

ЛЕЧЕБНИЯТ КОД

Д-р Алекс Лойд и Д-р Бен Джонсън

Тази книга е посветена на ТЕБ, читателю. Надявам се и се моля тя да бъде крайт на търсенията ти и началото на решението – така, както бе за мен, за съпругата ми Хоуп (Трейси) за много други. Нека Бог напътства и пази сърцето ти, както го прави за нас.

Алекс Лойд

БЛАГОДАРНОСТИ

Тази книга не би била възможна без помощта на множество хора, на които съм дълбоко признателен. Бен Джонсън, благодаря ти, че се присъедини към мен като приятел и брат в тази мисия. Том и Мери Ан Костело, благодаря ви за удивителния дух и за това, че стоите зад гърба ми вече седем години. Благодаря на Кен Джонстън за стабилната и благотворна намеса. Благодаря на Лори Ривър, че ми помогна да започна, и за целебния смях, който съпътстваше работата ни. Благодаря на Джудит Уайт, че години наред се грижи за детайлите с такава обич и внимание. Благодаря на Даян Ебли, че ми помогна да завърша книгата, както и за всичко друго.

Благодаря на Лари Нейпиър, моя ментор, за неговата обич и помощта да тръгна по пътя на сърцето.

Благодаря на съпругата си Хоуп (Трейси) и на синовете си, че изтърпяха постоянното водене на бележки. И на Бог, че има какво да пиша – твой съм, Господи!

Всичко добро и истинно в тази книга е дар от Бога. Отдавам му почит и признание и с неизказана радост я предлагам на вас. Всичко, което не е добро и истинно, е от мен и предварително ви моля за прошка и снизхождение. Компанията *The Healing Codes*®, както и тази книга, нямат комерсиално предназначение. Нашата мисия е да насочим вниманието на света към проблемите на сърцето – човек по човек. Това е източникът на всички проблеми и на всички решения. Призванието ми започна от любовта на живота ми – Хоуп, която е моя съпруга от двайсет и три години. То продължава със синовете ми Хари и Джордж, от които научих много повече за любовта и истината, отколкото аз бих могъл да ги науча. Обичам ВИ завинаги!

Алекс Лойд

Искам да изкажа уважението си към д-р Алекс Лойд за неговото постоянство и упоритост в разпространяването на това познание, което може да промени живота на хората, наранени от различни житейски проблеми – тоест на всички нас. Износването на плода и раждането бяха трудни, но победата и триумфът си струват. В тази книга се говори за това, как да промените живота си из основи: не като работите по-усилено или се борите по-яростно, а чрез разбирането и прилагането на проста физика към тялото, за да му позволите да се изцели. Тялото е лечител, надарен свише с тази способност. Лечебният код е инструментът, който му дава свободата да свърши работата си. Просто и гениално – каквито са повечето велики открития. Алекс, дълбоко съм ти признателен за това откритие, което спаси живота ми.

Бен Джонсън

ПРЕДГОВОР

Лечебният код, разработен от д-р Алекс Лойд, е откритие за всички, които отчаяно търсят отговори на трудностите и предизвикателствата в ежедневието си.

По време на двегодишната си борба с няколко нелечими болести аз се срещнах със седемдесет специалисти по конвенционална и алтернативна медицина. След като успях да ги победя с помощта на дейна вяра в Бога и следвайки принципите на естественото здраве, аз се посветих на мисията да преобразя здравословното състояние на нацията и света – човек по човек, живот след живот. В търсенето на най-ефективните основополагащи ключове, които да освободят лечебния потенциал на тялото, душата и духа, проверих стотици методи на лечение, повечето от които, в най-добрия случай, даваха противоречиви резултати.

Един приятел ме запозна с Лечебния код и трябва да призная, че в началото подходах доста скептично. След като чух и прочетох смайващите отзиви на хората, чийто живот той бе променил, и узнах, че Кодът е бил открит след дванайсет години молитва, в пълно съответствие с Библията и науката, веднага изпитах желание да науча повече. Скоро след това ми се удаде възможност да се запозная с д-р Алекс Лойд. И последните ми съмнения изчезнаха: Алекс е живото доказателство, че системата работи.

Алекс не просто показва на собственото си семейство как да преодолее физическите и емоционалните си здравословни проблеми. Състраданието му към хората в нужда и желанието да помогне на всяка цена го отличават от всички останали. Алекс е един от най-щастливите, раздаващи се и спокойни хора, които познавам. Наблюдавах как Алекс Лойд и Лечебният код успяват драстично да подобрят здравето на близки и приятели и виждах измерими резултати във физически, духовен, ментален и емоционален план.

Въпреки това, едва когато се изправих пред сериозна лична криза, осъзнах истинската сила на Лечебния код. Сблъсквайки се с непреодолими наглед затруднения, аз работих заедно с Алекс в продължение на четирийсет дни и старателно прилагам Кода, за да реша и изцеля проблеми, за чието съществуване дори не подозирах. По време на този процес успях с лекота да отстраня болезнени преживявания от миналото и истински да простя на хората, които ме бяха наранявали през годините, и най-вече да потърся прошка от онези, които аз бях наранил. Имах щастието да преживея още едно от Божиите чудеса, възраждащи тялото, душата и духа и заслугата на това е на д-р Алекс Лойд и Лечебния код.

Тази книга излага системата на д-р Лойд и разкрива начина, по който тя работи. „Лечебният код” е нещо повече от книга. В този момент вие държите в ръце ключа към лечителския си потенциал, който ви е даден от Бога.

Ако използвате инструментите, описани тук, ще можете да изпитате благотворното въздействие на истинската прошка, ще отхвърлите погрешните си схващания и ще решите проблемите със сърцето си, водещи до стрес, провали и физически заболявания. Но колкото и силни да са принципите на Лечебния код, те не вършат работа сами по себе си. Вие трябва упорито да прилагате препоръчаните техники, като например Инструмента за откриване на проблеми в сърцето. Съветвам ви да отделите време да разработите своя собствена програма за изцеление с помощта на инструментите, описани в единайсета и дванайсета глава. Ще се удивите от бързата и резултатна техника „Незабавен ефект”, с която за десет секунди ще елиминирате стреса и негативните емоции и ще увеличите енергията си за деня. Но техниката не би имала същия полезен ефект, ако не я приложите в момента, когато имате нужда от нея!

Днес в Америка слушаме много за промените в грижите за здравето. Ако използвате могъщите инструменти, предложени в „Лечебния код“, ще имате възможност да наблюдавате как здравето и животът ви се преобразяват отвътре.

Аз изпитах изключителния благотворен ефект на откритията и мъдростта, които получих от д-р Алекс Лойд. Сега е време и вие да поемете по своя път към невероятното здраве, водени от „Лечебния код“.

Д-р Джордан Рубин, лекар натуропат,
автор на над 20 бестселъра на здравна тематика,
водещ на телевизионното предаване
„Изключително здраве“

УВОД. ОТКРИТИЕТО, КОЕТО ПРОМЕНИ ВСИЧКО.

Какво искате най-силно в живота си? Любов? Решение на здравословен проблем? Спокойствие? Постигане в област, в която винаги ви се е струвало, че имате по-големи възможности, отколкото досегашните ви резултати показват? Удовлетворение, което може да има хиляди различни форми? Как можете да постигнете онова, което ви държи будни през нощта и кара сърцето ви да бие по-бързо?

Това, което аз¹ искам да споделя с вас, е познанието как можете да постигнете всички тези неща. То ми бе дадено през 2001 г. като дар от Бога.

Всъщност през 2001 г. аз бях човекът, който искаше всичко това. Последните дванайсет години от живота ми бяха изпълнени с тъга, депресия, отчаяние, безплодни старания и безсилие; безсилие в ситуация, която причиняваше болка и страдания не само на мен самия, но и на семейството ми. Всеки път, когато ми се струваше, че нещата малко се подобряват, те отново се връщаха в отчайващото състояние, което изпълваше с мъка съвместния ни живот.

Какъв беше този проблем? Двамата с Треиси се оженихме през 1986 г., убедени, че ще живеем щастливо до дълбоки старини. След шест месеца обаче Треиси започна да плаче от всяка дреболия, да се тъпче с шоколадови сладки и да се крие в стаята, заключвайки вратата. Въпреки че животът с мен вероятно би докарал всяко същество на земята до подобно състояние, аз бях много загрижен. Досега не й се бе случвало и Треиси не знаеше защо се чувства толкова тъжна (освен заради женитбата си с мен, разбира се). Скоро установихме, че Треиси има клинична депресия, от която вероятно е страдала през по-голямата част от живота си. В действителност депресията и тревожното разстройство минаваха през рода й като професионална косачка през трева, висока една педя. Неколцина нейни родственици се бяха самоубили през последните три десетилетия.

Отчаяна нужда от помощ

Опитахме всичко: консултации, терапии, витамини, минерали, билки, молитви, алтернативни техники за емоционално освобождение... всичко! Треиси изчете тонове книги за психология, самопомощ и духовност. Не знам колко пари изхарчихме в търсене на спасението – последния път, когато правихме сметка, сумата възлизаше на десетки хиляди долари. Някои от нещата, които опитвахме, са чудесни практики, които и до днес следваме, и част от тях наистина помогнаха, но Треиси продължаваше да страда от депресия.

Решихме, че отговорът може би е в антидепресантите. Ясно си спомням как една нощ се събудих от писъците на Треиси. Включих лампата и видях, че цялата е обляна в кръв. Кръвта беше навсякъде: по тялото, по нощницата й, по чаршафите. Тя пицеше и плачеше едновременно. Посегнах към телефона да се обадя на 911, смятайки, че това е кръвоизлив. Питам се дали ще оживее и ако ли не, как ще отгледам сам шестгодишния ни син. В този миг разбрах какво се е случило: Треиси толкова силно бе драла краката си с нокти насън, че бе окървавила всичко около себе си. Антидепресантите имаха и много други странични ефекти, но този беше най-лошият.

Симптомите на депресията сами по себе си бяха много тежки. Веднъж Треиси си направи теста, поместен в края на една от книгите, които четеше, и резултатите показаха изключително тежко състояние на депресия. Разгледах теста и потресен видях, че е

¹ Първоличното местоимение в единствено число означава Алекс Лойс, освен ако изрично не е указано друго. – Б.а.

отговорила с „да” на въпроса дали през повечето дни ѝ се иска да умре. Каза ми, че е твърде страхлива, за да предприеме действия, но често си мислела колко хубаво би било, ако просто колата ѝ излезе от пътя и се размаже в някоя стена, за да сложи край на мъките ѝ.

Състоянието ѝ се отразяваше негативно върху всички аспекти на живота ни. Много пъти стресът стигаше до краен предел. След три години брак и двамата вече искахме да се разделим. Единственото, което ни спря, бе убеждението, че Бог е имал нещо по-добро предвид. С Трейси подновихме обетите си с повторен ритуал: наистина щяхме да бъдем заедно и в добро, и в зло.

Единственото нещо, което никога не ме е напускало, е надеждата. Тя ме караше да не спирам да се боря и да търся начини да помогна на Трейси. Завърших две докторантури, посещавах многобройни семинари, изчетех десетки книги по темата. Никъде не намерих отговорите, които търсех. Дали научих нещо? Със сигурност. Дали помъдрях? Определено. Дали бях убеден, че ще открия отговора? Винаги.

И тогава се случи. За три часа. Сякаш бях единственото човешко същество на Земята, въпреки че навсякъде около мен имаше хора...

Схемата на изцелението

Бях в Лос Анджелис на семинар за алтернативни методи в психологията. Вече бях на летището в очакване на полета към вкъщи, когато мобилният ми телефон иззвъня. Вдигнах и чух: „Здрасти”. Побиха ме тръпки. Трейси беше в тежко състояние. Тя плачеше, защото синът ни Хари, който по онова време беше на шест години, не разбира, че всъщност е болна. Ако си бях у дома, щях да използвам някои техники за овладяване на симптомите. Но нямаше как да ѝ помогна от три хиляди мили разстояние. Говорихме и се молихме заедно, чак докато стюардесата ме помоли да си изключа телефона. Започнах да правя онова, което бях правил всеки ден през последните дванайсет години: да се моля за Трейси.

И тогава се случи онова, заради което пиша тази книга. Сигурно най-точно би било да кажа, че Бог записа в ума и сърцето ми онова, което сега наричаме „Лечебни кодове”®.

Не ме разбирайте погрешно: не виждах ангели през прозорците на самолета. Нямаше тайнствени мъгли и облаци. Не чувах небесна музика. Но онова, което изпитах, бе толкова различно от всичко, което бях преживявал дотогава, че веднага разбрах: ето го отговора на дванайсетгодишните ми молитви. Видях го в съзнанието си така, както бях виждал много други идеи, но не беше същото. Ако ви се е случвало някога да ви хрумне нещо и да си кажете: „Каква страхотна идея!”, значи знаете за какво говоря. Е, така беше, като изключим усещането, че идеята не бе моя. Все едно я гледах по телевизията. Беше в главата ми, но не идваше от мен. Сякаш „четях” схемата на система за лечение, която никога не бях срещал. Разкри ми се физически механизъм в тялото, който може да изцели духовен проблем: погрешни вярвания. Показа ми се система, която обясняваше как може да се противодейства на действителния източник на всички проблеми в живота с помощта на елементарни упражнения с ръцете. Започнах да записвам. Писах, докато ръката ми се схвана, и аз буквално казах на глас (помня, защото се огледах, притеснен да не би някой да ме е чул): „Господи, или трябва да намалиш темпото, или да ми го повториш. Не мога да пиша толкова бързо!”

Когато се прибрах у дома, изпълних схемата, дадена ми от Бог, и отстраних проблема, който владееше живота ми повече от десетилетие. Сега, когато пиша тези редове осем години по-късно, мога да ви уверя, че Трейси не е вземала никакви лекарства оттогава и се чувства чудесно всеки ден. Да, след първите четирийсет и пет минути депресията се

Върна, но за три седмици ежедневно прилагане на Лечебните кодове изчезна завинаги. След всички тези години, които бяхме преживели в болезнено търсене на решение, каквото и да е решение, което би ни върнало нормалния и спокоен живот, радостта и вълнението ни бяха неописуеми. През 2006 г. Трейси официално смени името си на Хоуп². След толкова години на безнадеждност тя вече се чувстваше друг човек. Вече беше Хоуп.

След онази съдбовна нощ, когато открих системата, която по-късно нарекохме Лечебните кодове, в понеделник сутринта отидох в частния си кабинет и много се вълнувах, защото възнамерявах да използвам новия метод в работата си с десетки клиенти с подобни проблеми. Техните болки и разочарования, разбитите им сърца търсеха отговор. *Хората* търсеха отговор. Когато започнах да споделям Лечебните кодове с тях, стана точно това, което и очаквах: депресията изчезваше, тревожността се заменяше от спокойствие, проблемите във взаимоотношенията им се топяха. Дори по-сериозни психични и емоционални проблеми се изцеляваха последователно, предсказуемо и в повечето случаи бързо.

Кръгът на изцелението се разширява

Шест седмици по-късно се случи нещо неочаквано. Моя скъпа клиентка ме попита дали може да поговорим насаме. С озадачено изражение, което не бях виждал дотогава, ми каза, че не помни да ме е осведомявала, че страда от множествена склероза. За съжаление, веднага пред очите ми мина една лекция по професионална етика и признавам си, уплаших се да не реши да ме съди. Смутено и нервно започнах да преглеждам нейното досие, казах ѝ, че наистина не знам за какво говори, когато осъзнах, че не затова е дошла при мен.

Изпълнен вече със състрадание и любов, аз затворих папката, отместих я, погледнах жената право в очите и казах: „И аз не помня. Защо питате?” Тя избухна в несдържан плач. Когато се успокои, ми разказа, че току-що се връща от болницата „Вандербилт” в Нашвил, където са ѝ съобшили, че вече няма множествена склероза. Аз бях толкова трогнат, че също се разплаках. После сълзите се превърнаха в смях и двамата заедно се разсмяхме. „Как го направихте? – попитах аз. – Моля ви, кажете ми, за да мога да го споделя и с други клиенти. Това е прекрасно... толкова се радвам за вас”.

И тогава тя ми каза: „Виновниците” били Лечебните кодове, които я бях посъветвал да прилага през последните шест седмици. Нямало какво друго да е. Това било единственото различно нещо, което била правила.

Реших, че това е някаква аномалия. Изключение. Необичайна реакция. Докато няколко седмици по-късно не чух подобна история, само че ставаше дума за раково заболяване. Скоро след това – за диабет. За мигрена. За болест на Паркинсон. И прочие, и прочие.

Тогава разбрах, че онзи ден, на десет хиляди метра височина във въздуха, съм получил нещо много, много повече от това, на което се бях надявал и за което се бях молил. Осъзнах какви чудесни последствия за здравето на хората по света може да има то, но знаех, че никой няма да повярва, само защото го казвам. Всъщност повечето хора изобщо не биха повярвали на подобни истории за изцеление. Звучаха твърде невероятно, твърде фантастично, твърде сензационно. Всеки ден ни бомбардират със „сензации”, които се оказват пълно разочарование, щом се опитаме да ги приложим към собствения си живот и условия.

² Надежда (англ.) – б.пр.

В търсене на доказателство

За да мога да споделя Кодовете със света, трябваше сам да се убедя с ума и сърцето си в две неща. Първото бе, че те са в хармония със собствените ми духовни вярвания. В продължение на две-три седмици „натисках бутона за пауза” и отделях време да се моля, да разговарям с пастора и с духовния си наставник, да чета Библията, за да разбера дали всичко това не противоречи на Светото писание. Накрая се убедих, че този метод на лечение в много по-голяма степен съответства на вярата от всичко останало, предлагано от традиционната или алтернативна медицина. Той изцелява точно това, върху което акцентира Библията, в пълно съответствие с начина, по който Бог е създал Вселената и телата ни.³

Второто нещо, в което самият аз трябваше да се убедя, бе, че Лечебните кодове могат да бъдат научно и медицински доказани. Това ми беше необходимо, защото започвах да осъзнавам, че ако това е толкова добро, колкото ми се струваше, трябваше да направя някои радикални промени в живота си и да го разкажа на целия свят. В общи линии, трябваше да се откажа от частната си практика. Имайте предвид, че се бях трудил пет години за докторската си степен, и никак не ми бе лесно. Трябваше едновременно с това да се боря с депресията на Трейси, да работя на две места, да изпълнявам всичките си ангажименти на редовен докторант, да си плащам образованието и да издържам нарасналото си семейство (по това време се роди първият ми син). Неведнъж сме яли фъстъчено масло или боб с ориз за вечеря. Когато се сдобих с дипломата, само след година вече имах списък с клиенти, чакащи на опашка за шест месеца напред. Практиката ми на терапевт процъфтяваше и ние най-после се радвахме на плодовете на труда ми.

Каквито и невероятни резултати от Лечебните кодове да наблюдавах при Трейси и клиентите си, държах сам да се убедя в тях. Трябваше ми доказателство.

Следващата година и половина бе посветена на усилия да докажа на себе си, че това наистина е по-добро от всичко останало, с което разполагаме. Насочих се към теста за вариабилност на сърдечната честота (ВСЧ) – златен стандарт за измерване на стреса в автономната нервна система. Проучванията ми сочеха, че почти всички проблеми, които човек може да си представи, по един или друг начин могат да се проследят до стрес. Вярвах, че, ако Лечебните кодове наистина лекуват всичко, както изглежда, те премахват стреса от тялото, защото в повечето случаи не бяха пряко насочени към лечението на тежките заболявания, за които ви разказах. Всъщност единствените проблеми, към които бяха насочени Кодовете – минали, настоящи и бъдещи, бяха духовните терзания на сърцето.

Смайващите резултати

Резултатите от изпитанията с теста за вариабилност на сърдечната честота, които провеждах в продължение на година и половина, далеч надминаха очакванията ми. Един лекар ми каза, че резултатите, които съм получил, са безпрецедентни в историята на медицината. Какви бяха те? В повечето случаи Лечебните кодове просто освобождаваха дестабилизираната автономна нервна система от стреса в достатъчна степен, за да й позволят да си върне баланса след двайсет минути или по-малко. Голяма част от хората (седемдесет и седем процента) запазваха баланса си 24 часа след това, както сочеха тестовите. Според литературата по въпроса, както твърди д-р Роджър Калахан в книгата ей „Как да се освободим от кошмарите вследствие на травма”, най-краткото време, за което една терапия може да намали в такава степен стреса, е шест седмици. Оказва се

³ Ако ви интересува в по-големи подробности как достигнах до това заключение, ще намерите повече информация на уебсайта, до който ще имате достъп, след като регистрир – б.а.

обаче, че Лечебните кодове бяха в състояние да отстранят стреса от тялото за двацет минути и дори по-малко, а именно той бе източникът на/ почти всички проблеми.

Макар моите тестове да не бяха преминали клинични изпитания и двойно сляпо проучване, те ми бяха достатъчни, за да покажа на хората с отворено съзнание, че има надежда за проблема им. Знаех, че съм открил онова, което търсех и което мнозина смятаха за непостижимо: метод, който лекува първоизточника, а не симптомите и при това има траен ефект. Разполагах с онова, което ми бе нужно, за да се откажа от частната практика и да създам организацията „Лечебни кодове” в сутерена на къщата си, без реклама и със съвсем малко пари. Чувствах, че нося отговорност към хората, които страдаха също като Треиси и мен самия през последните дванайсет години-Сега с вълнение ви представям този дар, който ми бе даден от Бог през май 2001 г., за да можете и вие да намерите изцеление в живота си, както много други хора около мен.

Алекс Лойд

Аз, Бен, напълно подкрепям всичко казано дотук. Една от причините да участвам в разпространяването на Лечебните кодове е, че самият аз изпитах невероятния им ефект, а впоследствие видях и колко благотворно въздействат те на пациентите ми. Ето какво се случи.

Историята на Бен

Може да се каже, че през 1996 г. „си живееш живота” в Колорадо Спрингс, щата Колорадо. Медицинската ми практика се развиваше прекрасно, имах чудесни пациенти и допълнителният ми бизнес с недвижими имоти вървеше повече от успешно. Радвах се на семейството си и имах предостатъчно време за лов, риболов и ски. Животът беше страхотен!

Баща ми обаче бе преживял операция с троен байпас и имаше нужда от почистване на каротидните артерии, защото артериите на крака му бяха запушени. Интересуваше се от неконвенционални терапии, които не бяха одобрени от Федералната агенция по храните и лекарствата. Когато започна да се възстановява и артериите му се изчистиха, аз се заинтригувах. Колкото повече научавах за билките и хранителните добавки, както и за неконвенционалната употреба на някои одобрени от ФАХЛ средства, толкова повече осъзнавах, че лекувам само симптомите, без да позволявам на болестното състояние да се промени към здравословно.

Разочаровах се от лекарствата и многобройните им странични ефекти. Пред мен се разкриваха цели светове на ефективни терапии, за които никой не ми бе и споменал в медицинския факултет. Знаех, че трябва да науча повече за тях. Приключението беше започнало.

Върнах се в родния си щат Джорджия, където започнах да издирвам всичко, свързано с билките, хранителните добавки, хомеопатията и други алтернативни форми на лечение. Имах чувството, че уча медицина за втори път! Накрая реших, че информацията е толкова много, че наистина трябва да завърша наново образованието си. Така се сдобих с дипломата си по натуропатична медицина.

Оттогава насам се опитвам да предлагам на пациентите си най-доброто от двата свята. Съчетавам надеждни медицински похвати с подходящи алтернативни терапии, за да създам най-ефективната лечебна програма за всеки пациент. Така започнах да постигам значително по-големи успехи по отношение на хроничните дегенеративни заболявания, включително ракови (област, в която реших да специализирам), отколкото преди, докато

прилагах единствено средствата на конвенционалната медицина. Но въпреки това като всеки друг лекар продължавах да се сблъсквам със случаи, при които каквито и средства да използвах, пациентът не се повлияваше. Именно те ме караха да продължавам да търся метод, който би могъл да помогне на всички, независимо от състоянието им.

Болестта е не само физически проблем

Едно от най-големите препятствия, с които се сблъсквам като интегративен лекар, специалист по злокачествени заболявания, са емоционалните и духовни проблеми, които пациентите ми трябва да преодолеят, за да оздравеят. Мои пациенти са умирали, след като са се излекували от рака, защото не са могли да превъзмогнат гнева, страха и чувството, че не са обичани, не са съумели да простят на другите или на себе си. За да им помогна да се справят с нерешените си емоционални и духовни проблеми, аз овладях различни терапии, включително традиционни психологични консултации, терапия на мисловното поле, техника за емоционална свобода, лечебно докосване, акупресурна техника тапас, квантова техника и др.⁴ Част от тях ми помогнаха, някои дори много. Но нито една не беше ефективна при всички пациенти.

Истината е, че рядко се случва да се натъкнем на нова терапия, особено такава, която може да промени медицината, каквато я познаваме. Представете си само възможностите на един свят без „Прозак“, „Липитор“, инсулин и лекарства срещу високо кръвно налягане. А когато това съвпада с личните ни нужди, събитието е феноменално. Тогава не го знаех, но новата терапия, която съм търсил, се оказва именно системата Лечебни кодове⁵, разработена от д-р Алекс Лойд, когото днес с радост наричам свой приятел и партньор.

Моята клиника за ракови заболявания в Атланта е действително прогресивна. Ние се вглеждаме в множеството причини за рака и се опитваме да намерим специфично лечение за всяка от тях. Убеден съм, че причините за злокачествените заболявания са съчетание от тежки метали, вируси, недостиг на кислород в клетките, метаболитна ацидоза и емоционални и духовни проблеми. Справяме се ефективно с тежките метали с помощта на интравенозни и орални средства. Много по-трудно е с вирусите и вирусоподобните организми, но и те могат да бъдат победени с определени антивирусни препарати и други средства, неодобрили от ФАХЛ. Борбата с недостига на кислород в клетките (за което Ото Варбург печели Нобеловата награда за медицина през 1932 г., когато доказва, че липсата на кислород е значима причина за рак) е по-бавен процес. Съществуват интравенозни средства, с които се променя кривата на дисоциацията на хемоглобина. Това е тясно свързано с метаболитната ацидоза и трайни промени в хранителния режим. Макар и нелеко, справянето с тези проблеми е възможно. Но емоционалният и духовният аспект оставаше съществено препятствие пред оздравяването на пациентите ми. Затова продължавах да търся отговор.

⁴ Част от тези похвати са свързани с определени духовни виждания. Нито аз, нито Алекс, се придържаме към тях, но използваме методите, които са научно изпитани, заради благотворното им физическо въздействие. Б.а.

⁵ Лечебният код, представен в тази книга, се базира на системата лечебни кодове, открита от Алекс Лойд през 2001 г. Оттук и множественото число, което на места използваме. Става дума за едно и също. Универсалният Лечебен код, изложен тук е резултат от няколко години тестове с клиенти от 50 щата и 90 страни. Установихме, че това е Кодът, който работи при почти всички и всичко. – Б.а.

Моята смъртна диагноза

Докато търсех решение за проблемите на пациентите си, самият аз започнах да изпитвам физически симптоми, най-вече умора и мускулна фасцикулация (неволно съкращаване или потрепване на мускулните влакна). Отначало се опитвах да не им обръщам внимание, да ги подминавам като следствие от едно гръбначно нараняване през 1996 г. С времето обаче състоянието ми се влошаваше. Мускулите по прасеца ми трепереха, а в същия момент усещах спазми в гърба и ръцете си. Движението им бе видимо дори за страничен наблюдател. Уморяхах се изключително лесно от елементарни усилия, като например изкачване на няколко стъпала, гласът ми отслабна. Реших, че е време да посетя ортопеда си, който ми беше и личен приятел. След като ме прегледа, той неохотно ми съобщи, че диагнозата според него е амиотрофна латерална склероза, известна повече като болестта на Лу Гериг. Това не ми хареса и аз веднага потърсих друг приятел лекар за второ мнение. Но той само потвърди първото.

Прибрах се вкъщи и се зарових в медицинските книги. Положението беше твърде мрачно. Осемдесет процента от хората с това заболяване умират за по-малко от пет години след проявяването на симптомите, а аз ги имах поне от година! Според статистиката това беше между 25 и 50% от живота, който ми оставаше. Много от раковоболните ми пациенти имаха по-благоприятна прогноза от моята.

Скоро след поставянето на диагнозата посетих семинар, на който чух д-р Алекс Лойд да говори за новата си разработка – Лечебните кодове. Стори ми се интригуващо, че пациентите, с които работи, освен емоционално, започват да се излекуват и физически. Алекс твърдеше, че тези резултати били неочаквани, но напълно реални, тъй като виждал все повече пациенти значително да подобряват здравословното си състояние. Притиснат от собствената си диагноза, аз удвоих усилията си да проуча откритието на д-р Лойд.

Изследване на философските принципи

Философските принципи бяха важни за мен, тъй като, ако в тях имаше пукнатини, цялата система щеше да се компрометира. Както тази книга ще разясни в дълбочина, една от основните концепции на метода на Лечебните кодове е, че паметта ни съхранява спомените под формата на образи. В част от тези картини има неистини и лъжи, които, ако не бъдат коригирани, водят до психическо и/или физическо заболяване. Аз изцяло приемах виждането за образите в паметта, тъй като работата на мозъка много напомня тази на суперкомпютър. Идеята за неистините и лъжите в тези образи беше малко нова за мен, но звучеше изключително логично. Всички от Фройд насам, а и мнозина преди него, смятат, че ние сме тясно свързани с енергията на ранен етап от живота си, а след това ни е трудно да се справим с проблемите в живота си. Новото беше схващането, че тези събития или образи са неистинни. Ако някой се чувства необичан, това означава ли, че не е достоен за любов? Не, разбира се! Ако се чувстваме неспособни, това означава ли, че тялото и умът ни действително не могат да извършат дадено действие? Най-вероятно не. По-скоро просто мислим, че не можем. И така, аз бях съгласен, че сме склонни да вярваме в неистини. Но как това би могло да се превърне в болест?

Опитах да направя сравнение с компютърен модел, който бих могъл да разбера. Ние сме създадени с определени програми. Една от тях е програмата за самоизцеление. Когато вярваме в неистини, файловете на програмата се повреждат и забавят работата на програмата, докато тя накрая отказва. Ако успеем да намерим начин да поправим файловете... 1/o//a/ Вродената способност на тялото да се лекува, дадена ни от Бога, ще се възстанови! Изглеждаше логично в компютърния модел и достоверно в човешкия.

Но как би могло да стане отстраняването на неверните данни и замяната им с верни? Тук за мен нещата се свеждаха до физика, тъй като всичко, включително цифровата

информация, в крайна сметка може да бъде приведено към общия знаменател: енергия със съответна честота на трептене (вибрация). А тя може да бъде променена, стига да знаем как да го направим.

Голямата крачка

Ето че приех науката и философията на Лечебните кодове. Беше време да направя голямата крачка. Включих се в семинар, на който усвоих някои прости техники, използвани от инструкторите. Реших да си запиша и час при д-р Лойд.

Имаше две неща, върху които исках веднага да поработим. Първото и по-важното беше новата ми диагноза – болестта на Лу Гериг. Освен това отдавна страдах от безсъние. В последните години състоянието ми толкова се бе влошило, че изобщо не можех да спя без приспивателно. Получих Код за безсънието си, който трябваше да изпълнявам по три пъти на ден. Първата вечер, след само едно изпълнение, си легнах и спях цяла нощ. През следващите пет седмици не взех нито веднъж приспивателно. Не мога да кажа, че никога повече не съм прибегвал до тях, тъй като много пътувам и чуждите легла и непривични шумове понякога твърде много ме притесняват. Но истината е, че сънят ми значително се подобри и съвсем рядко вземам приспивателни.

Що се отнася до мускулната фасцикулация, умората и другите симптоми на Лу Гериг – те изчезнаха. След само три месеца прилагане на Лечебните кодове отидох отново при лекаря, който ми постави диагнозата. Той повтори изследването и откри, че болестта е напълно изчезнала. Нямам никакви симптоми от март 2004 г. насам. За онези от вас, които не са запознати – болестта на Лу Гериг се смята за нелечима.

След като лично изпитах резултатите от техниките на Лечебните кодове, реших да ги усвоя в тяхната цялост. Обучих и персонала на клиниката си за ракови заболявания в Атланта, така че и пациентите ми да могат да се възползват от тях. Благодарение на резултатите, които аз и сътрудниците ми наблюдаваме, знам, че съм открил лечебния метод, който търсех. Не съм срещал друг подход, който толкова ефективно и цялостно да лекува емоционални и физически проблеми.

Една петъчна вечер неотдавна с децата решихме да гледаме филм. Понеже на никого не му се излизаше на студа до близката видеотека, децата преровиха домашната сбирка. Намериха копие на „2001: Космическа одисея” и бяха заинтригувани, понеже не го бяха гледали. Провокиран от темата на филма – човечеството на ръба на еволюционен скок, се замислих за скоростта, с която се увеличават знанията ни във всички сфери на науката. Същото се случва и в медицината. Отдавна вярвам, че сме готови да преминем към следващо ниво в парадигмата на изцелението.

Във втора глава, в която ви предлагам кратък преглед на историята на медицината и лечението, ще разберете защо съм убеден, че Лечебните кодове са смела крачка към следващото голямо стъпало в парадигмата на изцелението. Системата е недокосната от мистицизма, който обикновено обгръща такива терапии. Тя е философски и научно издържана. Да не говорим, че работи! Аз съм живото доказателство за това.

Бих искал да добавя още нещо за научната обоснованост на Лечебния код, преди да продължим. Независимо колко красноречиви са резултатите от изпитанията, критици винаги се намират. Обикновено те посочват един потенциален проблем, общ за всички изследвания: резултатите може би се дължат на плацебо ефект. Така че, ако един консервативен учен иска да каже: „Това не е доказано”, винаги може да го направи. Имам добър приятел, специалист в областта на природолечението, който се зае да докаже ефикасността на продукта чрез независими изпитания в 16 университета. Както можете да

предположете, неговите конкуренти не оцениха успеха му. Много често, когато опонентите се почувстват притиснати, подемат нов рефрен, който се свежда до следното: „Не се отнася за всички изследвания”. Тогава имахме щастието да преживеем нещо прекрасно и неочаквано, с чиято помощ излязохме от периода на изпитанията, продължили година и половина – невероятната „черешка на върха”, която затвори устата на всички потенциални критици. Логично най-бързо и драматично изцелението настъпи при животните и децата. Поантата е в това, че плацебо ефектът е невъзможен при животни и деца. Нямаше как резултатите да се дължат на плацебо ефект. Те бяха реални и показваха, че Лечебният код действително лекува първопричината. Ние изключително високо ценим смелите, свободомислещи, първокласни учени и лекари, които изразиха подкрепата си за Лечебния код. Те устояха на критиките от страна на колегите си и показаха, че са готови да преодолеят ограниченията на традиционната наука. Поздравления!

Бен Джонсън

НЕ ПРОПУСКАЙТЕ ТАЗИ ГЛАВА! ОСНОВОПОЛАГАЩИ ПРИНЦИПИ

Хората от новинарския бизнес казват, че най-много трябва да се внимава с първото изречение от анонса. Тази глава е вашето „първо изречение“. Ако разберете нея, ще разберете всичко. И така, да започваме...

ТРИТЕ „ЕДИНСТВЕНИ НЕЩА“

Странно заглавие, нали? Да се опитаме да обясним. Навярно сте гледали филма „Градски каубои“ (1991) с участието на Били Кристъл. Кърли (Джак Палънс) е корав стар каубой, който рядко говори. Но под грубата му външност героят на Били Кристъл открива мъдростта на годините. В един невероятно откровен разговор между двамата Кърли споделя с Били Тайната на живота. „Тайната на живота, казва той, се крие в едно-единствено нещо“. Когато Били го притиска, той отказва да го назове. Заявява, че Били ще трябва сам да го открие. Наистина, всеки трябва сам да открие това „единствено нещо“ за себе си.

Разбирате ли, от това „Едно нещо“ зависи всичко. Случвало ли ви се е да разговаряте с някого за живота му и изведнъж да забележите драматична положителна промяна в държанието му? Очите му заблестяват, когато заговори за *един* човек, *един* момент, *едно* събитие, *една* отворена врата, *един* пробив... ЕДИНСТВЕНОТО НЕЩО.

Сега ние искаме да ви предложим три „Единствени неща“. Вярваме, че що се отнася до вашия живот, здраве и успех, всичко зависи от тези три неща. И не само ще ви кажем кои са те, но ще ги докажем и ще споделим с вас едно ново откритие, което ще накара и вашите очи да блестят, когато си го спомняте, до края на живота си.

Ако сметнете, че не сме изпълнили обещанието си, моля, поискайте си обратно парите, които сте похарчили за тази книга.

ТРИТЕ ЕДИНСТВЕНИ НЕЩА

Единствено нещо № 1:

На планетата Земя има едно нещо, което може да реши практически всички проблеми в живота ви.

Единствено нещо № 2:

На планетата Земя има едно нещо, което може да изключи Единствено нещо № 1.

Единствено нещо № 3:

На планетата Земя има едно нещо, което може отново да включи Единствено нещо № 1.

Единствено нещо № 1

На планетата Земя има едно нещо, което може да реши практически всички проблеми в живота ви.

Кое е то? Имунната система и изцеляващият механизъм на тялото.

Помислете и запишете два или три от най-големите проблеми в живота си. Няма значение дали са свързани със здравето, кариерата, взаимоотношенията, финансите. Допускам, че ако този проблем не е възникнал току-що, вече сте опитали най-малко един начин да го решите или да ограничите обхвата му до минимум. Ако не сте, още по-добре. Имате възможност да опитате нещо, което наистина има ефект. Ако сте пробвали други методи, знайте, че сте в края на търсенето. Ето защо. Представете си за момент, че какъвто и да е проблемът, можете да поискате сам Бог да протегне ръка и да ви даде свръхестествено хапче, напитка, тайна, карта на съкровищата... иначе казано, неземно решение, което със сигурност ще даде резултат. Колко ли страотно би било това! Но познайте какво! Вие вече го имате.

Всеки човек притежава чудодееен изцеляващ механизъм в тялото си, който може да реши физическите и нефизическите му проблеми. Нарича се имунна система. Ние се раждаме със заложенa програма за самоизцеление, която е проектирана така, че да може да овладее всеки проблем, преди още да се е превърнал в такъв. Дори проблемът действително да се развие, всичко е под контрол. Програмата може веднага да го реши.

Преди известно време компютърът ми не работеше както трябва. Не ме бива много с компютрите и нищо от нещата, които опитам, не свърши работа. Накрая се обадох на един приятел, истински компютърен гений, който ми зададе няколко елементарни въпроса и убедено заяви, че трябва да дефрагментирам харддиска. Никога не бях чувал за подобно нещо, но с вълнение открих, че от мен се иска само да натисна няколко клавиша. След това компютърът ми тръгна почти като нов. Бях смаян от факта, че компютърът ми притежава такава чудесна функция, а аз дори да не подозирах за съществуването ѝ.

По същия начин и вашата имунна система може да излекува всеки ваш проблем с удивителна скорост и ефективност. Аз (Бен) мога да ви кажа, че ако зададете един важен въпрос, в общи линии, на който и да е лекар или здравен работник в света и той ви отговори честно, отговорът ще бъде „Не”. Кой е въпросът ли? „Съществува ли болест или неразположение, които оптимално функциониращата имунна система да не може да излекува?” Отговор: Не. Много специалисти (и аз в това число) смятат, че ако лечението на който да е здравословен проблем при който да е човек изобщо е възможно, то е благодарение на имунната система.

Вероятно се питате как това би могло да се приложи към сферата на взаимоотношенията, финансите, кариерата или други нефизически проблеми? Както ще видите по-нататък в книгата и най-вече в Тайна № 3 (не се изкушавайте да надникнете!), новите открития в някои от най-авторитетните медицински университети у нас показват, че източникът на болестите и здравословните нарушения е източник и на другите проблеми в живота ни. Нещо повече: ние сме убедени и ще ви представим доказателства, че сме открили част от изцеляващия механизъм на тялото, който хората доскоро не познаваха. Вярваме, че този механизъм и начинът, по който може да бъде активиран, са Единственото нещо, което може да ви помогне да преодолеете трудностите в живота.

Ако сте интелигентен човек и помислите достатъчно, вероятно ще стигнете до въпроса: „Щом този механизъм е в състояние да излекува всичко и аз го притежавам, защо тези проблеми изобщо се проявяват? Защо вече не ги е излекувал или предотвратил?”

Радвам се, че попитайте. Защото това ни отвежда към Единствено нещо № 2.

Единствено нещо № 2

На планетата Земя има едно нещо, което може да изключи Единствено нещо № 1.

Кое е то? Стресът. Но може би не това, което вие разбирате под думата „стрес”.

Ако имунната изцеляваща система на организма може да излекува всеки възникнал проблем, онова, което я „изключва”, би трябвало да е причината на всяка болест и нарушение. И това е точно така. Според едно изследване, проведено от екип на Медицинския факултет на Станфордския университет, ръководен от авторитетния цитобиолог д-р Брус Липтън, стресът причинява поне 95% от болестите и нарушенията. Д-р Липтън твърди, че останалите 5% са генетични и следователно – познатите – наследство от стреса, който са преживели предишните поколения. Дори Центровете за контрол над заболяванията на федералното правителство на САЩ признават в уебсайта си, че 90% от всички болести и нарушения са свързани със стреса. Почти всички авторитетни източници, за които можете да се сетите – Харвард, Йейл, Вандербилт, Клиника „Майо” и пр., ще се съгласят с това.

Особено внимание заслужава това, което се казва в уебсайта на Медицинския факултет на Харвардския университет: „Прекомерният стрес за продължителен период от време води до т. нар. хроничен стрес, който се свързва със сърдечни заболявания, инсулти и може да способства за развитието на рак и хронични болести на дихателната система. И болестта е само върхът на айсберга. Стресът ви влияе емоционално, като убива радостта от живота и близостта с любимите хора.”⁶

С други думи, какъвто и да е проблемът, по един или друг начин той най-вероятно е породен от стрес. До момента не бяхме наясно какво можем да направим по въпроса, защото това, което върши работа при даден проблем и човек, се оказва неефективно при друг. Изводът е болезнено ясен от десетилетия насам. Ако искаме да намерим начин да излекуваме болестта от корена ѝ, трябва да намерим начин последователно и предсказуемо да се освободим от стреса.

А както се казва и в доклада на Харвардския медицински факултет, болестта е само едно от проявленията на стреса. Ако искаме да се справим и с останалите – проблеми в отношенията ни с другите, в работата и прочие, – трябва да се насочим към първопричината. Както ще ви докажем, именно стресът е източникът на всички проблеми, както проличава от факта, че когато хората се справят с източника на стреса,

⁶ „Stress Management Approaches for Preventing and Reducing Stress”, Harvard Health Publications, Harvard Medical School, http://www.health.harvard.edu/special_health_reports/stress_control.htm – б.а.

взаимоотношенията им се подобряват, доходите им рязко се повишават и удовлетворението им нараства.

Трябва да отбележим, че стресът, за който говорим и който предизвиква болестите, не зависи от обстоятелства, които можете да промените. Това е дълбоко проникващ стрес, който живее вътре във вас и няма нищо общо с житейската ситуация. Промяната в обстановката и елиминирането на стресовите фактори може да няма никакъв ефект върху стреса, който „изключва” имунната система. Нашето изследване показва, че над 90% от хората, които твърдят, че не са стресирани, преди да бъдат подложени на теста, в действителност се намират под физиологичен стрес. Същото казват и много от медицинските проучвания, за които вече споменахме: това, което е стрес за един, не е стрес за друг. Зависи от „вътрешното” програмиране.

Правилният въпрос

Това означава, че първият въпрос, който трябва да си зададем винаги, когато имаме нерешим наглед проблем, е: „Какъв стрес пречи на имунната ми система да ме излекува и какво мога да направя самият аз?” Проблемът е, че този тип стрес е почти, неоткриваем, обикновено не разполагате с никакви следи, които да ви отведат до него, а в случай, че го откриете, ще установите, че той е буквално защитен (след малко ще се спрем по-подробно на това).

От друга страна, може би не си давате сметка колко хубаво е това. Защо го казвам ли? Защото вие не сте виновни. Проблемът и решението не зависят от усилията ви и от този вид стрес са засегнати всички, независимо дали са били добри деца, или не. Затова се отпуснете и си простете. Не е необходимо да бъдете съвършени. Ние имаме това, което търсите. И то е...

Единствено нещо № 3

На планетата Земя има едно нещо, което може отново да включи Единствено нещо № 1.

Кое е то? Да изцелим проблемите на сърцето!

Нека направим един много бърз преглед. Когато функционира нормално, човешката имунна система би трябвало и е способна да излекува почти всичко. Определен вид стрес обаче може да изключи имунната система или поне да я потисне дотолкова, че да развием здравословни или други проблеми.

Лечебният код може отново да включи имунната система, защото той лекува „проблемите на духовната същност”. „Лечебните кодове” ® обобщават една система, която е заложена в тялото от зората на времето. Откъде знаем, че Лечебният код може да я активира? Защото официалният медицински тест, смятан за златен стандарт, не включва и 1% плацебо ефект, а това е безпрецедентен резултат в историята на медицината.

Какви точно са резултатите от изследванията? Когато Лечебният код е активиран, физиологичният стрес изчезва напълно или в значителна степен. Елементарната логика показва, че ако единственото нещо на планетата, което може да изключи имунната система, бъде принудено да изчезне, системата би трябвало отново да се включи. Точно това имаме удоволствието да наблюдаваме при хора от целия свят от пролетта на 2001 г. насам. Механизмът на Лечебния код е революционен, но хората споделят, че теорията, на която той се основава, оказва още по-голям ефект върху живота им. Наричаме тази теория „Седемте тайни”.

Един от удивителните аспекти на всичко това е, че никой Лечебен код не „лекува” здравословни проблеми. Лечебните кодове са насочени само към проблемите на сърцето, за които Соломон е писал преди повече от три хиляди години, както е казано в Притчи 4:23: „От всичко, що е за пазене, най-много пази сърцето си, защото от него са изворите на живота”⁷. Затова и толкова много хора споделят, че изцеляват всевъзможни здравословни проблеми с помощта на Лечебния код.

Преди да продължим нататък...

Може би сте любопитни какво представлява Лечебният код и нямате търпение да стигнем до него. Чудесно: просто отворете книгата на втора част и ще научите всички подробности за Лечебния код и как да го прилагате. Държим обаче да научите и Седемте тайни от първата част. За да можете да използвате Лечебния код ефективно, трябва да разбирате как се развиват проблемите и какво можете да направите вие, за да се изцелите до края на живота си, като стигнете до източника на проблемите.

Седемте тайни в първа част са също толкова революционни, колкото и самият Лечебен код, защото тази теория не е насочена към симптомите, както болшинството системи за самолечение. Другите системи се фокусират върху една или повече от пет отделни области: емоции, мисли, съзнателни вярвания, действия и физиология на тялото. Изхождайки от нашите изследвания, ние смятаме, че тези пет области са петте нива на проявление на симптомите. Теорията и приложението на Лечебния код се занимават със самия източник на проблемите, а не със симптомите.

В първа част на книгата ще намерите кратко изложение на историята на здравните грижи и Седемте тайни на живота, здравето и успеха. Ще разгледаме теорията и изследванията, които ни разкриват източника на всички здравословни проблеми, както и на почти всички други проблеми. Знаем, че това е голямо предизвикателство, но сме готови да го докажем!

Част втора е посветена на резултатите. На някои читатели може би ще им бъде интересно да научат защо животът им се е объркал, но ако всичко свърши дотук, повечето от тях ще се почувстват разочаровани, че не могат нищо да променят. Тази книга няма да ви остави с празни ръце. Във втора част ви предлагаме необходимата информация, за да започнете да изцелявате източника на проблемите си и онова, което блокира надеждите и мечтите ви. Предлагаме ви и десетсекундно упражнение за справяне със ситуационния стрес, който възниква всеки ден от живота ни. Така втора част на книгата ви дава възможност да изцелите както стреса, който съзнавате, така и несъзнавания стрес, който е действителната причина на всички ваши проблеми.

Може би ще се изкушите да затворите книгата още сега. Защо ли? Защото сте се наслушали на истории за чудотворни средства и методи. Чували сте твърде много обещания за драматични промени. Ние също! Но ние ще ви кажем истината, защото откритията, прозренията и историята на тази книга са гърнето със злато в края на дългогодишните търсения на метод, който може наистина да лекува. Това е методът, който излекува Бен от болестта на Лу Гериг (ALS). Не можем да *не* споделим това знание!

Не очакваме, че веднага ще приемете всичко за чиста монета. Молим ви само да продължите да четете нататък и да стигнете до края на книгата, преди да вземете решение. Това е нашето предизвикателство към вас. Най-много, което можете да „изгубите”, са няколко часа от живота си... но да спечелите десетки години благоденствие.

Сега, когато знаете Трите Единствени неща и имате известна подготовка, ще преминем към същината на въпроса. За да получите каквото искате, трябва да разберете онова, което

⁷ Всички цитати от Библията са според официалното издание на СС на БПЦ от 1982/2004 г. – Б. пр.

аз наричам „Седемте тайни на живота, здравето и успеха”. Само така ще осъзнаете как се развиват проблемите, откъде идват те, от какво се състоят, защо се противопоставят на изцелението и накрая, елементарния механизъм, с чиято помощ можете да започнете да разплитате мрежата на нещата, които не желаете да присъстват в живота ви.

Преди това обаче искаме да отправим едно изключително сериозно и искрено предупреждение.

Информацията в тази книга притежава силата да изцели живота ви. Механизмът, който наричаме Лечебен код, може да изключи стреса и да накара имунната ви система да работи според Божия замисъл. В резултат на това ще станете свидетели на удивителни промени в живота си.

Болката обаче има своя цел, духовна цел, и ако Лечебният код ви помогне да се справите с болката, но не и с нейния източник, ще сме ви направили лоша услуга.

Най-дълбокото изцеление, към което се стреми всеки човек на земята, не е физическо или емоционално, а духовно и то включва изцеляване на всяко евентуално нарушение на връзката с Бог, който ви обича. Това е нещо, което само Бог може да направи. То е между вас и Него.

Много хора са споделяли, че Лечебният код им е помогнал да решат проблеми, които са им пречели да повярват в Бог и неговата любов. Един от тях ми каза: „Сякаш дразнещото прашене на собствените ми проблеми изчезна, за да мога най-сетне да чуя посланията на Бог, с които той се опитваше да ми покаже какъв е в действителност, а не изкривен през призмата на собствените ми сърдечни проблеми”.

Ние нямаме намерение да ви накараме да вярвате.⁸ В същото време горещо се надяваме и молим да познаете Създателя на човешкото тяло и енергия и всичко онова, благодарение на което Лечебният код работи по този начин. Това е най-важното изцеление, което може да произтече, защото макар Кодът да подпомага процеса като инструмент, той не може да свърши всичко. Да, Лечебният код е чудесен инструмент. Но това, от което се нуждаете, е изцеляващото докосване на Ръката, която държи инструмента.

⁸ Самите ние сме последователи на Христа. Когато аз (Алекс) открих Лечебния код се постарах да се уверя, че това е нещо, което не противоречи на собствените ми вярвания, както вече споменах в увода. Повече за нашата философия и мироглед ще намерите в „Няколко думи за нас и нашата философия” в края на книгата. – Б.а.

ЧАСТ ПЪРВА. СЕДЕМТЕ ТАЙНИ НА ЖИВОТА, ЗДРАВЕТО И УСПЕХА

ПЪРВА ГЛАВА

Тайна № 1:

ИМА ЕДИН ИЗТОЧНИК НА БОЛЕСТИТЕ И ЗДРАВΟΣЛОВНИТЕ НАРУШЕНИЯ

За да разберем по-добре къде ще попаднем, след като отворим вратата пред нас, нека хвърлим един поглед към пътя, който ни е довел дотук. Веднага ще ви кажа, че тази врата е била предсказана от великите научни улове на нашето време преди десетки, ако не и стотици години. Това е златна врата, която науката отдавна търси, а онова, което ни очаква от другата страна, ще промени света на здравеопазването завинаги. Малко е да се каже, че това е смяна на парадигмата.

Както вече споменах, аз (Бен) се излекувах от болестта на Лу Гериг, след като използвах Лечебните кодове по-малко от три месеца. Бях толкова впечатлен от програмата, че започнах да изнасям лекции из цялата страна за това откритие и начина, по който то работи. Кодовете са и причината да съм единственият доктор по медицина, който участва в популярния филм „Тайната“. Едно от нещата, за които говоря в своите лекции, е теорията за Петте епохи на изцелението, защото тя ни дава представа къде се намираме на този етап от историята и обяснява защо Лечебните кодове не са могли да бъдат открити по-рано.

Петте епохи на изцелението

Съществуват пет основни епохи, за които ще говорим тук. Първата е епохата на молитвата. Преди да знаят каквото и да било за храненето и медицината, хората са разчитали единствено на молитвата. Това може да е необичайна отправна точка за представяне на историята на медицината, но нека помислим за първите хора. Когато са се чувствали зле, те не са имали друга възможност, освен да помолят боговете за помощ. В гръцката митология Аполон е богът на изцелението, който предал уменията си на своя син Асклепий. Последният не само помагал на хората да не умират, но дори възкресявал някои от мъртвите. В северно Перу лечебни церемонии се изпълняват и до днес от жени, наречени „курандерос“. Курандерос използват молитви и свещени предмети, пречистват пациентите със светена вода и призовават духовете да им помогнат да открият причината за страданието и да я отстранят.

И днес много култури, религии и хора гледат на Бога като на единствен източник на изцеление. Някои смятат, че могъществото на молитвата е в самото молене, докато други вярват, че то е в свръхестествената намеса на по-висша сила. Напоследък много научни изследвания разкриват ефективността на молитвата в сферата на лечението. Д-р Лари Доси, д.м. е автор на няколко книги по въпроса („Думи, които лекуват: силата на молитвата в медицинската практика“, „Чудесата на ума: изследване на нелокалното съзнание и духовното изцеление“, „Преоткриване на медицината: отвъд ума и тялото към нова ера в изцелението“ и др.). В Университета „Дюк“ е проведено изследване, наречено „Мантра Стъди Проджект“ (Хориган, 1999), което установява, че пациенти със сърдечни проблеми са постигнали изключително подобрение чрез молитва. Хората от всички времена са се молили, защото са вярвали в по-висша сила. Според друга теория,

изцелението идва от самата вяра в изцелението. Науката също така е доказала, че вярата сама по себе си е могъщ лечител. Медицината се отнася пренебрежително към този факт и го нарича плацебо ефект, но той е реален и не бива да се подминава с лека ръка.

Във физически план на хората не им отнело много време да разберат, че някои листа, клонки, корени и дървесни кори имат ценни лековити свойства. През XX век те бяха за кратко отхвърлени и употребата им на Запад бе ограничена, но се завърнаха с пълна сила. Днес трудно може да намерите улица, на която да няма поне един магазин за билки и хранителни добавки. Навсякъде по света на нашите семинари чуваме хората да говорят за витамини, минерали и билколечение. Най-забележителното е, че възкресението на тази алтернатива дойде не от необразованите слоеве на населението, а от интелектуалците, които стигнаха до същите изводи за билките и добавките, които са известни на останалите от векове. Китай използва билки от незапомнени времена.

Западната цивилизация се опита да усилва ефектите от китайското природолечение, като се концентрира върху определени части от лековитите растения, което доведе до създаването на внушителната индустрия на витаминни и хранителни добавки. Книжарниците са пълни с литература за нови открития за чудодейната сила на растенията. Магазините изобилстват от стотици продукти, оказващи изключително благотворен ефект върху хора с практически всякакви заболявания.

На всичко това обаче бяха сложени спирачки. Прие се нов закон, *Codex Alimentarius*, подкрепен от Световната здравна организация, който ограничава концентрацията на витамини, минерали, аминокиселини и етерични масла до нива, непозволяващи осъществяването на лечебните ефекти, на които бяхме свидетели през изминалите десетилетия. Всички препарати с концентрации над допустимите трябва да бъдат предписвани от лекар и закупувани на значително по-висока цена. Може би си мислите, че говоря за бъдещето, но в действителност всички държави, които са ратифицирали препоръките на СЗО, се намират под силата на този закон. Той важи дори за страни с изключително силни конституции като САЩ, защото международният договор е приоритетен. През юни 2005 г. в Рим бяха приети международни стандарти, наложени от фармацевтичната индустрия. Документът бе озаглавен „Препоръки за витамините и минералите”. Предписанията на Кодекса вече са в сила в Германия, където човек може да си купи големи дози витамини само с рецепта от лекар. Предричам, че много правителства ще правят бавни постъпки в посока на регулиране на тази индустрия, така че да избегнат вълната на недоволство сред обществото. Убеден съм, че ще се опитат да хвърлят „прах в очите”. Положението е особено тревожно предвид значително по-голямата опасност от фармацевтичните продукти и най-вече тези, които се продават без рецепта и които ще станат много по-леснодостъпни от витамините.

