Tehát láthatod, mindig is hittem, és kerestem egy módszert, hogy belső békét találjak, és egy módszert, amivel meggyógyíthatom magam. Egy napon rájöttem – megtaláltam az EGYETLEN KULCSOT, magam és családtagjaim gyógyítására. Igen, megtaláltam a KULCSOT. Ez: ***a Gyógyító Kódok!***

Elengedtem olyan téves meggyőződéseket, melyek egész életemen át elkísértek, és nem szolgálták javamat. Néhány ezek közül hatással volt a karrieremre, az egészségi és érzelmi stabilitásomra – és ***egyszerű volt!*** *Úgy sikerült fogynom, hogy nem is tettem érte. Még arra is képes voltam, hogy*

segítsek a szeretteimnek, hogy megszabaduljanak az egészségi problémáiktól!

Az egyik ilyen dolog a férjem aranyere volt. Több mint húsz éve volt már neki, és az utóbbi néhány évben tényleg zavarni kezdte. Végül meggyőztem, hogy keressen fel egy orvost, de a legkorábbi időpont, amikor a specialista foglalkozni tudott vele, három hónappal később volt. Így elkezdtem végezni rajta a Kódokat!

Aznap, amikorra az időpontot kapta, azt mondta, nem gondolja, hogy el kéne mennie, úgy véli, elmúlt az aranyere. Azt gondoltam, egyszerűen csak ki akar bújni azalól, hogy orvoshoz menjen, így ragaszkodtam, hogy menjen el – és én is vele tartottam! És hogy mi történt? Az aranyér-specialista semmi nyomát nem találta az aranyérnek! Nem is értette, hogy a férjem miért van ott. Megkérte a nővért, hogy ő is ellenőrizze. Semmi. A férjem sokkolva volt, és megkérdezte: „Biztos ez?" Semmilyen kezelésre nem volt szükség, és bebizonyosodott, hogy az egészségi állapota tökéletes!

A férjem most mindennap megkér, hogy ezért-azért kezeljem őt a Kódokkal – és én mindig megteszem!

Tehát, azt mondhatom, a keresésem véget ért, megtaláltam a gyógyulás Kulcsát minden szinten, testileg, szellemileg, lelkileg. Ha bárki kételkedne, azt mondom, csak próbálja ki nyitott szívvel, és el fogja hinni!

– Laurie

Csodák vagy csupán egy új paradigma?

Csodásnak hangzanak ezek a gyógyulások? Ha igen, akkor gondolkodjunk ezen a Szent Ágostontól származó idézeten: „Csodák nem a természet törvényeivel ellentétben történnek, hanem a mi természeti törvényekről alkotott elképzeléseinkkel ellentétben." Isten a teremtés során megteremtette bennünk a „csodás" gyógyulás lehetőségét, a világra vonatkozó eredeti szándéka részeként, és ez ma is, továbbra is elérhető számunkra. A Gyógyító Kódokat csak nemrég fedezték fel, Isten ke-

Az, hogy csak mostanában fedezték fel, talán azért van, mert az utóbbi néhány évig nem állt rendelkezésünkre sem tudomány, sem metaforák, hogy megértsük, hogyan működik. Ami korábban rejtve volt előttünk, csak mert nem volt meg a képességünk, hogy megértsük, a nemrégiben történt fejlődésnek köszönhetően napvilágra került.

Most tehát nézzük meg: Hogyan és miért működik a Gyógyító Kód?

A FIZIKAI MECHANIZMUS, MELY KIKAPCSOLJA A STRESSZT

Ahogy azt a könyvben eddig leírtuk, a stressz minden betegségünk forrása. A Gyógyító Kód azáltal működik, hogy megszabadít a stressztől. A kaliforniai HeartMath Institute kutatása azt jelzi, hogy ha eltávolítottuk a stresszt, gyakran még a gének is meggyógyulnak. Azonosítottak egy belső gyógyító erőforrást, amely annyira hatékony, hogy szó szerint még a sérült DNS-re is kifejti gyógyító hatását.

A Gyógyító Kódok felfedezése felfedte a testi funkciót, mely automatikusan aktiválja ezt a gyógyító erőforrást, melyet a HeartMath Institute azonosított. Ennek a gyógyító erőforrásnak a használatával *a Gyógyító Kód azáltal gyógyít, hogy megváltoztatja egy, a háttérben húzódó destruktív kép energiamintázatát vagy frekvenciáját egy egészségesre.*

A gyógyító energia, a test négy gyógyító központjának különböző kombinációira irányítva, különböző egészségtelen meggyőződések és képek gyógyítását eredményezi. Ezeket a gyógyító kombinációkat összevethetjük a négy aminosavval, melyek a DNS-ünket felépítik. Azt, hogy a világon minden egyes ember különbözik a többitől, négy aminosav egyéni kombinációja határozza meg.

Ez gyönyörűen illik a kutatások nemrégiben tett felfedezéseihez, miszerint az emlékeink és képeink talán szó szerint a testünk minden sejtjében benne lévő energiainformációs mezőben vannak tárolva, hasonlóan a DNS-hez. (Ez arra is magyarázatul szolgálhat, miért lehetnek a szervátültetésen átesett pácienseknek olyan emlékeik, mint a donor-

kombinációjával a Gyógyító Kódot végzed, tested minden sejtjét átmosod egészséges gyógyító energiával.

Tehát, mi is pontosan a Gyógyító Kód, és hogyan képes aktiválni egy ennyire mélyreható folyamatot?

A NÉGY GYÓGYÍTÓ KÖZPONT

A Gyógyító Kódok felfedezése valójában a test négy gyógyító központjának felfedezése. A négy gyógyító központ megfelel a test minden sejtjében meglévő fő ellenőrző központnak. Úgy tűnik, hogy ezek a gyógyító központok úgy működnek, mint a biztosítékdoboz. Amikor a megfelelő kapcsolókat felpattintják, lehetővé teszik szinte mindennek a gyógyítását. Ezt azáltal végzik, hogy eltávolítják a testből a stresszt, ami lekapcsolta őket, miközben lehetővé teszik a neuro-immun rendszer számára, hogy folytassa a gyógyítást, bármi baja is van a testnek.

Ha követed az egészséges energiák ösvényét, ahogy az a négy gyógyító központon keresztül bejut a testbe, a testi rendszerek, melyeket felfedeznél, a következőket foglalnák magukban:

Orrnyereg: Az agyalapi mirigy (melyre sokszor mint a fő mirigyre utalnak, mivel a test legfontosabb endokrin folyamatait irányítja) és a tobozmirigy.

Halánték: A magasabb szinten működő bal és jobb agyfélteke és a hipotalamusz.

Állkapocs: A reaktív érzelmi agy, beleértve az amygdalát és a hippocampust, plusz a gerincvelő és a központi idegrendszer.

Ádámcsutka: A gerincvelő és a központi idegrendszer plusz a pajzsmirigy.

Más szavakkal, *felfedezhetővé válik a test minden rendszerének, minden szervének és minden sejtjének irányító központja*. Ezekből a központokból a gyógyító energia mindhez eljut.

HOGYAN HOZZA MŰKÖDÉSBE A GYÓGYÍTÓ KÓD A GYÓGYÍTÓ KÖZPONTOKAT

A gyógyító központok működését az ujjainkkal indítjuk be. A Gyógyító Kód egyszerű kéztartások együttesét jelenti. Nagyon egyszerű. Egy hat-hét éves gyereket is megtaníthatunk rá, annyira könnyen elvégezhető. Egy Gyógyító Kódot elvégezhetünk úgy, hogy mindkét kezünknek mind az öt ujját ráirányítjuk egy vagy több gyógyító központra, a testtől 5-7,5 cm távolságra. A kezek vagy ujjak az energia áramlását a gyógyító központokhoz irányítják.

A Gyógyító Kódok egy energetikai gyógyító rendszert stimulálnak, ami az immunrendszerrel hasonló módon működik. A vírusok és baktériumok elpusztítása helyett az emlékeket veszi célba, melyek azzal a problémával kapcsolatosak, ami az illetőt éppen foglalkoztatja. Pozitív, gyógyító energiafrekvenciák használatával ez kioltja és kicseréli a negatív, destruktív frekvenciákat.

Amikor a Gyógyító Kód végzésével a sejtek egészséges energiával lesznek átmosva, az egészségtelen energiát a pozitív energia szó szerint kiiktatja, hasonlóan ahhoz, ahogy a zajkiiktató fejhallgató teszi azt a káros zajfrekvenciákkal. Miután a destruktív frekvenciák kiiktatódnak, a kép egészséges energiával rezonál, amely hozzájárul azon sejtek, szervek és a test rendszerének jó egészségéhez, melyben tartózkodik. A gyógyító energia átalakítja a destruktív energiát, amely sejtmemóriaként tárolódott a testben/elmében, végül a test sejtjeinek fiziológiájára hatva.

MIÉRT „KÓD"?

Azért nevezzük ezt „A Gyógyító Kódoknak", mert minden művelet magában foglal egy kódolt sorrendet. Amikor mindketten Mauiban tanítottunk, szerencsés módon a kulcsunk az ajtóhoz kód formájában volt. A bejárati ajtónak volt egy billentyűzete egy négy számjegyű kóddal, így amikor felmentünk, az ajtónál beütöttük ezt a kódot (bip-bip-bip-bip), és egy kattanást hallottunk, ahogy az ajtó kinyílt. Talán hasonlóan működik a garázsod ajtónyitója is.

Így működnek a Gyógyító Kódok. A gyakorlat bekapcsolja ezen négy gyógyító központ kombinációját fontossági sorrendben. A fontossági sorrend betartása nagyon fontos ahhoz, hogy a testből eltávolítsa az egy, bizonyos problémával kapcsolatos stresszt, és meggyógyítsa a problémával kapcsolatos sejtmemóriákat. Átlagosan egy Gyógyító Kód végzése 6 percet vesz igénybe, a gyógyító központoknak az ujjakkal való aktiválásával. A kanapén fekve is kényelmesen elvégezhető ez a művelet. Voltak, akik arról számoltak be, hogy telefonálás, tévénézés, olvasás vagy egyéb tevékenységek mellett is végezték.

A Gyógyító Kód, melyet a következő fejezetben átnyújtunk neked, optimális sorrendben aktiválja a négy gyógyító központot, és úgy véljük, ezért tűnik úgy, hogy szinte mindenkinél szinte minden problémára működik.

VAN BIZONYÍTÉK ARRA, HOGY A GYÓGYÍTÓ KÓDOK VALÓBAN MŰKÖDNEK?

Ahogy korábban leírtuk, a Gyógyító Kódok érvényességét a következők alapozzák meg:

1. Kliensek ezrei számolnak be arról, hogyan sikerült önmagukat kigyógyítaniuk bármilyen fajta problémából, köztük sok olyanból, melyeket gyógyíthatatlannak tartanak.
2. A hagyományos diagnosztikai vizsgálatok (szívritmus-analízis) azt mutatják, hogy a stressz a Gyógyító Kód használatával következetesen távozott a testből.

Ez egy viszonylag új módszer, és eredményeink jóváhagyása egyelőre folyamatban van, ahogyan annak megértése is, hogyan működik a Gyógyító Kód.

Ez egyáltalán nem szokatlan, még olyan dolgok esetében sem, melyeket évtizedek óta emberek milliói használnak. Például, talán nem tudjuk pontosan megfejteni, mi által hatnak bizonyos gyógyszerek, de elhisszük, hogy hatnak, és bevesszük őket. Talán meglep, hogy sok hétköznapi gyógyszer hatásmechanizmusát a kutatók nem ismerik pon-

idő – óta alkalmazzák. A következőkben csak néhány példa a *Physicians Desk Reference-ből (Orvosi kézikönyv* – a ford.*)* (PDR), az első számú kézikönyvből, mely az orvosok számára leírást nyújt gyógyszerészeti anyagokról:

Accutane: „Az Accutane pontos mechanizmusa nem ismert."

Zoloft: A szetralin [Zoloft] mechanizmusa *feltételezhetően* a szerotonin központi idegrendszeri neuronális felvételének gátlásával van kapcsolatban. [Ennek kifejtése.]

Xanax: „Pontos hatásmechanizmusa ismeretlen."

Risperdal: „Mint az összes többi antipszichotikumé, a Risperdal mechanizmusa ismeretlen."

Depakote: „A mechanizmust, mellyel a valproát [Depakote] kifejti terápiás hatását, egyelőre nem mutatták ki."

A fentiekben ismertetettek a gyógyszerek számos fő kategóriájának reprezentatív mintáját adják. A kézikönyvben nagy számban találunk olyan gyógyszereket, melyek működésének módja szintén ismeretlen vagy nem biztosan kimutatott.

AMI CSODÁNAK TŰNIK, EGYSZERŰEN EGY ÚJ FELFEDEZÉS

Hadd ismételjük meg még egyszer Szent Ágoston szavait: „Csodák nem a természet törvényeivel ellentétben történnek, hanem a mi természeti törvényekről alkotott elképzeléseinkkel ellentétben."

Habár régóta tudjuk, hogy a destruktív energiamintázatok stresszt és egészségi problémákat okoznak, a hagyományos gyógyászat keveset tesz azért, hogy feloldja ezeket a mintázatokat. Azért nem hallottál eddig többet ezekről az igazságokról, mert a destruktív energiamintázatok egészségesekre változtatására senki nem talált megbízható, következetes, előre megjósolható és igazolt módszert. Ráadásul ha ezt megkísérelnék, az nem férne össze a hagyományos modern gyógyászat paradigmájával, melynek középpontjában a biokémiai kezelés áll, nem a bioenergiával való megelőzés vagy gyógyítás.

A fizika szerint egy frekvenciát a vele pontosan megegyező és ellentétes frekvencia olt ki. Ahhoz, hogy egy Gyógyító Kód működjön, valaminek meg kell találni a kapcsolódó tudattalan emlékeket, és valaminek meg kell határoznia a frekvenciájukat, és valaminek elő kell állítani a megegyező és ellentétes frekvenciát. És a Gyógyító Kód ezt teszi!

Nemcsak működik, de úgy tűnik, az esetek majdnem 100 százalékában működik. Egy Mexikóban rendezett konferencián 142 emberből 142, akik a Gyógyító Kódot egy, az életük legnagyobb problémájával összefüggésben lévő emlékre alkalmazták, meggyógyultak, az emlék 10-es skálán 0 vagy 1-es fokozatra került. Ilyen eredményekkel bizonyára egy olyan rendszerbe nyerünk betekintést, amely a gyógyításra lett megalkotva. Ha a természetben valami az esetek 99 százalékában fordul elő, még csak nem is kell kutatást végeznünk. Tudjuk, hogy egy tárgy minden esetben lezuhan, amikor ledobjuk, és ezt már jóval a gravitáció láthatatlan erejének megértése előtt is elhittük.

Nemcsak működik, de az eredmények tartósak. Ahogy arról már említést tettünk, a szívritmus-analízissel végzett tanulmányok kimutatták, hogy az emberek hosszú idővel a Gyógyító Kód végzését követően is egyensúlyban maradtak. Amikor csakra/meridián (akupunktúrás pontok) energiarendszert használó rendszerekkel szemben teszteltünk, a HRV kimutatta, hogy azok, akik mindkét módszert alkalmazzák, azonnal visszanyerték a vegetatív idegrendszerük egyensúlyát (10-ből 7-en a meridiánokkal, 10-ből kb. 8-an a Gyógyító Kódokkal). Bár 24 órával később a meridiánnal dolgozók közül 10-ből 2-en maradtak egyensúlyban, a Gyógyító Kódok használóinál 10-ből 7-en. Azt mondták, ilyen eredményeket azelőtt soha nem tapasztaltak.

Tapasztalataink és kutatásaink alapján úgy hisszük, hogy a Gyógyító Kód pontosan azt teszi, hogy ezen destruktív energiamintázatokat gyógyítja. És a hírek még ennél is többel szolgálnak! *Egy Gyógyító Kód anélkül működik, hogy tudatosan tudatában lennénk az éppen gyógyuló destruktív képeknek, meggyőződéseknek, gondolatoknak és érzéseknek.*

Egy Gyógyító Kód – mely kizárólag a szívben lévő destruktív emlékképeken dolgozik – képes meggyógyítani a stresszt és a téves meggyőződéseket, melyek életünk testi és nem testi problémáinak okozói.

Egyelőre talán nem tudjuk maradéktalanul elmagyarázni, de valóban úgy véljük, hogy ismerjük a Gyógyító Kódok által hozzáférhető láthatóan csodás gyógyító energia természetét.

MI EZ AZ ELKÉPESZTŐ GYÓGYÍTÓ ENERGIA?

Csakúgy, mint ahogy a tiszta fehér fény a fény minden színét tartalmazza, hasonlóképpen, úgy hisszük, a tiszta szeretetben is minden erény benne van (bátorság, igazság/őszinteség, hűség, öröm, béke, türelem stb.).

Valójában *úgy hisszük, hogy a tiszta szeretet energiafrekvenciája bármit meggyógyít – és azt is, hogy ez az egyetlen erő, ami ezt megteszi.* A szeretet vibráló frekvenciája a tökéletes gyógyító erőforrás.

MI ENNEK AZ ELMÉLETNEK A TUDOMÁNYOS ALAPJA?

Az utóbbi néhány évben számos személy lett képes elhatárolni és meghatározni a szeretet és más erények frekvenciáját. A szeretet frekvenciája bennünk él, szívünk minden szeretetteljes emlékében. Hadd bizonyítsam be ezt.

Gondolj életed legörömtelibb, legszeretetteljesebb emlékére. Egy pillanatra hunyd be a szemed, és éld át újra teljesen ezt az emléket, hívd újra életre. Mit érzel? Nem jó érzés? Nem éled át újra, legalább valamennyire, a szeretetteli eseményt – akkor is, ha évtizedekkel ezelőtt történt? Miért történik ez?

Abban a pillanatban, amikor elérsz és aktiválsz egy szeretetteli emléket, a szeretet frekvenciája átjárja az egész tested, és ennek megfelelő testi gyógyító hatást eredményez. Ahogy azt korábban említettük, a

HeartMath Institute által kiadott tanulmány azt jelzi, hogy ezen fajta pozitív emlékek aktiválása a sérült DNS-re is gyógyító hatással van.[18]

Ugyanúgy, ahogy szeretetteli emlékeink gyógyító frekvenciákat továbbítanak egész testünkön át, a fájdalmas, destruktív és eltorzult emlékek betegségeket okozó frekvenciákat továbbítanak. Dr. Lipton kutatása szerint ezek a destruktív emlékek egy jelet közvetítenek a testben, mely által az aktuális körülményeinket akkor is fenyegetőnek érezzük, amikor nem azok. Ez az, ami a testünket stresszben tartja. Biztatlak, hogy végezz el egy kísérletet is ezzel. Idézz fel egy emléket, ami még mindig fájdalmas számodra, és figyeld meg, hogyan érzel. Ha elég sokáig gondolsz erre az emlékre, nemcsak rosszul fogod érezni magad, de szó szerint „önvédő-módba" helyezed a sejtjeidet, és „harcolj-vagy-menekülj állapotba" az idegrendszered.

Sajnos a tudattalan elméd anélkül is összpontosíthat ezekre a destruktív képekre, hogy ez soha nem tudatosul benned. Amikor ez történik, ugyanazt a romboló hatást fejti ki a test fiziológiájára, mint a tudatos negatív gondolatok és képek. Sokan nap mint nap ezzel a „betegséget okozó folyamattal" jönnek-mennek, és nincsen tudomásuk erről, míg nem lesznek nagyon betegek. Ez az oka annak, hogy az esetek 90 százalékában a problémáink forrása tudattalan, lehetetlenné téve, hogy tudatosan kezelni kezdjük testi, érzelmi és lelki problémáink forrását.

A jó hír az, hogy *a problémák gyökerénél való gyógyításának kulcsa az emberi szívben található*, nem pedig valamiben, ami rajtunk kívül áll. Mindössze arra van szükség, hogy vegyük a szív szeretet-erőforrásainak erejét, és használjuk, hogy meggyógyítsa a betegségek kialakulásához vezető destruktív képeket.

MIÉRT NEM TUDSZ MAGADTÓL MEGGYÓGYULNI?

Ha a szeretet erőforrásai már bennünk vannak, és közvetítik a gyógyító jeleket, miért nem gyógyulnak meg ezek a képek maguktól?

Ez visszavezet bennünket az 5. titokhoz. A probléma az, hogy léteznek bizonyos emlékek, illetve képek, melyek látszólag védve vannak attól, hogy befogadják a gyógyítást, amikor a gyógyító frekvenciák az egész testben végig közvetítve vannak. Ez lehet egy rejtett vagy elfojtott emlék, ahogy azt a pszichológia leírja, de talán az is lehet, hogy teljes egészében tudatában vagyunk ennek az emléknek. Olyan ez, mintha az elme szó szerint építene egy bástyát vagy erődöt bizonyos emlékek köré. Ezt azért teszi, hogy megvédjen minket attól a fájdalomtól, amit egy ahhoz hasonló újabb történés okozhat. Úgy hiszi, ha nem vagyunk éberen őrizve, talán ismét sérelmet szenvedünk. A fájdalom elkerülése jó, de a destruktív képek ilyen módon való védelmezésével az elme azt is megakadályozhatja, hogy a test erőforrásai elérjék és meggyógyítsák a destruktív képeket. Amire szükség van, egy módszer, amellyel gyógyító frekvenciákat juttatunk a képekbe, melyek a problémát okozzák, de a gyógyító energiát nem fogadják be.

Pontosan ez az, amit a Gyógyító Kód tesz. Az egész testből a szeretet és egészség erőforrásaihoz való hozzáféréssel a Gyógyító Kód közvetíti ezeket a frekvenciákat az ujjakon keresztül a négy gyógyító központba, hogy megváltoztassa az energiamintázatokat destruktív képekből egészségesekké, még azokat is, amelyek védve vannak.

Az emberek újra és újra elmondják, hogy a Gyógyító Kód végzésével a fájdalommal teli emlékek látszólag csak szétolvadnak, és ahogy végzik a gyakorlatokat, a testi tüneteik szintén megszűnnek. Úgy hiszem, pontosan ez az, amit azok az orvosok jósoltak, amikor erről beszéltek, például Dr. William Tiller, aki ezt mondta: „A jövő orvostudománya a test energiájának szabályozásán fog alapulni."

Ezennel rendelkezésedre bocsátjuk a Gyógyító Kódot, hogy te is kipróbáld. Kívánjuk, hogy ugyanúgy változtassa meg az életedet, ahogy megváltoztatta a miénket és sokakét!

Sport és csúcsteljesítmény

Profi atlétaként szerepeltem a tévében, magazinok és újságok címoldalán stb. Fiatalon elmentem otthonról, hogy világszínvonalú profi atlétává képezzenek ki – és valóban azzá váltam. Kipróbáltam minden elérhető, a csúcsteljesítménnyel kapcsolatos pszichológiát és képzést, a legmagasabb árakon dolgozó orvosokat New Yorkban és Los Angelesben.

