

# LIEČEBNÝ KÓD



**ALEXANDER LOYD**  
a **BEN JOHNSON**

Šesť minút na vyliečenie zdroja problému  
vášho zdravia, úspechu alebo vzťahu

  
Citadella

## LIEČEBNÝ KÓD

V roku 2001 prišiel Dr. Alexander Loyd na to, ako aktivovať v tele zabudovanú fyzickú funkciu, ktorá odstraňuje zdroj deväťdesiatich piatich percent všetkých ochorení. Nervovo-  
imunitný systém môže potom vykonávať svoju hojivú prácu všade tam, kde je v tele niečo v neporiadku. Zistenia Dr. Loyda overili testy a tisícky ľudí z celého sveta, ktorí systém Liečebného kódu používajú na nápravu doslova každého fyzického, emocionálneho problému, problému so vzťahmi, ako aj na realizáciu postupu v zamestnaní.

Pri testovaní tiež zistil, že existuje Univerzálny Liečebný kód, ktorý môže pomôcť pri liečení väčšiny problémov u väčšiny ľudí. V tejto knihe sa ten Univerzálny Liečebný kód naučíte a jeho vykonanie vám zaberie len niekoľko minút. Okrem neho kniha obsahuje:

- Sedem tajomstiev života, zdravia a prosperity
- Desatisekundovú techniku Okamžitého účinku na zmiernenie denného stresu
- Vyhľadávač srdcových problémov, jediný test, ktorý identifikuje príčinu vašich problémy v súhrnnej správe, vypracovanej len pre vás

Môžete tak objaviť revolučný recept na liečenie problémov, o ktorých viete... a dokonca aj tých, o ktorých neviete.

## ÚVOD

### OBJAV, KTORÝ VŠETKO ZMENIL

Po čom v živote najviac túžite? Po vzťahoch, naplnených láskou? Mať vyriešený nejaký zdravotný problém? Po pokoji? Po úspechu v oblasti, v ktorej sa cítite povolanejšie, než naznačujú vaše výsledky? Po naplnení, ktoré sa dá merať tisíckami rozličných spôsobov? Ako by ste mohli dosiahnuť to „niečo“, kvôli čomu nemôžete v noci spať alebo to, kvôli čomu sa vám zrýchľuje pulz?

To, o čo sa s vami chcem podeliť (ja, Alex\*), je spôsob, ako tieto veci vo vašom živote dosiahnuť, spôsob, ktorého sa mi dostalo roku 2001 ako daru od Boha.

Viete, vtedy v roku 2001 som bol jedným z tých, čo po všetkých týchto veciach túžia. Príbeh predošlých dvanástich rokov môjho života bol plný smútku, depresií, hnevu, nesplnených cieľov a bezmocnosti – bezmocnosti v situácii, ktorá po celých tých dlhých dvanást rokoch prinášala bolesť a utrpenie nielen mne, ale aj mojej rodine. Zakaždým, keď sa zdalo, že sa to o trochu zlepší, sklzlo všetko nazad do zúfalstva, charakterizujúceho náš spoločný život.

O aký problém išlo?

---

\* Pokiaľ nie je uvedené inak, použitie prvej osoby sa vzťahuje na Alexa Loyda.

S Tracey sme si povedali svoje ÁNO v roku 1986 veriac, že náš život bude „šťastný až naveky“. Počas šiestich mesiacov Tracey prepadala náhlemu plaču, napchávala sa čokoládovými keksami a pravidelne sa ukrývala v spálni za zamknutými dverami. Hoci život so mnou by do podobného stavu uviedol zrejme každú ženu na tejto planéte, bol som veľmi znepokojený. Nič podobné sa jej dovtedy nestalo a zdalo sa, že Tracey nevie, prečo je taká smutná. Samozrejme, okrem toho, že sa vydala za mňa. Čoskoro sme zistili, že Tracey má klinickú depresiu, a to zrejme po väčšinu svojho života. Depresia a úzkosť postupovali jej rodinou ako kosačka z reklamy vysokou trávou. Za posledných približne tridsať rokov spáchalo samovraždu niekoľko členov jej rodiny.

## ZÚFALÉ HĽADANIE POMOCI

Vyskúšali sme všetko: poradenstvo, terapiu, vitamíny, minerály, liečivé bylinky, modlitbu, alternatívne techniky na uvoľnenie emócií... všetko! Tracey za tie roky prečítala celú knižnicu o psychológii, samoliečbe a duchovnej literatúry. Ani neviem, koľko nás tých dvanásť rokov hľadania stálo – keď sme to počítali naposledy, išlo o desaťtisíce dolárov. Niektoré z vecí, ktoré sme vyskúšali, boli skvelé cvičenia, ktoré stále používame, a zopár z nich pomohlo, Tracey však stále trpela depresiou.

Napadlo nám, že by odpoveďou mohli byť antidepresíva. Živo si spomínam, ako ma raz uprostred noci prebudil Tracey in krik. Keď som zažal svetlo, celý zdesený som uvidel sedieť Tracey zaliatu krvou. Krv mala na sebe, na nočnej košeli aj na prikrývkach okolo seba. Kričala a plakala súčasne. Siahol som po telefóne, že zavolám číslo 911, lebo som si myslel, že Tracey má vnútorné krvácanie. Kládol som si otázku, či to prežije a ak

nie, ako budem vychovávať nášho šesťročného syna. Asi práve pri tejto myšlienke som si uvedomil, čo sa udialo – Tracey si v spánku nechtami škriabala nohy, až si z nich zoškriabala toľko kože, že na prikrývky tiekla krv. Antidepresíva mali veľa vedľajších účinkov, ale tento bol najhorší.

Oveľa horšie boli príznaky samotnej depresie. Raz si Tracey robila test na depresiu, ktorý našla na konci knihy, ktorú čítala. Dosiahnutý výsledok prináležal vážnej úrovni depresie. Začal som si test prezerat', aby som zistil, ako odpovedala na otázky. Šokovalo ma, keď som uvidel, že na otázku, či nemá po väčšinu času chuť zomrieť, odpovedala „áno“. Povedala mi, že je priveľmi zbabelá na to, aby to vykonala, ale že často myslí na to, aké krásne by bolo len tak vybočiť z cesty kamsi do betónového múra a mať všetku tú bolesť za sebou.

Jej depresia negatívne vplývala na všetky aspekty života našej rodiny. Veľakrát sme boli vystresovaní až na maximum. Po troch rokoch manželstva sme obaja, Tracey i ja, túžili po rozchode. Zastavilo nás jedine presvedčenie, že Boh má pre nás pripravené niečo lepšie. S Tracey sme si znovu zopakovali obrad a manželskú prísahu – boli sme spolu skutočne „v dobrom i zlom“.

Jediné, čo ma nikdy neopustilo, bola nádej, a práve tá ma nútila nevzdávať sa a hľadať spôsoby, ako Tracey pomôcť. Hľadal som cestu v dvoch doktorandských programoch, nespočetných seminároch a workshopoch, v desiatkach a desiatkach kníh som hľadal, ako tento problém riešiť. Nič z toho neprinieslo hľadané odpovede. Naučil som sa pritom niečo? Rozhodne áno. Dosiahol som väčšiu zrelosť? Určite. Mal som vieru, že nájdem odpoveď? Neustále.

A potom sa to stalo. Stalo sa to v priebehu troch hodín. Hoci všade okolo mňa boli ľudia, mal som pocit, že som jediným človekom na Zemi...

## PLÁN LIEČENIA

V Los Angeles som sa zúčastnil seminára o alternatívnych metódach v psychológii. Čakal som na letisku, kým budem môcť nastúpiť do lietadla a letieť domov. Vtedy mi zazvonil mobilný telefón. Prijal som hovor a v slúchadle som začul slovo „ahoj“. V tom momente mi na celom tele naskočili zimomriavky. Tracey trpela strašnou depresiou. S plačom mi hovorila, že náš syn Harry (vtedy mal šesť rokov) nechápe chorobu, ktorou je postihnutá. Keby som bol doma, mohol som jej príznaky potlačiť niektorými technikami, ktoré poznám. Pomôcť na vzdialenosť tritisíc míľ som jej však nedokázal. Rozprával som sa s ňou a modlil až dovtedy, kým ma letuška neprinútila vypnúť telefón. Vtedy som začal robiť to, čo som robil každý jeden deň za uplynulých dvanásť rokov – modlil som sa za Tracey.

To, čo sa stalo potom, je dôvod, prečo píšem túto knihu. Najlepšie to viem vyjadriť takto: Boh mi vložil do mysle a srdca to, čo teraz nazývame *Liečebné kódy*<sup>®</sup>.

Nechápte ma zle... za oknom Boeingu 737 nepoletovali nijakí anjeli. Po trupe lietadla sa neprevaľovala nijaká hmla ani opar. Nepočul som hrať nijakú nebeskú hudbu. Ale to, čo som zažíval, bolo úplne odlišné od všetkého, čo som skúsil predtým, než som pochopil, že existuje odpoveď na dvanásť rokov mojich každodenných modlitieb. Odpoveď som uzrel svojím vnútorným zrakom ako toľko iných nápadov predtým – toto však bolo niečo iné. Ak ste niekedy niečo vymysleli a povedali si: „Aký skvelý nápad!“ tak viete, o čom hovorím. Takže, takéto to bolo,

ibaže som mal pocit, akoby mi do hlavy vložili skvelý nápad *niekoho iného*. Akoby som sa na to pozeral v televízii. Bolo to v mojej mysli, ale nebolo to *zo mňa*. „Čítal“ som liečebný plán, ktorý som sa nikdy neučil. Toto zjavenie bolo akýmsi fyzickým mechanizmom v tele, ktoré bude liečiť duchovné problémy – nesprávne presvedčenia. Bol mi ukázaný systém, vysvetľujúci ako pôsobiť na skutočný zdroj všetkých životných problémov vykonávaním jednoduchých cvičení, ku ktorým patrí používanie rúk. Takže som len písal, písal a písal... Písal som, až som dostával do ruky krče a úplne nahlas som povedal (pamätám si to, lebo som sa v pomykove poobzeral okolo seba, či ma niekto nepočul): „Bože, buď budeš hovoriť pomalšie, alebo mi to budeš musieť pripomenúť; nedokážem písať tak rýchlo!“

Po návrate domov som podľa tohto Bohom zoslaného návodu odstránil problém, ktorý viac ako desať rokov dominoval môjmu životu. Klinická depresia mojej ženy zmizla v priebehu 45 minút. Tieto riadky píšem o osem rokov neskôr. Tracey od toho dňa nepodstúpila žiadnu ďalšiu liečbu a cíti sa každý deň skvelo. Áno, po tých úvodných 45 minútach sa Tracey depresia vrátila, ale po troch týždňoch každodenného vykonávania Liečebných kódov jej choroba nadobro zmizla. Po všetkom, čo sme za tie roky podstúpili, bolestne hľadajúc niečo – hocičo – čo by prinieslo normálnosť a pokoj do nášho života, som nevedel nájsť slová na opísanie radosti a vzrušenia, ktoré to prinieslo mne, mojej žene a našim synom (máme teraz dvoch). Vlastne, roku 2006 si Tracey legálne zmenila meno na Hope, čo znamená nádej. Po všetkých tých rokoch depresií, keď nepociťovala žiadnu nádej, sa považovala za iného človeka. Teraz bola Hope.

Po osudovej noci, keď som objavil to, čo sme neskôr pomenovali Liečebnými kódmi, som bol rovnako vzrušený aj

v pondelok ráno, keď som šiel do svojej súkromnej ordinácie s plánmi integrovať tieto nové pravidlá liečenia do práce s desiatkami ľudí, ktorí vedeli opísať svoje životy podobnými slovami ako ja. Veľa bolesti, veľa sklamaní, veľa starostí, veľa ľudí hľadajúcich odpovede. Keď som s Liečebnými kódmi začal oboznamovať svojich klientov, stalo sa presne to, čo som očakával: depresia sa vyliečila; pocit úzkosti nahradil pocit pokoja; pominuli problémy vzťahov. A vyzeralo to tak, že vo väčšine prípadov sa dôkladne, predvídateľne a dokonca rýchlo vyliečili aj ešte vážnejšie duševné a citové problémy.