Може би се питате защо властта би прокарала закон като този, който забранява свободната продажба на витамините, минералите и хранителните добавки, но оставя без ограничение далеч по-токсични медикаменти, фармацевтичната индустрия не печели, когато хората са здрави; за тях е от полза само ако лекуваме едни и същи симптоми година след година.

Това ни насочва към следващата епоха на медицината – тази на лекарствата и химикалите. Защо ги наричам химикали ли? Много просто: защото са точно това. Как са разработени повечето лекарства? Избира се билка с подходящ ефект и се анализира, за да се открие „активното вещество”. Това обаче все още не подлежи на патентоване. А и няма печалба, ако не е нещо уникално. Затова следващата стъпка е да се промени „активната” съставка така, че вече да не е естествена.

Ето че сега имаме химикал. Може би ви се струва, че това не е толкова лошо, но разберете, че органичните системи на тялото са създадени така, че да работят с органични вещества. И така, имаме вещество, което организъмът не може да преработи. Това се

нарича „токсин”. Имаме цяла индустрия, която се занимава с производството на токсини, при положение, че можем да използваме естествени органични вещества, които работят много по-ефективно с физиологията на тялото. Така например, едно от най-продаваните лекарства в историята се нарича „Валиум”. Получено е от корени на валериана. Тези корени са известни с успокоителния си и седативен ефект. Не е известен случай на нито един човек, пристрастен към корен от валериана. Но фармацевтичните компании не могат да го патентоват. Той се среща естествено в природата. Синтезирането му обаче доведе до необходимост от клиники за пристрастени по целия свят.

Ще продължим пътуването си с поглед към хирургията. Човечеството е прибегвало до оперативната намеса векове наред, но до откриването на анестезията хирургията се е намирала в доста незряла форма. Дотогава хирурзите зависели от издръжливостта на човека към болка или броя на помощниците, които го държат. От време на време използвали алкохол за обща упойка. Целта на хирургията била да се отстрани нещо, което застрашава живота. Ако например някой имал гангрена на крака, хирургът връзвал пострадалия, вземал триона и отрязвал проблемния крайник, а после обгарял мястото. Излишно е да казваме колко много сме напреднали по отношение на хирургичните техники. Днес обаче хирургията се използва не само в животозастрашаващи ситуации: процъфтяват и много други клонове, включително козметичната хирургия. Макар статистиката да показва, че се изпълняват множество ненужни операции, спешната хирургия се е оказала голям дар за човечеството и е спасила живота на безброй хора.

Последната граница

Ето че идва ред на онова, което чакате: златната порта. Онова, което са предричали най-великите умове на нашето време, в това число и Алберт Айнщайн, вече е открито, потвърдено и предоставено на широката общественост. Много учени са говорили на тази тема, но ще оставим това за Втората тайна в книгата. Ще започна с цитат от един от тези големи учени:

Медицината на бъдещето ще се базира на контрол над енергията в тялото.

Проф. Уилям Тилър, Станфордски университет

Точно така, последната граница е енергията. Тя е висшата форма на лечение. От няколко години насам медицината се занимава и с този въпрос, макар и с неохота. Невинаги сме знаели, че слънчевата светлина има лечебен ефект. Мадам Кюри ни помогна да навлезем в тази ера с откриването на радия и рентгеновото лъчение⁹. Тя установи и колко пагубна може да бъде енергията. В предстоящите глави ще научите повече за това какво представлява „енергията” и за нейните изключителни свойства. Ще разберете и защо тя е бъдещето на здравеопазването и лечението.

Отвъд симптомите

Начинът, по който се диагностицират почти всички здравословни проблеми, се базира на т. нар. комплекс от симптоми. Той се използва не само в традиционната медицина, но и в алтернативната, при това от стотици години насам.

⁹ Рентгеновите лъчи всъщност са открити три години по-рано, през 1895 г., от Вилхелм Рънтген. – Б. пр.

Названието му подсказва за какво става въпрос. Лекарят (здравният специалист, консултантът, лечителят) отбелязва всички симптоми, които се проявяват при даден човек. След като ги идентифицира, прави справка с книга, таблица или собствения си опит, за да определи най-вероятния проблем, т.е. да постави диагноза. След това преминава към лечението, задавайки си въпроса: „Кой е най-добрият начин да лекуваме този проблем в рамките на стандартната практика?” Лечението до голяма степен се определя от методологията на специалиста. Традиционните медици използват хирургия, лекарства и други подобни. Алтернативните специалисти залагат на билките, минералите и витамините – не за да „лекуват” болестта, а да укрепят здравето. Психотерапевтите препоръчват да започнем да мислим по нов начин за проблема и да използваме различни поведенчески техники или предлагат добронамерено да ни изслушат.

И така, комплексът от симптоми включва три етапа:

1. Отбелязване на симптомите.
2. Поставяне на диагноза въз основа на симптомите и досегашния опит, образование и литература.
3. Действителна интервенция, терапия или лечение на проблема въз основа на диагнозата.

За всеки от тези етапи има буквално хиляди възможности. Когато говорим за здравословни проблеми, имаме предвид физическото и психичното си здраве. Другите ни проблеми могат да бъдат свързани с взаимоотношенията, кариерата, постиженията (например в спорта, ораторството, продажбите и пр.). За всеки от тях има различни възможности в зависимост от характера им и методологията на специалиста, който се занимава с тях. С други думи, процесът може да стане изключително сложен и дори противоречив, защото различните специалисти ще имат разногласия относно диагнозата и още повече по отношение на интервенцията, терапията или лечението.

Ако искате да добиете представа колко фрустриращо може да бъде това, влезте в интернет и напишете произволен здравословен проблем в търсачката. Каквото искате: болест, психично разстройство, главоболие – няма значение. Вероятно ще намерите много интересна информация, но също така и огромно количество разногласия не само за причината на проблема, но и за необходимите мерки. Може би ще изпитате известно разочарование, когато осъзнаете до каква степен си противоречат експертите. Е, щом те не са сигурни, как е възможно човек, който не е специалист, а просто има някакъв проблем, да определи коя е най-правилната линия на поведение, без да изгуби огромно количество време и пари, а в най-лошия случай и живота си, прилагайки неподходящ вариант?

Нека поговорим още малко за времето и парите. Да кажем, че сте потърсили информация в интернет и сте открили десет различни предложения как да се справите с проблема си. Да предположим, че сте опитали шест от тях, преди да стигнете до ефективното решение. В този случай вероятно сте изгубили доста време и пари.

Не би ли било чудесно, ако източникът на всички проблеми беше само един? Тогава, каквото и да ни притесни, щяхме да знаем накъде да се насочим. Това би имало няколко предимства. Няма да губим време и пари, защото ще съсредоточим усилията си върху едно нещо. Ако всички проблеми имат един източник, значи това е източникът и на вашия проблем и следователно можете да се чувствате уверени, че ако го изцелите, състоянието ви ще се подобри във всички възможни аспекти. Можете да си кажете: „Щом изцелявам първоизточника, значи правя най-доброто за проблема си”.

Можете да сте спокойни, защото знаете, че със сигурност спестявате много пари. Можете да сте спокойни, защото знаете, че спестявате също така ценно време и енергия.

Последната причина може би е най-важната. Ако всички проблеми имат един източник и вие бъдете връхлетени от десет проблема, можете да ги решите наведнъж, тъй като те

всички произтичат от едно и също. Изцелявайки този източник, вие решавате едновременно десетте си най-тежки проблема, които ви пречат да имате мечтания живот, взаимоотношения, спокойствие, успех и благоденствие. Можете да се справите с тях наведнъж, а не по стария начин един по един, анализирайки комплексите от симптоми и прилагайки различен подход към всеки.

Да, ако всички здравословни проблеми имаха общ източник,, това би имало неизброими предимства.

Е, подгответе се да празнувате, защото единственото нещо, за което са съгласни повечето специалисти в областта на здравните грижи, е, че почти всички проблеми наистина имат общ източник. Това е нашата първа Тайна!

Тайна № 1:

Има един източник на болестите и здравословните нарушения

Да се върнем на примера, който ви дадох с търсенето на здравословен проблем в интернет. Навярно си спомняте разочарованието и безпокойството си поради разногласията на специалистите? Е, това, за което те са единодушни, е, че почти всички здравословни проблеми имат един и същи източник: СТРЕСА. През последните десет-петнайсет години това се смята за общоприет факт и дори в Съединените щати федералното правителство излезе с официално становище.

Както вече отбелязахме, Центърът за контрол на заболяванията в Атланта твърди, че 90% от всички здравословни проблеми са свързани със стреса. Според Д-р Брус Липтън резултатите от собствените му изследвания, публикувани през 1998 г., сочат, че със стреса са свързани 95% от всички болести и нарушения.

Тази тема често занимава големите медии. Здравният справочник на „Ню Йорк Таймс“ посочва, че „стресът може да бъде породен от всяка ситуация и мисъл, която ви кара да се чувствате фрустрирани, ядосани или тревожни. Това, което е стресиращо за един човек, не е непременно стресиращо за друг.”

През 2004 г. списание „Нюзуик“ посвети септемврийския си брой на темата за „Новата наука за ума и тялото”. В него можеха да се прочетат статии като „Прошката и здравето”, „Стресът и безплодието”, „Причини за сърдечните заболявания” и др. По-късно ще се върнем отново на идеята за прошката и здравето.

Друго авторитетно списание, „Таим”, нарече високото кръвно налягане „тайният убиец”, който излиза извън контрол. Стресът винаги е бил сочен като причина за хипертонията.

Мога да цитирам множество материали за стреса като източник на заболявания. Статия в „Ю Ес Ей Тудей” от 30 май 2004 г., озаглавена „Овладейте стреса, овладейте болестта”, използва сведения от Харвард, Държавния университет на Аризона, Университета на Северна Каролина, Националния институт за изследвания на сърцето, белите дробове и кръвта, Мичиганския технологичен университет, Американската медицинска асоциация, Университета Тулейн, Центъра за изследване на рака към Университета на Индиана и Департамента за здравни и хуманни услуги. Сходни изследвания са правени в клиниката „Майо”, Университета „Вандербилт”, Центъра за изследване на стреса към Йейлския университет, Медицинския факултет на Харвардския университет, Центровете за контрол и превенция на заболяванията, Центъра за изследване на рака „Андерсън”, Националната академия на науките, Бостънския университет и много други. Списъкът нараства с всеки изминал ден.

Какво означава това? Означава, че първият въпрос, който трябва да си зададем, е: „Какво представлява стресът, който ми причинява това, и как мога да се справя с него?”

Преди да му отговорим обаче, трябва да отговорим на въпроса: „Какво по-точно представлява стресът в моето тяло?“

Физиология на стреса

Какво точно е стресът? Поредната сметка за плащане? Разправия със съседите? Осуетяване на планове в службата? Притеснения за здравето? Каквото и да предположите, отговорът ще бъде: да, това може да породии стрес. Има обаче съществена разлика между ситуационните проблеми, които обикновено приемаме като стрес, и физиологичния стрес, който води до болести и здравословни нарушения.

Казано най-просто, физиологичният стрес е нарушение на баланса в нервната система. Можем да представим централната нервна система чрез аналогия с автомобила. Ако постоянно натискате педала на газта до ламарината, накрая ще повредите нещо. Ако не си вдигате крака от спирачките, накрая пак ще повредите нещо. Автомобилът е така устроен, че да работи добре, когато газта и спирачките се използват балансирано. Същото може да се каже за централната нервна система. Тя има два дяла, чието предназначение е аналогично на това на газта и спирачките на колата. Газта може да бъде оприличена на симпатиковата нервна система (ускорява нещата), а спирачките – на парасимпатиковата (забавя ги). Общоприетият тест в официалната медицина за измерване на физиологичния стрес се нарича „Вариабилност на сърдечната честота“ (ВСЧ) и измерва баланса или липсата на баланс в системата. По-късно отново ще поговорим за този тест.

По-голямата част от нервната система се нарича автономна нервна система. „Автономна“ в случая ще рече автоматична, защото не се налага да мислим за нея. 99,99% от всичко, което се случва в организма всеки миг, става под контрола на автономната нервна система. Всяка секунда в мозъка постъпва около пет трилиона бита информация. Осъзнаваме само десет хиляди от тях.

Така например, вие не мислите за храната от обяда в тънкото си черво. Не мислите как тя ще се придвижи към следващия сегмент от червата. Не мислите как да добавите амилаза, за да разградите протеините. Нито за липазата, с която да разградите мазнините. Не ви се налага да мислите как да увеличите инсулина, за да усвоите захарта, нито как бъбреците ви ще се избавят от излишния натрий, защото сте посолити допълнително храната си. Не се чудите как черният ви дроб ще се пречисти от пестицидите, които сте погълнали със зеленчуците, нито как имунната ви система ще се пребори с бактериите в храната. Можем да продължим и още, но схванахте идеята. Почти всичко, което се случва в тялото ви, включително растежът на косата ви, става автоматично. Не е необходимо да мислите за него. Не е ли чудесно? Ако трябваше да мислите за всичко това, нямаше да ви остава много свободно време.

Всичко зависи от баланса

Както вече казахме, автономната нервна система има два дяла и всичко зависи от баланса между тях. Парасимпатиковата нервна система отговаря за растежа, лечението и поддръжката. Тя обхваща повечето от автоматичните процеси, за които говорихме преди малко.

Другият дял е симпатиковата нервна система, която се включва значително по-рядко, но играе съществена роля за здравето и болестите. Тя е водеща при реакция от типа „бий се или бягай“. Тя е пожарната аларма. Задачата ѝ е да спасява живота ни във всеки един момент. Представете си, че шофирате по магистралата: през повечето време използвате газта, но спирачките могат да ви спасят живота всеки един миг.

Когато се стигне до реакция „бий се или бягай”, се случват много неща. Кръвотокуът се променя. Кръвта спира да тече към стомаха, за да преработват храна; към фронталния лоб, за да мислите творчески; към бъбреците и черния дроб. Лъвският пай от кръвта потича към мускулите, защото тялото смята, че ще се наложи да се бие по-здраво или да избяга по-бързо от онова, което застрашава живота ви. Не се налага точно сега да разграждате храна, да се освобождавате от токсини, да балансирате електролитите или да съчинявате стихове, защото, ако не оцелеете през следващите няколко минути, всичко губи смисъла си. И това става напълно автоматично.

Решаващият фактор: стресът на клетъчно ниво

Въпреки че тези промени целят да спасят живота ви, ако са подложени на стрес прекалено дълго, те могат да увредят органите ви и най-вече пряко да повлияят на имунната ви система. Това се случва на ниво органи. Нека да обясним с няколко думи какво става на клетъчно ниво. Имам добри приятели лекар натуропат с докторска степен по диетология. Тя не разбира защо хората не оздравяват, когато им дава подходящи добавки, витамини и минерали. Не мислете, че греши в предписанията. Тя действително е много добър лекар. Но просто не разбира докрай ефекта от стреса на клетъчно ниво.

Във военноморския флот, когато корабът бъде атакуван, всички дейности по поддръжката и ремонта, както и обичайните задължения, се преустановяват. Дори онези членове на екипажа, които в момента спят или се хранят, трябва да заемат местата си. Когато се включи „пожарната аларма” (симпатиковата нервна система), клетките преустановяват нормалния си растеж, регенерация и поддръжка. Защо? Защото се предполага, че алармата се включва само в спешен случай и всички изброени дейности могат да почакаат, докато победим в боя или избягаме, за да спасим кожата си. Клетките буквално се затварят, както корабът затваря люковете пред битка. Никой и нищо не може да влезе или да излезе. Няма да видите спомагателен кораб да доставя храна или да товари отпадъци от боен кораб по време на битка. По същия начин и клетките, докато се намират под стрес, не получават хранителни вещества, кислород, минерали, есенциални мастни киселини и други, нито изхвърлят отпадни вещества и токсини. Всичко спира, с изключение на необходимото за оцеляването. Така средата вътре в клетката става токсична и възпрепятства растежа и обновяването ѝ. Д-р Брус Липтън казва, че точно така се предават генетичните заболявания. От друга страна, както показва същото изследване на Станфордския университет, клетките, които се намират в режим на растеж и изцеление, са буквално неуязвими за болестите. Нека го повторя, защото това е най-значимото твърдение, което съм чувал в сферата на медицината от доста време насам: „Клетка, която се намира в режим на растеж и изцеление, е неуязвима за болестите”. Изумително!

Както виждате, реакцията „бий се или бягай” е от решаващо значение за спасяването на живота в спешни ситуации, но не бива да се поддържа продължително време. Проблемът е, че организъмът на средностатистическия човек функционира в този режим твърде дълго време. Резултатът от това е неизбежен: рано или късно нещо се поврежда и се проявява във формата на симптом. Когато симптомите станат няколко, наричаме това болест. Болестта е слабото звено във веригата, мястото, където тя се къса под напрежението, което наричаме стрес.

Колко пълен е резервоарът ви?

Много хора смятат д-р Дорис Рап, д.м. за водещ алерголог в света. Тя е автор на много книги, най-вече за алергиите при децата. Особено популярна е нейната теория за т.нар. „резервоар на стреса”. Според нея всички имаме нещо като вътрешен резервоар за

количеството стрес, което можем да понесем, преди нещо да се повреди. Докато в резервоара има свободно място, можем да продължим да подлагаме организма на нови стресови фактори и да се справяме ефективно с тях, без да ни повлияят негативно. Ако обаче резервоарът се препълни, най-слабата брънка поддава и веригата се къса.

Когато се задейства пожарната аларма, от мозъка незабавно се подава сигнал към имунната система чрез клетките, пряко свързани с нервите. Наричат се дендритни клетки. В медицинския факултет ни учеха, че това са имунни клетки, и наистина е така. След това невролозите си ги присвоиха, защото подават същите трансмитери, които използват и нервните клетки. Тъй като и двете виждания са верни, сега ги наричат „невроимунни клетки”. Те са част от нервната система и осъществяват пряка връзка с имунната система. А съобщението, което предават, гласи: „Стоп!”

Имунната система под запор

Защо мозъкът би изпратил такъв сигнал на имунната система? Помислете. Каква е целта на симпатиковата нервна система? Да спасява живота ни. А на имунната? Да се бори с бактериите, вирусите, гъбичките, да поправя, да унищожава аномалните (раковите) клетки. Задължително ли е това да се случи в следващите пет минути? Не, разбира се. Освен това имунната система използва огромно количество енергия. Не забравяйте, че цялата ни енергия и ресурси през следващите минути ще отиват само за една цел: да спасим живота си! Затова всичко, което не е от решаващо значение за целта, ще спре за известно време.

Няма нищо фатално, ако имунната ни система престане да се бори с бактериите или гъбичките за пет минути или ако храната не се смила още пет-десет. Проблемът днес е, че постоянно живеем в режим на „бий се или бягай”. Докато пътувахме по света, за да провеждаме теста за вариабилност на сърдечната честота, установихме интересен факт. Задавахме един и същи въпрос на всички: „Чувствате ли се стресирани?” Около 50% отговаряха с „да”, около 50% – с „не”. Около 90% от хората, които отричаха, че са стресирани, показваха физиологичен стрес по време на изследването – точно този, който води до болести и здравословни нарушения.

Онзи ден видях стикер на една кола: „Всичко пристига с камион”. Аз мразя камионите. Намирам ги за заплашителни, особено на магистралата. Най-малкото предизвикват у мен реакция „бий се или бягай”. Мисля си за всичкият товар в тях и какво би станало, ако се разпилее на пътя. Въпреки това трябва да призная, че наистина всичко в дома ми е пристигнало с камион... дори самата къща! Донесоха панелите и ги сглобиха на място. Та, ако имате някакъв здравословен проблем, той е дошъл с физиологичния стрес. Важи винаги, за всички проблеми.

Обади ни се един господин, който неотдавна присъствал на наш семинар. Сподели, че след него се прибрал вкъщи и потърсил думата „стрес” в интернет. Търсачката извадила над 67 милиона резултата. Ако ги прегледате, най-вероятно ще стигнете до убеждението, че действително, ако имате здравословен проблем, той се дължи на стреса. След като е така, всеки път, когато кихнете, всеки път, когато се появи болка, която не можете да идентифицирате, ако докторът произнесе страшната дума „рак”, каквото и да ви се случва в здравословен аспект, първото, което трябва да се запитате, е: „Какъв стрес ми причинява това и как мога да го елиминирам?”

Защо тогава не го правим? Защото досега не разполагахме с последователен, надежден, потвърден начин за справяне със стреса. Това, което помага при едни хора и проблеми, не върши работа при други. Причината е в това, че ни липсва елемент от мозайката. И по-конкретно – тайна номер три, до която ще стигнем съвсем скоро.

Вашият център за контрол на стреса

Стресът се контролира от централната нервна система. Физиологичният стрес по-специално се създава по оста хипоталамус – хипофиза – надбъбречни жлези. Хипоталамусът и хипофизата някога са били смятани за главни жлези. Всъщност хипофизата е интерфейсът, чрез който се осъществява отделянето на хормони в кръвта. Хипоталамусът служи като процесор на мозъка. Той е свързан с цялата лимбична система – емоционалните центрове в мозъка. На практика той е свързан с всички части на мозъка и тялото чрез хормоните, които произвежда и отделя чрез хипофизата. Ето част от функциите, които хипоталамусът контролира:

1. Артериалното кръвно налягане.
2. Телесната температура.
3. Регулацията на водата в организма чрез жаждата и бъбречната функция.
4. Контракциите на матката.
5. Образуване на кърмата.
6. Емоционалните импулси.
7. Хормоните на растежа.
8. Надбъбречните жлези.
9. Хормоните на щитовидната жлеза.
10. Функцията на половите органи.

Физиологично ефектът от стреса води до промяна във всички изброени органи и функции, особено в секрецията на адреналин, кортизол, глюкоза, инсулин и хормоните на растежа.

Как измерваме стреса в организма? Можем да измерим нивата на отделните хормони, но съществува общ тест, наречен „Вариабилност на сърдечната честота”, който се е превърнал в стандарт за определяне на физиологичния стрес. Той е особено ценен, защото отразява баланса на автономната нервна система. В медицинската наука най-добрите тестове са прости, надеждни, лесновъзпроизводими и измерват точно това, което ви интересува. Вариабилността на сърдечната честота (ВСЧ) е чудесен пример за такъв тест. Прост е, защото измерва промените на сърдечния ритъм по отношение на дишането. Надежден е и се приема за „златен стандарт”, това е най-добрият тест за определяне на баланса на автономната нервна система, с който разполагаме.

Балансът на автономната нервна система означава растеж и изцеление, съответно здраве, а дисбалансът или стресът – болест и влошено здраве. Можем да променяме този научно измерим баланс с помощта на Лечебните кодове, при това постоянно и последователно. Професионалната програма за теста ВСЧ беше много скъпа, но сега вие можете да си купите такава, заедно с необходимото оборудване, за по-малко от 1000 долара и сами да си го докажете.

Появата на симптомите: пробив в най-слабата брънка на веригата

Как се проявява стресът в организма? Чрез това, което наричаме болест или симптоми. Но ако причината е една, защо има толкова много различни болести и симптоми? Отговорът е прост: чупи се най-слабата брънка във веригата. Може да е въпрос на генетично предразположение, резултат от действието на токсин или следствие от физическо нараняване.

Но да вървим крачка по крачка. Да кажем, че имате проблем с така наречения „киселинен рефлукс“. Преживявате стрес. Стресът намалява мускулния тонус около долната част на хранопровода, защото за него са нужни кръв и енергия, които ние сме изразходвали за реакцията „бий се или бягай“. Киселините от стомаха се връщат нагоре по хранопровода и увреждат лигавицата му. Тези клетки страдат продължително време, където причинява болка и в крайна сметка може да доведе до язва или рак. Но това се случва само защото не се намират в режим на растеж, лекуване и възстановяване и не могат да се защитят от киселинната баня. Така се появява болестта „киселинен рефлукс“.

Решението, което медицината предлага, е да вземете едно лилаво хапче, с което да намалите киселините. То действа ефективно, но проблемът е, че вие имате нужда от тези киселини, за да смилате храната. Освен това, киселините убиват погълнатите бактерии. Така, маскирайки симптомите, ние създаваме два нови проблема. Прекомерното количество бактерии натовазва имунната система. Храната се задържа по-дълго в стомаха в очакване той да отдели достатъчно киселина, за да я обработи, но така и хранопроводът се намира в продължителен контакт с нея. Получава се порочен кръг. Е, какво искаме всъщност: да маскираме симптомите или да излекуваме източника на проблема?

Очевидно, второто. А както ясно видяхме, източникът стресът.

Как Лечебният код се справя със стреса?

Както вече споменахме, вариабилността на сърдечната честота е най-добрият медицински тест за измерването на физиологичния стрес в автономната нервна система. Той се използва повече от 30 години в официалната медицина, също като компютърната томография и ядрено-магнитния резонанс, и не реагира дори 1% на „плацебо ефекта“, който в общи линии означава „всичко е в главата ви“.

Когато за първи път открих Лечебните кодове, започнах да търся начини да ги изпитам, тъй като исках да съм сигурен, преди всичко за самия себе си, че не съм в плен на някаква заблуда. Бях запознат с теста ВСЧ и дори го бях използвал за други цели, като например измерване на баланса при стимулиране на чакрите и акупунктурни точки (т. нар. система на меридианите). Много хора получават облекчение от тези похвати, при които обикновено се притискат или разтриват акупунктурни точки, меридиани или чакри, но опитът ни показва, че след един или два часа терапия балансът се нарушава, което означава стрес.

Ето самите резултати. От 1998 до 2001 г. проведох четири различни изследвания с ВСЧ, използвайки системата на чакрите/акупунктурните точки. Според теста между 5 и 9 от 10 човека (в зависимост от групата) запазваха баланса си след един сеанс. След 24 часа обаче броят на хората, които оставаха в балансирано състояние, рязко намаляваше – едва двама от десет.

За разлика от това, когато хората получаваха Лечебен код, предшестван и последван от измервания с тест ВСЧ, 8-9 от 10 се намираха в балансирано състояние след сеанса (до 20 минути или по-малко след него), а след 24 часа 7-8 от 10 оставаха в това състояние.

В книгата си „Как да се освободим от кошмарите вследствие на травма“ (1998) д-р Роджър Калахан прави преглед на 30-годишната история с използване на тестове ВСЧ и установява, че в литературата са цитирани само два примера за техники, които успяват да извадят автономната нервна система от състоянието на дисбаланс и трайно да я балансират. И при двете са били необходими минимум шест седмици за постигане на резултата. Едната е била прилагана върху хора, а другата – върху кучета. Очевидно автономната нервна система се съпротивлява на бързата промяна. Затова е толкова трудно да се промени метаболизмът и да се отслабне.

Да сравним с резултатите при хората, при които с помощта на Лечебния код балансът се постига за по-малко от 20 минути. Това означава, че за 20 минути или по-малко имунната система на индивида, която не работи както трябва, започва да функционира нормално и да лекува всичко, което има нужда от лекуване.

Едно от нещата, които удивиха мен (Бен) и други лекари и специалисти по ВСЧ, е, че резултатите не само бяха безпрецедентни в историята на медицината, но и до многократното им потвърждаване бяха смятани от много колеги за невъзможни.

Въпреки че това не беше официално, клинично, контролирано и двойнослепо научно изследване, резултатите ни дадох онова доказателство, което ни бе нужно, за да покажем на хората с отворено съзнание, че Лечебният код може да премахне стреса от организма по начин, който помага за дълготрайно излекуване и който до момента не е бил регистриран. Д-р Калахан казва, че „като цяло двойнослепите изследвания трябва да покажат дали лечението дава резултат, ако кой не може да каже дали е така”. Ако е очевидно, че терапията дава резултат и не вреди, необходимостта от двойнослепо изследване значително намалява.

Отново според д-р Калахан необходимостта от двойнослепи и контролирани изследвания при ВСЧ съвсем не е толкова голяма, защото тестът не е повлиян дори 1% от плацебо ефект. Последният е основната причина да се правят двойнослепи контролирани изследвания, целящи да се отхвърли вероятността от този ефект. Много специалисти са единомислени, че прилагането на тест ВСЧ автоматично изключва плацебо ефекта.

Другото „доказателство” ни бе дадено от реалните, последователни и предсказуеми резултати на клиентите.

Ето какво се случи на една конференция по думите на организатора:

Д-р Алекс Лойд и д-р Бен Джонсън бяха основните говорители на последната Международна конференция на PQI в Икстапа, Мексико. Присъстваха стотици гости от цял свят. В продължение на три дни д-р Алекс Лойд работи със 142-ма души, които страдаха от здравословен или друг проблем. Д-р Лойд предложи на всеки от тях подходящ Лечебен код за клетъчната памет, свързан с това, което най-силно ги тревожи. Всички участници до един заявиха, че паметта е била сведена до минимум само след няколко минути: сто процента успеваемост! И през трите дни хората се смееха, викаха от радост и се редяха на опашка на щанда на Лечебните кодове. Споделяха за драматични физически подобрения след прилагането само на един Код. Най-често чуваната дума беше „чудо”. Една жена от Монреал, Канада, която също го нарече така, преди това бе заявила, че ако паметта стигне до нула, щяла да сложи плакати на д-р Лойд във всяка стая на къщата си. Тъй като това не бе единственият случай на изцеление, слухът бързо се разпространи. В един момент повече от сто души чакаха да получат индивидуален Код. Д-р Лойд и д-р Джонсън имаха пет участия в конференцията, по време на които се налагаше да връщаме желаещи да влязат в залата поради липсата на достатъчно места.

Д-р Елън Стубенхаус, член на управителния съвет на PQI

Ето защо уверено можем да кажем, че Лечебният код лекува източника на болестите и здравословните нарушения в организма.

Множество симптоми, една причина

Неотдавна с нас се свърза един господин, който купил пакета от Лечебни кодове за свой приятел. Прибрал се у дома, разгледал наръчника и решил сам да го изпробва, преди да го

подари. Страдал от множество кожни лезии. Дори вече бил говорил с лекаря си за пластична операция. Имал една на челото, няколко на гърба, друга на темето. Започнал да прилага Лечебните кодове и след сравнително кратко време – няколко седмици лезиите се махнали. Когато ни се обади, беше останала сам една в косата. Но тя също беше намаляла с около 90% и той беше сигурен, че скоро окончателно ще изчезне.

Е, как е възможно нещо толкова физическо като многобройни кожни лезии да се излекува за няколко седмици? Отговорът е, че в корена на този проблем стои стресът, а Лечебният код лекува стреса. Когато стресът бъде премахнат, имунната система може да излекува практически всичко. Обикновено, когато обмисляме подход за приложението на Лечебните кодове, ние се насочваме към емоционални проблеми, но не забравяйте, че стресът е източникът на всички проблеми – както на емоционалните, така и на физическите.

Моля ви да разберете това: Лечебният код *не* „лекува“ всички тези физически и нефизически проблеми, за които говорим – болести, психични и емоционални проблеми, главоболие, умора. Нито един от тях. Нито го е правил, нито някога ще го направи. Кодът лекува само проблемите на сърцето, с което намалява или напълно елиминира физиологичния стрес в тялото.

Това е нашата Първа тайна: общият източник на болестите и здравословните нарушения е физиологичният стрес, а Лечебните кодове елиминират този вид стрес по безпрецедентен начин.

Какво казват хората, които използват Лечебните кодове. Резултати от тестовете ВСЧ

Д-р Алекс Лойд и д-р Бен Джонсън бяха основните говорители на годишната среща на учените миналата година. Показаха на всички Лечебните кодове, направиха тестове ВСЧ преди и след прилагането им, за да демонстрират ефективността им, и представиха нов материал на напредналите. От петдесетте души, които присъстваха на конференцията, само двама не бяха постигнали баланс след един сеанс. Шестима души се подложиха на повторен тест двама и четири часа по-късно и до един показаха, че все още се намират в балансирано състояние без никакви допълнителни намеси. Не смятам, че това е съвпадение. Когато в края на конференцията помолихме да вдигнат ръка онези, които са преживели физическо или нефизическо изцеление през изминалия уикенд благодарение на Лечебните кодове, и петдесетте участници вдигнаха ръка. Сред тях имаше хора с тежки заболявания, други в отлично здраве и всякакви междинни състояния. Кодовете работеха за всички.

Бил Макгрейн, „Институт Макгрейн“

Присъствах на един от невероятните ви сеанси. Моите резултати на теста ВСЧ бяха толкова ниски, че вие се притеснихте за мен. Изпълних само Кода, който ми дадохте тогава. Депресията ми изчезна и аз се почувствах толкова добре, че забравих да повтора Кодовете. Она!

Мерилин

През 2003 г. присъствах на обучение за инструктори в Канзас Сити. В един момент помолиха няколко желаещи да излязат отпред, за да могат останалите да наблюдават провеждането на теста ВСЧ. Казаха ни да мислим за проблем, който предизвиква у нас силни емоции. Изявих желание, защото напоследък се намирах в постоянно състояние на

„бий се или бягай” заради бизнес решение, взето няколко седмици по-рано. Бях под силно финансово напрежение и самата мисъл да ида до пощенската кутия, за да извадя поредната купчина от сметки, ме хвърляше в паника.

Най-неприятното бе, че усърдно бях проучил всичко, преди да взема решението, чувствах се отлично и дори вече имах клиенти. На този етап нямаше за какво да съжалявам. Знаех, че нямам никакви основания стомахът ми да се свива от страх.

Извикаха ме отпред и ми казаха да седна на един стол. Големият екран бе извън моето полезрение, но публиката можеше да наблюдава резултатите от теста ВСЧ. Д-р Лойд ме помоли да затворя очи и да се отпусна, след което започна да прилага Лечебния код върху мен с намерението да излекува картините, свързани с проблема ми. Аз не знаех какво става в залата и на екрана, фокусирах се върху физическото усещане за тревожност, чудейки се дали Лечебният код може да помогне в тази ситуация. Постоянно се виждах как ужасено вървя към пощенската кутия. Опитвах се да прогоня този образ и да се отпусна, но чувството за обреченост беше твърде силно. Тогава се случи нещо удивително. Не съм сигурен колко време бе минало, но изведнъж забелязах, че възелът в стомаха ми се стопява. Мислите ми се насочиха към други мои успешни начинания. Осъзнах, че съм направил каквото трябва, за да успея, и стигнах до убеждението, че просто трябва да си върша работата и да следвам плана, който си бях начертал. Паниката, която допреди миг изпитвах, ми се стори смехотворна на фона на спокойствието, което ме обзе, защото разбрах колко неоснователна е била тя. Два дни по-късно продължавах да се чувствам изключително балансиран при мисълта за пощенската кутия. Резултатите от теста ВСЧ също отчитаха, че се намирам в балансирано състояние.

Тери, Нашвил (Тенеси)¹⁰,

ВТОРА ГЛАВА

Тайна № 2:

СТРЕСЪТ СЕ ПРИЧИНЯВА ОТ ЕНЕРГИЕН ПРОБЛЕМ В ОРГАНИЗМА

През 1905 г. един тип на име Алберт надраскал на черната дъска „ $E=mc^2$ ” и завинаги променил света. За да разберете защо, трябва да знаете какво означава тази формула. От едната страна на уравнението имаме „ E ” – енергия. От другата е всичко останало. Ето това означава „ $E=mc^2$ ”: всичко е енергия и всичко се свежда до енергия.

Всички здравословни проблеми произхождат от вредна, деструктивна честота на енергията. За да ви обясня как, ще ви помоля да използвате въображението си. Да кажем, че по някакъв начин знаем, че до десет дни ще развия тумор в черния дроб. Не е ясно откъде го знаем, но нали само си представяме)? Какво ще се случи в нашия експеримент? Първия ден лекарят ще погледне резултатите от ядрено-магнитния резонанс и ще каже: „Всичко е чисто”. На втория ден ще каже: „Няма проблем”. На третия ще попита: „Защо правим това?” На четвъртия, шестия и осмия ще повтаря: „Изглежда ми безсмислено”. На десетия обаче ще възкликне: „О, д-р Лойд, виждам някакви аномални клетки в черния ви дроб. Трябва да направим биопсин и да разберем какви са”.

Въпросът е: откъде се взеха аномалните клетки? Проверяхме всичко физическо, което ЯМР може да засече, всеки ден. Отговорът е, че аномалните клетки трябва да са се появили от някое нефизическо място! В действителност всички проблеми възникват от нещо, което не е физическо.

¹⁰ Повече реални случаи ще намерите на адрес www.thehealingcodebook.com – Б. а.

Преди 1905 г. науката била в плен на Нютоновата физика, според която атомът е твърда, плътна материя. От известно време знаем, че това не е така и никога не е било. Ако наблюдавате атом под електронен микроскоп и се приближите много близко до него, в един момент ще се запитате: „Къде изчезна? Какво стана с него?“ Защото колкото по-отблизо разглеждате атома, толкова повече изчезва той, докато накрая минавате право през него. Какво се опитвам да кажа? Че атомът изобщо не е твърда материя. Той е енергия. Както всичко на планетата Земя.

Всичко е енергия, а всички форми на енергията имат три общи характеристики:

1. Честота
2. Дължина на вълната
3. Спектрален цвят

Независимо дали говорим за маса, банан, жлъчния ви мехур или кой да е елемент от Менделеевата таблица, всичко е енергия. Какъв тип енергия е нещо, което може да се определи според честотата. След като това било математически казано от Алберт Айнщайн (а неотдавна и потвърдено от телескопа Хъбъл), всичко в света се променило. Всички индустрии, които можете да си представите, започнали да се насочват към електрониката и енергията. Автомобилната индустрия, комуникациите, телевизията, радиото: всичко, за което се сетите. Единствената област, която изостава, е медицина. Особено западната медицина, която продължава да следва Нютоновата физика отпреди 1905 г., макар да знаем, че тя не може да опише начина, по който е устроен реалният свят.

Когато открих Лечебните кодове, едно от нещата, които предприех, за да се убедя в тяхната правомерност и ефективност, бе да проуча какво са казали големите умове на нашата епоха за здравословните проблеми. Това, което открих, ме смая. Не бях допускал, че съществува, въпреки двете докторски степени, на които бях посветил шест години от живота си.

Установих, че най-великите научни умове на нашето време – лауреати на Нобелови награди, хора с докторати в различни области, лекари, писатели, изобретатели – са казвали повод на здравословните проблеми, че коренът на здравето и болестта неизменно е енергиен проблем в тялото. Освен това те твърдят, че ще намерим начин да решаваме енергийния проблем в организма и че в деня, в който това стане, светът на човешкото здраве завинаги ще се промени. Ето няколко примера:

Материята е енергия.

Алберт Айнщайн

Всички живи организми излъчват енергийно поле.

Семьон Кирлиан, СССР

Енергийното поле е началото на всичко.

Проф. д-р Харолд Бър, Йейлски университет

Химичните процеси в тялото се управляват от квантови клетъчни полета.

Проф. Мъри Гел-Ман, лауреат на Нобелова награда (1969 г.), Станфордски университет

Болестите трябва да бъдат диагностицирани и предотвратявани с оценка на енергийното поле.

д-р Джордж Крайл Старши, д.м., създател на клиника „Кливланд”

Да се лекуват хората без концепция за енергията, означава да се лекува мъртва материя.

д-р Алберт Сент Дьорди, д.м., лауреат на Нобелова награда (1937 г.), Унгария

И така, ако искате да излекувате здравословните проблем от корена, трябва да се насочите към проблема с енергията. Необходимо е да изцелите енергията с деструктивна честота в клетките, която изследването с ЯМР открива, а лекарят тълкува като потенциални ракови клетки, болест на Паркинсон или някакъв друг проблем.

Енергията: квантов скок в разбирането за света

В миналото почти всички енергийни феномени били приписвани на боговете или злите духове. По време на Ренесанса и Просвещението хората започнали да придобиват по-пълна и точна представа за реалния порядък на нещата и да градят теории описващи различните явления. Учени като Коперник, Кеплер, Галилей поставили под въпрос общоприетите схващания за небесните тела и заявили, че планетите, включително Земята обикалят около Слънцето, за разлика от предшествениците си, които твърдели, че всички се въртят около Земята. Исак Нютон задълбочил научното познание с известната теория гравитацията, която (според легендата) открил, когато една ябълка го ударила по главата. Той поставил основите на математическия анализ и формулирал законите на движението, тези теории били изключително постижение за времето си и доста след това. Хората обаче съзнавали, че много неща остават необяснени.

Когато Алберт Айнщайн, един от най-гениалните учени всички времена, доказал, че $E=mc^2$, научният свят се впуснал в нова парадигма, която много по-добре подходила на случващото се във вселената. С това познание науката направила квантов скок. Научихме се да използваме енергията както фантастичните герои от филмите и книгите. Помня как Дик Трейси си говореше с партньора си по видеотелефон на китката си. Ето че сега имаме също толкова малки мобилни телефони за видеовръзка. Ако желаете, можете да го носите и на китката си. И хората летят до Луната – фантастично! Но е факт. Не се съмнявам, че някога ще имаме трикордер като доктора от „Стартрек” и ще можем да телепортираме хора от едно място на друго, използвайки енергийни полета.

Просто квантова физика

Как се случва всичко това? Нарича се квантова физика. Тя е много трудна за обяснение, но нека ви дам някои примери от експерименти, проведени от Департамента за отбрана на САЩ.

През 1998 г. учени взеха клетки от устата на човек и ги поставиха в епруветка. Закачиха епруветката към полиграф (детектор на лъжата). След това включиха и човека към полиграф, но в друга стая. Пуснаха му различни телевизионни предавания: спокойни и омиротворяващи, изпълнени с насилие и стимулиращи. Установиха, че клетките регистрират същата активност като човека. Когато човекът гледа успокояващите предавания, психичната му реакция е да се успокои. На клетките – също. Когато дойде ред на стимулиращите материали, и човекът, и клетките демонстрират психична възбуда. Продължили да отдалечават клетките от човека, докато разстоянието достигнало 50 мили.

Били изминали пет дни от вземането на пробата с клетки, но те продължавали да регистрират същата активност.

Друг експеримент с подобен ефект, но с двама души, е известен като експеримент на Айнщайн-Подолски-Розен¹¹. В това забележително изследване участват двама души, непознати един за друг; дават им се няколко минути бегло да се опознаят и се разделят на разстояние 15 метра, като всеки от тях се поставя в Клетка на Фарадей. Фарадеевата клетка не позволява влизането и излизането на радиочестотен и други сигнали. Така например, ако поставите FM предавателна антена във Фарадеева клетка и на 15 метра се опитате да настроите радиото на тази честота, няма да успеете, защото сигналите няма да достигат до вас. Накратко казано, Фарадеевата клетка спира обикновената енергия, но позволява потока на квантова енергия.

След като поставили участниците във Фарадееви клетки, включили и двамата към електроенцефалографи, които да мониторират неврологичната активност. Светнали с фенерче, в очите на единия, но не и на другия. Този дразнител предизвиква измеряема неврологична активност и видимо свиване на зениците. В момента, в който го направили, при другия човек се регистрирала същата неврологична активност и свиване на зениците. Сменили участниците с други и ги отдалечили на по-голямо разстояние, но резултатите останали същите.

Паранормални явления или квантова физика?

Заключението от това изследване е, че хората постоянно обменят информация на несъзнателно ниво с други хора, с които са дори бегло свързани. За първи път разполагаме с обяснение на стотиците потвърдени случаи, които десетилетия наред приемахме за паранормални явления. Пример: майка обядва със своя приятелка в Ню Йорк Сити. В 12:15 вдига очи от салатата и с ужасено изражение казва: „Нещо е станало с Джейн. Трябва да ѝ се обадя!” Веднага става от масата и се опитва да се свърже с Калифорния. Установява, че точно в 12:15 Джейн е попаднала в автомобилна катастрофа, но за щастие е добре.

Самият аз станах свидетел на един такъв случай като дете. Родителите на моя най-добър приятел Джон бяха заминали на кратко пътуване до Феърфилд Глейд, на около час и половина път от дома, и го бяха поверили на грижите на по-голямата му сестра Тина. Към средата на пътя до Феърфилд Глейд Марина, майката на Джон, казала на съпруга си: „Трябва веднага да се приберем у дома. Нещо не е наред с Джон”. Когато стигнали до дома си, намерили Джон със заклещена глава между пръчките на стълбищния парапет, а сестра му не чувала писъците, защото слушала музика със слушалки. Джон бил добре, макар и силно уплашен.

Как Марина е разбрала, че Джон се намира в опасност? Десетилетия наред го отдавахме на екстрасензорни възприятия и други паранормални явления. Сега благодарение на експеримента на Айнщайн-Подолски-Розен знаем, че обяснението е в законите на природата, наречени квантова физика. В случая с Джейн и майка ѝ, както и този с най-добрия ми приятел Джон, несъзнателно предадената информация просто е достигнала до съзнателното мислене на заинтересуваните личности. Макар и необичайно, това далеч не е изолирано явление. Все повече хора откриват начини да достигат до тази несъзнателна информация, използвайки квантовата физика за лечебни цели.

Това ни отвежда към темата за мистицизма, защото, ако изключим обяснението на квантовата физика, тези научни експерименти биха изглеждали мистични. Това, което в

¹¹ Парадоксът на Айнщайн-Подолски-Розен е мислен експеримент, който описва взаимодействия между микрообекти. – Б. пр.

миналото наричахме „мистика”, в повечето случаи се оказва умение на даден човек да използва естествените възможности на квантовата физика за конкретна цел. Някои могат да огъват метални предмети. Други левитират. Трети знаят неща, които сякаш няма начин да знаят. Да, има и фокусници, които не използват квантовата физика, а ловкостта на пръстите си и илюзията. Но ние не говорим за това. Истината е, че досега не разбрахме естеството на подобни явления. Оpozнавайки света на квантовата физика, започваме да осъзнаваме как реално се случват. Една от основните теории на квантовата физика е, че при наличието на достатъчно много вероятности няма невъзможни неща. И така, това, което смятахме за мистично, всъщност е от сферата на квантова физика, която доскоро не разбрахме, защото се придържахме към теориите на Нютон.

Една закъсняла смяна на парадигмата

Трябва ли да се страхуваме от квантовата физика? Ни най-малко. Така функционира Вселената и никога не е било друго. Просто не сме го разбирали. Както ще видите по-нататък в книгата, разбирането на квантовата физика ни разкрива най-големите пробиви в изцелението и грижата за здравето за всички времена. Това е ново разбиране, промяна на парадигмата в мисленето, но тя трябва да се случи. Представете си например, че се пренасяте в Салем, щата Масачузетс, през 1692 г., отваряте мобилния си телефон и се обаждате на приятел. Какво според вас ще последва? Хората не биха ви разбрали, ако се опитате да им обясните какво представлява микрофонът, батериите, чиповете, светодиодите и радиочестотният сигнал. Ще решат, че имате връзка с нечистата сила като вещиците. А има ли нещо лошо в мобилните телефони? (Е, да, жена ми би казала, че има.) Това означава ли, че тогава физиката не е съществувала? Ако някак си човек можеш да се сдобие с две радиостанции по онова време, щеше ли да може да ги използва? Разбира се! Физиката не се променя. Променят се само нашите знания, разбирания и уменията да прилагаме наученото.

Хората, които първи откривали определени аспекти на физиката и някои от законите, действащи във вселената, винаги са оставали неразбрани, а понякога дори били преследвани и измъчвани. Списъкът е дълъг и внушителен. Коперник (който открил, че Земята и другите планети се въртят около Слънцето), Галилей (който математически доказал теорията на Коперник), Колумб (който доказал, че Земята е кръгла) и много други били преследвани заради научните истини. Моряците на „Нина”, „Пинта” и „Санта Мария” до един били убедени, че ще паднат от ръба на Земята. Те вярвали в старите теории, които никога не са били верни.

Не очаквайте обаче да намерите голямо разбиране за квантовата физика сред широката общественост и дори сред интелектуалците. Аз (Бен) неотдавна погледнах учебника на дъщеря си по природни науки за осми клас и открих, че тя учи същата Нютонова физика, която аз бях учил четирийсет и пет години по-рано. Трагедията е, че дори тогава е било известно, че тази теория е остаряла. Нужни са обаче години, дори десетилетия, за да се разделим с една остаряла теория.

За щастие, все повече хора започват да разбират значението на енергията, каквато я представя квантовата физика, въпреки че тя все още се пренебрегва в сферата на образованието. Ще направим кратък преглед на някои основни принципи, за да осмислите революционната теория на Лечебния код.

Многоликата енергия

Енергията може да приема много форми. Така например има енергия, която наричаме „светлина”. Тя обхваща определен спектър от енергийни честоти – от $4,3 \times 10^{14}$ до $7,5 \times 10^{14}$.

Възприемаме тези честоти с очите си. Има и звукови честоти. Тях регистрираме с ушите и телесните тъкани. Има инфрачервена енергия, която възприемаме като топлина. Има и ултравиолетова, за която нямаме рецептори. И те, разбира се, някога са били смятани за мистика, но сега разполагаме с инструменти, с които да ги улавяме. Наричаме ги рентген, ехограф, радар, UHF, VHF и т.н. Списъкът е безкраен.

Вълните имат три основни компонента. Единият е честотата на цикличната промяна за даден период от време. Днес за целта използваме мерната единица херц (Hz). Например честотата на електрическият ток в САЩ е 60 Hz. Вторият е амплитудата, мярка за максималната стойност на отклонението от равновесното положение. Третият е формата на вълната. Точно така, вълните имат форма. Има синусови вълни, които са хубави, гладки и симетрични, напомнящи морски вълни. Има пикови вълни, които приличат на игли. Има квадратни вълни и много други. Има честоти, които използваме за пренасянето на други честоти. Вече знаем как да изпращаме стотици хиляди съобщения в секунда с помощта на светлината. Наричаме ги оптични влакна и ги използваме всеки ден, когато разговаряме по телефона. На мен всичко това продължава да ми звучи мистично, защото не съм много наясно как работи, но дали го използвам? И още как!

Какво да кажем за медицината и енергийните честоти? Използваме ли честотите в медицината? Да, макар и в ограничен мащаб – когато се налага. Но разберете: когато осъзнаете какво са енергийните методи и какво могат да постигнат, ще ви стане ясно, че въвеждането им в медицината ще унищожи фармацевтичната индустрия такава, каквато я по познаваме. Мислите ли, че някой ще го допусне? Използването на енергийно-информационни методи за диагностични цели е безопасно и става все по-разпространено. В началото за това служеха само рентгеновите лъчи. Електрокардиографията, електроенцефалографията и ВСЧ са все примери за детектиране на енергия/честоти за поставяне на диагнози. Ехографските апарати използват звукови вълни. Накрая идва ядрено-магнитният резонанс (ЯМР). Повечето хора мислят, че ключовата дума е „магнитен”. Магнитното поле обаче само усилва резонанса или честотата, за да ги направи по-видими. Причината ЯМР да работи е в резонанса или честотата; именно това детектира апаратът.

Това, в което фармацевтичната и медицинската индустрия не иска да повярват

Какво да кажем за изцелението? Имайте предвид, че това е много „опасна” територия. Бихте ли отишли в леговището лъва и да размахате тояга в муцуната му? Фармацевтичната индустрия има повече пари, власт и политически лостове, отколкото можете да си представите. Истината е, че енергийните честоти се използват за лечение от десетки години сам. Д-р Роял Реймън Райф, учен от 20-те и 30-те години на XX век, отбелязал последователни успехи в лекуването на раково болни пациенти само с помощта на енергийни честоти, всъщност открил как да използва една честота, за да трансформира друга, както споменахме по-горе. Райф изобретил светлинен микроскоп с увеличение 30 000 пъти десетки години преди изобретяването на електронния микроскоп. Дотогава светлинните микроскопи постигали максимално увеличение 100 пъти. Гениалните му открития явно представлявали заплаха за някои хора. Лабораторията и архивите му мистериозно изгорели, а той бил очернен като учен. Един от най-гениалните учени на века умрял разорен и съсипан.

Терапията с енергийни честоти се допуска в медицината само там, където не съществуват ефективни лекарства, като например за камъни в бъбреците. Използваме честотата на звука, за да ги разбием. Дерматолозите избягват определени светлинни честоти, за да стимулират излекуването и растежа на коса върху увредена кожа. Списание „Парейд”

съобщава за експериментална терапия за рак, при която в тумора се вкарва тънка иглена сонда, която се настройва на честотата на тумора и го изгаря. Медицината започва да навлиза в „епохата на енергията”. Но не се заблуждавайте: на тази тенденция се противопоставят могъщи сили, особено когато става въпрос за техники, които обикновените хора могат да използват сами в дома си. Помислете за загубата на власт, пари и контрол в цялата медицинска система, ако хората се научат да се лекуват сами без помощта на лекари и специалисти.

Стандартните подходи

Да видим как стандартната медицина подхожда към едно от големите страдания на нашето общество: рака. Въпросът, който тя задава, е: „Как да убием раковите клетки?” Никога няма да чуете да питат за по-важното: „Кое е причинило рака?” Забележителен въпрос! *Какво е причинило рака?* На мен (Бен) ми звучи логично, но през десетките години медицинска практика никога не съм чувал представител на официалната медицина да го задава, а все пак ракът е моята специалност. Подходът на стандартната медицина е този: „Да се опитаме да изрежем локалното проявление на процеса, който ще наричаме „рак”.

Това не е лишено от смисъл, когато става дума за локален тумор. Но то не влияе върху причината за рака. Не мога да изброя пациентите, с които съм работил и са развили четвърти или пети вид рак, защото никой никога не се е опитал да въздейства върху причината за заболяването. Ако се търси стандартно медицинско решение за рака, то почти със сигурност ще бъде хирургично. Но не мога да ви кажа колко много пациенти са чували репликата: „Махнахме всичко”, за да чуят известно време по-късно: „Появи се отново”.

Следващият ход на стандартната медицина е да убие раковите клетки. Това се прави с лъчетерапия или химиотерапия. И двете работят по сходен начин: увреждат клетките. За жалост раковите клетки по вид, поведение и метаболизъм поразително много приличат на здравите. Не само това: те се учат много бързо как да се предпазят срещу химиотерапия и радиацията. Оказват се значително по-устойчиви от нормалните.

Ето как действа химиотерапията: тя уврежда ДНК на бързо делящите се клетки. Раковите клетки се делят ускорено, така че идеята изглежда добра. Да, само че в тялото има и други бързо делящи се клетки. Най-неприятното е, че имунните клетки обикновено се делят най-бързо. Кое е първото, което химиотерапевтът проверява, преди да ви даде следващата доза? Нивото на белите кръвни телца. Иmunните клетки. Но нека аз (Бен) ви помогна да разберете по-добре значението на увреждането на имунните клетки. Ако попитате един онколог дали химиотерапията може да убие всички ракови клетки, честният отговор би бил категоричен: „В никакъв случай!” Просто не става така. В най-добрия случай химиотерапията може да убие 60, 70, евентуално 80% от раковите клетки, но при всички положения част от тях ще се запазят. Това ни навежда на следната мисъл: „След като химиотерапията не убива всички ракови клетки, какво ще убие останалите, ако оживея?”

Ако имунната ви система не може да се намеси и да унищожи оставащите 20-30% ракови клетки, те ще ви убият. Ето къде се крие иронията. Химиотерапията унищожава единственото, което би могло да спаси живота ви. Ако имунната система не успее да нанесе съкрушителния удар в последния момент от мача, вие ще изгубите. Въпросът е в каква форма искате да бъде решаващият ви играч за битката, от когото зависи крайният резултат? Моля ви, чуите: в крайна сметка нищо, създадено от човека, не може да излекува рака. Вашата имунна система трябва да довърши работата. Всъщност не знам за нищо, създадено от човека, което да може да излекува коя да е болест. Чувал съм за много

лекари, които са обирали лаврите за победа над рака, но всъщност винаги имунната система е тази, която ги заслужава.

Да потърсим причината

И така, кои са причините за рака? Стресът, породен от клетъчната памет. На физическо ниво причините са четири, но за тях ще научите от Третата тайна.

Най-общо казано, ако искате да се насочите към източника, независимо от болестта или симптома, трябва да го направите с помощта на енергията, защото енергията е източникът. Това е една от основните цели на нашата книга: да ви покаже, че има открития и приложения на тези открития, които ще ви помогнат да поемете в свои ръце живота, здравето и благоденствието си. Не само няма да пожертвате резултатите, но можете да постигнете много повече, отколкото сте смятали за възможно.