Minden más arra próbál megtanítani, hogy „küzdj meg" azzal, ami korlátoz, vagy egyszerűen hagyd figyelmen kívül valamilyen gondolati trükkel – olyan trükkökkel, melyek az esetek többségében nem működnek, és nagy energiabefektetést igényelnek. A Gyógyító Kód azt teszi, amit semmi más: Rendbe hozza a forrását annak, ami éppen visszatart, vagy korlátoz, és képessé tesz arra, hogy maximálisan kihasználd a képességeidet! És mindenekfelett ezt a Kód gyorsan és egyszerűen teszi, olyan módon, amihez szinte semmi erőfeszítésre nincs szükség. SZÓ SZERINT ÚJRAPROGRAMOZ A SIKERRE!

– Michael, Los Angeles

Jogi nyilatkozat és felhívás

A Gyógyító Kód és az _Azonnali Hatás_ technikája csupán tájékoztatási és oktatási célokat szolgál. Sem diagnózis felállításának, sem előírásnak, sem betegség kezelésének vagy gyógyításának célját nem szolgálja. Az Amerikai Élelmiszer- és Gyógyszerügyi Hivatal (FDA) nem értékelte ki ezt az információt, és a gyógyhatásával kapcsolatban semmilyen kijelentést nem teszünk.

Az ajánlások egy sor eredmény keresztmetszetét adják, amik ezen termékek esetében általánosnak tekinthetők. Az eredmények a használat és a használatra vonatkozó elkötelezettség függvényében eltérőek lehetnek. Azok a személyek, akiktől az ajánlások származnak, ezért semmiféle ellenszolgáltatásban nem részesültek.

Minden Gyógyító Kód-technika – egyben a könyvben bemutatott Univerzális Gyógyító Kód és az Azonnali Hatás technikája gyakorlata – önsegítő technika, mely relaxációra, stresszcsökkentésre, illetve a bioenergetikai rendszer kiegyensúlyozására használatos, és nem hivatott helyettesíteni az egészségügyi ellátást. Semmilyen beavatkozás vagy be nem avatkozás nem teendő csupán az alább közöltek alapján; ehelyett az olvasóknak és szemlélőknek az egészségükkel kapcsolatos bármilyen kérdésben a megfelelő és hozzáértő egészségügyi szakemberekkel kell konzultálniuk. A Gyógyító Kód azt kezeli, amit több mint 3000 évvel ezelőtt Salamon „a szív ügyeinek" nevezett. Semmilyen testi vagy mentális betegségre nem létezik Kód – minden Gyógyító Kód csak a szív és lélek problémáira fókuszál. Amikor ezek a lelki problémák meggyógyulnak, a fiziológiai stressz csökken, és az immunrendszer hatékonyabban működik. Az immunrendszer képes arra, hogy szinte bármit meggyógyítson, ha az nincs elnyomva a stressz által. A Gyógyító Kódokkal az esetek 100 százalékában kizárólag a szív ügyeire koncentrálunk.

A Gyógyító Kód szintén NEM valamiféle tanácsadás vagy terápia. Ez egy 2001-ben felfedezett és először 2004-ben az emberek rendelkezésére bocsátott gyógyítóeszköz alkalmazása. Mindegyik Gyógyító Kód csupán a szív (emlékek) destruktív képeit veszi célba, és csak az utasítás szerint alkalmazandó. A Kód szórványos vagy semleges használata lassíthatja a kép gyógyításának folyamatát. Senkinek sem javasolt az orvossal vagy pszichológussal folytatott konzultáció abbahagyása vagy mellőzése.

A Gyógyító Kód elmélete és gyakorlata tapasztalaton alapszik. *A Gyógyító Kódok®* rendszerét 2001-es felfedezését követően másfél évig teszteltük, majd másfél évet töltöttünk azzal, hogy olyan formában bocsássuk az emberek rendelkezésére, hogy bárki könnyen, az otthonában is használhassa. Egyedülálló és páratlan. Soha nem találkoztunk olyan emberrel, aki azt mondta volna, hogy látta már korábban.

A PhD Paul Harris szerint „ez az egészség egyetlen területe, melyben a történelemben eddig soha nem fordult elő igazolt eset arról, hogy

tapasztalatainkra reflektálnak, az eredményeidet nem garantálhatjuk. Amit érthető módon várhatsz a Gyógyító Kód végzése során, az, hogy a szíved problémái meggyógyulnak vagy enyhülnek, illetve az Azonnali Hatás technikájától, hogy a stresszérzéseid csökkennek.

Ennek megfelelően, a könyv és a benne leírt módszerek nem szolgálnak orvos vagy egyéb képesített egészségvédelmi szakember által végzett tanácsadás vagy kezelés helyettesítéséül. Ez az információ és a vélemények vélhetően pontosak és alaposak, a szerzők legjobb tudása, tapasztalata és kutatása alapján. Azon olvasók esetében, akiknek nem sikerül megfelelő egészségügyi szakemberrel konzultálniuk, fennáll a kockázata, hogy valamilyen sérülést szenvedhetnek.

Az itt bemutatott technikák alkalmazásával elismered, hogy elolvastad, megértetted és egyetértesz ezzel a figyelmeztetéssel, és ennélfogva tájékoztatáson alapuló beleegyezésedet adtad.

TIZEDIK FEJEZET

A 6 PERCES „UNIVERZÁLIS GYÓGYÍTÓ KÓD"

A könyvben végig a Gyógyító Kódok®-ra hivatkoztunk, mivel ez az, amit 2001-ben felfedeztem, és amin az adataink alapulnak.

A több ezer klienssel való együtt dolgozás során, élő prezentációk tartásával és teszteléssel arra a következtetésre jutottunk, hogy valóban létezik egy Gyógyító Kód, mely, úgy tűnik, mindenkinél működik, szinte bármilyen problémára. Talán mert mind a négy gyógyító központot működésbe hozza, a Gyógyító Kód egyfajta „mester-Kódként" működik, hogy lehetővé tegye bármilyen fajta stressz gyógyítását.

Mindössze néhány percedbe fog telni ennek a Gyógyító Kódnak az elsajátítása, de az eredmények egész életedben megmaradnak.

Jusson eszedbe, hogy ezt másoknak is elvégezheted, még kisállatoknak is. Csak kövesd az utasításokat!

EGY SZÓ AZ IMÁRÓL

A Gyógyító Kód magában foglalja az imádkozást. Az imádkozás a gyógyászat legtöbbet tanulmányozott gyakorlata. Újra és újra bebizonyosodott, hogy az imádkozás segíti az emberek gyógyulását – akkor is, ha nem ők maguk imádkoznak, hanem mások imádkoznak értük. Az imádkozás mindig az első, amit teszek, még mielőtt elkezdem végezni bármelyik Gyógyító Kódot. A Gyógyító Kód csak egy eszköz, egy elképesztő új „csavarhúzó", amely úgy csinálja a dolgokat, ahogy azelőtt soha egyetlen másik csavarhúzó sem. De ez akkor is egy csavarhúzó. Ami a legfontosabb, az az Istennel való kapcsolatod, habár ezt már tudod. Így kérünk, mielőbb tedd az imát az elsődleges középpontba, a

folyamat részeként a Gyógyító Kódot használva. (Az egyik kliens egyszer azt mondta, a Gyógyító Kód „az imádságot sokkal hatalmasabbá és erősebbé teszi".)

HOGYAN VÉGEZZÜK AZ UNIVERZÁLIS GYÓGYÍTÓ KÓDOT

Vedd fel az alább bemutatott gyakorlatok négy pozícióját, a bemutatásuk sorrendjében, és ellazított ujjaid „töltsék meg fénnyel" a gyógyító központok területét (mintha ujjhegyeid összefogott kicsi elemlámpák volnának) a testedtől 5–7,5 cm távolságra. Annak nincs jelentősége, hogy az ujjaidat egyenesen vagy behajlítva tartod (tartsd úgy, ahogy neked a legkényelmesebb), csak az a fontos, hogy az ujjhegyeid a gyógyító központokat körülvevő terület felé irányítsd.

Ha az ujjhegyeket a testtől 5–7,5 cm távolságban tartjuk, az sokkal-sokkal hatékonyabb, mintha a gyógyító központokat az ujjainkkal érintenénk. Ez egy energiamezőt hoz létre a gyógyító központ bejáratára, mely lehetővé teszi, hogy a test magától előállítsa a gyógyításhoz szükséges pontos pozitív/negatív energiamintázatot. A megnövekedett hatékonyság oka akkor kristályosodott ki előttem, amikor egy szemináriumot tartottunk Oklahoma városban. Egy úr ott elmondta nekünk, hogy a legésszerűbb, ha az ujjakat eltartjuk a testünktől: úgy működik, mint egy gyújtógyertya. Nem értek a mechanikához, de azt mondta, a gyújtógyertya esetében a pólusok nem érnek össze. Egy rés keletkezik ott, és az energia átível az egyik pólusról a másikra. Azt mondta, ha a rés nem elég nagy, akkor nem fog rendesen működni. Nem lesz hozzá elegendő energia. Ugyanez vonatkozik a Gyógyító Kódokra. Ha az ujjainkat eltartjuk a testünktől, az pontosan azt a polaritást hozza létre, amelyre minden egyes másodpercben szükség van ahhoz, hogy jelentősen nagyobb energiát adjunk.

A négy gyógyító központ

Orrnyereg: Az orrnyereg és a szemöldök közepe közti rész, mintha a két szemöldök összenőtt volna.
Ádámcsutka: Közvetlenül az ádámcsutka fölött.
Állkapocs: Az állkapocs legalsó, hátsó sarka, a fej mindkét oldalán.
Halánték: Kb. 1,25 cm-rel a halánték fölött és 1,25 cm-rel a tarkó irányába, a fej mindkét oldalán.

A négy gyógyító központ mindegyikére van egy normál kéztartás, illetve egy pihenő kéztartás az ádámcsutka kivételével – itt a pihenő kéztartásnak a normál kéztartás felel meg. A pihenő kéztartások arra szolgálnak, hogy a kezeinket a testünkön pihentessük, és a műveletet még kényelmesebben végezhessük. Ahogy említettük, a normál kéztartásoknál az ujjbegyeket 5–7,5 cm távolságra tartjuk el a testtől, a gyógyító központtól. A pihenő kéztartásoknál az ujjhegyek a gyógyító központ tetején mutatnak keresztül, 5–7,5 cm távolságra a központ alatt vagy mellett.

Néhány perccel hosszabbítsuk meg a Kódot, amikor a pihenő kéztartásokat használjuk. Ha a karjaink fáradttá váltak ahhoz, hogy a megadott ideig elvégezzük a Kódot, próbálkozzunk a pihenő kéztartásokkal, vagy tegyünk egy párnát a karjaink alá, esetleg pihentessük a könyökeinket egy asztalon vagy pulton. **Ha a karjaink elmozdulnak a központtól, akkor is gyógyulunk. Gyógyulási szándékunk sokkal fontosabb, mint hogy tökéletesen végezzük a kéztartásokat.**

Segítségünkre lehet, ha a Gyógyító Kódok végzése előtt meghatározzuk, mennyire érezzük kényelmetlenül magunkat, amikor valamely, az életünkkel kapcsolatos kérdésre vagy problémára gondolunk, 0-tól 10-ig tartó skálán (a 10-es jelenti a legkellemetlenebb érzést). Ez a legjobb módszer arra, hogy figyelemmel kísérhessük a fejlődést, ahogy látjuk, hogy a kellemetlenség szintje csökken, amíg el nem éri a 0 vagy az 1-es szintet.

Végezd a Kódot egy csendes helyen, ahol egyedül lehetsz, és az ellazulást senki sem zavarja meg vagy szakítja félbe.

Íme a sorozat:

1. Osztályozzuk az adott kérdést, abból a szempontból, hogy az mennyire zavaró, rossz érzés, 0-tól 10-ig. A 10-es jelenti a legfájdalmasabb kategóriát.
2. Határozzuk meg a problémával kapcsolatos érzéseinket és/vagy egészségtelen meggyőződéseinket.
3. *Emlékkereső*: Gondolj vissza, volt-e már valamikor az életedben, hogy ugyanígy éreztél, még ha a körülmények nagyon eltérőek is voltak. Ugyanezt a fajta *érzést* keressük. Nem kell túl mélyre ásni – csak egy pillanatra kérdezd meg magadtól, előfordult-e már életed során, hogy ugyanúgy éreztél, mint most. A hasonlóságoknak van jelentősége, nem a körülményeknek. Ha egy közelgő orvosi vizsgálat miatt aggodalmat érzel, azt kell kérdezned, éreztél-e már valaha ugyanilyen jellegű aggodalmat, amikor fiatalabb voltál, nem azt, hogy azelőtt kellett-e már valamikor ilyen vizsgálatra menned. Foglalkozz a legkorábbi emlékkel, ami felszínre kerül, és először annak gyógyítására összpontosíts.
4. Osztályozd ezt a korábbi emléket, 0-tól 10-ig. Talán több is van. Nézd meg a legerősebbet vagy legkorábbit, és először azon dolgozz. Ami kellemetlen számunkra, mostanra kifejezetten problémákat okozhat, mivel gyógyítatlan emlékhez kapcsolódik, vagy az váltja ki. Gyakran, amikor meggyógyítod a legkorábbi vagy legerősebb emléket, azzal együtt minden más, ehhez a központi emlékhez „kapcsolódó" emlék is gyógyul.
5. Mondd az imát a gyógyulásért, beillesztve minden olyan kérést, amit még nem fedtél fel („az emlékem négyévesként, a félelmem, a fejfájásaim" stb.).

„Kérem, hogy minden, a _____ [a problémád vagy az életeddel kapcsolatos kérdések]-hoz kapcsolódó ismert és nem ismert

A 6 perces „Univerzális Gyógyító Kód"

és az összes testi probléma kiderüljön, kinyíljon és meggyógyuljon azáltal, hogy megtölt a fény, az élet és Isten szeretete. Azt is kérem, hogy ez a gyógyulás 100-szor vagy még többször hatékonyabb legyen." (Ezzel azt mondod a testednek, hogy vegye a gyógyítást elsődleges feladatának.)

6. Végezd a Gyógyító Kódot, minden egyes kéztartással körülbelül 30 másodpercig, ismételgetve egy Igazságközpontú Állítást[19], mely elhárít bármilyen egészségtelen meggyőződést, vagy azt, amelyik a problémádra vonatkozik. Amikor egy Gyógyító Kódot végzel, nem a negatívra, hanem a pozitívra koncentrálsz. Figyelj oda arra, hogy mindenképpen végezd el felváltva mind a négy kéztartást, mielőtt abbahagynád (általában több sorozatot). **Végezd a Kód-sorozatot legalább 6 percig.** Mielőtt abbahagyod, győződj meg arról, hogy mind a négy kéztartáson végigmentél. Egy kicsit mindig végezheted tovább, főleg, ha az adott kérdést 5-6-osra értékelted. Azt javasoljuk, hogy a minimum 6 perc legyen.

(Első kéztartás) Orrnyereg: Az orrnyereg és a szemöldök közepe közti rész, mintha a két szemöldök összenőtt volna.

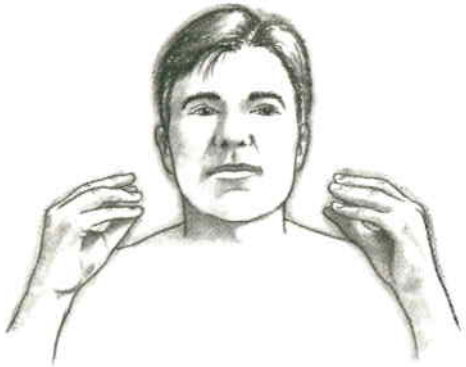
Fő Híd kéztartás

Pihenés

19 Az egyik bónusz, melyhez a könyv regisztrálásával juthatsz hozzá, hogy hozzáférhersz egy Igazsá-

(Második kéztartás) Ádámcsutka: Közvetlenül az ádámcsutka fölött.

(Harmadik kéztartás) Állkapocs: Az állkapocscsont legalsó, hátsó sarka, a fej mindkét oldalán.

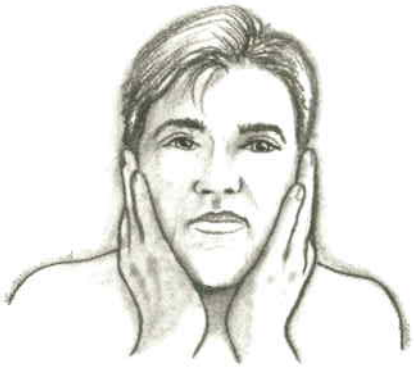


Állkapocs-kéztartás

Pihenés

(Negyedik kéztartás) Halánték: Kb. 1,25 cm-rel a halánték fölött és 1,25 cm-rel a tarkó irányába, a fej mindkét oldalán.

Halánték-kéztartás



Pihenés

7. A Kód végzése után osztályozd ismét a problémát. Amikor ez a legkorábbi/legerősebb emlék 0-ra vagy 1-esre csökken, rátérhetsz a következő, legkellemetlenebb emlékre vagy kérdésre.

A KÓD VÉGZÉSE MÁS SZÁMÁRA

Végezheted a Gyógyító Kódot valaki másnak is. Egyszerűen mondd az imát, mint például:

„Kérem, hogy minden, a _____ [a szeretted problémája vagy az életével kapcsolatos kérdés]-hoz kapcsolódó ismert és nem ismert negatív kép, egészségtelen meggyőződés, destruktív sejtmemória és az összes testi probléma kiderüljön, kinyíljon és meggyógyuljon azáltal, hogy _____ [a személy neve]-t megtölti a fény, az élet és Isten szeretete. Azt is kérem, hogy ez a gyógyulás 100-szor vagy még többször hatékonyabb legyen."

Végezd a Kódot saját magadon. Amikor elkészültél, egyszerűen imádkozz: „Felszabadítom e gyógyulás teljes hatását [a személy neve]-nak, szeretettel."

Azt javasoljuk, hogy naponta három alkalommal végezd a Gyógyító Kódokat. Hogy hamarabb érj el eredményt, a szükségesnél többször is végezheted. Talán akkor is eredményes lehetsz, ha egy nap csak egyszer csinálod. Javasoljuk, mindenképp győződj meg arról, hogy egy nap legalább egyszer elvégzed. Szintén végezheted 6 percnél tovább is. *A lényeg a folyamatosság.* Az ideális, ha egy nap három vagy több alkalommal 6 percig végzed, és a legjobb eredményeket is így érheted el.

KÉRDÉSEK, MELYEK A GYÓGYÍTÓ KÓD VÉGZÉSÉVEL KAPCSOLATBAN FELMERÜLHETNEK

Mire kell számítanom, amikor a Gyógyító Kódot végzem?

Két terület van, melyeken a legvalószínűbb, hogy változást vagy elmozdulást fogsz látni, amikor a Gyógyító Kódot végzed:

1. A *kép* vagy *emlék*, melyre összpontosítasz.
2. Az emlékekből származó testi vagy nem testi *probléma*.

Változások az emlékképeddel: Ne felejtsd el, hogy a Gyógyító Kód csak a szívben lévő képeket gyógyítja. Nem távolít el képeket az emlékezetből. Ez azt jelenti, hogy az emlékképhez kapcsolódó érzelmi intenzitás szűnik meg, nem maga a kép. Sokan számolnak be arról, hogy ahogy használják a Kódot, a kép, melyre összpontosítanak, halványulni kezd, sokszor aztán nehézzé válik felidézni és a figyelem középpontjában tartani. Ahogy az emlék gyógyul, az néhányak elmondása szerint olyan, mintha a kép energiájának az erejét kiszívnák, és többé nem lesz hatalma felettük. Ezzel gyakran együtt jár a béke és a lezárás érzése. Tudni fogod, hogy a kép meggyógyult, amikor tapasztalsz ezen jelek közül néhányat vagy az összeset.

Változások a legkellemetlenebb kérdést illetően: Ahogy a kép gyógyul, általában más, zavaró kérdésekben is változást látsz majd. Bár fontos megérteni, hogy míg néhány kérdéshez csak egyetlen kép kapcsolódik, másokhoz több is. Ha egy meghatározott képen elvégezted a Kódot, és a legkellemetlenebb kérdéssel nem történik változás, ne csüggedj. Ha továbbra is folytatod a műveletet, amellyel a képeken dolgozol, a probléma meggyógyításához elég lesz az immunrendszered ereje.

Élő szemináriumainkon, amikor a Gyógyító Kódot végezzük emberekkel, következetesen arról számolnak be, hogy egy 6 perces sorozat után változást éreznek. Természetesen az olyan problémáknál, mint a rák, sok 6 perces szakasz elvégzése lehet szükséges. Tehát amikor azt mondjuk, hogy „6 perc kell bárminek a gyógyításához", ugyanazt értjük alatta, mintha azt mondanád: „Vegyél be C-vitamint a meghűlésre és az immunrendszered erősítésére." Mindenki tudja, hogy ez nem azt jelenti, hogy „vegyél be egyszer egy C-vitamint, és többé soha nem fogsz megfázni". Azt jelenti, hogy ha folyamatosan szedsz C-vitamint, valószínűleg kevésbé gyakran lesz megfázásod vagy más betegséged. A Gyógyító Kód éppen így működik – működik, amikor folyamatosan végzed.

Mit jelent, ha úgy érzem, nem értem el jelentősebb fejlődést?

Ha úgy érzed, hogy bár dolgozol, de nem érsz el fejlődést, összpontosíts annak a képére, amikor a probléma kezdődött, és amikor a testi és nem testi tünetek jelentkeztek. Például, ha migrénjeid vannak, ami testileg fájdalmat, érzelmileg pedig levertséget okoz, koncentrálj arra, amikor a fájdalom és a levertség először jelentkeztek.

Ha a Kódot öt külön alkalommal elvégezted, és továbbra sem érezted az intenzitásnak a 0-tól 10-ig terjedő skálán való csökkenését, keress ismét egy másik képet. Ez talán a legkorábbi és a jelenlegi kép között helyezkedik el, de lehet a jelenlegi is. A legkorábbi helyett dolgozz a legnagyobb intenzitású képen.

Azt is kipróbálhatod, hogy abba az időbe mész vissza az életedben, ami azelőtt volt, hogy a problémád jelentkezett (két évvel azelőttig). Néha sokkot, traumát vagy intenzív érzelmeket kiváltó eseményt találsz ebben az időszakban. Összpontosíts erre az eseményre, míg az ezzel kapcsolatos érzelmek és meggyőződések meggyógyulnak.

Ha továbbra sem tapasztalsz változást az állapotodban, talán azért van, mert az aktuális probléma gyökeréhez egy másik kérdés rögzült. Dolgozz továbbra is ezeken, és osztályozd, melyik zavar a leginkább, amíg a probléma egyszer csak meg nem szűnik. (A következő fejezetben megismertetünk azzal az eszközzel, amelynek segítségével pontosan meghatározhatod ezeket. Ez főleg akkor segíthet, ha nem érzel fejlődést. Sokszor valójában nem az áll a probléma középpontjában, amit a valódi kérdésnek gondolunk.)

Mit jelent, ha a Kód végzése után rosszabbul érzem magam?

10-ből talán 1 embernél kellemetlen gyógyulási reakciók fordulhatnak elő. Ez nem speciálisan a Gyógyító Kódok használatára jellemző. Ez egy, a gyógyításban jól ismert, Herxheimer-reakciónak nevezett jelenség. Gyógyulási reakciónak hívjuk, mert biztosan jelzi, hogy valóban gyógyulsz. A testi mérgek és negatív érzelmek talán éppen kifelé tartanak a szervezetedből.