## OKRUH LIEČENIA SA ROZŠIRUJE

O šesť týždňov neskôr sa stalo niečo, čo som nečakal. Istá moja vzácna klientka sa ma spýtala, či so mnou môže chvíľu hovoriť medzi štyrmi očami. Na tvári mala zmätený výraz, aký som u nej ešte nevidel a vyhlásila, že si nevie spomenúť, kedy mi prezradila, že má sklerózu multiplex. Nerád to priznávam, ale v duchu som sa okamžite preniesol späť na jednu z hodín lekárskej psychológie venovanej etickým a právnym problémom a zmocnilo sa ma znepokojenie, že ide o predzvesť súdneho procesu. Trochu v pomykove a nervózne som listoval v jej spise hovoriac, že si na to neviem spomenúť, ale môžeme sa pozrieť. Vtedy som si uvedomil, že dôvod jej otázky bol úplne iný.

Zalial ma pocit súcitu a lásky. Zavrel som spis, odložil ho nabok a s pohľadom upretým do jej očí som sa opýtal: „Na to si neviem spomenúť ani ja. Prečo sa pýtate?“ Vtedy sa pustila do plaču, takmer sa neovládala. Keď sa upokojila, vysvetlila mi, že práve ide z Vanderbiltovej nemocnice v Nashville, kde sa dozvedela, že sklerózu multiplex už nemá. Táto situácia ma hlboko dojala a rozplakal som sa aj ja. Slzy potom prešli do smiechu

a začali sme sa smiať obaja. „Ako ste to dokázali?“ opýtal som sa jej. „Povedzte mi to, prosím, aby som svojim ďalším pacientom mohol povedať, čo môžu urobiť rovnako. Je to úžasné... som z vás veľmi šťastný.“

A potom to prišlo: Vyhlásila, že za jej vyliečenie sú zodpovedné Liečebné kódy, ktoré som s ňou vykonával počas uplynulých šiestich týždňov. Určite to muselo byť tak – Kódy boli tým jediným, čo robila inak.

Nuž, pomyslel som si, že ide o nejakú anomáliu. O výnimku. O jedinú nezvyčajnú reakciu. V priebehu niekoľkých týždňov som počul podobný príbeh v spojitosti s rakovinou. A zanedlho s cukrovkou. A potom migrenóznymi bolesťami hlavy. S prvotnými štádiami Parkinsonovej choroby. A tak ďalej, a tak ďalej.

V tej chvíli som pochopil, že to, čo som vtedy vo výške deviatich kilometrov dostal, bolo oveľa, oveľa viac, než v čo som dúfal, než za čo som sa modlil. Uvedomil som si, aké úžasné zdravotné dôsledky to môže mať pre svet, vedel som však, že mi nikto neuverí iba preto, že to hovorím. Väčšina ľudí vlastne vôbec neuverí ani týmto úžasným príbehom o vyliečení. Zneli priveľmi neuveriteľne... priveľmi neskutočne... priveľmi senzáciechtivo. Každý deň nás bombardujú „senzáciami“, ktoré sklámú pri ich použití v našich životoch.

## HĽADANIE POTVRDENIA

Aby som tieto veci predstavil svetu, potreboval som sa v mysli a srdci presvedčiť o dvoch veciach. Prvou bolo, či je to v súlade s mojimi duchovnými presvedčeniami. Na dva či tri týždne som si dal „pauzu“ a tento čas som využil na modlitby, rozho-

vory so svojím pastorom a duchovným učiteľom a na hľadanie v Písme, aby som pochopil, či je to v súlade s Bibliou. Na konci tohto obdobia som bol presvedčený, že táto metóda liečenia je vlastne vo väčšom súlade s Bibliou než čokoľvek iné, čo ponúka tradičná či alternatívna medicína. Lieči presne to, čo zdôrazňuje Biblia a robí tak podľa spôsobu, akým Boh stvoril vesmír a naše telá.\*

Druhá vec, o ktorej som sa potreboval presvedčiť, bola, či sa Liečebné kódy dajú overiť vedecky a medicínsky. Musel som to urobiť, lebo som si začínal uvedomovať, že ak je to natolko dobré, ako som sa nazdával, budem musieť urobiť nejaké radikálne zmeny vo svojom živote, aby som o tom mohol povedať svetu. V podstate by som musel opustiť svoju súkromnú prax. Aby ste tomu rozumeli, päť rokov som pracoval na získaní lekárskeho titulu a tie roky boli veľmi namáhavé. Nielenže sme bojovali s Traceyinou depresiou, ale pracoval som aj v dvoch ďalších zamestnaniach, navštevoval som dennú formu postgraduálneho štúdia, platil školské poplatky a podporoval rozrastajúcu sa rodinu (v tom období sa narodil môj prvý syn). Veľakrát sme mali na večeru len arašidové maslo alebo ryžu s fazuľou. Keď som získal doktorát, do roka som mal toľko pacientov, že museli čakať šesť mesiacov, kým na nich príde rad. Moja súkromná terapeutická prax prekvitala a konečne sme si užívali ovocie našej práce.

Či ide naozaj o také úžasné liečenie ako som videl u Tracey a svojich pacientoch z Liečebných kódov, som potreboval byť presvedčený vo svojej mysli. Potreboval som dôkaz.

---

\* Keby ste chceli presnejšie vedieť, ako som prišiel k tomuto záveru, informácie nájdete na webovej stránke, ku ktorej budete mať prístup, keď si zaregistrujete svoju knihu na [www.thehealingcodebook.com](http://www.thehealingcodebook.com). Hľadajte odkaz *Spiritual Underpinings*.

Nasledujúceho jeden a pol roka som sa rozhodol dokázať sám sebe, že je naozaj lepšie než akékoľvek iné známe liečenie. Zameral som sa na test variability srdcovej frekvencie (HRV), lekársku metódu zlatého štandardu na meranie stresu v autonómnom nervovom systéme. Venoval som sa výskumu dostatočne dlho na to, aby som vedel, že každý problém, ktorý si viete predstaviť, má v istom čase, v istej forme a určitým spôsobom spojitosť so stresom. Bol som presvedčený – pokiaľ Liečebné kódy naozaj liečia takmer čokoľvek a všetko tým spôsobom, ako sa zdá – potom musia z tela odstraňovať stres, lebo vyličené fyzické problémy vo väčšine prípadov neboli tými, na ktoré bolo liečenie priamo zamerané. Vlastne, jediné problémy, minulé, súčasné i budúce, na ktoré sa Liečebné kódy zameriavajú, sú spirituálne problémy srdca.

## OHRUMUJÚCE VÝSLEDKY

Výsledky jedenapoločného testovania prostredníctvom variability srdcovej frekvencie ďaleko prekonalí moje očakávania. Istý lekár mi povedal, že výsledky, ktoré som dosiahol, sa v histórii medicíny ešte neprihodili. Aké výsledky to boli? Jednoducho také, že Liečebné kódy zväčša odstránia toľko stresu z nevyváženého spontánneho nervového systému, že sa ten môže znova dostať do rovnováhy v priebehu dvadsiatich minút, ba ešte menej a väčšina ľudí (77 percent) je naďalej v rovnováhe aj o dvadsaťštyri hodín neskôr, keď som ich znova testoval. Podľa dostupnej literatúry pred tridsiatimi rokmi až do súčasnosti, podľa výskumov Dr. Rogera Callahana v jeho poslednej knihe *Zastavenie nočných mor traumy*, akákoľvek najkratšia terapia potrebná na odstránenie takého množstva stresu z tela trvala šesť týždňov. Keď si teda pospájate body, Liečebné kódy zrejme,

a to najneskôr do dvadsiatich minút, odstraňujú z tela to jediné, čo je zdrojom takmer všetkých našich ťažkostí.

Keďže výsledky mojich testov neboli klinickou ani dvojitou slepou štúdiou, potreboval som len ukázať nezaujatým ľuďom, že ich problém má nejakú nádej na riešenie. Vedel som, že som našiel, čo som hľadal. To, čo mnohí ľudia považovali za nemožné: niečo, čo lieči zdroj a nie iba symptómy – a to niečo je trvalé. Mal som, čo som potreboval, aby som mohol opustiť svoju súkromnú prax a začať od základu organizovať Liečebné kódy, bez reklamy a len s minimom peňazí. Cítil som, že mám teraz zodpovednosť pomáhať ďalším ľuďom, ktorí trpia tak, ako sme tých dvanásť rokov trpeli my s Tracey. S neopísateľným pocitom vzrušenia vám odovzdávam tento dar, ktorý mi bol vtedy v máji roku 2001 daný Bohom, aby ste mohli napraviť svoj život tak, ako ho napravilo mnoho iných ľudí na celom svete.

Ja (Ben) mám na to úplne rovnaký názor. Vlastne, jeden z dôvodov, prečo som sa podujal pomôcť rozširovať Liečebné kódy, sú pozoruhodné výsledky, ktoré som sám zažil a následne videl skúsenosti svojich pacientov s používaním tohto mechanizmu. Prečítajte si, ako to bolo so mnou.

## BENOV PRÍBEH

Dalo by sa povedať, že v roku 1996 som žil dobrý život. Býval som v Colorado Springs, v štáte Colorado. Moja lekárska prax bola výnimočná, pacienti úžasní a moje vedľajšie podnikanie v oblasti predaja a sprostredkovania realít bolo veľmi úspešné. Mal som čas na rodinu a kopu času na poľovačku, rybačku a lyžovanie. Život bol dobrý!

Počas tohto obdobia podstúpil môj otec trikrát chirurgický zákrok, keď mu robili bajpas a potom potreboval prečistiť karotické artérie, lebo mal upchaté artérie na nohe. Pýtal sa ma na nejaké nekonvenčné terapie, ktoré neboli schválené federálnym Úradom pre potraviny a liečivá (FDA). Keď sa začal zotavovať a vyčistili sa mu tepny, začalo ma to zaujímať. Čím viac som hľadel na bylinky a výživové doplnky, ako aj neodporúčané použitia prostriedkov schválených FDA, tým viac som si uvedomoval, že liečim iba príznaky nedovoľujúc, aby sa stav choroby zmenil na stav zdravia. Začínal som byť rozčarovaný liekmi a nespočetnými množstvami ich vedľajších účinkov. Existovalo mnoho účinných terapií, o ktorých mi počas môjho systematického lekárskeho vzdelávania nikto nepovedal. Uvedomil som si, že sa o nich potrebujem dozvedieť viac. Dobrodružstvo sa začalo.

Vrátil som sa do Georgie, svojho rodného štátu, a začal som hľadať všetky dostupné materiály o liečivých bylinkách, výživových doplnkoch, homeopatikách a iných alternatívnych liečebných terapiách. Bolo to úplne akoby som znova chodil na lekársku fakultu! Napokon som usúdil, že v tejto oblasti existuje toľko informácií, že potrebujem systematické vzdelanie. Vrátil som sa a získal som hodnotu v prírodnej medicíne (Naturopathic Medical Degree – NMD).

Odvtedy sa snažím ponúkať svojim pacientom to najlepšie z oboch svetov. Aby som pre nich vytvoril čo najúčinnšie liečebné programy, kombinujem životaschopné prístupy konvenčnej medicíny s vhodnými alternatívnymi terapiami. Takýmto prístupom som pri práci s chronickými degeneratívnymi chorobami, vrátane rakoviny – čo je oblasť, na ktorú som sa napokon rozhodol špecializovať – dosiahol oveľa viac úspechov, než som predtým dosahoval len používaním konvenčnej

medicíny. No aj napriek významne zlepšenej miere úspešnosti som rovnako ako každý iný lekár stále zažíval prípady, keď bez ohľadu na použité metódy, pacient nereagoval. Práve tieto prípady ma nútili hľadať liečebnú metódu, ktorá by fungovala u všetkých, bez ohľadu na ich situáciu.