Стресът се причинява от недостатъчно енергия

Всяка болест и здравословно нарушение се причиняват от недостиг на енергия на клетъчно ниво. Синдромът на хроничната умора е сравнително нова диагноза в историята на медицината. Стандартната медицина пренебрегваше, отричаше поставяше погрешни диагнози на пациентите, страдащи десетилетия наред. Това ми напомня на жената, отишла при Исус да я излекува: „Една жена, която страдеше от кръвотечение дванайсет години и много бе претеглила от много лекари, потрошила всичко, що имала, и не бе получила никаква полза, а беше й станало още по-зле” (Марк 5:25). Някои неща никога не се променят, нали? Това е удар срещу стандартната медицина. Във всеки вид медицина и лечение, които аз познавам, има добри и лоши специалисти. Някои ги е грижа и наистина искат помогнат, други го правят за пари.

Нека ви помогна да разберете какво се случва на вътреклетъчно ниво при ниски нива на енергията, както е при синдрома на хроничната умора. Както вече казахме, недостигът на енергия е причина за всички заболявания. Помнете какво казахме за реакцията „бий се или бягай”, т.е. за стреса и начина, по който той влияе на клетките. Да се вгледаме по-отблизо. Когато клетките се затворят, за да запазят енергията в тялото, в клетката спира да постъпва кислород, хранителни вещества и глюкоза – горивото на клетката. Енергийните източници на клетката изнемогват. Тези малки електроцентрали на клетката наричаме митохондрии.

Докато митохондриите работят, и клетките работят, докато клетките работят, и тялото работи. Тези малки електроцентрали, митохондриите, поразително много приличат на бактерии. Всъщност еволюционистите смятат, че са бактерии, които са установили симбиотична връзка с клетъчните структури, за да им осигуряват енергия. Едно от нещата, за които рядко мислим, е ефектът от множеството медикаменти, които приемаме. Фокусираме се върху облекчаването на симптомите и често забравяме за детайлите, а дяволът обикновено се крие именно в тях. Тровим обществото със свръхдоза антибиотици, раздаваме ги като захарни бонбони. От години знаем, че почти всички инфекции на дихателните пътища са вирусни. Антибиотиците нямат никакъв ефект върху вирусите и въпреки това редовно се предписват. Американското правителство започна кампания за прекратяване на ненужното предписване на антибиотици при обикновени настинки и ушни инфекции.

Сега си припомнете, че нашите малки митохондрии много приличат на бактерии. Антибиотиците често убиват митохондриите заедно с бактериите. В действителност антибиотиците, които прием без нужда, може да се окажат една от основните причини не

само за синдрома на хроничната умора, но и за разпространението на много други болести и появата на нови. Неотдавна бе публикувано изследване, което показва, че жените, приели осем и повече дози антибиотик преди осемнайсетия си рожден ден, се намират в значително по-висок риск от рак на гърдата. Не можем повече да си затваряме очите за страничните ефекти на лекарствата, които предписваме и които ни предписват. А и в тези ефекти няма нищо „странично“. Те просто са нежелани преки ефекти на медикаментите.

Вътрешният генератор „Делко“

Телата ни не са като къщи в града, свързани в обща електроснабдителна мрежа с една огромна електроцентрала. Тъкмо обратното. Преди сто години, когато все още не е имало електроснабдителни мрежи, ако сте искали да имате електричество, е трябвало да се сдобие с собствен генератор. Ние имаме един стар „Делко“ във фермата. За да работи, трябваше резервоарът му да е пълен с гориво, да има кислород (въздух) и да отделя изгорелите газове. Докато имаше гориво, имаме и ток.

По същия начин работят и клетките. Клетката има нужда от кислород и глюкоза (гориво), както и възможността да изхвърля непотребните вещества. Когато процесът бъде възпрепятстван, настъпва „затъмнение“, при което клетката не функционира нормално, и накрая „пълен мрак“, както се получава, когато свърши горивото на генератора. Ако процесът стигне твърде далеч, клетката буквално ще умре. Виждате как стресът, който принуждава клетките да функционират в режим на тревога, може да причини недостиг на енергия и да доведе до клетъчно увреждане, на което по-късно ще поставим етикета „болест“. Видът на болестта или диагнозата зависи единствено от това коя брънка на веригата се е счупила.

През 2007 г. една публикация обиколи света. Отнасяше се за откриването на гени, създаващи протеини, които навлизат в митохондриите. По-ранни изследвания в Медицинския факултет на Харвардския университет и други институти вече бяха потвърдили, че дори и ако останалата част от клетката (включително ядрото) бъде унищожена, тя може да продължи да функционира, стига митохондриите да са живи. Новото постижение на харвардските изследователи, ръководени от Дейвид Клер, патолог в Харвард, е изолирането на протеина, който активира гените, поддържащи живота на митохондриите; това накара учените да мечтаят за „вълшебно хапче“, което да ни помогне в борбата със старостта. „Целта ни е да открием естествените процеси в организма, които биха могли да забавят стареенето и да лекуват болести като сърдечни заболявания, рак, остеопороза и катаракта“, пише Синклер¹².

Учените хранят все по-големи надежди, че ще успеят да открият източника на здравето. Звучи окуражаващо, но медицината все още е далеч от мисълта за източника. Вие самият към какво бихте се насочили? Към симптомите или към причината? Болестта или предизвикалото я събитие?

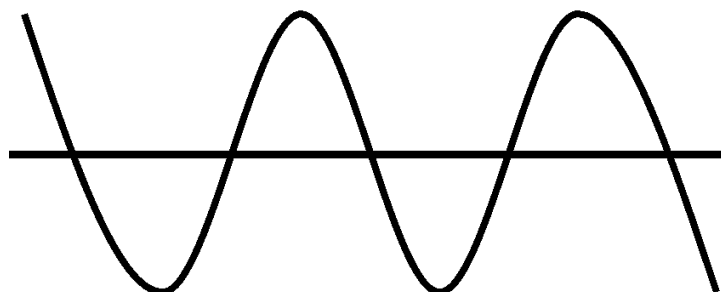
Ние вярваме, че сме открили онова, което би могло да постигне ефекта на чудодейното хапче, което учените се надяват някой ден да открият.

Прекъсване на сигнала

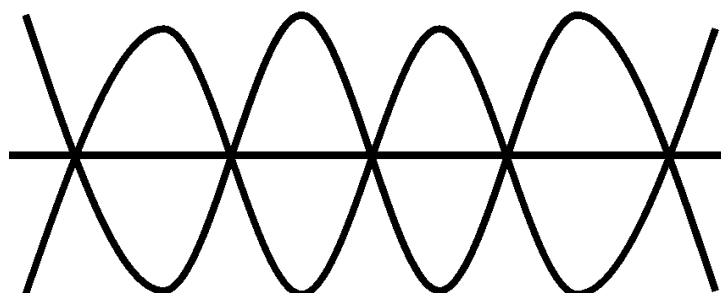
Как се намесва Лечебният код в клетъчния процес? Мозъкът детектира и изпраща енергийни честоти, насочващи всички останали части от тялото какво да правят. При

¹² “Wonder Pill to Fight Ageing Could Become a Reality”, Reuters, September 21, 2007, <http://gulfnwa.com/news/world/usa/wonder-pill-to-fight-ageing-could-become-a-reality-1.201890> – Б.а.

нужда хипоталамусът подава сигнал за спешна помощ към другите части от организма и тялото се приготвя да се защити от надвисналата опасност. Когато реална опасност няма, но така или иначе сме поставени в режим „бий се или бягай”, тези честоти не ни спасяват живота, а ни въздействат пагубно. Лечебният код превръща деструктивните енергийни честоти и сигнали в здравословни. Да се превърне деструктивна енергийна честота в здравословна или поне безвредна, е сравнително просто. Ето една синусова крива:



Да приемем, че това е енергийната честота на рака. Начинът, по който можем да я променим, е като насложим вълна с обратна фаза. Това би изглеждало така:



И тогава ще получите ето това:



Току-що неутрализирахте деструктивната честота, а щом сте успели да неутрализирате честотата, източникът ѝ също ще бъде изцелен, стига да поддържате честотата неутрализирана. Точно това прави Лечебният код.

Физика на антифоните

Наскоро Бен ми разказа за свое преживяване, което чудесно илюстрира казаното по-горе. Пътувал със самолет от Чануга за Сан Франциско, за да участва в снимките на „Тайната”. Тук е мястото да споменем, че Бен не понася шум. Кога изнасяме лекции някъде и отседнем в хотелската стая, и най-малкият шум, който аз дори не забелязвам, може да го подлуди. И така, самолетът на Бен излетял, двигателите ревели, хората си говорели, бебетата плачели. Преди пътуването жена му му била дала антифони с активно шумозаглушаване. Той ги извадил, сложил си ги на главата, натиснал копчето и хоп! – край шума. Няма плач, няма ревящи двигатели. Бен не можел да повярва. Свалил антифоните – шумът си бил там. Сложил ги отново – спокойствие и идилия!

Зашеметен, Бен започнал да се рови в инструкциите. Трябвало да разбере как е възможно това чудо. Научил, че устройството има микрофон, който записва външния шум. След това устройството генерира звукова вълна, чиято фаза е обратна вълната, която се възприема като външен шум. Ефект от интерференцията на двете вълни е неутрализирането шума. Ето ви квантовата физика на Лечебния код в едно и изречение: антифон, но не за шума, а за проблемите на сърцето.

Лечебният код пречи на хипоталамуса да изпраща сигнал тревога, когато такъв не е необходим. Именно този сигнал е причината, поради която клетките преминават в режим на стрес, кръвта се отдръпва от вътрешните органи, интелектуалната активност и дейността на имунната система отслабват.

Можем да го кажем и по друг начин: Лечебният код не позволява на хипоталамуса да изпраща сигнал с енергийна честота, която да предизвика стресова реакция, при положение, че такава не е необходима. Как става това? Като използва собствените здравословни енергийни честоти на организма, противоположни на деструктивните, за да ги анулира. Все едно включвате лампата в тъмна стая. Светлината разсейва мрака. Здравословната енергия анулира деструктивните енергийни честоти.

Можем ли да го докажем? Както вече обяснихме в първа плава, можем да докажем, че Лечебните кодове премахват стреса с резултатите от ВСЧ тестовите. Можем ли да докажем, че Кодовете решават енергийния проблем, с който са свързани проблемите в тялото? Това може да стане с резултатите, за които свидетелстват нашите клиенти. С други думи, техните проблеми изчезват, когато прилагат Лечебните кодове. Единственият начин за това е деструктивните енергийни честоти да бъдат елиминирани, хипоталамусът да спре да изпраща сигнал за тревога, когато това не е необходимо, клетките да бъдат изведени от режим на стрес и имунната система да може да излекува организма така, както Бог е предопределил.

Затова нека разкажем за някои от резултатите при нашите клиенти.

• Базалноклетъчен карцином (рак)

Един от най-добрите ми приятели е гениален лекар. Когато за първи път му показах малкото топче на ръката си, той не се притесни. Въпреки че посещавахме едно и също библейско училище, моята програма и зимните дрехи криеха образуването месеци наред. Но когато приятелят ми ме видя за пръв път по риза с къс ръкав, му стана лошо. Веднага ме дръпна настрана и каза: „Лари, това е базалноклетъчен карцином. Трябва веднага да го махнеш, преди да метастазира и да те убие“. Следващият понеделник сутринта, преди да съм успял да си запиша час за операция, ми се обади Алекс Лойд и помоли да се видим и да обсъдим резултатите, които бе постигнал (и които по-късно започна да нарича Лечебни кодове), в светлината на юдаизма. Срегнахме се на обяд. Ако някой друг ми бе заговорил за изцеление, щях да избягам. Енергийната медицина звучеше фалшиво за моите западни уши и религиозно програмиране. След като дълго време слушах, навих ръкава си и го попитах: „Да не би да казваш, че мога да се отърва от този базалноклетъчен карцином, като възстановя потока на собствената си енергия в тялото си?“ „Мога само да ти кажа – отговори Алекс – какви смайващи резултати постигнаха някои от клиентите ми“. Обясних му, че ми трябва няколко дни, за да се помоля и да проверя в еврейските текстове; не можех да го направя, преди да постигна мир със себе си по този въпрос. Два дни по-късно, с ясно виждане за физическите резултати от „стреса“ в духовното сърце, аз се обадох на Алекс. Останалото е история. Преживях нещо безкрайно удивително – дотолкова, че започнах да разказвам за Лечебните кодове в семинарите си за „Преоткриване на СЪРЦЕТО“, които организирам из цял свят! Само след три дни в тумора се забеляза промяна. Ден след ден той

продължаваше да се смалява, докато накрая изчезна напълно след четири или пет седмици. Това се случи преди повече от осем години, но и до ден-дневен от тумора няма и следа. Думите не достигат, за да изразя колко горещо препоръчвам този метод. Според мен това е огромен пробив, с който можете да излекувате всеки проблем от корен. Това, което изобретяването на компютъра направи за бизнеса, Лечебните кодове могат да направят за здравето и изцелението.

Лари

• Тиреоидит, фиброзни тумори, камъни в жлъчката, вирус на Епщайн-Бар, Синдром на хроничната умора и пр.

През август 2003 г. станаха три години, откакто узнах за Лечебните кодове. Страдах от множество здравословни проблеми. Диагнозите ми включваха: тиреоидит на Хашимото, аденомиоза, фиброзни тумори на матката, фиброкистозна болест на гърдата, ларингофарингеален рефлукс, камъни в жлъчния мехур, вирус на Епщайн-Бар, панически пристъпи и Синдром на хроничната умора. Бях похарчила хиляди долари за лекари и лекарства. Бях пробвала всичко, което медицината предлага, диети, хранителни добавки. Вече два месеца бях на легло и хората от църквата носеха храна на семейството ми. Не можех да изпълнявам ролята си на майка и съпруга. Наложих си да си взема продължителен отпуск по здравословни причини... След като изпълнявах упражненията (от Лечебния код) 3-5 пъти дневно в продължение на шест седмици, почувствах драстично подобрение. Изследванията с ултразвук, които направих десет седмици, след като започнах да прилагам Лечебните кодове, показа, че нямам фиброзни тумори! Когато попитах докторите какво може да е предизвикало изчезването им, един от тях стигна дотам да каже, че може би рентгенологът, разчел снимките преди две години, е сгрешил. Не можеше да обясни смайващото ми излекуване. Не съм вземала лекарства за щитовидната жлеза вече цяла година, нито каквито и да било други медикаменти. И досега не се е наложило да ми махнат жлъчката (както ми бяха казали преди две години и половина, защото имало твърде много камъни в нея). Откак съм започнала упражненията, съм имала само една жлъчна криза и тя беше в самото начало. Храня се нормално и се чувствам прекрасно. Енергията и силите ми се завърнаха и аз продължавам да изпълнявам упражненията всеки ден. Благодаря на Господ за изцелението, което ми даде, и задето ми разкри силата Си чрез Лечебните кодове, открити от Алекс Лойд. Препоръчвам ги на всички, които имат нужда от физическо или емоционално изцеление.

Дженифър

• Рак, неврологични проблеми, депресия

Беше ми поставена диагноза рак, неврологични проблеми и депресия. С помощта на Кода проблемите постепенно отшумяха. Тялото ни е програмирано да рестартира като компютър, стига да му бъде подадена правилната команда. Благодаря ви.

Анисти

• Синдром на хроничната умора и фибромиалгия

Бях един от водещите американски специалисти в областта си, докато не развих сериозни симптоми. Поставиха ми диагноза хронична умора и фибромиалгия. След две години вече бях предимно на легло, изпитвах непрестанни болки, пиех многобройни лекарства и нямах никаква надежда. Но ето че след като започнах да правя

упражненията от Лечебния код, вече не вземам никакви лекарства и съм напълно оздравяла от „нелечимата” болест. Чувствам се по-добре, отколкото преди да се разболея, и отново работя. С една дума, **ВЪРНАХ СИ ЖИВОТА!**

Пати

• Суицидна депресия

Суицидната депресия принуди близките ми да предприемат сериозни промени от страх за мен. Нямах енергия и желание за живот, всичко ми се струваше безкрайно трудно и сложно. Съпругът ми е лекар, но и той бе изчерпал идеите си. Бяхме опитали всичко. Когато за първи път чух за Лечебните кодове, бях много скептично настроена, но отчаянието ми надви. За по-малко от две седмици депресията ми напълно изчезна. Не само аз не можех да повярвам, никой около мен не можеше. Сега и аз, и цялото ми семейство правим упражненията – някои всеки ден, други при нужда. Лечебният код наистина се оказа дар от Бога.

Мери

• Нощни кошмари

Синът ми сънуваше кошмари вече десет години. Пищеше от ужас посред нощ. Опитвахме се да го успокоим, но той не можеше да се разбуди. Понякога кошмарите продължаваха ужасно дълго. Беше изтощително и травмиращо за цялото семейство. Пробвахме какво ли не – от промяна на режима, през билки и молитви, до посещения при лекари и специалисти. Нищо не помагаше. След едно упражнение с Лечебен код кошмарите изчезнаха и повече никога не се върнаха. Това се случи преди повече от година. Разказах на всички, които бяха готови да ме чуят, и ги посъветвах да опитат Лечебния код – той наистина работи!

Дейвид

• Фобия от шофиране и панически пристъпи

Имам фобия от шофиране в натоварено движение, която се опитах да лекувам с техника за емоционално освобождаване. Установих, че фобията ми се завръща, особено по тъмно. Получавах панически пристъпи зад волана, което е доста страшно. Докато бях в Нашвил, започнах да работя върху проблема си с упражненията на Лечебния код. На връщане към дома трябваше да шофирам десет часа в проливен дъжд по планински пътища без никаква видимост. Стигнах вкъщи, без да съм изпитала и капка тревога. След това осъзнах, че Кодът се е отразил положително не само на шофирането, но и в други аспекти, като например притесненията как ще се представя в работата си. Откривам, че съм много по-спокойна във всички отношения.

Марияна

• Страх от отхвърляне

Няколко седмици, след като започнах да работя с Лечебните кодове, аз се промених. Сега мога спокойно да разговарям с хората и да изразявам мнението си. На някои това може да им се струва незначително, но за мен е голяма стъпка. Цял живот се боря със страха от отхвърляне и се притеснявам, че ако кажа нещо, на другите може да не им хареса и да ме изоставят, да ме пренебрегнат или просто да престанат да ме чуват и виждат.

Страхувах се да не стана невидима за другите. Когато се излекувах от този страх, животът ми се промени.

Тереза

• Перфекционизъм

Борих се с перфекционизма си години наред. Каквото и да кажех, то беше съпроводено с уговорки. Притеснявах се, че другите постоянно ме съдят. След като открих картина, свързана с перфекционизма ми, използвах упражненията, за да се изцеля от това си убеждение. Всичко се промени. Вече не се страхувам да говоря и да казвам това, в което вярвам.

Луси

• Затваряне на ПФО

През септември 2007 г. преживях микроинсулт. Бях започнала да изпълнявам Лечебните кодове три месеца по-рано. Бързо се възстанових от микроинсулта, но естествено, ми направиха всякакви изследвания, за да открият причината. Заради някои малки петнъца в мозъка, които се видяха на ядрено-магнитния резонанс, решиха, че съм имала и предишни микроинсулти, които не съм забелязала, а причината е ПФО – Персистиращ форамен овале, дупка между камерите на сърцето. Ето защо към мозъка преминавала нефилтрирана кръв, която довела до микроинсулта.

Стана ясно, че ПФО обикновено се затваря с вкарването на малко устройство, което „запушва“ дупката, федералната агенция по храните и лекарствата обаче беше решила, че процедурата повече няма да се изпълнява. Новите предписания включваха медикаментозно лечение: „Плавикс“ и „Аспирин“. Много лекари не са съгласни с това решение и се опитват да си върнат одобрението за предишния метод. Директорът на програмата за профилактика и лечение на инсулти към Неврологичния институт на Централната болница в Дюпейдж и ръководителят на Клиниката за сърдечни заболявания към болница „Едуардс“ в Илинойс ме попитаха дали искам да участвам в клиничните изпитания. Съгласих се и ме вкараха в групата „с устройство“.

Междувременно продължавах да изпълнявам Лечебните кодове. Предупредих лекарите, макар да съзнавах, че те няма да искат да чуят за това и най-вероятно ще ме сметнат за луда. Казах им, че когато стигнат до поставяне на устройството, навярно ще установят, че дупката не е това, което са очаквали, защото тя може да се е затворила в резултат на Лечебните кодове, които изпълнявам. Бях чувала многобройни удивителни разкази и вярвах, че е възможно.

Естествено, не ми обърнаха никакво внимание. Постъпих в болницата за клиничното изпитание през януари 2008 г. Когато се събудих и попитах как е минало, съпругът ми каза, че дупката се е оказала твърде малка за устройството и са ме изключили от изпитанието.

Не ще и питане, че докторите бяха смутени. Но на контролния преглед ръководителят на Клиниката за сърдечни болести „Едуардс“ ме попита за Лечебните кодове. „В цялата ми кариера – каза той – съм чувал само за три или четири спонтанни затваряния на ПФО“.

Все пак искаха да разберат какво е предизвикало микроинсулта. Сметнаха, че са артерио-венозни малформации в белите дробове. Изследвах и това. Заключение: „АВМ твърде малки, за да се видят“.

Моята лекарка, която има степени по медицина и остеопатия, ми преведе: „Ще рече, че ги няма”. Според нея няма друго обяснение, освен че Лечебните кодове са ме излекували.

Продължавам да изпълнявам това просто предписание вече над две години. Спряла съм повечето лекарства (преди вземах „Плавикс” и медикаменти срещу астма, алергии, хиперфункция на пикочния мехур и киселинен рефлукс). Изследванията ми за костна плътност показаха увеличение на костната маса, което според лекарите е забележително. Мога да продължа и с емоционалните резултати, но ще спра дотук.

Даян

Променете честотата, за да излекувате проблема

Това, върху което искаме да привлечем вниманието ви по повод разказите на хората, е спектърът от проблеми, които Лечебните кодове решават. От сериозни здравословни проблеми до проблеми във взаимоотношенията, кариерата и професионалните постижения: почти всичко, което можете да си представите.

Това не само показва, че Лечебните кодове лекуват енергийните честоти в тялото, но и потвърждава Тайна № 1: че всички здравословни проблеми имат един общ източник. Лечебните кодове са квантовофизична система за лечение, както са предричали цитираните по-горе физици години наред. Когато деструктивните енергийни честоти се трансформират в здравословни с помощта на Лечебните кодове, се разрешават и емоционалните, и физическите проблеми.

Защо е по-добре да използвате квантовата физика вместо синтетични лекарства или хранителни добавки, за да излекувате стреса и енергийния си проблем? Решаващият фактор и при двата подхода е трансферът на информация към проблема. Лекарствата и хранителните добавки се предават от молекула на молекула със скорост около един сантиметър в секунда, като на всяка стъпка се губи по нещо. Предаването на информация чрез енергия става със скорост 300000 километра в секунда и почти нищо не се губи. Затова и мобилните телефони и интернет са толкова популярни: те позволяват мигновена комуникация, която по времето на „Стартрек” преди трийсет години ни се струваше фантастика. По същия начин Лечебните кодове позволяват на тялото и ума това, което великите улове предсказват повече от осемдесет години. Ако източникът на проблема е енергията, не е ли най-логично на го лекуваме с енергия?

Енергията побеждава генетиката

Един ден получих обаждане от жена от Оклахома, която ми разказа сърцераздиращата история на сина си, на когото поставили диагноза левкемия на шестмесечна възраст. Кристофър Раян сигурно е преминал през повече процедури – в това число хирургични операции, химиотерапия и лъчетерапия, отколкото десетима души, взети заедно. Майка му, Мелис ме потърси през 2004 г., когато Кристофър беше на единайсет или дванайсет години. Отново се бяха появили тревожни симптоми. Детето често повръщало и нищо не помагало. Имало херния, която се влошавала и му причинявала дискомфорт. Кристофър постоянно се чувствал уморен и имал тъмни кръгове под очите. „Връщаме се в „Сейнт Джуд” в Мемфис, където го лекуваме, откакто стана на шест месеца, и ужасно се страхувам какво ще покажат резултатите от изследванията”.

Оставаха дванайсет дни до датата за изследванията „Сейнт Джуд”, така че аз на мига им изпратих Лечебните кодове. Мелиса и Кристофър започнали веднага да ги изпълняват, без да спират и следващите дванайсет дни състоянието на детето непрекъснато се подобрявало. Повръщането спряло, тъмните кръгове под очите изчезнали и той си

възвърнал енергията. Мелиса казваше, че и светлината в очи му се завърнала. В края на дванайсетте дни Мелиса Раян бе убедена, че Кристофър е излекуван.

Скоро след това имах семинар близо до града, в който живеяха. Когато свърших, към мен се приближи красиво момче, което държеше няколко листа в ръка, и каза: „Д-р Лойд, името ми е Кристофър Раян. Искам да ви покажа резултатите от моите изследвания”. Всичко – ядреномагнитен резонанс, скенер, кръвни показатели, горен и долен гастроинтестинален тракт, електроенцефалограма, – всичко беше сто процента чисто. Повръщането спряло. Хернията изчезнала. Всичко бе идеално! Няколко месеца по-късно Мелиса Раян ни изпрати видеоразказ. Говореше, прегърнала сина си, и с мъка съдържаше сълзите на радост. Тя сложи ръка върху купчина сметки на масичката до себе си и каза: „Това са един милион долара в медицински сметки. Един милион долара не успяха да направят това, което Лечебните кодове постигнаха”.

Как е възможно това при толкова тежко състояние с конкретна физическа, структурна и генетична история? Ако успеете да премахнете стреса, почти всичко може да се излекува. Ние измерваме стреса чрез деструктивните енергийни честоти. Когато те изчезнат, изчезва и стресът. Изследванията в Станфорд и института „Хартмат” в Калифорния показват, че ако се отстрани стресът, често се изцеляват дори генетични проблеми.

В тази ситуация по някаква причина мозъкът на Кристофър подаваше сигнал за тревога, който въвеждаше организма му в режим на стрес, без да е необходимо. С времето това се бе проявило като левкемия и други физически нарушения. Лечебните кодове не „излекуваха” левкемията, повръщането, хернията, липсата на енергия и пр. Единственото, което те направиха, беше да му позволят да елиминира стреса от нервната си система, като преустановиха изпращането на стресови сигнали с определена енергийна честота. Така стана възможно изцелението на Кристофър, което приличаше на чудо. Подобни резултати са налице, когато сигналят, който изобщо не е трябвало да бъде изпращан, бъде спрял и съответно организмът престане да функционира в режим на стрес. Първото нещо, което стресът изключва, е имунната система, и когато тя се включи отново и активизира функциите си, е способна да излекува почти всичко. Кристофър не бе излекуван от Лечебните кодове; излекува го собствената му имунна система.

Неочаквано изцеление

Господин Джо Шугарман, собственик на вестник в Мауи, смятан за една от водещите фигури в издателския бизнес в света, покани двама ни с д-р Бен да изнесем лекция в Хаваите. Години наред той кани различни хора да говорят по теми, свързани със здравето и природолечението. Когато самият той започна да изпълнява Лечебните кодове, ни каза: „Знаете ли, от години водя здравни специалисти в Мауи. Виждал съм чудотворни резултати при другите, но нищо не успя да помогне на самия мен”. Страдаше от хронична болка в крака вследствие на автомобилна катастрофа. Куцаше забележимо, спеше неспокойно и почти непрекъснато изпитваше дискомфорт.

„Смятате ли, че Лечебните кодове могат да помогнат на крака ми?”, попита той и аз отговорих: „Вижте, те не са насочени към краката. Кодовете просто изцеляват стреса в организма”. Джо започна да прилага Лечебните кодове и около три месеца по-късно ни писа, за да ни каже, че в рамките на седмици болките в крака му напълно изчезнали и повече не се появили. Разказа ни също така, че имал други проблеми, които също се излекували, без да работи върху тях. Най-важното според него по-забележително дори от оздравяването на крака, беше емоционалното изцеление от неща, които го бяха измъчвали цял живот – изцеление, което не бе изпитвал никога преди Лечебните кодове.

Да видим докъде стигнахме:

Тайна № 1. Почти всички здравословни проблеми имат общ източник и Лечебният код лекува този източник, както става видно от официални медицински диагностични тестове.

Тайна № 2. Според най-великите умове на нашето време всеки проблем в същността си е енергиен. Лечебните кодове решават енергийния проблем, както доказват разказите на изцелените от най-различни болести и проблеми.

А сега да преминем към Тайна № 3.

ТРЕТА ГЛАВА

Тайна № 3

ПРОБЛЕМИТЕ НА СЪРЦЕТО СА КОНТРОЛНИЯТ МЕХАНИЗЪМ НА ИЗЦЕЛЕНИЕТО

Докато говорихме за втората тайна, споменахме, че трябва да изчакате, за да научите източника на стреса. Надяваме се да не сте прелистили набързо дотук, защото това би означавало, че сте изпуснали важна информация. Ето и отговорът. Това е най-важният момент и действителната причина, поради която тази книга бе написана. Ще ви разкрием причината за стреса в организма. Ние я знаем отдавна и от години говорим за нея, но сега вече имаме и научно потвърждение.

Това е клетъчната памет.

Това е липсващата част от мозайката на науката за здравето, разковничето, което търсех аз (Бен) за себе си и за пациентите си. През годините съм изнесъл много лекции за причините за рака: емоционални проблеми, тежки метали, нарушен рН-баланс, недостиг на кислород и вируси. Обикновено почвах с емоционалните проблеми по няколко причини: 1) никой не иска да си признае, че има такива; 2) хората не обичат да говорят за тях; 3) никога не сме разполагали с медицинско решение за тях. Лекарствата само маскират симптомите, но всъщност не помагат. Психотерапията често влошава положението, защото отваря стари рани, които организмът се е опитвал да излекува.

Има ефективни начини да се справим с тежките метали. *EDTA*, *DMSA* и други хелатори са доста ефективни, така че можем да елиминираме тежките метали от организма си. С киселинно-алкалния баланс (рН) обаче е по-трудно, защото промяната му е продължителен процес, който отнема месеци или години и изисква значителни промени в начина на хранене, макар вече да разполагаме с ефективни средства, които може да добавим към храната, за да ускорим процеса.

Още по-трудно е с вирусите, защото тези малки гадинки могат да се скрият в ДНК. Белите кръвни телца не търсят „лошите“ в собствените ви клетки, при това в ДНК-ядрото на клетката. Днес обаче разполагаме с ефективни антивирусни формули, използващи колоидно сребро, гравиола, котешки нокът и драконова кръв. Съществуват дори антивирусни медикаменти с известен благотворен ефект.

Отвъд физическото

В моята клиника за алтернативно лечение на рака в Атланта, щата Джорджия, намирах начин да се справя с вирусите, с киселинно-алкалния баланс и с тежките метали, но не знаех как да разреши емоционалните проблеми, макар да имам магистърска степен по психология и да съм наел професионален терапевт.

Още помня деня, в който важността на емоционалните проблеми изкристализира в ума ми. В клиниката имаше млада жена с рак на гърдата. Бях работил доста успешно с нея.

Туморите ѝ бяха изчезнали, както показваха скенерът, туморните маркери и физическият преглед. Но пациентката въпреки това почина. Тази жена имаше сериозен емоционален проблем, който не можа да реши. Съпругът ѝ беше изключително властен човек. Бяха доста заможни, но тя нямаше нито кредитна карта, нито чекова книжка. Трябваше да попита, а и понякога да моли за всичко, от което има нужда или желае. Имаше обаче едно нещо, над което той нямаше власт, и то беше дали да живее или да умре. Тя бе избрала да си върне свободата по единствения достъпен начин.

Постоянно търсех начини да помагам на пациентите а решават емоционалните си проблеми. Но едно е, когато къщата на съседа гори, и друго – когато се подпали собствената ти къща. А както вече споменах в увода, през 2004 г. двама различни лекари ми поставиха диагноза болест на Лу Гериг. Много по-добре щеше да е рак. Осемдесет процента от хората с болестта на Лу Гериг умират до пет години след поставяне на диагнозата, а лично аз не познавам болни, които са преживели десет години, въпреки че съм чувал за такива случаи. И те бяха стигнали до напълно безпомощно състояние. Единственият плюс беше, че не се налагаше да се подлагам на множество операции и медикаментозни лечения, защото за моята болест нямаше открит лек.

Един познат ми каза за Лечебните кодове и понеже къщата ми гореше, реших да проуча въпроса. Бях отчаян. И готов на всичко.

„Искам научно доказателство“

Това, което чух по време на презентацията на д-р Лойд, беше научно издържано от физична гледна точка. Той разполагаше и с много разкази на хора, които свидетелстваха, че са се излекували от сериозни заболявания, но разкази бях чувал и преди, с хиляди при това. Всеки ден пациентите ми казваха: „Д-р Джонсън, прочетох, че Не-знам-кой-си излекувал Не-знам-кого-си от моя вид рак“. На което аз отговарях: „Искам научно доказателство“. Бях готов да проуча всякакви възможности, за да помогна на пациентите си, но не исках да им давам фалшиви надежди и да ги карам да пилеят парите си. Затова трябваше да се уверя, че тази система е научно обоснована. Останах впечатлен. Д-р Лойд беше потвърдил методите си научно чрез изследвания с ВСЧ – златния стандарт в медицинските тестове за физиологичен стрес в организма. Трябваше да опитам Лечебните кодове.

Както вече споменах, само за шест седмици, след като започнах да прилагам Лечебните кодове, симптомите ми изчезнаха. Два месеца по-късно отидох на невролог, който забодне игли в мускулите ми, за да установи наличието на парещо усещане, характерно за пациентите с болестта на Лу Гериг. Нямаше такова. От медицинска гледна точка подобно възстановяване беше нечувано. В момента, в който пиша това, пет години по-късно, все още нямам никакви симптоми.

Клетъчната памет: ключ към изцелението

Какво беше направил този съвършен код? Тази невероятна техника? В действителност ние изобщо не се фокусирахме върху болестта на Лу Гериг. Вниманието ни беше насочено към някои спомени от детството, съхранявани на клетъчно ниво; всички притежаваме такива спомени. В живота ми няма големи травми. Никога не съм бил жертва на сексуално насилие, нето са ме били и ви гарантирам, че никога не съм си лягал гладен. Имах пони. И плюшено мече. Родителите ми не са се развеждали. Не са се карали. (Е, да, длъжен съм да кажа, че често бях поступван от брат ми и сестра ми, които никога няма да си признаят – Дан и Ан, шегувам се, естествено.) И все пак имаше „лошо програмиране“, което изпращаше стресови сигнали към клетките ми и причиняваше болестта.

Неслучайно Медицинският факултет на Югозападния университет, Медицинският факултет на Станфордския университет, Медицинският факултет на Харвардския университет и Медицинският факултет на Нюйоркския университет до един са публикували изследвания, сочещи, че този тип клетъчна памет може би е липсващото звено от загатката на здравето и изцелението. Проучването на Югозападния университет заключава, че най-голямата ни надежда за изцелението на нелечими болести в бъдеще може да се крие в намирането на начин да лекуваме клетъчната памет и че ако намерим такова решение, „имаме потенциал за трайно решаване на проблема“¹³. Защо учените казват това? Защото, изглежда, че това е контролният механизъм на оздравяването на всяка клетка от тялото.

Какво представлява клетъчната памет? Това е паметта, съхраняваща се в клетките. Кои клетки? Всички клетки на организма.

Науката дълго време вярваше, че паметта се съхранява в мозъка. В опит да определят къде точно в мозъка, учените изключиха почти всички негови части и познайте какво! Спомените оставаха почти непокътнати! Въпреки че те могат да бъдат стимулирани от различни области в мозъка – приятните спомени например се съживяват от центъра за удоволствие, действителното хранилище на спомените явно не е в мозъка.

Къде тогава? Отговорът ни беше подсказан още с първите трансплантации на органи. Има множество документирані случаи на хора с трансплантирани органи, които придобиват мислите, чувствата, мечтите, характера и дори хранителните вкусове на донора. Днес много учени са убедени, че спомените се съхраняват в клетките на цялото тяло, а не са локализирани на определено място.

Спомените на клетъчно ниво резонират с деструктивни енергийни честоти и увеличават стреса в организма. През септември 2004 г. Медицинският факултет на Югозападния университет публикува фундаментално изследване, в което се твърдеше, че е напълно възможно механизмът за контрол върху изцелението на тялото да се окаже именно клетъчната памет – не само при хората, но и при животните и растенията. Какво са открили в лабораториите си, та да ги наведе на подобен извод? Установили са, че каквито са спомените на клетъчно ниво на организма, такова е и неговото здравословно състояние. Човек, животно или растение с деструктивни спомени на клетъчно ниво има проблеми дори при благоприятни обстоятелства. При здравословни спомени на клетъчно ниво човек процъфтява дори обстоятелствата да не предполагат това. Ето каква аналогия използват авторите на изследването на Югозападния университет: „Спомените на клетъчно ниво са като малки бележници, които казват на клетките какво да правят – само че, когато са налице деструктивни спомени, бележките казват на клетката да прави не каквото трябва“.¹⁴

Клетъчната памет и „проблемите на сърцето“

Според д-р Брус Липтън „погрешната команда“, която клетките приемат, е да преминат в режим на стрес, когато това не е необходимо. Тези погрешни преценки са вградени в клетъчната памет, която е част от съзнанието и подсъзнанието наред с контролните центрове в мозъка. Заключение от изследванията на Медицинския факултет на Югозападния университет, публикувано в „Далас Морнинг Нюз“, е, че ключът за лечението на болести и нарушения, които днес смятаме за нелечими, може би се крие във възможността да излекуваме клетъчната памет.

¹³ „Cell Decision” by Sue Goetneck Ambrose. The Dallas Morning News, September 13, 2004 – Б.а.

¹⁴ „Cell Decision” by Sue Goetneck Ambrose. The Dallas Morning News, September 13, 2004 – Б.а.

Спомените на клетъчно ниво са същото, за което Соломон е говорил още преди 3000 години. Сърцето е източник на всичко в живота ни, независимо дали е свързано с физическото тяло, с взаимоотношенията, с успехите и провалите ни.

Институтът „Хартмат“ от години провежда едни от най-значимите клинични изследвания, свързани с алтернативната медицина. Едно от тези проучвания определено попадат в категорията „не е за вярване, но е факт“. Учените поставили човешка ДНК в епруветка и накарали участниците да я държат в ръка, инструктирайки ги да мислят за болезнени неща – с други думи, да провокират деструктивни спомени. Невъзможно е да мислиш за нещо неприятно, без да провокираш деструктивни спомени. След това извадили ДНК от епруветката и я изследвали. Установили, че ДНК е буквално увредена. След това поставили същата ДНК в друга епруветка и този път помолили хората да мислят за неща, които ги карат да се чувстват щастливи. Това също е невъзможно, без да извикаш щастливи спомени. Отново извадили ДНК и при изследването открили, че е преживяла благотворна промяна. Какво означава това? Както се вижда, активирането на определени спомени уврежда ДНК, а на други може буквално да я излекува. Забележително!

Д-р Джон Сарно, д.м., професор по клинична рехабилитация в Медицинския факултет на Нюйоркския университет и лекар в университетския Медицински център, смята, че хроничните страдания и редица други болести се причиняват от потиснат гняв и ярост в подсъзнанието: „Не знаете, че го имате, защото не го осъзнавате“. Този гняв, стаен в клетъчната памет, е тъкмо онова, което според Института „Хартмат“ уврежда ДНК¹⁵.

През 2005 г. в предаването „Добро утро, Америка“ Чарлс Гибсън интервюира д-р Лони Зейцер, д.м. от Педиатричната болница на Калифорнийския университет в Лос Анджелис по повод случай, отразен от „Ю Ес Ей Тудей“ и „Ей Би Си Ивнинг Нюз“. Експериментът показва, че причина за хроничните болки и болести при децата може би е тревожността на родителите. С други думи, стресът на родителите създава спомени на клетъчно ниво, които се проявяват като стрес при децата. Чарлс Гибсън заключава, че инвалидизиращите болести в детска възраст, изглежда са предизвикани от психични фактори, с което се съгласява и д-р Зейцер. Изследванията на клетъчната памет продължават.

Защо позитивното мислене не лекува клетъчната памет?

Един от въпросите, които човек си задава, след като се е запознал с резултатите от изследването на института „Хартмат“, е, можем ли да лекуваме клетъчната памет с положително мислене. Ще ви кажа направо, че отговорът, за съжаление, е „не“. Механизмите на подсъзнанието защитават тези спомени. Но нека не изпреварваме събитията, ще поговорим по-подробно за това в *Тайна № 4: Харддискът на човека*.

Фактът, че клетъчната памет е контролният механизъм на здравето ни, се приема от психологията поне от сто години насам. Идеята придобива научно потвърждение по време на Първата световна война, когато младите мъже се връщат от фронта травмирани, без да имат физическо увреждане. Наричат го „снаряден шок“. Тогава за първи път става ясно, че съзнанието може да разболее човека физически.¹⁶

¹⁵ „Интересно и задълбочено интервю по повод теорията на д-р Сарно можете да намерите на адрес <http://www.medskype.com/viewarticle/478840>. Той е автор на „Рецепта за ума и тялото: изцеляване на тялото, изцеляване на болката“, „Разделението на ума: епидемия от нарушения на единството Ум-Тяло“ и „Победа на ума над болките в гърба“. – Б. а.

¹⁶ Понятието „shell shock“ (наричано така през Първата световна война, защото се е смятало, избухването на снаряди в близост предизвиква увреждане на нервите) днес е известно като „реакция на боен стрес“ и всъщност представлява сравнително краткосрочен психологически проблем, характеризира се с умора, забавени реакции, нерешителност и др. – Б.пр.

Темата за спомените може да ни наведе на мисълта за психологически консултации и терапия, което често означава отново да се потопим в кошмарите. Някои от вас може би си казват: „Това ще ме потисне и депресира” или „Омръзна ми да се занимавам с тези неща”. Много мъже категорично отказват: „Няма да отида”. С Лечебните кодове това не се налага. Също като Джо с хроничната болка в крака и вие можете да приложите Кода за онова, което ви тревожи най-силно, и да му позволите да излекува клетъчните ви спомени. По-важно от изчезването на болката в крака при Джо се оказа преобразяването на емоционалния му живот, но забележете: той не се беше фокусирал върху това.

За трайно и постоянно изцеление трябва да излекувате спомените на клетъчно ниво. Това всъщност е логично. Всички имаме спомени, които будят у нас чувство на гняв, тъга, страх, объркване, вина, безсилие, безнадеждност – списъкът е безкраен. Не е логично да таим всичко това в себе си и да не платим някаква цена. Цената е здравето, взаимоотношенията, кариерата и пр. Всички имаме нужда да изцелим *причината* на проблема, не само симптомите. Защо? Защото, ако излекуваме само симптомите, проблемът вероятно ще се върне или на негово място ще дойдат два други, тъй като онова, което ги причинява, все още е налице. Източникът на проблемите, който искате да промените и за който ви помолихме да помислите в началото на книгата, са деструктивните спомени на клетъчно ниво.

След като знаем това, как можем да открием спомените, свързани със собствения ни проблем? И второ, как да ги излекуваме?

Защо усилията да се „справим” само влошават положението?

Психологията се опитва да намери решение от десетилетия насам, но някои от най-новите изследвания показват, че да се говори за проблемите отново и отново всъщност може да ги задълбочи.

Лечебният код автоматично лекува деструктивните спомени на клетъчно ниво. Той *не* лекува клетъчната памет, като ви учи да мислите за проблема по друг начин, което съвременната психология нарича „рифрейминг”, промяна на рамката. Нито балансира мозъчната химия, защото химичният дисбаланс е симптом, а не причина. Той не ви кара да мислите за нещо друго вместо за проблемите си. Не. За мен всичко това е усилието „да се справим”. Да опитваме да се справим, означава, че просто усвояваме по-конструктивен начин да надмогнем болката. А това, което всеки иска, е болката да изчезне. Лечебният код е физически механизъм в организма, който при активирането си променя енергийния модел (Тайна № 2) на деструктивната клетъчна памет (Тайна № 3) в здравословен. Когато това се случи, стресовата реакция на организма се включва или изключва (Тайна № 1). Това не означава, че спомените изчезват, а само, че вече не могат да ни навредят.

Ето какъв е проблемът: „*справянето*” е *равносилно на стрес*. Тъй като всеки проблем, известен на човека, може да бъде проследен до стрес, механизъм за справяне с проблемите, който създава стрес, е меко казано непродуктивен, а казано откровено – безумен. Нека обясня.

Тялото и умът имат списък с неща, които трябва да вършат всеки ден, както и определено количество енергия за целта. Има неща, които са наложителни, неща, които са необходими, и други, които са желателни. Наложителни са дишането и сърдечната дейност. Необходими са храносмилането, отделянето на ненужните вещества, пречистването на кръвта и функционирането на имунната система. Желателни са възстановяването, промяната на старите деструктивни спомени и други. Ако енергията, с която организъмът разполага, намалее, може да се окаже, че значителен процент от

енергията, която изразходваме всеки ден, отива само за потискане на спомените на клетъчно ниво. Ако вече сте ме изпреварили и сте се досетили, че това вероятно означава проблеми със здравето, взаимоотношенията или кариерата, мога само да ви поздравя. Съвършено прави сте. Изследването на д-р Джон Сарно, преподавател в Медицинския факултет на Нюйоркския университет, за когото вече ви споменах, потвърждава, че хроничните болки и здравословни проблеми при възрастните са резултат от потискането на деструктивните спомени на клетъчно ниво. Процесът на потискане поражда постоянен стрес, докато накрая нещо се поврежда. Изследванията на д-р Сарно, на Медицинския факултет на Югозападния университет и Медицинския факултет на Станфордския университет стигат до единодушното заключение, че именно изцеляването на тези спомени, а не потискането им (което ние наричаме „справяне“) води до постигане на оптимално здравословно състояние.

Според тези източници, както и много други, онова, от което отчаяно се нуждаем и което завинаги ще промени грижите за здравето, е възможността да изцеляваме деструктивните спомени на клетъчно ниво, вместо цял живот да се опитваме да се „справяме“ с тях. Десетилетия наред вярвахме, че справянето е начин да отстраним вредните последици. Последните проучвания сочат, че това е смъртоносна заблуда. Спомените на клетъчно ниво носят разрушение, независимо дали съзнаваме съществуването им, или не.

Какво означава изцеление?

Какво означава изцеление на клетъчната памет? Че ще се освободите от негативните вярвания, гняв, фрустрация, негодувание, вина, безнадеждност и други деструктивни емоции.

Можем ли да го докажем? Категорично да. Доказателството е, че хората последователно и предсказуемо съобщават за изцеляване на деструктивните си чувства и вярвания. Това се случва на всеки семинар, който провеждаме където и да било в страната. Имаме записани видеоклипове със споделени истории: хора, които са изпълнили Лечебните кодове, разказват, че страхът, негодуванието и всички останали негативни емоции се изцеляват бързо и стабилно. Не е необичайно някой да твърди, че проблем, който са имали със свой близък от десет, петнайсет, двайсет и повече години, се е решил в рамките на няколко минути до няколко дни. Често разказват за методите, които са опитвали в продължение на десетки години, без да стигнат желаните резултати. Защо е така? Защото деструктивните ни чувства и вярвания се пораждат от спомените ни. Единственият начин да ги изцелим е, като изцелим паметта си.

Една жена, която ще нарека Аманда, си закупи „Лечебните родове“ ® и ми се обади да сподели опит. Разказа, че имала проблемни взаимоотношения с майка си. Тя била изключително критичен, негативен и суров човек, безкомпромисен перфекционист. Още като момиче моята клиентка започнала да се чувства малоценна, неспособна и неуверена във всяка ситуация. Превърнала се в перфекционист, защото дълбоко в себе си вярвала, че може да бъде обичана само ако прави всичко идеално (както обикновено е с перфекционистите).

Животът на Аманда беше много объркан. Въпреки забележителните си успехи в конкурси за красота тя се чувстваше грозна. Беше страхотен кулинар, но на всяко свое ястие намираще недостатък дори когато другите си облизваха пръстите. Когато всичко беше наред, за нея то не беше достатъчно наред, а и много хубаво не е на хубаво. Когато положението беше зле, само потвърждаваше, че е знаела какво ще се случи. Толкова много се изтощаваше в работата си, че нямаше търпение да дойде време за отпуск, но след първия почивен ден не можеше да се наслади на останалите, защото се страхуваше, че ще минат много бързо.

Не харесваше секса по няколко причини. Първо, тялото ѝ не било идеално, така че със сигурност нямало да я харесат (което беше безкрайно далеч от истината). А и защо ѝ било да се сближава толкова с някого? Така само щяло да я боли повече, когато връзката се разпадне. Беше депресирана и тревожна. Постоянно се чувстваше объркана. Парализираше се, ако трябвало да реши къде да обядва. Обвиняваше себе си за всичко. Все пак никой не я беше бил, изнасилвал и унижавал; всички намираха майка ѝ за чудесна. Но това не променяше факта, че живее в кошмарния плен на чувствата, мислите и вярванията си.

Аманда бе стигнала до Лечебните кодове след десетки години психологични консултации, терапии, себеопознаване, религия, лекарства, хранителни добавки, семинари за самопомощ и личностно израстване, рекламни продукти... картината ви е ясна. Каза, че когато получила Кодовете, единственото, което смятала, че е наред в живота ѝ, били отношенията ѝ с майка ѝ, поне що се отнася до събитията в детството ѝ. Все пак била похарчила десетки хиляди долари и години от живота си, за да има стабилна работа, брак и семейство, с една дума – сравнително нормален живот. Но когато започнала да прилага Лечебните кодове, картините, които постоянно се връщали, я връщали към детските ѝ проблеми с майка ѝ.

Лечебните кодове не са психотерапия и не, не е необходимо да се връщате назад и да ровите в миналото. Но в процеса на изцеляването на спомените понякога осъзнаваме кои точно лекуваме. Точно това се бе случило с Аманда. Около месец след като започнала да прилага Кодовете, негативните мисли, чувства и вярвания, тревожността и перфекционизмът на Аманда изчезнали. Край! Изпарили се. Обади ми се да ме попита дали и на друг му се е случвало да посвети толкова много време и пари на даден проблем и искрено да вярва, че го е решил, а това да се окаже пълна заблуда. Защото, когато започнала да прилага Кодовете, ѝ станало ясно, че проблемът ѝ не е решен. Осъзнала спомените си и в отговор почувствала лекота, изцеление или облекчение – нещо, което ѝ показвало, че се изцеляват. След месец се чувствала напълно излекувана. Поздравих я и се засмях, когато ме попита дали се е случвало и с други – не защото въпросът ми се стори маловажен, а защото това реално се случва при повечето от хората, които прилагат Лечебните кодове. Изключение е, когато не се случи.

„Справянето” не е изцеление

Често бъркаме „справянето” с изцеление. Когато се занимавах с частни психологични консултации и терапия, почти никога не постигах изцеление, но умеех да уча хората да се справят. В действителност точно за това се обучават повечето психолози и терапевти. На практика всички програми за самопомощ, с които съм запознат, са пълни с механизми за справяне. Какво означава това за човека, който ги използва? Че ще носи боклука от проблемите със себе си през целия си живот, но ще се научи да го пръска с парфюм, когато замирише. Ще се опитва да го натика на някое място, където да не му се пречка много. Чувал съм дори за терапевти, които казват на клиентите си, след като са се научили да се справят, че проблемът им е решен. И понеже са специалисти, повечето от хората им вярват. Ако проблемът наистина е решен, тогава всички проблеми, причинени от него, също трябва да се решат, а както вече видяхме, спомените на клетъчно ниво са източникът на физическите здравословни проблеми. Ако действително е настъпило изцеление, тогава всичко би трябвало да се излекува – не само емоциите, чувствата и вярванията, но и предизвиканите от тях физически заболявания.

Доказателството, че Лечебните кодове лекуват клетъчната памет, са разказите на хората за изцеленията им чувства, вярвания, нагласи и модели на мислене. Системата на Лечебните кодове ® разполага с инструмент за измерване на резултатите и хората го използват.

Неслучайно при изцеляването на клетъчната памет (Тайна № 2) енергийният проблем се решава и хората виждат как здравословните им проблеми изчезват.

Ето че завършихме изложението на първите три тайни, затова нека ги припомним накратко.

Тайна № 1: Болестите и здравословните нарушения имат една обща причина и тя е стресът. Доказателството, че Лечебният код лекува стреса, са безпрецедентните резултати от ВСЧ тестовите – златният стандарт на медицински тест за измерване на нивото на стреса в автономната нервна система.

Тайна № 2: Всеки проблем е енергиен проблем. Ако можете да решите енергийния проблем, ще решите всички породени от него проблеми в живота си. Лечебните кодове са квантово-физична лечебна система, която променя енергийните модели в организма. Доказателството за това са разказите на хората, които споделят, че всички техни проблеми – от сериозни заболявания до затруднения във взаимоотношенията, кариерата и успеха, са били решени.

Тайна № 3: Проблемите на сърцето (наричани по най-различен начин от съвременната наука: клетъчна памет, несъзнавано, подсъзнание и пр.) са контролният механизъм на здравето. Те могат да генерират излъчване с деструктивни енергийни честоти и да пораждат стрес. Лечебните кодове лекуват деструктивните спомени на клетъчно ниво, както става ясно от изцеляването на деструктивни чувства, вярвания, нагласи и мисли.

Да сглобим мозайката. Проблемите на сърцето (Тайна № 3) пораждат деструктивно енергийно излъчване (Тайна № 2). Вредните енергийни честоти (Тайна № 2) причиняват стрес (Тайна № 1). А стресът е източникът на всички физически и емоционални проблеми (Тайна № 1).

Затова, ако изцелите проблемите на сърцето, можете да решите на практика всеки проблем в живота си. Лечебните кодове лекуват клетъчната памет. Спомнете си думите на Уилям Тилър: „Медицината на бъдещето ще се основава на контрол над енергията в тялото”. Лечебните кодове са сбъднатото предсказание. Те представляват квантово-физична система за изцеление, която открива и лекува енергийно излъчване с деструктивни честоти в организма.

Важно е да знаем, че от проблемите на сърцето зависи и здравето ни. Но има и друго. Как да достигнем до спомените на клетъчно ниво? Какво да правим с тях? Къде се намират те?

А това ни отвежда към Тайна № 4.

ЧЕТВЪРТА ГЛАВА

Тайна № 4:

ХАРДИСКЪТ НА ЧОВЕКА

Харддискът на компютъра е мястото, където се съхранява цялата информация. Можете да използвате компютъра си дотолкова, доколкото капацитетът на харддиска позволява. Всички ваши файлове, писма, документи и пр. се записват там. Дори да изтриете някой необходим файл, можете да занесете диска на компютърен специалист с достатъчно оборудване и познания, за да го възстанови.

Всичко в човешкия компютър се записва под формата на спомени. Това се учи още в първи курс. Дори да не си спомняте нещо съзнателно, дори изобщо да не сте осъзнали, че ви се е случило, то все пак се е записало. Има много документирани случаи на хора под хипноза или подложени на мозъчна операция, които при стимулиране на определени

части от мозъка си спомнят неща още от раждането си; неща, които никога не са съзнавали или които от дълго време са „забравили“.

От всички тези спомени – записите на всичко, което някога ни се е случвало, над 90% могат да се определят като несъзнателни или подсъзнателни, тоест неща, които трудно или изобщо не бихме могли да си спомним. Тук се включват раждането, първото къпане, първите крачки, при които сте съборили любимата ваза на майка си. Около десет процента от спомените ни са съзнателни и бихме могли да си ги припомним, ако желаем. Те включват не само днешния обяд, но и купона за рождения ден в десети клас, деня, в който сме взели шофьорската си книжка, първата среща, сватбата, раждането на детето... и всякакви други събития.

Деветдесетте процента под повърхността

В психологията отношението между спомените, записани в съзнанието и подсъзнанието, често се представя като айсберг, както ще видите по-долу. Айсбергът представя цялата съвкупност от спомени. Десетте процента над повърхността са съзнателните ни спомени, а деветдесетте процента под повърхността – несъзнателните и подсъзнателните спомени.

Модел на айсберга



За целите на тази книга ще наричаме несъзнателните подсъзнателните спомени „сърце”. Вярвам, че именно сърцето е сборът от несъзнателното, съзнанието и духа.