Amikor a destruktív sejtmemóriákat és a problémáidat okozó egészségtelen meggyőződéseket gyógyítod, a testedben kialakult stressz csökkenni fog. Amikor ez történik, a neuro-immun rendszered gyógyítani kezdi a tested fiziológiáját. Amíg ez zajlik, a méreganyagok, vírusok és baktériumok gyakran elkezdik elhagyni a testet. Amikor ez történik, néha rosszabbul érezzük magunkat, míg a méregtelenítés be nem fejeződik. Ha voltunk méregtelenítő étrenden, talán felismerjük a tüneteket. Ha bőséges mennyiségű vizet iszunk, akkor testünk képes lesz gyorsabban megszabadulni a méreganyagoktól.

Fontos, hogy emlékezzünk arra, nem probléma, amit érzünk – éppen a problémánk gyógyulását érezzük! Ez az egyik legcsodálatosabb dolog, ami fiziológiailag történhet velünk. Bár kellemetlen is lehet. A legáltalánosabb gyógyulási reakció, amiről a klienseink beszámolnak, fejfájás, fáradtságérzet és a gyógyítani próbált problémákkal kapcsolatos érzések rosszabbodása. Szabály nincsen, de általában minél több lom van a testünkben és a szívünkben, biztos, hogy annál több kerül elő. Érzelmi problémák általában jelentkeznek a gyógyulási reakciók részeként.

A gyógyulási reakciók természetesek. Influenza alatt hajlamosak vagyunk lázat, meghűlést, torokfájást stb. érteni. Ez egyáltalán nem influenza; ezek testünk és immunrendszerünk gyógyulási reakciói, ahogy az immunrendszer megkísérli megsemmisíteni a vírust, mely fenyegeti. Az influenza maga a vírus. Nem kell tehát aggódnunk, ha gyógyulási reakció lép fel, ahogy a test működésbe lép, hogy meggyógyítsa a destruktív képeket és az azok miatt kialakult fiziológiai stresszt.

A gyógyulási reakció bizonyítja, hogy haladunk! Abbamarad, ahogy a tisztítás befejeződik.

Folytassam a Gyógyító Kód végzését, ha gyógyulási reakcióm van?

Igen, ha gyógyulási reakciód van, végezd továbbra is a Kódot, de akkor arra összpontosíts, hogy enyhítsd a gyógyulási reakció miatti kényelmetlenségérzetet.

Természetesen, ha van egy tüneted, amiről úgy gondolod, hogy betegség vagy sérülés, keresd fel a megfelelő orvosi ellátást.

PhD Paul Harris szerint az energiagyógyászat az egészség egyetlen területe, melyben soha nem fordult elő igazolt eset semmiféle ártalomról vagy károsodásról. További bizonyíték, hogy a néhányak által tapasztalt gyógyulási reakciók egy csodálatos gyógyulás részeként jelentkeznek, nem a problémáik tüneteként.

Ahogy a gyógyulás történik, szintén nem szokatlan az érzelmeknek egy oda-vissza reakcióját tapasztalni. Lehetnek napok, amikor úgy érzed, mintha „csoda történne", vagy azt mondanád, „évek óta nem éreztem ennyire jól magam", csak hogy aztán egy újabb nap emlékeztessen arra, hogyan érezted magad, mielőtt elkezdtél volna gyógyulni. Ez szintén normális. Próbálj meg nem türelmetlen lenni a folyamattal. Tart, ameddig tart. Jusson eszedbe, hogy a legvalószínűbb módon évtizedek lomjaiból gyógyulsz.

Példa: Volt két középkorú férfi páciensünk, akik mindketten körülbelül tizenöt éve migrénes fejfájástól szenvedtek. Az egyikük fejfájása egy héten belül elmúlt, és soha nem tért vissza, míg a másikuknak egy évbe telt, mire meggyógyult. Hogyhogy ekkora időkülönbség volt ugyanannak a problémának a gyógyításánál? *Mert nem ugyanaz volt a problémájuk!* Csupán a tüneteik voltak ugyanazok. A Gyógyító Kód a probléma lelki forrását gyógyítja, ami mindig destruktív sejtmemóriákból/képekből és egészségtelen meggyőződésekből áll, nem a testi tünetekből, betegségekből és panaszokból. Annak ellenére, hogy ennek a két férfinak ugyanolyan tünetei voltak, a problémájuk forrását jelentő képeik gyökeresen eltértek.

Abba kellene hagynom a gyógyszerek szedését? Lesz kölcsönhatásuk a Gyógyító Kóddal?

Egyáltalán nem! Nem arra való, hogy ahelyett alkalmazd, amit most csinálsz. Használd más, a gyógyítást segítő módszerek kiegészítéseképpen. A Gyógyító Kód bizonyítottan működik, függetlenül attól, hogy

milyen más eljárást alkalmazol a problémádra. Soha ne szakítsd félbe a kezelést, anélkül hogy egészségügyi szakemberrel konzultálnál.

Tartózkodnom kellene az orvosi kezeléstől, hogy végezhessem a Gyógyító Kódot?

Egyáltalán nem! A Gyógyító Kód kiegészítő eljárás, és nagyon jól működik a hagyományos kezeléssel együtt. Úgy véljük, végezned kell a gyógyítómunkát, annyi szempontból, amennyiből csak lehetséges. Soha ne tartózkodj a gyógyászati kezeléstől, vagy szakítsd félbe azt anélkül, hogy konzultálnál egészségügyi szakemberrel.

Honnan fogom tudni, hogy működik?

A békének és nyugalomnak egy mélyebb szintjét fogod érezni. Azt fogod észrevenni, hogy a dolgok, melyekkel általában küzdeni szoktál, többé nem jelentenek nehézséget. De az is lehet, hogy semmi változást nem tapasztalsz. A legjobb módja a változások megfigyelésének, hogy feljegyzést készítesz intenzitásuk értékeléséről az Emlékképkeresőben. Ahogy ezek a számok csökkennek, tudni fogod, hogy a Kód biztosan működik. Amikor regisztrálod a könyvet, találsz egy letölthető változáskövető táblát (Tracking Chart, www.thehealingcodebook.com).

Mennyi időbe telik, hogy elérjük az eredményeket?

A gyógyuláshoz szükséges idő személyenként rendkívüli mértékben eltérő lehet. Ez azért van, mert a látszólag megegyező problémák (félelem, fejfájás stb.) különböző embereknél különböző destruktív emlékképekből származnak, ahogy azt a fentebb említett példában a fejfájásokra vonatkozóan bemutattuk.

Mi történik, ha félbeszakítják valamivel a sorozat végzését?

Ha félbeszakítanak, miközben végzed a Kódot, folytathatod ott, ahol egyszer abba kellett hagynod. Ha kétszer is meg kell szakítanod, kezdd újra a Kódot.

Mennyire pontosan kell néznem az órát, miközben végzem a Kódot?

Próbálj meg mindegyik kéztartással ugyanannyi ideig dolgozni a Kód végzésére kijelölt időn (legalább 6 percen) belül. Óracsörgés ne zavarjon meg. A legfontosabb dolog a szándékod a gyógyulásra, és ahogyan ez a képeidre hat. Ha alkalmazod a javasoltak szerint az Igazságközpontú Állításokat[20], azzal beállíthatod, hányszor tartson kb. 30 másodpercig, és csak használd azt a 30 másodperces „időzítődnek".

Mennyi időnek kell eltelnie az egyes szakaszok végzése között?

A legjobb, ha a Gyógyító Kód egyes szakaszait az egész napra beosztva végzed. Bár még jobb, ha minddel ugyanakkor dolgozol, egymás után, mint hogy kihagyj egyet.

Mennyire fontos, hogy minden kéztartást pontosan úgy vegyünk fel, ahogy a képen látható?

Próbálj meg minden kéztartást úgy felvenni, ahogy az a képen látható. Bár ha közel vagy hozzá, működni fog. A gyógyulás szándéka egy fontos elem a sikerhez.

Működik a Kód olyan problémákra, amelyekre nem összpontosítok?

Talán azon a problémán kívül is fogsz pozitív változásokat tapasztalni, melyen éppen dolgozol, mivel különböző problémák eredhetnek ugyanabból a képből.

Néha úgy érzem, mintha valamilyen harc dúlna bennem. Miért van ez?

Ezt *tudatos konfliktusnak* hívjuk. Ha az életedben valami a meggyőződésrendszered ellen van, de nem vagy biztos benne, hogy készen állsz elengedni, mert örömet okoz, vagy mert valamiért szükséges az életedben (például étel, drogok, alkohol), akkor ennek kell lennie az első kérdésnek, amin dolgozol. Sok esetben a *tudatos konfliktus* miatt van, ha az emberek nem gyógyulnak annyira gyorsan, mint várták.

Ha továbbra is teszed, amiről tudod, hogy rossz, akkor, amikor tudod, hogy rossz, az a Gyógyító Kódok rendszerében az „ártalmas cselekedetek" kategóriájába tartozik. (Erről bővebben a következő fejezetben lesz szó.) Ez az egyik gyógyítást gátló tényező, és az egyik legnehezebb területe a gyógyászatnak. Bár változás fog történni, ahogy gyógyítod a többi olyan kérdést, melyek hozzájárulnak a problémához. Az ártalmas cselekedetek és tudatos konfliktusok által létrehozott, a gyógyítást akadályozó blokkok eltávolításához mindössze annyit kell tenned, hogy vágysz a változásra, és aztán elkezded megtenni a legkisebb lépést abba az irányba. Ahogy folytatod a gyógyítást életed többi területén, egyre könnyebb lesz, hogy a csak egészséges cselekedeteket válaszd.

Azt veszem észre, hogy még mielőtt a fő problémám megszűnne, más dolgok javulnak. Miért?

Előfordulhat, hogy más dolgok változnak a probléma előtt, ami a legjobban zavar, mivel a számodra elsődleges kérdéshez kapcsolódnak. A test rangsorolni fogja, amit gyógyítani kell, hogy a probléma forrását orvosolja, ne csak a tüneteket. Ha nem tesszük lehetővé, hogy ez így történjen, a probléma gyakran visszatér. A legtöbb kérdés egy személy életében összefüggésben van, tehát valójában egyszerre több problémán dolgozunk. Annak érdekében, hogy a forrásánál gyógyítsuk a problémát okozó kérdést, talán egyéb dolgokat is rendbe kell hoznunk.

Azután, hogy a Kódokat elvégzem, mintha másként látnék dolgokat, még olyanokat is, amiken éppen nem dolgozom.

A testünk automatikusan megtalálja és gyógyítja a problémához tartozó képeket és meggyőződéseket. Az emberek gyakran elmondják nekünk, hogy nem úgy látnak dolgokat, ahogy látták azelőtt, hogy végigjárták a folyamatot, és elvégezték a Gyógyító Kódokat. Ahogy a képeik megváltoztak, megváltozott a szemüveg is, melyen keresztül szemlélik a világot.

20. Amikor regisztrálod a könyved a www.thehealingcodebook.com oldalon, mintákat találsz majd

Példa: Emlékszünk a megerőszakolás áldozatára az ötödik fejezetből? A kérdésre, hogy mit érzett az elkövetővel szemben, mielőtt a Gyógyító Kódokat végezte, azt válaszolta: „Szerettem volna egy puskát, hogy agyonlőjem!" Miután több napon át végezte a Gyógyító Kódokat, valami megváltozott. Azt mondta, hogy amikor a támadójára gondol, sajnálatot és együttérzést érez az emberrel, aki megerőszakolta, és végül képes lett arra, hogy megbocsásson neki. A képei megváltoztak, és nem sokkal azután a problémái meggyógyultak.

Hogyan tudnék hozzáférni a pozitív élményekhez, melyek az életemben voltak?

Próbálj meg a „szeretet képeire" koncentrálni, mialatt a Kódodat végzed. Úgy tudod meg, hogy mit nevezünk szeretetképnek, ha egy vagy több személyre gondolsz, akik szeretnek. Ezek lehetnek emberek a múltból vagy a jelenből, barátok, családtagok, akár egy kisállat is, akit nagyon szeretsz. Arra biztatnánk, Istent vagy Jézust is szerepeltesd a listán. Képzeld el magad, ahogyan a „szeretetlistán" szereplő személyek körülvesznek és szeretnek – amit lefestesz, az az igazság. Lazíts, és érezd, ahogy a szeretetük megérinti a szívedet. Ha képtelen vagy arra, hogy találj egy szeretetképet, képzeld el, amint úgy szeretnek, ahogy szeretnéd, hogy szeressenek. Vigyázat: Néhány embernek negatív képei vannak azokról, akiknek szeretniük kellett volna őket, de ezt a szeretetet nem tudták megfelelően kifejezni. Ezeket az embereket ne szerepeltessük a listán, illetve a képzeletünkben: akadályozná a gyógyulást. Csak azokra gondoljunk, akiknek a szeretete melengeti a szívünket.

Lehetnek ártalmasak a Gyógyító Kódok valami módon?

Ismét Dr. Paul Harrist, a nemzetközileg ismert előadót és alternatív gyógyász szakembert idézzük: „Ez az egészség egyetlen olyan területe, ahol a történelemben soha nem fordult elő igazolt eset semmiféle ártalomról vagy károsodásról." A sok ember közül, akik a Gyógyító Kódokkal dolgoztak, senkiről nincs tudomásunk, akinek valaha ártott volna.

Olyan ez, mint...?

Habár a Gyógyító Kódok hasonlónak tűnhetnek dolgokkal, amikről azelőtt hallottál, vagy amiket azelőtt végeztél, teljes egészében más. Nem képezi alapját a kínai gyógyászat, a csakrák vagy az akupunktúrás rendszerek. Az elmélet és a gyakorlatok kizárólag a Gyógyító Kódok rendszerének részét képezik, habár egyértelműen az egész emberi energiarendszeren dolgoznak, csakúgy, mint bármi más.

Mi történik, ha egyetlen korábbi képre sem emlékszem?

Lehet, hogy nem mindig ismered a képet, amin éppen dolgozol, de a szíved mindig ismeri. A szívünk automatikusan összekapcsol minden egyes képet, melyek a kérdéssel összefüggenek. Általában érezni fogod e képek gyógyulását, bár talán nem vagy tudatában annak, hogy mik azok.

Mi történik, ha nem emlékszem semmire a fiatalkoromból?

Néha az embereknek akadályaik vannak a traumák miatt. Bármi lehet trauma, ami felkavarja valakinek a szívét, bármilyen korban. Néha egy emlék több Kód-szakasz elvégzése után jön elő. Mivel a Kód egy tudattalan szinten működik, nem szükséges, hogy tudatosan emlékezzünk a képre.

A szüleim soha nem bántak rosszul velem. Hogyan kapcsolódhatnak ehhez a kérdéshez?

Az nagyszerű, ha jó kapcsolatban vagy a szüleiddel. Bár előfordul, hogy a tudatalanunk nem mindig ugyanúgy értelmezi az eseményeket, ahogy a tudatos elménk. Tehát, a felnőtt énednek egy kép, amire emlékszel, talán nem tűnik olyan jelentősnek, habár ötévesen nagy jelentősége volt. Emlékezzünk a fagylaltos történetre!

Hogyan segíthet ez a fejfájásomon (vagy más testi problémán)?

A fejfájással mint problémával a szívedben lévő képen fogsz dolgozni, amelyik összefüggésben van a fejfájásoddal. Amikor a képek gyógyul-

nak, a stressz távozni fog a szervezetedből, és a fejfájás enyhülni fog, ahogy a testi funkciók javulnak, ahogy annak működnie kell. (Jusson eszünkbe, a Gyógyító Kód nem dolgozik fejfájáson vagy bármilyen más testi problémán – csak destruktív képeken.)

Ez nem működik. A fejfájásaim elmúltak, de továbbra is rákbeteg vagyok.

Jusson eszedbe, csak képeken dolgozunk. Örülök, hogy elmúltak a fejfájásaid, és remélem, hogy a rákbetegségből is hamarosan meggyógyulsz. De mi csak a szív képein dolgozunk. Reméljük, hálás vagy azért, hogy a fejfájásaid megszűntek, és a Kód végzésével tovább folytatod a stressz eltávolítását a testedből. Ez felszabadítja a testedet, hogy az az energiát a rák gyógyítására használja.

Mi történik, ha egy nap csak két alkalommal végzem a Kódokat az általad optimálisnak mondott három helyett? Akkor is fog működni?

A Gyógyító Kódod mindig működik. Csak lassabban, ha kevesebb időt töltesz vele.

Mi történik, ha egy nap kimarad?

Próbálj meg egyetlen napot sem kihagyni, mivel a folyamatosság nagyon fontos az eljárás szempontjából. Ha valóban kimarad egy nap, akkor csak folytasd a következő napon, és próbálj meg figyelni arra, hogy naponta végezd a munkát. A gyógyulás így is megtörténik.

Mi történik, ha a Gyógyító Kód működése leáll?

Tapasztalataink alapján a Kód mindig működik. Lehetnek időszakok, amikor nem érzel változást, vagy a változások nem olyan gyorsan történnek, ahogy szeretnéd. Az érzéseid nem azonosak a gyógyulásoddal. Valójában sok olyan ajánlást kaptunk, melyek hetekkel vagy hónapokkal az utolsó Kód végzése utáni gyógyulásról szólnak.

MI TÖRTÉNIK, HA NEM KÖVETKEZIK BE A GYÓGYULÁS?

Ha minden fent ismertetett javaslatot betartasz, és naponta három vagy több alkalommal lelkiismeretesen végzed a Gyógyító Kódodat, és a lényeges problémáddal kapcsolatban semmilyen gyógyulást nem tapasztalsz, talán csodálkozol, mi történik, hogyan lehetséges ez.

Ahol a magyarázatot elsőként keresned kell, a saját szíved. Őszintének kell lenned magadhoz, és megállapítanod, van-e tudatos konfliktusod, ahogy azt a fentiekben bemutattuk. Ez a gyógyulás lassulásának elsődleges oka. A tudatos konfliktus bármit eredményezhet a veszélyesen káros cselekedetektől az étvágytalanságig. Olyan dolog is lehet, amit valaki más csinál, és te úgy döntesz, hogy a részese maradsz, például beletörődsz abba, hogy egy kapcsolatban sértően vagy durván bánjanak veled. Lassítja a gyógyulást, amikor folyamatosan több destruktív képet és stresszt hozol létre, amiket gyógyítani kell.

Van olyan dolog az életedben, ami nem összeegyeztethető az értékrendeddel? Mindannyiunknak van valamilyen tudatos konfliktusa. Úgy találtuk, hogy ha akár a legapróbb lépéseket megteszed afelé, hogy úgy élj, ahogy azt helyesnek véled, az általában megszünteti a tudatos konfliktust, amely máskülönben lassítja a gyógyulást. Ha nem éred el a Gyógyító Kódokkal a kívánt eredményeket, keresd meg a tudatos konfliktust, és legyen az az első dolog, amin a Kóddal dolgozol.

A második, amit meg kell nézni, hogy hogyan végzed a Kódot. Csendes, nyugalmas időben és helyen? Folyamatosan koncentrálsz a békés és pozitív gondolatokra és képekre, például egy Igazságközpontú Állításra vagy szeretetképre? Végzed a teljes idő alatt, és teszel annyi ismétlést, amennyi minimum szükséges? Mindennap folyamatosan végzed a Kódot?

Úgy tapasztaljuk, hogy a legtöbb ajánlónk nagyon gyors fejlődésről, hirtelen változásokról, sőt néha mind testi, mind érzelmi problémákkal kapcsolatban csodás eredményekről számol be. A legtöbben, akik időt szánnak arra, hogy írjanak nekünk, azért teszik, mert annyira boldogok

lődésről kevesebb levelet kapunk, de vegyük figyelembe, hogy ezek az ajánlásaink is valóban megvannak.

Miért nem tapasztal mindenki csodás gyógyulást? Valójában több értelme van azt a kérdést feltenni, miért tapasztal *bárki* ilyen gyógyulást. A Gyógyító Kód nem vesz célba testi problémákat. Szintén nem irányul közvetlenül érzelmi problémákra. A Gyógyító Kód csak a szív ügyeinek gyógyítását veszi célba, melyek a Szív Ügyei Feltárójában taglalt tizenkét lelki kérdésben vannak vázolva (lásd a következő fejezetet, vagy látogass el a www.thehealingcodebook.com oldalra). Még mindig elképesztő számunkra, hogy ahogy ezek a lelki problémák gyógyulnak, mennyi testi és érzelmi probléma is megoldódik.

A két kliens példája, akiknek migrénes fejfájásuk volt, a gyógyulásban való különbségek tökéletes példája. Az egyik férfinél egy hét alatt elmúlt; a másik migrénjei egy évig fennmaradtak. A különbség az volt, hogy a második férfinak sok tudattalan problémája és téves meggyőződése volt, melyek mindegyike összefüggésben és kapcsolatban volt a migrénnel. Az első férfinak csak néhány olyan problémája volt, mely egyenes összefüggésben volt a migrénnel. A testi problémák a háttérben húzódó lelki problémák tünetei. Valójában nem ezek a problémák.

Ha megfigyeled, hogy egy problémával vagy emlékkel kapcsolatban érzett fájdalmad vagy aggodalmad mennyire csökken a Kódok végzésével, akkor tudod, hogy gyógyulsz. Sok kliens kevésbé látványos, de alapos változásokat észlel az emberekhez és általában az élethez való hozzáállásában. Kevésbé dühösek, amikor közlekednek; nem zaklatják fel őket annyira bizonyos emberek vagy helyzetek; mélyebben alszanak. Ezek a változások olyan fokozatosan történnek, annyira normálisnak és természetesnek hatnak (mint ahogy tényleg azok), hogy talán alig emlékszel arra, mennyire ziláltnak tűntek a dolgok egykor. Valamilyen negatív dolog hiánya nem mindig tűnik fel, amíg valami az eszünkbe nem juttatja. Ne feledjük, hogy ezek a kevésbé látványos változások biztatóak, amikor szükség van arra, hogy lássuk a fejlődést.

Ismétlem, kívánságodra regisztrálhatod a könyvedet, és letöltheted a Változáskövetés (Tracking Changes) nevű dokumentumot, hogy a

változásokat feljegyezhesd. Habár a fő problémád talán nem gyógyul annyira gyorsan, mint ahogy szeretnéd, ha ezeket a finomabb változásokat nézed, az biztatni fog, hogy gyógyulás történik.

Az egyik kliensünk azt mondta nekünk: „Több mint két éve használom a Gyógyító Kódokat. Még nem gyógyult meg minden problémám, de életemnek szinte minden területén gyógyulást hozott: testileg, érzelmileg, lelkileg, a kapcsolataimban és a karrieremben. Sokszor, amikor egy Kódot végzek, egy kis idő múlva teljesen elfelejtem, mi volt az, ami kellemetlen volt számomra, még akkor is, ha 9-es vagy 10-es volt! A gyógyulás néha alig észrevehető, néha drámai, de mindig mélyreható."