## CHOROBA NIE JE LEN FYZICKÁ

Jednou z veľkých prekážok, ktorým čelím ako integrujúci lekár rakoviny, sú citové, respektíve duševné problémy, ktoré museli prekonávať moji pacienti, aby sa uzdravili. Mal som aj pacientov, ktorí zomreli po tom, čo sa zbavili rakoviny, lebo nedokázali prekonať hnev, strach, cítili sa nemilovaní, nedokázali odpustiť či mali vo svojich životoch iné problémy. Aby som svojim pacientom mohol účinnejšie pomáhať vyrovnáť sa s ich neriešenými citovými či duševnými problémami, pátral som a vzdelával sa v mnohých terapiách, medzi ktoré patrilo tradičné poradenstvo, myšlienková terénna terapia (TFT), technika emocionálnej slobody (EFT), liečivý dotyk, akupresúrna technika Tapas (TAT), techniky Quantum a iné.\*

Niektoré pomohli veľmi a niektoré viac než ostatné. Ani jedna však nevyhovela úlohe byť schopná účinkovať u každého.

Pravdou je, že len zriedka narazíme na úplne novú terapiu, najmä takú, ktorá dokáže zmeniť k lepšiemu nám známu oblasť medicíny. Skúste si len predstaviť, aký by bol svet bez Prozacu, Lipitoru, inzulínu alebo liekov proti hypertenzii. Keď sa to zhoduje s tým, čo sami hľadáte, môže ísť vskutku o fenome-

---

\* S mnohými týmito terapiami sa spája istý spirituálny svet. Ja, ani Alex sme sa žiadnej z nich nikdy neupísali, využívali sme však terapie, ktoré sa dali vedecky overiť, výhradne pre ich fyzické prínosy.

nálnu udalosť. Vtedy som to nevedel, ale tou novou terapiou, ktorú som hľadal, sú Liečebné kódy,\* vyvinuté Dr. Alexom Loydom, ktorého dnes s potešením nazývam svojim priateľom a partnerom.

Na mojej klinike na liečbu rakoviny v Atlante sme veľmi pokrokoví. Staráme sa o mnohé prípady a každému sa snažíme navrhnúť špecifickú terapiu. Som presvedčený, že príčinami rakoviny sú kombinácia ťažkých kovov, vírusy, nedostatok kyslíka v bunkách, metabolická acidóza a emocionálno-spirituálne problémy. S ťažkými kovmi sa vieme celkom účinne vyrovnáť použitím rôznych intravenózne a orálne podávaných prostriedkov. S vírusom a inými vírusom podobnými časticami sa bojuje oveľa ťažšie, dajú sa však zvládnuť pomocou istých antivírusových prípravkov a inými prostriedkami neschválenými FDA. Pomalším procesom je vyriešenie celulárnej oxygénovej depriácie (v roku 1932 dostal Otto Warburg Nobelovu cenu, keď dokázal, že nedostatok kyslíka je významnou príčinou rakoviny). Existujú látky v krvi, ktoré ovplyvňujú disociačnú krivku hemoglobínu. Toto úzko súvisí s metabolickou acidózou a s pokračujúcimi zmenami stravy, ktoré sú absolútne nevyhnutné. Hoci to nie je ľahké, zamerať sa na všetky tieto problémy je stále uskutočniteľné. Hlavnou prekážkou uzdravenia mojich pacientov zostávali emocionálno/spirituálne problémy. Nájsť riešenie na tento problém sa pre mňa v mojej lekárskej praxi stávalo čoraz dôležitejšou výzvou.

---

\* Liečebný kód v tejto knihe sa zakladá na systéme Liečebné kódy\*, ktoré objavil v roku 2001 Alex Loyd. Preto tie odkazy na množné číslo. Ide o ten istý systém. Univerzálny Liečebný kód v tejto knihe je výsledok následných rokov testovania s klientmi z 50 štátov a 90 krajín sveta. Zistili sme, že Kód účinkuje takmer na všetkých a na všetko.



## MOJA SMRTEĽNÁ DIAGNÓZA

Kým som hľadal liečbu pre dobro svojich pacientov, začal som mať aj isté vlastné fyzické problémy. Predovšetkým to bola únav a muskulárna fascikulácia (spontánne záškľby svalových vlákien). Spočiatku som sa ich snažil ignorovať, pokladajúc ich za dôsledok poranenia miechy, ktoré som utrpel v roku 1996. Postupom času sa však môj stav zhoršoval. Poškľbávalo mi napríklad svalmi na lýtku a zároveň som mal kŕče v svaloch chrbta alebo nadlaktí. Mohol som doslova sledovať, ako mi pod kožou poskakujú svaly. Navyše som začal byť dosť vyčerpaný, unavilo ma aj zdolanie niekoľkých schodov a slabol mi hlas. Usúdil som, že je načase zájsť za svojím ortopédom, ktorý je zároveň mojím blízkym priateľom. Keď ma vyšetril, s veľkým zdráhaním ma informoval, že mi diagnostikoval amyotrofickú laterálnu sklerózu (ALS), známu aj ako Lou Gehrigova choroba. Táto diagnóza ma nepotešila, urýchlene som preto požiadal o názor ďalšieho priateľa lekára. Aj on dospel k rovnakej diagnóze.

Po návrate domov som sa zahĺbil do svojich lekárskejších kníh. To, čo som zistil, bolo dosť pochmúrne. Osemdesiat percent ľudí s Lou Gehrigovou chorobou zomiera do piatich rokov od rozvinutia príznakov a ja som ich na sebe pozoroval už prinajmenšom rok! Podľa štatistík, spájajúcich sa s touto chorobou, som prežil už 25 až 50 percent života, čo mi zostával. Mnoho mojich pacientov s rakovinou malo lepšiu prognózu než ja.

Krátko po stanovení mojej diagnózy som sa zúčastnil na seminári, na ktorom som počul hovoriť doktora Alexa Loyda o jeho novej práci – o Liečebných kódoch. Pripadalo mi dosť prekvapujúce, že keď začal pracovať so svojimi pacientmi a tí sa začali liečiť na emocionálnej úrovni, začali sa liečiť aj fyzicky.

S novou diagnózou v ruke som svoje úsilie preskúmať objav doktora Loyda zdvojnásobil.

## SKÚMANIE FILOZOFICKÉHO ZÁKLADU

Filozofický základ bol pre mňa dôležitý, pretože ak bude mať nejaké nedostatky filozofia, potom bude mať chyby aj celá práca. Ako sa v tejto knihe dozviete podrobnejšie, jeden zo základných konceptov metódy Liečebných kódov je, že všetko, čo si pamätáme, je uložené vo forme obrazov a niektoré z týchto obrazov v sebe ukrývajú nepravdy alebo lži, ktoré, ak sa neopravia, napokon vyústia do emocionálneho alebo fyzického ochorenia, prípadne obidvoch. Nemal som nijaký problém predstaviť si spomienky ukladajúce sa ako obrazy, lebo mozog pracuje veľmi podobne ako supervýkonný počítač. Trochu nová bola pre mňa predstava, že sa v týchto obrazoch nachádzajú nepravdy alebo lži, ale dávalo to dokonalý zmysel. Počínajúc Freudom všetci usudzovali, že si v ranom veku zablokujeme energiu a neskôr nie sme schopní vyrovnáť sa so životnými problémami. Nové na tomto koncepte bolo, že tieto udalosti, tieto obrazy, neboli pravdivé. Napríklad, ak sa niekto cíti nemilovaný, je naozaj nehodný lásky? Pravdaže nie! Ak sa cítime neschopní, znamená to, že naše telo a myseľ sú naozaj neschopné danú aktivitu vykonať? Zrejme nie. Pravdepodobnejšie je, že si to len myslíme. Takže s konceptom, že veríme nepravdám, som súhlasil. Ako sa to však môže preniesť do choroby?

Skúsil som to porovnať s počítačovým modelom, ktorému som rozumel. Vytvorili sme si určité programy. Jeden z nich je program „samoliečenia“. Keď uveríme nepravdám, súbory tohto programu sa začnú kaziť, čo spôsobí, že program beží čoraz pomalšie, až napokon zlyhá. Keby sme dokázali nájsť spôsob, ako

tieto súbory opraviť... Voilà! Vrodená schopnosť tela liečiť samo seba, čo bolo zámerom Boha, by sa obnovila! Bolo to logické pri počítačovom modeli a uskutočniteľné pri ľudskom modeli.

Ako sa však pustiť do odstraňovania nesprávnych údajov a ich nahrádzania tými správnymi? Pre mňa sa to redukovalo na problém fyziky, pretože všetko vrátane digitálnych informácií, má rozhodne jedného spoločného menovateľa: energiu so zodpovedajúcou vibračnou frekvenciou. A ak vieme ako na to, každá energia sa dá zmeniť.

### SKOK PO HLAVE

Teraz som už s vedeckou a filozofickou stránkou Liečebných kódov nemal nijaký problém. Nastal čas vrhnúť sa do toho po hlave, a tak som sa zapísal na náučný seminár. Vyučovanie bolo dobré a začal som sa učiť niektoré jednoduché techniky, používané inštruktormi Liečebných kódov. Rozhodol som sa tiež zakúpiť si na vlastné účely hodinu liečenia od doktora Loyda.

Boli dve veci, na ktorých som chcel ihneď pracovať. Tou prvou a najdôležitejšou bola moja nová diagnóza Lou Gehrigovej choroby. Mal som tiež dlhotrvajúce problémy s insomniou. Bola taká ťažká, že som v posledných desaťročiach nebol schopný v noci spať bez pomoci liekov na spanie. Na insomniu som dostal Kód, ktorý som mal vykonávať trikrát denne. V prvú noc potom, čo som urobil iba jeden Kód, som šiel spať a prespal som celú noc. Nasledujúcich päť týždňov som nevzal ani jeden liek na spanie. Nebudem tvrdiť, že som odvtedy neužil ani jednu tabletku, keďže veľa cestujem a posteľ, na ktoré nie som zvyknutý a zvláštne zvuky vytvárajú občas ťažké podmienky. Napriek tomu sa moje spacie návyky odvtedy pozoruhodne zlepšili a liek na spanie užijem len zriedka.

Pokiaľ ide o záškľby svalov, únavu a moje ostatné príznaky Lou Gehrigovej choroby – to všetko pominulo. Iba po troch mesiacoch cvičenia Liečebných kódov som sa vrátil k lekárovi, ktorý ma predtým diagnostikoval. Vykonal mi test na Lou Gehrigovu chorobu (EMG – elektromyografiu) a zistil, že choroba úplne zmizla. Od marca 2004 nemám nijaké príznaky. Pre tých, čo to nevedia – na Lou Gehrigovu chorobu neexistuje liek.

Keď som osobne zakúsil výsledky techník Liečebných kódov, rozhodol som sa naučiť sa túto prácu v jej celosti. Zaškolil som aj svoj personál na klinike pre liečbu rakoviny v Atlante, aby úžitok z tejto skvelej práce mohli mať aj moji pacienti. Na základe výsledkov, ktorých sme ja a môj personál boli svedkami, teraz viem, že som našiel liečebnú metódu, ktorú som hľadal. Nepoznám žiadnu inú, ktorá by sa tak účinne a úplne zameriavala na emocionálne a fyzické problémy a liečila ich.