Какво представляват спомените и къде се намират

Както вече казахме, доскоро науката смяташе, че спомените се съхраняват в мозъка. Последните изследвания показват, че тези спомени се намират в клетките, буквално в целия организъм. Те не са от плът и кръв, а се съхраняват под формата на енергийни модели. Затова не можем да ги открием в определена тъкан на тялото: те не съществуват като физическа структура. Спомнете си от Тайна № 2 как с формулата $E=mc^2$ Алберт Айнщайн доказва, че всичко се свежда до енергия. Това включва и спомените. В същината си паметта е енергиен модел, но реалната памет работи с образи.

В книгата си „Мозъкът: Ръководство на потребителя” д-р Пиърс Хауърд твърди, че с изключение на хората, които са слепи по рождение, всички останали съхраняват информацията във формата на образи. Спомените се извличат също във формата на образи.

Д-р Рич Глен, автор на книгата „Трансформация”, също казва, че всички данни се съхраняват като образи и че всяко нарушение в енергийното поле на организма може да бъде проследено до деструктивен образ. Освен това, продължава д-р Глен, изцеляването на деструктивния образ води до траен лечебен ефект върху тялото. Това е от изключително значение за изцеляването на спомените на клетъчно ниво, за което говорихме в Тайна № 3.

Д-р Антонио Дамазио, д.м., ръководител на неврологичното отделение в Южнокалифорнийския университет, твърди: „Способността да виждаме вътрешни образи и да подреждаме тези образи е в основата на процеса, наречен мислене... невъзможно е да се мисли без образи... човешкото мислене е по необходимост образно”.¹⁷

Д-р Брус Липтън представя организма като фотокамера. Какъвто и сигнал да изпрати околната среда, обективът го улавя. Камерата вижда нещо и го запечатва върху филм. Тя винаги копира това, което откривате в обкръжаващата ви среда.

„В действителност същото е и в биологията. Клетките са като камера. Независимо от средата мембраната действа като обектив: улавя образа и го изпраща към ядрото, където се намира базата данни. Там се съхраняват образите.

В крайна сметка въпросът е: Когато отворите очи, какъв образ виждате?”¹⁸

С една дума, всичко, което виждате извън себе си или си мислите, че виждате, до голяма степен се определя от вашето вътрешно програмиране.

Деструктивни енергийни модели

Всички данни, всичко, което ни се случва, се кодира във формата на спомени на клетъчно ниво. Някои от тях съдържат вредни, погрешни вярвания, които активират стресова реакция в организма и когато това не е необходимо. Тя на свой ред изключва имунната система и причинява буквално всички известни проблеми. В основата на тези спомени на клетъчно ниво е деструктивен енергиен модел в организма. На практика всички те се съхраняват във формата на образи и се извличат също като образи.

Нека ви дам един прост пример. Отпуснете се за момент, за да направим един бърз експеримент. Какво се случва, когато си мислите за Коледа? Не си ли спомняте една конкретна Коледна нощ или множество кадри от няколко коледни празници? И как си ги спомняте? Виждате ли нещо? Виждате ли с вътрешното си зрение лица на хора, елха, подаръци?

Да опитаме отново. Какво става, когато си мислите за разочарование? Не си ли спомняте разочароващи събития от живота си? И как си ги спомняте? Виждате ли ги? Дори да не извикате картина в съзнанието си, обикновено можете да си спомните и опишете цветовете, форми, предмети и други визуални елементи. Всъщност не можем да направим нищо, за което нямаме образ. Преди да направим каквото и да било, ние си го представяме, независимо дали искаме да си сварим чаша чай, да отидем до тоалетна, или да проектираме цял град. Субстанцията на всяка идея е образ, а каква е субстанцията на

¹⁷ Antonio Damasio, *Descartes' Error: Emotion, Reason, and the Human Brain*, Penguin, 2005, pp. 89,98 – Б.а.

¹⁸ Bruce Lipton, *The Biology of Belief DVD* – Б.а.

образа? Дали е тъкан, кост или кръв? Не, субстанцията на спомените и образите е енергия с различна честота. Образите са езикът на сърцето.

Нашето малко упражнение ни накара да черпим от съзнанието или несъзнаваното, за да извикваме спомени. Да, виждаме ги, но в същото време не изпитваме ли нещо? Докато си мислехте за Коледа, не почувствахте ли радост? Не се ли усмихнахте леко, може би неволно? Не си ли спомнихте някой прекрасен, съкровен момент? Не доловихте ли уханье на елха или канелени курабийки? Когато извикахте спомена за разочарование, не почувствахте ли леко стягане в гърдите или някакво друго неприятно усещане?

Както доказва изследването на института „Хартмат“, за което споменахме в Тайна № 3, ако продължавате да извличате болезнени, тъжни, потискащи или гневни спомени и се фокусирате дълго време върху тях, не само ще се почувствате зле емоционално, но организъмът ви буквално ще превключи в режим на стрес, за който говорихме в Тайна № 1, и с течение на времето ще се разболеете.

Проблемът под повърхността

Що се отнася до съзнанието, ние можем да избираме добри, щастливи, здравословни мисли и спомени, но в сферата на несъзнаваното нямаме избор. Несъзнаваното работи чрез асоциации, така че, когато си мислите за Коледа, ако имате негативни спомени за този празник, несъзнателният ви аспект ще ги активира и вие ще се почувствате зле, без дори да знаете защо. Случва се постоянно.

Всеки ден чувам от хората да казват: „Лесно избухвам. Не знам защо, но отдавна съм така“ или „Тъжно ми е, а не мога да разбера защо“, или „Когато в работата се появи възможност за повишение, сякаш се самосаботирам. Държа се като най-големия си враг, без да знам защо“. Причината за всичко това е в несъзнателните спомени, които се активират, и вие преживявате същите емоции както при самото събитие. Очевидно това може да породии проблеми. Ще поговорим повече по въпроса в Тайна № 5.

Централен момент в Тайна № 4 е фактът, че всичко, което някога ви се е случвало, е записано. Имате достъп до една част от записите, която наричаме съзнание. До останалите – които наричаме несъзнавано или подсъзнание, нямаме достъп. Те са кодирани във формата на картини или образи, а онова, което предизвиква стресовата реакция на организма, са картините, включващи погрешни вярвания. Както казва д-р Липтън, погрешното схващане „ни кара да се страхуваме, когато няма защо да се страхуваме“.

Ако и вие години наред си задавате въпроси като: „Защо се ядосвам без нужда? Защо се тъпча, след като не трябва и дори не искам да ям, понеже се опитвам да отслабна? Защо мисля за неща, за които не искам да мисля? Аз искам да мисля за хубави, здравословни, позитивни неща! Защо не мога да реша този проблем на мислите, чувствата и поведението си?“, проблемът всъщност е в харддиска ви.

Дефрагментиране на човешкия харддиск

Спомените на клетъчно ниво се съхраняват върху харддиска на организма, но той може да бъде замърсен с фрагментирани файлове. Лечебният код позволява да дефрагментираме харддиска без психологическа помощ, терапия, лекарства и помощни средства. Това е система, с която винаги сме разполагали, но я открихме едва през 2001 г. Не става дума за акупунктура, мудри, чакри, йога или каквито и да е подобни методи. Това е съвършено ново откритие, изследвано с официални медицински тестове, за които говорихме в Тайна № 1.

Каквито и проблеми да имате в момента, те съществуват като образи, енергийни модели и единственият начин да ги изцелим е чрез друг енергиен модел. Помнете ли цитатите от Тайна № 2?

Медицината на бъдещето ще се основава на контрол над енергията в тялото.

Проф. Уилям Тилър, Станфордски университет

Химичните процеси в тялото се управляват от квантови клетъчни полета.

Мъри Гел-Ман, лауреат на Нобелова награда, САЩ

Болестите трябва да бъдат диагностицирани и предотвратявани с оценка на енергийното поле.

д-р Джордж Крайл Старши, д.м., създател на клиника „Кливланд“, 1864-1943

Лечебните кодове лекуват енергийното излъчване с деструктивни честоти и дават възможност да се коригира погрешната информация, кодирана в спомените на клетъчно ниво. Лечебните кодове коригират клетъчната памет и лекуват деструктивния енергиен модел, те ни дават възможност да повярваме в истината и да не се боим, когато няма от какво. Така решаваме проблема от корен. Дефрагментираме харддиска. Упражненията с Лечебните кодове отнемат средно по шест минути, така че не говорим за нещо трудно или отнемащо много време. Можем да ги правим легнали или във фотьойла. Някои ги правят в колата си, докато чакат на опашка за хамбургер. Не ви съветваме да процедурите точно така, просто показваме колко е лесно.

Марк Виктор Хансен, съавтор на поредицата „Пилешка супа за душата“, който публично обяви, че това може би е решението на кризата в грижите за здравето в Америка, сподели, че според него най-големият ни проблем да убедим хората да опитат Лечебните кодове може да е това, че е прекалено просто. Толкова е просто, че хората не вярват във възможността да промени живота им.

Преди около две седмици синът ми, тийнейджър, се разболя от грип. Каза, че му е зле, и аз му предложих да използва един Код. След няколко часа се чувстваше съвсем добре. Дъщерята на Бен изпълнява Лечебните кодове от седемгодишна възраст напълно самостоятелно. Да, толкова е лесно!

Нека си припомним тайните до момента.

Тайна № 1: Причината на всички болести и здравословни нарушения е стресът.

Тайна № 2: Всичко е енергия.

Тайна № 3: Здравето се управлява от проблемите на сърцето.

Сега знаете и **Тайна № 4:** Спомените са енергия, съхранявана и извличана във формата на образи. Деветдесет процента от спомените са несъзнателни.

Затова дефрагментирайте харддиска и променете живота си. Независимо дали ще го направите с Лечебните кодове или по друг начин, ако искате да постигнете трайни резултати, трябва да намерите начин да изцелите спомените на клетъчно ниво – проблемите на сърцето, които пораждат всички останали проблеми.

ПЕТА ГЛАВА

Тайна № 5:

АНТИВИРУСНАТА ПРОГРАМА МОЖЕ И ДА ВИ РАЗБОЛЕЕ

Повечето от нас имат антивирусни програми на компютрите си. Същото е и с човешкия харддиск. Важи както за съзнанието, така и за подсъзнанието и най-вече за онова, което аз наричам сърце (подсъзнание + съзнание + дух). Ние се раждаме с антивирусна програма, която би трябвало да ни защитава от физически и емоционални увреждания и да ни спестява преживяванията, които могат да ни наранят. Колкото повече негативни преживявания трупаме, толкова повече „вирусни дефиниции” добавя програмата, точно както прави компютърната антивирусна програма при появата на нов вирус.

Антивирусната програма на човешкия харддиск е програма, реагираща на дразнителите. В основата си това е вроденият инстинкт да търсим удоволствие и да избягваме болката, който с възрастта добавя все повече дефиниции и дистинкции. Децата не използват логиката в същата степен като възрастните и действията им се основават повече на принципа на болката и удоволствието. Ако един възрастен е мил, говори нежно и се усмихва на малкото бебе, това му е приятно и бебето най-вероятно ще се почувства привлечено от него. Ако дадете на малкото дете да вкуси сладолед, ще видите как на лицето му се изписва: „Какво е това? Искam още!” Всички имаме такива ранни спомени. Обратното също е вярно, независимо дали е заради болката, че не получаваме желаното удоволствие (не ни дават сладолед), или е буквална болка (например пипваме горещ котлон). Чрез болката и удоволствието децата се научават дали трябва да се стремят към нещо, или да го избягват.

Като възрастни обаче знаем, че детските реакции невинаги са логични. Детето може да търси нещо приятно – сладолед или бонбон, – когато е болно. Или да избягва болката до степен, в която престава да се радва на живота, например поради страх от буболечки, защото някога някаква буболечка го е ухапала. Би трябвало да сме наясно, че и собствените ни реакции понякога не са логични. Това, което невинаги осъзнаваме, е, че и ние действаме според реакциите си на дразненията, като търсим удоволствието и избягваме болката.

Скритите източници на нашите реакции

Причината да не възприемаме действията си като реакции е, че не съзнаваме дразнителя, който ги предизвиква. Този дразнител винаги е спомен. Но в паметта ни (харддиска) има три вида спомени, които може и да не сме в състояние да си спомним. А дори да можем, реакцията ни невинаги изглежда логична.

Унаследените спомени, предезиковите спомени (отпреди развитието на логичното мислене) и травматичните спомени се превръщат в защитна система, действаща на принципа стимул/реакция.

Преди всичко нека разгледаме тези три типа спомени.

Унаследени спомени

Всички ние наследяваме спомени на клетъчно ниво от родителите си, също както човекът с трансплантиран орган получава спомени на клетъчно ниво от донора. Аз (Бен) вярвам, че тези спомени на клетъчно ниво са буквално кодирани в ДНК на всяка клетка. Когато яйцеклетката и сперматозоидът се съберат при зачеването, те създават нова клетка – прекрасно възплъщение на чудотворната хармония между мъжа и жената. Това е вярно не само във физически, но и в нефизически аспект. Също както Джони има очите на майка си и брадичката на баща си благодарение на наследената ДНК, така е наследил и спомените на клетъчно ниво от родителите си.

Елементарната логика подсказва, че същото се е случило и когато мама и татко са били заченати. Означава ли това, че Джони е получил спомени на клетъчно ниво и от баба, прадядо и прапрапрабаба, която е живяла още преди Гражданската война? Определено. Според мен (Бен) тези спомени на клетъчно ниво се предават по-конкретно чрез ДНК на белите кръвни телца. Сега едноклетъчният Джони има всичко, което един ден ще се превърне в онзи красив двацет и пет годишен Джони на сватбения му ден. Напълно разбираемо във физическо отношение, но все още недотам познато по отношение на клетъчната памет.

Тези наследени спомени на клетъчно ниво могат да бъдат добри, лоши и зли (за почитателите на Клинт Ийстууд), както и всички междинни нюанси. Отговорът на въпроса за един милион долара е „Да”. Спомените на клетъчно ниво, завещани от моята пра-пра-пра-прабаба, могат да се активират вътре в мен и да предизвикат нежелани мисли, чувства, действия и психичен стрес.

Не унивайте! Ако ви се струва, че душевното ви езерце се е изпълнило с тиня и възможностите за контрол и избор се изплъзват между пръстите ви, има надежда! Като всички останали и унаследените спомени на клетъчно ниво могат да бъдат изцелени с помощта на Лечебните кодове, както подробно ще покажем по-нататък. Не мога обаче да не спомена, че без Лечебните кодове този проблем може да стане доста фрустриращ, а в някои случаи и нерешим. Фактът, че мислите, вярванията и моделите на поведение на човека могат да извират от нещо, което се е случило, преди да е бил роден, е най-малкото дразнещ, но в някои случаи може да доведе до безнадеждност, отчаяние и болест. Смятаме, че това е една от причините, поради които психологическата помощ и психотерапията са неефективни при много хора. Не можете да се справите с проблем, за чието съществуване не знаете. За щастие, ние сме разработили тест, с който да откриваме такива спомени, когато нямаме друг достъп до тях.

Предезикови спомени

Преди да сме се научили да говорим добре и да мислим рационално, в живота ни са се случили много събития. Всички тези спомени са записани също като другите, но пречупени през призмата на съзнанието, което сме имали тогава.

През първите шест години от живота си живеем в състояние, определяно от делта и тита мозъчни вълни. Това означава, че преживяванията ни директно се запечатват в мозъка, без да бъдат филтрирани през рационалните и съзнателни преценки, които развиваме с възрастта.

Ако бебето се събуди през нощта с мокри, студени и изцапани пелени, то ще се разпищи, колкото му глас държи, само и само да се отърве от неприятното усещане. Но ако всеки път, когато събуди майка си, тя е сърдита, ядосана и може би дори груба, след известно време то ще иска да избегне и това. То няма как да знае колко много работи майка му и колко уморена и потисната се чувства, защото е твърде малко, за да борава с думи и

понятия. Знае само, че ако избегне една болка (дразнещите пелени), ще изпита друга (ядосана майка). Освен това ще чувства, че има право на чисти и сухи пелени, както и на нежно отношение от майка си, но няма да разбира тези емоции, защото не разполага с думи и понятия за тях. Цялото това объркване се съхранява в предезиковата памет и може да се активира всеки път, когато му се прииска да получи отговор на физическите си потребности или грижа и любов от някоя жена. Или всеки път, когато се събуди през нощта, особено ако тази ситуация се е повтаряла многократно.

Споменът за близалката

Имах клиентка с коефициент на интелигентност 180, която бе завършила елитен университет с отличие и очаквания за триумф на „Уолстрийт“. Твърдеше, че се чувства здрава, но има проблеми с успеха: „Постоянно саботирам себе си в кариерата. Всички ми предсказват забележителни успехи на „Уолстрийт“, но открие ли ми се такава възможност, аз неизменно намирам начин да объркам нещо“. С помощта на Лечебния код тя достигна до спомен от пет или шестгодишна възраст. Било през лятото и майка ѝ дала близалка на сестра ѝ, а на нея – не.

Навярно очаквате драматичен развой – например сестра ѝ хвърля близалката и я уцелва между очите, тя пада назад, удря си лошо главата и я откарват в спешното отделение. Но трябва да ви кажа, че нищо такова не се случило. Това било всичко: майка ѝ дала близалка на сестра ѝ, а на нея – не. Дори казала: „Сестра ти вече си изяде обяда, когато и ти си го изядеш, ще ти дам и на теб“. Какво лошо е направила майката? Абсолютно нищо. Но този спомен бил кодиран, пречупен през очите и мисленето на петгодишното дете. Не забравяйте, че тогава тя се е намирала в делта-тата състояние. Споменът си останал такъв, пречупен през очите на петгодишното момиченце и запечатан в подсъзнанието, докато нещо друго не го промени.

Тези спомени от фазата преди развитието на езика и логичното мислене се превръщат в страшилище за цял живот. Имаме хиляди такива спомени. Каква част от това, което знаем за света, сме научили през първите четири или пет години от живота си? Огромна. И цялата тя е кодирана през погледа и ума на детето, което сме били тогава. Всичко се записва в онова делта-тата състояние на мозъчните вълни, без да бъде преработено от по-зряло съзнание.

Активирани наново, тези спомени са такива, каквито са били по времето, когато сме ги преживели – от петмесечна до петгодишна възраст, а не променени от трийсетгодишно рационално обмисляне.

Травматични спомени

Травматичните спомени се запечатват през целия живот, а част от тях са унаследени.

Интересното при този вид спомени е, че когато преживеем травма, дори минимална, рационалното ни мислене в някаква степен се изключва. Защо? Защото изпадаме в шок. Ако сте виждали човек в шок, дори по телевизията, навярно знаете, че понякога той не е в състояние да говори, не знае къде се намира или не съзнава какво се е случило. Нека обясня как се случва. Преди четири години ме глобиха за превишена скорост и аз реших да премина опреснителен шофьорски курс вместо глобата да си стои в досието ми. Полицията се представи и изнесе кратка реч. Никога няма да забравя нещо, което той каза тогава: ако спазваме определена дистанция и нормални условия през нощта и пред колата пред нас изскочи животно, нямаме време да мислим: „О, този шофьор натиска спирачките, по-добре да сваля крака от газта, да го преместя върху спирачките и да ги натисна, за да не

се ударя в него.” Невъзможно е. За щастие обаче, каза той, ние разполагаме, вграден механизъм, който прави всичко това автоматично. Когато стоповете пред нас светнат, логическият мозък заобикаля и се задействат реакциите. Онази част от мозъка ни, която отговаря за реакциите, откликва мигновено, много по-бързо, отколкото можем да си помислим. Тя ни кара да преместим крака върху спирачките и ни спасява от катастрофа.

Не знам дали този полицаи някога е учил психология, но той беше свършено прав. Това, което той каза, важи с особена сила за спомените, които се съхраняват в паметта ни като травми. Помните ли примера с момиченцето, което не получило близалка? Случаят със сигурност е бил травматичен за нея. Може да ни звучи абсурдно, защото майка ѝ не е направила нищо лошо, никой не е крещял и не се е карал, никой никого не е ударил, никой нищо сериозно не е изгубил – не се е случило нито едно от онези неща, които като възрастни намираме за травматични.

Ето какво се е случило и се е запечатало в ума на петгодишното дете: „Мама даде на сестра ми близалка, а на мен – не. Това означава, че обича сестра ми повече от мен. А щом обича сестра ми повече, значи на мен нещо ми има. Затова, когато се срещам с други хора, и те няма да ме обичат, защото ще виждат, че нещо не ми е наред”. Това чувство се е загнездило дълбоко и се е превърнало в самоизпълняващо се пророчество, в програма на харддиска, която казва: „Аз няма да бъда обичан, няма да преуспея, защото нещо не ми е наред”. И познайте какво става? Точно така бе живяла тази жена цял живот, докато не се върна назад с помощта на Лечебния код и не коригира този спомен.

След като клиентката ми изцели спомена за близалката, тя получи повишението, което отдавна ѝ се изплъзваше, и наистина започна да жъне смайващи успехи на „Уолстрийт”. Отношенията с майка ѝ, които до момента бяха напрегнати, без никой, включително тя самата, да знае защо, се оправиха и двете станаха по-близки отвсякога. Всичко в живота ѝ се промени, защото вече нищо не я дърпаше назад.

Споменът за близалката е бил травматичен за нея или поне за петгодишния ѝ Аз. Когато в живота ѝ се случило нещо, свързано с този спомен, чувствата, мислите и действията ѝ се основавали на тази травма. Ето част от нещата, които биха могли да реактивират спомена за близалката: взаимоотношенията, мислите и разговорите за успехи и провали, за самочувствието или чувството за малоценност, всяка надпревара и конкуренция, храните и напитките, необходимостта да помоли някого за нещо. Когато травматичният спомен се реактивира, той прави точно това, за което говореше полицаят – заобикаля логиката и задейства реакциите.

Когато подсъзнанието взема надмощие

Как се нарича този процес? Стресова реакция! Точно това има предвид д-р Липтън, говорейки за страха, който изпитваме, без да сме застрашени. Той ни пречи да реализираме потенциала си и да имаме любящите взаимоотношения, които желаем. Затваря клетките и рано или късно причинява здравословни проблеми.

Когато бъде активиран травматичен спомен, съзнанието може да бъде заобиколено. На преден план излиза подсъзнанието и прави онова, каквото то намира за необходимо. Това обикновено включва стресова реакция на организма. Затова и толкова често казваме или правим неща, които постигат точно обратния ефект на онова, което искаме, а при това ги повтаряме отново и отново, без да знаем защо.

Тези унаследени спомени, датиращи от периода преди развитието на езика и логичното мислене, както и травматичните спомени, формират защитна система от вярвания, действаща на принципа стимул/реакция.

Защитна система означава, че съзнанието използва тези спомени, за да защитава бебето, докато порасне и стане възрастен мъж или жена. Както бихте могли да предположите защитната система отрежда по-висок приоритет на болезнените спомени при задействането на контролните системи на организма. Когато определена ситуация в настоящето активира някой от тези болезнени несъзнателни спомени, ние отново го преживяваме, потискайки логичното си мислене. Но какво би могло да реактивира такъв спомен?

Едно лято, когато най-малкият ми син, Джордж, беше на около годинка, се разрази страховита буря. Вятърът духаше със сто и дващест километра в час и вдигаше всичко във въздуха. Каквото имаше неукрепено в двора, се разлетя. Два големи клона бяха ударени от мълния и се стовариха на земята. Валеше град, небето се раздираше от светкавици, грохотът беше оглушителен. Беше страшно даже за възрастните. Но най-лошото беше, че бурята ни хвана навън. След като се прибрахме вкъщи, спря токът. Така Джордж не можа да се почувства в безопасност, дори когато стигна до най-сигурното място. Преживяването го травмира, както е редно за съзнанието на едногодишно дете. Защо? За да не излезе навън по време на тази или някоя следваща буря и да пострада. Уплахата го кара да търси безопасно място. Когато бурята отмина, споменът се запази като травматичен и той ще избяга от следващата буря, която би могла да го нарани.

В продължение на поне година и половина след това, когато видеше облаци в небето, Джордж се плашеше и започваше да плаче. Същото се повтаряше, ако задуха малко по-силен вятър, ако завали дъжд или се чуе гръмотевица. Всеки път, когато нещо в настоящето му припомнеше онази буря, той плачеше и пищеше. Дали това бе логично и разумно? Не, но Джордж продължаваше да чувства същото, което бе почувствал в онази буря, когато беше на една годинка.

Така работи защитното програмиране. Когато нещо в настоящата ситуация се асоциира с травма от миналото, първичната травма се реактивира. Съзнанието и най-вече подсъзнанието работят с асоциации.

Ето че ви разкрих една голяма тайна, която може би никой друг на земята не знае. Когато правите неща, които не искате да правите, мислите неща, които не искате да мислите, и чувствате неща, които със сигурност не искате да чувствате, вие всъщност активирате спомен. Защитната ви система решава, че по някакъв начин обстоятелствата са свързани с минала травма, може би с вашия „спомен за близалката”.

За сърцето всичко е настояще

Това са болките на вашето сърце – за него те не са минало, а се случват в момента. Сърцето съществува във фокуса на една 360-градусова реалност, където всичко е в сегашно време. Затова, когато се активира болезнен или приятен спомен, вие не се изправяте пред нещо, което се е случило преди десет, дващест или трийсет години. То се случва в този момент. Не се ли чувствате точно така? Със сигурност. Само ви се струва странно, че чувството не се вписва в настоящата ситуация, и това предизвиква объркване и противоречивост. Това, което чувствате, е много силно и изисква вниманието ви, но изглежда нелогично по отношение на живота ви в настоящето.

Когато се озовем в такава ситуация, обикновено търсим обяснение, за да не полудеем. Приписваме чувствата си на нещо, което се случва в момента, това ни изглежда малко по-логично, макар и не съвсем. Жената от историята с близалката нямаше никаква идея защо саботира сама себе си. Мислела си, че може би не е достатъчно уверена, и затова се записала на курсове. Не постигнала резултат, затова решила, че е нещо друго: може би фактът, че е жена, или някаква черта на характера ѝ, или Бог знае какво. Непрестанно търсела обяснение на склонността си да бяга от успеха.

Когато постъпваме така, това поражда изцяло нов проблем. Объркваме нещо в настоящия си живот, което би могло изобщо да не е проблем, но ние му придаваме такова значение.. Най-лошото е, че сега вярваме в нещо измамно, а това е източникът на всички проблеми. Така всеки проблем на сърцето се превръща в действителен проблем.

Последният аспект на тази тайна е, че вашата защитна програма всъщност представлява система от вярвания. Докато човек навърши шест или осем години, тази система вече съдържа дълбоко запечатани вярвания, базиращи се на спомени за почти всеки проблем, за който можете да се сетите – родители, взаимоотношения, идентичност, предубеждение към непознати, „колко го бива“ за определени неща, дали ще успее, или не, дали е добър човек, или не, дали е достоен човек, или не, дали има сигурност в живота си, или не, дали живее в страх, или любов, радост и спокойствие.

Защитната система от вярвания може да има сериозно влияние върху начина, по който живеем. Защо ли? Това не зависи от рационалното мислене.

Заобикалянето на логическото мислене

Когато се активират травматичните спомени, разумът остава встрани и на първи план излиза емоционалният ни аспект, с който се свързва реакцията на болката и стреса. Съзнателното, рационално мислене може да бъде силно потиснато или дори изключено. Независимо дали сме на двайсет, четирийсет или шейсет години, когато този „спомен за близалката“, запечатан от петгодишната ни възраст, се активира от нещо, случило се днес, ние не сме в състояние да се справим разумно със ситуацията. Способността ни да обмисляме рационално нещата и след това да предприемаме съответните действия ще бъде изключена или до голяма степен блокирана. Много хора, които не живеят така, както биха желали, се намират в състояние на постоянно объркване, произтичащо от изключването на логическото мислене и постоянното реактивиране на стари травматични спомени в настоящето. Тези спомени и система от вярвания са записани върху харддиска на човешкия компютър. Болезнените спомени получават приоритет над всички останали, за да гарантират оцеляването и развитието ни.

Колкото по-голяма е била болката при първоначалното събитие, толкова повече адреналин се освобождава и толкова по-широк е спектърът от фактори, които впоследствие се определят като дразнители. С други думи, колкото по-тежка и болезнена е първичната травма, толкова по-вероятно е тя да бъде реактивирана от голям брой асоциации.

Наш клиент страдеше от постоянното реактивиране на стар травматичен спомен. Една от интересните връзки, на които попаднахме в търсене на причината, бе, че при възникването на първичната травма е присъствал мъж с жълта вратовръзка. Този детайл нямаше нищо общо с травмата. Но по-късно винаги когато клиентът ми видеше нещо жълто, чувството за паника се връщаше, заедно с тревожността, депресията, объркването, импулса да се скрие или да набие някого. Представете си колко пъти му се налагаше да вижда този цвят всеки ден. Светофарите и пътните знаци. Жълти листа. Подложки. Навсякъде. Трудно може да мине и час, без да видите цвят като този. Травмата беше изключително тежка и защитната система бе решила, че всяко нещо, макар и далечно свързано с това болезнено събитие, трябва да го реактивира, за да бъде нащрек, защото, ако се случи отново, този път може и да не оцелее.

Това е свръхреакция на съзнанието. В този случай антивирусната програма разболява човека. Но примерът с жълтата вратовръзка изобщо не е толкова необичаен. Убеден съм, че постоянно се случва, но мнозина не го осъзнават и не знаят защо се чувстват или постъпват по един или друг начин.

Как да достигнем до скритите спомени без болка

Как можем да изцелим тези спомени? Традиционният начин е да говорим за тях. Но аз не вярвам, че той върши работа, а и голяма част от най-новите психологически изследвания сочат, че говоренето за тези проблеми рядко ги разрешава и в много случаи дори ги усложнява. Освен това много от проблемите са неосъзнати.

Независимо дали осъзнават спомена, или не хората се научават „да се справят” с него. Една клиентка се обади и каза:

„Целият ми живот се разпада. Обръщам се към вас като към последно спасение. Моя приятелка се излекува от някои физически проблеми с ваша помощ. Не мисля, че ще има резултат – откровено си призна тя. – Преди три години бях изнасилена. Оттогава насам ходя на терапия. Някога бях здрава и щастлива. Сега пия лекарства с шепи, постоянно се разболявам, на път съм да се разведе и да изгубя съпруга и децата си. В повечето време не мога да търпя хора около себе си. Не съм в състояние да давам и получавам обичта, от която се нуждая, дори на децата си”. Тази жена бе разговаряла цели три години за проблема си с висококвалифицирани специалисти и съвсем не твърдя, че те са правили нещо не както трябва. Казвам само, че повечето методи за „справяне” с травмите са неефективни. Те нямат силата да излекуват нещо такова.

Защо? Защото травматичните спомени имат изградена защита срещу изцеляването им. Ще повторя: травматичните ни спомени, голяма част от които са унаследени и датират отпреди развитието на способността ни да говорим и да мислим логично, са буквално защитени срещу изцеляване от подсъзнанието. Причината е много проста. Подсъзнанието се съпротивлява срещу изцеляването на тези спомени, защото според неговата интерпретация целта им е да предпазват човека да не пострада.

В случая с изнасилената жена бяха опитани всички възможни решения, но тя не се бе почувствала по-добре. Вместо това беше на път да изгуби всичко важно в живота си, включително здравето и семейството си. Но тя реши да приложи Лечебните кодове и след малко повече от седмица споменът беше напълно изцелен. Отначало, когато ѝ го предложих, тя нямаше желание да го направи: нямало да проработи, било глупаво, било твърде просто и прочие, и прочие. Все пак се съгласи. След три дни ми се обади и каза, че няма промяна – всичко си било по старому. Отговорих ѝ: „Не искам да мислите за това, докато изпълнявате Лечебния код, но ако настъпи промяна, със сигурност ще я забележите. Просто ми се обадете.

Това не е психотерапия, ние не искаме дори да мислите за тези неща. Кодовете ги лекуват автоматично. По-късно същия ден тя ми се обади. Плачеше толкова силно, че не можеше да си поеме въздух. Когато се успокои достатъчно, каза: „Промени се, промени се, промени се”. „Споменът, предполагам?” „Да”, потвърди тя. Попитах я как и тя ми разказа: „Тази сутрин, докато изпълнявах Лечебния код, изведнъж се появи споменът за изнасилването. За първи път погледнах човека, който го направи, и се почувствах способна да простя. Гневът, яростта, горчивината, негодуванието, всичко изчезна”. Негативните чувства бяха заменени от прошка и състрадание. Споменът беше напълно изцелен. Жената се помири със съпруга си, здравето ѝ се подобри, спря всички лекарства и доколкото ми е известно, до ден-днешен се чувства чудесно и е щастлива. Подсъзнанието ѝ се беше съпротивлявало на изцеляването; на този спомен, защото преживяването е било толкова болезнено, че при друг такъв случай тя може и да не оцелее, а да се самоубие или да развие нелечима болест.

Как да заобиколим съпротивата и измамните заблуждения

Ако съзнанието се съпротивлява на този вид спомени, как можем да ги изцелим? За петгодишното момиченце случаят с близалката е почти толкова жесток, колкото и изнасилване за зрялата жена. Може би сега си казвате: „Лойд, ти си луд! Как може да сравняваш двете?“ Не забравяйте обаче, че споменът с близалката е бил запаметен в интерпретацията, която може да се получи в съзнанието на петгодишното дете: „не заслужавам да ме обичат, има ми нещо, в бъдеще, когато съм с други хора, и те няма да ме обичат, винаги ще се провалям, защото нещо не ми е наред“, и с времето е придобил почти същата разрушителна сила, колкото споменът за изнасилването при зрялата жена.

Това са две коренно различни събития, едното от които може да бъде сметнато за травматично, а другото – не. Но и двете са били кодирани като травматични, поради което съзнанието се противопоставя на изцеляването им: според него целта и на двата спомена е да предпази човека от повторението им.

Последното важно нещо, което искам да кажа за Петата тайна, е, че когато тези спомени бъдат реактивирани, ние сме склонни да приписваме емоционалната си реакция на фактори от настоящето. Ще ви дам пример. Въпреки че жената със спомена за близалката ми каза: „Винаги намирам начин да саботирам себе си“, тя разполагаше с дълъг списък от хора, които ѝ пречеха да успее. Дълбоко в себе си знаеше, че това не е вярно, но си имаше добро оправдание: „Не се отнасят добре с мен... искат да работя прекалено много... един-кой си ме е нарочил от първия работен ден...“, дори да нямаше доказателства за всичко това.

По същия начин постъпваше и изнасилената жена: „Не мога да бъда интимна със съпруга си, защото той не споделя откровено как ме възприема след случилото се“. Разговарях с него и се уверих, че той я възприема съвсем нормално: като любимата съпруга, която е преживяла нещо ужасно, но той би искал да го загърбят и да бъдат заедно като мъж и жена. Но тя беше убедена, че той вече не гледа на нея по същия начин, че я възприема като омърсена и виновна, че не иска да има нищо общо с нея. Това не се дължеше на настоящето, то бе резултат от спомена за изнасилването, но тя го приписваше на сегашните отношения със съпруга си. С други думи и двете жени откриваха обстоятелства, с които да оправдаят реакциите си, макар да бяха следствие от нещо, случило се преди три или трийсет години.

Нека сега да обобщим **Тайна № 5**.

Унаследените спомени, спомените от периода преди развитието на езика и логичното мислене и травматичните спомени изграждат защитна система от вярвания, действаща на принципа стимул/реакция.

Тази система се активира, когато в настоящето се случи събитие, подобно на травматичния спомен. Обхватът на дефиницията за „подобно“ зависи от степента на болезненост на първичния спомен.

Когато системата се активира, човекът отново преживява определени аспекти на събитието от миналото: мислите, чувствата, много вероятно и действията си оттогава. Точно както в случая с жертвата на изнасилване може отново да изпита ярост, ужас, гняв и страх. И също така да си мисли: „Това е страшно, това е ужасно, аз съм в опасност“, да има същите импулси за действие: „Искам да се махна оттук... ще се боря, за да избягам“. Ще приписва реакциите си на сегашните обстоятелства дори когато не вижда логична връзка. Ще изкриви реалната картина, за да оправдае реакцията си. И дори всички наоколо да знаят, че тази реакция е неоснователна, дори самият човек да го знае, пак ще прави това, което описахме: защото не знае каква е истинската причина. Не знае, че тези силни чувства и импулси произтичат от отдавнашни спомени, а дори да го съзнава, не може да посочи от кои. Трябва да си намери реално обяснение, за да не се мисли за луд.

С други думи антивирусната ви програма функционира ефективно, доколкото ви предпазва от силните бури в живота. Но може би някои параметри на настройката трябва да бъдат променени, за да не ви изпраща вкъщи в хубав, слънчев ден, само защото на небето са се появили няколко бели облачета.

Това е и причината толкова много хора да харчат хиляди долари и десетки години от живота си в опити да преодолеят програмирането и да живеят така, както им се иска. Но е почти сигурно, че няма да успеят, ако целта им е да променят симптомите със силата на волята. Трябва да се обърнете към източника, а той е неизменно един и същ: проблемите на сърцето.

ШЕСТА ГЛАВА

Тайна № 6:

ВЯРВАМ!

В последната глава говорихме за начина, по който системата стимул/реакция формира вярвания в най-ранен етап от живота ни. С развитието на съзнанието и по-точно езика и способността за съждение, се създава втора система от вярвания, която се опира на първата.

Когато бях на около десет години, присъствах на едно много специално събиране в училище. За разлика от другите то беше завладяващо, вдъхновяващо и неповторимо. Един учител по карате ни разкриваше тайни от живота, докато извършваше удивителни подвизи като трошене на дъски, тухли, камъни и големи буци лед и отблъскване на множество нападатели едновременно.

Той ни разказа една истинска история, която никога няма да забравя. Отнасяше се за едно малко момче в Китай, на моята възраст, което тъкмо започвало да овладява някакво бойно изкуство. В школата, която посещавало, редовно се организирали срещи със семействата и приятелите на учениците, за да покажат какво са научили. Учениците се подготвяли дълго време за предстоящата демонстрация. Учителят казал на това момче, че ще трябва да счупи едни-колко си тухли от определен вид. Задачата била малко необичайна, тъй като момчето не било правило нищо такова досега, а и нямало как да се подготви. Разбира се, то щяло да се упражнява като всички останали, но това били упражнения за *техниката*, не за това как да строши тухлите. Когато момчето споделило притесненията си с учителя, той просто се усмихнал и рекъл: „Няма да имаш никакъв проблем. Знаеш всичко, което ти е нужно, за да строшиш тухлите”.

В уречения ден всички ученици се представили чудесно за удоволствие и възхита на публиката. На финала излязло момчето, поклонило се на публиката, поклонило се на учителя и замахнало срещу тухлите така, както се било упражнявало. За всеобщо удивление тухлите с лекота се пръснали под удара му. Учителят пристъпил напред и направил знак на всички да замълчат, след което съобщил, че това, което момчето току-що направило, не било правено никога досега в историята. Нито от него, нито от който и да било от великите майстори на бойните изкуства. То успяло да го постигне не само заради таланта си, а защото вярвало, че може да го направи без съмнение в сърцето. Строшаването на тухлите било просто физическо проявление на вътрешните вярвания на момчето.

Кои са тухлите във вашия живот? Каквито и да са те, най-вероятно са резултат от проблем във вярванията. Обещавам ви обаче, че ако повярвате в истината, тухлите, които преграждат пътя ви, ще се разпаднат.

Това, което момчето постигнало някога в Китай, е съвършена илюстрация за силата на вярванията – до степен, в която няма невъзможни неща.

Вярванията: съзнателни и действителни

Срещнах за първи път жена си Трейси (сега Хоуп) през 1985 г. Взех я от дома ѝ, отидохме в близкия парк, постлахме одеяло на земята и си говорихме четири часа, без да спрем: за нещата, в които вярваме, за живота, за децата, за семейството, за Бог, за религията, за всичко, за което се сетим. Помня, че онази вечер много пъти споменавах думите „Мисля” и „Вярвам”, а Трейси отговаряше: „Аз пък вярвам...”

Докато излизахме, а после и докато бяхме сгодени, често водехме такива разговори. Бях убеден, че нашият съвместен живот ще се различава от живота на всички останали. Знаех за много бракове, които завършваха с развод, апатия и постоянни кавги. Бях твърдо решен, че двамата с Трейси трябва да се оженим, защото вярваме и искаме едни и същи неща. Исках да знам къде ме очакват заровени мини и да бъда готов за тях. С други думи бракът ни щеше да е страхотен, защото се обичахме, имахме много общи неща и бяхме възможно най-добре подготвени.

В деня на сватбата ни мислех, че сме толкова готови, колкото изобщо е възможно да бъдем. Не само бяхме имали множество разговори като онзи от първата ни среща, но бяхме преминали предбрачни консултации, бяхме си направили тестове на характерите и ги бяхме сравнили, бяхме написали какво искаме и какво не искаме в живота си, както и как ще се справяме с определени ситуации. Нямахме как да бъдем по-подготвени.

И така, с Трейси се оженихме, а само след по-малко от година и двамата искахме развод. Какво се бе случило? Сега знам, че когато с Трейси казвахме „Вярвам”, сме имали предвид само онова, в което съзнателно вярваме – заключенията, до които бяхме достигнали, анализирайки фактите. Проблемът е в това, че 90% от вярванията ни всъщност са неосъзнати. Рационалната ни, съзнателна система от вярвания се гради върху вярванията, формирани от защитната програма, действаща на принципа стимул/реакция, за която говорихме в Тайна № 5. Макар че тези защитни вярвания са заключени в подсъзнанието и се активират от сходни фактори, които могат потенциално да ни навредят, ние не съзнаваме какво се случва. Затова, когато казваме „Вярвам”, всъщност казваме „Вярвам съзнателно”.

След като с Трейси се оженихме, обстоятелствата активираха болезнени спомени и у двамата ни, които заобиколиха онова, за което се бяхме разбрали. Иначе казано, съзнателните ни вярвания отидоха на боклука, а ние действахме, изхождайки от подсъзнателни вярвания, за които дори не подозирахме. Приписвахме мислите, чувствата и поведението си на настоящата ситуация. Аз обвинявах нея, а тя – мен. Разстройвахме се, сърдехме се, правехме какво ли не, мислейки си, че проблемът е в настоящата ситуация. Но през цялото време проблемът е бил в системата от вярвания, формирана на принципа стимул/реакция.

Навиците и онова, в което *наистина* вярваме

Ще ви дам един по-нов пример за онова, което определяме като навици.

Години наред с Трейси имахме досадния проблем за оправянето на леглото. По някаква причина това беше едно от моите задължения, само че (както може би се досещате) не бях свикнал да го правя. И така години наред, ако не оправех леглото, Трейси се дразнеше и ядосваше, аз се чувствах виновен и също раздразнен. Често се улавях, че несъзнателно манипулирам Трейси тя да свърши досадната работа: например ставах малко по-късно и

казвах: „Съжалявам, но ще закъснея за работа и нямам време да оправя леглото”. Знаех, че Трейси ще го оправи. „Манипулацията” всъщност си беше откровена лъжа. Повечето хора редовно лъжат, но никога не биха си го признали или са толкова свикнали с това, че дори не съзнават, че го правят. В нашия случай оправянето на леглото беше истинско изтезание за двама ни дълго време. След като открихме Лечебните кодове и пречистихме много от деструктивните си спомени, се случи нещо интересно: вече нямах нищо против да оправям леглото. И познайте какво? Трейси също нямаше нищо против! Чувството за вина, гневът и фрустрацията бяха изчезнали безследно.

Защо ви разказвам всичко това? Източникът на вредните навици са спомените на сърцето. За да ги изцелим успешно, без да създаваме повече стрес, след като години наред сме се „справяли” с тях, трябва да се насочим към деструктивните спомени, които стоят в основата на съответния навик. Тогава проблемът автоматично се решава, в повечето случаи без никакви усилия.

Интересното тук е, че специалистите в областта на вредните навици почти без изключение се фокусират върху съзнателното поведение и мислене. Това е все едно да полагате Сизифовски усилия да бутате камъка нагоре, докато той се търкаля надолу: порочен кръг, който може да погълне десетки години от живота ви, а усилията да ви донесат само временни резултати. В случая с алкохолиците, например, знаем как засегнатите се отказват за известно време, но после отново се поддават на изкушението. Това важи за всички навици, но когато има замесени химични вещества, е налице още едно препятствие за преодоляване.

Източникът на пристрастяването

По един или друг повод съм работил с редица професионални кечисти. Първият постигна чудесни резултати и мълвата се разпространи. Помня случая, при който един от тях пристигна в Нашвил, за да сподели проблема си с мен. Разказа ми, че Винс Макмеън, шефът на Световната кеч федерация, неотдавна го извикал в офиса си и го предупредил, че срещу него вече има две жалби за злоупотреба с наркотици и ако постъпи и трета, ще го изхвърли. Този великан – впрочем един от най-приятните хора, които съм срещал – сподели, че в момента избира между това да бъде професионален кечист с шест-седем цифрена годишна заплата или да работи в някой супермаркет. Беше опитал различни форми на лечение – санаториуми, терапия, всевъзможни популярни книги, програми и хапчета. Отчаяно се бореше за живота и семейството си. През следващите два дни той приложи Лечебните кодове. Не работеше върху пристрастеността си, а върху деструктивните спомени на клетъчно ниво, които му пречеха да се откаже от наркотиците. Замина за дома си излекуван. Четири години по-късно го срещнах в Орландо, Флорида: работеше, чувстваше се здрав и щастлив и не изпитваше никаква нужда от наркотици.

На психолозите отдавна е известно, че жените с хранителни разстройства вярват в някаква заблуда, свързана със самите тях. Всички около тях знаят, че това е заблуда. Удивителното е, че тези красиви жени, заслепени от погрешното си убеждение, буквално виждат друго тяло, когато се оглеждат в огледалото. Дори ако до някоя от тях застане друг човек, който вижда и говори верни неща за нейното тяло, анорексичката ще вижда различна, изопачена версия. Това е един от най-ясните примери за деструктивните картини в сърцето и по-конкретно за вярванията, предизвикващи стресова реакция. Те могат да ни представят изопачена картина за света, а ние да сме стопроцентово убедени, че не е вярна.

Това, което повечето хора не разбират, е, че това явление се случва постоянно, а спектърът му варира от пълна заблуда (както е при анорексията) до възприемане на пълната истина. С други думи повечето от нас всекидневно виждат света в една или друга

степен неточно. Моя близка, която има проблеми с теглото, минавайки покрай огледалото, често казва: „Нещо не е наред с това огледало. Аз не съм толкова дебела”. Или: „Този костюм не ми отива. Кара ме да изглеждам напълняла”. За всички останали истината е очевидна. Огледалото си е наред. Костюмът също. Просто тя е пълна! Принципът е същият, както при анорексичките, макар вредата да е по-малка.

Вярванията и поведението

Друг поглед към проблема за вярванията предлага спортът. Онази вечер гледах финалите на Националната баскетболна асоциация. Коментаторите говореха за играчите, които се бореха за топката, и другите, които не го правеха. Разликата според тях бе в това, че играчите, които искат топката, вярват, че ще вкарат кош, а тези, които не я искат, смятат, че ще пропуснат.

Коментаторите бяха свършено прави. Спомних си една история за Майкъл Джордан. Преди мач той отделял известно време да си представи какво може да се случи в играта, включително последния изстрел към коша, от който зависи кой ще спечели. И когато идваха тези решителни секунди, той винаги искаше топката. Гледал съм няколко интервюта, в които той казваше, че в такава ситуация вярва, че ще отбележи победната точка.

Влязох в колежа със спортна стипендия за тенис. Още тогава този механизъм беше известен на тенисистите. Наричахме го „железен лакът”: критичният момент в мача, когато един удар може да означава победа или загуба. Някои играчи се представят перфектно в този момент и почти винаги печелят. Други се плашат и не могат да замахнат с ракетата, сякаш лакетът им е от желязо. Ако гледате редовно спортни състезания, трябва да сте забелязали, че когато наближи критичният момент, коментаторите казват: „Сега всичко опира до психика”, „Въпрос на кураж”, „Ще победи не онзи, който е по-силен физически, а психически” и т.н.

Вярванията могат да лекуват и убиват

Нашите вярвания влияят не само върху игрите, състезанията и анорексията, но и върху всички сфери от живота. Дали ще имаме интимна, страстна и пълноценна връзка, дали ще получаваме шестцифрена заплата, или постоянно ще се движим на ръба на неуспеха в работата си също зависи не толкова от способностите, колкото от вярванията ни. Ако те се основават на любовта и истинността, вие ще развиете изключителни способности във всяка област. Повече за това ще кажем в Тайна № 7.

Нека да си припомним отново историята с близалката. Тази жена имаше всички способности, за които можеше да мечтае: коефициент на интелигентност 180, елитно образование, изявен афинитет към финансовата материя. Всички около нея твърдяха, че притежава необходимото да постигне главозамайващи успехи. Въпреки това тя не показваше високи резултати и постоянно намираше нови начини да саботира кариерата си. Всеки път намираше разумни оправдания: „Бях настинала”, „Една от асистентките ми не си свърши работата”, „Разсеях се покрай проблемите на своя приятелка”, „Котката ми се разболя”, „Еди-кой си ме е нарочил” и прочие, и прочие! Лъжеше ли? Не! Тези неща наистина я притесняваха. Те биха притеснили всекиго. Това, което съсипваше живота ѝ, нямаше нищо общо с тези обяснения. То бе следствие от погрешното убеждение, останало от случката с близалката: майка ѝ не я обича достатъчно и следователно нещо не е наред със самата нея.

Но тъй като моделът се повтаряше отново и отново, година след година, тя най-после стигна до извода, че става дума за нещо друго. Тогава се обърна към мен. През цялото време причината бе в програмата ѝ от вярвания. Когато решихме този проблем, рационалните ѝ убеждения автоматично се промениха. Продължаваха ли да се случват ежедневно неща, които да ѝ пречат? Разбира се. С всички ни е така. Но сега минаваше през тях като с горещ нож през масло. А способностите ѝ процъфтяваха и я тласкаха напред, напред, всички отдавна предсказваха: към шеметни успехи.

Искате ли да чуете нещо прекрасно? Точно това е и вашата съдба – величие и успехи. Когато вярванията ви съвпадат с истината, точно това ще се случи и във вашия живот.

Неслучайно изследването на Станфордския медицински факултет е установило, че отключващият фактор на заболяванията и проблемите в организма винаги е погрешно убеждение и обратно, когато повярваме в истината, клетките стават недосегаеми за болестите. Това, в което вярвате, може да ви излекува, но може и да ви убие.

Как да открием скритите вярвания

Как да разберете дали проблемът възниква вследствие на реактивирано вярване, а не на фактори от настоящето? Има няколко прости начина.

1. Вашите чувства. Ако чувствата ви не съответстват на ситуацията, можете да бъдете почти сигурни, че се отнася за стар болезнен спомен, който е бил реактивиран. В повечето случаи обаче вие не осъзнавате активирането му. Усещането е толкова реално, че сте убедени във връзката му с настоящата действителност, дори всички останали да виждат, че не е така. Затова попитайте някой приятел: „Ето каква е ситуацията и ето какво чувствам аз. Логично ли е, или малко прекалявам? Моля те, кажи ми честно. Не ми казвай това, което ти се струва, че искам да чуя, а това, което наистина мислиш”.

2. Вашите мисли. Ако мислите ви по отношение на настоящата ситуация са напълно логични и другите също смятат така, вероятно не става дума за активиране на спомен. И обратно, ако мислите ви не съответстват на наличните обстоятелства, вероятно се е активирал болезнен спомен. Всички искаме да живеем в настоящето, а не в миналото или бъдещето, но учудващо е колко малко хора наистина го умеят. Причината е в активирането на болезнени спомени, които извикват мисли и чувства от миналото.

3. Вашето поведение. Ако постоянно вършите неща, които всъщност не искате, и се улавяте, че работите срещу целите си в живота, значи се е отключил спомен, формиран от системата стимул/реакция. Очевиден пример са проблемите с теглото. Много хора търсят Лечебните кодове заради желанието си да отслабнат и обикновено успяват. Но когато някой иска да отслабне, а продължава да преяжда, това е сигурен знак, че са реактивирани спомени на клетъчно ниво. Той ще търси обяснение в настоящето („Много съм напрегнат, от утре спирам...”). Чували сте го много пъти, може би и от собствената си уста. Истината е, че почти всички форми на пристрастяване и вредни навици се коренят в болезнени спомени. Вярванията, запечатани в тези спомени, се активират и причиняват болка. С пристрастяването се опитваме да заглушим болката или да се почувстваме добре поне за няколко часа.

4. Загуба на съзнателен контрол. Най-популярният подход към всички тези проблеми е това, което аз наричам „справяне”! Ако имаме здравословен проблем, третираме симптомите вместо да потърсим причината. Понякога буваме известно време камъка нагоре по склона... успяваме... справяме се... можем и по-добре... но винаги с цената на голяма борба и усилия. Изпитвате напрежение, докато се опитвате да запазите равновесие. Напрежението е стрес и в крайна сметка може да ви навреди. Не това е начинът да

действате, чувствате и мислите, както бихте искали. Можете да го постигнете единствено ако изцелите клетъчната памет.

И така, ако системата от рационални убеждения не ви води в желаната посока, ако саботирате себе си, ако ви се струва, че късметът ви е обърнал гръб, ако постоянно имате дразнещи или тежки здравословни проблеми, ако във взаимоотношенията ви липсват любовта, близостта и спокойствието, към които всички се стремим, ако не живеете така, както бихте искали – то е защото сте активирали вярване от защитната система, действаща на принципа стимул/реакция, което ви кара да реагирате на старата болка както при първичното събитие в миналото. Казано накратко, не ви оставя да живеете живота, който бихте искали.

Каж ми какво правиш, за да ти кажа в какво вярваш

Винаги правим това, в което вярваме. Ако правим нещо погрешно, то е заради погрешното ни убеждение. Сто процента от нещата, които вършим, са провокирани от това, в което вярваме. Ще ви се да ми праснете един, нали? Казвате си: „Правил съм куп неща, които не е трябвало... Но още тогава си знаех, че върша нещо нередно, след това се чувствах зле и последиците бяха ужасни”. Мислите, че, вършейки нещо такова, сте нарушили вярванията си.

Моите уважения, но грешите. В действителност е невъзможно да направите нещо, в което не вярвате. Проблемът е в несъзнателните вярвания, за чието съществуване дори не подозираме. Става дума за противопоставянето на съзнателни и несъзнателни вярвания. Ще разгледаме тази тема по-подробно в Тайна № 7, но нека отсега да уточня, че е възможно на различни нива да вярваме в различни неща по един и същи въпрос. Звучи малко шизофренично, нали?

За щастие при повечето от нас не се стига дотам. Достатъчно е да кажем, че вярата в истинността на любовта и животът в съзнателна и несъзнателна хармония с тази истина водят до пълно преображение, както ларвата се превръща в пеперуда. Такова преображение можете да постигнете и вие с помощта на тайните, разкрити в тази книга. Невероятната новина е, че има начин да осъществите тази трансформация, без да полагате никакви мъчителни усилия или да живеете „праведно”. Организмът ви притежава система, която може да го постигне автоматично.

Единственият начин да излекувате проблема трайно, напълно и докрай е да изцелите спомените на клетъчно ниво, които го причиняват и които са защитени от подсъзнанието.

Връщаме се на въпроса как да открием тези спомени и как да ги изцелим. Ако психотерапията не помага, ако промените в поведението ви позволяват само да се „справяте”, а понякога предизвикват още по-голям стрес? Именно стреса трябва да премахнем, за да се излекуваме. Трябва да достигнем до онази точка, в която можем да живеем според истината, каквато я виждаме с разума и логиката. Бог ни е дал способността да разсъждаваме логично и разумно – нека я използваме. За тази цел обаче трябва да изцелим подсъзнанието – онова, което аз наричам „сърце”, и след това да живеем според законите на изцеленото си сърце.

И така, нека преминем към **Тайна № 7**, за да научим повече за сърцето.

СЕДМА ГЛАВА

Тайна № 7:

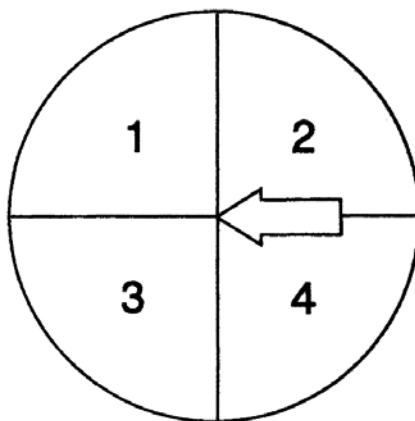
КОГАТО СЪРЦЕТО И ГЛАВАТА СА В КОНФЛИКТ, ПОБЕДИТЕЛ Е...