A Gyógyító Kódok használatával minden bizonnyal elindul életed problémáinak gyógyulása, akár testi, kapcsolati jellegűek, vagy a sikerrel és teljesítménnyel függenek össze. Reméljük, hogy egyszerűsége és ereje révén megbizonyosodsz arról, hogy a könyvben ismertetett gyógyulási rendszer tényleg valóság.

A következő fejezetben bemutatunk neked egy eszközt, amely segít pontosan meghatározni a szíved problémáit, így nagyban megerősíti a Gyógyító Kódról való tapasztalataidat.

TIZENEGYEDIK FEJEZET

A Szív Ügyei Feltárójának használata a problémák pontos meghatározásához

Ahogy az már kiderült, sok zavaró problémánk forrása a sejtmemóriákban van, a tudatosság szintje alatt. A Gyógyító Kód hozzáfér ezekhez a problémákhoz, de valóban gyorsabban működik, ha pontosan meg tudjuk határozni legalábbis egy részét a jelenlegi problémánknak.

Tizenhat év és egy szakértőkből álló csapat (PhD Lorna Minewiser és E. Thomas Costello számítógépes programozókkal) kellett ahhoz, hogy kifejlesszük, amit a Szív Ügyei Feltárójának nevezek. Ez az egyetlen olyan jellegű eszköz, mely hozzáfér a szív problémáihoz, melyről az eddigiek alapján már tudjuk, hogy minden megélt problémánk forrása. A doktori képzésem során nagy hangsúlyt helyeztek a pszichometriára és a tesztek felépítésére. Ezen az ismereten alapulva a csapatommal létrehoztuk a Szív Ügyeinek Feltáróját, hogy pontosan meghatározhatóak legyenek a szív problémái. A kérdések online megválaszolását követően azonnal egy 10–15 oldalas személyes jelentést küldünk a problémákról.

Az derült ki számunkra, hogy minden probléma, amivel az ember találkozhat az életében, beleesik ezen tizenkét kategóriának az egyikébe (esetleg többe is). Ezeket az alábbiakban nagy vonalakban bemutatjuk, és a Szív Ügyeinek Feltárója a tizenkettőből minden egyes kategória eredményeit kiadja. Miután elmagyarázzuk ezeket a kategóriákat, megmutatjuk, hogyan használd a Gyógyító Kódot és a Szív Ügyeinek Feltáróját, hogy mostantól életed minden területén gyógyulást hozzanak.

Íme egy áttekintés a tizenkét kategóriáról, melyek a Szív Ügyeinek Feltárójával hozzáférhetővé válnak:

1. kategória: Meg nem bocsátás
2. kategória: Ártalmas cselekedetek
3. kategória: Téves meggyőződések
4. kategória: Szeretet kontra önzés
5. kategória: Öröm kontra szomorúság/depresszió
6. kategória: Béke kontra szorongás/félelem
7. kategória: Türelem kontra harag/frusztráció/türelmetlenség
8. kategória: Kedvesség kontra elutasítás/durvaság
9. kategória: Jónak lenni kontra nem eléggé jónak lenni
10. kategória: Bizalom/irányítás
11. kategória: Alázat kontra egészségtelen büszkeség/gőg/az imázs védelme
12. kategória: Önuralom kontra az önuralom elvesztése

Most röviden tekintsük át a kategóriákat, és azt, hogy miért van akkora jelentőségük abban, hogy a problémákat azok forrásánál gyógyítsuk meg.

A HÁROM GÁTLÓ KATEGÓRIA

A Gyógyító Kódok rendszerének első három kategóriáját gátló kategóriáknak nevezzük. Azért használjuk a „gátló" kifejezést, mert ezek gátolják, akadályozzák, hogy élhessük az életünket, egészségesek legyünk, és bőségben éljünk. Emiatt a tartós, teljes gyógyuláshoz ezeket el kell távolítanunk. Az eltávolítás nagy szó, és talán soha egyikünknek sem sikerült még teljesen. Ez rendben is van így. Körülbelül kilencven százalék már jó eredménynek számít.

1. KATEGÓRIA: MEG NEM BOCSÁTÁS

Éveken keresztül jártam a világot az előadásaimmal, melyek során nem találkoztam soha egyetlen olyan komoly egészségügyi problémával,

később találkoztam Dr. Bennel, aki már világszerte rengeteg előadást tartott, és elmondta, soha nem látott egyetlen olyan rákbeteget sem, akinek ne lett volna meg nem bocsátási problémája.

A meg nem bocsátás az első kategória, mert ennek lehet a legnagyobb jelentősége. A Miatyánkban ez az egyetlen olyan kérdés, melyet Jézus kétszer is célba vesz. Tapasztalataink szerint akinek bármilyen problémája van a további tizenegy kategóriából, szinte mindig van egy ahhoz kapcsolódó meg nem bocsátási problémája. Bár sokszor ezek az emberek jellemzően azt mondják, hogy nincs megbocsátási problémájuk, vagy hogy már dolgoztak rajta, évekkel ezelőtt tanácsadáson foglalkoztak vele, illetve valamilyen formában vagy módon elengedték.

A meg nem bocsátásról gyakran a haragnak valamilyen megnyilvánulása vagy az ingerültség árulkodik, vagy az, hogy nem kívánjuk az illető társaságát. Nem számít, minek nevezzük, megölhet minket.

Sokan, akik tudatában vannak meg nem bocsátásuknak, nem akarják azt elengedni, mert úgy érzik, azzal megszabadítanák az elkövetőt bűneitől. Ezek az emberek erősen félreértik a megbocsátást. A megbocsátás felvilágosult önérdek. Ez *engem magamat* szabadít meg az elkövetőtől. Amíg elutasítom, hogy megbocsássak, kötődöm az illetőhöz, és minél tovább tart ez, annál közelebb kerülök ahhoz, hogy a sziklát együtt kelljen görgetnem vele. Gyakran a személy, akinek továbbra sem tudok megbocsátani, egy kicsit sem érzi rosszul magát ettől. Őt a dolog egyáltalán nem foglalkoztatja. Ez esetben tehát lehetetlen, hogy a meg nem bocsátás rajtam kívül bárki számára is fájdalmas legyen. A legszeretetteljesebb dolog, amit a családomért, gyermekeimért, barátaimért vagy a szomszédaimért tehetek, ha valaki másnak megbocsátok, és felmentem a tette miatti ítéletem alól.

Mindezt elmondva, sok ember valóban évtizedeken keresztül szabályszerűen próbál megbocsátani, de sikertelenül. Biztosra veheted, hogy a kliensem, akit megerőszakoltak, mindennel próbálkozott, amiről csak tudott, hogy megbocsáthasson az elkövetőnek. Teljes mértékben tudatában volt, hogy a meg nem bocsátása megöli őt és rombolja

körülötte. Minden jó szándéka ellenére, három évvel később csak egyre rosszabbul lett, és meg nem bocsátása a harag és félelem óriási hegyeként magasodott fölé. Kevesebb mint tíz napig kezelte célzottan a meg nem bocsátási problémáját a Gyógyító Kódokkal, ami elvágta azt a köteléket, mely az elkövetőjéhez és a megerőszakoláshoz kötötte.

2. KATEGÓRIA: ÁRTALMAS CSELEKEDETEK

A destruktív viselkedések képezik talán a legnagyobb kategóriát, amelylyel minden egyes évben az önsegítés, tanácsadás és terápia területén foglalkozunk. Idetartoznak a súlyproblémák, fogyókúra, testmozgás és mindenfajta függőség. Mivel a viselkedést a szív ügyei, illetve problémái eredményezik (emlékezzünk a 7. titokra: „Amikor a szív és a fej konfliktusba kerül, a győztes a ..."), ezek nagyon hasznos „figyelmeztető jelek" annak meghatározásához, hogy hol van olyan problémánk, amit gyógyítani kell.

Egy érdekes dolog a viselkedésről, hogy sok közülük se nem jó, se nem rossz. Az ártalmasság szempontjából nem az a kérdés, hogy *mit* teszünk, hanem az, hogy *miért* tesszük. Például most, ahogy ezeket a sorokat írom, születésnapom van, és mindenképpen szeretnék csokoládéturmixot sűrű tejszínhabbal, Breyer's száz százalékig természetes vaníliafagylaltot, és a legfinomabb csokoládét, amit kapni lehet. Nem tudok várni, és most, ahogy erről írok, érzem az ízüket a számban. Tehát, destruktív a viselkedésem, ha eszem egy turmixot a születésnapomon? Egyáltalán nem. Ez az ünnepnek ideje, és annak hogy egy kicsit elengedjem magam. Valószínűleg sokkal jobban stresszelne, ha a születésnapomon ragaszkodnék a diétámhoz, mialatt az összes sejtmemóriám a süteménnyel és fagylalttal kísért ünneplések megannyi évét idézi fel. Az érem másik oldala viszont, ha a csokoládéturmix fogyasztásának nálam egy destruktív oka van. Mondjuk, hogy rossz napom volt a munkában, miután a bánatomat egy csokoládéturmix magányos mélyébe szerettem volna fojtani. Vagy mindennap fogyasztok csokoládéturmixot, habár tudom, hogy egészségtelen abból a szempontból, hogy túlságosan fia-

jó, másszor pedig nem jó okokból. Más szavakkal, ugyanaz a viselkedés lehet egészséges vagy destruktív.

Nos, természetesen sok olyan viselkedés van, melyek mindig rosszak, például a megerőszakolás, egy gyermek bántalmazása vagy a lopás. Még ha ezek a viselkedések soha sem képezik egy személy problémáinak forrását, mindig destruktív sejtmemóriák jelenlétének tünetei. Tehát miért kell kezelni őket? Miért nem csak a háttérben húzódó emlékekre koncentrálunk? Pontosan ez az, amit ebben a kategóriában kell majd tenned. Tudván, hogy destruktív módon viselkedem, figyelmeztető lámpa lehet a műszerfalamon, mely jelzi, hogy olyan sejtmemóriáim vannak, melyeket kezelni kell, és meg kell gyógyítani.

Minden destruktív viselkedés két kategória egyikébe tartozhat: lehet önvédelem vagy örömszerzés saját magunknak. Amikor házasságunk első tizenkét évében Tracey depressziós volt, mindkettőt csinálta. Ma a születésnapi ebédemnél már nevettünk ezen. Tracey akkoriban mindig elkészített egy serpenyő csokis süteményt (a legjobbat, amit ehettél életedben – ezt mindenki így gondolja!), aztán bezárkózott a hálószobájába, és elbújt a süteményevésben. A csokoládés sütemények jó példáját adják a saját magának tett örömszerző viselkedésnek, míg az, hogy bezárkózott a szobájába, önvédelem volt. Ezek meglehetősen nyilvánvaló példák. Sok minden mást nem ennyire egyszerű azonosítani. Valójában sok olyan viselkedés, amiket az emberek egészségtelennek gondolnak, tudattalan, destruktív sejtmemóriák által motivált.

A saját magunknak tett örömszerzést és az önvédelmet az ártalmas cselekedetek két reakciótípusának nevezzük. De mire reagálnak? Sokan talán azt gondolják, hogy az aktuális körülményeikre – anyagi nehézségek, kapcsolati súrlódások, karrierrel kapcsolatos akadályok. Míg ezek hozzájárulnak az életünkben jelen lévő stresszhez, nem ezek a probléma elsődleges okozói. A destruktív reakció egy válasz az újra működésbe lépett sejtmemóriára, mely az életünkkel kapcsolatban hazugságot tartalmaz. Tracey és a depressziója esetében, a hazugságok általánosak voltak, melyeket sok ember elhisz anélkül, hogy felismerné: „nem vagyok elég

jobb nálam", „nem tudok bízni senkiben", „az egyetlen reményem a józanságra, hogy tökéletesen kézben tarthassam a körülöttem történő dolgokat". Tracey arra a következtetésre jutott, hogy a legjobb, amit tehet, ha megvédi magát azzal, hogy elbújik a szobájában, míg a csokoládés süteményekkel vigasztalja magát.

Talán te is egyike lehetsz azoknak, akik hasonló hazugságokat hisznek el, ha van néhány destruktív viselkedésed – de ne ess kétségbe. Úgy hisszük, a megoldás a kezedben van.

3. KATEGÓRIA: TÉVES MEGGYŐZŐDÉSEK

Ahogy arról korábban már szó volt, Dr. Bruce Liptonnak a Stanford Egyetem Orvosi Karán végzett kutatása rámutatott, hogy ami megbetegít minket – az esetek 100 százalékában –, a stressz, melyet az okoz, hogy van valamilyen téves meggyőződésünk magunkról, az életünkről vagy más emberekről. Ezen meggyőződések miatt félünk, amikor nem volna rá okunk, és a stressz és a betegég csupán testi problémává lett félelem.

Bármilyen problémát meg tudsz gyógyítani az életedben, életed hátralévő részére, kizárólag a Gyógyító Kódok tényleg eredményes használatával és a téves meggyőződések kezelésével. Ezek a meggyőződések a daganatok a sejtmemóriánkon belül, egész életünk során bajokat és betegségeket terjesztenek. Ezek a rádióállomások, melyek sugározzák, folyamatosan a fülünkbe adják hírül a tájékoztatást magunkról. Miután éveken keresztül hallgatnunk kell ezeket a hazugságokat úgy, hogy sehogyan sem tudunk csatornát váltani, elkezdjük elhinni, és elkezdünk aszerint viselkedni.

Mindig azt tesszük, amit hiszünk. És mindent, amit teszünk, olyasmiért tesszük, amit elhiszünk. Ha a meggyőződéseid helyesek, egészséges érzéseid, gondolataid lesznek, és egészségesen fogsz viselkedni. Ha olyasmit teszel, gondolsz vagy érzel, amit nem szeretnél, az mindig olyan dolog miatt van, amit hiszel. Ha megváltoztatod a meggyőződéseid, a gondolataid, érzéseid és cselekedeteid is automatikusan megváltoznak.

nál szó volt, azok a meggyőződések, melyeken a leginkább változtatni kell, a tudattalanunk által védve vannak attól, hogy megváltoztathatóak legyenek; úgy működnek, mint a segélykérő riasztás, hogy segítsenek abban, hogy a fájdalmas dolgok többször meg ne történjenek. Ez az, amiért az emberek egy életen át próbálják megváltoztatni a meggyőződéseiket, de csak keveseknek sikerül ezt tényleg végrehajtani. Ez a fajta változás a lényege az utóbbi harminc év egyik népszerű kifejezésének: „megtörni a jeget".

Emlékszem egy kliensre, aki egy testi problémára kezdte alkalmazni a Gyógyító Kódokat. Nagyon izgatott volt, amikor röviddel a kezdés után hívott, és azt mondta: „Történt valami, és szeretném tudni, hogy normális-e." Amikor megkérdeztem, miről van szó, azt mondta: „A meggyőződéseim változnak." Amikor megkérdeztem, hogy ez neki jó vagy rossz, azt válaszolta: „Egyik sem... csodálatos." Aztán tovább folytatta azzal, hogy elmondta, mi mindennel próbálkozott annak érdekében, hogy végre meg tudja változtatni ezeket a meggyőződéseket az életében. Csak egy testi problémára koncentrált, mialatt a Gyógyító Kódokat végezte, mert nem hitte, hogy azok a meggyőződései megváltozhatnak. Anélkül, hogy egyáltalán tudatosan dolgozott volna a meggyőződésein, azok nagyon rövid idő alatt meggyógyultak a Gyógyító Kódok végzésével. Hetente hallunk ilyen történeteket.

A MAGGYÓGYÍTÓ RENDSZER

A 4. kategória a kiindulása annak, amit a „Maggyógyító rendszernek" hívunk. Ahogy a három gátló kategória arra szolgál, hogy eltakarítsuk a hulladékot az életünkből, a kilenc magkategória arra lett megalkotva, hogy elültesse a magokat, melyekből élet, egészség és bőség sarjad. Egy egészséges otthont magában a hulladék, kosz és zűrzavar hiánya nem garantál. Azt a benne lévő élet határozza meg. Az öröm, mely áthatja. A béke, amely valóban nyugodt hellyé teszi, ahol megpihenhetünk. A kedvesség, amitől mindenki, aki ott megfordul, úgy érzi, törődnek vele, és otthon érzi magát. Más szavakkal, egy szerető hely, amely átformálja

A magkategóriák mindegyike kivétel nélkül az erényen dolgozik, melyet el kell ültetni; annak destruktív ellentettjén, melyet át kell alakítani; negatív érzelmeken és téves meggyőződéseken, melyek jelzik, hogy a személy hol van azon a kontinuumon, mely az erény és az erényt akadályozó valamifajta tényező között van. A Gyógyító Kódok használati útmutatójában nagyon részletesen beszélünk arról, mik ezek a negatív érzelmek és meggyőződések. A Szív Ügyeinek Feltárója azonosítani is segít ezeket.

Minden egyes magkategóriához tartozik egy testrendszer. Létezik, nem véletlenül, kilenc fő testrendszer. Minden szerv, minden mirigy, minden csont benne foglaltatik ezen kilenc testrendszer valamelyikében. A Gyógyító Kódok kezdete óta a Maggyógyító rendszer volt a legnagyobb „aha" érzés legtöbb kliensünk számára. Ez egy korrelációja a testi és nem testi problémáknak, melyek nagyon gyakran együtt járnak. Ez azt jelenti, hogy ha van valamilyen negatív érzelmed, de nem tudsz megjelölni egyetlen hozzá kapcsolódó testi problémát sem, akkor elmehetsz a magkategóriához, amely tartalmazza ezt a negatív érzelmet, és megtalálja azokat a testrendszereket és szerveket, melyekre ez a negatív érzelem a legnagyobb valószínűséggel hatással van. Ennek megfelelően, ha az egyetlen dolog, amit tudsz, hogy a csontkovácsod azt mondja, problémád van a mellékveséddel, akkor rátérhetsz arra a kategóriára, melyben szó van a mellékvesékről, és felfedezheted, hogyan terelik a téves meggyőződések a legnagyobb valószínűséggel egy egészségtelen irányba.

Az összetettebb Gyógyító Kód-rendszerben a használati útmutató hátulján kikeresheted a tüneteidet, és a kategóriát, melybe a tünet tartozik, és alkalmazhatod a Kódokat arra a kategóriára, hogy orvosold a problémát. Mivel a Kódok speciális tüneteket vesznek célba, jellemzően a leghatékonyabbak.[21]

Megszámlálni sem tudom, hány ember írt nekünk, és hívott fel bennünket, hogy elmondja, soha nem kapcsoltak egy bizonyos testi tünet-

21 A Gyógyító Kód-rendszerről bővebb információ a 292. oldalon, illetve a www.thehealingcodebook.com honlapon található.

hez egy bizonyos nem testi problémát. Azt mondják, annak megértése, hogyan fejlődik ki egy probléma, felbecsülhetetlen a gyógyulásukra és a lelki békéjükre nézve. Sokan ezek közül az emberek közül beszámoltak arról, hogyan erősítették meg őket orvosok, alternatív gyógyászok és mások is arról, hogy valóban van egy testi problémájuk egy bizonyos területen, melyet nem mutattak ki addig. A kliensek ezt a Maggyógyító rendszer korrelációján keresztül találták meg. Például, egy kliens, akinek alacsony önbecsülése volt, a Gyógyító Kódokból megtanulta, hogy az alacsony önértékelés többnyire mirigyekkel kapcsolatos vagy hormonális problémákra utal. Ugyan a kliensnek semmi ilyen tünete nem volt, mégis elment, és megnézette, tudván, hogy az alacsony önbecsülés okozta stressz már évtizedek óta hatással van az életére. Az egészségügyi szakember által idejében felismert mirigyes és hormonális problémák felfedezése által a problémákat könnyebben lehetett kezelni, mintha nem kezelték volna őket addig, amíg észrevehetőekké válnak.

4. KATEGÓRIA: SZERETET KONTRA ÖNZÉS

A szeretet az az erény, melyből az összes többi erény származik. A Beatlesnek tényleg igaza volt: „Minden, amire szükséged van, a szeretet." Jézust megkérdezték: „Létezik olyan dolog, ami mindennél fontosabb?" A válasza lényegében ez volt: „Mindenképpen. A szeretet." Valójában többre is válaszolt, mint ami a kérdés volt: „Ha szeretsz, mindent megtettél." Ha benned és körülötted sok szeretet van, általában minden más rendben van. Ha sok szeretetet kapsz kívül-belül, minden nagyon gyorsan meggyógyul.

Mielőtt egy kicsit továbbmennénk, mivel a szeretet a legfontosabb erény, győződjünk meg arról, hogy a szeretet fogalmát illetően egyre gondolunk. Ez különösen fontos azért, mert úgy tűnik, a szót bármire használják. „Szeretem a csokoládét", „szeretem ezt a nadrágot", „szeretem a baseballt", és így tovább. Sokszor a „szeretet" szót olyan értelemben használják, ami éppen a szeretet ellenkezője, mely, természetesen, az önzés. A szeretet, az igaz szeretet a saját szükségleteimen és vágyai-

és nekem a legjobb. Ha a saját szükségletemet és vágyamat választom ahelyett, ami a másiknak jó, a szeretet a másik személyt választja. Ez az egyik fő dolog, ami megkülönböztet minket az állatoktól, melyek az ösztöneiktől vezérelve működnek.

A „szeretet"azt jelenti, hogy ha kell, a fájdalmat választjuk. Ha valaha szerettél igazán, akkor semmi kétséged nem lehet afelől, hogy a szeretet fájdalom. Ha elváltam volna Tracey-től az első alkalommal, amikor nem éreztem szerelmet iránta, elváltunk volna, mielőtt valaha kiléphettünk volna a templomból. Hallanom kellett negyvenszer: „Még egy képet", és a mosoly már majd az arcomra fagyott, miközben meghaltam egy darab süteményért. De a szeretet felülírja a fájdalmat, és általa minden körülmények között a legjobbat tesszük. Vajon ez azt jelenti, hogy soha nem szolgálta semmi az igényeimet? Egyáltalán nem. Nagyon nehéz volna, ha nem lehetetlen, hogy szeressek másokat úgy, hogy magamat nem szeretem. A probléma, hogy a legtöbben valahogy saját magunk megszállottjai vagyunk, saját destruktív emlékeink fogságában, és sokszor észre sem vesszük a lehetőséget, hogy kimutathatjuk másoknak a szeretetünket.

A szerelem szintén nem szex. Ezt azért mondom, mert talán ez a legnagyobb félreértés a társadalmunkban. A szex nem *szeretkezés*. A szex a szerelem ünnepe. Emlékszem a régi gimnáziumi járatra, melyen sok srác ült, akiknek a hormonjai folyton őrjöngtek a szexért. Randevú előtt gyakran ezt mondogatták: „Ha igazán szeretnél, akkor megtennéd...". Ha igazán szeretné a lányt, soha nem mondana ilyet. Míg a tinédzserkori szex példája szórakoztató és közben nyilvánvaló a legtöbb felnőtt számára, gyakran ugyanazon motiváció által vezérelve különböző módon viselkedünk. A függőség a televíziótól, az internettől, sporttól vagy akár a jó könyvektől a szeretet tárgyaivá válhatnak, melyek megszállottá tesznek minket, és akadályozzák, hogy bensőséges, szeretetteljes kapcsolataink legyenek, melyekben örömünket lelhetjük.