Nedávno sa mi stalo, že som v piatok večer nemal čo robiť. Tak sme sa s deťmi rozhodli pozrieť si nejaký film. Keďže sa im nechcelo ísť von do chladu do nejakého obchodu s videofilmami, prehľadali našu zbierku filmov. Keď našli film z roku 2001 Vesmírna odysea, chceli vedieť, o čom je, lebo ho ešte nevideli. Keď som sa zamyslel nad témou filmu – že ľudstvo je na prahu ďalšieho evolučného skoku – zamyslel som sa nad rýchlosťou, akou sa exponenciálnym spôsobom rozširujú naše vedomosti vo všetkých oblastiach. To isté je aj v medicíne. Už dlho som presvedčený, že sme pripravení prejsť na ďalšiu úroveň liečebnej paradigmy.

V druhej kapitole, venovanej krátkej histórii medicíny a liečenia jasne uvidíte, prečo som presvedčený, že Liečebné kódy vykonali odvážny skok na ďalší stupeň liečebnej paradigmy.

Vyhýbajú sa mysticizmu, ktorý sa s takými terapiami zvyčajne spája. Sú po filozofickej a vedeckej stránke bezchybné. Nehovoriac o tom, že fungujú! Som toho živým dôkazom!

Skôr ako sa pohneme ďalej, ešte jedno slovo o vedeckej bezúhonnosti Liečebných kódov. Bez ohľadu na to, aké nezvratné sa zdá byť testovanie, kritici sa nájdu vždy. Je pre nich typické uvádzať možný problém spoločný pre všetky testovania: že výsledky môžu byť spôsobené placeboefektom (všetko je vo vašej hlave). Takže ak chce nejaký konzervatívny vedec povedať „toto nebolo dokázané,“ môže. Mal som dobrého priateľa z oblasti prírodnej medicíny, ktorému sa to stalo s úžasným produktom, ktorý potvrdilo nezávislé testovanie 16 univerzít. Ako ste asi uhádli, konkurenti jeho úspech neocenili. Dosť často sa stáva, že keď nájdete toho, kto po vás hádže kameňmi, má svoju agendu – často to vôbec nie je o danej vedeckej práci. Jedna z najúžasnejších a najneočakávanejších vecí, ktoré vzišli z nášho rok a pol trvajúceho testovania, bola nádherná „čerešnička na torte“, ktorá dáva odpoveď na túto možnú kritiku. K najrýchlejšiemu a najdramatickejšiemu vyliečeniu sústavne dochádzalo u zvierat a malých detí. V čom spočíva pointa? PLACEBO-EFEKT U ZVIERAŤA ALEBO DIEŤAŤA JE NEMOŽNÝ! Je absolútne nemožné, aby výsledky, ku ktorým sme dospeli, mal za následok placeboefekt. Muselo ísť o skutočný, ozajstný zdroj liečenia. Veľmi si vážime tých odvážnych nezaujatých vedcov a lekárov zo svetovej špičky, ktorí Liečebný kód podporili a potvrdili. Od kolegov sa im za to ušlo kritiky, oni však boli ochotní odvážne ísť tam, kam ukazuje výskum a výsledky, aj keď je to mimo tradičnej, vedeckej škatuľky. BRAVO!

## ZÁKLADY (TIE NEVYNECHAJTE!)

*V novinárskom biznise sa hovorí,  
že nikdy, nikdy nesmiete zbabrať úvodník.*

*Úvodníkom je táto kapitola.  
Ak ju zvládnete, zvládnete všetko. Takže, do toho...*

## TRI „JEDNY VECI“

Bláznivý nadpis, však? Pokúsime sa vám ho vysvetliť.

Vo filme *City Slickers* s Billom Crystalom bol Curly, ktorého hral Jack Palance, drsný, ťažkopádny starý kovboj, ktorý hovoril len zriedka. Pod svojím drsným zovňajškom však mal Billy Crystal hlbokú múdrosť. V jednom svojráznom dôvernom rozhovore mu Curly prezradil Tajomstvo života. Tajomstvo života podľa neho spočíva v jednej veci. Keď naňho Billy naliehal, aby povedal, v ktorej, Curly mu to odmietol prezradiť. Tú jednu vec si vraj Billy bude musieť nájsť sám. A naozaj, tú jednu vec si potrebuje nájsť každý sám.

Viete, o všetkom môže rozhodnúť „Jedna vec“. Stalo sa vám niekedy, že ste s niekým hovorili o jeho živote, keď náhle došlo k dramaticky pozitívnej zmene v jeho správaní? V istom bode sa mu v oku zjaví iskra, keď hovorí o *jednom* človeku, *jednom* okamihu, *jednej* udalosti, *jedných* otvorených dverách, *jednej* náhlej zmene... o JEDNEJ VECI.

My vám chceme, práve teraz, ponúknuť tri „Jedny veci“. Sme presvedčení, že pokiaľ ide o váš život, vaše zdravie a vašu prosperitu, tieto tri veci všetko zmenia. A my vám nielen povieme, o aké veci ide, ale vám ich aj dokážeme a podelíme sa s vami o nový objav, ktorý sa môže stať tou iskrou vo vašom oku, na ktorú budete spomínať do konca svojho života.

Ak nesúhlasíte s tým, že sme urobili to, čo sme práve povedali, tak nás prosím požiadajte o vrátenie peňazí, ktoré ste dali za túto knihu.

### TRI JEDNY VECI

**Jedna vec č. 1:** Na planéte Zem existuje jedna vec, ktorá dokáže vyliečiť takmer každý problém vo vašom živote.

**Jedna vec č. 2:** Na planéte Zem existuje jedna vec, ktorá Jednu vec č. 1 vyradí z činnosti.

**Jedna vec č. 3:** Na planéte Zem existuje jedna vec, ktorá Jednu vec č. 1 uvedie znova do činnosti.

### JEDNA VEC č. 1

Na planéte Zem existuje jedna vec, ktorá dokáže vyliečiť takmer každý problém vo vašom živote.

Čo tou vecou je? Je ňou imunitný a hojivý systém tela.

Zamyslite sa, alebo si napíšte dva či tri najdôležitejšie problémy vo svojom živote. Je jedno, čo to je, môžu to byť zdravotné problémy, kariéra, vzťah, financie. Predpokladám, že pokiaľ tento problém nevznikol práve v tomto okamihu, tak ste sa ho už ako svoj životný problém snažili (prípadne veľakrát) nejakým spôsobom riešiť alebo zmierniť. Ak nie, nič sa nedeje! Môžete začať teraz s tým, ktorý to skutočne napraviť. Žiadny problém. Ak ste skúšali iné veci, v tom prípade sme presvedčení, že ste na konci svojho hľadania. Ukážeme vám, prečo. Predstavte si na chvíľu, že nech už máte akýkoľvek problém, viete dosiahnuť, že vám sám Boh podá neobyčajnú pilulku, nápoj, tajomstvo, mapu k pokladu... inými slovami, riešenie, ktoré nie je z tohto sveta a ktoré bude zaručene fungovať. Ľudkovia, to by bolo úžasné! A viete čo? Vy to už máte!

Každý človek má vo svojom tele absolútne zázračný liečebný systém, ktorý dokáže uzdraviť akýkoľvek problém fyzického či iného charakteru, aký len človek môže mať. Je to váš imunitný systém. Rodíme sa so zabudovaným samoliečiacim programom, ktorý je navrhnutý tak, aby bol schopný napraviť každú ťažkosť skôr ako sa stane problémom. Nič sa nedeje ani vtedy, ak sa nejaký problém naozaj rozvinie. Akonáhle sa vynorí, program ho dokáže napraviť.

Pred nejakým časom mi nefungoval dobre počítač. Vyskúšal som všetko, čo som vedel, ale keďže nie som odborník, začalo sa ma zmocňovať zúfalstvo. Napokon som zavolať svojmu dobrému priateľovi, ktorý je na počítače macher. Po tom, čo mi položil niekoľko jednoduchých otázok, mi zasvätené povedal, že potrebujem defragmentovať hard disk. O niečom takom som ešte nepočul. Vzrušilo ma však zistenie, že ide o jednoduchú záležitosť, pri ktorej stačí len stlačiť zopár tlačidiel. Keď som to urobil, počítač bežal takmer ako nový. Udivilo ma, že v ňom môže existovať taká úžasná funkcia, ktorú ani nepoznám.

Rovnako ako defragmentačný program počítača, aj váš imunitný systém je schopný s prekvapujúcou rýchlosťou a účinnosťou vyliečiť každý váš možný problém. Môžem vám povedať (ja, Ben), že ak položíte jednu dôležitú otázku takmer každému lekárovi alebo zdravotníkovi na svete a oni vám úprimne odpovedia, každý z nich na ňu odpovie „nie“. Aká je teda tá otázka? „Existuje nejaká choroba, ktorú nedokáže vyliečiť optimálne fungujúci imunitný systém?“ Odpoveď: Nie. V skutočnosti veľa odborníkov verí (a ja spolu s nimi), že jediné liečenie, ku ktorému u ktoréhokoľvek človeka s akýmkoľvek zdravotným problémom dochádza, sa deje vďaka imunitnému systému.

Možno si myslíte: „Ako to však mám aplikovať na vzťahy, financie, kariéru či iné záležitosti nefyzického charakteru, s ktorými vo svojom živote zápasím?“ Ako v tejto knihe neskôr uvidíte, najmä v Tajomstve číslo 3 (ale nenakúkajte tam!), nové objavy na niekoľkých našich najlepších a najväzenejších lekárske fakultách zistili, že zdroj ochorenia je zároveň zdrojom iných problémov v našich životoch. Navyše veríme a dokážeme vám, že sme naozaj našli časť telesného liečebného systému, o ktorom ľudia doteraz nevedeli. Sme presvedčení, že tento nový liečebný mechanizmus a spôsob ako ho uviesť do činnosti, môže byť tou Jednou vecou, ktorá vytvára prielom v našich životných zápasoch.

Ak ste primerane inteligentní a trochu nad tým rozmýšľate, veľmi pravdepodobne vám napadne táto otázka: „Ak tento liečebný systém naozaj dokáže vyliečiť všetko a je už v mojom vnútri, prečo vlastne mám tieto problémy? Prečo ich už nevyliečil alebo nezabránil, aby k nim došlo?“

Sme radi, že ste sa opýtali. Pretože nás to privádza k Jednej veci č. 2.

## JEDNA VEC č. 2

Na planéte Zem existuje jedna vec, ktorá Jednu vec č. 1 vyradí z činnosti.

Takže, čo to je? Je to stres (zrejme však nie to, čo si pod stresom predstavujete).

Ak imunitný a hojivý systém tela dokáže vyliečiť každý váš problém, potom vec, ktorá tieto systémy vyraduje z činnosti, musí byť onou príčinou všetkých chorôb. A aj je. Podľa výskumu Lekárskej fakulty Stanfordskej univerzity, publikovaného v roku 1998 Dr. Bruceom Liptonom, veľmi známym a uznávaným odborníkom na biológiu buniek, je stres príčinou najmenej 95 percent ochorení. Dr. Lipton uvádza, že zostávajúcich 5 percent je genetických a boli spôsobené, áno, uhádli ste, stresom niekde v rodovej línii dotyčného človeka. Dokonca aj federálna vláda USA, Ústredie pre reguláciu chorôb (CDC) na svojej webovej stránke uvádza, že 90 percent chorôb sa spája so stresom. Súhlasí s tým takmer každý dôveryhodný zdroj, ktorý vám zide na um – Harvard, Yale, Vanderbilt, Klinika Mayo a zoznam pokračuje.