От години обикалям и изнасям лекции по теми от сферата на психологията, духовността и природолечението. Провеждам и един малък експеримент. Той е известен и на други; всъщност ми го каза моят добър приятел Лари Нейпиър, който го е демонстрирал в цялата страна и е стигнал до подобни резултати.

Тестът е съвсем прост, както ще видите на илюстрацията по-долу. Рисувам кръг на лист хартия и го разделям на четири равни части като торта, които означавам с цифрите „1”, „2”, „3” и „4”. В края на един конец връзвам обикновен ключ от кола или апартамент. Каня доброволец и го инструктирам да държи концата между показалеца и средния си пръст така, че ключът да се люлее над центъра на кръга, на около два-три сантиметра над листа.

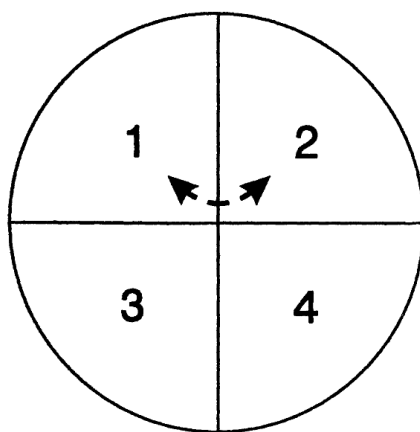
Първо му казвам да държи ключа напълно неподвижно над центъра. Можете да пробвате. Повечето хора се справят добре. Някои са по-неспокойни и ръцете им треперят, други имат здравословен проблем, заради който леко поклащат ключа, но повечето успяват да го държат точно над центъра или поне близо до него.

След това поздравяваме човека и му даваме ново указание. Преди това обаче му напомняме, че първото все още важи. Докато изпълнява второто указание, трябва да продължава да държи ключа точно над средата на „тортата”.

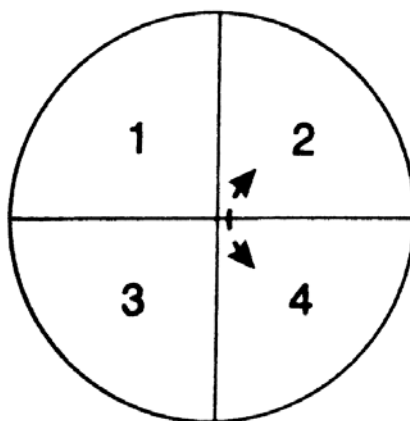


Второто указание изисква от човека, който държи ключа неподвижно над центъра, да си представя как той се движи от първото към второто парче и после обратно: „Напред-назад между номер едно и две. Просто си представи как се люлее между първото и второто парче. Но не забравяй първото указание! Не го движи! Само си представяй”.

Какво, мислите, се случва? Резултатите са удивителни. В 75-80% от случаите ключът наистина започва да се люлее между първото и второто „парче”, обикновено толкова силно, че никой в залата не изпитва и капка съмнение по отношение на ставащото. Никой не може да си каже: „Може би се поклаща... може би е между „1” и „2”. Не, съвсем очевидно е.



След това подавам трета команда. Първото изискване (не движи ключа) още е в сила. Сега му казвам да си представя как ключът се движи от „2” към „4”, от „2” към „4”, от „2” към „4”. И отново в 75-80% от случаите ключът се „настройва” към мисълта. Понякога за секунда се завърта в кръг, после се успокоява и започва да се движи между „2” и „4”, „2” и „4”, „2” и „4”. Цялата зала е удивена и ръкопляска.



Когато попитаме: „Нарочно ли го правиш?”, той неизменно отговаря: „Не!” Засмива се и казва, че се е опитал да не го движи, но не е успял.

Ето защо се получава така. Всъщност аз подавам на човека две команди: за главата и за сърцето. Определям главата като съзнателния, а сърцето – като несъзнателния аспект. Първото указание е команда за главата: „Не движи ключа. Съзнателно се фокусирай върху това, да не движиш ключа”. Второто е команда за сърцето: „Представи си как се движи”. Въображението е функция на несъзнателния и подсъзнателния аспект, въпреки че можем да си служим съзнателно с него. И така, от двете команди – за главата и за сърцето, тази за сърцето надделява.

Сърцето винаги печели

Тази ситуация не е травматична като останалите, за които говорихме дотук. В нея няма нищо опасно, дори напротив – атмосферата в залата е приятна. И все пак командата за сърцето надделява над главата и ключът се движи натам, накъдето го насочва подсъзнанието. Езикът на сърцето са картините, не думите, а въображението създава

картини. Образът на движещия се ключ е командата на сърцето, която надделява над командата на главата и задвижва ключа.

Как става това? Когато човекът си представи движещия се ключ, невроните в мозъка се активират. Той започва да изпраща енергийни импулси към шията, рамото, ръката, китката и накрая пръстите. Това кара фалангите, държащи конеца, да се раздвижат, често толкова недоловимо, че никой не би забелязал, но достатъчно да залюлеят конеца и ключа. Понякога импровизираме и казваме на човека да си представи, че ключът се движи в кръг. И ключът се залюлява в кръг. Когато сърцето и главата влязат в конфликт, сърцето винаги побеждава.

Това е критичният момент. Казах ви как двамата с Треиси бяхме убедени, че мислим по един и същ начин, вярваме в едни и същи неща и сме напълно подготвени за брака. Жената, която бе преживяла изнасилване, в съзнанието си знаеше истината. Тя беше християнка и вярваше, че трябва да прости на насилника. Много пъти се беше опитвала. Беше убедена, че е чиста пред Бога, че не е омърсена, виновна или принижена. Проблемът беше, че не го чувстваше. Преживяваше точно обратното. Жената със спомена за близалката също разбираше истината със съзнанието си: „Имам коефициент на интелигентност 180, мога да се справя по-добре от всички останали, точно това искам в живота си. Освен това представа си нямам защо е това постоянно напрежение между мен и майка ми”.

Но когато сърцето и главата влязат в конфликт, сърцето печели. В брака ни с Треиси започнаха да се проявяват несъзнателни болезнени спомени. Обвинявахме настоящето, но проблемът всъщност не беше в него. Изнасилената жена имаше подсъзнателни и несъзнателни спомени, от които не можеше да се избави. Несигурността, чувството за малоценност и гневът надделяваха над съзнателните ѝ вярвания и ѝ пречеха да живее така, както би желала. Винаги става така, когато е налице силно несъзнателно или подсъзнателно вярване, формирано чрез механизма стимул/реакция. В такава ситуация несъзнателният болезнен спомен винаги печели.

Какво означава „печели”? Че мислим, чувстваме и вършим неща, които на ниво съзнание не желаем. Освен това се задейства стресова реакция в организма, въпреки че не е необходима такава. Затова е толкова важно да изцелим спомените, които са в основата на процеса.

Източникът на всички проблеми

А какво става с онези 20-25% от хората, при които ключът не се задвижва? На пръв поглед изглежда, че при тях сърцето не надделява над главата. Но в тези случаи винаги питам човека: „Когато ти казах да си представиш, че ключът се движи, ти успя ли наистина да го направиш? Видя ли с вътрешното си зрение как ключът се движи?” Отговорът неизменно бе: „Не”.

Какво означава това? Преди всичко, че тези хора не са способни да активират в сърцето си механизмите, с които то би могло да надделее над главата. Второ, и това е по-важно, хората, които не могат да си представят, които са изгубили тази способност, обикновено имат повече несъзнателни и подсъзнателни спомени от другите. Съзнанието им е изключило въображението, за да ги предпази: защото всичко е активирало болезнени образи (помнете, че тези спомени се кодират и извличат под формата на образи). Така те могат да живеят поне донякъде нормално. Но въпреки че не виждат спомените си и не могат да използват въображението си, те продължават да усещат болката и вредните, болезнени мисли за себе си, другите и обстоятелствата, да правят неща, които не искат.

В Библията има един стих: „От всичко, що е за пазене, най-много пази сърцето си, защото от него са изворите на живота” (Притчи 4:23). Един учен ми каза, че ако се върнем към оригиналния текст и зададем въпроса: „Каква част от житейските проблеми извира от сърцето?”, отговорът ще бъде „100%”. И така, според Библията, която за мен е източник на непреходна истина (вие сте свободни да имате собствено мнение), ако имате проблем в живота си, той идва от сърцето. Ако не изцелите проблема на сърцето, можете да се избавите от симптомите, но няма да постигнете трайно, пълно решаване на проблема, защото източникът остава.¹⁹

Ето това е Седмата тайна: когато сърцето и главата влязат в конфликт, сърцето печели. Знаем, че сигналите, изпращани от сърцето (спомените на клетъчно ниво), активират стресова реакция в организма, която е източникът на всичките ни проблеми.

Несъзнателно и съзнателно намерение

Имах удоволствието да прекарам един ден с професор Уилям Тилър от Станфорд. Д-р Тилър е автор на множество книги, участва във филма „Какво си мислим, че знаем” и е смятан от мнозина за един от водещите квантови физици на нашето време. От разговора с него извлякох някои безценни изводи. Ето два от тях:

1. При повечето проблеми в живота е налице несъзнателно намерение. Всички говорят за съзнателното намерение, което е реално и важно, но то не изчерпва въпроса.
2. Когато съзнателното и несъзнателното намерение влязат в конфликт, несъзнателното печели.

Приблизително същото твърди и д-р Брус Липтън. По повод програмата, която аз и Бен разработихме с негово участие, д-р Липтън изказа становище, че да решим проблемите си със силата на волята е близко до невъзможното, защото подсъзнанието е милион пъти по-мощно от волята. Според него е почти наложително да разполагаме с нещо като Лечебните кодове, за да разрешим тези проблеми.

Проблемите на сърцето са духовни проблеми

Тук ще изкажа някои смели твърдения.

В Тайна № 1 казахме, че винаги, когато имаме проблем със здравето или взаимоотношенията, трябва да помислим какъв стрес го поражда. Вярвам, че трябва да отидем още по-нататък и да се запитаем: „Кой е проблемът в сърцето, който го предизвиква, и как да го изцелим?” И ако в момента си мислите, че навлизаме в сферата на духовното, ще ви призная, че сте съвършено прави.

Въпреки че Лечебният код е физически механизъм в организма, той е също така и духовно упражнение, защото лекува проблемите на сърцето. Но дали Лечебният код прощава на

¹⁹ Малко встрани от основната тема на нашата книга ще отбележа, че ние самите сме последователи на Хистос и вярваме, че най-дълбокото изцеление идва от Него. В това вярваме и така живеем. Убеден съм, че вярата ми беше съществен фактор за откриването на Лечебните кодове, както вече споменах в увода. Ако искате да научите повече по въпроса, прочетете „Няколко думи за нас и нашата философия” в края на книгата. Но ние не искаме да налагаме възгледите си на читателите. Опитът ни показва, че Лечебните кодове работят, независимо от вярата, възрастта, пола, националната или етническа принадлежност. Батериите АА работят с всяко устройство, за което са предназначени. Лечебните кодове работят, защото действието им се подчинява на природни закони, изучавани от квантовата физика. — Б.а.

хората вместо вас? Дали ви избавя от греховете? Категорично не. Това можете да направите само вие и Господ.

Това, което Лечебният код прави, е да излекува деструктивния енергиен модел от паметта, съхраняващ погрешното вярване, което ви кара да се страхувате, без да има от какво, и активира стресова реакция без нужда, като по този начин причинява здравословни и всякакви други проблеми. Вярваме, че пред очите ни се разкрива свършеното единство на вярата и науката, макар че Библията го е казала много отдавна: „От него [сърцето] са изворите на живота”.

Ето и дръжките твърдения, за които споменах. Моят духовен наставник, Лари Нейпиър, ме научи на тези преобразяващи истини преди двајсетина години. Тогава те все още не бяха доказани от науката. Колкото повече знания и опит трупам, толкова повече се убеждавам в тяхната мъдрост. Те промениха живота ми завинаги. Благодарен съм на Лари за неговата обич и със същата обич ще ги споделя с вас. Надявам се да имат преобразяващ ефект и върху вашия живот.

- **Човек е такъв, какъвто е в сърцето си.** Можете да казвате на хората: „Аз съм такъв и такъв, вярвам в това и това, направил съм това и това, ще направя това и това”. Но истината е, че сте такъв, какъвто сте в сърцето си, защото когато сърцето и главата са в конфликт, сърцето печели.

- **Човек вярва истински в това, в което вярва със сърцето си.** Нашата история с Трејси и начина, по който бяхме еднородни във всичките си съзнателни вярвания, а година по-късно и двамата искахме развод, показва, че в края на краищата през повечето време водещи са несъзнателните вярвания. Вярвате истински в това, в което вярвате със сърцето си.

- **Човек е там, където е в сърцето си.** Системата от вярвания, формирани въз основа на принципа стимул/реакция, ще ви върне към възрастта, в която се е запечатал споменът. Жената от „Уолстрийт” беше над трийсетте, но всеки миг можеше да се превърне в петгодишно дете, ако се реактивираше споменът за близалката. Чувстваше се безпомощна, гневна, пренебрегвана, убедена, че не може да върши онова, което се очаква от нея, въпреки че квалификацията ѝ беше повече от необходимата (което съзнателно беше известно и на нея, и на всички останали). Но тя не живееше в тази действителност. Вие сте там, където сте били, когато болезненият спомен се е формирал. Ще се връщате към мястото, където се е случило събитието, към възрастта, на която сте били тогава, към разсъдъка, чувствата и емоциите си от онзи момент.

- **Поведението се определя от това, което е в сърцето.** В съзнанието си можем да градим всякакви чудесни планове. Може дори да имаме ресурса да ги осъществим. Но ако имаме болезнени спомени, свързани с тези действия и проблеми, ще реагираме на тях независимо от волята си и ще действаме на основата на произтичащите от тях вярвания, докато не успеем да ги изцелим. Ако не действаме съгласно желанията си или не толкова последователно, колкото е необходимо, за да постигнем целите си, това е доказателство, че се е активирал болезнен за сърцето спомен, който ни заставя да действаме, да мислим и да се чувстваме по този начин.

- **Сърцето е програмирано да защитава.** Първостепенна задача на сърцето е да ни защитава от болезнени събития и най-вече от тяхното повторение. Затова, когато главата и сърцето влязат в конфликт, сърцето печели – то е програмирано така. Постига го, като стимулира реакция на стрес в организма. Ако стресовата реакция е неуместна, тя ни кара да се страхуваме без нужда. Ако в конфликта между главата и сърцето сърцето спечели по начин, вредящ на здравето, кариерата или взаимоотношенията ни, то е поради страха в сърцето ни. Може да не усещаме съзнателно този страх, но именно той излъчва сигнали към клетките ни.

• **Приоритетите се определят от онова, което е в сърцето.** Ако попитате сто души как подкрепят приоритетите в живота си, много вероятно е всички до един да отговорят, че решават кое е най-важно и кое трябва да направят с предимство въз основа на рационален, логичен анализ на фактите и обстоятелствата. В действителност обаче определяме приоритетите според ценностите си, а ценностите си – според това, което е в сърцето ни. Означава ли това, че сме просто роботи, а рационалният, логичен поглед върху живота е безсмислен? Не, разбира се! Това е фактор от процеса и докато сърцето се намира в съгласие с рационалното ни мислене, няма проблем. Но когато клетъчната памет ни диктува убеждение, основаващо се на страх, тя буквално ни кара да разглеждаме същите факти, без да достигахме до логични и уместни заключения.

Сърцето решава

Когато беше на дванайсет, синът ми Хари гледа оригиналната версия на филма „Челюсти“ (с жена ми още спорим дали е било добра идея). Хари обича водата от бебе. Веднъж, когато беше на две годинки, се разхождахме в околностите на един хотел посред зима. За наша изненада Хари скочи в басейна. По късно това се случи още няколко пъти на различни места. Хари плува като риба, без значение дали в басейн, езеро или океан. Обожава водата. След като гледа „Челюсти“, го попитах дали иска да отидем на езерото. Той се замисли толкова сериозно, че заприлича на възрастен, който попълва данъчна декларация. След минута отказа и заяви, че предпочита да си остане дома и да играе с „Лего“.

Когато се заинтересувах дали решението му има нещо общо с филма, той категорично отрече. Просто наистина искал да си играе с конструктора, като при това звучеше доста убедително. Попитах го дали има нещо против да го тествам за спомен от филма на клетъчно ниво. Естествено открих деструктивен спомен. Хари приложи един Лечебен код, което му отне около четири минути, и какво мислите се случи? За тези четири минути приоритетите му изцяло се промениха. Рационалното му мислене се промени. Реши, че с „Лего“ може да играе по всяко време, а сега определено би предпочел да отиде на езерото. И нямаше търпение да тръгнем.

Това се случва не само с дванайсетгодишни деца, а с всички нас, и то постоянно. Решенията, които смятаме за рационални, логични и базирани на истината, често представляват несъзнателна обосновка на ценности и приоритети, произтичащи от деструктивните спомени на сърцето.

Този процес почти винаги е несъзнателен, поне докато започнете да се вглеждате и да откривате част от тези спомени, а може би и да ги изцелявате. Понякога ги осъзнаваме след изцелението, защото сърцето вече не изпитва нужда да ги съхранява. И все пак през повечето време остават несъзнателни. Затова крещя на жена си, без да знам защо, преяждам, макар да не искам, пропускам важни моменти в работата си, търся си оправдания и ден след ден си обещавам, че повече няма да постъпвам така. Може дори да започна да лъжа жена си или шефа, макар на самия мен да не ми се вярва, че го правя. Причината са болезнените спомени в сърцето, които са били активирани и имат нужда от изцеление.

Единственият начин да живеем и обичаме така, както бихме искали, е да изцелим деструктивните спомени в сърцето.

Връзката между сърцето и тялото

А сега с ваше позволение ще изкажа още едно твърдение. В последните четири Тайни говорим за неща, които могат да се определят като нефизически: спомени, вярвания, действия, мисли. Моля ви обаче, не забравяйте първата Тайна, а именно, че тези спомени и вярвания, тези проблеми на сърцето контролират физиологията на тялото. Погрешните вярвания предизвикват ненужна стресова реакция. Когато това се случи, с течение на времето тя причинява почти всички болести и нарушения, които са ни известни. Клетките се затварят, имунната система се изключва и ние се оказваме с всевъзможни здравословни проблеми. Както физическите, така и нефизическите проблеми произтичат от тези проблеми на сърцето, от спомените на клетъчно ниво, които излъчват деструктивна енергия и принуждават организма да превключи в режим на стрес.

Ето ги и нашите Седем тайни. Вярваме, че тази материя никога не е била представена по такъв начин. Тук са изложени някои неизвестни досега сведения и изследвания на тялото, ума и сърцето. За първи път можете да намерите синтезирана цялата информация, която ви е необходима да изцелите проблемите на сърцето си, да изцелите клетъчната памет и да премахнете стреса от живота си, за да осъществите мечтаните резултати във всички области – взаимоотношения, кариера, постижения, лечение и профилактика, семейни връзки. Убедени сме, че можете да подобрите целия си живот, когато разберете механизма и използвате Лечебния код, за да изцелите източника на всички проблеми – проблемите на сърцето и деструктивните спомени на клетъчно ниво, пораждащи погрешни вярвания.

Честит нов живот!

Въз основа на Седемте тайни можем да направим два важни извода:

1. За да решите проблемите си, трябва да изцелите стреса.

Просто няма друг начин. Това е нещо, около което се обединяват всички, включително държавата, традиционното здравеопазване, алтернативната медицина, научните изследвания от последните двайсет години и двайсет милиона сайта. Повече от ясно е: ако искате трайно, дългосрочно пълно решение на проблемите си, трябва да излекува стреса.

2. За да излекувате стреса, трябва да изцелите спомени си.

Според изследванията на Медицинския факултет на Югозападния университет и Медицинския факултет на Станфордския университет, стресовата реакция на организма не е резултат само от сегашните обстоятелства, а и погрешните вярвания, деструктивните спомени на клетъчно ниво, които се запечатват и съхраняват в сърцето и съзнанието – онова, което Библията нарича „сърце”.

Това, което в момента правите, помага ли ви?

След като изложихме тези два извода, ето го и важния въпрос: съобразявате ли се с тях? Каквото и да правите в момента в стремежа да успеете, да се изцелите или „да се справите” – независимо как го наричате, – постигате ли тези две неща? Лекувате ли стреса? Изцелявате ли спомените на клетъчно ниво, които го причиняват? Ако не, шансовете ви да решите проблема си напълно, изцяло и трайно, са много, много малки.

Защо е така? Ако не постигате тези две неща, вие само се опитвате да редуцирате проблема, като работите върху симптомите. С други думи, да пропъдите болката, без да премахнете източника.

Да предположим, че чувствате болка в корема, която се повтаря отново и отново и ви кара да вземате най-различни болкоуспокояващи. Вътрешно се притеснявате, че това не е нормално, може би дори се страхувате: „Дали не е рак? Или проблем с жлъчката? С

червата? А може би язва?” Но вместо да разберете какво е и да излекувате проблема, вие продължавате да си вземате болкоуспокояващите.

На всички ни е ясно, че не можете да излекувате даден проблем, като потискате болката. По същия начин не можете да решите и проблемите в живота си, като се опитвате да се справите със симптомите или да мислите положително. Трябва да изцелите причината. Именно това прави Лечебният код.

Широк спектър на действие

Вярваме, че Лечебните кодове ® са предречени от най-големите умове на нашето време и са бъдещето на медицината. Но те се простират дори извън медицината – те помагат при проблеми с взаимоотношенията, психиката, кариерата, постиженията. Защото всички те имат един и същи източник: стреса, причинен от деструктивните, болезнени спомени в нашето подсъзнание.

Неотдавна проведохме семинар в един голям град в Средния запад. Първият човек, който се приближи до мен онази вечер, бе един господин, който изпълнявал Кодовете от седем месеца. Няма проблем с чувствата, вярванията или негативното мислене, поне не съзнателни. Проблемът му бил конгестивна сърдечна недостатъчност, високо кръвно налягане, едем и много други. Прилагал Лечебните кодове в продължение на седем месеца, но нямам усещането, че помагат. В деня преди семинара отишъл на годишен контролен преглед при кардиолога. След като приключил с обстойните изследвания, лекарят се почесал по главата и казал: „Не знам какво правите, но не спирайте”. Кръвното му налягане било в норма, отоците изчезнали, а сърдечният мускул се свивал на 50 процента. За лекаря резултатите били просто невероятни. Спрели лекарствата.

Имаме стотици страници такива истории. Някои от тях вече ви разказахме, но можете да научите още много на нашия уебсайт (www.thehealingcodebook.com). Много от изследванията, проведени върху моя познат, измерват енергийните честоти, за които споменахме по-рано. Когато тези честоти се променят, променят се и резултатите от изследването, когато резултатите от изследването се променят, докторите се почесват по главата и казват: „Невъзможно” и „Не знам какво правите, но не спирайте”. Това изцеление всъщност е следствие от изцеляването на енергийния проблем. Когато объркването, отрицателните емоции и деструктивните модели на мислене, свързани с даден проблем, се изцелят, човекът успява да прозре истината, а организъмът му се връща към равновесието и здравето.

Ето че вече имаме всички Седем тайни. Надявам се, че вече разбирате защо страдате от определени проблеми и в същото време виждате, че има надежда, макар досега нищо да не ви е помагало. Но нека не оставяме нищо на случайността. Да подредим тайните във формата на пет стъпки към резултатите, които искате да постигнете в живота си.

ОСМА ГЛАВА

ВАЖНИ СА РЕЗУЛТАТИТЕ

Във филма „Джери Магуайър” Том Круз играе ролята на спортен агент, застигнат от криза на средната възраст. В попкултурата се е запечатала една реплика от сцената с Куба Гудинг Младши. Гудинг играе професионален футболист. Той се опитва да сключи договор, който вярва, че заслужава, но усеща, че все още не го е доказал. В един напрегнат за Круз момент на истината Гудинг споделя мантрата си на професионален спортист, която гласи: „Покажи ми парите!” С други думи – да се говори е лесно, аз искам резултати! Точно това е отпавната точка на нашата книга. Обещах ви, че ще се отнася до

здравето, живота и успеха, аз ще ви „покажа парите”. И така, как да получите резултатите, които искате в живота си?

Преди да подредим всичко казано дотук, ще си позволя едно кратко отклонение. Във филма героят на Том Круз казва на клиента си, че ще му „покаже парите”, когато той започне да играе със сърцето, а не с главата си. Филмите често приличат на приказки и този не е изключение. Гудинг се научава да играе със сърцето си, а Круз му „показва парите”.

Добро обобщение на цялата ни книга. Ако се научите да живеете със сърцето, ще получите резултатите, които търсите в живота си.

Надяваме се, че вече сте разбрали: проблемите ви идват от сърцето, решенията – също. Как да подредим всичко по практичен начин, така че не само да звучи добре и логично като теория? Опитайте едно малко упражнение от Уолт Дисни.

Уолт Дисни е гений в много отношения – анимация, рисуване, бизнес и какво ли не. Но най-велико е въображението му. Той разработи процес, наречен „сторибординг”, който днес се използва навсякъде в Америка – в църквите, малкия бизнес, киното, изкуството и пр. Сторибордингът е процес, който организира въображението и го прави практически приложимо. Той започва с освобождаването на въображението и записването на всичко, което ви хрумне – като брейнсторминг. С това искам да започнете и вие. Освободете съзнанието си. Нека духът ви се извиси към това, което животът ви може да бъде оттук насетне.

Запишете тук всичко, което искате и от което имате нужда, нещата, към които се стремите, изисквате и т.н. Бъдете колкото можете по-конкретни и не се ограничавайте. Вижте го, почувствайте го, вкусете го, докоснете го, помиришете го, преживейте го. Направете си мозъчна атака.

Резултати

Сега ще ви дам един лост и ще ви наложат две ограничения. Те са истината и любовта. Прегледайте всичко, което сте записали по-горе, и вижте дали е съвместимо с истината и любовта. Ако не, задраскайте го.

И в това отношение хората са различни. Така например Бил Гейтс е започнал като обикновен човек, не милиардер. Не съм имал удоволствието да му задам въпроса, но може би при своя брейнсторминг се е видял като милиардер и за него тази мечта се е вместила в контекста на истината и любовта. Аз обаче имам чувството, че ако се върнем назад във времето и попитаме Майка Тереза дали някога е искала да стане милиардер, тя би отговорила: „В никой случай. Това не е моята мисия. Не съм призвана за това”. За нея да бъдеш милиардер не би се вписвало в контекста на истината и любовта.

Може би си мислите: „Откъде да знам кой е плодът на истината и любовта за мен?” Отговорът няма да ви хареса, но той е единственият, който мога да ви дам. *Сами ще разберете*. Може да не го разберете веднага, след ден, седмица или шест месеца. Но ако продължавате да търсите истината в любовта, ще намерите отговора на тези въпроси.

Пречиствайки деструктивните спомени на сърцето си, ще започнете да виждате по-ясно. Помнете, че нашата деструктивна клетъчна памет ни кара да вярваме в неверни неща, да се страхуваме, когато няма от какво, да активираме стресова реакция в организма си без нужда. Лекувайки тези спомени на клетъчно ниво, ще видите целта си с яснота както никога досега.

Това е път, по който човек върви цял живот, но много от тези неща вие вече знаете. Например резултатите, които искам да постигна в собствения си живот, са: да бъда най-добрият съпруг, който мога да бъда, и най-любящият баща на Хари и Джордж, всеки клиент, с когото работя, да си тръгва не само здрав, но и с чувството, че наистина се грижим за него. Това са най-важните резултати в моя живот и те не са никакво гениално прозрение. Но каквото и да казват хората, че искат, когато упорстваме с въпросите, стигаме неизменно до едно и също – любов, радост и мир. Лично съм го потвърдил при моите клиенти: стигна ли до същината на желанията им, тя винаги се свежда до тези три неща. Разбира се, мнозина никога не разбират, че всъщност желаят именно тях, което е съвсем друг въпрос и проблем на сърцето сам по себе си.

Силата на вярванията

За да постигнете резултати, трябва да имате нужната сила. Както прахосмукачката е безполезна, докато не я включите, и автомобилът не върви, ако няма бензин в резервоара, за да постигнете каквито и да е резултати, ви е нужна сила. Колкото повече сила имате, толкова по-големи ще бъдат резултатите.

Преди много години САЩ сложиха край на една голяма война, пускайки две атомни бомби над Япония, защото в света нямаше друго оръжие с такава мощ. Това беше квантов пробив във въоръжаването. Онзи, който не притежаваше могъщото оръжие, щеше да загуби надпреварата. Японците го знаеха и затова се предадоха. До този момент и други страни са се опитвали да разработят и/или откраднат тайната на атомното оръжие, но американците го направиха първи.

Един от интересните факти около откриването на атомната технология е, че при нея енергията не се създава, а освобождава. С други думи силата, която изравни със земята два града през 1945 г., винаги е била в частиците, наречени атоми. Тайната се състоеше в намирането на начин да разбием атомите и да освободим енергията, скрита в тях. Разбира се, това имаше унищожителен ефект. Атомните електроцентрали използват същата енергия за съзидателни цели. Енергията може да бъде впрегната за различни цели, важното е, че съществува. След Хирошима и Нагасаки открихме как да я използваме за мирни цели, да захранваме домовете си с електричество и дори да задвижваме автомобили.

Във вашето сърце се крие огромна енергия, тя може да бъде и конструктивна, и деструктивна. Тя може да блокира пътя за постигането на вашите цели, да подрива взаимоотношенията и здравето ви. Може обаче и да ви даде сила за главозамайващи постижения, прекрасни взаимоотношения и удивително здраве. Вие притежавате всички инструменти и ресурси, които са ви нужни, за да постигнете описаните от самите вас резултати. Просто трябва да освободите тази сила.

Как да го постигнете? *С вяра.*

Могъществото на вярата се проявява в така наречения плацебо ефект – на пациента се дава таблетка захар, но му се съобщава, че е ново чудотворно лекарство. Удивителното е, че много хора наистина усещат желания резултат, без да приемат медикамента, който би трябвало да го постигне. С други думи проблемът изчезва с таблетка захар! През 2008 г. беше проведено национално проучване сред американските лекари. Половината от тях

признават, че предписват плацебо. Подобни са резултатите в Дания, Израел, Великобритания, Швеция и Нова Зеландия. Ако оставим настрана етичния въпрос, защо лекарите предписват плацебо? Защото работи!

Съществуват и други доказателства за силата на вярата – обратната страна на плацебо ефекта или т. нар. ноцебо ефект. Той също е известен на лекарите. Става дума за случая, когато на пациента се дава плацебо и се предупреждава за негативните ефекти, които „лекарството“ може да има. У повечето пациенти наистина се проявяват такива ефекти! „В двойнослепо клинично изследване на антидепресанти дори пациентите, приемащи захарна таблетка, съобщават за странични ефекти като стомашно-чревни смущения, ако в началото са били предупреждени за възможни подобни ефекти“, се казва в статията от списание „Таим“ по повод популярното „Изследване на болката“ на италианския невролог Мартина Аманцио.

Освен това пациентите, приемащи плацебо, развиват симптоми, сходни със страничните ефекти на лекарствата, които са *мислели*, че приемат. „Пациенти, приемащи захарни таблетки, съобщаваха за ноцебо проблеми, съответстващи на лекарството, което мислеха, че вземат. Никой, който смяташе, че е приел обикновено НСПВС²⁰ или триптан, не съобщи за проблеми с паметта или изтръпване, за разлика от част от тези, които смятаха, че са взели антиконвулсанти. Аналогично само плацебо групите в изпитанията на НСПВС съобщаваха за странични ефекти като стомашно разстройство и сухота в устата“.

Неотдавна ми разказаха за проучване, при което на участниците (всички с хронични болки) било дадено плацебо с обяснението, че това е нова форма на морфин, която ще премахне болката като с вълшебна пръчица. Не ще и дума, че при много от тях болката наистина изчезнала. Това се е случвало неведнъж при редица изследвания по цял свят. Новото бе следващата стъпка от този експеримент. Учените изследвали обстойно пациентите, за да видят какво всъщност се случва в организма им. Представете си смайването им, когато открили, че тялото буквално е произвело голямо количество от естествения еквивалент на морфина и затова болката била потисната. Как е станало това? Никой не знае. Това, което знаем, е, че изследванията за плацебо ефекта, които се провеждат повече от петдесет години, доказват без сянка от съмнение, че тялото и съзнанието са способни да постигнат привидно невъзможни резултати. Какво ги предизвиква? Вярата на човека в тях. Не мисля, че има по-добър пример за начина, по който нашите вярвания освобождават силата за постигането на желаните резултати от ноцебо ефекта.

А сега бих искал да променим малко посоката на разсъжденията. Желаният ефект не се постига само със захарни таблетки и химични реакции в организма. Те могат да бъдат също така резултат от мислите, чувствата и действията. Помните ли историята на малкия каратист от Шестата тайна: „Вярвам“? Когато постигнал онова, което никой майстор в историята не бил успял, преживявал обратното на плацебо ефекта. Плацебото е сила, която се освобождава от вярата, но когато вярвате в лъжа, резултатите са неустойчиви. Малкият каратист вярвал безрезервно в истината – без нито един процент съмнение, страх и объркване. Благодарение на тази вяра се случило нещо смайващо, според някои дори невъзможно. Това е разликата между живота, който се основава на деструктивни спомени, и живота с вяра в истината.

Изненадващата истина за „утвържденията“

Тук се налага да отворим малка скоба и да кажем няколко думи по темата за утвържденията. От няколко десетилетия насам и особено през последните двайсет години

²⁰ НСПВС – нестероидно противовъзпалително средство – Б. пр.

литературата за самопомощ изобилства от утвърждения. Много „гурута“ забогатяха, учейки хората, че единственото, което трябва да направят, за да постигнат нещо, е да вярват, и че правилното утвърждение ще създаде тази вяра и като с вълшебна пръчица ще им донесе нова кола, милиони долари, любовта на живота им и дори физическо изцеление.

Проблемът е, че това почти никога не върши работа. Добри хора харчат хиляди долари и посвещават десетки години от живота си на тези плацебоподобни практики, само за да стигнат до порочен кръг, в резултат на който губят илюзиите, парите си, а често и малкото време, с което разполагат.

В продължение на две години изпробвах този тип утвърждения. Регистрирах параметрите на сърдечната честота с апаратурата за ВСЧ (медицинското изследване за стрес), докато хората изричаха утвърждения като „Новата ми кола е на път към мен“ или „Ракът ми се излекува в този момент“.

И какво, мислите, установих? Почти всеки път в резултат на утвърждението се регистрираше огромен нов стрес. А да не забравяме, че стресът е причината на почти всичко лошо, което ни се случва. С вълнение узнах, че Университетът във Ватерло, Канада, е предприел изследване на утвържденията. Новината обиколи света. Резултатите показаха, че при повечето участници в изследването утвържденията били не просто безполезни, но и *вредни* в някаква степен.

Ето защо години наред препоръчвам това, което наричам „твърдения, фокусирани върху истината“. Да, те са позитивни, но са неща, в които наистина вярвате. Така вместо да казвате „Ракът ми се излекува“, когато не вярвате истински в това, твърдението ви следва да бъде: „Искам ракът ми да се излекува, вярвам, че може да се излекува, и моля Бог да ми помогне за това“. Когато хората изричат твърдения, фокусирани върху истината, показателите на медицинския тест сочат, че стресът им намалява. Каква е разликата? Същата като между плацебото и истинското лекарство. В едното вярвате и е позитивно. В другото не вярвате, следователно лъжете сърцето си.

Вярванията и поведението

Винаги правим това, в което вярваме, и всичко, което правим е продиктувано от някакво вярване. Ако правите нещо, което не искате, то е защото имате погрешно вярване. За да промените нежеланото си поведение, трябва да промените вярванията си. Плацебо ефектът като че илюстрира добре това, но със съжаление ще кажа, че има един проблем. Друга универсална истина за плацебо ефекта е неустойчивостта на постигнатия резултат. Това ще рече, че за кратко постигате желания ефект по отношение на проблема или здравословното си състояние, но той е нетраен. По тази причина плацебо ефектът може да бъде много опасен. Всяка година се харчат милиони долари, защото нещо звучи добре. Когато хората го изпробват, им се струва, че помага, но всъщност без трайна полза. Заради първоначалния благотворен ефект те упорстват месец след месец, година след година, опитвайки се да променят живота си без силата, която може действително да го постигне.

Защо плацебо резултатите не са устойчиви? Съвсем просто е – защото онова, в което хората вярват, не е истина. Те вярват, че захарната бучка е вълшебно лекарство. Колкото и да са убедени в това обаче, то си остава лъжа. За да бъдат устойчиви резултатите, е нужна *устойчива* сила.

Не можете да включите прахосмукачката в контакта за трийсет секунди и да изчистите килима. Трябва да я държите включена. Устойчивата сила е резултат от вярата в истина. Изненадващо е, че в каквото и да вярвате, ще постигнете известна сила. Точно в това се крие и голямата опасност. Лесно е, особено когато сме болни или се намираме в нужда, да

бъдем изкушени от възможността да придобием малко сила или да вкусим жадувания резултат. Вкопчваме се в него и той ни завлича в мрачна бездна. Вече сме в плен на лъжата. Как да се измъкнем? Като отхвърлим лъжата и прегърнем истината, цялата истина и нищо друго освен истината. Не е толкова лесно, колкото изглежда, защото лъжата може да ви обърка. По-нататък ще поговорим още за объркването.

Повярвайте в истината и променете действителността

Интересен факт от квантовата физика (енергията на атома се изучава от квантовата физика) е, че наблюдаваният обект се влияе от начина, по който го наблюдаваме. С други думи, поведението на микрочастиците и физическата действителност се променя в зависимост от гледната точка на наблюдателя. А гледната точка и начинът, по който гледате на нещо, се определя от това, в което вярвате. Както неведнъж казахме, ако съумеете да видите живота си в светлината на истината и любовта, ще промените реалността и резултатите си.

И така, вярата в истината и любовта ще освободи силата, която ще ви донесе резултати – най-добрите резултати. Най-най-добрите резултати. Говорим за здраве, успех, интимни връзки, себеосъществяване и разбира се, любов, радост и мир. Какви резултати ще постигнете вие? На този въпрос можете да отговорите само вие и Господ. Аз не знам дали вие сте Бил Гейтс, или Майка Тереза. Възможно е и вие да не го знаете. Но ако пречистите сърцето си, ще прозрете своята мисия и съдба.

Как да повярвате в истинната любов? Всичко започва от самата... ИСТИНА. Но понякога трябва да си направите път сред гора от лъжи, за да достигнете до нея.

Как объркването възпрепятства истината

Стъпка номер едно трябва да бъде да изцелите деструктивните спомени на сърцето. Защо ли? Защото те ви карат да вярвате в нещо, което не е вярно. А как се нарича това? Объркване. Какво следва от объркването? Вървите по грешен път. Когато вярвате в истината, изпитвате усещането: „Знам, че това е така!”, а когато вярвате в нещо друго, се обърквате и не знаете в коя посока да поемете.

Объркването се предизвиква от три неща. Първото са спомените на клетъчно ниво, които влизат в противоречие един с друг. Иначе казано, чувате гласове от миналото, които ви нареждат какво да правите, но искат различни неща от Вас едновременно, фактор номер две е конфликтът между съзнанието и подсъзнанието (с други думи, между главата и сърцето – вижте Седмата тайна: „Когато сърцето и главата влязат в конфликт, сърцето печели”). Номер три е стресът, който ви смазва (вижте Тайна № 1). Стресът потиска или напълно изключва логичното мислене. И тъй като 90% от хората се намират в една или друга степен на физиологичен стрес, способността им да мислят ясно и разумно намалява в същата степен.

Объркани ли сте в момента? Ако да, на кой от трите фактора го дължите? Имайте предвид, че при много хора и трите действат едновременно.

В дома ни има огромна библиотека, която родителите ми са донесли от Хонконг том по том. Заема цялата стена в дневната. Гостите ни, които обикновен знаят, че имам докторат по психология, я гледат и казват: „Леле, колко много книги си прочел!” Налага се да призная, че не съм прочел сигурно и три книги от тази библиотека. Трейси обаче ги изчете всичките и много други през дванайсетте години, в които се бореше с депресията. Не знам колко пъти я виждах, зачетена или заслушана в аудиокнига или лекция, и се вълнувах, че

може би това ще прошепне истината на сърцето на Треиси и ще строши оковите на депресията.

Но винаги, когато я питах как ѝ се струва книгата и дали научава нещо от нея, отговорът неизменно бе един и същи: „Нищичко”. Много пъти я карах да ми обясни това. Не разбираше нещо ли? Напротив, отвърщаше тя. „Естествено, че я разбирам. Прочетох този абзац четири пъти, мога да го цитирам дума по дума. Но просто това нищо не променя”. Жена с коефициент на интелигентност 129! За мен това беше една от големите загадки на първите дванайсет години от нашия брак, защото много от нещата, които Треиси четеше, бяха прекрасни, забележителни истини. Тя четеше мъдрите слова на някои от най-големите умове на нашето време, а също така и вечните думи на Библията, Майка Тереза и много други. Възможно ли бе да не ги проумява и да не променят живота ѝ? Всичко това се отнасяше тъкмо за нейния живот! Как така не го разбираше?

След като научих истините, които сега ви представям в тази книга, изведнъж прозрях отговора: тя не виждаше истината. Намираше се в това объркано състояние заради всички неистини и лъжи в сърцето ѝ (а знаем, че когато сърцето и главата си противоречат, сърцето печели). Дали имаше и истинни вярвания в сърцето ѝ? Разбира се! Много при това. Но точно това става, когато в сърцето ви са налице и истини, и лъжи (в които до известна степен вярвате). И двете ви изглеждат верни, а това причинява объркване. Можем да предпочетем една алтернатива пред друга, но ще оставаме все така несигурни и объркани.

Лакмусът на спокойствието

Има ли лакмус за това объркване? Да, това е спокойствието или липсата на такова. Ако чувствате спокойствие по отношение на дадено убеждение или действие, това е индикатор, че вярвате в истинската любов. Ако изпитвате тревожност, тъга, объркваност или ви се иска да помислите отново, ако стомахът ви се свива от безпокойство, то в сърцето ви има нещо, което ви пречи да повярвате в цялата истина. С други думи, не вярвате в истинската любов и няма да постигнете желаните резултати.

Трябва да кажа още няколко думи за това спокойствие. Много хора го бъркат с две други неща. Едното е щастието и доволството, когато нещата стават „по вашето”. Това *не е* спокойствие, а добри обстоятелства. Как да разберете за кое от двете става дума? Чувствате ли се спокойни, когато обстоятелствата се обърнат срещу вас или ви обхваща объркване, потиснатост и тревожност? Истинското спокойствие не зависи от обстоятелствата.

Второто нещо, с което хората бъркат спокойствието: безчувствеността. „Не чувствам объркване, не чувствам тревожност, не чувствам страх, не чувствам болка... не чувствам нищо!” Това също не е спокойствие, а обикновено знак за масивни деструктивни спомени на клетъчно ниво – толкова могъщи, че сърцето ви е изключило способността да чувствате, за да ви предпази от непоносимата болка.

Силата на цялата истина

За да постигнете резултатите, които ви обещах в началото на книгата, трябва да вярвате в истината.

Като дете гледах един филм, който просто ме омагьоса. Беше един от най-хубавите филми, които някога бях гледал. Веднага щом се прибрах вкъщи, се качих на покрива и скочих оттам с чадър. Това не беше опит за самоубийство, просто току-що бях гледал „Мери Попинз”. След като видях как Джули Андрюс лети с чадъра си, повярвах, че и аз

мога като нея. Ако искате доказателство, че наистина съм повярвал в това, ето ви го: скочих от покрива! Каквото и да правим, правим го, защото вярваме. Не бих скочил от покрива, ако не вярвах, че ще остана здрав и читав. Да, аз искрено вярвах, че мога да летя с чадъра, но не постигнах желаните резултати. Единственият начин да постигаме желаните резултати е да вярваме в истината.

Сега може би си казвате: „Чакайте малко. Нали казахте, че в каквото и да вярваме, се освобождава сила, дори то да не е вярно? Е, къде е силата в случката със скока от покрива?” Първо, в сърцето ми. В момента, в който скочих от покрива, се чувствах като Супермен (без да съм вземал специални лекарства!). Бях силен, бях свободен, бях въодушевен – ето това е сила! Второ, аз скочих. Ако наредите сто деца на моята възраст на покрива и им кажете да скочат, колко според вас наистина ще го направят? Може би нито едно. Дори да си извадите портфейла, кесия с бонбони или куп видеокасети, за да ги подкупите, пак няма да скочат. Мисълта ми е, че е необходима огромна сила, за да накараш едно малко дете да тръгне срещу инстинкта си за оцеляване, за да направи нещо, което е в сърцето му. Така че имаме силата, имаме и резултатите. Проблемът е, че резултатите не бяха тези, които исках.

Разполагах с част от истината, тоест видях във филма как някой лети с чадър, но пропусках факта, че за да полетя от покрива, трябва да наруша безмилостния закон на природата, наречен гравитация. Ако вместо да се прибера вкъщи и да се втурна да скачам, бях събрал малко повече информация, за да разбера истината, убеден съм, че нямаше да скоча. Как би могло да стане това? Щях да потърся „гравитация” в енциклопедията. Щях да поискам мнението на родителите си, а в краен случай – и на по-големия си брат. Можеше на следващия ден да отида на детска градина, да питам учителката дали е гледала филма и какво смята за скачането от покрива. Схващате мисълта ми. Щях да разполагам с достатъчно истинна информация, която да обезсили лъжата и да предотврати вероятността да се нараня лошо.

Липсващата брънка

Вече трябва да сте усетили, че нещо липсва. Да обобщим: първо, трябва да знаем какви резултати желаем. Второ, нужна ни е сила, за да ги постигнем. Трето, вярата освобождава енергия. Четвърто, за да постигнем устойчивите резултати, които искаме, трябва да вярваме в истината. Какво липсва? Да се върнем на Трейси, която не успяваше да възприеме книгите, които четеше. С други думи можем да имаме цялата истина, която ни е необходима, за да постигнем устойчиви резултати и въпреки това да не успеем да освободим енергията, която ни е нужна. Точно това се случваше и със съпругата ми пролетта на 2001 г. Това е най-големият проблем в цялата книга. Повечето хора днес, особено след навлизането на Интернет, имат достъп до истината в много по-голяма степен отколкото преди. Това би трябвало да означава повече устойчиви резултати от всякога, но ето че не е така. Да, живеем по-дълго от предците си. Но ставаме все по-болни.

Онази вечер ми се обади един господин, чието дете от години страдало от астма. Разказа ми, че в класа и цялото училище имало и други деца с астма. Може би не знаете, но преди няколко години астмата беше доста рядко заболяване. Сега се среща навсякъде. Допреди няколко години не бяхме и чували за Синдром на дефицита на вниманието и хиперактивност. Днес това е значим проблем във всички училища по света. През 1971 г. президентът Никсън обяви война на рака. По онова време ракът беше на осмо или девето място по смъртност в Америка. През 2009 г. той се беше наредил на Второ място (след сърдечните заболявания). Губим войната, и то не само с физическите заболявания. Психичните разстройства също се увеличават. Неотдавна една жена сподели с мен, че почти всички участници в нейната група за изучаване на Библията са на антидепресанти

или други успокоителни. Доскоро валиумът беше най-предписваното лекарство в историята на човечеството. Започваме и прекратяваме връзки по начин, който преди няколко години беше заклеяван от обществото.

Как е възможно това на фона на целия напредък на медицината? Вече сигурно ви е ясно: този напредък няма нищо общо с източника на проблема. Източникът са деструктивните спомени на клетъчно ниво. Всекидневно ни заливат с негативни образи от телевизията, филмите, списанията и вестниците, а ние в повечето случаи дори не го осъзнаваме.

Наскоро гледах реклама на един филм, в който – явно с рекламна цел – се казваше: „Секс, убийство, предателство, измама”. Какво искам да ви кажа? Това са нещата, създаващи спомените на клетъчно ниво, които ви пречат да постигнете желаните резултати и ви разболяват. Добрият филм може да ви изпълни с изцелителни, здравословни и истинни спомени, но лошият може сериозно да ни навреди.

Но да се върнем към липсващата брънка. Ключът към вярата в истината е разбирането.

Разбирането и цялата истина

Спомнете си изследването на д-р Брус Липтън от Медицинския факултет на Станфордския университет и заключението, че в 100% процента от случаите причината за стреса, който ни разболява, е някакво погрешно убеждение. Какво представлява погрешното убеждение? То е вяра в нещо, което не е вярно. По-коректно би било да го наричаме дори „погрешно разбиране на истината”. В почти всеки деструктивен спомен има известна доза истина. В спомените на изнасилената жена, за която ви разказах в Тайна № 5, имаше много верни неща. Всъщност в голямата си част те бяха достоверни. Невярна беше нейната интерпретация на случилото се: „Аз не струвам нищо; никога не съм в безопасност; никой вече няма да ме приема по същия начин”. Тя виждаше фактите и истината за случилото се, но правеше погрешен извод. Разбираше истината неправилно. В историята с близалката голяма част от това, което жената вярваше, също беше вярно. Майка ѝ наистина беше казала, че няма да ѝ даде близалка; сестра ѝ наистина беше получила своята. И да, тя наистина бе чула обяснение че и за нея ще има близалка, ако си изяде обяда, но въпреки това тълкуваше погрешно фактите и стигаше до неправилен извод, който удивително напомняше този на другата ми клиентка: „Не съм достойна за обич, нищо не струвам, нещо не ми е наред”. Последниците и безсилието да променят нещата също бяха сходни. Да, при жертвата на изнасилването те много по-ясно изразени, но вярванията, които стояха в основата им, определено си приличаха.

И трите жени – депресираната Трейси, изнасилената и жената с историята за близалката – успяха да разбера истината, веднага щом изцелиха лъжите от сърцето си. Те повярваха, освободиха силата и всяка една от тях започна да постига устойчиви резултати.

На пръв поглед може би изглежда непосилна задача да откриваме цялата истина по всеки въпрос, за да можем да постигнем устойчиви резултати. Не се отчайвайте, не е толкова трудно. Когато сърцето ни е чисто, можем да разпознаем истината, още щом я видим или чуем за първи път. Тя резонира и я усещаме и в най-съкровеното си кътче. Причината е във вътрешния ни механизъм, наречен „съвест”. Неговата единствена цел е да ни помага да откриваме тези истини. Но когато в сърцето има твърде много лъжи, свързани с даден въпрос, гласът на съвестта се заглушава или се смесва с други противоречиви гласове. Ключът е в пречистването на сърцето от заблудите, запечатани в нашата клетъчна памет.

До неотдавна това беше само предположение. Хората посвещаваха години от живота си на психотерапия и подобно на Трейси харчеха цели състояния за книги за самопомощ като цяло без особен успех. Причината е, че се опитваме да изцелим клетъчната памет с неподходящи за целта инструменти. След откриването на Лечебния код през 2001 г. вече

разполагаме с прост инструмент, с който можем да излекуваме източника на проблемите по предсказуем начин, вместо да потискаме симптомите. Повече за Кодовете ще научите от следващата глава.

Ролята на молитвата

Не искам да оставям впечатлението, че преди да бъдат открити Лечебните кодове, не сме можели да лекуваме проблемите на сърцето. Изцелението означава замяна на лъжите с истини, а това е същността на молитвата, както ни учи Библията. Проблемът е, че малко християни успяват да следват този процес и да позволят на Бог да пречисти сърцата им, заменяйки лъжите с истини. Лечебният код не работи на нивото на молитвата и не е неин заместител. Той е по-скоро на нивото на стратегиите за справяне, за които говорихме по-рано, и замества именно тях. Лечебният код, както вече показахме, работи много по-добре от тях, защото изцелява причината, а не се опитва да облекчи симптомите. Кодът също работи с молитва. Аз винаги първо се моля на Бог да ми помогне, каквито и пътища да избере – включително Лечебните кодове.

Нека припомним петте крачки към постигането на резултатите, които ви обещах още в първата глава на тази книга: Резултати, Сила, Убеждение, Разбиране, Истина. Ако имате куража да направите тези пет стъпки към онова, което искате да промените в живота си, ще постигнете желаните резултати.

Означава ли това, че какъвто и резултат да поискате преди началото на процеса, ще го постигнете накрая? Не. Означава, че ще постигнете най-добрия резултат, може би дори такъв, какъвто не сте си и представяли.

Вие отсъждате

Добре. Време е да отсъдите. В началото на книгата ви обещахме нещо и вярваме, че сме ви го дали. Трудно бихте могли да откриете проблем, който този модел на изцеление да може да реши. Ако имате проблеми във взаимоотношенията, то е, защото не разбирате истината за връзката, за живота си, за обстоятелствата и за самите себе си. Но причината може да бъде изяснена, като се вникне в истината.

Ако имате проблем в кариерата, финансови затруднения или не сте доволни от постиженията си, можем да ви гарантираме, че препятствието пред успеха ви също е погрешно разбиране за истината. То ни пречи да правим нещата, които ще ни донесат високи постижения и успехи, и ни заставя да правим онези неща, които саботират усилията ни. С други думи, вярваме в лъжа и тази лъжа ни отнема силата, която ни е нужна, за да успеем.

Според най-новите и значими изследвания на големите умове и медицински школи на нашето време в основата на всички здравословни проблеми е вярата в някаква неистина. Тя провокира стресова реакция, затваря клетките и ние се разболяваме.

И така, ако смятате, че сме изпълнили обещанието си и вие откривате надежда за себе си, за своя проблем или за осъществяването на мечтата си, ние ви предизвикваме да направите последната крачка и да прелистите следващите страници, за да научите повече за механизма, чрез който можете да поставите нови основи на вашия живот, здраве и успех. Във втората част на книгата ще сгложим всичко, за да ви покажем как точно да лекувате стреса, който причинява проблемите ви – както несъзнателния стрес от спомените на клетъчно ниво, така и съзнателния стрес от ситуацията, в която се намирате. Можете да започнете да промените живота си, още преди слънцето да залезе.

ЧАСТ ВТОРА. РЕШЕНИЯ: КАК ДА ИЗЦЕЛИМ ВСЕКИ ПРОБЛЕМ СЪС ЗДРАВЕТО, ВЗАИМООТНОШЕНИЯТА И УСПЕХА

ДЕВЕТА ГЛАВА

КАКВО ПРЕДСТАВЛЯВА ЛЕЧЕБНИЯТ КОД?

Една от най-експлоатираните теми в литературата за самопомощ през последните четирийсет години е тази за позитивното мислене, намерение, „справяне” и пр. Макар в почти всички от тези подходи да има известна доза истина, в тях липсва важен елемент. Вече споменах за библиотеката с книги за самопомощ и психология в нашата дневна. Трудно ще намерите популярен автор в тази област, чието име да липсва в библиотеката на Трейси. Нещо повече: бидейки перфекционист, Трейси старателно изпробваше всяка програма, техника и съвет. Но си оставаше все така депресирана.

Може би си мислите, че това е изолиран случай. Но по време на дългогодишната си практика като консултант и терапевт аз направих неофициално проучване сред клиентите си, за да достигна до корена на проблема. Проблемите на клиентите ми варираха от тежки заболявания и сериозни психични разстройства до проблеми във взаимоотношенията и пристрастено поведение. На всички тях задавах два въпроса.

Първият беше: „Какво трябва да промените по отношение на проблема си?” От няколкостотин души, които попитах, само двама не знаеха точния отговор. Единият от тях беше шизофреник, а другият – бунтарски настроен тийнейджър, за когото съм сигурен, че знаеше отговора, но не искаше да ми го каже.

Вторият въпрос беше: „Защо не го правите?” Всички отговори можеха да се разделят в две категории: „Не знам” и „Не мога”. Всички тези хора – подчертавам, *всички* – се опитваха всякак да надмогнат проблема или се бяха опитвали в миналото, но вече бяха изгубили надежда. Това откритие не беше изолиран случай. Всеки колега ще ви каже за съществуването на този феномен.

Защо тогава тези бестселъри, техники и програми като че ли не работят за хората, които отчаяно имат нужда от помощ? Както повечето истини, и тук отговорът е съвсем прост. Нито едно от тези неща няма потенциала да изцели източника на проблема. Какво е доказателството ли? Ако не беше така, проблемите щяха да бъдат решени, и то не в няколко случая, а последователно и предсказуемо за всички физически и нефизически затруднения.