Másrészről a szeretet hiánya gyakorlatilag minden létező problémánk gyökere. A szeretet kategóriájának testrendszere a mirigyes/hormonális vagy endokrin rendszer. Ahogy minden erény a szeretetből, és minden

negatív dolog az önzésből származik, pontosan úgy az endokrin rendszer létfontosságú szerepet játszik minden ismert betegségben. Tudnád azt mondani, hogy ez a legfontosabb kategória, annak ellenére, hogy ugyanezt a kijelentést tettük a meg nem bocsátásra? Egy határozott megállapítást kell tennünk erre, mivel a meg nem bocsátás az önzésnek vagy a szeretet hiányának az eredménye. Valójában a meg nem bocsátás egy másodlagos része a szeretet kategóriájának.

Ha végezzük ezen a kategórián a Gyógyító Kódokat, az meggyógyítja a szeretetet, illetve önzést illető és az endokrin problémáinkat. Habár korábban már sokszor elhangzott, fontos megint leszögezni: a Gyógyító Kódok nem vesznek kezelésbe semmilyen testi betegséget vagy panaszt, bár az imént az endokrin rendszert említettük. A Kód mindig sejtmemóriára, téves meggyőződésre vagy negatív érzésre fókuszál.

5. KATAGÓRIA: ÖRÖM KONTRA SZOMORÚSÁG/DEPRESSZIÓ

Az öröm az a kategória, amivel gyakran a legkönnyebben határozható meg, hogy valakinek vannak-e a szívével destruktív problémái, vagy sem. Az öröm egyike azon dolgoknak, melyet a modern életben a legtöbbször játszanak meg. Mindenki azt szeretné, hogy az emberek azt gondolják, jól vannak, így „hamis mosolyt csalunk az arcunkra".

Az igazi öröm jelenléte vagy hiánya jól jelzi, hogy a személy hol van a tudatalattijában. Az öröm az egyik első dolog, ami eltűnik, amikor testi vagy nem testi problémák jelennek meg. Sokan összetévesztik az igazi örömöt a boldogsággal, de tapasztalataink szerint a boldogság a körülményeinktől függ. Ha a dolgok jól mennek, jól érzem magam. Ha a dolgok rosszul mennek, vagy nem a várakozásaim szerint alakulnak, akkor kibukom (egy másik technikai kifejezés).

Az öröm, másrészről, ritka virág. A körülmények ellenére virágzik. Az egyik kedvenc időtöltésem, hogy csak sétálok az utcán, és nézek egy virágot, ahogy kinő a kemény beton repedései közül. Szeretnék csak megállni ott, tapsolni, és azt mondani: „Igen, ez az!" Ez az igazi öröm.

mint Teréz anya vagy Viktor Frankl, akik a Földön poklot jártak, és aztán a másik oldalon nemhogy sértetlenül, de jobban kerültek ki. Az igazi öröm a szeretet talaján terem. Ahol szeretet van, ott öröm van. A szeretet hiánya mindig együtt jár az öröm hiányával.

Az öröm kategóriájával összefüggő testrendszer a bőr (burokrendszer), mely a test legnagyobb kiterjedésű szerve. Azokból az évekből, amikor tanácsadást és terápiát tartottam, nem nagyon emlékszem olyan kliensre, akinek ne lett volna valamifajta bőrproblémája. Tudom, hogy ez határozottan igaz volt Tracey-re, aki rendszeresen panaszkodott bőrproblémákról, és állandóan a dudorokat piszkálta a karján, amikor depressziós volt. Amikor elkezdtünk együttműködni Dr. Bennel, káprázatos volt számomra, ahogy hallottam egy előadását arról, hogy soha nem találkozott egyetlen depressziós pácienssel sem, akinek ne lett volna valamiféle bőrproblémája.

A szomorúság és depresszió olyan sejtmemóriákban gyökerezik, melyek az életet reménytelennek hazudják valami miatt, ami a múltban történt.

6. KATEGÓRIA: BÉKE KONTRA SZORONGÁS/FÉLELEM

A béke a legbiztosabb jele a szív egészségének (az elme/lelkiismeret/lelki szív). Miért? Ez az egyetlen a kilenc erény közül, melyet erőfeszítés árán nem tudunk többet előállítani. Ez a szerető szív természetes eredménye. Lehetünk szándékosan vidámabbak, türelmesebbek, reménykedőbbek, lehet nagyobb az önuralmunk, és lehetünk kedvesebbek, akár ez az, ahol a szívünk van, akár nem. Miért tennénk így? Mert ezek a társadalmilag elfogadott dolgok a legtöbb kultúrában. Míg általában jó ilyen viselkedést tanúsítani, még mindig származhat önző késztetésből. A béke, másrészről, ilyen módon nem érhető el. Ez következetesen és előre megjósolhatóan mutatja, hogy igazából kik vagyunk. Sokféle módon megpróbálhatsz viselkedni, de a béke meglétét vagy hiányát nehéz – ha nem lehetetlen – önző okokból irányítani.

A békét zavarja a félelem, és a félelem minden negatív érzés szü-

eredményre vezető viselkedés, önelkényeztetés – mind a félelemből származnak. A félelem a fájdalomra adott reakció. Bár mindannyian átélünk valamifajta fájdalmat, vannak, akik a szeretetet választják, és vannak, akik a félelemnek engednek. Az ok, amiért az egyiket vagy a másikat választjuk, természetesen, mint minden más, mélyen a szívünkben rejlik. Jusson eszünkbe, hogy amikor a fej és a szív konfliktusba kerül, a szív győz. Még ha a szeretet is a tudatos, racionális választásunk, ha a tudattalan motivációnk a félelem, a félelem fog győzni, és magával viszi a békédet.

Jómagam (Ben) emlékszem, amikor láttam egy autó lökhárítójára ragasztott címkét, melyen ez állt: „Ha van valamid, azt egy kamion hozta." Ha valamilyen negatív érzésed van, azt a félelem hívta életre, és, nem véletlenül, ha valamilyen testi panaszod van, az a béke kategóriájának testrendszeréből származik – a gyomor- és bélrendszerből. Amikor én (Alex) először hallottam Bent előadni a gyomor- és bélrendszerről, rengeteg „aha-élményem" volt, majdnem felkiáltottam. Soha sem tudtam, hogy szinte mindenfajta testi betegség valami módon a gyomor- és bélrendszerből származik. Ezt tudván teljesen logikus, hogy a félelem problémák kialakulásához vezet a gyomor- és bélrendszerben, mivel szintén a félelem az, ami minden más negatív érzelmet és meggyőződést eredményez. Reméljük, ennek alapján érted, miért van annyira mély hatással csupán a testi és nem testi egészségi problémák közti korreláció megértése.

Annak érdekében, hogy ne zavarjunk össze, hadd utaljunk a szeretet kategóriájára, mivel korábban azt mondtuk, hogy mindenfajta, az embernél ismert betegség összefüggésben van az endokrin rendszerrel. Ez nem áll ellentmondásban azzal, amit az imént a gyomor- és bélrendszerről mondtunk. Elképesztő harmónia van köztük. Az endokrin rendszer az a rendszer, amelyre a sejtmemóriáink elsőként hatással vannak, és általában elsőként a gyomor- és bélrendszerre hatnak. Onnan, szinte minden probléma, amit meg tudunk nevezni, a leggyengébb testi láncszemen alapulva fejlődhet ki.

Mielőtt befejeznénk ennek a kategóriának a tárgyalását, még egyszer meg kell erősíteni, mennyire elképesztő és döntő jelentőségű ez a kölcsönös összefüggés. A szeretet végtére minden egészség forrása, és az ennek megfelelő endokrin rendszer az, amely az egészségi problémákhoz vezető dominók dőlését elindíthatja. Ha ez az első dominó soha nem lesz felborítva, bármilyen fajta betegségnek nehéz lesz határozottan tartania magát a testben. Ugyanígy, a szeretet ellentéte, az önzés az, amely által a félelmet vagy a szeretetet választjuk. Amint a félelmet választjuk, a negatív érzések, gondolkodási minták és viselkedések mindent megtesznek, mire végül kisiklik az élet, amiről álmodunk.

Nem tudjuk eléggé hangsúlyozni, mennyire fontos, hogy figyeljünk a béke/szorongás figyelmeztető jelzésére, hogy felismerjük, mikor van valamilyen problémánk a szívünkkel, mely újra működésbe lép. Még az öröm kategóriájánál is jobban, az igaz béke ellenáll az aktuális körülményeknek.

Hogyan alkalmazható ez a gyakorlatban? Bármilyen problémával kapcsolatban, amivel foglalkozol, gondolj különböző változókra, szempontokra, cselekedetre, és kövesd figyelemmel, mennyire vagy békés, ahogy elképzeled a különböző lehetőségeket. Sokszor a legjobb, amit tehetünk, az, amelynek során a legnagyobb nyugalmat érezzük.

Sajnos sokan összekeverik az igazi békét azzal, amikor átadják magukat a félelemnek. Mondjuk, hogy életem legnagyobb részében azt éreztem, hogy be kell futnom egy bizonyos karriert, vagy valamit valahogyan végre kell hajtanom, de különböző okokból, soha nem léptem ki, és cselekedtem ennek megfelelően. Az okaim erre lehettek anyagi, kapcsolati vagy egészségügyi természetűek. Most itt ülve és a könyvet olvasva elhatározom, hogy megvizsgálom ezt a cselekedetet a „békejelzővel". Amikor arra gondolok, hogy tényleg megteszem, amiről egész életemben álmodtam, hogy megteszem, rögtön félni kezdek, és amikor abbahagyom, hogy erre gondoljak, jobban leszek. Ettől a megkönnyebbülést, amit érzek (attól, hogy könnyítettem a félelmeimen azzal, hogy másra kezdtem gondolni), össze fogom keverni az igazi békével. Nagyon valószínű, hogy amikor félelmet érzek, amikor arra a dologra gondolok,

amiről mindig is álmodtam, hogy tegyem, a szívem lomja miatt van, mely azt mondja: „Ez nekem nem fog működni.", vagy „Nem vagyok elég jó.", „Mások lehetnek sikeresek, de én nem."

Ilyen módon irányíthatják a sejtmemóriák az életünket, tehát érdemes látni a különbséget. Amit tennem kell, hogy a Gyógyító Kóddal dolgozom ezen a félelemproblémán, majd tesztelek a „békejelzővel". A félelem, amit éreztem, amikor arra gondoltam, hogy az álmaim szerint élek, a bizonyítéka, hogy valamit meg kell gyógyítanom. A félelem hiányára nem utal „békejelző" – amit érezned kell, az *a béke jelenléte.*

Tehát, ha a „békejelző" használata békét mutat, akkor egyszerű – az általában azt jelzi, „csak rajta". Ha a jelző azt mondja, „nem", amit általában érzünk, az nem félelem, harag vagy szomorúság, hanem olyasvalami, amit az emberek legtöbbször úgy írnak le, hogy „egyszerűen csak nem vagyok tőle nyugodt". Ha megkérdezed őket: „Éreztél félelmet, dühöt vagy szomorúságot?", a válaszuk ez lesz: „Nem, egyszerűen csak nem voltam tőle nyugodt." Ez más, mint amikor erős negatív érzelmeink vannak. Amikor erős negatív érzéseink vannak, az szinte mindig azt jelzi, hogy valami probléma van a szívünkben, melyet a kérdésre vonatkozólag meg kell gyógyítanunk.

7. KATEGÓRIA: TÜRELEM KONTRA HARAG/FRUSZTRÁCIÓ/TÜRELMETLENSÉG

A türelem többnyire egyike a leginkább alábecsült kérdéseknek vagy kategóriáknak. Valamilyen oknál fogva, a türelmetlenséget gyakran egy, a többi negatív érzéstől és érzelemtől eltérő teljesen másik kategóriába helyezzük.

A türelmetlenség nagyon komolyan jelen lehet egy ember életében. Annak bizonyítéka, hogy nem vagyunk elégedettek. Annak bizonyítéka, hogy nem vagyunk kiegyensúlyozottak. Mindig annak a jele, hogy másokhoz hasonlítjuk magunkat, ami mindig a rossz útra terel minket. Ha másokhoz hasonlítjuk magunkat, az egyaránt vezethet a kisebbrendűség vagy a felsőbbrendűség érzéséhez. Mindkettő ugyanúgy szörnyű,

vezethet. Ami feltárja, hogy a te esetedben erről van-e szó, vagy sem, az ingerültség, frusztráció, harag vagy a bizonytalanság érzése. A bizonyíték ennek a kategóriának a rendkívüli jelentőségére a testrendszerünkben található meg, amely az immunrendszer.

A legelső a három „Egy Dolog" közül, a könyv elején, hogy egyetlen dolog van a Földön, amely szinte bármilyen meglévő problémánkat meg tudja gyógyítani, az pedig immun- és gyógyító rendszereink. Úgy találjuk, hogy ezeket az immun- és gyógyító rendszereket a legközvetlenebb módon a harag és az azzal összefüggő számos panasz, illetve az az egészségtelen meggyőződés kapcsolja le, miszerint „valaminek változnia kell ahhoz, hogy rendben legyek". Elképesztő, hogy amikor a haragra, az összehasonlításokra és elégedetlenségre vonatkozó sejtmemóriák feloldódnak, a testi betegségek általában hihetetlen módon meggyógyulnak. Ez az immunrendszer újra történő bekapcsolása által következik be.

Legközelebb, amikor türelmetlenséget érzel, összefüggésbe hozod a ténnyel, amilyen lehetnél, lekapcsolva az immunrendszeredet, és fogékonnyá téve magad különböző betegségekre. Egy kedves barátnőm, aki éppen itt van, hogy segítsen nekem, az imént felvetett egy csodálatos kérdést, miszerint: „Várj egy percet. Úgy gondolom, a félelem az, ami működésbe hozza a »harcolj, vagy menekülj« stresszválaszt, mely lekapcsolja az immunrendszert." Teljes mértékben igaza van. Tehát, hogyan járhat ez a két dolog együtt?

Minden negatív érzés, illetve érzelem, beleértve a türelmetlenséget és haragot, eredetileg a stresszből származik. A harag valószínűleg annak a jele, hogy a félelem valakinek az életében eléggé messzire ment ahhoz, hogy kikapcsolja az immunrendszert. Nem tudod feloldani a harag sejtmemóriáit, anélkül hogy a haragot is kezelésbe ne vennéd. De nem tudod ezt tudatosan véghezvinni. A Gyógyító Kód automatikusan végrehajtja. Amikor valaki kezelésbe veszi a türelemmel vagy a haraggal kapcsolatos kérdéseket, azt figyeljük meg, hogy az immunrendszer ismét bekapcsol, jellemzően egy sokkal komolyabb módon, mint amikor

Ez jó alkalom arra, hogy azt is elmondjuk, az összes ilyen összefüggés csak tendencia, melyekre rendszeresen mint kivételekre tekintünk. Talán soha nem látsz összefüggést testi és nem testi problémák között egy bizonyos kategóriában. Függetlenül attól, mik a problémáid vagy az összefüggések a problémaid között, ha először végigmész, és dolgozol mind a tizenkét kategórián, naponta eggyel haladva, majd koncentrálsz azokra a kategóriákra és kérdésekre, melyek a legkellemetlenebbek (a Szív Ügyei Feltárójának jelzése szerint), minden bizonnyal következetesen és előre megjósolhatóan gyógyulni fogsz. Másképpen fogalmazva, van valami a Gyógyító Kód működésével kapcsolatban, ami meggyógyítja, amit meg kell gyógyítani anélkül, hogy arra teljes egészében rá kellene jönnünk. Micsoda megnyugvás!

8. KATEGÓRIA: KEDVESSÉG KONTRA ELUTASÍTÁS/DURVASÁG

A kedvesség kategóriája talán a legkritikusabb az emberek legtöbbje, főleg azok számára, akik az életükben komoly nem testi fájdalmat éltek át. Egy önző ember – valaki, aki szeretet helyett félelemmel reagál –, valószínű, hogy visszautasító és durva lesz más emberekkel, a fájdalma és a visszautasítottság-érzése miatt. Ez a legpusztítóbb dolog az életben, amit valaki átélhet – elutasítva lenni egy másik embertől. Ez a gyökere szinte bármilyen lehetséges, a szeretettel kapcsolatos kérdésnek (érezni, hogy szeretnek, elfogadnak és elismernek).

Valószínűleg meglepő, hogy a testrendszer, amelyre az elutasítás a leginkább hatással van, a központi idegrendszer. Míg a sejtmemóriáink láthatóan irányítják testünk minden egyes sejtjének gyógyítását (lásd 3. titok), a központi idegrendszert szinte minden más funkciót irányító rendszernek tarthatjuk. A milliónyi jelzés, mely tudatosan és tudattalanul koordinálja a test tevékenységeit és mozgását, a központi idegrendszer irányítása alatt van. A test legjelentősebb részei közül kettő vesz részt a központi idegrendszer magjának felépítésében: az agy és a gerincvelő. Ez a megfelelő helyre viszi az elutasítás súlyát, amikor

ban sérül, a test fő irányító rendszere. Sokan azt hiszik, hogy a test úgy működik, ahogy a központi idegrendszer működik. Következésképpen, azok a dolgok, melyek a legközvetlenebbül gyógyítják a központi idegrendszert, egyszerűen a kedvesség megnyilvánulásai.

Amikor erre reagálok, könnyen észreveszem a figyelemre méltó igazságot ebben az összefüggésrendszerben. Az emberek, akik életem során a legkedvesebbek voltak velem, ugyanazok, akikre akkor gondolok, amikor az emlékezetemből előhívom azokat, akiket a legjobban szeretek, és akik engem a legjobban szerettek. Habár ezek közül az emberek közül néhányan csak pár percre voltak részesei az életemnek, óriási hatással voltak a szívemre.

9. KATEGÓRIA: JÓNAK LENNI KONTRA NEM ELÉGGÉ JÓNAK LENNI

Sok embernél a jóság kategóriája az, amely elsődlegesen gondot okoz, főleg az olyan embereknél, akikkel érzelmileg rosszul bántak, maximalisták lettek, illetve bigott vallásos környezetben éltek. A bűntudat, szégyen és a félelem olyan kérdések, melyek komoly részei ennek a kategóriának. Ez mindig komoly probléma volt az életemben, mivel szerető otthonban nőttem fel, de nagyon formálisan vallásos légkörben. Évtizedekbe telt kikerülnöm vallásos neveltetésem hatásai alól.

Élénken emlékszem egy idős evangélista prédikációjára, egy sátoros istentiszteleten. Tizenkét éves voltam, és a prédikáció a pokolról, a tűzről és a kénkőről szólt. A prédikációnak egy pontján a prédikátor azzal folytatta, hogy három vagy négy teljes percen keresztül az öklével verte a pódiumot (ami rezonált, mivel rá volt kapcsolva a mikrofonra), összevonta a szemöldökét, és két szót ismételgetett: „Nincs remény. Nincs remény. Nincs remény. Nincs remény. Nincs remény." Az ökölcsapások és a szavak minden alkalommal a szívemig hatoltak, és egyre mélyebbre süllyedtem a székemben. Mire az istentisztelet véget ért, és hazaindultunk, szó szerint alig bírtam menni. Úgy éreztem magam fizikailag, amilyet aztán emlékeim szerint soha nem éltem át. Mindössze úgy tu-

kellene szaladnom, de valójában nem kellett mosdóba mennem. Amikor beültünk az autóba, azonnal becsatoltam a biztonsági övemet, és kértem az apámat, hogy óvatosan vezessen. Ez akkoriban volt, amikor senki sem kapcsolta be a biztonsági övet. A szüleim tulajdonképpen úgy néztek rám, mintha megbolondultam volna.

Napokon keresztül kísértett a tüzes kemence képe, míg végül nem bírtam tovább elviselni, és félelmemben kértem Jézust, hogy jöjjön a szívembe. Akármilyen hihetetlen, ez egy híres prédikáció volt, melyet évekkel később egy lemezen megtaláltam. A mai napig megvan. Ezután évtizedeken keresztül, minden alkalommal, amikor olyasmit tettem, amit bűnösnek vagy rossznak véltem, egyszerre óriási bűntudat, félelem és szégyen lett úrrá rajtam. Nem hoztam összefüggésbe a „nincs remény" prédikációval. Egyszerűen csak azt éreztem, hogy rossz vagyok, és nem felelek meg. Ez hatással volt az Istennel, a barátaimmal, a tanáraimmal és később a lányokkal való kapcsolatomra. A bűntudat, a félelem és a szégyen teljes mértékben pusztítóak lehetnek.

Az érzelmi gyötrelmek mellett, ezek az érzések borzasztó stresszben tartják a testünket. Jelentős része azoknak az embereknek, akiknek a problémái ebbe a kategóriába tartoznak, maximalista. Ez ravasz dolog, mivel sokan, akik maximalizmussal küzdenek, valójában azt gondolják, hogy ez egy jó, nagyszerű tulajdonság, valamelyest hasonló a munkamániához. A munkamániásokat gyakran megdicsérik a kemény munkájukért, tehát nehéz észrevenni, hogy ez valóban egészségtelen.

Tracey maximalizmusa mindig megkövetelte, hogy tökéletes legyen, vagy legalábbis közel legyen hozzá, hogy ezáltal szeressék. Gyerekként kapott dicséretet, melegséget, elfogadást, amikor valamit hibátlanul jól csinált, de gyakran durva kritikában részesítették, amikor nem teljesített jól – akár ha a legkisebb hibát is vétette. Így azóta, egészen mostanáig, Tracey számára a szeretettség összekapcsolódott azzal, ha „jól csinálja". A nyilvánvaló probléma ezzel az, hogy még a legjobbak közülünk is gyakran tévedhetnek vagy hibázhatnak. Ha Tracey értékességérzését lerombolják, minden alkalommal, amikor hibázik, még ha az előtt az

nek jelentős része volt Tracey depressziójában. A tökéletességre törekvés néhány évtizede után soha nem tudta pontosan elérni (bár közel volt hozzá). Ez végül kétségbeesést és reménytelenséget eredményezett, és, ami döbbenetes, a hitet, hogy ő rossz. Hogy ez miért döbbenetes?

Néhány évvel ezelőtt Tarcey-vel elmondtuk egymásnak a legnagyobb bűneinket és vétkeinket. Amíg én órákig soroltam, mi van a listámon, Tracey sírva fakadt, és szégyenkezve elmesélte, mi volt az ő mindenkori legnagyobb bűne. Amikor kislány volt, elment az édesapjával a vasboltba, és ahogy ott nézelődtek, meglátta azokat a kicsi zacskókat, amikbe beletették a szögeket, és azonnal arra gondolt, hogy az egyik ilyen zacskó tökéletes lenne arra, hogy abban tartson néhány Barbie-ruhát és egyéb kiegészítőt. Átnyúlt (a kis csibész), elvett egyet, és a kabátja alá rejtette. Mire az apjával az autóhoz értek, teljesen összeomlott bűne súlya alatt, és mint egy börtöntöltelék vallott neki, minekutána visszament a boltba, hogy visszaadja a zacskót.