Obzvlášť pozoruhodné je to, čo na svojej webovej stránke uvádza Harvardská lekárska fakulta. „Priveľa stresu trvajúceho príliš dlhú dobu vytvára takzvaný *chronický stres*, ktorý sa spája s ochorením srdca, mŕtvicou a môže tiež spôsobiť rakovinu a chronické respiračné choroby. A choroba je iba špičkou ľadovca. Stres vás postihuje aj emocionálne, keď vám bráni tešiť sa zo života a zo svojich blízkych.“\*

---

\* Stress Management: Approaches for Preventing and Reducing Stress (*Manažment stresu: Prístupy k prevencii a redukcii stresu*), Harvard Health Publications, Harvard Medical School, [http://www.health.harvard.edu/special\\_health\\_reports/stress\\_control.htm](http://www.health.harvard.edu/special_health_reports/stress_control.htm).

Inými slovami, nech máte akýkoľvek problém, z nejakých dôvodov pravdepodobne pochádza zo stresu. Zatiaľ sme si neboli celkom istí, čo s tým máme robiť, lebo to, čo účinkuje na jeden problém a jedného človeka, neúčinkuje na iný problém a u iného človeka. Záver je už desaťročia bolestne jasný. Ak máme nájsť spôsob, ako liečiť ochorenie pri jeho zdroji, musíme nájsť spôsob, ako dôsledne a predvídateľne liečiť stres.

A ako uvádza správa Harvardskej lekárskej fakulty, choroba je iba jedným prejavom stresu. Ak sa chceme vyrovnáť aj s ďalšími problémami – problémami vzťahov, problémami výkonu, ktoré ovplyvňujú výsledok, potrebujeme sa vyrovnáť so zdrojom. Ako vám dokážeme, stres je pôvodcom aj týchto problémov. Dokazuje to skutočnosť, že keď ľudia vyliečia zdroj svojho stresu, zlepšia sa aj ich vzťahy, závratne vzrastie ich príjem a pocit zadosťučinenia.

Dôležité je povšimnúť si, že druh stresu, o ktorom hovoríme, že spôsobuje chorobu, sa nevytvára zo situácie, ktorú by ste radi zmenili. Ide o hlboko zakorenený stres, ktorý prežíva vo vašom vnútri úplne nezávisle od vášho súčasného stavu. Zmena vášho stavu tým, že vylúčíte veci, ktoré vám pripadajú stresujúce, môže v skutočnosti len veľmi málo ovplyvniť stres, ktorý vyraďuje z činnosti váš imunitný systém. Viac než 90 percent ľudí v našom výskume, ktorí pred začatím testovania na stres vraveli, že v strese nie sú, podľa výsledkov už v skutočnosti vo fyziologickom strese *boli*. Veľa výskumných štúdií lekárske fakulty na túto tému hovorí to isté – to, čo spôsobuje stres u jedného človeka, nespôsobuje stres u iného. Závisí to od nášho „vnútorného“ naprogramovania.

## POLOŽIŤ SI SPRÁVNU OTÁZKU

To znamená, že prvá otázka, ktorú by ste si mali položiť vždy, keď máte problém, ktorého riešenie zatiaľ nevidíte, je: „Aký stres bráni môjmu imunitnému systému vyliečiť to a ako to napravím?“ Problémom je, že nájsť tento druh stresu môže byť takmer nemožné. Možno nemáte ani potuchy, že tam je, a ak ho vôbec nájdete, tak je pred nápravou doslova chránený (podrobnejšie sa k tomu vrátíme neskôr).

Na druhej strane si možno ani neuvedomujete, o akú dobrú správu ide. Prečo to hovorím? Lebo to nie je vaša chyba. Problém a jeho riešenie sa nezakladajú na úsilí a tento druh stresu má každý, či už bol dobrým dieťaťom alebo nie. Uvoľnite sa teda, a odpusťte sami sebe. Nemusíte byť dokonalí. Máme, čo hľadáte. Čo máme? Je to...

### JEDNA VEC č. 3

Na planéte Zem existuje jedna vec, ktorá Jednu vec č. 1 uvedie znova do činnosti.

Čo to je? Liečenie problémov srdca!

Rýchlo si to prejdime. Správne fungujúci imunitný a hojivý systém človeka je navrhnutý tak, aby liečil – a on je schopný liečiť – takmer všetko. Istý druh stresu však imunitný a hojivý systém vyraďuje z činnosti, alebo ho aspoň utlmí do bodu, keď sa u nás prejaví zdravotné alebo iné problémy.

Liečebný kód dokáže dať imunitný a hojivý systém znova do poriadku, lebo lieči „problémy spirituálneho srdca“. Liečebné kódy® sumarizujú objav systému, ktorý sa v tele nachádza od začiatku sveta. Ako vieme, že ich Liečebný kód dokáže znova uviesť do činnosti? Lebo keď pri testovaní použijeme metó-

du zlatého štandardu, ktorá na placeboefekt nereaguje ani len jedným percentom, dosiahnuté výsledky sú v histórii medicíny bezprecedentné.

O aké testy vlastne ide? Keď sa v tele aktivuje tento Liečebný kód, fyziologický stres mizne, a to úplne alebo aspoň významnou mierou. Stačí použiť trochu logiky – ak je donútená stratiť sa jedna vec, ktorá vylučuje z činnosti imunitný a hojivý systém, potom by sa imunitný a hojivý systém mali znova uviesť do činnosti. Presne to sme s ľuďmi na celom svete s potešením pozorovali od jari roku 2001. Liečebný kód je revolučným mechanizmom, ale na životy ľudí mala ešte väčší účinok teória, ktorá sa za Kódom skrýva. Túto teóriu nazývame Sedem tajomstiev.

Udivujúcim aspektom tohto všetkého je, že žiadny Liečebný kód nikdy „nelieči“ žiadne zdravotné problémy. Liečebné kódy sa zameriavajú iba na „problémy srdca“, o ktorých pred viac ako 3000 rokmi písal Šalamún, keď v knihe Prísloví 4:23 povedal: „Stráž si svoje srdce nadovšetko, lebo z neho pochádzajú všetky problémy života.“ Všimnite si, že hovorí: *všetky* problémy života pochádzajú zo srdca. Preto tak veľa ľudí hlási po použití Liečebného kódu uzdravenie zo všetkých zdravotných problémov, aké si viete predstaviť.

### SKÔR, AKO PÔJDEME ĎALEJ...

Možno ste zvedaví, čo ten Liečebný kód vlastne je a chcete prejsť rovno k nemu. To je v poriadku – stačí si nalistovať druhú časť a dozviete sa všetky podrobnosti, čo Liečebný kód je a ako ho vykonávať. Na istom mieste však naozaj potrebujeme, aby ste pochopili Sedem tajomstiev z prvej časti. Ak máte Liečebný kód používať čo najúčinnejšie, potrebujete pochopiť,

ako sa problémy prejavujú a čo môžete robiť pre to, aby ste sa po zvyšok svojho života liečili sami tým, že sa dostanete k zdroju, pôvodcovi svojich problémov.

Sedem tajomstiev v prvej časti je rovnako revolučných ako samotný Liečebný kód, lebo táto teória sa nezaobrá iba symptómami, ako to robí takmer každý iný systém samoliečby. Všetky ostatné systémy sa zameriavajú na jednu či viac z piatich oblastí: emócie, myšlienky, vedomé názory, konanie a správanie, alebo na fyziológiu tela. Na základe nášho výskumu, ako možno vidieť na nasledujúcich stránkach, sme presvedčení, že týchto päť vecí sú iba symptómy. Teória a aplikácia Liečebného kódu sa zameriava na problémy pri zdroji, nie iba na symptómy.

Takže prvá časť tejto knihy nám poskytuje krátku históriu zdravotnej starostlivosti a Sedem tajomstiev života, zdravia a prosperity. Odhalíme a vysvetlíme vám túto teóriu a výskum, ktoré prezrádzajú zdroj nielen všetkých zdravotných problémov, ale aj takmer všetkých ostatných ťažkostí. Uvedomujeme si, že je to tvrdý oriešok, ale sme ochotní vám to dokázať!

Celá druhá časť je o výsledkoch. Niektorí ľudia si možno so záujmom prečítajú knihu, ktorá im umožní pochopiť, prečo sú ich životy také komplikované, no keď k tomu dôjde, väčšina bude frustrovaná zo svojej neschopnosti problém zmeniť. Táto kniha vás nenechá bez pomoci. Jej druhá časť vám poskytne informácie, ktoré potrebujete, aby ste mohli začať liečiť zdroj svojich problémov a to, čo možno brzdí vaše nádeje a sny. Ako bonus vám poskytneme aj desaťsekundové cvičenie na to, aby ste sa vedeli vyrovnáť s každodenným náhodným stresom. Druhá časť vám teda poskytne spôsob liečby stresov, ktorých ste si veľmi dobre vedomí, a tiež liečby nevedomého stresu, ktorý je tou pravou, zásadnou príčinou všetkých vašich ostatných problémov.

Možno ste v pokušení túto knihu ihneď odložiť. Prečo? V minulosti ste počuli priveľa „zázračných“ príbehov. Priveľa sľubov náhleho pokroku, zmeny života, zázrakov a podobne. My tiež! Musíme však povedať pravdu a objavy, prieniky do podstaty vecí a príbehy v tejto knihe boli tým príslovečným hrncom zlata na konci dúhy môjho celoživotného úsilia nájsť liečebnú metódu, ktorá je skutočná, môže priniesť očakávané výsledky a liečbu Benovej Lou Gehrigovej choroby (ALS). O tieto informácie sa nemôžeme *nepodeliť!*

Nežiadame od vás, aby ste to hneď teraz prijali ako pravdu. Chceme len, aby ste pokračovali a aby ste skôr než sa rozhodnete, dočítali túto knihu do konca. To je naša výzva k vám. Máte možnosť „prísť“ o niekoľko hodín svojho života... a možnosť získať niekoľko desaťročí zdravia.

Teraz, keď poznáte Tri Jedny veci a poznáte niektoré okolnosti, prejdeme k jadrú vecí. Aby ste dostali to, čo chcete, musíte pochopiť niečo, čo nazývam Sedem tajomstiev života, zdravia a prosperity. Pochopením týchto siedmich životne dôležitých bodov dospejete k poznaniu, ako vaše problémy vznikajú, odkiaľ pochádzajú, z čoho sa skladajú a prečo vzdorujú liečeniu. Nakoniec poznáte jednoduchý mechanizmus, ktorý môže začať odstraňovať to, čo vo svojom živote nechcete.

No skôr, ako sa k tomu dostaneme, chceme vysloviť veľmi vážne a úprimne myslené varovanie.

Informácie v tejto knihe majú moc spôsobiť vo vašom živote veľké liečenie. Mechanizmus, ktorý nazývame Liečebný kód, dokáže vypnúť váš stres a prinútiť váš imunitný systém fungovať spôsobom, ako to zamýšľal Boh. Výsledkom budú udivujúce zmeny vo vašom živote.

Existuje však zámer trápiť sa, je to duchovný zámer; ak vám Liečebný kód pomôže vyrovnáť sa s bolesťou, ale nie s najzákladnejším zdrojom vašej bolesti, tak sme vám vlastne urobili medvediu službu.

Viete, to najhlbšie liečenie, ktoré každý človek na tejto Zemi potrebuje, nie je fyzické ani emocionálne, ale spirituálne a k nemu patrí liečenie akéhokoľvek prerušeného vzťahu s milujúcim Bohom. Ide o niečo, čo môže urobiť jedine Boh. Je to niečo medzi vami a Bohom.

Ľudia nám neustále hovoria, že Liečebný kód im pomohol vyliečiť problémy, ktoré im bránili veriť v milujúceho Boha. Jeden človek povedal: „Je to akoby niekto odstránil statiku mojich vlastných problémov, takže som konečne dokázal počuť odkazy Boha o tom, aký je naozaj, nie skomoleniny, spôsobené problémami môjho srdca.“

Nie je zámerom tejto knihy hovoriť vám, ako máte veriť.\*

Vrúcne však veríme a modlíme za to, aby ste dospeli k poznaniu Toho, kto stvoril ľudské telo, energiu a všetko to, čo spôsobuje, že Liečebný kód funguje tak, ako funguje. Ide o najdôležitejšie liečenie, ku ktorému môže dôjsť; a hoci Liečebný kód ako nástroj môže tomuto procesu napomôcť, samu prácu vykonať nemôže. Liečebný kód je úžasný nástroj. Skôr či neskôr však budete musieť uchopiť Ruku, ktorá týmto nástrojom narába.