Откъде знам, че това е в сферата на възможното? Първо, защото според теорията и изследванията това, което трябва да се случи, е пълно изцеление (спомнете си Тайни 1, 2 и 3), въпреки че досега не сме разполагали с механизма да го постигнем. И още по-важното е, че го доказа и собственият ни опит с Лечебните кодове, откакто ги открихме през пролетта на 2001 г.

Във втора глава прочетохте историите на няколко души, постигнали изцеление. Ще ви предложим още такива, за да ви покажем какво е възможно. Тези разкази са съвсем спонтанни и непринудени, те разказват историите на хора от 50 щата и 90 страни, които са променили живота си през последните осем години. Ако се чувствате готови да продължите със същността на метода, просто прелистете напред и започвайте.

Преди това обаче горещо ви съветваме поне набързо да прегледате следващите няколко страници. Защо? Това са реални хора като вас. Мъже и жени, стари и млади, болни и здрави, обнадеждени или обезверени, всички те са търсили отговора като вас (иначе нямаше да четете това). Имаме сведения дори за чудотворно изцеление на животни.

Надяваме се, че в следващите страници и вие ще откриете себе си и това ще ви даде надежда да предприемете действия, преди още един ден да е отминал безвъзвратно.

Между другото в книгата се срещат понятията „Лечебни кодове” и „Лечебен код” (единствено и множествено число). „Лечебните кодове” са система, която използва специфични Кодове за конкретни проблеми, които бихте могли да срещнете в живота си. Лечебният код е „Универсалният лечебен код”, който открихме след години изследвания и който може да помогне практически на всеки за всеки проблем. И системата, и Универсалният код се основават на един и същ механизъм и са насочени към проблемите на сърцето. Поместените тук разкази са на хора, използвали системата или Лечебния код, описан в тази книга.

Лечебните кодове в действие – разказите на хората, които са ги опитали

• Да не можеш да простиш

Заминах сама на почивка на източния бряг, далеч от съпруга си. Преди това бях започнала лечебните кодове и те много ми бяха помогнали. Чувствах се по-добре като цяло, дори безкрайно въодушевена през голяма част от времето. Бях изпълнена с любов към всички. Изпитвах нови чувства към хората, на които гостувах. Виждах ги в нова светлина. От дълго време обаче не можех да простя на съпруга си. Оценявах негативните си емоции по отношение на него с „10”. Колкото повече приближаваше моментът да се върна у дома при него, толкова повече се терзаех. Реших да се фокусирам върху опрощението в съзнанието си. когато се прибрах, двамата с мъжа ми седнахме да поговорим и негативните ми емоции се изпариха! Бях смаяна, защото от години вече смятах, че това е невъзможно. Проблемът сега е нулев.

Тина

• Страх от смъртта на родителите

Дъщеря ми Келси е на десет години. Винаги се е чувствала несигурна. Постоянно имаше нужда от внимание и беше залепена за нас. В последните пет-шест месеца положението стана нетърпимо. Дватама със съпруга ми изчерпахме всичките си идеи, не знаехме какво да правим. Келси беше обсебена от мисълта за смъртта. Сънуваше кошмари, по цели нощи не можеше да заспи, през деня плачеше, не искаше да ходи на училище и като цяло се чувстваше ужасно, защото се страхуваше, че аз или баща ѝ ще умрем.

Сестрата на съпруга ми ни насърчи да пробваме Лечебните кодове върху нея. Не бях сигурна как да го представя на Келси и се опитах да го направя по възможно най-простия начин. Тя изглеждаше много открита и аз я помолих да си представи една от картините, които я тревожат. Тя го направи, разплака се и я оцени с „10”. Избра истинните си твърдения и аз започнах да прилагам Лечебните кодове за спокойствие върху нея. Дишането ѝ веднага се успокои. Боях се, че няма да стои мирно, защото обикновено е много неспокойна и подвижна. А тя напълно се отпусна. Когато приключихме, вече се чувстваше различно. Много се вълнувах. Каза, че картината [споменът] вече е почти на 0. Изглеждаше толкова щастлива! След това често ме молеше отново да го направим. Вече не вижда такива картини и се чувства прекрасно. Стана друго дете. Слава на Бога, че ни даде Лечебните кодове. Това беше истинско чудо.

Сю

• Сколиоза и хронична болка

Имам сколиоза от седемгодишна възраст и в продължение на пет години носех шини. Към двадесетата си година вече изпитвах хронични болки. Опитвах хиропрактика, йога, масажи, хранителни добавки и какво ли още не. Всичко помагаше само за кратко. Предполагам, че не успях да се справя със стреса, който бе в основата на всички проблеми във вътрешния ми свят и определяше реакцията ми към всичко заобикалящо. Беше непоносимо. Но още първия път, когато опитах с Лечебен код, забелязах драматични резултати. Първо усетих дълбоко отпускане и чувство за покой. Болката изчезна от тялото ми и се почувствах по-лека, спокойна, фокусирана и гъвкава. Болките ме бяха измъчвали трийсет години, но сега вече ги няма.

Прилагам Лечебните кодове от два месеца и половина. Дробовете ми се пречистват, целият ми организъм изхвърля отровите, а гърбът ми се изправя. Някои от костите, засегнати от сколиозата, показват подобрене. Промяната е огромна! Преди работех само по три дни седмично, защото повече просто не можех и след това ми трябваша още три дни, за да се възстановя. Сега се прибирам след третия си работен ден за тази седмица и се чувствам превъзходно. Готова съм да се радвам на живота и ми се струва, че приемам стреса много по-различно. Благодаря ви за тази прекрасна техника за самолечение, д-р Лойд, и най-вече, че я споделяте с всички.

Катрин

• Възстановяване на функциите години след операция

Двамата със съпруга ми изпълняваме Лечебните кодове заедно от три месеца. Установихме, че не само се чувстваме по-добре като цяло, но и по-щастливи, пооткрити и по-уверени отпреди. Дори след петдесет години брак все още има какво да учим и да правим заедно. Преди три и половина – четири години на съпруга ми му откриха рак. Наложи се да му направят сериозна операция на лявата половина на лицето, след което преживя и тежка лъчетерапия. Изгуби чувствителността си в тази част на лицето и способността да отделя слюнка, както и вкусовите си усещания до голяма степен. Сега всички те започват да се връщат. Вече има чувствителност в лявата страна на главата си, може да усеща вкуса на неща, които е забравил от години. Сухотата в устата започна да изчезва. И кълна ви се, на темето му расте коса! Лекарите казват, че подобренето се очаквало. Но с помощта на Лечебните кодове състоянието му е още по-добро и ние много се вълнуваме. Чувстваме се благословени.

Мерилин

• Изцеляване на емоциите и поведението (случай на пристрастяване)

Знаех, че Лечебните кодове в началото са били използвани за решаване на емоционални проблеми и едва по-късно сте открили, че помагат и при физически. Лично аз ги взех за физически проблем. Иронията е, че колкото по-усърдно ги прилагам за физическия си проблем, толкова по-осезателно емоционално изцеление усещам. Посещавам чудесен терапевт и участвам в дванадесетстъпкова програма с група за подкрепа. Макар да знам, че те много са ми помогнали, Лечебните кодове превърнаха здравословното ми поведение от съзнателен мисловен процес в автоматичен. Това е свършено ново ниво на свобода, за което изпитвам безкрайна благодарност.

Джейми

• Безсъние

Искам да кажа колко щастлива се чувствам с Кодовете. Навиците ми за сън почти веднага

се промениха. През целия си живот съм страдала от безсъние, а ето че сега спя по-добре и по-дълбоко отвсякога. Продължавам да изпълнявам Кодовете и вярвам, че ще изцеля и другите си проблеми.

Хели

• Силна болка (невралгия на троичния нерв)

В продължение на осем години страдах от болки, причинени от състояние, наречено невралгия на троичния нерв. Това е изключително силна болка в лицето, която може да се отключи от ядене, говорене, миене на зъбите, докосване, дори от лек ветреца. Понякога изпитвах режеща болка и докато лежах абсолютно неподвижно. А дори когато болката я нямаше, живеех в постоянно очакване и страх от следващия пристъп.

Само две седмици, след като започнах да прилагам Лечебните кодове, усетих, че болката намалява – както като сила, така и като честота на пристъпите. След още една седмица имах цял ден и половина без болка. Болките започнаха постепенно да отслабват и да се разреждат. Минаха вече два месеца и мога да заявя, че през последната седмица не съм имала нито един пристъп. Това е удивително! Ще продължа да използвам Кодовете всеки ден до края на живота си! Благодаря ви на всички!

Сара

• Травма на гърба и мигрена

Получих лоша травма на гърба, след като вдигнах сандък с инструменти, за който знаех, че е прекалено тежък за мен. След няколко дни болките станаха непоносими и се разпространиха към крака ми. Ходих при двама различни хиропрактици, но не можах да ми помогнат. Обадох се на лекарката си и тя ми предписа болкоуспокояващо лекарство и мускулен релаксанти, след което ми назначи физиотерапия за шест седмици. Не помогна. Близка приятелка ми разказа за Лечебните кодове и аз ги поръчах.

Бях готова да опитам всичко. Само след няколко дни вече чувствах, че се оправям, а след седмица болката напълно изчезна. Не можех да повярвам. Насърчих и съпруга си да опита, за да видим как ще му се отразят. Постигна известен ефект за мигрената си. Сега ги прилага за хипогликемията.

Джойс

• Диабет

От десет години съм инсулинозависим диабетик. Инжектирам си инсулин по четири пъти на ден. Започнаха обаче да се проявяват усложнения от диабета: в началото студени ръце и стъпала, после леки проблеми с очите, болки в краката, ставане по три-четири пъти на нощ, за да ходя до тоалетната, постоянна умора, раздразнителност и стрес.

Вероятно се питате какво е подобрението? Правя програмата от три седмици. Дотук болката в крака изчезна и чувствам краката си много по-леки, когато ходя по нагорнище. Промяната е огромна. Вече не ставам посред нощ, не чувствам умора. Усещам подобрение в стъпалата си, вече не са студени. Това, което всички в семейството ми забелязаха, бе, че раздразнителността ми е изчезнала. Сега съм много по-спокоен и не изпадам в стрес от най-малката дреболия. Дали съм се излекувал от диабета? На този етап бих казал „не, не още”. Но намалих количеството на инсулина, защото захарта ми спада. Изпълнявам Кодовете едва от четири седмици, а се чувствам по-добре, отколкото когато и да било през последните десет-петнайсет години.

• Излекуван домашен любимец

Изпълнявам Лечебните кодове от няколко месеца с добри резултати, но нищо не може да се сравнява с това, което преживях миналата вечер. В дома си отглеждам различни екзотични животни. Прибрах се късно от работа и се наложи да се погрижа за тях по-бързо от обикновено. Един от малките ми гущери се измъкна незабелязано и без да искам, го настъпих по главата.

От устата и окоето му потече кръв и аз разбрах, че съм смазал черепа му. Почувствах се ужасно. Изглеждаше безжизнен. Мислех, че е умрял. Сложих го върху хартиена кърпа и понеже се сетих за Кодовете, изпълних един за него, около 4-5 минути. Постоянно го наблюдавах. Дишането му беше плитко и не помръдваше. След два часа се пооправи, но продължи да държи очите си затворени. На следващия ден и двете му очи бяха отворени и се държеше както обикновено. Толкова много ви благодаря!

Бил

• Рак

Когато жената, която обичам и смятам за най-добрия си приятел, научи, че има метастазирал меланом, аз ѝ помогнах да започне да прилага Лечебните кодове заедно със строга диета за балансиране на имунната система. Последните изследвания със скенер показаха, че ракът е напълно изчезнал. С нетърпение очакваме следващите кръвни изследвания да покажат, че имунната ѝ система е възстановена.

Уилям

• Изцеление за близки хора (хемороиди)

През годините съм имала различни здравословни проблеми и съм прилагала различни методи – техника за емоционално освобождаване, Метод Седона, HoloSync, Тита лечение, цигун, хранителни добавки – с ограничен успех. Опитвала съм дори хипноза.

Както виждате, винаги съм вярвала и съм търсела начин да постигна вътрешен покой и изцеление. Бях сигурна, че един ден ще намеря истинския ключ, за да излекувам изцяло себе си и близките си. Е, вече го открих: Лечебните кодове!

Освободих се от погрешни вярвания, подхранвани цял живот, които не работят за доброто ми, дори напротив. Почувствах промяна в кариерата, здравето и емоционалната си стабилност, при това беше толкова лесно! Отслабнах, без дори да се опитвам. При това успях да помогна и на любимите си хора да решат здравословните си проблеми.

Един от тези проблеми бяха хемороидите на съпруга ми. Той страда от тях повече от двамадесет години, но напоследък положението му се влоши. Накрая го склоних да потърси лекар, но се оказа, че може да си запише час за специалист най-рано след три месеца. И така, аз започнах да изпълнявам Кодовете за него.

В деня на прегледа ми каза, че според него няма нужда да ходи, тъй като хемороидите май били изчезнали. Помислих си, че просто се опитва да се измъкне, така че настоях да отиде. Даже отидох с него. И представете си: специалистът не откри нито следа от хемороиди! Изобщо не можеше да разбере защо съпругът ми го е потърсил. Помоли и сестрата да провери. Нищо. Съпругът ми беше поразен и не вярваше на ушите си. Не беше необходимо никакво лечение, той беше съвършено здрав!

Сега постоянно ме моли да изпълнявам Кодовете за това и онова и аз винаги го правя.

Мога да заявя, че търсенето ми приключи: аз намерих ключа за изцеление на всички проблеми на тялото, ума и духа. Ако някой се съмнява, нека просто опита с отворено сърце. И също ще повярва!

Лори

Чудеса или нова парадигма?

Тези разкази не ви ли приличат на чудеса? Ако да, помислете върху думите на свети Августин: „Чудесата не противоречат на природата, а на онова, което ние знаем за нея”. Със сътворението Бог ни е дал възможността за това „чудодейно” изцеление като част от първоначалния замисъл на света и ние все още можем да се възползваме от нея. Лечебните кодове бяха открити неотдавна с Божието благоволение, но механизмът на изцелението винаги е бил вътре в нас. Може би причината да го открием едва сега е, че допреди няколко години не разполагахме с научни основания да защитим метафорите, които ни дават възможност да разберем как работи. Доскоро този механизъм бе скрит, защото не бихме могли да го проумеем, но сега той е осветлен от най-новите постижения на науката.

И така, да си отговорим на въпроса: как работи Лечебният код и какво е неговото предназначение?

Физическият механизъм, който деактивира стреса

Както неведнъж казахме, източникът на всичките ни проблеми е стресът. Лечебният код премахва стреса от корен. Изследванията на Института „Хартмат” в Калифорния сочат, че ако стресът бъде премахнат, могат да се излекуват дори гените. Те са открили вътрешен източник на изцелението, който е толкова силен, че може да възстанови дори увредената ДНК.

Откриването на Лечебните кодове разкри физическата функция, която автоматично активира този механизъм. С негова помощ *Лечебният код лекува, като променя енергийния модел (честота) на деструктивния образ и го превръща в здравословен.*

Лечебната енергия, насочена към различни комбинации на четирите лечебни центъра в тялото, се използва за изцеляването на различни нездравословни вярвания и образи. Тези комбинации могат да бъдат сравнени с четирите аминокиселини, съставляващи ДНК. Всички разлики между хората по света се определят от уникалните комбинации на тези четири аминокиселини.

Това е в съвършено съзвучие с най-новите открития, че също като ДНК нашите спомени може би буквално се съхраняват в енергийното информационно поле на всяка клетка от организма (това би обяснило и защо пациентите с трансплантирани органи преживяват спомени на донора). Когато изпълнявате Лечебен код с подходяща комбинация на четирите лечебни центъра, вие просто обгръщате всички свои клетки със здравословна енергия.

Какво точно представлява Лечебният код и как успява да задейства този дълбинен процес?

Четирите лечебни центъра

С откриването на Лечебните кодове бяха открити и четирите лечебни центъра в организма. Те са нещо като контрол пултове за всички клетки в тялото: когато се натиснат правилните бутони, е възможно да се излекува почти всичко. Това става, като се премахне

стресът, който ги е изключил, за да може невроимунната система да възобнови работата си и излекува всеки проблем в организма.

Ако тръгнете по пътя на здравословната енергия през четирите лечебни центъра на тялото, ще откриете следните физически системи.

- **Мост:** Хипофизата (често наричана управляваща жлеза, тъй като именно тя регулира ендокринните процеси в организма) и епифизната жлеза.
- **Слепоочия:** Висшите функции на лявото и дясното полукълбо на мозъка и хипоталамуса.
- **Челюст:** Емоционалният мозък, включително амигдалата и хипокампусът, плюс гръбначния стълб и централната нервна система.
- **Адамова ябълка:** Гръбначният стълб и централната нервна система плюс щитовидната жлеза.

С други думи *ще откриете контролните центрове на всички системи, органи и клетки на организма.* От тези центрове тече целебна енергия към всички точки на тялото.

Как Лечебният код активира лечебните центрове

Вие активирате лечебните центрове с пръстите си. Лечебният код представлява набор от прости положения на ръцете. Съвсем елементарно е. Лесно можем да научим и шест или седемгодишно дете да го прави. Кодът се изпълнява, като насочите пръстите на двете ръце към един или повече центрове, на пет до седем сантиметра от тялото. Ръцете и пръстите пряко излъчват енергия към лечебните центрове.

Лечебните центрове активират система за енергийно лечение, която функционира по подобие на имунната система. Но вместо да убива вируси и бактерии, тя се насочва към спомените, свързани с проблема, върху който човекът е фокусиран. Енергията с позитивни и здравословни честоти анулира и заменя енергията с деструктивни честоти.

Когато клетките се облъчат със здравословната енергия на Лечебния код, нездравословната енергия буквално се унищожава от позитивната, точно както антифоните унищожават нежеланите звукови честоти. След това образите се зареждат с положителна енергия, която помага за оздравяването на клетките, органите и системите, в които се намира. Изцеляващата енергия трансформира деструктивната енергия, която се съдържа в клетъчната памет, и неутрализира вредното ѝ влияние върху физиологията на клетките в организма.

Защо го наричаме „Код“?

Причината за това е, че всяка процедура включва кодирана последователност от действия. Когато изнасяхме лекциите си в Мауи, за които вече споменахме, имахме късмета вратата да се отваря с код, който се набира на малка клавиатура. Когато човек се приближи до вратата, трябва да натисне четири цифри („бип-бип-бип-бип“), след което се чува щракване и тя се отваря. Може би и бие сте виждали врати, които работят по същия начин.

Така работят и Лечебните кодове. Упражнението включва комбинация от четирите лечебни центъра в определена поредност от приоритети. Тази поредност е от решаващо значение за премахването на стреса, свързан с конкретен проблем, и за изцеляването на съответните спомени на клетъчно ниво. Обикновено Кодът отнема около шест минути, в които активирате тези лечебни центрове с пръстите си. Можете да го направите по най-

удобния за вас начин, например легнали или във фотьойл. Някои споделят, че го правят докато говорят по телефона, гледат телевизия, четат книга и др.

Лечебният код, който ще ви предложим в следващата глава, активира и четирите лечебни центъра в оптимална последователност. Това според нас е причината той да работи при почти всички проблеми и почти всички хора.

Доказано ли е, че Лечебните кодове наистина работят?

Както вече казахме, Лечебните кодове са потвърдени от:

1. Разказите на хиляди клиенти за самоизцеление от всякакви проблеми, много от които са били считани за нелечими.
2. Официални диагностични тестове (вариабилност на сърдечната честота), които показват, че при използване на Лечебен код стресът от организма силно намалява или изчезва.

Става дума за сравнително нов метод и ние все още работим по въпроса за потвърждаването на резултатите и изясняването на механизма на Кодовете.

Това не е нещо необичайно дори при методи, които са използвани десетилетия наред от милиони хора. Например може да нямаме никаква представа как работят някои лекарствени средства, но вярваме, че помагат, и затова ги вземаме. Навярно ще се изненадате, ако научите, че учените не са сигурни в механизма на действие на много от популярните лекарства, въпреки че се използват от десетилетия и повече. Ето само няколко примера от *Physician's Desk Reference* – основния справочник, използван от медиците за предписване на медикаменти:

Accutane: „Точният механизъм на действие не е известен”.

Zoloft: „Смята се [курсивът мой], че механизъмът на действие на сертралина [*Zoloft*] е свързан с инхибирането на обратното захващане на серотонина”.

Xanax: „Точният механизъм на действие не е известен”.

Risperdal: „Механизъмът на действие на *Risperdal*, както и на другите антипсихотици, не е известен”.

Depakote: „Механизъмът, по който валпроатът [*Depakote*] упражнява терапевтичното си действие, все още не е установен”.

Ето ви представителна извадка от няколко основни категории лекарства. Справочникът е пълен с медикаменти, чийто начин на действие е неизвестен или непотвърден.

Това, което ви се струва чудо, е просто ново откритие

Нека си припомним думите на свети Августин: „Чудесата не са в противоречие с природата, а с онова, което ние знаем за нея”.

Макар отдавна да знаем, че деструктивните енергийни модели причиняват стрес и здравословни проблеми, съвременната медицина не прави почти нищо, за да реши въпроса. Причината досега да не сте чували за тези истини е, че никой не е намерил надежден, последователен, предсказуем и потвърден начин да променя деструктивните енергийни модели в тялото в здравословни. Нещо повече – дори опитите да бъде направено не влизат в парадигмата на официалната медицина, която се фокусира върху биохимичното лечение, а не върху превенцията и изцелението чрез биоенергия.

Според физиката неутрализирането на вълна с една честота се постига при интерференция с вълна с „обърната“ фаза. За да работи даден Лечебен код, нещо трябва да открие свързаните с проблема несъзнателни спомени, да определи деструктивните вибрационни честоти и да създаде вибрации с други честоти, с които да ги неутрализира. Точно така и става!

Методът не само работи, но постига успешни резултати в сто процента от случаите. На една конференция в Мексико всичките 142-ма участници, които изпълниха Лечебен код за спомен, свързан с най-сериозния проблем в живота си, постигнаха пълно нулиране на негативната сила на този спомен. С такива резултати очевидно сме намерили достъп до система, чието предназначение е именно да лекува. Ако дадено природно явление е налице в 99% от случаите, то дори няма нужда от изучаване. Знаем, че предметът ще пада, колкото пъти го пуснем, и сме били убедени в това, дълго преди да научим за невидимата сила на гравитацията.

Лечебните кодове не само работят, но и ефектът от тях е траен. Както вече споменахме, тестовите за вариабилност на сърдечната честота показват, че хората запазват баланса си дълго след изпълняването на Кода. При сравняване със системи, използващи енергийната система на чакрите и меридианите (акупунктурните точки), тестовите ВСЧ показват, че и при двата подхода се постига незабавно балансиране на автономната нервна система (в около 7 от всеки 10 опита с меридиани и около 8 от всеки 10 опита с Лечебните кодове). Но двайсет и четири часа по-късно баланса си са запазили едва двама от десет души при лечение чрез меридианите и над 7 от тези, лекувани с Лечебните кодове. Казват, че такива резултати са безпрецедентни.

Въз основа на опита и изследванията си ние вярваме, че Лечебният код лекува точно тези деструктивни енергийни модели. И не само! *Кодовете работят, без да е необходимо да осъзнаваме деструктивните образи, вярвания, мисли и чувства, които искаме да излекуваме.*

Лечебният код, който работи изключително върху картините на деструктивните спомени в сърцето, може да лекува стреса и погрешните вярвания, които са действителната причина за физическите и нефизическите проблеми в живота ни.

Може все още да не сме в състояние да го обясним напълно, но вярваме, че познаваме природата на тази наглед чудодейна лечебна енергия, до която достигахме с помощта на Лечебния код.

Каква е тази удивителна лечебна енергия?

Точно както всички цветове се съдържат в чисто бялата светлина, така и ние вярваме, че всички добродетели – смелост, истина, вяроност, радост, покой, търпение и пр., се съдържат в чистата любов.

Всъщност *вярваме, че енергията на чистата любов може да изцели всичко и че това е единствената сила, която може да го направи.* Вибрационната честота на любовта е върховният източник на изцеление.

Кои са научните основания на тази теория?

През последните години няколко души успяха да изолират и измерят вибрационната честота на любовта и други добродетели. Енергията на любовта се намира в нас, във всеки любящ спомен на сърцето. Нека ви го докажа.

Помислете за най-радостния, любящ спомен от живота си. Преживейте го отново със затворени очи, съживете го вътре в себе си. Какво усещате? Не се ли чувствате добре? Не преживявате ли отново събитието – поне до известна степен, – дори да се е случило преди десетки години? Защо става така?

В мига, в който достигнете до спомена и го активирате, в цялото ви тяло започва да се излъчва вибрационната честота на любовта заедно със съответния лечебен физиологичен ефект. Както вече споменахме, институтът „Хартмат“ публикува изследвания, сочещи, че активирането на такива положителни спомени може да има лечебен ефект дори върху увредена ДНК²¹.

По същия начин болезнените спомени излъчват вибрации деструктивни честоти, които причиняват болести и разстройства. Според изследването на д-р Липтън тези деструктивни спомени изпращат сигнал, който ни кара да се чувстваме застрашени, дори да не е така. Така се поддържа стреса в организма. Препоръчвам ви да експериментирате и с това. Извикайте някой спомен, който все още е болезнен за вас, вижте какво ще усетите. Ако мислите достатъчно дълго за него, не само ще се почувствате зле, но клетките ви буквално ще минат в режим на самозащита, а нервната ви система ще реагира като пред реална заплаха.

За съжаление можем да се фокусираме несъзнателно върху тези деструктивни образи. На практика това има не по-малко вредно въздействие върху физиологията на организма, отколкото съзнателните негативни мисли и образи. Много хора преживяват всекидневно този процес, който поражда болести и разстройства, без да подозират защо се разболяват. Затова в 90% от случаите ние не съзнаваме източника на затрудненията си и ни е невъзможно съзнателно да се насочим към причината за физическите, емоционалните и духовните си проблеми.

Добрата новина е, че *ключът за изцелението на проблемите от корен се намира в човешкото сърце*, не в нещо извън нас. Трябва ни само начин да впрегнем силата на любовта на сърцето си, за да изцелим деструктивните образи.

Защо не можете да се излекувате от само себе си?

Щом източникът на любовта е в нас и изпраща своите лечебни сигнали, защо деструктивните образи не се лекуват от само себе си?

Това ни връща към Тайна № 5. Проблемът е, че има определени спомени и образи, които сякаш са защитени срещу изцеление дори когато лечебните честоти се излъчват в цялото тяло. Това могат да бъдат скрити или потиснати спомени, каквито ги описва психологията, но е напълно възможно и да са осъзнати. Сякаш умът е издигнал барикада около някои спомени. Целта му е да ни предпази от болката в случай, че има опасност отново да ни се случи нещо подобно. Той вярва, че ако не сме постоянно нащрек, можем да пострадаме. В предотвратяването на болката няма нищо лошо, но защитавайки деструктивните образи по такъв начин, умът може да попречи на собствените ресурси на организма да достигне до тях и да ги изцели. Нужно ни е средство, чрез което да изпълним с лечебни вибрации образите, които създават проблема, а не получават изцелителна енергия.

Точно това правят Лечебните кодове. Те си осигуряват достъп до източниците на любов и здраве в организма и след това излъчват тези вибрации чрез пръстите към четирите лечебни центъра, за да променят енергийните модели от деструктивни в здравословни дори когато са защитени.

²¹ Вж. www.heartmath.com – Б.а.

Хората постоянно споделят, че когато изпълняват Лечебните кодове, болезнените спомени сякаш се стопяват и в същото време физическите симптоми изчезват. Вярвам, че точно това са предричали физиците с изявления като това на д-р Уилям Тилър: „Медицината на бъдещето ще се базира на контрол над енергията в тялото”.

С това ви приканваме сами да опитате Лечебния код. Нека той промени и вашия живот!

• Спорт и върхови постижения

Като професионален спортист, аз съм се появявал по телевизията, по кориците на списания, на челните страници на вестници и др. Напуснах дома си, когато бях още съвсем малък, за да тренирам и да стана професионален спортист от световна величина – и тъкмо такъв станах. Изпробвал съм всичко: най-добрите програми за психотренинг за върхови постижения, които се предлагат, допитвал съм се до най-високо платените доктори в Ню-Йорк и Лос Анджелис.

Всички те предлагат съвети и напътствия как да се „справиш” със своите ограничения или пък да не им обръщаш внимание, или пък как да използваш определени умствени техники, които в повечето случаи не действат и изискват големи усилия. Лечебният Код действа, както никое друго средство: той въздейства директно върху това, което ти пречи или те ограничава и ти позволява да изявиш истинския си потенциал. И най-хубавото от всичко е, че Кодът действа бързо и просто, и изисква минимални усилия. **ТОЙ БУКВАЛНО ТЕ ПРЕПРОГРАМИРА ДА ПОСТИГНЕШ УСПЕХ!**

Майкъл, Лос Анджелис

Предупреждение и информирано съгласие

„Лечебният код” и „Незабавен ефект” имат само информативни и образователни цели. Те не са предназначени за диагностика, предписване на лечение, третиране или лечение на кое да е физическо или психично заболяване. Предложената тук информация не е била оценена от федералната агенция по храните и лекарствата и ние не твърдим, че тя има лечебни свойства.

Разказите на хора представляват извадка за типичните резултати, постигнати с тези продукти. Резултатите могат да варират в зависимост от начина на употреба и старанието. Хората, чиито разкази използваме тук, не са получили никакво възнаграждение и компенсация за това.

Всички техники от Лечебните кодове, включително Универсалният лечебен код и упражнението за Незабавен ефект, описани в тази книга, представляват техники за самопомощ, използвани за релаксация, намаляване на стреса и балансиране на биоенергийните системи. Те не могат да заменят медицинските грижи. Никое действие или въздържане от действие не може да се основава единствено на съдържанието на тази книга, напротив – читателите и зрителите трябва да се консултират с подходящи специалисти по всеки въпрос, засягащ здравето им. Лечебният код е насочен към това, което Соломон е нарекъл „изворите на живота” преди повече от 3000 години. Не съществува Код за определено физическо или психично заболяване или състояние, всеки Лечебен код се фокусира единствено върху духовните проблеми на сърцето. Когато те бъдат изцелени, физиологичният стрес намалява, а функционирането на имунната система се подобрява. Тя е способна да излекува на практика всичко, стига да не бъде потисната от

стреса. В абсолютно всички случаи с Лечебния код ние се фокусираме изключително върху проблемите на сърцето.

Лечебният код не е и разновидност на психологическа помощ и терапия. Тук става дума за прилагането на лечебен инструмент, който е открит през 2001 г. и представен за първи път пред публика през 2004 г. Всички Лечебни кодове са насочени единствено към деструктивните картини на сърцето (спомените) и трябва да бъдат използвани само по предназначение. Спорадичната и неправилна употреба на Кодовете може да забави процеса на изцеление. Не съветваме никого да прекъсва или избягва медицински и психологически консултации.

Теорията и практиката на Лечебния код се базират на опита. След откриването на системата „Лечебни кодове” ® през 2001 г. ние я тествахме в продължение на година и половина и още толкова я подготвяхме да добие вида, в който може да бъде използвана от всекиго в домашни условия. Системата е уникална. Никога никой не е съобщавал за нищо подобно.

„Това е единствената здравна област, в която няма потвърден случай на негативен ефект”, твърди д-р Пол Харис. Въпреки че нашата литература и резултати отразяват собствения ни опит, вашите резултати също са гарантирани. Това, което можете спокойно да очаквате след приложението на Лечебния код, е, че проблемите на сърцето ви ще се изцелят или подобрят, а с помощта на упражнението за Незабавен ефект чувството за стрес ще намалее.

Тази книга и описаните в нея методи не могат да заменят съвета и лечението, предписано от лекар или друг правоспособен здравен специалист. Изложената тук информация и мнения се смятат за точни и разумни, изведени въз основа на познанията, опита и изследванията на авторите. Читателите, които не потърсят подходящ здравен специалист, правят това на свой собствен риск и отговорност.

Ако използвате описаните по-долу техники, това означава, че сте прочели, разбрали и сте се съгласили с предупрежденията и давате своето информирано съгласие.

ДЕСЕТА ГЛАВА

ВАШИЯТ ШЕСТМИНУТЕН УНИВЕРСАЛЕН ЛЕЧЕБЕН КОД

В книгата неведнъж споменавахме „Лечебните кодове” ®, защото това е системата, която открих през 2001 г., върху която се основават нашите препоръки.

По време на работата с хиляди клиенти, презентациите на живо и изследванията стигнахме до извода, че съществува определен Лечебен код, който, изглежда, работи при почти всички хора и проблеми. Може би защото активира и четирите лечебни центъра, този Код действа като универсален и може да отключи изцелението за всеки вид стрес.

Нужни са ви само няколко минути, за да усвоите този Лечебен код, но резултатите ще бъдат за цял живот!

Не забравяйте, че можете да изпълнявате Кода и за други хора и дори за животни. Просто следвайте указанията!

Няколко думи за молитвата

Лечебният код включва молитва. Молитвата е една от най-изучаваните практики в медицината. Неведнъж е доказвано, че тя помага на хората да се излекуват дори когато не

се молят те самите, а други се молят за тях. Молитвата винаги е първата ми стъпка, когато прилагам Лечебния код. Кодът е само средство, удивителен инструмент, способен да направи неща, които никой инструмент досега не е постигал. Но си остава инструмент. Най-важна е връзката ви с Бог, независимо как го разбирате вие. Затова горещо ви съветваме да се съсредоточите най-вече върху молитвата си и да използвате Лечебния код като част от този цялостен процес (както казва един клиент, Лечебните кодове са „стероидите“ за молитвата).

Как да изпълнявате Лечебния код

Използвайте четирите позиции, показани по-долу, в същата последователност и насочете отпуснатите си пръсти към лечебните центрове на разстояние от пет до седем сантиметра от тялото. Представете си, че връхчетата на пръстите ви са малки фенерчета, насочени към една точка. Няма значение дали пръстите ви са прави, или присвити – дръжте ги, както ви е най-удобно, важното е само да са насочени към областта около лечебния център.

Ефектът е неколкостранно по-голям, ако държите пръстите си на разстояние 5-7 сантиметра от повърхността на тялото, отколкото ако докосвате лечебните центрове. Така създавате енергийно поле над входа на съответния лечебен център, което позволява на тялото автоматично да произведе точния позитивен/негативен енергиен модел, необходим за изцелението. Причината за тази повишена ефективност прозрях по време на семинар в Оклахома. Един господин сподели с мен, че това изискване му се струва напълно логично: работи като свещта в автомобила. Аз не съм механик, но той обясни, че свещта действа на принципа на волтовата дъга, тоест между електродите прескача запалителна искра, която изобщо не докосва метала. Ако разстоянието между електродите не е достатъчно, свещта не работи, както трябва. Същото е и при Лечебния код. Когато държите пръстите си на определено разстояние от тялото, създавате необходимия поляритет във всяка една секунда, за да осигурите максимална енергия.

Четирите лечебни центъра

- **Адамова ябълка:** Непосредствено над адамовата ябълка.
- **Слепоочия:** От двете страни на главата, на около един сантиметър над слепоочието и един сантиметър в посока на тила.
- **Мост:** Между горния край на носа и точката, в която биха се пресекли линиите на веждите.
- **Челюст:** От двете страни на главата, в краищата на долната челюст.

За всеки от тези четири центъра има нормална и отпусната позиция на ръката, с изключение на Адамовата ябълка, където нормална позиция е отпуснатата. Целта на тази позиция е да се чувствате колкото е възможно по-удобно, докато изпълнявате процедурата. Както вече споменахме, при нормална позиция пръстите се държат на разстояние пет до седем сантиметра над мястото на лечебния център. При отпусната позиция пръстите са насочени към върха на лечебния център на пет до седем сантиметра под или встрани от него.

Когато използвате отпусната позиция, увеличете времето за изпълнение на Кода с няколко минути. Ако ръцете ви са твърде уморени, за да изпълнявате Кода колкото е необходимо, опитайте отпуснатите позиции, подпрете ръцете си с възглавници или опрете лакти на маса или бюро. **Дори ръцете ви да се отклоняват от центъра, лечението ще бъде осъществено. Намерението ви за изцеление е много по-важно от идеалната позиция.**

Добре е, преди да приложите Лечебния код, да оцените дискомфорта, който усещате, докато мислите за даден проблем, по скалата от 0 до 10 (10 означава най-силен дискомфорт). Това е най-добрият начин да измерите напредъка си, виждайки как нивото на дискомфорт спада до 0 или 1.

Изпълнявайте Кода на тихо, усамотено място, където можете да се отпуснете, без да ви разсейват или прекъсват. Ето и правилната последователност:

1. Оценете проблема според степента на безпокойството, което ви причинява, от 0 до 10.
2. Идентифицирайте чувствата и/или нездравословните вярвания, свързани с проблема.
3. Открийте спомените. Помислете дали в живота ви е имало друг случай, когато сте се чувствали по същия начин, дори обстоятелствата да са били различни. Търсете същото *чувство*. Не се ровете прекалено много, просто се запитайте дали и друг път сте се чувствали така, както сега. Повтарям, търсим сходство в усещането, не в обстоятелствата. Ако ви притеснява предстоящо медицинско изследване, се запитайте дали и друг път сте изпитвали същата тревожност в миналото, например в детството, а не дали са ви правили същите изследвания, фокусирайте се върху най-ранния спомен, който изплува, за да изцелите първо него.
4. Оценете този спомен по скалата от 0 до 10. Възможно е да има и други. Потърсете най-силния или най-ранния и работете първо върху него. Ако нещо ни притеснява, то е именно защото е свързано с неизцелен спомен. Често, когато изцелите най-ранния или най-силния спомен, всички други спомени, свързани с него, автоматично се изцеляват.
5. Кажете молитва за изцеление, като посочите всички проблеми, които сте открили (например „спомена ми от четиригодишна възраст, страховете ми, главоболието ми”).

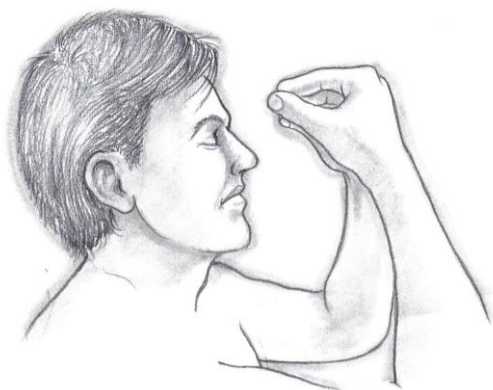
Моля се всички известни и неизвестни негативни образи, нездравословни вярвания, деструктивни спомени на клетъчно ниво и физически проблеми, свързани с ... (назовете вашия проблем), да бъдат открити, отворени и изцелени, а аз да се изпълня с Божията светлина, живот и любов. Моля се ефективността на това лечение да се увеличи стократно и повече (последното казва на тялото, че изцелението трябва да бъде приоритет).

6. Изпълнете Лечебния код, като се задържате във всяка позиция около 30 секунди и повтаряте Твърдението за фокусиране върху истината²², което се противопоставя на всяко нездравословно убеждение или друго твърдение, насочено към вашия проблем. Докато изпълнявате Лечебния код, не се фокусирайте върху негативното, а върху позитивното. Задължително преминете през четирите центъра (обикновено са няколко серии от позиции). **Изпълнявайте Кода поне 6 минути.** Винаги можете да увеличите малко времето, особено ако сте оценили проблема си над 5 или 6. Препоръчваме шестте минути като минимум.

Първа позиция: Мост.

Между горния край на носа и точката, в която биха се пресекли линиите на веждите.

²² Един от бонусите, които получавате, когато регистрирате книгата си, е достъп до примерни Твърдения за фокусиране върху истината. За целта посетете www.thehealingbook.com – Б.а.



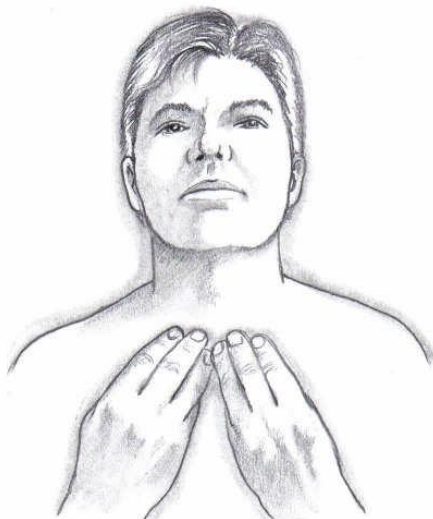
Нормална позиция



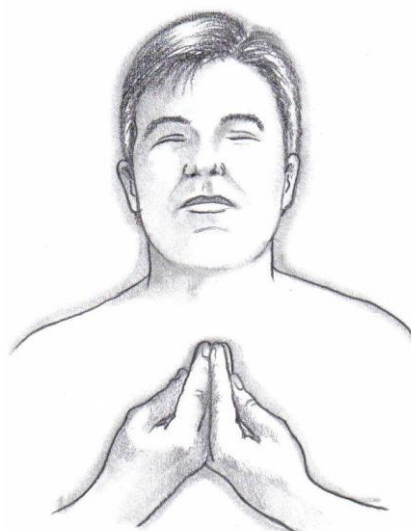
Отпусната позиция

Втора позиция: Адамова ябълка.

Непосредствено над адамовата ябълка.



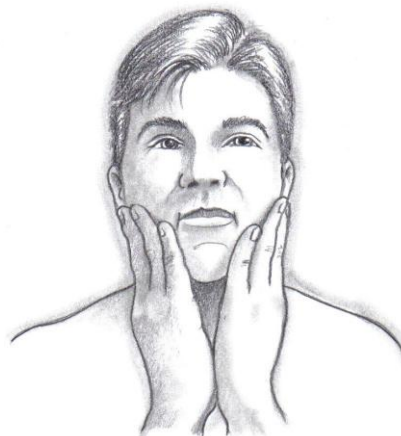
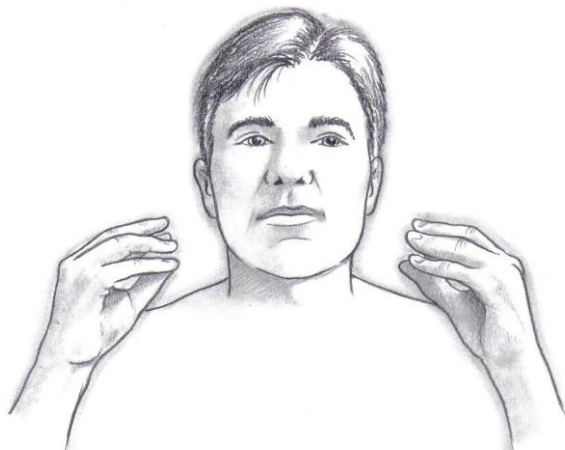
Основна позиция



Алтернативна позиция

Трета позиция: Челюст.

От двете страни на главата, в краищата на долната челюст.

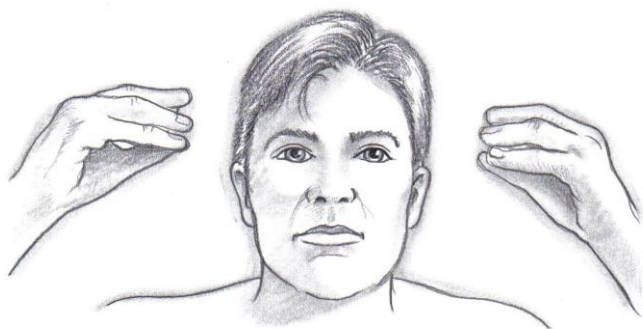


Нормална позиция

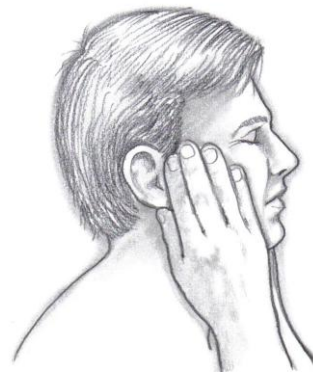
Отпусната позиция

Четвърта позиция: Слепоочия.

От двете страни на главата, на около сантиметър над слепоочието и сантиметър в посока на тила.



Нормална позиция



Отпусната позиция

7. След като изпълните Кода, отново оценете проблема си. Когато оцените най-ранния/най-силния спомен с 0 или 1, преминете към следващия спомен или проблем, който ви тревожи.

Изпълняване на Кода за друг човек

Можете да изпълнявате Лечебния код за друг човек. Първо кажете молитвата:

Моля се всички известни и неизвестни негативни образи, нездравословни вярвания, деструктивни спомени на клетъчно ниво и физически проблеми, свързани с ... [посочете проблема на вашия близък], да бъдат открити, отворени и изцелени, а ... [посочете името на вашия близък] да се изпълни с Божията светлина, живот и любов. Моля се ефективността на това лечение да се увеличи стократно и повече.

Изпълнете Кода върху себе си. Когато приключите, просто се помолете: „Прехвърлям всички ефекти от това изцеление към [посочете името на вашия близък] с любов”.

Препоръчваме ви да изпълнявате Лечебния код по три пъти на ден. Можете да го изпълнявате и по-често, за да постигнете по-бързи резултати. Възможно е да постигнете желанния резултат и с изпълнение веднъж дневно, но настойчиво ви съветваме да не е рядко от това. Можете да увеличите времето над 6 минути. Ключът е в постоянството. Най-добри резултати ще получите, ако изпълнявате Кода по 6 минути три пъти на ден или по-често.

Често задавани въпроси във връзка с изпълнението на Лечебния код

Какво да очаквам, след като започна да прилагам Лечебния код?

Има две области, в които е най-вероятно да забележите промяна:

1. В картината или спомена, върху който се фокусирате.
2. Във физическия или нефизически проблем, произтичащ от този спомен.

• *Промени в цялостната картина на спомена.*

Не забравяйте, че Лечебният код лекува само образите в сърцето. Той няма да ги отстрани от паметта ви. Това ще рече, че се премахва емоционалното напрежение, свързано с дадена картина, а не самата картина. Много хора съобщават, че когато използват Кода, картината, върху която се фокусиран изследнява и често им става трудно да продължат да я визуализират. Някои казват, че при изцеляването на спомена имат усещането, че енергията сякаш е изсмукана от картината и тя вече няма власт над тях. Процесът обикновено е съпроводен от усещане за спокойствие и финализиране на проблема. Ще разберете, че картината е изцелена, когато усетите някой от тези или всички изброени признаци.

• *Промени във физическия или нефизически проблем, произтичащ от този спомен.*

С изцеляването на цялостната картина вероятно ще видите промяна в проблема, който ви безпокои. Но трябва да знаете, че макар някои проблеми да се асоциират само с една картина, други се асоциират с повече. Ако след като изпълните Кода за конкретна картина, най-тревожният ви проблем остане непроменен, не се обезсърчавайте. Продължавайте да работите върху образите и ще получите изцеление, което се свежда до способността на имунната ви система да реши проблема.

Когато изпълняваме Лечебния код с участници в нашите семинари, те често съобщават, че усещат промяна дори след един шестминутен сеанс. Очевидно при проблеми като рак например са необходими много повече сеанси. Когато казваме „6 минути за изцеляването на всеки проблем“, то е същото като „Вземайте витамин С, за да се борите с настинката и да укрепите имунната си система“. Всеки знае, че това не означава „вземете витамин С веднъж и никога повече няма да настинете“, а това, че ако редовно вземате витамин С, е много вероятно да настивате и да се разболявате по-рядко. Точно така работи и Лечебният код: помага, ако сте последователни.

Какво да правя, ако ми се струва, че няма подобрение?

Ако ви се струва, че се стараете, а подобрение няма, фокусирайте се върху картината от момента на проявлението на проблема, когато са се появили физическите и нефизическите симптоми. Например ако имате мигрена и изпитвате физическа болка и емоционална потиснатост, фокусирайте се върху момента, когато са се появили болката и потиснатостта.

Ако след като изпълните Кода пет пъти поотделно, все още не забелязвате намаляване по скалата от 0 до 10, потърсете друга картина. Това може да бъде картина между най-ранната и настоящата или просто настоящата. Сега работете върху най-ярката, а не върху най-ранната картина.

Можете да се опитате да се върнете към времето, преди проблемът да се появи (приблизително две години преди началото му). Възможно е да откриете някакъв инцидент, травма или емоционално натоварено събитие от този период, фокусирайте се върху това събитие, докато не почувствате, че емоциите и вярванията, свързани с него, са изцелени.

Ако все още не забелязвате промяна в състоянието си, причината може да е в това, че корените на настоящия ви проблем са преплетени с друг. Продължавайте да работите върху проблемите от категорията, която най-много ви тревожи, докато не ги решите. (В следващата глава ще ви разкажем за един инструмент, който в момента разработваме и

който може да ви помогне да идентифицирате неясните проблеми. Той ще ви бъде особено полезен, ако не отбелязвате напредък. Често се оказва, че онова, което смятаме за най-обезпокоително, всъщност не е сърцевината на проблема.)

Какво да правя, ако след прилагането на Кода се почувствам по-зле?

При 1 от 10 души се проявява реакция на изцелението. Това явление не е характерно само за Лечебните кодове, а е добре известно в медицината и се нарича „ефект на Херцхаймер”. Ние го наричаме „реакция на изцеление”, защото е доказателство, че наистина се излекувате. Вероятно токсините и негативните емоции оказват някакво въздействие, докато напускат организма ви.

Когато изцелите деструктивните спомени на клетъчно ниво и нездравословните вярвания, които причиняват проблемите ви, стресът в организма намалява. В същото време невроимунната система започва да лекува физиологията на тялото. При този процес токсините, вирусите и бактериите започват да напускат организма. Ако сте прилагали програма за детоксикация, симптомите може би са ви познати. Приемането на големи количества вода може да ускори освобождаването на организма от отровите.

Важно е да помните, че *това, което чувствате, не е проблем, а изцеляването на проблемите ви*. Това е едно от най-чудесните неща, които могат да ви се случат във физиологичен аспект. Но е факт, че усещането може да бъде неприятно. Най-често срещаните реакции, за които споделят клиентите ни, са главоболие, умора и усещане за задълбочаване на проблема, който се опитват да изцелят. Няма всеобщо правило, но като цяло колкото повече отрови сте натрупали в тялото или сърцето си, толкова повече имате за изхвърляне. Повишената емоционалност също е характерен признак на такава реакция.

Реакцията на изцелението е нещо естествено. Ето един пример: обикновено под „грип” си представяме висока температура, втрисане, възпалено гърло и пр. Но това въобще не е грипът, а реакциите на организма и имунната система, които се опитват да елиминират вируса. Грипът е самият вирус. Не се тревожете, ако почувствате реакция на изцелението: тя означава, че организмът ви дейно унищожава деструктивните образи и произтичащия от тях стрес.

Реакцията на изцеление е доказателство, че напредвате! Когато пречистването завърши, тя ще изчезне.

Да продължавам ли да изпълнявам Кода, ако получа реакция на изцеление?

Да. Ако получите реакция на изцеление, продължете с Кода, но изместете фокуса към облекчаване на дискомфорта.

Разбира се, ако имате симптом, който смятате, че е следствие от болест или травма, потърсете подходяща медицинска помощ.

Според д-р Пол Харис енергийната медицина е единствената област в грижите за здравето, в която няма потвърден случай на негативен ефект. Това е още едно доказателство, че реакцията на изцеление, която някои изпитват, е част от чудесно лечебно събитие, а не проявление на проблема им.

В процеса на изцелението не е необичайно да преживеете променливи емоционални реакции. Възможно е в някои дни да се чувствате така, сякаш с вас става чудо и да си мислите: „Не ми е било толкова добре от години”, а непосредствено след това да преживеете дни, които ви напомнят за състоянието ви отпреди началото на изцелението. Това също е нормално. Опитайте се да не губите търпение. Нужно е време. Не забравяйте, че лекувате проблеми, трупани десетки години.

Ето и пример. Имахме двама клиенти на средна възраст, които страдаха от мигрена от петнайсет години. При единия главоболието изчезна в рамките на една седмица и никога не се върна, докато на другия му бе нужна цяла година. Защо има такава разлика при един и същи проблем? *В действителност не става въпрос за един и същи проблем.* Само симптомите са еднакви. Лечебният код лекува духовния източник на проблема, който винаги се свежда до деструктивни спомени/образи и погрешни вярвания, а не във физическите симптоми, болести и разстройства. Въпреки че двамата мъже имаха едни и същи симптоми, проблемите им имаха съвършено различни източници.

Трябва ли да спра лекарствата? Те пречат ли на Лечебния код?

Категорично не! Методът няма за цел да замени, а да допълни това, което правите в момента. Доказано е, че той работи независимо от другите мерки, които предприемате във връзка с проблема си. Никога не спирайте медикаментите, които вземате, без консултация със специалист.

Трябва ли да спра медицинското лечение, докато изпълнявам Лечебния код?

Категорично не! Лечебният код е допълващ метод, който работи добре с традиционното медицинско лечение. Вярваме, че е добре да се използват различни подходи, ако имат положителен ефект върху здравето ви. Никога не прекъсвайте лечение без консултация със специалист.

Как да разбера дали работи?

Навярно ще започнете да усещате по-дълбоко спокойствие и релаксация. Възможно е също нещата, които обикновено ви затрудняват, да не ви се струват толкова мъчни. Може да не забележите и никаква промяна. Най-добрият начин да проследите какво се случва е, като записвате оценките си в Инструмента за откриване на проблеми в сърцето. Намаляването им ще ви покаже по безспорен начин, че Кодът работи. Когато регистрирате закупената книга на адрес: www.thehealingcodebook.com, можете да свалите оттам безплатна Таблица за проследяване.

Колко време е необходимо, за да получа резултати?

Времето, което е необходимо за изцеление, е различно при всеки човек. Причината е, че привидно еднакви проблеми (страх, главоболие и др.) могат да бъдат причинени от различни деструктивни картини и спомени, както показахме с примера по-горе.

Какво ще стане, ако сеансът бъде прекъснат?

Ако ви прекъснат веднъж, продължете веднага, щом останете сам. Ако ви прекъснат два пъти, започнете Кода отначало.

Колко внимателно трябва да следя времето, докато изпълнявам Кода?

Опитайте да задържате всяка позиция еднакво дълго в рамките на определеното време (минимум 6 минути). Но не допускайте часовникът да ви разсейва. Най-важното е намерението ви да се изцелите и начинът, по който то влияе на образите. Ако използвате

Твърденията за фокусиране върху истината²³, както ви предложихме, можете да пресметнете колко от тях правят 30 секунди, след което да използвате това като своеобразен таймер.

Какъв трябва да бъде интервалът между сеансите?

Най-добре е да разпределите сеансите равномерно за целия ден. По-добре обаче е да направите всички наведнъж, отколкото да пропуснете един.

Колко важно е позициите да се изпълняват точно както е описано?

Старайте се да изпълнявате позициите така, както са описани и показани. Но дори да е приблизително така, методът пак ще работи. Намерението за изцеление е важен фактор за успеха ви.

Кодът помага ли за проблемите, върху които не се фокусирате?

Може да почувствате благотворен ефект извън границите на проблема, върху който работите в момента, тъй като е възможно една картина да създава различни проблеми.

Понякога имам усещането, че вътре в мен се води битка. Защо е така?

Наричаме това състояние „съзнателен конфликт“. Ако нещо в живота ви противоречи на собствената ви система от вярвания, но не сте сигурни, че сте готови да се откажете от него, защото ви носи удоволствие или удовлетворява някаква нужда (например храна, наркотици, алкохол), първият проблем, върху който трябва да работите, са собствените ви потребности. Много пъти хората не се излекуват толкова бързо, колкото са очаквали, именно заради съзнателния конфликт.

Ако продължавате да правите нещо, което знаете, че е нередно, това попада в категорията „вредни действия“ в системата на Лечебните кодове (за тях ще поговорим повече в следващата глава). Те са едно от големите препятствия пред вашето благоденствие и могат да бъдат особено трудни за изцеление. Все пак, когато изцелявате другите фактори, допринасящи за проблема, ще забележите промяна. За да премахнете препятствията пред изцелението, създадени от вредните действия и съзнателните конфликти, трябва да имате желание да се промените, след което да започнете да се придвижвате, макар и със съвсем малки крачки, в тази посока. Изцелявайки все повече области от живота си, ще ви става по-лесно да избирате само здравословни действия.

Забелязвам, че други елементи се променят към по-добро, още преди основният ми проблем да се е решил. Защо става така?