Tehát erről van szó. Ez az a nagy, hatalmas, óriási, szörnyűséges, „Annyira rossz, hogy nem biztos, hogy egyáltalán el tudom neked mondani", amit a feleségem egész életében elkövetett. Hogyan képes valaki, aki ilyen tiszta és ártatlan, ennyire azt érezni egész életében, hogy rossz, bűnös és szerethetetlen? Mert a szíve azt mondta, hogy az. Ez volt a szíve programozása. Látod, az üzenetek a szívünkből gyakran még csak nem is hasonlítanak a valóságra. Bár akkor is hiszünk nekik, érezzük őket, és ezek alapján cselekszünk.

A jóság kategóriájának megfelelő rendszer a légzőrendszer. Amikor valaki félelmet, bűntudatot és szégyent érez, a leggyakoribb testi reakció a nehéz légzés. Nem tudom, hány kliensem volt, akik, mivel ebben a kategóriában éltek, egyszer-másszor azt mondták: „Nem tudok lélegezni, egyszerűen nem tudok mély levegőt venni, miért nem tudok egy mély levegőt venni? Csak egy percet várjon, nem tudok lélegezni." Volt egy kliensem, aki végezte a Gyógyító Kódokat, és gyógyult a mellrákjából, és ebben a tekintetben figyelemre méltó ajánlást írt. Azelőtt éveken keresztül képtelen volt egy mély levegőt venni, annak ellenére, hogy nagyon komolyan foglalkozik az egészséggel és a táplálkozással. Könyveket olvasott, speciális gyakorlatokat végzett, változatos étrenden élt... mindent csinált, amire csak gondolni tudott, mivel tudta, hogy a mély lélegzés rendkívül fontos az egészség szempontjából, és a sekély légzés egy idő után veszélyessé válhat. Minden igyekezete ellenére semmi nem változott. És valóban, néhány évvel azután, hogy a légzéssel kapcsolatos problémái először jelentkeztek, mellrákot diagnosztizáltak nála.

A Szív Ügyei Feltárójának használata a problémák pontos meghatározásához

Ez a kliens elkezdte végezni a Gyógyító Kódokat, és kezelésbe vette, amiről tudta, hogy a legfőbb kérdés az életében. A kérdés a jóság kategóriájába tartozott. Második alkalommal dolgozott ezen a kérdésen, amikor érezte, hogy az tökéletesen gyógyul. A pillanatban, amikor érezte, hogy gyógyul, hirtelen egy óriási, hosszú, mély lélegzetet vett. Még csak nem is próbálkozott azzal, hogy mély levegőt vegyen. A teste önkéntelenül tette. Attól a pillanattól kezdve egészen mostanáig minden probléma nélkül mélyen lélegzik. Amikor ez történt, annyira boldog volt, hogy táncot lejtett a háza körül. A férje éppen az országon kívül volt, de ő felhívta a mobilján. Amikor a férje felvette, ő megszólalt: „Szia, figyelj ide!", és egy mély levegőt vett a telefonba. Semmi „Szia, hogy vagy?", csak egy teljes, mély levegővétel. A férje szintén rendkívül örült, és egyre azt hajtogatta: „Ez tényleg te voltál? Ez tényleg te voltál? Hogy csináltad? Hihetetlen!" Egy rádióműsorban nyilvánosan elmondta, hogy szerinte ekkor kezdett a rákja gyógyulni.

10. KATEGÓRIA: BIZALOM KONTRA IRÁNYÍTÁS

Hallottam egy tanulmányról, ami lenyűgözött. Néhány briliáns ember úgy döntött, hogy tanulmányozza azok életét, akik a korokon át igazán nagyszerű hatással voltak a világra. Jézust, Gandhit, Teréz anyát, Abraham Lincolnt és sokan másokat elemeztek, hogy kiderüljön, van-e valami közös bennük. A szerző szerette volna különválasztani, mi az, ami ezeket az embereket naggyá teszi. Mi okozza, hogy az élet megváltozzon? Mi az, ami következetesen áttöréseket eredményez? Más szavakkal, hogyan válhatunk jobbá?

Egy dologra derült fény, ami ezeknél az embereknél közös. Igen,

emberek, emberek, akiknek mindannyian a nyomába szeretnénk érni – olyan ember volt, akinek megvolt a képessége arra, hogy mindig a bizalmat válassza. A legtöbben közülük jobban bíztak Istenben, mint az emberekben, ami által azt is látták, hogy kik azok az emberek, akikben bízhatnak.

Ha ebbe belegondolunk, ez nagyon is ésszerű. Bizalom nélkül nem lehet szeretni. Bizalom nélkül állandóan egy önző, védelmező korlát lesz előttünk, ami akadályozza a szeretetet. Amikor leküzdjük ezt a korlátot, hihetetlen dolgok történhetnek. Mi az a korlát, ami arra késztet, hogy védeni akarjuk magunkat, és ne bízzunk? Ha azt mondod: „Ó már megint!", akkor ráhibáztál. A félelem.

Ez vajon azt jelenti, hogy azokkal a nagyszerű emberekkel, akik mind bíztak az emberekben, soha nem történtek rossz dolgok, amik miatt védeni akarták volna magukat? Természetesen nem. Ha olvasol Jézusról, Gandhiról, Abraham Lincolnról vagy Teréz anyáról, nem sokáig jutsz az olvasásban, mire borzasztó kritikáról, üldöztetésről, rágalmazásról, támadásról lesz szó – röviden, azokról a dolgokról, amik miatt a legtöbben bezárjuk a szívünkhöz vezető kapukat. Mihelyt bezártuk ezeket a kapukat, nagy valószínűséggel magunkévá teszünk egy olyan életmódot, ami a legbiztosabb alapját jelenti mindennek, ami destruktív: úgy hívják, „irányítás". Nem számít, hogy a kapcsolatokban, az egészségben vagy a karrierben, a túlzott irányítás lassú halálhoz vezet.

Egy példa az egészség világából. Egyszer volt egy kliensem, aki szélsőséges mértékben kontrollálta az étrendjét, mert sok ételre érzékeny volt, ráadásul volt egy betegsége is, mellyel akkor már évek óta küzdött. Bár már nem volt beteg, a küzdelemben és fájdalomban telt évek a visszaeséstől való hatalmas félelemmel töltötték el. E tekintetben talán az étel volt az a dolog, amit a legkönnyebben tudott az irányítása alatt tartani, és ezt a diétázás társadalmilag elfogadott módszerével tudta megtenni. Egyszer meglátogattam őt, mikor már hosszú ideje rosszul volt. Miután egy módszerrel, melyet arra használok, hogy kiderítsem, valami pozitív vagy negatív-e (az alkalmazott kineziológia egy formája),

azt gondolhattad, azt mondtam neki, hogy raboljon ki egy bankot vagy lopjon el egy gyereket! Teljesen elborzadt. Látod, a betegségtől való félelme olyan erős félelemmel rezonált benne, hogy szinte bénítólag hatott rá. Az egyetlen módja, hogy ezzel a bénító hatással megküzdjön, ha az életét annyira az irányítása alatt tartotta, amennyire csak lehetett. Szó szerint nem tudtam, hogy valaha látom-e újra, annyira dühös volt rám, amiért ezt javasoltam, habár annyira szeretetteljes és kedves voltam, amennyire csak tudtam, mert előre tudtam, hogy nem fogja jól fogadni a javaslatomat.

Másnap felhívott, és olyan volt a hangja, mint egy szédült kamaszlánynak. Elmondta, mi történt vele, és megjegyezte, hogy szó szerint az első falat hamburgertől elkezdett jobban lenni. Nos, van-e szüksége nap mint nap hamburgerre, és állítom-e azt, hogy jó, ha vörös hús szerepel az étrendjében? Nem. De abban a helyzetben, bármilyen – testi vagy nem testi vagy mindkét – okból, de szüksége volt arra, hogy megegyen egy hamburgert. Szinte biztos, hogy ez áttörte a félelem falát, és ő más ember lett, mint volt valaha. Apropó, továbbra is nagyon egészségesen étkezik, de nem félelemből, hanem a saját maga és az igazság iránti szeretetből. És néha jóízűen megeszik egy hamburgert vagy tölcséres fagylaltot, anélkül hogy az bármilyen rossz hatással volna az egészségére.

Még egy utolsó példa, mielőtt befejeznénk a téma tárgyalását. Talán emlékszel a 4. titok történetére Tracey-vel és velem kapcsolatban, amikor összeházasodtunk. Minden elképzelhetőt megtettünk, hogy felkészüljünk, és ideális pár lehessünk, hogy együtt meg tudjunk valósítani egy csodálatos, boldog és javarészt stresszmentes házasságot, és egy év nem tel el, mire mindketten válni akartunk. Talán a legnyomósabb oka annak, hogy ez történt, hogy mindkettőnkben volt egy „kép" arról, hogy milyennek szeretnénk egy házasságot, nagyrészt tudattalanul, és hogy kontrollt gyakoroljunk a másik felett, hogy megpróbáljuk ezt az elképzelésünket valóra váltani. De mivel a Tracey-ben élő kép nem illett az enyémhez, és fordítva, egymás kontrollálása haraghoz, frusztrációhoz, félreértéshez, végül bizalmatlansághoz vezetett, és kevésbé szeretethez és bensőségességhez. Ú

adhat a titokra, hogy miért van az, hogy olyan kevés kapcsolat teljesíti be azt, amit szeretnénk. Nemrég hallottam egy statisztikát, miszerint az emberek nagyjából 50 százaléka elválik, és sokan, akik nem válnak el, apatikusakká, hűtlenné válnak, vagy kétségbeesnek. Legfeljebb százból öt pár éli meg az igazi szeretetteljes intimitást, melyet mindannyian keresünk, és melyre mindannyian vágyunk. Ennek oka a bizalom/irányítás kategóriában gyökerezik.

Ezt tudva, a testrendszer, mely ennek a kategóriának megfelel, a szaporító szervrendszer. A szexet a szeretetteljes intimitás csúcsának tartják. A szeretetteljes intimitást a bizalom élteti és működteti. Ha megvonod a bizalmat, amid van, az szex intimitás nélkül. Sajnos ez az, amit az emberek többsége megél, és ez az oka annak, hogy annyi embernek van problémája a szexszel, vagy valamilyen pótlék után keres. Nagyon gyakori azoknál a nőknél, akik nem esnek teherbe, vagy akiknek problémájuk lesz a gyermekáldással, hogy bizalmi és kontrollálási problémákkal is küzdjenek. Tracey-nek igazából három vetélése is volt, és éveken keresztül nem tudott sikeresen teherbe esni. Az első gyermekünk akkor fogant meg, amikor egy májusi vasárnap este felhagyott Istentől való kontrolláltságával.

11. KATEGÓRIA: ALÁZAT KONTRA IMÁZSVÉDELEM

„Az imázs minden." Legalábbis ez volt egy nemrég zajlott reklámkampány szlogenje. Míg mélyen legbelül mindannyian tudjuk, hogy ez hazugság, sokan mégis úgy éljük az életünket, mintha evangéliumi igazság volna. Az imázs védelme abból a hitből származik, miszerint: „Nem vagyok jó úgy, ahogy vagyok, és ha az emberek megismernek, ugyanezt fogják gondolni, tehát, bármi is legyen az ára, az emberek egy gyárilag előállított ént kell, hogy lássanak ahelyett, aki valójában vagyok." Ez annyira döntő jelentőségűvé válik embereknél, akik megrekednek ebben, hogy gyakran bármilyen eszközt megragadnak, ami ahhoz szükséges, hogy egy bizonyos képet fessenek magukról, vagy úgy hassanak az emberekre, hogy azok a „helyes" módon gondolkodjanak róluk. Ezt

Soha nem fogom elfelejteni, ahogy vasárnap reggel templomba menet a szüleim veszekedtek, mint kutya és macska. Ahogy az autó ajtaja kinyílt, és az első fivér és nővér azt mondta: „Szia", a szüleim csodás módon megváltoztak. Mindenkit és mindent szerettek, imádták egymást és a gyerekeiket. A világ csodálatos, mesés hely lett, és ahogy az apám kezet rázott a prédikátorral, és szívélyesen válaszolt: „Nagyszerű!", kiábrándító volt. Később rájöttem, hogy mindenki ezt csinálja. Így vagy úgy, elkezd beépülni, hogy szükségünk van arra, hogy az emberek egy meghatározott módon lássanak minket. Arra gondolok, amikor legtöbben már óvodáskorunk előtt ünnepelt csillaggá szeretnénk válni, illetve sikeresek szeretnénk lenni a karrierben. Ez rendben is van – részben ettől vagyunk emberek.

A baj akkor kezdődik, amikor emiatt az energiánkat valami olyan dologba fektetjük, ami nem valódi. Ez ez imázs. Természetesen, szeretnénk az energiánkat olyasmibe fektetni, amiben az megtérül – anyagiakba. Azok vagyunk, akik a szívünkben valójában vagyunk (lásd 6. titok). Ha abba fektetjük az energiánkat, hogy a szívünket megtisztítsuk a lomoktól, automatikusan megkapjuk, amit valójában szeretnénk, ami azt jelenti, hogy jól érezzük magunkat magunkkal kapcsolatban, és önmagunkkal kapcsolatban jó érzéseink legyenek. Ahogy az emberek rólunk éreznek, az majd magától meg fog oldódni.

A keringési rendszer, amely testünk szívénél van (semmi szójáték), az a rendszer, amelyre ezek a küzdelmek a legközvetlenebbül hatnak. Ha manipulációba vagy az imázs védelmébe kezdünk, ártunk a szívünknek, testileg és nem testileg. Tehát az, hogy odafigyelek a szívemre, azt jelenti, hogy elengedek sok külső dolgot, melyek nem a helyes irányba terelnek.

12. KATEGÓRIA: ÖNURALOM KONTRA AZ ÖNURALOM ELVESZTÉSE

Talán máris azon tűnődsz, van-e ellentét ennek a kategóriának a címe és a néhány kategóriával ezelőtt a kontroll tárgyalása között. A válasz:

Ha nincs önuralmunk, nem tudunk szeretni, nem ismerjük fel az álmainkat, és általában gyorsan leromboljuk az egészségünket. Tehát, mi a különbség? Az önuralomnak nem kell kemény, erőltetett és vesződséges feladatnak lennie, mintha csuromvizes ruhában felvonszolnánk magunkat egy hegyre. Inkább olyan kellene, hogy legyen, mint lefelé síelni egy hegyen tökéletes hóban. Az önuralom, ha helyesen gyakorolják, zökkenőmentes és erőfeszítések nélküli. A különbséget az adja, hogy a szív milyen állapotban van. Ha a szívünk félelemben van, akkor azért próbálunk meg irányítani, hogy megkapjuk, amire szükségünk van ahhoz, hogy jól legyünk. Ha, másrészről, a szívünk szeretettel és igazsággal van tele, akkor szeretetben, örömben és hálában fogunk próbálni kontrollálni, mivel már jól vagyunk.

Már említettem, hogy ez mindig is fontos kategória volt számomra. Három gyerek közül a legfiatalabb vagyok, és egy kicsit mindig is elkényeztettek. Anyám volt a szakács, aki mindent azonnal elkészített, ő volt a sofőr, a papírügyek intézője. Amikor a főiskolán már negyedéves voltam, még akkor sem tudtam, hogyan kell mosni, a csekkfüzettel bánni és főzni.

Ez egy komoly kérdés lett az életemben. Emlékszem, amikor egy vasárnap reggel hazafelé mentem a templomból, nem sokkal azután, hogy összeházasodtunk Tracey-vel, és míg Tracey másfél órán keresztül robotolt a konyhában, én a tévé elé huppantam, hogy megnézzem a hét NFL játékát, kezemben egy pohár édes teával, a másik kezemben egy zacskó chipsszel, ölemben a távirányítóval. Élénken emlékszem, mennyire zavart, ahogy Tracey zajongott a fazekakkal és serpenyőkkel, mert nehezen hallottam tőle John Maddent és a játékelemzését. Miután megettem az ebédet, amiben minden kedvenc ételem benne volt, visszarohantam a kanapéra, és megint ingerült lettem, ahogy a mosogatás zaja zavart abban, hogy halljam a labdajátékot. Harmadszorra akkor lettem ideges, amikor egy órával később Tracey képes volt azt a szemtelenséget elkövetni, hogy a játék legnagyszerűbb, utolsó pillanatait a porszívózással megzavarja. Most már szégyellem ezt, de akkor erre voltam programozva. Ez a lustaság, és az, hogy erre feljogosítva éreztem magam, nagy jelentőséggel bír az önuralom kategóriájában.

Az izom- és csontrendszer az a rendszer, melyre az önuralmi kérdések a legerősebben hatnak. Teljesen elképesztő, ahogyan az izom- és csontrendszeri problémákról beszámoló klienseink a gyógyulásukról beszéltek, ahogy a lustasággal, a feljogosítottsággal, tehetetlenséggel és méltányossággal kapcsolatos szívügyeiket gyógyították.

ÖSSZEFOGLALÁS

Most, hogy sikerült egy kicsit elmagyarázni, hogy a Gyógyító Kódok hogyan veszik kezelésbe a szív problémáinak testi és nem testi tüneteit, hadd mutassuk meg, hogyan használhatod ezt az információt arra, hogy meggyógyítsd magad most és egész életedre szólóan.

Első lépés. Elsőként, azt javasoljuk, kezdd a Gyógyító Kódok használatával és a számodra legkellemetlenebb kérdésen való dolgozással, bármi legyen is az. Menj végig a 222. oldalon található lépéseken: Azonosítsd, mi az érzelem, ami a zavaró dolog hátterében van (félelem, reménytelenség, harag, szorongás, tehetetlenség stb.). Osztályozd a kérdést (1–10-es skálán). Nézd meg, hogy előkerül-e életed egy másik korszakából olyan emlék, amivel kapcsolatban ugyanilyen érzéseid voltak, még ha teljesen más is volt a helyzet. Osztályozd az emléket aszerint, mennyire zavar téged most. Foglald bele az imába azokat az emlékeket is, melyek az aktuális kérdéssel együtt a felszínre kerülnek. Végezd a Kódot. Amikor elkészültél, osztályozd ismét az emléket. Dolgozz továbbra is azon a korai vagy legerősebb emléken, amíg az 1-es alá nem kerül – vagyis teljes békében és nyugalomban gondolsz rá vissza. Ezután lépj tovább, és dolgozz bármelyik másik emlékeken, melyeknek még mindig van „töltésük", kezdve azzal, amelyik a következő legkorábbi vagy legerősebb, amíg az összes nem süllyed 0-ra vagy 1-esre.

Második lépés. Vedd elő a Szív Ügyeinek Feltáróját. Ez az eszköz elérhető online a www.thehealingcodebook.com oldalon (a könyv regisztrálása után megtalálod a linket). Miután megválaszolod a kérdéseket,

azonnal kapsz egy 10–15 oldalas, személyre szabott jelentést a különböző, a Szív Ügyeinek tizenkét kategóriájában adott válaszaid alapján.

Ez pontosan meg fogja határozni a szíved akkori problémáit, amikor megteszed a kiértékelést. Kezdd azzal a kategóriával, melyben a legalacsonyabb az értékelésed. Keress meg minden emléket és érzést/meggyőződést, ami megjelenik. Értékeld 1-től 10-ig, végezd a Kódot, és dolgozz rajta, amíg az érzelem 1-es alá nem kerül, ugyanúgy, ahogy az első lépésnél. Nagyon nagy valószínűséggel ez lehet a rejtett forrása a problémának, melyen az első lépésben dolgoztál.

Miután dolgoztál a Szív Ügyeinek Feltárójából a legalacsonyabbra kiértékelt problémádon, dolgozz a következő legkisebb értékelést kapott problémán (vagy azon a kérdésen, ami a leginkább zavar, ha valami más felbukkan). Folytasd a munkát továbbra is a Szív Ügyeinek Feltárójával, amíg az értékelésed jelzése alapján kezelésbe nem vetted az összes problémát. Ezt az eszközt annyiszor használhatod, ahányszor csak szeretnéd, és javasoljuk is, hogy így tégy. Nem csak képessé tesz arra, hogy megtudd, mely problémákat kell bármikor a leginkább gyógyítani, de azt is lehetővé teszi, hogy figyelemmel kísérd a fejlődésed a különböző kategóriákban.

Harmadik lépés. Miután előkerültek a legalacsonyabb értékelések a Szív Ügyeinek Feltárójában, ettől a fejezettől menj végig a tizenkét kategórián, naponta eggyel. Ez biztosítja, hogy minden problémádat kezelésbe vedd (jusson eszedbe, hogy a problémáid forrásának 90 százaléka tudattalan). Folytathatod ezzel a „fenntartó" ütemtervvel életed hátralévő részére. Amikor egy probléma megjelenik, menj vissza az 1–3 lépéseken keresztül, és folytasd a problémák forrásának gyógyítását.

A TELJES GYÓGYULÁS FELÉ

Most már a kezedben van a kulcs, melyről úgy véljük, a leghatékonyabb gyógyító módszer. Birtokában vagy az univerzális Gyógyító Kódnak, ami bárkinél működik, bármilyen helyzetre. Hozzáférsz a Szív Ügyeinek Feltárójához, hogy segítségedre legyen a szíved problémáinak meg-

red a tizenkét kategóriát, melyekkel használhatod a Gyógyító Kódot, hogy azzal kezelni tudd minden lehetséges problémád testi és nem testi forrását.

De még nem vagyunk készen a gyógyításoddal!

A Gyógyító Kódok és a Szív Ügyeinek Feltárója sejtszinten kezelik a stressz forrását. De mi a teendő a mindennapi stresszel, azzal a fajta stresszel, melyre általában gondolunk, amikor a stresszre gondolunk? Tudod, amikor a gyereked hisztizni kezd, vagy dugóba kerülsz, vagy vitázol valakivel.

Még egy eszközt szeretnénk adni neked, arra az esetre, amikor a helyzeti stresszt kell kezelned az életedben. A következő fejezetben azt fogod megtudni, hogyan kapcsold át ezt a fajta stresszt – mindössze másodpercek alatt!

TIZENKETTEDIK FEJEZET

Azonnali Hatás: A 10 másodperces megoldás a helyzeti stresszre

Kétségkívül láttad a reklámokat a tévében, az interneten és az üzletekben – szinte mindenütt, amerre nézel, italokat isznak meg (és tablettákat vesznek be), hogy azt sugallják, növeld az energiád, amikor csak arra szükséged van. Ez egy sok milliárd dolláros üzlet.

Ezeket a kotyvalékokat bizonyos fajta vitaminok és gyógynövények felhasználásával készítik, melyek feltehetőleg növelik a koffein hatását, amit szinte mindig tartalmaznak. Amit ígérnek, az az órákon át tartó energia. Ha alaposabban szemügyre vesszük az összetevőket, láthatjuk, hogy ez ismét egy rövid távú megoldás (egy átmeneti energianövelés), hosszú távú bonyodalmakkal. Még a vitaminoknak és gyógynövényeknek is lehetnek mellékhatásai, ha túl sokat fogyasztunk belőlük. Néhány energiaitallal kapcsolatban tájékoztatnak is arról, hogy hány dobozzal lehet belőle mellékhatások nélkül fogyasztani.