---

\* My sami sme prívržencami Ježiša Krista. Keď som objavil (ja, Alex) systém Liečebných kódov, bol to pre mňa vlastne proces, ktorý ma uistil, že ide o niečo, čo môžem používať v súlade so svojimi názormi a vierou, ako sa spomína v predslove. Bližšie informácie o našej filozofii a názoroch nájdete v kapitole Niekoľko slov o nás a našej filozofii na strane 295.)



PRVÁ ČASŤ

SEDEM TAJOMSTIEV ŽIVOTA,  
ZDRAVIA A PROSPERITY

# TAJOMSTVO ČÍSLO 1: CHOROBY MAJÚ JEDINÝ ZDROJ

Aby sme videli dvere, do ktorých sme teraz pripravení vojsť, prizrime sa lepšie ceste, ktorá nás sem priviedla. Vopred vám hovoríme, že tieto dvere predpovedali najlepšie vedecké mozgy našej doby už celé desaťročia, a v niektorých prípadoch dokonca storočia. Tieto dvere, ktorými sa chystáme vstúpiť, sú akýmijsi zlatými dverami, ktoré veda hľadala; to, čo je na ich druhej strane, navždy zmení svet zdravia. Povedať, že ide o posun paradigmy, je veľmi skromné vyjadrenie.

Ako som sa už zmienil (ja, Ben), s použitím Liečebných kódov som sa za necelé tri mesiace vyliečil z Lou Gehrigovej choroby. Tento program na mňa urobil taký dojem, že som o Liečebných kódoch a ich fungovaní začal prednášať po celej krajine. Aj to viedlo k tomu, že ako jediný lekár vystupujem v populárnom DVD *Tajomstvo*. Jedna z vecí, o ktorých prednášam, je Päť epoch liečenia, lebo nám poskytuje dôležité informácie o tom, ako sme dospeli k tomuto historickému bodu a môže tiež vysvetliť, prečo nemohli byť Liečebné kódy objavené skôr.

## PÄŤ EPOCH LIEČENIA

Na tomto mieste budeme hovoriť o piatich hlavných epochách. Prvou epochou bola modlitba. Predtým ako ľudské bytosti poznali či pochopili výživu či akýkoľvek druh lieku, mohli sa iba modliť. Možno vám to pripadá ako čudné miesto začiatku histórie medicíny, zamyslime sa však nad Človekom na počiatku. Keď mali ľudia zdravotné problémy, mohli hľadať pomoc len u bohov. História je plná modiel, náboženských praktík a liečebných obradov. V gréckej mytológii sa za primárny zdroj liečenia pokladal Apolón, ktorý tieto schopnosti odovzdal svojmu synovi Asklépiovi; tento ľudí pred smrťou nielen zachraňoval, ale niektorých mŕtvych dokonca oživil. V severnom Peru stále vykonávajú liečebné obrady ženy, zvané *curanderos*. *Curanderos* využívajú modlitbu a posvätné predmety, očisťujú pacienta svätenou vodou a privolávajú duchovnú silu, aby im pomohla odhaliť príčinu ochorenia a aby ho očistila a vyliečila.

Aj dnes sa mnoho kultúr, náboženstiev a jednotlivcov obracia k Bohu ako k jedinému zdroju liečenia. V minulosti niektorí ľudia verili, že sila modlitby spočíva v samotnom modlení, zatiaľ čo iní pokladali za zdroj energie nadprirodzený zásah nejakej vyššej moci. V poslednom čase uvádza veľa vedeckých štúdií účinnosť modlitby v procese uzdravovania. Lekár Larry Dossey napísal o sile modlitby v liečení niekoľko kníh (*Liečivé slová: sila modlitby v lekárskej praxi; Zázraky mysle: výskum neložného vedomia a duchovné liečenie; Znovuobjavená medicína: od vzťahu telo – myseľ k novej epoche liečenia* atď.) Na Dukeovej univerzite (Horrigan, 1999) sa realizovala štúdia s názvom Študijný projekt Mantra, ktorá zistila, že prijímanie modlitby bolo najprospernejšie pacientom s angínou. Ľudia sa modlia celé veky, lebo veria vo vyššiu moc. Ďalšou teóriou je, že liečenie pramení zo samotnej viery vo vyliečenie. Veda dokázala, že

aj sama viera je veľmi mocný liečiteľ. Medicína to nekomentuje, ba dokonca bagatelizuje, nazývajúc to placeboefektom. Tento efekt je však veľmi skutočný a treba ho brať do úvahy.

Na fyzickej úrovni netrvalo dlho, kým ľudia zistili, že určité listy, vetvičky, koreňky alebo kôra sú pri liečení veľmi cenné. Tak sme začali dlhú históriu používania liečivých rastlín. V 20. storočí tieto v západnej civilizácii upadli na krátky čas do nemilosti a používali sa menej. Zaznamenávajú však veľkolepý návrat. sotva prejdete ulicou, aby ste niekde nezazreli obchod s liečivými bylinkami alebo výživovými doplnkami. Pri našich súčasných prednáškových turné po celom svete všade počujeme ľudí hovoriť o vitamínových, minerálových a bylinkových alternatívach. Toto oživenie je o to pozoruhodnejšie, že nejde o zaostalých vidiečanov, ale o veľmi vzdelaných intelektuálov, ktorí pokiaľ ide o liečivé bylinky a doplnky, dospeli k rovnakým záverom, aké inde poznajú už celé stáročia. V Číne používajú liečivé byliny odnepamäti – odkedy existujú písomné záznamy.

Západná civilizácia navýšila vklad čínskej medicíny snahou koncentrovať isté časti potravín rastlinného pôvodu, čo malo za následok vznik obrovského priemyslu s vitamínmi a výživovými doplnkami. Knižnice sú plné kníh o súčasných zázrakoch, ktoré majú svoj pôvod v rastlinách. Obchody s výživovými doplnkami majú stovky produktov, ktoré veľmi prospievajú ľuďom s doslova každou chorobou.

Dochádza tu však k prudkému spomaleniu. Novo schválený zákon, zvaný KÓDEX, ktorý presadila Svetová zdravotnícka organizácia (WHO), obmedzí koncentrácie vitamínov, minerálov, aminokyselín a esenciálnych olejov na úroveň, ktorá zníži liečebné účinky, na ktoré sme už desaťročia zvyknutí. Všetko

nad túto hodnotu bude musieť predpisovať lekár a bude sa to predávať za podstatne vyššiu cenu. Možno si myslíte, že hovorím o nejakej budúcej udalosti, lenže každá vláda, ktorá dohovor WHO ratifikovala, je už týmto zákonom viazaná. Sú ním viazané dokonca aj krajiny s mimoriadne silnými ústavami, ako sú USA, pretože medzinárodná dohoda môže byť nadradená ústavnému zákonu. KÓDEX bol predstavený v Ríme roku 2005 a v smernici s názvom Vitamínová a minerálová smernica ku Kódexu potvrdil postupy zavedené farmaceutickým priemyslom. Tá už vstúpila do účinnosti v Nemecku, kde teraz vitamíny v potrebných dávkach môžete dostať iba na základe lekárskeho predpisu. Predpovedám, že veľa vlád prejde k regulácii tohto priemyslu pomaly, aby nevyvolali pobúrenie verejnosti. Som presvedčený, že sa budú pokúšať o prístup „žaby varenej v postupne sa zohrievajúcej vode“. Obzvlášť znepokojujúce to je, keď sa nad tým zamyslíme vo svetle oveľa väčšieho nebezpečenstva, a to, že získať farmaceutické lieky – najmä tie voľne predajné – bude po zavedení účinnosti KÓDEXU oveľa ľahšie než vitamíny.

Človek by si mohol položiť otázku, prečo by vlády prijímali podobný zákon, ktorý pultový predaj vitamínov, minerálov a výživových doplnkov pokladá za nezákonný, a oveľa toxickejšie farmaceutiká nijako nepostihuje. Farmaceutický priemysel nedosahuje zisk vtedy, keď sa niekto uzdraví; profituje iba vtedy, keď si človek lieči symptómy mesiac čo mesiac a rok čo rok.

Toto nás privádza k novej epoche našej medicíny, k epoche liekov a chemikálií. Prečo ich nazývam chemikáliami? Z veľmi jednoduchého dôvodu: lebo nimi sú. Spôsob, akým sa vyvíja väčšina liekov, spočíva vo vyhľadani liečivej rastliny, ktorá má nejaký priaznivý účinok. Potom sa ju snažia analyzovať, nájsť jej „aktívne“ ingrediencie. Zatiaľ sa to nedá patentovať. A maj-

te na pamäti, že bez exkluzivity nie je nijaký zisk. Takže ďalším krokom v procese výroby lieku je, že musíme nahradiť „aktívnu“ ingredienciu tak, aby nebola prírodného pôvodu.

Teraz máme chemikáliu. Pomysleli by ste si, že na tom nie je nič zlé, pochopte však, že organické systémy tela sú skonštruované tak, že sa vedia vyrovnáť iba s organickými materiálmi. Máme teda hmotu, liek, ktorý telo už nevie rozložiť. Nazýva sa to *toxin*. Máme celý priemysel založený na výrobe toxinov, hoci by sme mohli používať prirodzené organické materiály, ktoré fungujú oveľa účinnejšie s fyziológiou tela a všetky prírodné zložky, ktoré sú časťou pôvodnej organickej substancie alebo rastliny. Príklad: Jeden z historicky najpredávanejších liekov sa nazýva Válium. Nemá spojitosť s valerianou. Táto rastlina je jedným z najlepších prírodných sedatív a prostriedkov proti úzkosti. V histórii nedošlo ani k jedinému prípadu, že by sa nejaký človek stal závislý od valeriany. Valerianu si však žiadna firma nemôže dať patentovať. Bežne sa vyskytuje v prírode. Chemický výtvar Válium, ktorý vznikol, aby sa dala patentovať a predávať silnejšia verzia prírodnej valeriany, mal za následok celosvetový vznik kliník pre ľudí závislých od vália.

V našom putovaní sa teraz prizrieme chirurgii. Ľudstvo sa s chirurgiou pohráva už celé stáročia. Až do objavenia anestézie však bola chirurgia veľmi drsná. Pred objavom anestézie mohli lekári vykonávať iba také operácie, ktoré ľudia dokázali pre bolesť zniesť, alebo v závislosti na tom, koľko ľudí mali na to, aby pacienta držali. Príležitostne sa ako obvyklé anestetikum používal alkohol. Zámerom a náplňou chirurgie bolo odstránenie niečoho, čo ohrozovalo život. Napríklad, ak mal niekto gangrénu chodidla, chirurg prikázal pacienta mocne pridržáť a potom mu pílkou odrezal nohu. Na kauterizáciu rany sa pôvodne používal oheň. Treba povedať, že v našich chirurgických

technikách sme prešli dlhú cestu. Teraz sa však chirurgia nevyužíva len v situáciách ohrozujúcich život. Možno povedať, že sa uplatňuje aj ľahkovážne v kozmetickej chirurgii, odvetví, ktoré zaznamenáva veľký rozmach. Hoci štatistické údaje uvádzajú, že značný počet chirurgických zákrokov sa vykonáva zbytočne, chirurgická traumatická medicína je pre civilizáciu veľkým darom a za záchranu života jej vďačí nesmierne veľa ľudí.