Възможно е преди основния проблем, който ви тревожи, да настъпи подобрене при други, които са свързани със същия източник. Тялото само определя приоритетните нужди и действа съобразно с тях, за да може да изцели източника на проблема, а не симптомите. Ако не позволите това да се случи, проблемът вероятно ще се върне. Повечето проблеми в живота ни са свързани, така че вие работите върху няколко едновременно. За да изцелите източника, може да се наложи да поработите и върху други аспекти.

²³ Когато регистрирате книгата си на адрес www.thehealingcodebook.com, ще имате достъп до примерни Твърдения за фокусиране върху истината. – Б. а

Струва ми се, че след като приложих Кода, започнах да виждам нещата по различен начин, дори проблемите, върху които не съм работил. Защо?

Тялото ви автоматично открива и изцелява картините и вярванията, които са свързани с вашия проблем. Мнозина съобщават, че не виждат нещата по същия начин, както преди да започнат да изпълняват Лечебния код. Променят се не само образите и картините, променя се и гледната точка, призмата, през която гледате на света.

Ето ви един пример. Помните ли жертвата на изнасилването, за която ви разказах в пета глава? Когато я запитавме какво е изпитвала към насилника, преди да изпълни Лечебните кодове, тя отговори: „Исках да намеря пушка и да му пръсна черепа!“ След няколко дни с Кодовете нещо се промени. Тя сподели, че сега, когато мисли за нападателя си, я обзема съжаление и състрадание към него и най-сетне може да му прости. Картините в сърцето ѝ се бяха променили, а скоро след това се разрешиха и проблемите ѝ.

Как мога да почерпя енергия от позитивните преживявания в живота си?

Докато изпълнявате Кода, опитвайте се да се фокусирате върху Картини на обич. Ще разберете какво наричаме „Картина на обич“, като започнете да мислите за определен човек или няколко души, които ви обичат. Това могат да бъдат хора от миналото и настоящето, близки и приятели. Бихме искали да ви напомним да включите и Исус. Представете си, че сте заобиколени от всички, които ви обичат. Тази картина е истината. Можете да си ги представяте един по един или всички наведнъж като група. Отпуснете се и се насладете на чувството, че любовта им докосва сърцето ви. Ако не успеете да намерите Картина на обич, представете си как ви обичат толкова, колкото бихте искали. Внимавайте: някои от вас съхраняват негативни образи на онези, които навярно ги обичат, но не са съумели да дадат подходящ израз на любовта си. Не включвайте такива личности в списъка си, защото това може да попречи на изцелението ви. Мислете само за онези, чиято обич стопля сърцето ви.

Могат ли Лечебните кодове да ми навредят по някакъв начин?

Отново ще цитираме д-р Пол Харис, специалист по алтернативни грижи за здравето със световна известност: „Това е единствената област, в която не е имало потвърден случай на негативен ефект“. Не знаем за нито един случай сред многобройните ни клиенти, когато някой е пострадал от изпълняването на Лечебните кодове.

Това прилича ли на...?

Макар Лечебните кодове да напомнят на методи, за които сте чували и преди, това е една напълно различна система. Тя не се основава на китайската медицина, чакрите или акупунктурата. Теорията и упражненията са уникални, въпреки че очевидно и тук става дума за работа върху цялостната енергийна система на човека.

Ако не успея да си спомня картина от миналото?

Вие може и да не осъзнавате картината, върху която работите, но сърцето ви винаги знае. То автоматично ще се свърже с всички картини, свързани с вашия проблем. Вие вероятно ще почувствате изцелението, дори да не си ги спомните съзнателно.

А ако не си спомням нищо от детството?

Понякога хората блокират спомени заради преживени травми. Травмата може да разстрои сърцето на всеки човек независимо от възрастта. В някои случаи след няколко сеанса с Лечебния код спомените започват да се връщат. Тъй като Кодът работи на несъзнателно ниво, не е необходимо съзнателно да си спомняте картината.

Родителите ми никога не са се държали лошо с мен. Как е възможно да са свързани с този проблем?

Чудесно е, че имате добри отношения с родителите си. Понякога обаче подсъзнанието интерпретира събитията по-различно, отколкото съзнанието. На вашия възрастен Аз дадена картина може да му изглежда безобидна, но когато сте били на пет, нещо дълбоко да ви е впечатлило. Спомнете си историята за близалката.

Как може този метод да ми помогне за главоболието (или друг физически проблем)?

Когато проблемът ви е главоболието, ще работите върху онзи образ в сърцето ви, който е свързан с главоболието. Щом картините се изцелят, организъмът ви ще се освободи от стреса и състоянието ви ще се подобри, защото тялото ви ще започне да функционира нормално. Помнете, че Лечебният код не работи нито върху главоболието, нито върху друг физически проблем, а само върху деструктивните образи.

Не работи. Главоболието ми изчезна, но още имам рак.

Помнете, че работим само върху образи. Радвам се, че сте се освободили от главоболието, и се надявам скоро да излекувате и рака. Но ние работим само върху картините в сърцето. Надяваме се, че след като сте успели да се излекувате от главоболието, ще продължите да премахвате стреса от организма си с помощта на Кода. Така ще дадете свобода на организма си да използва енергията си за борба с рака.

Какво ще стане, ако изпълнявам Кодовете само по два пъти на ден, вместо по три пъти? Ще продължат ли да работят?

Лечебният код винаги работи. Просто, ако му отделяте по-малко време, ще работи по-бавно.

А ако Лечебният код спре да работи?

Нашият опит показва, че Кодът винаги работи. Възможно е да има случаи, когато не забелязвате промяната или тя се извършва по-бавно, отколкото ви се иска. Усещанията ви не отразяват еднозначно изцелението. Чували сме много разкази на хора, които са почувствали подобрение седмици или месеци след деня, когато са изпълнявали Кода за последен път.

А ако въпреки всичко изцеление не настъпи?

Ако старателно изпълнявате Лечебния код по три пъти на ден или по-често, но въпреки всичко описано по-горе не почувствате изцеление на сериозен проблем, може би ще се зачудите какво става и дори ще се усъмните дали методът работи.

Къде би трябвало да търсите обяснението? На първо място в собственото си сърце. Бъдете честни със себе си и си отговорете дали преживявате съзнателен конфликт. Той е основната причина за забавяне на изцелението. Съзнателният конфликт може да обхваща всичко от опасно, деструктивно поведение до лошо хранене. Възможно е да бъде и нещо, което друг човек ви налага, но вие избирате да участвате (например да се примирявате с насилие във връзката си). Когато постоянно създавате още и още деструктивни образи и стрес, нормално е изцелението да се забави.

Има ли в живота ви елемент, който противоречи на собствените ви ценности? Всички преживяваме съзнателен конфликт в една или друга форма. Установили сме, че ако правите дори съвсем малки крачки в посока на живота, в който вярвате, това обикновено елиминира съзнателния конфликт, който в противен случай би забавил изцелението. Накратко казано, ако не получавате желаните резултати от Лечебния код, потърсете съзнателния конфликт и поработете с Кода върху него.

Второто възможно обяснение е в начина, по който практикувате Кода. Избирате ли тихо и спокойно време и място? Фокусирате ли се върху мирни и позитивни мисли и образи, като например Твърдение за фокусиране върху истината или Картина на обич? Изпълнявате ли позициите толкова, колкото е необходимо, за определеното време? Правите ли го всеки ден?

Осъзнаваме, че повечето разкази на клиенти са за бързи подобрения, внезапни промени и понякога дори чудотворни резултати както при физическите, така и при емоционалните проблеми. Болшинството хора, които отделят време, за да ни опишат преживяванията си, го правят, защото са изключително развълнувани и признателни. Постепенният напредък значително по-рядко вдъхновява хората да пишат, но имайте предвид, че имаме и такива случаи.

Защо не всички преживяват чудотворно изцеление? По-логично е да питаме защо изобщо някой преживява такова изцеление. Кодовете не са насочени към физическите проблеми. Всъщност не са насочени пряко и към емоционалните проблеми. Тяхната цел са единствено проблемите на сърцето, както са очертани в Дванайсетте духовни проблема, откривани с Инструмента за откриване на проблеми в сърцето (повече по темата в следващата глава или на уебсайта ни). За нас все още е удивително, че с изцеляването на тези духовни проблеми се решават множество физически и емоционални проблеми.

Случаят с двамата клиенти с мигрена идеално илюстрира разликите в изцелението. При единия главоболието изчезна за седмица, а при другия продължи още година. Причината бе, че вторият имаше множество несъзнателни проблеми и погрешни вярвания, преплетени помежду си и свързани с мигрената. Първият имаше само няколко проблема, свързани пряко с мигрената, физическите проблеми са *симптом за скрити духовни проблеми*. Те не са самият проблем.

Ако при практикуването на Кодовете следите процеса на понижаване на стреса, свързан с даден проблем или спомен, ще разберете, че изцелението настъпва. Много клиенти забелязват едва доловими, но дълбоки промени в нагласата си към другите и живота като цяло. По-малко се ядосват в задръстванията, не се дразнят от определени хора и ситуации, спят по-спокойно. Тези промени могат да настъпят толкова постепенно и да ви изглеждат толкова обичайни и естествени (каквито всъщност са), че дори да не си спомняте как е било преди. Отсъствието на нещо негативно невинаги ни прави впечатление, освен ако нещо не ни насочи към него. Отбелязването на тези малки промени може да бъде много насърчаващо, когато изпитвате необходимост да видите как напредвате.

Можете да регистрирате книгата си и да си свалите документа „Проследяване на промените”. Дори основният ви проблем да не се реши толкова бързо, колкото ви се иска,

ако забележите по-трудно доловимите промени, ще почувствате насърчение, че изцелението наистина се случва.

Ето какво ни разказа един клиент: „Използвам Лечебните кодове повече от две години. Все още не всичките ми проблеми са решени, но откривам изцеление във всички области от живота си – във физическото, емоционалното и духовното си състояние, във взаимоотношенията и кариерата си. Когато изпълнявам Код, често напълно забравям проблема, който ме е притеснявал, дори да съм го оценил предварително с 9 или 10! Понякога изцелението е едва доловимо, друг път драматично, но винаги е дълбоко”.

Когато използвате Лечебния код, проблемите в живота ви би трябвало да започнат да се решават, независимо дали са свързани със здравето, взаимоотношенията, успеха или постиженията ви. Надяваме се, че именно простотата и силата на системата, която ви представяме, ще ви уверят, че е реална и действаща.

В следващата глава ще ви запознаем с инструмент, който ще ви помогне да идентифицирате проблемите на сърцето си и ще направи преживяванията ви с Лечебния код още по-силни и пълноценни.

ЕДИНАДЕСЕТА ГЛАВА

КАК ДА ИЗПОЛЗВАМЕ ИНСТРУМЕНТА ЗА ОТКРИВАНЕ НА ПРОБЛЕМИ В СЪРЦЕТО, ЗА ДА ИДЕНТИФИЦИРАМЕ ПРОБЛЕМИТЕ СИ

Както вече разбрахте, много от проблемите, които ви безпокоят, се коренят в спомените на клетъчно ниво и са скрити в подсъзнанието. Лечебните кодове достигат до тях, но работят по-бързо, когато човек успее да идентифицира поне отчасти настоящия си проблем.

На мен ми бяха нужни шестнайсет години и екип от специалисти (д-р Лорна Майнуайзър, Е. Томас Костело и компютърни програмисти), за да разработя това, което наричам Инструмент за откриване на проблемите в сърцето. Този инструмент, единствен по рода си, достига до проблемите на сърцето, които са източник на всички наши проблеми. Докторската ми дисертация беше с акцент върху психометрията и създаването на тестове. Познавайки се на тези знания, заедно с екипа си разработих Инструмент за откриване на проблеми в сърцето, с който да можем да идентифицираме несъзнателните си проблеми. След като отговорите на въпросите онлайн, веднага получавате персонален анализ на вашите проблеми в обем 10-15 страници.

Установили сме, че всички проблеми на хората попадат в една или няколко от дванайсетте категории, описани по-долу. Инструментът ви дава резултати за всяка от тях. След като поясним какво включват категориите, ще ви покажем как да използвате Лечебния код, за да постигнете изцеление във всички области от живота си от този миг нататък.

Ето и Дванайсетте категории проблеми на сърцето:

- Категория № 1: Неспособност да простим
- Категория № 2: Деструктивно поведение
- Категория № 3: Погрешни вярвания
- Категория № 4: Любовта срещу егоизма
- Категория № 5: Радостта срещу тъгата и депресията
- Категория № 6: Спокойствието срещу тревожността и страха
- Категория № 7: Търпението срещу гнева, фрустрацията и нетърпението

- Категория № 8: Добронамереността срещу отхвърлянето и грубостта
- Категория № 9: „Добър съм” срещу „Не съм достатъчно добър”
- Категория № 10: Доверието срещу желанието за контрол
- Категория № 11: Смирението срещу възгордяването, арогантността и фалшивия имидж
- Категория № 12: Самоконтролът срещу загубата на контрол

Нека ги разгледаме накратко и да поговорим защо са толкова важни за изцеляването на проблемите от самия корен.

Трите препятствия

Наричаме първите три категории от системата на Лечебните кодове „препятствия”, защото те възпрепятстват живота, здравето и успеха. Ето защо, за да постигнем пълно изцеление, трябва да ги елиминираме. „Елиминирам” е тежка дума и може би никой от нас не успява да го направи докрай. В това няма нищо лошо. Около деветдесет процента е напълно достатъчно.

Категория № 1: Неспособност да простим

Години наред изнасях лекции в целия свят и навсякъде съм казвал, че не съм виждал сериозен здравословен проблем, при който да не е налице и проблем със способността да простиш. По-късно срещнах д-р Бен, който също изнасяше лекции из целия свят и също твърдеше, че не е виждал пациент с рак, при който да не е налице и проблем с прощаването!

Неспособността да простим е първата и може би най-важна категория. В молитвата „Отче наш” опрощението е единственото, което се споменава два пъти. Нашият опит показва, че при всеки, който има проблем с останалите единайсет категории, почти винаги се оказва налице и проблем с прощаването. В много от случаите тези хора твърдят, че нямат такъв проблем, че вече са го решили с помощта на терапия или са се освободили от него по някакъв друг начин.

Неспособността да простим обикновено се извява във формата на гняв, раздразнение или нежелание да бъдем в компанията на определен човек. Както и да я наричате, тя може да ви убие.

Много хора, които се чувстват неспособни да простят, не желаят да го направят, защото им се струва, че така ще оневинят виновника за престъплението му. Те определено не разбират смисъла на прощката. Опрощението е плод на прозрението, че самият ти си благодетелстваният. То освобождава *ТЕБ* от виновника. Докато отказваш да му простиш, оставаш привързан към него и колкото по-дълго продължава процесът, толкова по-голяма става опасността да те завлече със себе си в пропастта. Често човекът, на когото отказваш да простиш, изобщо не страда от това. Дори не го осъзнава. В такъв случай е невъзможно отказът ти да простиш да нарани когото и да било освен теб самия. Най-силният акт на обич към семейството, децата, приятелите и близките ти би бил да простиш на онзи човек и да го освободиш от присъдата си за действията, в които го смяташ за виновен.

След всичко, казано дотук, трябва да признаем, че има много хора, които наистина се опитват да простят десетилетия наред, но не успяват да го направят. Гарантирам ви, че жената, жертва на изнасилване, за която ви разказах по-рано, опита абсолютно всичко, което знаеше, за да прости на насилника. В съзнанието си беше убедена, че неспособността ѝ да прости съсипе живота ѝ. Тя умираше и всичко около нея беше

пропито от зловонието на смъртта. Въпреки добрите й намерения три години по-късно положението само се влошаваше и липсата на прошка се бе превърнала в планина от ярост и страх. Само десет дни, след като чрез Кодовете на изцеление се насочи към проблема с опрощението, тя успя да пререже въжетата, които я свързваха с престъпника и изнасилването.

Категория № 2: Деструктивно поведение

Деструктивното поведение е може би най-експлоатираната категория в света на самопомощта, психологичните консултации и терапията. Тук се включват проблеми с теглото, диети, упражнения и всякакви видове пристрастености. Тъй като моделите на поведение са следствие от проблемите на сърцето (спомнете си Тайна № 7: „Когато сърцето и главата са в конфликт, сърцето печели”), те са полезни предупредителни сигнали, които могат да ни помогнат да определим кои наши проблеми имат нужда от изцеляване.

Интересно по отношение на поведението е, че има много модели, които сами по себе си не са нито правилни, нито погрешни. Това, което прави нещо вредно, е не самото действие, а причината, поради която го извършваме. Например днес, когато пиша тези думи, имам рожден ден и възнамерявам да се насладя на един домашен шоколадов млечен шейк с бита сметана, ванилов сладолед и най-хубавия шоколад, който намеря. Нямам търпение; дори вече усещам вкуса му в устата си. Е, деструктивно ли е това? Категорично не! Време е да празнувам и малко да се поотпусна! Всъщност за мен би било по-стресиращо да се придържам към диетата си на рождения си ден, когато всичките ми спомени на клетъчно ниво са за торти и сладолед. Съвсем друго би било, ако си правя шейк по деструктивни причини. Да кажем, че съм имал лош ден в работата и искам да удавя скръбта си в декадентските дълбини на шоколадовия шейк. Или пък пия млечни шейкове всеки ден, въпреки че знам колко нездравословно може да е това и дори би могло да ме отнеме от семейството ми на нелепо млада възраст. Едно и също действие може да се извършва веднъж по правилни, а друг път по неправилни подбуди. С други думи едно и също поведение може да бъде и здравословно, и деструктивно.

Разбира се, има редица действия, които винаги са деструктивни: изнасилване, насилие над дете, кражба. Дори те обаче никога не са източник на проблема на човека, а са симптом на деструктивните спомени на клетъчно ниво. Защо тогава се занимаваме с тях? Защо просто не се фокусираме върху спомените? Точно това се иска от вас в тази категория. Съзнанието, че правя нещо деструктивно, може да е предупредителен сигнал, който показва, че на клетъчно ниво имам спомени, които трябва да бъдат изцелени.

Всички деструктивни модели на поведение могат да се разделят на две категории: самозащита и самоугаждане. Депресията на Трейси през първите дванайсет години на нашия брак попадеше и в двете. Шегувахме се за това точно днес на празничния обяд. Трейси беше в състояние да направи цяла тава сладки с шоколадови парченца (най-вкусните на целия свят – всички го казват!), а после да се заключи в стаята си и да се свие под завивките, за да ги изяде. Сладките бяха пример за стремежа й да си угоди, а скриването в стаята – за самозащита. Това са твърде очевидни примери. Други не са толкова лесни за идентифициране. В действителност много постъпки, които хората смятат за здравословни, всъщност са подбудени от несъзнателни деструктивни спомени.

Самоугаждането и самозащитата са двете възможни реакции на деструктивното поведение. Но срещу какво е насочена тази реакция? Болшинството хора биха казали, че е срещу ситуацията, в която се намират: финансови затруднения, неудовлетворени очаквания във взаимоотношенията, разочарование от кариерата. Макар и да допринасят за стреса в живота ни, те не са основната причина за него. Деструктивната реакция е отговор

на активиран несъзнателен спомен, съдържащ лъжа за живота ви. В случая с депресията на Трейси лъжите бяха от най-разпространения вид, в които вярват много хора, без дори да подозират: „Не съм достатъчно добра“, „Другите ще ме наранят“, „Животът ми е пълен провал“, „Всички са нещо повече от мен“, „На никого не мога да се доверя“, „Единственият ми шанс да запазя самообладание е да държа всичко под контрол“. Трейси беше заключила, че най-доброто, което може да направи, е да се защити, като се скрие в стаята си и същевременно се утешава с шоколадови сладки.

Ако забелязвате деструктивни модели на поведение при себе си, може би и вие вярвате в подобни лъжи. Не се отчайвайте. Убедени сме, че решението е в ръцете ви.

Категория № 3: Погрешни вярвания

Както вече споменахме, изследването на д-р Брус Липтън от Станфордския медицински факултет показва, че заболяванията в 100% от случаите се дължат на стреса, който на свой ред се причинява от погрешно вярване за нас самите, за живота ни или за другите. Тези вярвания ни карат да се страхуваме без нужда, а стресът и болестта са просто физическо проявление на страха.

Можете да изцелите всеки проблем отсега до края на живота си, като използвате единствено Лечебния код, за да поправите погрешните си вярвания. Тези погрешни вярвания са тумори в клетъчната ни памет, които причиняват болести през целия ни живот. Те приличат на радиостанция, която постоянно излъчва пропаганда против нас самите в собствените ни уши. След като години наред слушаме лъжи, без да имаме възможност да сменим станцията, започваме да им вярваме и допускаме да управляват поведението ни.

Човек винаги прави това, в което вярва. И всичко, което прави, е мотивирано от нещо, в което вярва. Ако вярванията ви са верни и правилни, чувствата, мислите и постъпките ви ще бъдат здравословни. Ако вършите, мислите или чувствате нещо, което не желаете, причината винаги е някое ваше убеждение. Промените ли вярванията си, мислите, чувствата и действията ви също автоматично ще се променят. Звучи лесно... Къде е уловката? Както вече обсъдихме в Тайна № 5, вярванията, които е най-наложително да променим, са най-добре защитени от подсъзнанието ни, защото ни държат нащрек да не позволим травматичните събития да се повторят. Затова хората цял живот се опитват да променят вярванията си, но малцина успяват. Именно тази промяна цели популярната в последните трийсет години концепция за „излизане от порочния кръг“.

Спомням си една клиентка, която започна да прилага Лечебните кодове заради физически проблем. Скоро след това ми се обади и каза развълнувано: „Случи се нещо и трябва да разбера дали е нормално“. Когато я попитах за какво става въпрос, тя обясни: „Вярванията ми се променят“. Поинтересувах се дали това е добро или лошо за нея, а тя отговори: „Нито едното... прекрасно е“. След това ми разказа за всичко, което правила досега с незадоволителен успех, опитвайки се да излезе от порочния кръг. С Кодовете се фокусира на върху физически проблем, защото не вярвала, че вярванията ѝ някога могат да се променят. Без съзнателно да се стреми към това, вярванията ѝ много бързо се трансформирали с помощта на системата от Кодове. Чуваме такива истории всяка седмица.

Основната система за изцеление

Категория № 4 е началото на това, което наричаме „Основна система на изцеление“. Ако целта на първите три категории („препятствията“) е да ни помогнат да изхвърлим всичко

ненужно от живота си, следващите девет категории трябва да посеят семената на новия живот, здравето и просперитета. Благоденстващият дом не е само почистен от смет и вехтории, той е изпълнен с живот, радост и спокойствие, с добрина, която кара всички да се чувстват обичани и щастливи. С други думи той е любимо място, което преобразява сърцата на живеещите в него и техните гости.

Всяка от Основните категории работи върху формирането на определена добродетел, върху трансформирането на деструктивната ѝ противоположност, както и върху онези негативни емоции и погрешни вярвания, които показват къде в спектъра между добродетелта и възпрепятстващата ѝ противоположност се намира човекът. В Наръчника на кодовете ще разгледаме подробно тези негативни емоции и вярвания. Инструментът за откриване на проблеми в сърцето също ще ви помогне да ги идентифицирате.

На всяка от категориите съответства една от системите в организма. Всеки орган, всяка жлеза, всяка кост принадлежат към някоя от тези системи. Основната система за изцеление се оказва забележителен момент на прозрение за повечето ни клиенти след откриването на Кодовете. Тя е връзката между физическите и нефизическите проблеми, които обикновено възникват заедно. Това ще рече, че ако имате негативна емоция, но не можете да идентифицирате свързания с нея физически проблем, можете да се обърнете към съответната категория и да откриете кои системи и органи е най-вероятно да са засегнати от тази емоция. И обратно, ако единствената ви информация са думите на хиропрактика, който казва, че нещо не е наред с надбъбречните ви жлези, можете да потърсите категорията на надбъбречните жлези и да видите кои негативни вярвания са вероятната причина за проблемите ви.

Ако използвате по-сложната система на Лечебните кодове, можете да погледнете симптомите в края на Наръчника и да откриете категорията, в която попадат, след което да използвате Кодовете на съответната категория, за да изцелите проблема си. Тъй като са насочени към специфични симптоми, те обикновено са най-ефективните Кодове²⁴.

Много хора са споделяли, че никога не биха свързали даден физически симптом със съответния нефизически проблем. Казват, че осъзнаването на начина, по който се е развил проблемът, се е оказало безценно за изцелението и възстановяването на вътрешния им покой. Повечето от тях съобщават, че лекари или алтернативни специалисти са потвърдили наличието на проблема им, въпреки че той все още не се бил проявил в такава степен, че да бъде забелязан. Клиентите просто разбрали за него от връзката, посочена в Основната система на изцелението. Един клиент например научил от Лечебните кодове, че ниското му самочувствие вероятно е свързано с проблеми на ендокринната система. Въпреки че нямал никакви симптоми, понеже проблемът с ниското самочувствие бил от десетки години, отишъл и си направил изследвания. Ранното откриване на хормоналния проблем спомогнало за много по-бързото му излекуване, отколкото, ако бе изчакал симптомите да се проявят.

Категория № 4: Любовта срещу егоизма

Любовта е добродетелта, от която произлизат всички останали добродетели. Както пеят „Бийтълс”: „всичко, от което се нуждаеш, е любов”. В учението на Исус Христос любовта е най-висшата духовна ценност. Той учи, че ако имаш любов, значи имаш всичко. Усещате ли любовта в себе си и в света, обикновено всичко друго е наред. Живеете ли в любов в себе си и вън от себе си, обикновено всичко друго бързо се изцелява.

²⁴ Повече за системата на Лечебните кодове можете да научите в края на тази книга или на сайта www.thehealingcodebook.com – Б.а.

Любовта е най-важната добродетел, затова нека, преди да продължим нататък, да се уверим, че говорим за едно и също. Това е съществен въпрос, като се има предвид колко често употребяваме думите „любов” и „обич”: „Обичам шоколад”, „Обичам тези панталони”, „Обожавам бейзбола”. Нерядко дори я използваме по начин, който всъщност описва точно обратното: егоизма. Любовта, истинската любов, означава да загърбим собствените си нужди и желания и да правим онова, което е най-добро за другите и за мен самия. Ако избирам своите нужди и желания, а не благо на друг човек, любовта ще избере другия. Това е една от основните разлики между нас и животните, които действат въз основа на инстинктите си.

Любовта означава да избереш болката. Ако някога сте обичали истински, добре знаете, че любовта е болка. Ако трябваше да се разделя с Трейси първия път, когато почувствах нещо различно от любов, то щеше да е още преди да излезем от църквата в деня на венчавката. Чувах само „още една снимка”, лицето ми беше на път да се напука от усмивки, а всъщност умирах за парче торта. Но любовта надделява над болката и избира да направим най-доброто, независимо от обстоятелствата. Означава ли това, че моите нужди винаги остават неудовлетворени? Не, разбира се. Би било много трудно, ако не и невъзможно, да обичам другите, без да обичам себе си. Проблемът е, че повечето хора сме толкова обсебени от себе си или до такава степен сме привързани към деструктивните си спомени, че често дори не виждаме възможностите да покажем любовта си към другите.

Любовта не означава и секс. Казвам го, защото това може би е най-голямата заблуда в нашето общество. Сексът не е „правене на любов”. Той би трябвало да е тържество на любовта. Спомням си старата гимназиална реплика, която не един младеж с бушуващи хормони е казвал на лековерната си приятелка: „Ако наистина ме обичаш, ще...”. Ако *той* наистина я обичаше, нямаше да каже това. Въпреки че този пример за тийнейджърския секс звучи смешно на повечето възрастни, ние често действаме със същите мотиви. Пристрастяваме се към телевизията, интернет, спорта и дори хубавите книги и заместваме с тях любовта, отдалечавайки се от съкровенията близост, на която би трябвало да се наслаждаваме.

От друга страна, в липсата на любов се коренят практически всички проблеми, които бихме могли да имаме. На категорията на любовта съответства ендокринната система в организма. По същия начин, както от любовта произлизат всички останали добродетели, а в егоизма се коренят всички негативни качества, така и хормоните играят основна роля за появата на всички известни болести и нарушения. Можем ли в такъв случай отговорно да заявим, че това наистина е най-важната категория, въпреки че казахме същото и за неспособността да простим? Всъщност тази неспособност е резултат от егоизма и липсата на любов. Тоест неспособността да простим е един от вторичните компоненти на категорията на любовта.

Прилагайки Лечебен код върху тази категория, можем да изцелим любовта, егоизма и проблемите на ендокринната система. Макар да го казахме неведнъж, добре е да повторим: Лечебният код не е насочен към конкретно физическо заболяване, нищо че току-що говорихме за ендокринната система. Той винаги се фокусира върху спомен, погрешно вярване или негативна емоция.

Категория № 5: Радостта срещу тъгата и депресията

Радостта може би е категорията, чрез която най-лесно можем да определим дали някой страда от проблеми на сърцето.

Тя е едно от онези неща, които най-често се имитират в съвременния начин на живот. Всички искаме другите да си мислят, че сме добре, затова редовно си слагаме маската на щастието.

Наличието или отсъствието на истинска радост обаче е много точен показател за подсъзнателното състояние на човека. Тя първа изчезва при проявяването на физически или нефизически проблем. Много хора бъркат истинската радост с щастието, но нашият опит показва, че щастието зависи от обстоятелствата. Ако нещата вървят добре, и аз се чувствам добре. Ако нещата се объркат или не отговарят на очакванията ми, се чувствам зле.

Радостта, от друга страна, е рядко цвете. То може да цъфти *въпреки* обстоятелствата. Обичам да се разхождам по пътя и да видя цвете, цъфнало в пукнатина на бетона. Прииска ми се да спра до него и да му кажа: „Само така, давай!” Ето това е истинска радост. Тя е несломимият дух, който откриваме във велики личности като Майка Тереза и Виктор Франкъл, които преминават през ада на земята, за да достигнат до другия бряг не само невредими, но изпълнени с още по-дълбока радост. Истинската радост цъфти в почвата на любовта. Където има любов, има и радост. Липсата на любов винаги е свързана с липса на радост.

С категорията на радостта е свързана покривната система и по-специално кожата, която е най-големият орган в тялото. От дългогодишната си практика на психолог и терапевт си спомням един клиент с депресия, който имаше и някакъв кожен проблем. Същото беше и при Треиси, която редовно се оплакваше от проблеми с кожата и постоянно чоплеше пъпките си, когато се чувстваше особено потисната. След като се свързах с д-р Бен, с интерес научих, че той не е срещал пациент с депресия, който да няма един или друг вид кожен проблем.

Тъгата и депресията се коренят в деструктивните спомени, които излъчват погрешното послание, че надеждата в живота ни е изгубена заради нещо, случило се в миналото.

Категория № 6: Спокойствието срещу тревожността и страха

Спокойствието е най-добрият показател за здравето на сърцето (ума/съвестта/духовното сърце). Защо? Това е единствената от деветте добродетели, която не можете да подсилите с повече усилия и старание. Тя е естествено следствие на любящото сърце. Можете съзнателно да бъдете по-радостни, търпеливи, доверчиви, овладени или добронамерени независимо от състоянието на сърцето. Защо бихте го правили? Защото тези качества се смятат за социално приемливи в повечето култури. Но колкото и да сте се усъвършенствали в това, можете да го правите и с егоистични мотиви. Спокойствието, от друга страна, не може да бъде подсилено по такъв начин. То е последователен и предсказуем показател за истинската ви същност. Можете да изберете да се държите по най-различни начини, но би било много трудно, ако не и невъзможно, да манипулирате спокойствието си от егоистични подбуди.

Спокойствието се нарушава вследствие на страха, а страхът е баща на всички негативни чувства. Тъга, нетърпение, недоверие, непродуктивни модели на поведение, слабост – всички те произлизат от страха. Страхът е реакция на болката. Макар всички да изпитваме болка, някои избират любовта, а други се поддават на страха. Естествено причината за този избор, както и всичко останало, се крие в сърцето. Помнете: когато сърцето и главата влязат в конфликт, сърцето печели. Дори съзнателният ви, рационален избор да е любовта, ако несъзнателният ви мотив е страхът, той ще спечели и ще ограби спокойствието ви.

Аз (Бен) си спомням един стикер на кола, който гласеше: „Всичко пристига с камион”. Всички негативни емоции пък идват от страха. Неслучайно, ако имате физически проблем, той се проявява чрез системата, съответстваща на категорията на спокойствието – гастроинтестиналната. Първият път, когато аз (Алекс) чух Бен да говори за гастроинтестиналната система, в главата ми светнаха толкова много лампички, че едва не закрещях. Никога не съм знаел, че почти всички болести и нарушения започват по един

или друг начин от стомаха и червата. След като знаем това, изглежда напълно логично, че страхът причинява проблеми в гастроинтестиналната система, тъй като той е и източникът на всички останали негативни емоции и вярвания. Надяваме се, сега разбирате защо толкова много хора останаха удивени от осъзнаването на връзката между физическите и нефизическите си проблеми.

За да избегнем объркването, нека се върнем на категорията на любовта, защото там казахме, че всички болести и нарушения са свързани с ендокринната система. Това не противоречи на казаното току-що за гастроинтестиналната система. Двете действат в удивителна хармония. Ендокринната система е първата система в организма, която се повлиява от спомените на клетъчно ниво и въздейства най-напред на гастроинтестиналната система. Оттук нататък всеки проблем, за който се сетите, може да се развие от най-слабата физическа брънка във веригата.

Преди да приключим темата, искаме още веднъж да подчертаем колко невероятна и важна е тази връзка. Любовта е върховният източник на здравето, а съответстващата ѝ ендокринна система е първата домино плочка в редицата на здравословните проблеми. Ако тя не се преобърне, трудно би било за коя да е болест да се задържи в тялото ви. По същия начин егоизмът, противоположността на любовта, ни кара да избираме страха пред любовта. Избирайки страха, ние отваряме вратата пред негативните емоции, мисли и модели на поведение, които могат да унищожат мечтания живот.

Думите са неспособни да предадат колко важно е да обръщате внимание на предупредителните сигнали, каквито са загубата на спокойствие и появата на тревожност, за да разберете кога е активиран проблем в сърцето ви. Истинското спокойствие е неподатливо на външните обстоятелства даже и от радостта.

Как можем да използваме това на практика? При всеки проблем, с който се борите, помислете за различни стратегии, аспекти, варианти на поведение и следете как се променя състоянието ви, докато си представяте възможностите. Често най-добрият вариант на действие е този, при мисълта за който изпитвате най-голямо спокойствие.

За жалост много хора бъркат истинското спокойствие с поддаването на страха. Да кажем, че в повечето време от живота си съм изпитвал желание да се реализирам в определено поприще, но по различни причини не съм предприел нищо по въпроса. Може да е било по финансови причини, заради други хора или здравословни проблеми. Сега обаче, като чета това, решавам да проверя това си поведение с „Индикатора за спокойствие”. Когато си помисля за възможността да осъществя мечтата си, веднага ме обзема страх, а щом спра, започвам да се чувствам по-добре. Това може да ме накара да объркам облекчението (намаляването на страха при промяната на фокуса на мислите ми) с истинско спокойствие. Напълно възможно е причината да се страхувам, когато мисля за мечтата си, да е погрешно вярване, което ми внушава: „Няма да се получи”, „Не съм достатъчно добър” или „Другите може да успяват, но не и аз”.

По този начин деструктивните спомени на клетъчно ниво могат да диктуват живота ни, затова е много важно да разберем разликата. Това, което трябва да направя, е да поработя над проблема със страха с помощта на Лечебния код, след което да използвам „Индикатора за спокойствие”. Страхът, който изпитвам, докато мисля за осъществяването на мечтата си, е доказателство, че съществува проблем, нуждаещ се от изцеление. Липсата на страх не се включва в „Индикатора за спокойствие”, това, което трябва да почувствате, е *наличието на спокойствие*.

Ако „Индикаторът за спокойствие” показва Вътрешно спокойствие, е лесно; това обикновено означава: „Давай!” Ако индикаторът казва „Не”, това, което преживявате, обикновено не е страх, а се описва от хората с фрази като: „Просто съм неспокоен”. Ако ги попитате: „Почувствахте ли страх, гняв или тъга?”, отговорът ще бъде: „Не, просто не

ми е спокойно”. Това е различно от силните негативни емоции. Силните негативни емоции почти винаги показват, че е налице проблем в сърцето, който трябва да бъде изцелен.

Категория № 7: Търпението срещу гнева, фрустрацията и нетърпението

Търпението може би е една от най-подценяваните категории. По някаква причина сме склонни да отделяме нетърпението от всички останали негативни емоции.

То обаче може да има огромно значение в живота на човека. Нетърпението доказва, че не сме удовлетворени и доволни. Показател е, че се сравняваме с другите, а това винаги ни тласка в погрешна посока. Сравнението с другите ни кара да мислим, че сме по-малко ценни от тях или че ги превъзхождаме. И двете са силно негативни и могат да предизвикат не само стрес, но и всевъзможни здравословни проблеми. Индикатор за това са раздразнителността, фрустрацията, гнева и несигурността. Свидетелство за значимостта на тази категория ни дава нейният аналог в организма – имунната система.

Припомняме ви първото от трите „Единствени неща”, които посочихме в началото на тази книга: на планетата Земя има едно-единствено нещо, което може да излекува почти всеки проблем, и това е вашата имунна система. Установено е, че тя и системата за изцеление директно се изключват от гнева и свързаните с него емоции, както и от нездравословното убеждение, че „нещо трябва да се промени, за да бъде добре”. Удивително е колко бързо се излекуват физическите заболявания, когато се изцелят спомените на клетъчно ниво, свързани с гнева, сравнението и недоволството. Причината е, че отново се е „включила” имунната система.

Следващия път, когато почувствате нетърпение, помислете, че може би в този момент изключвате имунната си система и ставате податливи на болести и неразположения. Една близка приятелка, която ми помага в момента, току-що ми зададе чудесен въпрос: „Чакай малко. Мислех, че страхът активира реакцията „бий се или бягай”, която изключва имунната система”. И е абсолютно права. Как се съчетават тези два фактора?

Всяко негативно чувство или емоция, в това число нетърпението и гневът, произхождат от страха. Гневът, изглежда, играе роля на индикатор, че страхът е стигнал достатъчно далеч, за да изключи имунната система. Не можете да коригирате спомените на клетъчно ниво, свързани с гнева, ако преди това не се насочите към страха. Не се налага да го правите съзнателно: Лечебният код го прави автоматично. Когато се фокусираме върху проблемите си с търпението и гнева, забелязваме, че имунната система се активизира повече, отколкото когато се фокусираме върху други проблеми.

Тук е мястото да добавим, че всички тези връзки са просто тенденции, в които редовно се наблюдават изключения. Възможно е никога да не установите връзка между физическите и емоционалните проблеми от дадена категория. Но независимо от вашите проблеми и корелациите между тях, ако най-напред преминете през всичките дванайсет категории, по една на ден, а след това се фокусирате върху онези, които най-силно ви безпокоят (което можете да установите с Инструмента за откриване на проблеми в сърцето), изцелението ще настъпи последователно и предсказуемо. С други думи, в механизма на Лечебния код има нещо, което изцелява каквото е potrebno, без дори да сме го осъзнали. Какво облекчение!

Категория № 8: Добронамереността срещу отхвърлянето и грубостта

Категорията на добронамереността е може би най-важната за повечето хора, особено за онези, които са преживели дълбока нефизическа болка в живота си. Егоистичният човек –

онзи, който избира страха вместо любовта, обикновено отхвърля другите или се държи грубо с тях поради собствената си болка и чувство за отхвърленост. Това е най-пагубното нещо, което може да преживее някой: да бъде отблъснат от друг. То стои в основата на почти всички проблеми, свързани с любовта (чувството че си приет, обичан и ценен).

В такъв случай не е изненадващо, че системата в организма, която се влияе най-силно от отхвърлянето, е нервната система. Ако несъзнателните спомени са контролният механизъм за изцеляването на всяка една клетка от тялото (спомнете си Тайна № 3), централната нервна система би трябвало да е контролният механизъм на почти всички други функции. Милионите сигнали, които координират всички действия на тялото на съзнателно и несъзнателно ниво, се контролират от централната нервна система. Основните ѝ компоненти са два от най-важните органи в тялото: мозъкът и гръбначният мозък. След като знаем, че отхвърлянето въздейства пряко върху основната контролна система на организма, вече разбираме какви тежки последици може да има. Мнозина смятат, че каквото се случва в нервната система, се случва и в целия организъм. Ето защо онова, което непосредствено помага за изцелението на нервната система, са протичащите актове на добрина.

Размишлявайки върху това, аз ясно виждам забележителната истина в тази асоциация. Когато мисля за хората, които са били най-добри към мен, аз се сещам за същите хора, които най-много обичам и които най-много обичат мен. Дори онези от тях, с които пътищата ни са се пресекли за минути, са оставили важен отпечатък в сърцето ми.

Категория № 9: „Добър съм” срещу „Не съм достатъчно добър”

При някои хора, особено при жертвите на емоционален тормоз, перфекционизъм или религиозен натиск, проблемната категория е липсата на самочувствие. Най-често срещаните проблеми тук са чувство за вина, срам и страх. Те винаги са били проблем и в моя живот, защото съм израснал в дом с много обич, но и строг религиозен дух. Нужни ми бяха години да се възстановя от религиозното си възпитание.

Ярко си спомням проповедта на един пастор в палатков лагер. Бях на дванайсет години, а проповедта беше за ада, пламъците и миризмата на сярата. Ораторът отдели няколко минути да удря с юмруци по импровизирания амвон, ударите отекваха гръмко заради микрофона, а пасторът с изкривено лице повтаряше две думи: „Няма надежда! Няма надежда! Няма надежда! Няма надежда!” Всеки път, когато удареше с юмрук и думите пронизваха сърцето ми, аз се свивах на мястото си. В края на службата вече едва се държах на крака. Изпитвах физическо усещане, което друг път не ми се е случвало да преживея. Единственият начин, по който мога да го опиша, е сякаш ужасно много ми се ходи до тоалетна, но всъщност нямах такава нужда. Щом се качихме в колата, веднага си сложих колана и помолих татко да кара много внимателно. Това беше по времето, когато никой не си закопчаваше колана в автомобила. Родителите ми ме изгледаха така, сякаш бях полудял.

Дни наред ме преследваше образът на адските огньове, докато накрая призовах Исус в сърцето си, за да се избавя от страха. Ако щете вярвайте, но години по-късно попаднах на запис на тази забележителна проповед. Даже още го пазя. Десетилетия след това всеки път, когато направех нещо, което ми се струваше грешно или нередно, ме заливаше непоносима вълна на вина, страх и срам. Не правех връзка с проповедта; просто чувствах, че съм лош и недостоен. Това се пренесе в отношенията ми с Бог, приятелите, учителите, а по-късно и с момичетата. Вината, страхът и срамът могат да ни унищожат.

Тези чувства могат да причинят не само емоционален, но и физиологичен стрес. Голяма част от хората с такива проблеми са перфекционисти. Положението тук е деликатно, защото много от тях всъщност смятат перфекционизма за положително качество,

достойно за възхищение – в някои отношения, също като работохолизма. Работохолиците често получават похвали за усърдната си работа и не разбират колко нездравословна е тази им наклонност.

Перфекционистката Трейси винаги е вярвала, че трябва да е свършена или почти свършена, за да бъде обичана. В детството си тя е получавала много похвали, ласки и насърчение, когато е правела нещо както трябва, но и остри упреци и наказания, когато не постигала най-добрия възможен резултат. И така, дори като възрастна Трейси свързваше любовта с чувството, че е направила всичко „както трябва”. Очевидният проблем е, че дори най-добрите сред нас честичко грешат и оплитат конците. Ако чувството ви за собствено достойнство се срина всеки път, когато объркате нещо, дори преди това да сте направили двайсет неща идеално, очевидно ви липсва вътрешен баланс. Това беше съществен елемент от депресията на Трейси. След като десетки години се бе опитвала да бъде свършена, тя така и не успяваше (макар да бе доста близо до това). Това накрая я тласна към отчаяние и чувство за безнадеждност, и колкото и да е абсурдно, убеждението, че е лоша. Защо казвам абсурдно?

Преди няколко години двамата с Трейси си разказахме един на друг най-големите си грехове. Аз вадах кирливите си ризи часове наред, а тя се разплака, споделяйки засрамено най-големия грях, който някога била извършвала. Когато била малка, баща ѝ я завел в железарията. На касата, докато той плащал, Трейси видяла онези пликчета, в които прибират пироните, и и хрумнало колко добре би било да прибира в тях аксесоарите на куклата си Барби. Малката крадла се пресегнала, взела едно и го скрила под палтото си. Когато се качили в колата, вече я разкъсвало чувство на вина и веднага признала всичко на баща си, след което отишла в магазина и върнала пликчето.

Това е. Огромното, колосално, чудовищно престъпление, което жена ми едва посмя да сподели. Как беше възможно толкова чист и невинен човек да се чувства толкова лош, виновен и недостоеен за любов? Проблемът бе, че сърцето ѝ нареждаше така. Така бе програмирано. Разбирате ли, посланията на сърцето понякога нямат нищо общо с истината. Но ние продължаваме да му вярваме, да се чувстваме така, както то иска, и да му се подчиняваме.

На тази категория съответства дихателната система. Когато някой изпитва страх, вина и срам, най-честата физическа реакция е затруднено дишане. Не мога да опиша колко много клиенти, попадащи в тази категория, са ми казвали в един или друг момент: „Не мога да дишам. Просто не мога да си поема дълбоко дъх. Защо не мога да си поема дълбоко дъх?! Чакайте малко, не мога да дишам”. Една клиентка, която се лекуваше от рак на гърдата, ми разказа нещо забележително. Години наред не можела да си поеме дълбоко дъх, въпреки че била съвсем здрава и се хранела добре. Чела книги, опитвала специални упражнения, правела промени в хранителния си режим... всичко, за което се сещала, защото знаела, че дълбокото дишане е от решаващо значение за здравето и че плиткото дишане с времето може да има опасни ефекти. Въпреки усилията ѝ подобрение не настъпвало. Няколко години след началото на проблемите с дишането ѝ поставили диагноза рак на гърдата.

Жената започна да изпълнява Лечебните кодове, насочвайки се към това, което смяташе за най-големия проблем в живота си, а именно усещането, че не е достатъчно добра. Още втория път почувствала, че проблемът напълно се е изцелил. В същия момент тя спонтанно поела голяма, продължителна, дълбока глътка въздух, дори без да се опитва: тялото ѝ го направило неволно. Оттогава досега тя си диша дълбоко без никакъв проблем. В деня, когато за първи път се случило, била толкова развълнувана, че танцувала из къщата. Съпругът ѝ не бил в страната, но тя му се обадила на мобилния телефон. Щом вдигнал, тя казала: „Ей, чуй това!” и започнала да диша дълбоко в слушалката. Без „Здрасти, как си?” – само дишала. Той също се развълнувал и не спирал да пита:

„Наистина ли беше ти? Наистина ли? Как успя? Това е невероятно!” По-късно в едно радиопредаване тя каза, че според нея това бил моментът, в който ракът на гърдата ѝ започнал да се излекува.

Категория № 10: Доверието срещу желанието за контрол

Разказах ми за едно интересно изследване, чийто инициатор решил да анализира живота на всички велики личности в историята, променили света: Исус, Махатма Ганди, Майка Тереза, Ейбрахам Линкълн и много други. Авторът търсел общата нишка, онова, което прави хората велики. Кое предизвиква промяната в живота? Кое води отново и отново до забележителни пробиви? С други думи, как да станем по-добри?

Ученият наистина открил нещо общо. Всеки един от тези велики мъже и жени – хората, променили света, личностите, на които всички бихме искали да приличаме – умеели да се доверяват. Мнозинството от тях вярвали повече на Бог, отколкото на хората, и това им откривало перспективата на кого могат да се доверят.

Звучи логично, като се замисли човек. Не можем да обичаме, без да се доверяваме. Ако не се доверяваме, винаги ще издигаме пред себе си егоистична защитна бариера. Но свалим ли бариерата, могат да се случат невероятни неща. Коя е тази бариера, която ни принуждава да сме предпазливи и да не смеем да се доверим? Ако сега си казвате: „О, пак ли!”, значи сте познали: страхът.

Означава ли това, че великите хора, които са хранели такова доверие в другите, никога не са имали лоши преживявания, предизвикващи ги да се опитват да се предпазят? Не, разбира се. Ако почетете повече за живота на Исус, Ганди, Линкълн или Майка Тереза, много скоро ще откриете колко критики, гонения, клевети и нападки е трябвало да понесат – все неща, заради които обикновено затваряме сърцата си. Затворим ли вратите на сърцето си, ние започваме да живеем по начин, от който произтичат почти всички деструктивни последствия: нарича се „желание за контрол”. А доведено до крайност, желанието за контрол – независимо дали по отношение на хората около нас, здравето или кариерата ни – води до бавна смърт.

Ето един пример, свързан със здравето. Имах клиентка със силно развито желание за контрол по отношение на диетата си, защото беше чувствителна към много храни. Състоянието ѝ бе свързано с друго заболяване, с което се беше борила години наред. Въпреки че вече не беше болна, заради продължителната борба и болка изпитваше силен страх болестта да не се върне. Храната може би беше най-лесното нещо, което можеше да контролира, при това под благовидната, обществено приемлива форма на диета. Видяхме се един ден, след продължителен период, в който се бе чувствала зле. Тествах я с техника, която използвам, за да установя дали нещо е позитивно или негативно (форма на приложна кинезиология), и я посъветвах да изяде един хамбургер. Сякаш ѝ бях казал да обере банка или да отвлече дете! Тя беше ужасена. Болката от някогашната болест бе толкова силна, че пораждаше парализиращ страх у жената. Единственият начин да се справи с това бе да налага колкото е възможно по-голям контрол върху живота си. Реших, че повече никога няма да я видя, въпреки че бях вложил цялата си добронамереност и обич, защото предварително знаех, че няма да приеме добре идеята.

Когато ми се обади на следващия ден, звучеше по-въодушевено от първокласничка. Разказа ми преживяването си и заяви, че буквално още с първата хапка от хамбургера се е почувствала по-добре. Това значи ли, че всеки ден трябва да яде хамбургери или че червеното месо е полезно? Не. Но в тази ситуация по някаква причина – физическа, нефизическа или и двете, тя имаше нужда от един хамбургер. Нездравословният хамбургер разби стената на страха ѝ и тя стана друг човек. Между другото продължава да

се храни здравословно и до днес, но вече не от страх, а от любов към себе си и истината. И от време на време си хапва хамбургер или сладолед във фунийка без никакви последици.

Ще ви дам един последен пример, преди да преминем нататък. Навярно си спомняте историята на нашия брак с Трейси, която ви разказах в Тайна № 4. Бяхме направили всичко възможно, за да се уверим, че си подходяме идеално, и да се подготвим за един чудесен и щастлив брак с минимална доза стрес, а само година по-късно и двамата искахме развод. Може би основната причина за това е, че всеки имаше своята „картина“ за това, което иска от брака, и – макар до голяма степен несъзнателно – упражняваше контрол над другия, опитвайки се да реализира тази картина. Но картината на Трейси не пасваше с моята, както и обратното, поради което желанието ни за контрол доведе го гняв, фрустрация, неразбирателство и в крайна сметка породило недоверие, вместо любов и близост. Струва ми се, че в тази категория можем да открием отговор на загадката защо толкова малко връзки ни дават това, което искаме. Неотдавна прочетох, че приблизително 50% от двойките се развеждат, а много от тези, които не го правят, живеят в апатия, обезверени и отчаяни. В най-добрия случай пет от всеки сто двойки живеят в истинска любов и близост, както всички бихме желали да живеем. И причината за това е в тази категория.

Навярно няма да сте изненадани от факта, че телесната система, която съответства на категорията, е репродуктивната система. Сексът би следвало да бъде връхната точка в любовта и интимността. А тяхното гориво е доверието. Отнемете ли доверието, остава само секс без интимност. За съжаление точно това правят повечето хора. Затова и толкова много от тях имат проблеми със секса или търсят заместител. Проблемите с доверието и желанието за контрол са често срещано явление и при жени, които не могат да забременеят или имат проблеми с половата система. Трейси имаше три спонтанни аборта и години наред не можехме да имаме дете. Но когато една неделна вечер през май тя се отказа от стремежа да контролира всичко и се остави в ръцете на Бога, зачена първото ни дете.

Категория № 11: Смирението срещу възгордяването, арогантността и фалшивия имидж

„Имиджът е всичко”. Или поне така твърдеше една реклама. Макар дълбоко в себе си да знаем, че това е лъжа, много от нас продължават да се придържат към нея като към библейска истина. Представете си какво желание за контрол се поражда от убеждението: „Аз не струвам и ако хората ме опознаят, ще стигнат до същото заключение, затова на всяка цена трябва да накарам хората да виждат образа, който желая, а не истинската ми същност”. За някои хора е толкова важно да поддържат определен имидж, че прибягват до всякакви средства, за да поддържат образа и да накарат другите да ги възприемат по съответния начин. Нарича се „манипулация”.

Никога няма да забравя една неделна сутрин, когато на път за църквата родителите ми се караха ужасно. Но в момента, в който отвориха вратата на колата и някакъв човек ги поздрави, те се преобразиха като с вълшебна пръчица. Обичаха всичко и всички, бяха лудо влюбени един в друг и в децата си. Светът беше прекрасно приказно място. А начинът, по който баща ми стисна ръката на проповедника и изрази възхищението си, завинаги ме лиши от илюзиите ми. По-късно разбрах, че всички правят така. В нас се гнездва убеждението, че хората трябва да ни виждат по определен начин. Желанието да бъдем харесвани се поражда, преди да тръгнем на детска градина и продължава през целия ни живот. В това няма нищо лошо, то е нормално и съвсем човешко.

Проблемът е, ако това ни кара да влагаме енергията си в нещо нереално – в образа. Естествено много по-добре би било да я влагаме там, откъдето ще получаваме дивиденди

– в същността. Ние сме такива, каквито сме в сърцето си (спомнете си Тайна № 6). Ако посветим усилията си на това да пречистим сърцето си, автоматично ще сбъднем желанието си, а именно – да се чувстваме добре в собствената си кожа. Мнението на другите за нас само ще се погрижи за себе си.

Системата, най-пряко засегната от този проблем, е сърдечно-съдовата (и това, че сърцето е основна част от нея, не е игра на думи). Когато се поддаваме на манипулацията и желанието да контролираме имиджа си, ние увреждаме сърцето си във физически и нефизически смисъл. За да се фокусираме върху сърцето си, трябва да се освободим от много външни фактори, които ни тласкат в погрешна посока.

Категория № 12: Самоконтролът срещу загубата на контрол

Може би се питате дали няма противоречие между тази категория и желанието за контрол, за което говорихме по-горе. Отговорът е „Не“, а сега вижте защо.

Когато ни липсва самоконтрол, не можем да обичаме, не сме способни да осъществяваме мечтите си и бързо съсипваме здравето си. Каква е разликата? Самоконтролът не бива да е тежка и мъчителна задача, сякаш се изкачвате по стръмен планински склон с подгизнали дрехи. Той би трябвало да прилича на спускане със ски по красив скат, покрит със съвършена снежна покривка. Когато нещата са наред, самоконтролът се получава гладко и обикновено без усилия. Разликата е в състоянието на сърцето. Ако сърцето ни е обзето от страх, ще се опитваме да упражняваме контрол, за да получим това, от което се нуждаем. Ако, от друга страна, сърцето ни е изпълнено с любов и истина, самоконтролът ще ни се удава с любов, радост и признателност, защото вече имаме всичко, от което се нуждаем.

Ще призная, че това винаги е била особено важна за мен категория. Аз съм най-малкото от три деца и бях безкрайно разглезен. Майка ми само чакаше знак, за да сготви, да ме заведе някъде, да ми помогне с каквото може. През последната година в колежа аз все още нямах представа как се пере, как се следи балансът на чековата книжка или как се правят бъркани яйца.

По-късно това се превърна в сериозен проблем. Спомням си как една неделя скоро след сватбата двамата с Трейси се прибрахме у дома и докато тя се трудеше в кухнята в продължение на час и половина, аз се настаних пред телевизора да гледам мач на Националната футболна лига с чаша чай в едната ръка, пликче с чипс в другата и дистанционното в скута ми. Ясно си спомням как се подразних, че Трейси вдига твърде много шум със съдовете, понеже трудно чувах коментарите на Джон Мадън. След като ометох обяда, който включваше любимите ми ястия, веднага се отпуснах в креслото и отново започнах да се дразня от шума. Капакът на всичко беше, когато час по-късно Трейси има наглостта да развали финалните минути от мача с прахосмукачката. Сега се срамувам от себе си, но тогава така бях програмиран. Мързелът и чувството, че нещо ни се полага, са основни проблеми от категорията на самоконтрола.