Ezek az italok és tabletták azonban egyszersmind a stresszt is növelik a testben azáltal, hogy túlstimulálják, és elfedik a fáradtságot, amitől feltehetőleg pihennénk és megnyugodnánk, nem pedig még inkább felgyorsulnánk. A legtöbb tartalmaz cukrot, mely elnyomja az immunrendszert, vagy édesítőszereket, melyek közül sokat károsnak tartanak.

Mi lenne, ha egy hasonló vagy nagyobb energianövelő hatás érne, anélkül hogy stimulánsokat vennél magadhoz, hogy költened kelljen rá, hogy „zuhanást" tapasztalj, amikor a stimulánsok már nem hatnak, vagy a mellékhatások miatt kellene aggódnod? Mi lenne, ha megcsapol-

hatnád azt az „energianövelőt", bármikor, amikor szeretnéd, a költség és a kényelmetlenség nélkül, amivel bárminek a megvásárlása jár, és ez mindössze néhány másodpercedbe telne?

És mi lenne, ha az energianövelésen túl enyhítenéd a negatív érzelmeidet, és hatástalanítanád a stresszt – mindezt összesen 10 másodperc alatt?

Az Azonnali Hatás gyakorlata pontosan ezt teszi érted. Bármikor, amikor stresszhatás alatt vagy, bármikor, amikor szükséged van valamilyen energianövelőre, bármikor, amikor negatív érzelmek azzal fenyegetnek, hogy legyőzik a lelki békédet, „vegyél 10-et". Vegyél 10 másodpercet, hogy kezeld a stresszt – ismét, nem úgy, hogy elfeded stimulánsokkal, amik csak növelik a fiziológiai stressz szintjét, hanem azáltal, hogy *a forráshoz férnek hozzá, és eltávolítják azt.*

Nagyon fontos, hogy a stressz forrásához jussunk, a stressznek a testre és az elmére tett káros hatása miatt. Átadtuk neked az eszközt, hogy *sejtszinten* meggyógyítsd a stresszt, azt a fajta stresszt, ami általában tudattalanul lép működésbe. De mindannyian tudjuk, hogy a stressznek van egy másik fajtája is, mely nagyon is tudatos. Nézzük ismét ezt a fajta stresszt: mi az, illetve mikor és miért ártalmas.

ISMÉT A STRESSZRŐL

A stressz a természetes és néha megfelelő módja annak, ahogyan a test egy helyzetre reagál, amely félelmet okoz, vagy láthatóan úrrá lesz rajtunk. A stressz szükséges számunkra ahhoz, hogy felkészüljünk az élet kihívásaira.

A stressz akkor jelentkezik, amikor az elme azt hiszi, hogy valamifajta veszélynek vagyunk kitéve – akár érzelmi, akár fizikai veszélynek. Akkor jelentkezik, amikor az elme azt hiszi, nem vagyunk képesek sürgősen kezelni egy helyzetet. A test adrenalint pumpál a szervezetbe, hogy ezzel lendületet adjon. Ezt „harcolj, vagy menekülj" válasznak hívják.

Sajnos a modern társadalomban élő embereknek ez az adrenalin adta lendület fizikai, és fizikai aktivitás során kell felhasználni. Ha menekülés

ben, feszültséget és nyugtalanságot okozva. Ha túl sokat stresszelünk, és nem nyugszunk meg, akkor feszültek maradunk, és kimerültek leszünk, képtelenné válunk arra, hogy a mindennapi kihívásoknak a szükséges kiegyensúlyozottsággal és tiszta gondolkodással megfeleljünk. Feszültté, ingerültté és fáradttá válunk, és nem tudunk rájönni, hogy miért.

Ideális esetben csak az életünket veszélyeztető helyzetek indítják be a stresszválaszt, hogy ezáltal gyorsan tudjunk reagálni, kevesebb gondolkodással és gyorsabb reflexekkel. De ma ezt a reakciót gyakran a telefon csörgése, egy határidő, a főnök vagy egy családtag is kiváltja, vagy bármilyen más szituáció, ami nem életveszélyes. Mindennapi életünk során folyamatosan kérésekkel, elvárásokkal és teljesítetlen igényekkel bombáznak. Miután a szervezetünkbe túl sok adrenalin került, melyet nem égetünk el, kimerültek leszünk, legyengül az immunrendszerünk, fizikai, érzelmi és lelki erőforrásaink teljesen elfogynak. Ilyenkor nyúlunk gyakran energiaitalért. Bár ezzel csak elfedjük a kényelmetlenség érzését, és még jobban stimuláljuk – azaz stresszeljük – a testünket.

Csakúgy, mint ahogy a körülményeik és az életstílusuk nagyban különbözik egymástól, akkora eltérés van az emberek között a tekintetben is, hogy bizonyos események és helyzetek mekkora stresszt jelentenek számukra. Ami félelmetes és legyőzhetetlen a szomszédod számára, az rád talán nem lesz ugyanolyan hatással. Mégis, mindannyiunk számára léteznek olyan „kioldók" és helyzetek, melyekkel nem tudunk úgy szembenézni, ahogyan szeretnénk. Ezt *helyzeti stressznek* hívják.

A helyzeti stressz néhány jellemző oka:

Munkával kapcsolatos problémák
Anyagi bizonytalanság
Kudarctól vagy gyenge teljesítménytől való félelem
Bizonytalan jövő
Egészségügyi problémák
Családi problémák
Kapcsolati nehézségek

Tartós negatív hozzáállás
Tehetetlenségérzés
Önbizalomhiány
Valaminek vagy valakinek az elvesztése, ami/aki fontos számunkra

MIÉRT VÁLUNK STRESSZESSÉ A TÚL SOK STRESSZ UTÁN?

Azért, mert az állandó stressz hatásai hosszú távon veszélyesek – akár halálosak – az egészségünkre és a jóllétünkre.

Ahogy az a stressz okainak közel sem teljes listájából látható, a helyzeti stressz mindenütt jelen van. Annyira erős, hogy kihatással van a kapcsolatainkra, a munkánkra, és arra, hogy képesek legyünk a lehető legjobban élvezni az életet. A stressz magas szintjének okán ingerültek és akár dühösek is leszünk a körülöttünk lévő emberekre, a környezetünkre. A családi viták és a közlekedési dührohamok két gyakori következménye ennek. Amikor a stressz miatt nem gondolkodunk tisztán, nem tudunk eredményesek lenni, és több hibát vétünk, ami csak növeli a szorongásunkat. Idővel eljutunk egy olyan pontra, ami veszélyezteti az immunrendszerünket, és jobban ki leszünk téve a betegségeknek.

Amikor idővel *kialakul* a *helyzeti stressz, fiziológiai stresszt* hoz létre. És a fiziológiai stressz az, ami szinte mindenfajta betegség forrása, ahogy azt a könyv első részének hét titkából megtudhattad. A stressz hatására a sejtek fontos funkciói leállnak, és ennek idővel egészségünk látja kárát.

Amint láthattuk, a „harcolj, vagy menekülj" nélkülözhetetlen reakció ahhoz, hogy vészhelyzetekben megmentsük az életünket, de a testi készültségnek ez az állapota nem kellene, hogy a szükséges időnél tovább fennmaradjon. A probléma az, hogy az emberek általában hosszú időre a „harcolj, vagy menekülj" állapotában maradnak. Amikor ez történik, egy elkerülhetetlen következménnyel jár: végül valami eltörik, és tünetként jelentkezik. Amikor már több tünetünk van, azt az állapotot betegségnek hívjuk.

A KEZELETLEN STRESSZ MINT PROBLÉMA

Korábban utaltunk a „stresszhordó" elméletére, mely kifejezés Doris Rapp orvostól származik, akit sokan a világ első számú allergológusának tartanak. Amíg nincsen tele a hordónk, az életünkben és a testükben újabb stresszoroknak is van helyük, melyeket meglehetősen hatékonyan kezelhetünk, így nem hatnak ránk negatívan. De amint a hordónk túlcsordul, az a terület, amin fizikailag a leggyengébbek vagyunk, valami módon lerobban. Az allergia vagy egy kevésbé komoly betegség formájában testünk jelzi, hogy egy gyenge területünk a stressznek hívott nyomás alatt lerobban.

A *The Single Cause and Cure for Any Health Challenge* című könyvében (*Az egyszerű oka és gyógymódja mindennek, ami próbára teszi az egészségünket* – a ford.) PhD Ray Gebauer egy drámai kísérlet eredményeiről számol be, melyet egereken végeztek a csillapítatlan stressz hatásainak vizsgálatára.

„Amikor egereket egy elektromos rácsra helyeznek, és enyhén sokkolják őket, az egészen addig nem hat rájuk, *amíg elegendő időt kapnak ahhoz, hogy a sokk által okozott stresszből felépüljenek.* De ha ezek az enyhe sokkhatások túl gyakoriak, az egerek nem képesek felépülni ebből az ártalmatlan stresszből, és mindössze néhány nap alatt a megöregedés miatt meghalnak. Habár az elektromos sokkok mindegyike magában ártalmatlan volt, *a rendszeres stressz felgyülemlő hatása* a felépüléshez elegendő idő nélkül *azt okozza, hogy a test egyszerűen feladja, és meghal.*"

Hogy ebből a tanulmányból mire lehet az emberek esetében következtetni, tiszta és világos:

Ha nincsen elég időnk arra, hogy regenerálódjunk minden egyes stresszes eseményből, mielőtt jön a következő, a sejtjeink működése leáll, a testünk elöregszik, és idő előtt meghalhatunk.

A túlzott helyzeti stressz néhány jellemző hatása:

Álmatlanság
Feszültség és szorongás
Zavaros gondolkodás
Eredménytelen cselekvés
Egyre gyakoribbá váló hibák
Ingerültség
Düh
Enyhe depresszió
Magas vérnyomás
Szív- és érrendszeri megbetegedés
Szívbetegség
Fekély
Allergia
Asztma
Migrénes fejfájás
Korai öregedés

Szükségünk van egy módszerre, mellyel az egész nap folyamán csökkentjük az előforduló helyzeti stresszt, egyszerűen, gyorsan, és anélkül hogy akadályozva lennénk napi teendőink végrehajtásában.

ESZKÖZÖK A HELYZETI STRESSZ KEZELÉSÉRE

Az évek során rengeteg hatékony eszközt fejlesztettek ki, hogy segítsenek az embereknek a helyzeti stressz kezelésében. Léteznek *testi megközelítések* – például lendületes aerobicgyakorlatok –, melyek szív- és érrendszeri változásokat segítenek elő; mély légzési technikák; energiagyógyászat. Ezek mind bizonyítottan csökkentik a helyzeti stresszt. A *nem testi* megközelítések a helyzeti stressz kezelésére főleg az imádkozás és a meditáció, melyek szintén bizonyítottan hatásosak. Az önsegítő anyagok valószínűleg 99 százaléka vagy a testi vagy a nem testi megközelítésekre koncentrál. Ritkán kínálnak kombinált megoldásokat.

Ám az az egyszerű gyakorlat, melyet éppen megtanulni készülsz, a stresszcsökkentésnek az *összes* bizonyított – testi és nem testi – elemét kombinálja – egyetlen hatékony gyakorlattá. Ezt Azonnali Hatásnak hívjuk, és, valóban, 10 másodperc alatt elvégezhető!

Az Azonnali Hatás elsőként egyesíti a jelenleg ismert fizikai és nem fizikai módszereket a stressz csökkentésére. Mindössze 10 másodperc múlva annyira jól érezheted magad, ahogy 30–60 percnyi lendületes gyakorlat, mély lélegzés vagy meditáció után.

Használd az Azonnali Hatás technikáját, akármikor, amikor kevesebb az energiád, vagy egész nap stresszesnek érzed magad. Ez megszakítja a tested stresszválaszát, így a test nem fogja elraktározni a stresszt, hanem megszabadul tőle, és egyensúlyban tart.

Azoknak, akik szeretnének már „rátérni a lényegre", az alábbiakban bemutatjuk az Azonnali Hatás technikáját. Ezután elmagyarázzuk, hogy egy ilyen rövid és egyszerű technika mindazonáltal mitől ennyire hatékony.

AZ AZONNALI HATÁS TERCHNIKÁJA LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Az Azonnali Hatást úgy alkották meg, hogy 10 másodperc alatt elvégezhető legyen, bár természetesen mindig lehet több ideig is csinálni. A legtöbb ember 10 másodperc után már érzi a hatást. Azt javasoljuk, hogy mindig végezd el, amikor szükséged van rá, de legalább naponta háromszor.

A lépések a következők:

1. Becsüld meg, mekkora a stresszed. Amikor elkezded végezni az Azonnali Hatás technikáját, összpontosíts a stressznek arra az átfogó szintjére, amit a nap folyamán vagy az adott másodpercben érzel. Mennyire intenzív? Mennyire erős? Mennyire van hatással arra, ahogyan érzel? Arra, ahogyan másokhoz viszonyulsz? Arra, ahogyan látod a világot? Érzed bármely pontján a testednek?

Arra kérünk, hogy mérd meg a stresszed szintjét egy 0-tól 10-ig tar-

10-es pedig azt, hogy elviselhetetlen mértékű. Ez egy rendkívül hasznos segítség a számodra. Amikor az Azonnali Hatás előtt és után megméred a stressz-szinted, akkor azt is meg tudod mérni, mennyire sikerül csökkentened azt. Kiderül, kell-e ismét végezned a gyakorlatot, hogy a továbbiakban csökkentsd a stresszt. Kiderül, mikor kezd a stressz szintje összességében csökkenni, miután egy kicsit végezted az Azonnali Hatás technikáját.

2. Tedd össze a két tenyered bárhogy, ahogyan kényelmes: Összefűzheted az ujjaidat, az imádkozásnál szokásos vagy valamilyen más pozícióban – amíg a két tenyered összeér.

3. Összpontosíts arra a stresszre, amit szeretnél, hogy távozzon a testedből – ez lehet testi, érzelmi vagy lelki.

4. Végezz Erőlégzést 10 másodpercig:

- Gyorsan és erőteljesen végezz „hasi légzést", ki-be. Végezd erőteljes kifújással és beszívással a szádon keresztül. A rekeszizmodat használd úgy, hogy ahogy belélegzel, a hasad kifelé mozogjon, és ahogy kilélegzel, a hasad befelé mozogjon. Ha úgy érzed, kicsit szédülsz, akkor is ugyanígy lélegezz, csak kisebb intenzitással.
- Ahogy végzed az Erőlégzést, képzelj el valami pozitívat. Ez lehet az, ahogyan a stressz távozik a testedből, vagy egy nyugalmas kép, bármi, amit a stressz helyett szeretnél. Például, ha dühösnek érzed magad, láthatod magad előtt egy képben, vagy kimondhatod magadban: *türelem*. Vagy *béke*. Ez a gyakorlat „meditációs" része.

Azt javasoljuk, hogy naponta három alkalommal végezd ezt. Még ha egy nap csak egyszer csinálod, annak is lesz hatása. Bár, ha az azonnali stresszt gyorsan vagy a stresszt összességében kívánod csökkenteni, akkor azt javasoljuk, hogy háromszor, négyszer vagy akár többször is mindenképpen végezd ezt a gyakorlatot. Végtére is, egyszerre csak néhány másodpercig tart – mégis mennyire másképp érzed utána magad!

Talán azon tűnődsz, hogyan képes egy ennyire egyszerű, gyors és könnyen elvégezhető gyakorlat eltávolítani a stresszt, és előidézni egy

olyan gyakorlat vagy meditáció hatásait, ami sokkal több időt vesz igénybe. A következőkben ismertetjük, hogyan és miért működik.

A LÉGZÉS EREJE

Az Azonnali Hatás egy Erőlégzésnek nevezett légzéstechnikát alkalmaz. *Ez az Azonnali Hatás Erőlégzése, mely lehetővé teszi, hogy megszakítsuk a stressz körforgását, és hasonlóképpen érezzük magunkat, mint ahogy egy 20 perces lendületes tornával vagy meditációval.*

A fizikai tehetetlenségi törvény kimondja, hogy semmi nem változik, hacsak nem dolgozik elegendő energiával. Az Erőlégzés hatalmas belső fiziológiai erőt hoz létre. Az Erőlégzés a művelethez nagy mennyiségű erőt ad – az oxigén és testi erőfeszítés nagy energiájú üzemanyagát. Ahogyan a szél a világon az erő elsődleges forrása, a légzés a szélenergia személyes forrása.

Ha csak az Erőlégzést végzed, nagy valószínűséggel akkor is energikussá és nyugodttá válhatsz. A hangulatod is valószínűleg könnyedebb lesz. Ez magában és magától egy hatékony technika, és az Azonnali Hatásnak az az eleme, mely azt annyira gyorssá és mélyrehatóvá teszi.

Az Erőlégzés a stressz egyik hatását célzott kezelni: a sekély légzést. A szokássá vált sekély légzés általános jele a krónikus stressznek. A sekély légzés speciális jelenségekkel kezdődik, ami felriaszt vagy figyelmeztet bennünket, és végül szokás lesz belőle. A krónikus sekély légzés olyan, mintha az állandó nyugtalanság állapotában lennénk.

A *Conscious Breathingben* (*Tudatos légzés* – a ford.) Gay Hendrick ezt mondja: „Ha egy érzelem túl erős, az első reakciónk, hogy eláll a légzésünk. Ez az idegrendszer által kiváltott védekező „harcolj, vagy menekülj" reflex. Közvetlenül azután eláraszt az adrenalin, és a vegetatív idegrendszer, mely a vérkeringést szabályozza, hirtelen beindul, ami által gyorsabban ver a szívünk, és szaporábban kezdünk lélegezni." Ami ebből a reakcióból visszamarad, az a rövid, sekély légzés. Vannak, akik szokásosan visszatartják a lélegzetüket, akár ha valamilyen kisebb feladatot is végeznek. Az összes sekély levegővétel csökkenti a felvett oxigén és a leadott szén-dioxid mennyiségét, ami sejtszintű stresszhez vezet.

Ha naponta több alkalommal összpontosítunk a légzésünkre, azáltal megtanulunk tudatosabbá válni a légzést illetően. Az Erőlégzés hasi légzése által a test érteni fogja, milyen teljesen és mélyen lélegezni. Természetesen mélyebben fogsz lélegezni, ahogy a stressz elengedésére vagy a béke és nyugalom érzésére összpontosítasz. Ha folytatod az Azonnali Hatás végzését, elkezdesz mélyebben lélegezni annak egyes szakaszai között. A tüdőd olyan lesz, mint a mély légzés érzete, mivel ez természetesebb és egészségesebb. Az Azonnali Hatás fokozatosan növeli a tüdőd térfogatát, azt a tényezőt, amely elősegíti az egészséget, és potenciálisan növeli az élettartamot.

A *Science News* nevű újság már 1981-ben a Nemzeti Öregedéskutatási Intézetnek a tüdőfunkciókkal és a hosszú élettartammal kapcsolatos kutatási eredményeiről számolt be. Az 5200 emberrel harminc éven át végzett klinikai kutatás kimutatta, hogy egy személy tüdőfunkciója megbízható indikátora az általános egészségi állapotának és életerejének, ezzel együtt elsődleges mérője lehetséges élettartamának. A tüdőfunkció mérése képes meghatározni, kik azok, akik 10, 20 vagy 30 év múlva meghalnak.

Amikor az Azonnali Hatást végzed, nyugodtabbá válsz, és az izmok, melyek szabályozzák vagy akadályozzák a légzést, lehetővé teszik a teljes belégzést és kilégzést, ahogyan a test arra meg lett alkotva.

Meglehetősen hamar azt veszed majd észre, hogy sokkal jobban tudatosul benned, amikor nem lélegzel mélyen. Ez annak a jele lehet, hogy stresszesnek érzed magad, és szükséged van arra, hogy végezd az Azonnali Hatás technikáját.

Rendszeres használattal az Azonnali Hatás szintén:

Serkenti a szív- és érrendszer működését.
Növeli az oxigénfelvételt.
Méregteleníti a rendszert a szén-dioxidtól.
Az endokrin rendszer a rendszerbe juttatott energia növelésével serkenti az immunrendszer működését.
Javítja a limfatikus rendszer működését.

MEDITÁCIÓ

Amikor az Azonnali Hatás technikáját végzed, van egy egyszerű „meditációs" aspektusa, ahogy a stressznek a testből való távozására összpontosítasz. Az Erőlégzés és az összpontosított szándék kombinálása – a stressznek a testből való távozására való koncentrálás – az oka részben annak, hogy az Azonnali Hatás órákon át tart. A légzésed erejét használod arra, hogy megerősítsd a szándékod, és hatást érj el vele az elmédre és a testedre.

Tanulmányok sora bizonyította és bizonyítja azóta is, hogy a meditáció csökkenti a stresszt, és növeli mind a fiziológiai, mind a pszichológiai egészséget. A gyógyászatban elfogadott ténnyé kezd válni, hogy a meditáció összességében növeli és fokozza a jó közérzetet. Bár a folyamatot még nem sikerült teljes egészében megérteni, a kutatások azt mutatják, hogy a meditáció az agyhullámok mintázatát alfa állapotba hozza, mely a tudatosságnak egy nyugodt és békés szintje, ami elősegíti az egészséget. Azt is kimutatják, hogy a vérben a hormonok szintje és a stressz jelenlétére utaló egyéb biokémiai vegyületek a rendszeres meditációval általában csökkennek. Az egész Egyesült Államokban és szerte a világon orvosok, tanácsadók és terapeuták ezrei javasolják a különböző meditációs technikákat a klienseiknek gyógyulásukhoz és mindennapjaik részeként.

Meglepő lehet, hogy az orvosi szakma – amely általában nagyon konzervatív – javasolna egy olyan gyakorlatot, melyre az emberek spirituális gyakorlatként gondolnak. Igaz, a meditáció az elsődleges meghatározása szerint a spirituális szemlélődés egy formája. Különféle technikákat használva az emberek a meditációt évezredek óta spirituális tudatosságuk növelésére használják.

Ám a meditációnak egyáltalán nem kell, hogy spirituális célja legyen. A meditáció célja mindösszesen annyi is lehet, hogy az agyat stressz módból béke módba állítsa. Az Azonnali Hatás magában foglalja a meditációt azáltal, hogy egy nagyon jól dokumentált „relaxációs választ" indukál, mely az agy különböző területeit stimulálja.

A PhD Jon Kabat-Zinn által vezetett, a Massachusettsi Egyetem Orvosi Karán végzett kutatás azt találta, hogy a meditáció egy személy agyi aktivitását a stressz átélése során aktívabb jobb elülső kéregállományból a bal elülső kéregállományba helyezi át, amely akkor aktívabb, ha a személy nyugodt. Ez az átkapcsolás nemcsak a stressz, de az enyhe depresszió és szorongás negatív hatásait is csökkenti.

Az Exeter Egyetemen Dr. Adrian White által vezetett vizsgálatok hasonló eredményeket hoztak, amikor kimutatták, hogy azoknak, akik meditálnak, megnövekedett elektromos aktivitásuk van az elülső kéregállomány területén, és pozitívabb érzelmi állapotuk. A meditáció az amygdalában is csökkenti az aktivitás mennyiségét, ahol az agy a félelmet előállítja.