### POSLEDNÁ NEPRESKÚMANÁ OBLASŤ

A teraz to, na čo čakáte: slúbené zlaté dvere. Objavené, overené a širokej verejnosti prístupné bolo to, čo predpovedali najväčšie vedecké mozgy našich čias počínajúc Albertom Einsteinom. O tejto téme hovorilo veľa iných veľkých vedcov, to si však necháme pre Druhé tajomstvo, ku ktorému sa v tejto knihe dostaneme neskôr. Začnem citátom jedného z týchto veľkých mysliteľov:

*„Medicína budúcnosti bude založená na ovládaní energie v tele.“*

Profesor William Tiller, Stanfordská univerzita

Je to pravda, poslednou neprebádanou oblasťou je energia. Ide o vrcholnú formu liečenia. Medicína sa s ňou pohráva už niekoľko rokov, a hoci je do nej vtáňovaná proti svojej vôli, neodvratne k nej dospela. Nevedeli sme vždy, že slnečné svetlo má liečivé účinky. Do tejto epochy nám umožnila vstúpiť Madame Curie objavom rádia a röntgenových lúčov. Objavila tiež, aká škodlivá môže byť energia. V nasledujúcich kapitolách sa dozviete viac o tom, čo „energia“ je, a aká môže byť extrémne škodlivá či liečivá. Pochopíte tiež, prečo je budúcnosťou medicíny a liečenia.

### NAD KOMPLEXOM SYMPTÓMOV

Spôsob, akým sa dnes diagnostikuje a lieči väčšina zdravotných problémov, sa zakladá na takzvanom komplexe symptómov. Využíva sa nielen v tradičnej medicíne, ale aj v alternatívnej zdravotnej starostlivosti a používa sa už stovky rokov. Spôsob, akým funguje komplex symptómov sa veľmi podobá tomu, ako to znie. Lekár alebo zdravotník – vyhladávač problému, poradca či pomocník, zaznamená všetky problémy, ktoré človek má. Po tom, čo identifikuje symptómy, na základe konzultácie s knihou, tabuľkou alebo svojich skúseností určí najpravdepodobnejší problém, na ktorý konkrétna sada symptómov poukazuje. Akonáhle určí najpravdepodobnejší problém – nazýva sa to diagnóza – pristúpi k liečeniu, kladúc si otázku: „Akým štandardným spôsobom tento problém najlepšie vyliečiť?“ Spôsob liečby je do veľkej miery daný metodológiou liečiaceho. Tradiční lekári využívajú chirurgiu, liečenie podávaním liekov a podobne. Alternatívni liečitelia využívajú liečivé byliny, minerály a vitamíny, „neliečia“ chorobu, ale podporujú optimálne zdravie. Poradcovia a terapeuti učia a obhajujú názor, že o probléme treba uvažovať diferencovane a treba používať behaviorálne techniky, alebo si pacienta len pozorne vypočuť.

Komplex symptómov má teda v princípe tri fázy:

1. popis symptómov (príznakov);
2. diagnóza založená na prítomnosti symptómov, ktorá vyplýva zo skúseností, školského vzdelania alebo kníh;
3. konkrétny zákrok, terapia alebo liečenie problému na základe diagnózy.

Každá z týchto troch fáz môže mať doslova tisíce možností. Keď hovoríte o zdravotných problémoch, máte fyzické a dušev-

né zdravie. K ďalším problémom môžu patriť problémy vzťahov, problémy s kariérou a problémy vrcholného výkonu (napr. v atletike, študijnom prospechu, v rečníctve a obchode). Každý z týchto problémov má rozličné možnosti; závisia od problémov, s ktorými sa potýkate a metodológie liečiteľa. Inými slovami, tento proces sa môže stať nesmierne komplikovaným a dokonca kontroverzným, keď sa rozliční odborníci nezhodnú na diagnóze, ba ani na tom, aký zákrok, terapia alebo liečba sú potrebné.

Pokiaľ chcete získať predstavu, o aký frustrujúci problém môže ísť, zadajte do vyhľadávača internetu akýkoľvek zdravotný problém. Je jedno, aký – vyberte si chorobu, problém duševného zdravia, bolesti hlavy, čokoľvek chcete. Nájdete zrejme množstvo zaujímavých informácií, ale aj obrovské množstvo rozdielnych názorov, a to nielen na to, čo problém spôsobuje, ale najmä na to, čo s ním robiť. Lahko sa vám môže stať, že prídete o časť svojich ilúzií, keď si uvedomíte, ako veľmi sa názory odborníkov odlišujú. Ak teda rovnaký názor nemajú odborníci, ako vôbec môže človek, ktorý nie je odborníkom, ale len človekom s problémom, vypátrať a rozhodnúť, čo by bolo najlepšie podniknúť a neprísť pritom o mnoho peňazí a času; alebo, v tom najhoršom prípade, o život, pri pokuse o riešenie, ktoré preňho nie je to pravé?

Pohovorme si trochu o spotrebe času a peňazí. Povedzme, že ste sa podujali hľadať na internete a našli ste tam desať rozličných návrhov riešení vašich problémov. Dajme tomu, že ste vyskúšali šesť z nich, kým ste sa dostali k tomu, ktorý vám pomohol najviac. V tomto prípade ste zrejme premárnili kopu peňazí a času na tých prvých päť, ktoré vášmu problému nepomohli.

Nebolo by úžasné, keby mali všetky problémy jediný zdroj? Keby existoval jediný zdroj všetkých ťažkostí, mohli by ste sa pri riešení akéhokoľvek svojho problému jednoducho zamerať na jedinú vec, ktorá je tým zdrojom. Malo by to niekoľko výhod. Nepremárnili by ste toľko času a peňazí, lebo by ste pracovali iba na jednej veci! Ak existuje jeden pôvodca všetkých problémov, potom to musí byť zdroj aj vášho problému, takže si môžete byť istí, že ak liečite tento zdroj, uzdravujete sa vo všetkých smeroch. Môžete si dokonca povedať: „Ak liečim tento jeden zdroj, tak viem, že pre svoj problém robím to najlepšie.“

V duši by ste mohli mať pokoj, lebo by ste vedeli, že robíte to, čo je najlepšie – pracujete na tom jednom zdroji. V duši by ste mohli mať pokoj, lebo by ste vedeli, že takmer určite ušetríte veľa peňazí. V duši by ste mohli mať pokoj, pretože by ste vedeli, že šetríte množstvo drahocenného času a energie, lebo sa môžete obrátiť priamo na ten jeden zdroj.

Posledný dôvod je možno najväčší zo všetkých: Pokiaľ existuje jediný zdroj všetkých problémov, a vy tých problémov máte desať, mohli by ste sa ich zbaviť všetkých naraz, lebo pochádzajú z rovnakého zdroja. Keď vyliečite ten jeden zdroj, potom by ste vlastne mohli vyliečiť všetkých desať najhorších problémov, ktoré vám bránia žiť život, aký chcete, mať vzťahy, pokoj v duši, prosperitu a úspech, po ktorom túžite. Mohli by ste sa s nimi vyrovnáť naraz a nemuseli by ste to robiť po starom tak, že ich budete liečiť postupne, že pritom budete prechádzať komplexom symptómov a na každý použijete iný zákrok.

Mať jediný zdroj všetkých zdravotných problémov by teda malo mnohonásobné výhody.

Nuž, pripravte sa na oslavu, lebo to jedno, na čom sa zohoduje väčšina ľudí z oblasti zdravotníctva je, že jediný zdroj

takmer všetkých zdravotných problémov *existuje*. Je to naše prvé Tajomstvo.

## TAJOMSTVO číslo 1: CHOROBY MAJÚ JEDINÝ ZDROJ

Vráťme sa späť k nášmu príkladu vyhľadávania zdravotného problému na webe. Spomínate si, akí frustrovaní sme boli z toho, že sa odborníci rozchádzajú v názoroch liečenia problému? Nuž, jedna vec, s ktorou naozaj súhlasí takmer každý je, že skoro všetky zdravotné problémy pochádzajú z jediného problému – zo STRESU! Vlastne sa to za posledných desať-päťnásť rokov stalo natoľko všeobecne akceptované, že to verejne priznáva aj federálna vláda USA.

Ako sme už uviedli, Centrum pre reguláciu chorôb v Atlante uvádza, že 90 percent všetkých zdravotných problémov má spojitosť so stresom. Na druhej strane, Dr. Bruce Lipton, vo výskume publikovanom v roku 1998 Lekárskou fakultou Stanfordskej univerzity, s centrom nesúhlasí. Na základe svojich experimentov sa Dr. Lipton domnieva, že so stresom súvisí vyše 95 percent všetkých chorôb.

Tejto téme sa pravidelne venujú aj významné médiá. On-line Zdravotný sprievodca novín *The New York Times* poukazuje na to, že „stres môže vyplynúť z akejkoľvek situácie alebo myšlienky, ktorá vo vás vyvolá pocit sklamaní, hnevu alebo úzkosti. To, čo vyvoláva stres u jedného človeka, nemusí byť nevyhnutne stresom pre iného.“

V septembri roku 2004 venoval *Newsweek* obálku a hlavnú tému časopisu *Novej vede o myšli a tele*. Obsahoval články *Odpustenie a zdravie, Stres a neplodnosť, Kľúč k ochoreniu*

*srdca* a ďalšie. K myšlienke odpustenia a zdravia sa vrátíme neskôr.

Ďalší významný spravodajský časopis, *Time*, nazval na svojej obálke vysoký krvný tlak „tichým zabijakom“, ktorý sa vymyká spod kontroly. Za príčinu vysokého krvného tlaku sa opakovane označuje stres.

Mám celé strany výskumov o tom, že stres je zdrojom chorôb. Jeden článok v *USA Today* z mája 2004 s názvom *Zvládnite stres, zvládnete ochorenie*, citoval zdroje z Harvardu, Arizonskej štátnej univerzity, Univerzity Severná Karolína, Národného inštitútu srdca, pľúc a krvi, Michiganskej technologickej univerzity, Americkej lekárskej asociácie (AMA), Tulaneskej univerzity, Rakovinového centra Univerzity v Indiane a ministerstva zdravotníctva a sociálnych služieb. Ďalšie štúdie pochádzajú z Kliniky Mayo, Vanderbiltovej univerzity, Yalského stresového centra, Harvardskej lekárskej fakulty, Centra pre reguláciu chorôb (CDC), Andersonovho rakovinového centra, Národnej akadémie vied, Bostonskej univerzity – tento zoznam pokračuje a narastá každým týždňom s publikovaním nových výskumov.

Čo teda toto všetko znamená? Znamená to, že úplne prvou otázkou, ktorú by sme si na základe najnovších výskumov mali položiť, znie: „Čo je ten stres, ktorý toto spôsobuje a ako to môžem napraviť?“

Skôr, ako si na túto otázku odpovieme, potrebujeme najstť odpoveď na ďalšiu otázku: „Čo presne ten stres v tele je?“

## FYZIOLÓGIA STRESU

Čo presne stres je? Keď dostanete poštou faktúru? Keď sa pohádate so susedom? Keď veci v práci nejdú podľa plánu? Keď si ro-

bíme starosti o svoje zdravie? Čokoľvek z toho môže byť naozaj stresujúce. Je však zásadný rozdiel medzi podružnými problémami, ktoré obvykle považujeme za stres a fyziologickým stresom, ktorý má za následok ochorenie.

Jednoducho povedané, fyziologický stres nastáva vtedy, keď je náš nervový systém v nerovnováhe. Centrálny nervový systém sa dá opísať pomocou analógie s autom. Keď budete neustále tlačiť na plynový pedál, skončí sa to tým, že niečo rozbijete. Podobne, ak budete stále dupať na brzdu, skončí sa to tým, že sa niečo pokazí. Auto je zostrojené tak, aby patrične fungovalo, keď plyn a brzdy pracujú harmonicky a v rovnováhe. To isté možno povedať o centrálnom nervovom systéme. Tento systém má dve časti, práve tak ako má auto plyn a brzdu. Plyn sa podobá sympatickému nervovému systému (veci urýchľuje), zatiaľ čo parasympatický nervový systém funguje podobne ako brzda (veci spomaľuje). Najmodernejší test v tradičnej medicíne na meranie fyziologického stresu sa nazýva test variability srdcovej frekvencie (HRV) a meria rovnováhu či nerovnováhu v tomto systéme. Viac o tomto teste si povieme neskôr.