Пряко свързана с тази категория е двигателно-опорната система. С удивление чуваме нови и нови разкази на клиенти, споделящи, че проблемите на мускулната и костната им система се излекуват успоредно с изцеляването на мързела, чувството, че нещо им се полага, безпомощността, погрешно разбраната справедливост и др.

Опит за обобщение

Сега, когато разбирате малко по-добре как системата на Лечебните кодове се свързва с изцеляването на физическите и нефизическите проявления на проблемите на сърцето, нека

ви покажем как можете да използвате тази информация, за да се излекувате и останете напълно здрав до края на дните си.

Стъпка 1. Предлагаме ви най-напред да използвате Лечебния код за проблема, който най-много ви тревожи. Преминете през стъпките, описани в десета глава: идентифицирайте емоциите, свързани с проблема, който ви притеснява (страх, безнадеждност, гняв, тревожност, безпомощност и пр.). Оценете проблема си по скалата от 1 до 10. Вижте дали ще се появят спомени от друг момент в живота ви, когато сте изпитвали същите чувства, макар и в съвсем различна ситуация. Оценете степента, в която ви притеснява този спомен. Включете този спомен или спомени, както и настоящия си проблем, в молитвата. Изпълнете Кода. Когато приключите, отново оценете спомена. Продължете да работите върху най-ранния или най-ярък спомен, докато спадне до 1 (т.е. вече изпитвате спокойствие, когато си го спомняте). След това продължете да работите с всички други спомени, които все още имат „заряд“, като започвате от най-ранния или най-интензивния сред тях и изпълнявате описаните стъпки, докато всички могат да бъдат оценени с 1 или 0.

Стъпка 2. Използвайте Инструмента за откриване на проблеми в сърцето. Ще получите достъп до линк с този инструмент за оценки, след като регистрирате книгата си на адрес: www.thehealingcodebook.com. След като отговорите на въпросите, веднага ще получите персонален анализ в обем 10-15 страници на вашите резултати за дванайсетте категории проблеми на сърцето.

Този анализ ще ви посочи проблемите на сърцето към момента, в който сте попълнили въпросника. Започнете от категорията с най-малко точки. Потърсете спомени, емоции и вярвания, оставете ги да изплуват. Оценете ги по скалата от 1 до 10, изпълнете Кода и работете по същия начин като в Стъпка 1, докато емоцията не спадне до ниво 1. Това може да се окаже скритият източник на проблема, върху който сте работили в Стъпка 1.

След това преминете към следващата категория (или към проблема, който най-силно ви тревожи, ако междувременно е изникнало нещо). Продължете така, докато не приключите с всички проблеми, посочени в анализа. Можете да използвате Инструмента, колкото пъти желаете, а ние ви препоръчваме да го правите по-често. Това не само ще ви помогне да разберете кои проблеми имат най-голяма нужда от изцеление във всеки един момент, но и ще ви позволи да проследите успеха си в различните категории.

Стъпка 3. След като поработите върху проблемите с най-малко точки според Инструмента за откриване на проблеми в сърцето, преминете през дванайсетте категории, описани в тази глава – по една на ден. Така ще сте сигурни, че сте работили върху всички свои проблеми (помнете, че 90% от проблемите ви са несъзнателни). Можете да продължите тази „програма по поддръжката“ цял живот. Когато възникне проблем, върнете се на стъпки 1 до 3 и изцелете източника.

Очаква ви пълно изцеление

Ето че вече държите в ръцете си ключа към онова, което вярваме, че е най-могъщата система за изцеление, известна досега. Вие притежавате универсалния Код за изцеление, който работи при всички хора и ситуации. Имате достъп до Инструмента за откриване на проблеми в сърцето, който ще ви помогне да оцените проблемите си и да ги подредите според приоритета им за изцеление. Разполагате с Дванайсетте категории, с чиято помощ да покриете всички физически и нефизически източници на проблемите си.

Но... изцелението още не е приключило!

Лечебният код и Инструментът за откриване на проблеми в сърцето работят с източника на стрес на клетъчно ниво. Какво да кажем за стреса в ежедневието – онзи, за който

обикновено се сещаме най-напред, когато кажем думата „стрес“? Стресът от капризниченето на детето, от задръстванията по улиците, от спора с някого?

Искаме да ви дадем още един инструмент, този път за ситуационния стрес в живота ви. В следващата глава ще научите как да го елиминирате за броени секунди.

ДВНАДЕСЕТА ГЛАВА

НЕЗАБАВЕН ЕФЕКТ: ДЕСЕТСЕКУНДНО РЕШЕНИЕ ЗА СИТУАЦИОННИЯ СТРЕС

Несъмнено и вие сте виждали множество реклами по телевизията, интернет, в магазините – накъдето и да се обърнете, някой ви препоръчва напитки (дори хапчета), от които се очаква да ви дадат нужната енергия. Това е индустрия за милиарди долари.

Тези отвари се приготвят от витамини и билки, които уж усилват ефекта на кофеина – неизменна част от съдържанието им. И ви обещават часове на повишена енергия. Но ако се вгледате внимателно в съставките, ще видите, че това е поредното краткотрайно решение, водещо до дългосрочни усложнения. Дори витамините и билките могат да имат странични ефекти, ако прекалите с количествата. На етикетите на някои енергийни напитки дори има предупреждение за максималния брой дози, които можете да консумирате без отрицателни последици.

Тези напитки и хапчета всъщност увеличават стреса в организма чрез свръхстимулация и маскиране на умората, която би трябвало да ви даде знак да си починете, а не още повече да се натоварвате. Повечето от тях съдържат захар, която потиска имунната система, или заместители на захарта, които според мнозина имат вредни ефекти.

А какво ще кажете, ако можете да постигнете подобен и дори по-силен ефект за повишаване на енергията, но без стимуланти, без заплащане, без смазващото усещане, което изпитвате, когато ефектът им намалее, и без притесненията за страничните им ефекти? Ако можехте да получавате тази „доза енергия“ по всяко време, когато пожелаете, без да се налага да купувате каквото и да било, и ефектът настъпва за броени секунди?

А ако към това добавим възможността да намалите всички негативни емоции и стреса – и всичко това само за 10 секунди?

Точно това прави упражнението „Незабавен ефект“. Всеки път, когато се почувствате стресирани, имате нужда от повече енергия или усетите, че негативните емоции заплашват да разрушат спокойствието ви, отделете десет секунди: десет секунди, за да намалите стреса, но не като го маскирате със стимуланти, които увеличават нивото на физиологичния стрес, а като *достигнете до източника и го елиминирате*.

Изключително важно е да достигнете до източника на стреса заради пагубното му въздействие върху тялото и ума. Вече ви дадохме инструментите, с които да изцелите стреса на *клетъчно* ниво – онзи стрес, който обикновено активираме несъзнателно. Но всички знаем, че съществува и друг вид стрес, при това напълно осъзнат. Нека сега поговорим за него, за това какво представлява, кога и защо може да бъде опасен.

Отново за стреса

Стресът е естествена и в някои случаи уместна реакция организма към ситуация, която предизвиква страх и внушава заплаха. Той ни е нужен, за да посрещаме предизвикателствата в живота си.

Стресът се появява, когато умът смята, че се намираме опасност, без значение психическа или физическа, и се бои, че не можем да се справим с кризисната ситуация. Тогава организмът отделя повече адреналин, за да ни даде сила. Това наричаме реакция от типа „бий се или бягай”.

Но хората от съвременното общество трябва да знаят, че това повишаване на нивото на адреналина в физиологически процес и трябва да се използва за физическо действие. Ако не го „изгорите”, като действително се биете или бягате, адреналинът ще остане в организма ви, причинявайки напрежение и емоционален дистрес. Прекомерният стрес без облекчение може да ви изцеди до степен, в която да не сте в състояние да посрещате ежедневните си задачи с уравновесен и бистър ум. Започват да се чувствате напрегнати, раздразнителни и уморени, без да разбирате защо.

В идеалния случай стресовата реакция би трябвало да се активира само при животозастрашаващи ситуации, за да ни позволи да действаме бързо с по-малко мислене и по-бързи рефлексии. В наше време обаче тази реакция често се задейства от звъна на телефона, крайни срокове, шефовете, близките и множество ситуации, които по никакъв начин не заплашват оцеляването ни. В ежедневието постоянно ни затрупват изисквания, очаквания и неудовлетворени желания. Напомпани с адреналин, който не успяваме да изразходим, ние се чувстваме изтощени, с потисната имунна система и прогресивно намаляващи физически, емоционални и духовни ресурси. В такъв момент може да се изкушим да посегнем към енергийната напитка. Но направим ли го, просто ще замаскираме дискомфорта, като стимулираме допълнително организма си и го подложим на допълнителен стрес.

Както обстоятелствата и начинът на живот могат да бъдат много различни, така и събитията и ситуацияите, които хората смятат за стресови, също не са еднакви. Онова, което плаши или изглежда прекалено трудно за съседа ви, вас може изобщо да не ви впечатлява. Но съществуват ситуации и обстоятелства, които са потенциална заплаха за всички. Това се нарича „ситуационен стрес”.

Ето и някои от най-често срещаните причини за ситуационен стрес:

- Проблеми в работата
- Финансова несигурност
- Страх от провал или лоши резултати
- Несигурност за бъдещето
- Здравословни проблеми
- Семейни проблеми
- Проблеми във взаимоотношенията
- Общуване с хора, които ви влияят негативно
- Негативни нагласи
- Чувство за безсилие
- Ниско самочувствие
- Загуба на скъп човек или нещо важно

Защо трябва да се пазим от прекомерен стрес?

Защото дългосрочните ефекти от продължителния стрес могат да бъдат опасни за здравето, щастието и живота ни.

Както се вижда от този непълен списък на най-често срещаните причини, ситуационният стрес е навсякъде. Той влияе, върху нашите взаимоотношения, работата ни и способността да се радваме пълноценно на живота. Високите нива на стрес ни правят раздразнителни и ни карат да се гневим на хората и обстоятелствата около нас. Най-честите последствия от това са семейните кавги и безумието по пътищата. Под влияние на стреса не мислим ясно, ставаме неефективни и допускаме грешки, което още повече усилва дистреса. С времето, нивото на стреса толкова се повишава, че имунната система отслабва и започваме все по-лесно да се разболяваме.

Натрупването на *ситуационен* стрес постепенно повишава *физиологичния* стрес. А физиологичният стрес, както вече знаем, е в основата на почти всички болести и разстройства. Стресът прекъсва важни процеси в клетките и с времето започва да вреди на здравето ни.

Казахме, че реакцията „бий се или бягай“ може да ни спаси живота в извънредна ситуация, но това състояние на тревога не бива да бъде поддържано по-дълго от необходимото. Проблемът е, че повечето хора остават в него продължително време и резултатът е неизбежен – нещо някъде се пропуква и се проявява като симптом. Когато са налице известен брой симптоми, ние ги наричаме „болест“.

Проблемът е в неосвободения стрес

По-рано споменахме теорията за „резервоара на стреса“ на д-р Дорис Рап, д.м., която мнозина смятат за един от водещите алерголози в света. Докато в резервоара все още има място, можем да се справяме с нови стресови фактори в живота и тялото си достатъчно ефективно, без да ни страдаме от негативните им ефекти. Но когато резервоарът се препълни, най-слабата физическа брънка поддава по един или друг начин. Алергиите и болестите са просто знак, че някъде нещо се е пропукало под натиска на стреса.

В книгата си „Една причина и лек за всеки здравословен проблем“ д-р Рей Гебауер описва резултатите от изследването си за ефектите от неосвободения стрес върху мишките:

„Когато подложим мишките на слаб електрошок, те остават незасегнати, стига да им се даде достатъчно време да се възстановят от стреса в резултат на електрошока. Но ако електрошоковете станат твърде чести, мишките не успяват да се възстановят от безобидния стрес и само след няколко дни умират. Въпреки че всеки шок сам по себе си е безобиден, акумулираният ефект от стреса без достатъчно време за възстановяване принуждава организма да се предаде и да умре“.

Изводите от това изследване са повече от ясни.

Когато нямаме достатъчно време да се възстановим от всяко стресово събитие, преди да настъпи следващото, клетките ни остават затворени, тялото ни остарява и сме заплашени от преждевременна смърт.

Ето някои от често срещаните ефекти на прекомерния ситуационен стрес:

- Безсъние
- Напрежение и тревожност
- Смутения в мисленето
- Неефективни действия
- Увеличаване на грешките

- Раздразнителност
- Гняв
- Лека депресия
- Високо кръвно налягане
- Сърдечно-съдови заболявания
- Язва
- Алергии
- Астма
- Мигрена
- Преждевременно състаряване

Всички имаме нужда от инструмент за освобождаване от ежедневието ситуационен стрес, който да е достъпен и лесно приложим, за да възпрепятстваме бездруго натоварената си програма.

Инструменти за облекчаване на ситуационния стрес

През годините са били разработени различни ефективни инструменти, които да помагат на хората да се справят със ситуационния стрес. Съществуват *физически подходи*: аеробни упражнения за подобряване дейността на сърдечно-съдовата система, техники за дълбоко дишане, енергийна медицина. Всички те доказано освобождават ситуационния стрес. *Нефизическите подходи* за овладяване на ситуационния стрес – най-вече молитвата и медитацията – също са доказали ефективността си. Може би 99% от литературата за самопомощ е фокусирана върху даден физически или нефизически подход. Рядко се предлагат комбинации.

Простичкото упражнение, което сега ще ви представим, съчетава *всички* доказани елементи (физически и нефизически) за намаляване на стреса. Нарекли сме го „Незабавен ефект”. Само за десет секунди ще се почувствате толкова добре, колкото след 30-60 минути енергични упражнения, дълбоко дишане или медитация.

Използвайте упражнението за Незабавен ефект винаги, когато сте изложени на стрес или чувствате недостиг на енергия. То ще прекрати стресовата реакция и ще позволи на вашия организъм да възстанови баланса си.

Заради онези от вас, на които им се иска да стигнем по-бързо до същината на въпроса, още сега ще обясним как да изпълнявате упражнението „Незабавен ефект”. След това ще обясним защо тази простичка наглед техника има толкова силен ефект.

„Незабавният ефект” стъпка по стъпка

Упражнението отнема само десет секунди, макар че, разбира се, можете да го изпълнявате и по-дълго. Повечето хора действително забелязват резултат само за десет секунди. Препоръчваме ви да го правите всеки път, когато имате нужда, но не по-рядко от три пъти дневно.

Ето и упражнението стъпка по стъпка.

1. Оценете степента на стреса си. Фокусирайте се върху общото ниво на стреса, който изпитвате в момента. Каква е силата му? Интензивно ли е действието му? Как се отразява на състоянието ви? А на отношението ви към другите? На светогледа ви? Усещате ли го на определено място в тялото си?

Ще ви помолим да оцените нивото на стреса си по скалата от 0 до 10, като 0 означава липса на стрес, а 10 – непоносим стрес. Това е изключително полезен инструмент за вас. Оценявайки нивото на стреса си преди и след упражнението, вие разполагате с мярка за успеха си. Ще знаете дали е необходимо да го повторите, за да намалите още повече стреса, както и кога нивото на стрес започва да намалява.

2. Допрете дланите си, както ви е удобно: можете да сплетете пръсти, да ги долепите като за молитва или да използвате друга позиция, стига само да са допрени една до друга.

3. Фокусирайте се върху стреса, от който искате да се освободите – физически, емоционален или духовен.

4. Изпълнете Дишане за сила в продължение на 10 секунди:

- Дишайте бързо и силно с корема. Енергично вдишвайте и издишайте през устата. Използвайте диафрагмата си, така че коремът ви да се издува при вдишване и да се прибира при издишване. Ако се почувствате леко замаяни, продължете да дишате така, но с по-малко сила.

- По време на Дишането за сила визуализирайте нещо позитивно: например как стресът напуска тялото ви, спокойна сцена или нещо, което бихте желали да заеме мястото на стреса. Ако се чувствате ядосани, можете де си повтаряте мислено или да визуализирате „търпение“. Или „спокойствие“. Това е медитативната част от упражнението.

Предлагаме ви да правите упражнението по три пъти на ден. Дори да го изпълнявате само по веднъж, пак ще постигнете резултати. Горещо ви препоръчваме обаче да го правите поне по три или четири пъти дневно, дори и повече, ако искате бързо да намалите непосредствения стрес и да понижите общото ниво на стреса. В крайна сметка, то отнема само няколко секунди, а има забележителен ефект!

Може би се питате как едно толкова просто, бързо и лесно упражнение може да премахне стреса и да постигне същия ефект като значително по-дълги и натоварени упражнения или медитация. Ето как работи „Незабавният ефект“.

Силата на дишането

В упражнението „Незабавен ефект“ използваме техника за дишане, наречена „Дишане за сила“. *Именно тя ви позволява да прекъснете цикъла на стреса и само след секунди да се почувствате така, както бихте се почувствали след трийсетина минути комбинирани физически упражнения и медитация.*

Физическият закон за инерцията гласи, че всяко тяло запазва състоянието си, докато нещо не му въздейства с достатъчно енергия, а Дишането за сила генерира значителна вътрешна физиологична енергия, като добавя високоенергийно гориво от кислород. Точно както вятърът е основен източник на енергия в света, така и дишането е нашият персонален източник на енергия.

Ако изпълнявате само Дишането за сила, вероятно ще се почувствате по-енергични, релаксирани, може би и с по-ведро настроение. Това е мощна техника сама по себе си и именно тя е елементът, на който Незабавният ефект дължи в най-голяма степен своята сила и дълбочина.

Дишането за сила е насочено към плиткото дишане, което е често срещан признак на хроничния стрес. То започва с отделни инциденти, които ни изненадват и безпокоят, но постепенно се превръща в нещо обичайно. Хроничното плитко дишане прилича на живот в състояние на постоянен страх.

Д-р Гай Хендрикс, автор на „Съзнателно дишане”, казва: „Когато дадена емоция е прекалено болезнена, първата ни реакция е да спрем да дишаме. Това е защитният рефлекс „бий се или бягай”, задействан от нервната система. Веднага след това ви залива адреналин, а симпатиковата нервна система, която контролира кръвообращението, се намесва и ускорява пулса и дишането ви”. Някои хора имат навика да задържат дъха си, дори когато изпълняват обичайни задачи. Плиткото дишане неизменно намалява количеството кислород, което поемаме, и въглероден диоксид, който издишаме, а това води до стрес на клетъчно ниво.

Ако по няколко пъти на ден се фокусираме върху дишането си, ще се научим по-добре да го осъзнаваме. Коремното дишане от това упражнение ще покаже на тялото ви как би се чувствало, когато си поема пълно и дълбоко въздух, фокусирайки се върху освобождаването от стреса или усещането за покой, ще започнете естествено да дишате по-дълбоко. Когато продължите да упражнявате Незабавния ефект, ще дишате по-дълбоко и между сеансите. На дробовите ви ще им хареса усещането да се изпълват с въздух, защото то е по-естествено и здравословно. „Незабавният ефект” постепенно ще увеличи обема на дробовите ви – фактор, който сам по себе си укрепва здравето и удължава живота.

Още през 1981 г. списанието „Сайънс Нюз” съобщава за открития на Националния институт по проблемите на остаряването, изясняващи връзката между функцията на белите дробове и дълголетието. Клинично изследване на 5200 души, продължило 30 години, показва, че функционирането на белите дробове е надежден индикатор за общото здравословно състояние и енергия, както и основно мерило за потенциалната продължителност на живота на човека. Чрез измерване на пулмоналната функция може да се определи дали човек ще живее още 10, 20 или 30 години.

Когато изпълнявате упражнението „Незабавен ефект”, вие ще се чувствате по-спокойни, а мускулите, които контролират или пречат на дишането, ще позволят на тялото ви да вдиша и издиша с пълен капацитет.

Много скоро ще установите, че вече осъзнавате моментите, когато не дишате дълбоко. Те ще ви сигнализират, че чувствате стрес и имате нужда от кратко прекъсване за „Незабавен ефект”.

При редовно прилагане „Незабавният ефект”:

- стимулира сърдечно-съдовата система
- подобрява снабдяването с кислород
- пречиства организма от въглеродния диоксид
- стимулира имунната система, като увеличава енергията на ендокринната система
- подобрява работата на лимфната система

Медитация

Упражнението „Незабавен ефект” включва и елемент на „медитация”, докато се фокусирате върху стреса, напускащ тялото ви. Съчетанието на Дишането за сила с фокусирано намерение (съсредоточаване върху стреса, който напуска тялото), е факторът,

който удължава действието на упражнението до няколко часа. Вие използвате силата на дишането, за да усилите намерението си и да го внушите на ума и тялото си.

Редица изследвания са доказали и продължават да доказват, че медитацията намалява стреса и укрепва както психичното, така и физиологичното здраве. Общоприет факт е, че медитацията подобрява цялостното състояние на човека. Въпреки че процесът не е изяснен докрай, проучванията сочат, че по време на медитацията мозъчната активност е в алфа режим, което съдейства за релаксиране на съзнанието и изцеление на тялото. Освен това е потвърдено, че нивата на хормоните и други биохимични компоненти в кръвта, които указват наличието на стрес, при редовна медитация обикновено се понижават. Хиляди лекари, психолози и терапевти в САЩ и по целия свят препоръчват на пациентите си различни медитативни техники като част от лечението.

Може би ще се изненадате, че медицината – обикновено така консервативна – препоръчва практика, смятана от мнозина за духовна. В действителност общо разпространената дефиниция за медитация е вид духовно съзерцание. Хората хилядолетия наред са използвали различни техники на медитация като средство за извисяване на духовното съзнание.

Не е задължително обаче медитацията да има духовна цел. Тя би могла да помогне на мозъка да премине от режим на стрес към режим на релаксация. „Незабавният ефект” включва медитация, за да провокира доказана „реакция на релаксация” чрез стимулирането на определени области от мозъка.

Изследване, осъществено под ръководството на д-р Джон Кабат-Зин, невролог от Масачузетския медицински факултет, показва, че медитацията измества мозъчната дейност от десния фронтален кортекс (който е по-активен, когато човек в състояние на стрес) към левия фронтален кортекс (който е по-активен, когато човек е спокоен). Тази промяна намалява негативните ефекти не само на стреса, но и на леката депресия и тревожност.

Подобни резултати дават проучванията на д-р Ейдриън Уайт от Университета в Екзитър. Той показва, че хората, които медитират, имат повишена електрическа активност в областта на фронталния кортекс, което говори, че преживяват по-ниско ниво на тревожност и се намират в по-позитивно емоционално състояние. Медитацията също така намалява активността на амигдалата, която се свързва с емоциите и най-вече със страха.

С други думи, медитацията буквално измества фокуса от страха и тревожността към спокойствието. С упражнението за Незабавен ефект и визуализирането на стреса, който напуска тялото ви, или някаква спокойна сцена, вие променяте мозъчните вълни от ниво на стрес към ниво на покой.

Енергийна медицина: използвайте ръцете си

Както вече знаете, ръцете притежават лечебна сила. Когато съберете длани, вие използвате тази енергия, за да разпръснете стреса. Това също е съвсем проста, но могъща техника за понижаване нивото на общия стрес.

„Незабавният ефект” и Лечебният код работят заедно

Има стресови ситуации, които са толкова сложни и отключват толкова много негативни емоции, че само по себе упражнението за Незабавен ефект има твърде краткотраен ефект. Необходимо е да изпълните Лечебния код, за да достигнете до спомените на клетъчно ниво и погрешните вярвания, които подхранват реакциите в такива ситуации.

По същия начин има и ситуации, в които Лечебният код не облекчава непосредствения стрес от ежедневието. Този съзнателен стрес и дори страх затруднява работата на Кода. Става все по-трудно да се отпуснем и да му позволим да упражни ефекта си. Понякога се затрудняваме изобщо да го изпълним! Когато се освободим от ситуационния стрес и отстраним съпротивата си с помощта на Незабавния ефект, всъщност проправяме път за Лечебния код. Всичко става по-лесно, когато използваме упражнението за Незабавен ефект. Само за десет секунди то почти елиминира съпротивата срещу изцелението.

Лечебният код работи по-бързо и по-добре, ако не ни се налага да се борим в същото време и със ситуационен стрес. С други думи, Лечебният код и Незабавният ефект имат различни, допълващи се ефекти. За да постигнете оптимално здраве, са ви необходими и двете.

Препоръчваме ви да изпълнявате и Лечебния код, и упражнението за Незабавен ефект по три пъти на ден. Това прави общо осемнайсет и половина минути на ден: малка инвестиция с огромни резултати за здравето, взаимоотношенията и успеха.

Вече разполагате с инструментите, с които можете да понижите стреса на клетъчно и на съзнателно ниво. Но колкото и чудесни и полезни да са те, балансираният и здравословен живот има и други компоненти.

Как да постигнем балансиран, благословен живот

Ето още няколко важни предложения за това, как можем да живеем балансиран, здравословен (по отношение на ума, тялото и духа) и пълноценен живот – благословения живот, за който всички жадуваме.

Дух. Първият и най-важен компонент на здравословния живот е съкровената връзка с Бог. Убедени сме, че дори и да съумееете да изцелите живота си, ако ви липсва връзката със Създателя, никога няма да получите онова, от което най-много се нуждаете: безусловна любов. Затова ви насърчаваме да се стремите преди всичко към Бог и Неговата безгранична любов. Лечебният код може да ви помогне физически и емоционално и да подкрепи успеха ви в този живот. Но той няма нищо общо със съдбата ви във вечността, а тя е най-важното. Затова не пренебрегвайте този аспект.²⁵

Начин на живот. Укрепете действието на Лечебния код и упражнението за Незабавен ефект, като си изградите здравословен начин на живот. Съществуват множество разумни начини за поддържане на здравето и подпомагане на изцелението: здравословна храна, ограничаване на вредните продукти, достатъчно вода, чист въздух, витамини и минерали, физически упражнения и пълноценен отдих, повече време с любимите хора и много, много други. Без тези фактори е невъзможно да живеете балансирано и здравословно, така че моля ви, не ги пренебрегвайте.

Стресът се отразява както на водния баланс на организма, така и на дишането. Дехидратацията е най-често срещаният физически фактор за физиологичен стрес, следвана от недостатъчната оксигенация. Само пиенето на шест до осем чаши вода дневно и дълбокото, пълноценно дишане могат да подобрят паметта, да повишат енергията ви и да намалят умората и общите болки и неразположения. Значението им за здравето и изцелението са неограничени. Редовното прилагане на Дишането за сила от упражнението за Незабавен ефект ще повиши нивата на кислород в кръвта ви.

Съзнателен конфликт. Както вече споменахме, съзнателният конфликт означава да живеете по начин, който противоречи на вярванията ви. Той е основната причина за

²⁵ Повече за нашите духовни вярвания ще намерите в „Няколко думи за нас и нашата философия“ в края на книгата. – Б. пр.

забавяне на изцелението, тъй като поражда постоянен стрес. Ако не получавате желаните резултати от упражнението за Незабавен ефект и Лечебния код, причината най-вероятно е съзнателен конфликт. Решавайте проблемите, веднага след като ги осъзнаете. Нека това да е фокусът в работата ви с Лечебния код.

Вътрешни разговори. Това наричаме „да засееш негодно семе”. В книгата си „Можете да обикнете живота си” д-р Нийл Уорън се позовава на изследване, според което всеки човек адресира до 1300 думи в минута към самия себе си. Тези разговори със себе си са четките, с които рисуваме картините в сърцето си. Тези мисли са семената, които засяваме в сърцето си, за да израснат и дадат плод.

Ако постоянно засявате нови и нови деструктивни картини и вярвания, докато изпълнявате Лечебния код или упражнението за Незабавен ефект, очевидно „пълните резервоара” и противодействате на лечебните ефекти, фокусирайте се върху истината, любовта и уважението към себе си и другите, както и върху други полезни и изцеляващи мисли. Ще ви харесат ли плодовете на семената, които засявате днес? Ако не, веднага започнете да сеете добри семена. Това има жизненоважно значение в дългосрочен план.

Нашето предизвикателство и нашата молба

В тази книга ние си позволихме някои доста дръзки обещания.

Заявихме, че съществува проста техника, която можете да усвоите за пет минути и да изпълните за шест и която може да изцели източника на всеки проблем, свързан със здравето, взаимоотношенията, постиженията и успеха ви.

Обещахме, че ще ви покажем десетсекундно упражнение за дишане и медитация, което ще ви помогне да се почувствате толкова добре, сякаш сте правили физически упражнения и/или сте медитирали поне 30 минути.

А сега ви предизвикваме: Докажете, че грешим!

Започнете да правите редовно упражненията. Изпълнявайте Лечебния код най-малко по шест минути, три пъти дневно. Това е нашето предписание.

За да овладеете стреса, правете упражнението за Незабавен ефект винаги, когато имате нужда от това, или три-четири пъти на ден.

Ако наистина няма резултат, пишете ни! (А и да има, също ни пишете. Ще се радваме да научим и вашата история.)

Ако тези техники не проработят, единственото възможно обяснение е, че изобщо не ги прилагате.

Ако все пак изпълнявате Кода, но ви се струва, че не стигате доникъде, или искате по-бързи резултати, съществува и друго ниво – системата на Лечебните кодове, която е по-силна, защото е насочена конкретно към определени проблеми. В края на книгата ще научите повече за нея, а ако регистрирате книгата си на адрес: www.thehealingcodebook.com, ще получите информация за цялата система.

Но това, с което вече разполагате – Лечебният код, достъп до Инструмента за откриване на проблеми в сърцето и упражнението за Незабавен ефект, ви дава възможност да решите проблемите на сърцето си и да овладеете ситуационния стрес до края на живота си.

Ако сте чули, че съществува хапче, което може да излекува всичките ви физически симптоми, да подобри отношенията ви с хората, да премахне всички препятствия пред успеха, за да можете да го постигнете, каквото и да означава това за вас... И ако ви кажем, че винаги, когато имате нужда от него – независимо дали го искате за себе си, за

семейството или за приятелите си, ще ви го изпратим напълно безплатно... Няма ли веднага да поръчате цяло шишенце? Няма ли да поръчате и за вашите близки, приятели, колеги?

Е, съжаляваме! Това не е хапче. Ако беше, вероятно щяхме да спечелим милиарди долари от продажбата му (така поне казват).

Извиняваме се, че не можем да ви дадем хапче. Вместо това обаче ви предлагаме книга. Единствено информация. Само че информация, която можете да използвате за себе си, за семейството и за приятелите си. Две прости техники, които без съмнение вече сте усвоили и можете да използвате, за да изцелите всеки проблем на сърцето си до края на живота си.

Предизвикваме ви да докажете, че грешим.

А молбата ни е *да използвате тези инструменти* (макар и да не са във формата на хапче...)

И още нещо:

Предайте нататък!

За нас двамата Лечебните кодове са нещо много повече от бизнес. Както са казали „Блус Брадърс”: „Ние изпълняваме Божия мисия!”

Искаме изцелението да достигне до целия свят. Затова написахме тази книга. Моля ви, след като я прочетете и се научите да използвате описаните тук инструменти, да я дадете на друг човек, който има нужда от нея. Разкажете за тези техники на приятелите си, докато обядвате заедно. Ако Лечебният код и упражнението за Незабавен ефект са ви помогнали, споделете ги и с другите!

Помогнете ни да разпространим изцелението в света. Господ знае, че всички имаме нужда от него!

Бог да ви благослови и да ви води по пътя на изцелението!

НЯКОЛКО ДУМИ ЗА НАС И НАШАТА ФИЛОСОФИЯ

През годините сме присъствали на десетки семинари и лекции. Прочели сме стотици книги – в университета, на различни курсове или просто за удоволствие. Винаги сме ценили високо готовността на някой да сподели това, в което вярва, особено когато става дума за духовност и светоглед.

Решихме, че може би и вие бихте искали да научите това за нас.

Казано просто, ние сме последователи на Исус. Вярваме в Бог, в Исус и Светия дух, който живее в нас, и в Светото писание – Библията. Вярваме, че Бог единствен във Вселената е способен само на любов: защото той Е любов. Вярваме, че Бог знае за всяка сълза, отронена от всеки човек на земята.

Аз (Алекс) израснах с мисълта, че Бог е подъл, отмъстителен и егоцентричен... или поне това си спомням. Много години ми трябваша да превъзмогна религиозното си възпитание. Накрая осъзнах, че Библията не изобразява Всевишния такъв, какъвто са ми го описвали в детството. Библията е любовно писмо. Да, в нея има препоръки и забрани, но същото важи и за упътването на дивиди плъра ми. Тези препоръки и забрани са просто съветите на Създателя как да живеем в любов, радост и мир.

Вярваме, че Бог призовава различни хора за определени задачи, чиято цел е да разпространяват любовта му навсякъде. За нас това, което правим, е не толкова бизнес, колкото мисия. Вярваме, че Бог ни е призовал да помогнем на страдащите чрез любовта. И това в някаква степен може да се осъществи с помощта на методите на изцеление, които предлагаме.

Част от мисията си изпълняваме като даряваме парите, събрани от тези продукти, на програми със сходни на нашите цели.

В настоящия момент основната ни благотворителна дейност е в подкрепа на програма за закрила на бездомни деца на възраст между две и дванайсет години в Южна Африка. Организацията, която се занимава с този проект, взема децата от улицата, осигурява им дом, храна и облекло, говори им за Божиата любов и ги учи на занаят. С други думи, спасява живота им.

Ето, това са накратко нещата, в които вярваме. Ако искате да научите повече за нашите вярвания, свържете се с нас на сайта ни: www.thehealingcodebook.com. В случай, че се нуждаете от повече информация как да помогнете на бездомните деца, с радост ще споделим с вас всичко, което знаем.

Благодарим ви и Бог да би благослови!

Алекс Лойд и Бен Джонсън

ЗА АВТОРИТЕ

Д-р Алекс Лойд, е ръкоположен за пастор десет години, преди да защити две докторски степени: по натуропатия и психология. Дълго време има успешна частна практика като консултант психолог, а после и като специалист по алтернативни терапии. В продължение на дванайсет години пътува по целия свят в търсене на лек за клиничната депресия на съпругата си Трейси. Запознава се с различни техники, които елиминират симптомите на депресия и други заболявания, но не успяват да постигнат трайно изцеление. След това д-р Лойд се посвещава на изучаването на енергията и квантовата физика.

През пролетта на 2001 г. д-р Лойд открива механизъм, който отстранява стреса в тялото, като изцелява източника му, и така за своя собствена радост и удивление успява да излекува депресията на Трейси. През следващата година и половина той изпитва действието на този механизъм с помощта на тестовете за вариабилност на сърдечната честота – официалният медицински диагностичен тест за измерване на стреса в автономната нервна система. В 86% от случаите стресът се оказва на практика елиминиран от организма в рамките на 20 минути. Преди това минималното време, за което е документирано възстановяването на баланса в автономната нервна система, е шест седмици (според литературата от последните 30 години).

След откритието си д-р Лойд основа компанията „Лечебни кодове“ (*The Healing Codes*®), посветена на лечението на хора от цял свят с естествени средства. До момента хиляди клиенти от 50 щата и 90 държави са съобщили за изцеляването си от болести и разстройства, след като са активирали механизма за освобождаване от стреса с помощта на Лечебните кодове. Процедурата е неинвазивна, не включва прием на каквито и да било препарати, нито диети и физически упражнения. Д-р Лойд е обучил повече от 200 инструктори, които напътстват клиентите по телефона.

Д-р Лойд живее със съпругата си Хоуп (Трейси) и двамата си снове Хари и Джордж, в щата Тенеси.

Д-р Бен Джонсън живее със съпругата си и седемте си деца в щата Джорджия. Той е лекар по професия, специалист по комплементарна и алтернативна медицина. Няколко години е клиничен директор на Клиниката за имунно възстановяване в Атланта, Джорджия. През октомври 2004 г., след като се излекува от болестта на Лу Гериг с помощта на Лечебните кодове, подава оставка, за да започне да работи с новата система. Споделя, че до момента не познава друга терапия, която позволява на автономната нервна система да се нормализира за минути, за да може тялото да започне процеса на изцеление. В момента д-р Джонсън изнася лекции за начина, по който работят Лечебните кодове и е първият доктор по медицина, участвал в популярния филм „Тайната“.

Д-р Джонсън е служил във въоръжените сили по време на войната във Виетнам и е бил военен лекар от запаса в продължение на много години. Дванайсет години е бил старши авиационен лекар във федералната авиационна администрация. Специален обект на неговите интереси са онкологичните заболявания. Посвещава голяма част от времето си на изследвания и анализ на резултатите от лечение на раково болни пациенти. Първата си медицинска диплома (специалност остеопатия) получава от Университета по здравни науки в Канзас сити, щата Мисури, след което получава степен по медицина от Университета за науки, изкуства и технологии на карибския остров Монсерат и степен по натуропатия от Държавния институт по натуропатия в гр. Вашингтон, Окръг Колумбия.

В момента е главен изпълнителен директор на *Biopharmika Inc.* В свободното си време пилотира хеликоптер и малък самолет.

АЗБУЧЕН ПОКАЗАЛЕЦ

А

Айнщайн, Алберт, 22, 33, 34, 35, 56
акупунктура, 58, 111
алфа режим, 135
Аманцио, Мартина, 84
Американска медицинска асоциация, 24
амиотрофна латерална склероза, 11

Б

баланс, 8, 25, 28, 29, 30, 31, 48, 99, 124, 127, 132, 136, 140
безсъние, 12, 93, 94, 131
болка, 5, 19, 22, 27, 29, 47, 51, 52, 60, 62, 65, 66, 72, 73, 76, 80, 81, 84, 87, 92, 93, 94, 100, 107, 119, 120, 122, 125
Бостънски университет, 24
Бър, Харолд, 33

В

вредни действия, 110
ВСЧ, 8, 25, 28, 29, 30, 31, 32, 37, 42, 49, 55, 85, 99
вярвания, 6, 8, 18, 19, 53, 54, 55, 57, 58, 61, 63, 65, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 76, 78, 80, 81, 83, 84, 85, 87, 89, 95, 96, 99, 104, 106, 107, 108, 109, 110, 111, 113, 114, 117, 118, 121, 128, 135, 136, 137, 139

Г

Гебауер, Рей, 131
Гел-Ман, Мъри, 33, 59
Гибсън, Чарлс, 51
Глен, Рич, 57

Д

Дамазио, Антонио, 57
делта-тита състояние, 61, 62
Департамент за здравни и хуманни услуги, 24
депресия, 5, 6, 7, 8, 31, 43, 44, 65, 86, 114, 116, 117, 119, 120, 124, 132, 135, 140
деструктивна енергийна честота, 41
деструктивни спомени, 50, 51, 52, 53, 55, 70, 79, 80, 83, 84, 86, 87, 89, 99, 100, 104, 106, 108, 109, 116, 120, 121
диабет, 7, 94
Дишане за сила, 133
Добронамереността срещу отхвърлянето и грубостта, 115, 122
Добър съм срещу Не съм достатъчно добър, 115, 123
домашен любимец, 95
дразнения и реакции, 60, 63, 67, 68, 69, 72, 73, 76, 78
Държавен университет на Аризона, 24

Е

енергиен модел, 56, 57, 59, 78, 103
енергийна медицина, 42, 108, 132, 135
енергийно поле, 33, 34, 57, 59, 103
енергия, 12, 19, 23, 27, 29, 32, 33, 35, 36, 37, 39, 40, 42, 44, 46, 47, 52, 56, 58, 59, 80, 83, 88, 96, 97, 99, 100, 103, 111, 129, 132, 133, 134, 135
Епщайн-Бар, вирус на, 43

Ж

жертва на изнасилване, 67, 76, 115, 116

З

Зейцер, Лони, 51

И

Институт 'Хартмат', 47, 51, 58, 96, 100
Инструмент за откриване на проблеми в сърцето, 3, 109, 113, 114, 118, 122, 128, 137

Й

Йейлски университет, 33
йога, 58, 93

К

Кабат-Зин, Джон, 135
Калахан, Роджър, 8, 29
карате, 68
картини, 11, 58, 70, 76, 92, 102, 109, 111, 137
Кирлиан, Семьон, 33
киселинен рефлукс, 29, 46
клетъчни спомени, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 57, 59, 61, 70, 72, 73, 77, 80, 83, 86, 87, 89, 90, 97, 104, 106, 108, 114, 116, 121, 122, 135
клиника 'Кливланд', 34, 59
Костело, Е. Томас, 114
кошмари, 8, 29, 44, 52, 92
Крайл Старши, Джордж, 34, 59

Л

ларингофарингеален рефлукс, 43
левкемия, 46, 47
лекарства, 6, 10, 21, 22, 23, 37, 43, 46, 54, 58, 66, 88, 98
Лечебен код, 1, 2, 3, 4, 10, 12, 17, 18, 19, 29, 30, 31, 32, 36, 40, 41, 42, 43, 44, 48, 52, 55, 58, 62, 63, 66, 77, 78, 79, 80, 81, 89, 90, 92, 93, 96, 97, 98, 99, 101, 102, 103, 104, 106, 107, 109, 111, 112, 113, 114, 117, 119, 121, 122, 128, 135, 136, 137, 138
Лечебни кодове, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 17, 18, 20, 28, 29, 30, 31, 33, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 52, 53, 54, 55, 59, 61, 66, 70, 72, 77, 81, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100, 101, 102, 103, 108, 110, 111, 114, 115, 117, 118, 124, 127, 137, 138, 140
лечебни центрове, 97, 103
лечебни честоти, 100
Липтън, Брус, 16, 24, 26, 50, 57, 77, 89, 117
Лу Гериг, болест на, 11, 12, 18, 20, 49, 140
любов, 2, 7, 11, 19, 62, 65, 71, 73, 82, 83, 85, 86, 87, 92, 99, 100, 104, 106, 111, 118, 119, 120, 121, 123, 124, 126, 127, 136, 137, 139
любовта срещу егоизма, 114, 118

М

Майнуайзър, Лорна, 114
Макгрейн, Бил, 31
медикаменти, 21, 39, 40, 43, 46, 48, 98, 109
медитация, 132, 133, 134, 135, 137

Медицински факултет на Югозападния университет,
50, 53, 80
меридиани, 29, 99
мигрена, 7, 94, 107, 109, 113
митохондрии, 39, 40
множествена склероза, 7

Н

наркотици, 70, 110
Национална академия на науките, 24
начин на живот, 119, 130, 136
неврологични разстройства, 43
Незабавен ефект, 3, 101, 102, 129, 132, 133, 134, 135,
136, 137, 138
Нейпиър, Лари, 2, 74, 78
неспособност да простим, 114, 115
ноцебо ефект, 84

О

образи, 11, 56, 57, 58, 59, 76, 89, 96, 99, 100, 104, 106,
108, 109, 111, 112, 113
Основна система на изцелението, 118
отблъскване, 68
отхвърляне, 44, 115, 122, 123

П

панически пристъпи, 43, 44
Паркинсон, болест на, 7, 34
Педиатрична болница на Калифорнийския университет
в Лос Анджелис, 51
перфекционизъм, 45, 53, 54, 91, 123, 124
Петте епохи на изцелението, 20
плацебо, 12, 17, 21, 29, 30, 83, 84, 85
погрешни вярвания, 6, 57, 58, 80, 95, 99, 109, 113, 117,
118, 135
пристрастяване, 70, 72, 93
проблеми на сърцето, 2, 17, 18, 31, 42, 50, 55, 59, 68, 77,
80, 90, 92, 101, 102, 113, 114, 116, 119, 127, 128, 137
ПФО, 45

Р

Радостта срещу тъгата и депресията, 114, 119
разкази, 45, 46, 48, 49, 54, 55, 91, 92, 96, 101, 112, 113,
127
Райф, Роял, 37
рак, 10, 16, 24, 27, 29, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 48, 49, 80,
85, 88, 93, 95, 107, 112, 115, 124, 125
Рап, Дорис, 26, 131
Раян, Кристофър, 46, 47
Реакция 'бий се или бягай', 25, 26, 27, 29, 32, 39, 41,
122, 130, 131, 134
резервоар на стреса, 26, 131

С

самозащита, 100, 116
Самоконтролът срещу загубата на контрол, 115, 127
самоугаждане, 116
Сарно, Джон, 51, 53
Сент Дьорди, Алберт, 34
сколиоза, 93
Смирението срещу възгордяването, арогантността и
фалшивия имидж, 115, 126
Спокойствието срещу тревожността и страха, 114, 120

спомен за близалката, 62, 63, 64, 65, 67, 71, 76, 78, 89,
112
спомени, 49, 50, 51, 52, 53, 55, 56, 57, 58, 60, 61, 62, 63,
64, 65, 66, 67, 69, 70, 72, 73, 76, 78, 79, 80, 81, 83, 84,
86, 87, 89, 96, 97, 99, 100, 101, 104, 106, 108, 109,
112, 116, 119, 120, 121, 123, 128
спомени в сърцето, 79, 99
Станфордски университет, 16, 22, 26, 33, 50, 53, 59, 80,
89
стрес, 3, 6, 8, 16, 17, 18, 19, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31,
39, 40, 42, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 55, 58, 59, 61,
65, 70, 72, 73, 77, 78, 80, 81, 85, 86, 89, 90, 93, 94, 96,
97, 98, 99, 100, 101, 102, 108, 112, 113, 116, 117, 122,
123, 126, 128, 129, 130, 131, 132, 133, 134, 135, 136,
137, 140
съзнателен конфликт, 110, 113, 137
сърце, 1, 2, 3, 5, 6, 8, 17, 18, 24, 31, 42, 45, 50, 51, 55, 56,
58, 59, 60, 64, 65, 68, 70, 73, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 82,
83, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 92, 96, 99, 100, 101, 102,
107, 108, 109, 111, 112, 113, 114, 116, 118, 119, 120,
121, 122, 123, 124, 125, 127, 128, 137, 138

Т

Тилър, Уилям, 22, 55, 59, 77, 101
тиреоидит, 43
токсини, 22, 26, 108
травма на гърба, 94
тревожност, 7, 32, 51, 54, 65, 87, 104, 114, 120, 121, 128,
131, 135
трите препятствия, 115
Търпението срещу гнева, фрустрацията и
нетърпението, 114, 122

У

Уайт, Ейдриън, 135
Университет 'Вандербилт', 24
Университет 'Дюк', 20
Университет в Екзитър, 135
Университет за науки, изкуства и технологии на остров
Монсерат, 140
Университет на Северна Каролина, 24
Университет по здравни науки, 140
Университет Тулейн, 24

Ф

Фарадеева клетка, 35
фиброзни тумори, 43
фибромиалгия, 43
физика, 2, 11, 33, 34, 35, 36, 42, 46, 77, 86, 99, 140
фобия, 44

Х

Хансен, Марк Виктор, 59
Харвард, 16, 24, 40
Харис, Пол, 102, 108, 111
Хауърд, Пиърс, 57
хемороиди, 95
Хендрикс, Гай, 134
хронична болка, 47, 52, 92
хронична умора, 39, 40, 43

Ц

Центрове за контрол над заболяванията, 16
Център за изследване на рака, 24

Център за изследване на рака към Университета на
Индиана, 24

Ч

чакри, 29, 58, 99, 111

честота, 8, 12, 25, 27, 28, 29, 32, 33, 34, 35, 37, 41, 42, 46,
47, 58, 85, 94, 96, 98, 99, 100, 140

Ш

Шугарман, Джо, 47

СЪДЪРЖАНИЕ

БЛАГОДАРНОСТИ	2
ПРЕДГОВОР	3
УВОД. ОТКРИТИЕТО, КОЕТО ПРОМЕНИ ВСИЧКО.	5
Отчаяна нужда от помощ	5
Схемата на изцелението	6
Кръгът на изцелението се разширява	7
В търсене на доказателство	8
Смайващите резултати	8
Историята на Бен	9
Болестта е не само физически проблем	10
Моята смъртна диагноза	11
Изследване на философските принципи	11
Голямата крачка	12
НЕ ПРОПУСКАЙТЕ ТАЗИ ГЛАВА! ОСНОВОПОЛАГАЩИ ПРИНЦИПИ	14
ТРИТЕ ЕДИНСТВЕНИ НЕЩА	15
Единствено нещо № 1	15
Единствено нещо № 2	16
Правилният въпрос	17
Единствено нещо № 3	17
Преди да продължим нататък...	18
ЧАСТ ПЪРВА. СЕДЕМТЕ ТАЙНИ НА ЖИВОТА, ЗДРАВЕТО И УСПЕХА	20
ПЪРВА ГЛАВА	20
Тайна № 1:	20
ИМА ЕДИН ИЗТОЧНИК НА БОЛЕСТИТЕ И ЗДРАВΟΣЛОВНИТЕ НАРУШЕНИЯ	20
Петте епохи на изцелението	20
Последната граница	22
Отвъд симптомите	22
Тайна № 1:	24
Физиология на стреса	25
Всичко зависи от баланса	25
Решаващият фактор: стресът на клетъчно ниво	26
Колко пълен е резервоарът ви?	26
Имунната система под запор	27
Вашият център за контрол на стреса	28
Появата на симптомите: пробив в най-слабата брънка на веригата	28
Как Лечебният код се справя със стреса?	29
Множество симптоми, една причина	30
Какво казват хората, които използват Лечебните кодове. Резултати от тестовете ВСЧ	31
ВТОРА ГЛАВА	32
Тайна № 2:	32
СТРЕСЪТ СЕ ПРИЧИНЯВА ОТ ЕНЕРГИЕН ПРОБЛЕМ В ОРГАНИЗМА	32
Енергията: квантов скок в разбирането за света	34
Просто квантова физика	34
Паранормални явления или квантова физика?	35
Една закъсняла смяна на парадигмата	36
Многоликата енергия	36
Това, в което фармацевтичната и медицинската индустрия не иска да повярват	37
Стандартните подходи	38
Да потърсим причината	39

Стресът се причинява от недостатъчно енергия	39
Вътрешният генератор „Делко”	40
Прекъсване на сигнала	40
Физика на антифоните	41
Променете честотата, за да излекувате проблема	46
Енергията побеждава генетиката	46
Неочаквано изцеление	47
ТРЕТА ГЛАВА	48
Тайна № 3	48
ПРОБЛЕМИТЕ НА СЪРЦЕТО СА КОНТРОЛНИЯТ МЕХАНИЗЪМ НА ИЗЦЕЛЕНИЕТО	48
Отвъд физическото	48
„Искам научно доказателство”	49
Клетъчната памет: ключ към изцелението	49
Клетъчната памет и „проблемите на сърцето”	50
Защо позитивното мислене не лекува клетъчната памет?	51
Защо усилията да се „справим” само влошават положението?	52
Какво означава изцеление?	53
„Справянето” не е изцеление	54
ЧЕТВЪРТА ГЛАВА	55
Тайна № 4:	55
ХАРДДИСКЪТ НА ЧОВЕКА	55
Деветдесетте процента под повърхността	56
Какво представляват спомените и къде се намират	56
Деструктивни енергийни модели	57
Проблемът под повърхността	58
Дефрагментиране на човешкия харддиск	58
ПЕТА ГЛАВА	60
Тайна № 5:	60
АНТИВИРУСНАТА ПРОГРАМА МОЖЕ И ДА ВИ РАЗБОЛЕЕ	60
Скритите източници на нашите реакции	60
Унаследени спомени	61
Предезикови спомени	61
Споменът за близалката	62
Травматични спомени	62
Когато подсъзнанието взема надмощие	63
За сърцето всичко е настояще	64
Заобикалянето на логическото мислене	65
Как да достигнем до скритите спомени без болка	66
Как да заобиколим съпротивата и измамните заблуждения	67
ШЕСТА ГЛАВА	68
Тайна № 6:	68
ВЯРВАМ!	68
Вярванията: съзнателни и действителни	69
Навиците и онова, в което <i>наистина</i> вярваме	69
Източникът на пристрастяването	70
Вярванията и поведението	71
Вярванията могат да лекуват и убиват	71
Как да открием скритите вярвания	72
Кажи ми какво правиш, за да ти кажа в какво вярваш	73
СЕДМА ГЛАВА	74
Тайна № 7:	74

КОГАТО СЪРЦЕТО И ГЛАВАТА СА В КОНФЛИКТ, ПОБЕДИТЕЛ Е...	74
Сърцето винаги печели	75
Източникът на всички проблеми	76
Несъзнателно и съзнателно намерение	77
Проблемите на сърцето са духовни проблеми	77
Сърцето решава	79
Връзката между сърцето и тялото	80
Това, което в момента правите, помага ли ви?	80
Широк спектър на действие	81
ОСМА ГЛАВА	81
ВАЖНИ СА РЕЗУЛТАТИТЕ	81
Резултати	82
Силата на вярванията	83
Изненадващата истина за „утвържденията“	84
Вярванията и поведението	85
Повярвайте в истината и променете действителността	86
Как объркването възпрепятства истината	86
Лакмусът на спокойствието	87
Силата на цялата истина	87
Липсващата брънка	88
Разбирането и цялата истина	89
Ролята на молитвата	90
Вие отсъждате	90
ЧАСТ ВТОРА. РЕШЕНИЯ: КАК ДА ИЗЦЕЛИМ ВСЕКИ ПРОБЛЕМ СЪС ЗДРАВЕТО, ВЗАИМООТНОШЕНИЯТА И УСПЕХА	91
ДЕВЕТА ГЛАВА	91
КАКВО ПРЕДСТАВЛЯВА ЛЕЧЕБНИЯТ КОД?	91
Лечебните кодове в действие – разказите на хората, които са ги опитали	92
Физическият механизъм, който деактивира стреса	96
Четири лечебни центъра	96
Как Лечебният код активира лечебните центрове	97
Защо го наричаме „Код“?	97
Доказано ли е, че Лечебните кодове наистина работят?	98
Това, което ви се струва чудо, е просто ново откритие	98
Каква е тази удивителна лечебна енергия?	99
Кои са научните основания на тази теория?	99
Защо не можете да се излекувате от само себе си?	100
Предупреждение и информирано съгласие	101
ДЕСЕТА ГЛАВА	102
ВАШИЯТ ШЕСТМИНУТЕН УНИВЕРСАЛЕН ЛЕЧЕБЕН КОД	102
Няколко думи за молитвата	102
Как да изпълнявате Лечебния код	103
Изпълняване на Кода за друг човек	106
Често задавани въпроси във връзка с изпълнението на Лечебния код	106
А ако въпреки всичко изцеление не настъпи?	112
ЕДИНАДЕСЕТА ГЛАВА	114
КАК ДА ИЗПОЛЗВАМЕ ИНСТРУМЕНТА ЗА ОТКРИВАНЕ НА ПРОБЛЕМИ В СЪРЦЕТО, ЗА ДА ИДЕНТИФИЦИРАМЕ ПРОБЛЕМИТЕ СИ	114
Трите препятствия	115
Категория № 1: Неспособност да простим	115
Категория № 2: Деструктивно поведение	116
Категория № 3: Погрешни вярвания	117

Основната система за изцеление	117
Категория № 4: Любовта срещу егоизма	118
Категория № 5: Радостта срещу тъгата и депресията	119
Категория № 6: Спокойствието срещу тревожността и страха	120
Категория № 7: Търпението срещу гнева, фрустрацията и нетърпението	122
Категория № 8: Добронамереността срещу отхвърлянето и грубостта	122
Категория № 9: „Добър съм” срещу „Не съм достатъчно добър”	123
Категория № 10: Доверието срещу желанието за контрол	125
Категория № 11: Смирението срещу възгордяването, арогантността и фалшивия имидж	126
Категория № 12: Самоконтролът срещу загубата на контрол	127
Опит за обобщение	127
Очаква ви пълно изцеление	128
ДВНАДЕСЕТА ГЛАВА	129
НЕЗАБАВЕН ЕФЕКТ: ДЕСЕТСЕКУНДНО РЕШЕНИЕ ЗА СИТУАЦИОННИЯ СТРЕС	129
Отново за стреса	129
Защо трябва да се пазим от прекомерен стрес?	130
Проблемът е в неосвободения стрес	131
Инструменти за облекчаване на ситуационния стрес	132
„Незабавният ефект” стъпка по стъпка	132
Силата на дишането	133
Медитация	134
Енергийна медицина: използвайте ръцете си	135
„Незабавният ефект” и Лечебният код работят заедно	135
Как да постигнем балансиран, благословен живот	136
Нашето предизвикателство и нашата молба	137
Предайте нататък!	138
НЯКОЛКО ДУМИ ЗА НАС И НАШАТА ФИЛОСОФИЯ	139
ЗА АВТОРИТЕ	140
АЗБУЧЕН ПОКАЗАЛЕЦ	141
СЪДЪРЖАНИЕ	144