Más szavakkal, a meditáció szó szerint áthelyezi a figyelmünket a félelemről és szorongásról a béke és nyugalom állapotába. Ahogy az Azonnali Hatást végzed, és elképzeled, ahogy a stressz távozik a testedből, vagy magad előtt látsz egy nyugalmas képet, az agyhullámaidat a stresszből a nyugalomba helyezed át.

ENERGIAGYÓGYÁSZAT: A KÉZ HASZNÁLATA

Ahogy az a Gyógyító Kódokkal kapcsolatban kiderült, a kezekben gyógyító erő van. Amikor összerakod a két tenyered, a stressz hatástalanítására a kezeid energiáját használod. Ez szintén egy nagyon egyszerű, de hatásos technika, mely összességében fokozza a stresszcsökkentést.

AZ AZONNALI HATÁS ÉS A GYÓGYÍTÓ KÓD EGYÜTTES MŰKÖDÉSE

Léteznek stresszes helyzetek, melyek annyira összetettek, és annyi negatív érzelmet váltanak ki, hogy az Azonnali Hatás technikája csak rövid időre enyhíti a stresszt. Ahhoz, hogy elérjünk a sejtmemóriákhoz és téves meggyőződésekhez, melyek fokozzák az ilyesfajta helyzetekre adott reakciót, a Gyógyító Kódokra van szükség.

Hasonlóképpen, előfordulhat, hogy a Gyógyító Kód nem csökkenti a pillanatról pillanatra jelentkező mindennapi stresszt. Ezen tudatos stressz vagy akár félelem miatt a Gyógyító Kód nehezebben fejti ki a hatását. Nehezebben nyugszunk meg, és tesszük lehetővé, hogy a Kód működjön. Mindenekelőtt nehezebben is tudjuk végezni! Amikor eltávolítjuk a helyzeti stresszt, megszüntetjük ezt az ellenállást az Azonnali Hatással, és valószínűleg előkészítjük a terepet a Gyógyító Kódok végzéséhez. Szinte mindent könnyebb végezni az Azonnali Hatás alkalmazásával. Ez mindössze 10 másodperc alatt eltávolítja a gyógyulásnak való ellenállás nagyon magas százalékát.

A Gyógyító Kód gyorsabban és jobban működik, amikor azzal egy időben nem küzdünk a helyzeti stresszel. Másképpen fogalmazva, a Gyógyító Kód az Azonnali Hatáshoz képest másképpen és azt egyben kiegészítve működik. Mindkettőre szükség van az optimális egészséghez.

Azt javasoljuk, hogy végezd a Gyógyító Kódot háromszor egy nap, és alkalmazd az Azonnali Hatást naponta háromszor 10 másodpercig. Ez naponta tizennyolc és fél percet vesz igénybe – egy kis befektetés nagy eredményekkel az egészségedben, a kapcsolataidban és a sikerben.

Most már rendelkezésedre állnak az eszközök, hogy sejtszinten és helyzeti szinten kezeld a stresszt. Amilyen csodálatosak, annyira hasznosak abban, hogy a forrásánál szüntessék meg a stresszt, ám úgy gondoljuk, a kiegyensúlyozott, egészséges élethez egyéb dolgokra is szükség van.

KIEGYENSÚLYOZOTT ÉS BOLDOG ÉLET

Íme még néhány fontos javaslat annak érdekében, hogy a legkiegyensúlyozottabb (szellemileg, testileg és lelkileg), legegészségesebb és legteljesebb életet éljük – azt a fajta boldog életet, melyre mindannyian vágyunk.

Lélek. Az egészséges élet első és legfontosabb eleme a személyes kapcsolatunk Istennel. Valójában, úgy véljük, ha meggyógyítod az életed

lesz a tiéd, amire a leginkább szükséged van – a feltétel nélküli szeretet. Így arra biztatunk, hogy keresd meg Istent és Isten kimeríthetetlen szeretetét minden más felett. A Gyógyító Kód testileg és érzelmileg meg tud gyógyítani, ebből a szempontból képes az életedben segíteni neked, hogy sikeresebbé válj. De semmit sem tesz az örök sorsoddal, és ez az, ami mindannyiunk számára a legfontosabb. Tehát arra sürgetünk, ne hanyagold el ezt a lépést.[22]

Életstílus. Szükséges, hogy a Gyógyító Kódok és az Azonnali Hatás végzése mellett kialakíts egy egészséges életmódot. Sok ésszerű módja van annak, hogy fenntartsd az egészséged és a gyógyulásod. Ebbe beletartozik az egészséges ételek fogyasztása, az egészségtelenek korlátozása, rengeteg tiszta víz ivása, tiszta levegő, vitaminok és ásványi anyagok bevitele, testmozgás és sok pihenés, időtöltés azokkal, akiket szeretsz, és sok-sok minden más. Egyáltalán nem élhetsz kiegyensúlyozott egészséges életet ezek figyelmen kívül hagyásával, tehát kérlek, vedd figyelembe őket.

Stresszhatás alatt mind a hidratáció, mind a légzés megváltozik. A dehidratáció a legáltalánosabb testi velejárója a fiziológiai stressznek, melyet elégtelen oxigénellátás követ. Csupán napi hat-nyolc pohár víz megivása és a mély és teljes légzésre való odafigyelés növeli az emlékezőképességed és az energiaszinted, csökkenti a fáradtságérzeted és az általános enyhébb fájdalmakat. Jelentőségüket az egészségben és gyógyulásban nem lehet eléggé hangsúlyozni. Az Azonnali Hatás Erőlégzésének rendszeres alkalmazása javítja a véred oxigénellátottságát.

Tudatos konfliktus. Ahogy korábban említettük, a tudatos konfliktus azt jelenti, hogy folyamatosan olyasmiben élsz, amit nem hiszel. Úgy találták, ez a gyógyulást lassító elsődleges tényező, mivel állandó stresszt idéz elő. Ha nem éred el a kívánt eredményeket az Azonnali Hatással vagy a Gyógyító Kóddal, őszintén vizsgáld meg, nincs-e a szívednek tudatos konfliktusa. Kezeld a problémákat, amint tudomást szereztél

22 Hogy többet tudhass meg arról, mik a személyes hitbéli meggyőződéseink, lapozz az „Néhány szó

róluk. Hadd legyenek ezek, amikre a Gyógyító Kóddal végzett munkád során összpontosítasz.

Beszélgetés magunkban. Ez az, amit úgy hívunk, „romlott virágok ültetése". A *You Can Love Your Life* (*Szeretheted az életed* – a ford.) című könyvében Dr. Neil Warren hivatkozik egy kutatásra, mely szerint átlagosan egy embernek percenként 1300 magához intézett szava is lehet. Ezek az önmagunkhoz intézett szavak azok az ecsetvonások, melyek a szívünkben a festményeket festik. Ezek a szavak a szívünkben elültetett magok, melyek nőnek és teremnek.

Ha folyamatosan újabb destruktív képeket és meggyőződéseket ültetsz el, miközben a Gyógyító Kódot vagy az Azonnali Hatás technikáját végzed, nyilvánvalóan „töltöd a hordót", és kioltod a gyógyító hatást. Tudatosan gondolj az igazságra, szeretetre, önmagad és mások tiszteletére, és bármi másra, ami segíthet és gyógyíthat. Lesz örömöd abban, amit ma elültetsz, amikor nő és terem? Ha nem, kezdj el most jó magokat ültetni! Ez elengedhetetlen a hosszú távú sikerhez.

VALLOMÁSUNK ÉS KIHÍVÁSUNK FELÉD

Ebben a könyvben néhány nagyon merész ígéretet tettünk.

Azt mondtuk, hogy egy egyszerű technika, mely 5 perc alatt megtanulható és 6 perc alatt elvégezhető, bármilyen lehetséges egészségügyi, a kapcsolatokat érintő, illetve a sikerrel/teljesítménnyel összefüggő problémát orvosolni képes.

Azt mondtuk, hogy egy 10 másodperces légzési/meditációs gyakorlattól annyira jól érezheted magad, mint 20 perc torna vagy meditáció után.

Tehát a kihívásunk feléd: bizonyítsd be, hogy tévedünk!

Kezdd el, és végezd rendszeresen ezeket a gyakorlatokat. A Gyógyító Kódok esetében a minimum 6 perc egy nap, két-három alkalommal naponta. Ezt írjuk fel számodra.

A helyzeti stresszre végezd az Azonnali Hatás technikáját, amikor szükséges, vagy napi három-négy alkalommal.

Ha ez tényleg nem használ, írd meg nekünk! (Ha használ, azt is. Szívesen megismerjük a történetedet.)

Ezek a technikák csak akkor nem működnek, ha egyáltalán nem végzed őket.

Egyébként pedig, ha végzed a Kódot, és úgy érzed, elakadtál, vagy gyorsabb eredményeket szeretnél, van egy másik szint is, a Gyógyító Kódok rendszere, mely általában hatékonyabb, mivel speciálisan kezeli a problémákat. A 292. oldalon több információt találsz erről. Amikor regisztrálod a könyved a www.thehealingcodebook.com oldalon, az egész rendszerről több információt találsz.

De ami most a birtokodban van – a Gyógyító Kód, a Szív Ügyeinek Feltárójához való hozzáférés és az Azonnali Hatás –, ellát minden szükséges eszközzel ahhoz, hogy életed hátralevő részére kezelni tudd a szíved problémáit és a helyzeti stresszt.

Hallgass ide: ha hallanál olyan tablettáról, ami bármilyen testi tünetet meggyógyít... jobbá teszi a kapcsolataidat... elhárít minden, a siker útjában álló akadályt, hogy örömöd leld a sikerben, bármit is jelentsen számodra...

És ha azt mondanánk, hogy bármikor, amikor szükséged van rá, neked magadnak, a családodnak vagy a barátaidnak, elküldenénk, díjmentesen...

Nem rendelnél azonnal egy üveggel? Nem rendelnél néhányat a barátaidnak, a családodnak és a munkatársaidnak?

Nos, sajnáljuk – ez nem egy tabletta! Ha az volna, bizonyára egy milliárd dollárt érő terméket tartanánk a kezünkben. (Ezt mondták nekünk az emberek.)

Sajnáljuk, amiért nem tudunk neked egy tablettát küldeni. Ehelyett küldtünk neked egy könyvet. Csupán információt. Információt, melyet felhasználhatsz magadon, a családodon, a barátaidon. Két egyszerű technikát, melyet már kétségkívül ismersz, melyet használhatsz szíved bármilyen problémájának gyógyítására, életed hátralevő részére.

A kihívásunk: bizonyítsd be, hogy tévedünk.

A kérésünk, hogy használd ezeket az eszközöket (még akkor is, ha nem tabletták ☺).

És még valami...

ADD TOVÁBB!

A Gyógyító Kódok mindkettőnk számára sokkal többet jelentenek üzletnél. Ahogy a Blues Brothers egyszer azt mondta: „Küldetésünk van Istentől!"

Szeretnénk látni, hogy a gyógyulás eljött a világba. Ezért írtuk meg ezt a könyvet. Kérlek, miután elolvastad, és tudod, hogyan kell a Kódot és az Azonnali Hatás technikáját végezni, és hogy lehet a Szív Ügyeinek Feltáróját megtalálni, add kölcsön ezt a könyvet annak, akinek szüksége van rá. Tanítsd meg a technikákat ebéd után egy barátodnak. Ha a Gyógyító Kód és az Azonnali Hatás technikája segített neked, oszd meg másokkal is!

Segíts nekünk abban, hogy a gyógyítás eljusson mindenhova a világban. Isten tudja, hogy mindannyiunknak szüksége van rá!

Isten áldjon és vezessen téged gyógyulásod útján!

Mélyebbre ásva...

Néhány szó rólunk és filozófiánkról

Szemináriumok, előadások és workshopok tucatjain vettünk részt az évek során. Több száz könyvet olvastunk el az iskolában, tréningprogramokon, illetve csupán kedvtelésből. Mindig is roppant nagyra értékeltük, amikor az előadók megosztották velünk, miben hisznek, főként vallási és világnézeti szempontból.

Úgy gondoltuk, talán te is értékelnéd, ha ezt tudnád rólunk.

Egyszerűen, Jézus követői vagyunk. Hiszünk az egy Istenben, a fiában, Jézusban, a Szentlélekben, mely bennünk él, és írott szavában, a Bibliában. Hisszük, hogy Isten a világmindenségben az egyetlen létező, aki csak szeretni képes – mivel ő maga a szeretet. Hisszük, hogy Istennek tudomása van és törődik minden ember szeméből kicsorduló minden csepp könnyel a Földön.

Én (Alex) abban a tanításban nőttem fel, hogy Isten fukar, bosszúálló és önző... legalábbis ennyi, amire emlékszem. Sok évembe telt, mire túl lettem vallásos neveltetésemen. Végül felismertem, hogy a Biblia nem úgy ábrázolja Istent, ahogyan a vallásos neveltetésem tanította. A Biblia egy szerelmeslevél. Tartalmazza, hogy mit tegyünk, és mit ne tegyünk, ahogy tesz a DVD-lejátszóhoz mellékelt használati útmutató. Az, hogy mit tegyünk, és mit ne tegyünk, a Teremtő szeretetteljes útmutatása arról, hogyan éljünk szeretetben, örömben és békében.

Hisszük, hogy Isten az egyéneket különböző feladatokra szólítja, hogy terjesszék a szeretetét. Amit csinálunk, az számunkra elsődlegesen nem üzlet, hanem küldetés. Hisszük, hogy Isten hívott minket erre a küldetésre, hogy a szeretet által segítsünk embereken, akik sérelmet szenvedtek. Ez részben teljesíthető a csodálatos gyógyító módszerek által, amiket árulunk.

Küldetésünk részben teljesíthető azáltal, hogy a termékek eladásából befolyt összegekből programokat támogatunk, melyek a miénkhez hasonló küldetések.

Jelenleg fő jótékonysági tevékenységünk egy dél-amerikai program, mellyel 2–12 éves utcagyerekeket segítünk. Elviszik őket az utcáról, otthont adnak nekik, etetik és ruházzák őket, tanítják őket Isten szeretetéről, és szakmát tanítanak nekik. Röviden, visszaadják nekik az életüket.

Tehát, dióhéjban, ez a mi hitünk. Ha szeretnél többet is megtudni a hitünkről, nyugodtan keress fel minket a www.thehealingcode.com oldalon. Ha szeretnél információt arról, hogyan segíthetsz az utcán élő gyerekeken, örömmel elmondjuk.

Köszönjük, és Isten áldjon!

Alexander Loyd és Ben Johnson

Regisztráld a könyved, hogy megkaphasd bónusz ajándékaidat*

Emlékezz, hogy amikor a www.thehealingcode.com oldalra való ellátogatással regisztrálod a könyved, számos bónuszt kapsz, ami a könyvet még értékesebbé teszi számodra. A regisztráláshoz szükség van arra, hogy a könyv a kezedben legyen.

Ezzel a következőkhöz jutsz hozzá:

- Azonnali hozzáférés a **Szív Ügyeinek Feltárójához**, mely az egyetlen olyan fajta eszköz, ami azonosítja a forrásproblémákat, és egy 10–15 oldalas személyre szabott jelentést ad neked, mellyel pontosan meghatározhatóak azok a kérdések, amikkel elkezdheted a Gyógyító Kód célirányos alkalmazását (99 $ érték).
- Egy videofelvétel Dr. Alex Loyd és Dr. Ben Johnson élő adásáról, melyben felfedik **„Az Élet, az egészség és a bőség hét titkát" („The Seven Secrets to Life, Health and Prosperity")**, egy részét annak, ami a könyv alapját képezi.
- A **„The Secret Spiritual Laws of Nature"** (**„A Természet Titkos Spirituális Törvényei"** – a ford.) című hírlevél Dr. Alex Loydtól e-mailben egy teljes éven át.
- A **személyes nyomon követő űrlap (Personal Tracking form)**, melyben figyelemmel kísérheted és feljegyezheted gyógyulásodat.
- Minta az **Igazságközpontú Állításokhoz** a tizenkét kategóriában, segítségül a Gyógyító Kód végzéséhez.
- Meghívó teleszemináriumokra, tájékoztatás a legújabb kutatási eredményekről, és egyebek. Amint újabb bónuszok megszerzéséhez is lehetőséged nyílik, arról tájékoztatást küldünk.

Reméljük, „tovább folytatod velünk a párbeszédet", azzal, hogy regisztrálod a könyvet, elküldöd nekünk a történeteidet, és bejelentkezel a www.thehealingcode.com oldalra, hogy nap mint nap nyomon kövesd az eseményeket.

* Ez az ajánlat a www.thehealingcode.com oldalról származik. A Hachette Book Group és a Leviter Kft. nem tagja ennek, nem járul hozzá ehhez a hirdetéshez/ajánlathoz, sem a www.thehealingcodebook.com oldalhoz, és nem vállal felelősséget azok tartalmáért.

Egyéb tudnivaló a Gyógyító Kódok®-ról

Most, hogy birtokodban van a Gyógyító Kód, és ismered, hogyan és miért működik, talán kíváncsi vagy még valamire, amire a könyvben végig utaltunk: arra a nagyobb rendszerre, mely a Gyógyító Kód mögött van.

Ahogy azt a tizenkettedik fejezetben említettük, a Gyógyító Kódok egyik kulcsfontosságú eleme a tizenkét kategória. Amit a Gyógyító Kódok csomagja nyújt neked, gyakorlatok egyszerű, könnyű programja, melyek minden lehetséges problémát és a sejtmemóriával összefüggő kérdést kezelésbe vesznek, akár van tudomásod az illető problémáról, akár nincsen. A szívednek a „12 nap egy új élethez" („12 Days to a Changed Life") használatával sok alapvető, problémát okozó dologtól való megtisztítása után rátérhetsz a problémák azonosítását segítő táblázatra (Problem Reference Chart) a Gyógyító Kód használati útmutatójának hátulján, hogy megtaláld azt a problémát, ami a számodra legkellemetlenebb. Ezzel a használati útmutatónak ahhoz a részéhez érsz el, ahol az adott probléma kezelésére speciálisan szolgáló Gyógyító Kódokat fogod megtalálni.

Hogy még többet megtudj a Gyógyító Kódok rendszeréről, mindenképpen regisztráld a könyvet a www.thehealingcodebook.com oldalon. Ezzel több információhoz juthatsz hozzá.*

Ha szeretnél helyszínnel szolgálni Dr. Loyd workshopjához vagy előadásához, a könyvnek a thehealingcodebook.com oldalon való regisztrálásával találsz ehhez információt.

* Ez az ajánlat a www.thehealingcode.com oldalról származik. A Hachette Book Group és a Leviter Kft. nem tagja ennek, nem járul hozzá ehhez a hirdetéshez/ajánlathoz, sem a www.thehealingcodebook.com oldalhoz, és nem vállal felelősséget azok tartalmáért.

A szerzőkről

Dr. Alexander Loyd felszentelt lelkész, és tíz éven keresztül teljes munkaidőben mint lelkész dolgozott, mielőtt mind természetgyógyászatból, mind pszichológiából doktorátust szerzett. Éveken keresztül sikeres magánpraxist folytatott tanácsadóként és később alternatív módszereket alkalmazó terapeutaként. Tizenkét éven keresztül Dr. Loyd az egész világot körbeutazta, hogy gyógymódot találjon felesége, Tracey klinikai depressziójára. Mialatt ezután kutatott, megismert különböző technikákat, melyek képesek megszüntetni a depresszió és más betegségek tüneteit, de nem hoznak tartós, szilárd gyógyulást. Dr. Loyd ezután az energiák és a kvantumfizika alapos tanulmányozásába kezdett.

2001 tavaszán Dr. Loyd felfedezett egy egyszerű, fizikai mechanizmust, mely annak forrásánál való gyógyításával megszünteti a stresszt, ami meglepetésére és örömére hamar meggyógyította Tracey depresszióját. A következő másfél év során Dr. Loyd érvényesítette ezt az eljárást a szívritmus-analízissel, mely a hagyományos orvoslásban a vegetatív idegrendszeri stressz mérésére alkalmazott legkorszerűbb diagnosztikai módszer. Az esetek 86 százalékában 20 percen belül a stressz gyakorlatilag távozott a testből. Dr. Loyd kutatásait megelőzően, harminc évre visszamenő irodalmi adatok alapján hat hét volt a legkevesebb idő, amikor eredményt hozott bármilyen, a vegetatív idegrendszer szilárd egyensúlyát biztosító eljárás.

Felfedezése alapján Dr. Loyd megalapította a Gyógyító Kódok® nevű társaságot, mely arra esküdött fel, hogy a természetes gyógyítást alkalmazza az egész világon. Mostanra 50 amerikai államból és 90 országból több ezer kliens számolt be különböző betegségekből való kigyógyulásból a test stresszcsökkentő mechanizmusának a Gyógyító Kódokkal való aktiválása által. Az eljárás nem beavatkozó, nem kell hozzá semmit bevenni, nem képezi részét diéta vagy testgyakorlat. Dr. Loyd több mint 200 oktatót képezett ki, akik telefonon keresztül dolgoznak együtt a kliensekkel, segítve őket ezen egyszerű, természetes eljárás al-

Dr. Loyd feleségével, Hope Tracey-vel és két fiával, Harryvel és George-dzsal él Tennessee államban.

Dr. Ben Johnson Georgia államban él, feleségével és hét gyermekével. Kiegészítő és alternatív gyógyászatot alkalmazó orvos. Több éven keresztül volt a Georgia államban lévő atlantai Immune Recovery Clinic (Immunológiai Klinika – a ford.) orvosigazgatója, ahol 2004 októberében mondott fel, hogy munkáját teljes egészében a Gyógyító Kódokkal való foglalkozásnak szentelje, miután a Gyógyító Kódok kigyógyították őt Lou Gehrig-betegségéből. Soha azelőtt nem találkozott olyan terápiás eljárással, amely a vegetatív idegrendszert percek alatt helyreállította volna, és beindította a testben működő eredeti, természetes gyógyító folyamatokat. Mára világszerte előadásokat tart a Gyógyító Kódokról és azok működésének módjáról, és az egyetlen orvos, aki a népszerű, a *The Secret* (*A Titok*) című DVD-n szerepel.

Dr. Johnson a vietnami háború alatt a fegyveres erőket szolgálta, és sok éven keresztül volt repülőorvos a hadseregben. Tizenkét évig volt a Szövetségi Légügyi Hatóság (FAA) vezető repülőorvos-szakértője. Fő érdeklődési területe a rák, idejének legnagyobb részét a betegség kutatásának és eljárások kidolgozásának szenteli. Első orvosi diplomáját a Missouri állambeli Kansas város Egészségtudományi Egyetemén szerezte hátgerincmasszázzsal gyógyító orvosként, orvosdoktori diplomáját a nyugat-indiai Montserrat The University of Science, Arts and Technologyn (Tudomány-, Művészeti és Műszaki Egyetem – a ford.), természetgyógyász-diplomáját a washingtoni The United States School of Naturopathyn (Az Egyesült Államok Természetgyógyász Iskolája – a ford.) szerezte.

A Biopharmika vállalat vezérigazgatója. Szabad idejében helikoptert és merev szárnyú repülőgépeket vezet.

Leviter

Kiadványaink megrendelhetők:

Leviter Kft.
Tel.: 0630/591-7093
E-mail: leviter@leviter.hu
www.leviter.hu