Väčšia časť nervového systému sa nazýva autonómny nervový systém (ANS). „Autonómny“ znamená „automatický“, lebo o ňom nemusíme premýšľať. Pracuje automaticky. Vlastne 99,99 percenta všetkého, čo sa v tele v danom okamihu deje, kontroluje autonómny nervový systém. Každú sekundu prichádza do nášho mozgu približne päť miliárd bitov informácií. Uvedomujeme si len asi desaťtisíc bitov.

Napríklad o jedle, ktoré ste zjedli na obed, nepremýšľate vo svojom tenkom čreve. Nemusíte myslieť na to, aby sa potrava posunula do ďalšej časti čreva. Nemusíte myslieť na to, že treba pridať amylázu na rozloženie škrobu; alebo na pridanie lipázy

na rozloženie tuku. Nemusíte myslieť na to, že treba zvýšiť prísun inzulínu na zvládnutie nadbytočného cukru. Nemyslíte na to, ako sa vaše obličky zbavujú nadbytočného sodíka, lebo ste si prisolili jedlo. Nezaoberte sa tým, ako vaša pečeň detoxikuje pesticídy zo zeleniny, ani tým, ako váš imunitný systém bojuje s baktériou, ktorú ste prijali s jedlom. A takto by sme mohli pokračovať ďalej, ale to hlavné ste už pochopili. Takmer všetko, čo sa vo vašom tele deje vrátane rastu vlasov, sa vykonáva automaticky. Nemusíte na to myslieť. A nie je to úžasné? Keby ste na uskutočňovanie všetkých tých vecí museli myslieť, nestačili by vám na to ani všetky hodiny dňa!

## VŠETKO JE O ROVNOVÁHE

ANS má dve časti a opäť, všetko je o rovnováhe. Existuje parasympatický nervový systém (PNS), ktorý zodpovedá za rast, liečenie a údržbu. Zahŕňa v sebe väčšinu tých automatických vecí, o ktorých sme práve hovorili.

Potom je tu sympatický nervový systém (SNS). Je skonštruovaný na omnoho menej časté používanie, ale aj napriek tomu zohráva veľkú úlohu v zdraví a chorobe. SNS je tým, čo nazývame systémom „bojуй alebo utekaj“. Je to požiarň alarm. Má za úlohu zachrániť vám život v každom okamihu. Je to veľmi podobné vedeniu auta na diaľnici. Po väčšinu času používate plynový pedál, ale keď šoférujete, brzdy vám môžu zachrániť život.

Keď sa dostaneme do situácie „bojуй alebo utekaj“, deje sa veľa vecí. Úplne sa zmení tok krvi. Už nesmeruje k žalúdku, aby trávil potravu. Nesmeruje už do čelových lalokov, aby človek mohol tvorivo myslieť, nesmeruje ani k obličkám a pečeni. Podstatný podiel krvi teraz smeruje do svalov, lebo vaše telo sa nazdáva, že bude musieť bojovať tuhšie či bežať rýchlejšie



ako to, čo ohrozuje váš život. Nepotrebuje teda tráviť potravu v črevách, ani čistiť pečeň od toxínov, udržiavať rovnováhu elektrolytov v obličkách, ani tvorivo myslieť, pretože ak neprežijete niekoľko najbližších minút, tak už nič z toho nie je dôležité. Aj tieto veci sa dejú automaticky.

## KRITICKÁ BUNKOVÁ ÚROVEŇ STRESU

Hoci sú tieto zmeny určené na to, aby vám zachraňovali život, ak sa vplyvom neustáleho stresu udržiavajú prídlho, môžu spôsobiť poškodenie orgánov a najmä priamo vplývať na imunitný systém. Toto sa deje na úrovni orgánov. Poďme sa na chvíľku porozprávať o tom, čo sa deje na úrovni buniek. Mám dobrú priateľku, ktorá má titul PhD v oblasti výživy a je lekárkou, ktorá používa prírodnú liečbu. Nikdy nechápala, prečo je toľko ľudí, ktorí sa neuzdravujú alebo nevyyliečia, keď im dá tie správne výživové doplnky, vitamíny a minerály. Aby nevznikli nejaké pochybnosti, dávala im tie správne. Je to veľmi dobrá lekárka. To, čo celkom nepochopila, bol účinok stresu na úrovni buniek.

V námorníctve, keď je napadnutá loď, ustane na nej všetka údržba, opravy a bežná činnosť. Ešte aj posádka, ktorá spí alebo obeduje, musí „zaujať bojové postavenie“. Keď sa ozve požiarne alarm (SNS), naše bunky upustia od svojho obvyklého rastu, liečenia a údržby. Prečo? Lebo požiarne alarm sa má ozvať iba v prípade núdze a všetky ostatné činnosti môžu zopár minút počkať, kým budeme utekať alebo bojovať za záchranu našich životov. Bunky sa doslova zomknú dovedna, ako keď na lodi v čase útoku zadebňujú výlezové otvory. Nič sa nedostane dnu ani von. K bojovej lodi počas bitky nevidíte priplávať zásobovaciu loď, ktorá by jej dodala potraviny či naložila odpadky. Rovnako ani naše bunky, keď sú vystavené stresu, neprijímajú

vplyvu, kyslík, minerály, esenciálne mastné kyseliny a podobne, ani sa nezbavujú odpadových látok a toxínov. Zastaví sa všetko okrem toho, čo je nevyhnutné na prežitie. Následkom toho vzniká vnútri bunky prostredie, ktoré je toxické a neumožňuje rast a nápravu. Dr. Bruce Lipton prakticky hovorí, že presne týmto spôsobom získavame genetické choroby. Na druhej strane, rovnaký výskum na Stanforde zistil, že bunky, ktoré boli otvorené a v rastovom a liečebnom režime, sú chorobám doslova nedostupné. Dovoľte mi, aby som to zopakoval, lebo ide o najzávažnejšie vyhlásenie, aké som na poli medicíny za dlhý čas počul: „Bunka v rastovom a liečebnom režime je chorobám nedostupná.“ To je ohromné!

Ako vidíte, bojovať alebo utekať je bezpodmienečne nutná reakcia, ktorá nám za mimoriadnych okolností zachráni život, ale nemala by trvať prídlho. Keď k tomu dôjde, nevyhnutne to bude mať jeden následok. Napokon sa niečo pokazí a prejaví sa to ako symptóm. Keď máme symptómov viac, voláme to choroba. Choroba je jednoducho najslabším článkom reťaze, ktorá sa roztrhne pod tlakom zvaným stres.

## NAKOľKO PLNÝ JE VÁŠ SUD?

Lekárku Doris Rappovú pokladajú mnohí za najlepšiu alergio- logičku na svete. Napísala mnoho kníh, najmä o alergiách a de- tých. Dr. Rappová razí teóriu, ktorú nazvala „stresový sud“. Podľa jej teórie všetci máme v sebe akýsi vnútorný sud, ktorý predstavuje množstvo stresu, ktorý dokážeme zvládnuť, než sa niečo pokazí. Kým náš sud nie je plný, môžeme do svojich ži- votov či tiel prijímať nové stresory a celkom úspešne sa s nimi vyrovnávať, takže na nás nemajú negatívny vplyv. Akonáhle náš sud pretečie, praskne najslabší článok reťaze.

Keď sa spustí požiarny alarm, odíde z mozgu priamy odkaz do imunitného systému cez bunky, ktoré sú priamo spojené s koncami nervov. Nazývajú sa dendrity. Na lekárskej fakulte nás učili, že sú to bunky imunitného systému. A naozaj nimi sú. Potom si na ne uplatnila nárok neurológia, lebo vylučujú neurotransmitery, rovnaké prenášače ako používajú nervové bunky. Takže teraz sa nazývajú „neurálne imunitné bunky“, lebo oboje je pravdivé. Sú súčasťou nervového systému a sú priamym spojením s imunitným systémom. Ich odkaz je „zastav sa,“ „stoj.“

### POZASTAVENÝ IMUNITNÝ SYSTÉM

Načo by mozog posielal imunitnému systému taký odkaz? Nuž, zamyslíme sa nad tým. Čo je účelom SNS? Zachraňovať naše životy. A čo imunitný systém? Čo je jeho účelom? Bojovať s baktériami, vírusmi, plesňami, vykonávať nápravy a ničiť abnormálne (rakovinové) bunky. Musí sa niečo z toho udiť v najbližších piatich minútach? Pravdaže nie. Imunitný systém spotrebúva aj obrovské množstvo energie. Majme na pamäti, že chceme, aby sa všetka naša energia a zdroje po nasledujúcich päť minút ušetrili na jediný účel – zachrániť naše životy! Takže na nasledujúcich niekoľko minút sa pozastavuje všetko, čo nie je nepostrádateľné.

No, je v poriadku, ak náš imunitný systém päť minút nebojuje s baktériami alebo plesňami, a v poriadku je aj to, ak sa ďalších päť minút netrávi jedlo. Problémom dneška je, že v stave „bojуй alebo uteč“ žijeme stále. Keď sme cestovali po svete a vykonávali testy variability srdcovej frekvencie, objavil sa úchvatný a závažný fenomén. Pri vykonávaní týchto testov sme každému človeku položili jednu otázku: „Cítite sa dnes byť

v strese?“ Asi 50 percent odpovedalo „áno“ a ďalších 50 percent „nie“. Z tých 50 percent, ktorí odpovedali, že sa v strese byť necítia, sa vo vyše deväťdesiatich percentách pri testovaní na HRV zistilo, že sú vo fyziologickom strese – v tom type fyziologického stresu, ktorý môže viesť k chorobe.

Nedávno som na zadnej časti nejakého auta čítal nápis: „Ak ho máte, priviezol ho nákladiak.“ Nuž, ja nákladiaky neznášam. Považujem tieto veľké ťahače na diaľnici za veľmi nebezpečné. Prinajmenšom ma dostávajú do stavu „bojуй alebo uteč“. Myslím si, že všetok ten náklad by sa mal vozit' železnicou. Napriek tomu som musel uznať, že všetko v mojom dome prišlo na nákladiaku – vrátane môjho domu! Vlastne som si ho dal postupne postaviť v továrni a na stavenisko som ho nechal priviezť na nákladiaku. Pokiaľ máte zdravotný problém, vyplynul z fyziologického stresu – pochádzajú z neho všetky zdravotné problémy, a to vždy.

Nedávno nám volal muž, ktorý sa zúčastnil jedného z našich seminárov. Zavolať, aby nám povedal, že potom, čo si nás vypočul, šiel domov a zadal do internetového vyhľadávacieho slovo stres. Našiel vyše 67 miliónov webových stránok, ktoré slovo „stres“ prinajmenej obsahovali. Po prezretí tých stránok by ste zrejme získali presvedčenie, že ak máte nejaký zdravotný problém, môže zaň stres. Toto je pravda zakaždým, keď vám tečie z nosa, vždy, keď máte nejakú bolesť, ktorú neviete identifikovať, keď váš lekár vysloví obávané slovo rakovina. Skrátka bez ohľadu na to, čo negatívne sa vám zo zdravotného hľadiska deje, mali by ste si položiť otázku: „Čo za stres mi toto spôsobil a ako ho môžem eliminovať?“

Takže, prečo si túto otázku nekladíme? Lebo až doteraz sme nemali dôsledný, spoľahlivý a overený spôsob, ako sa so

stresom vyrovnáť. To, čo funguje u niektorých ľudí a na určité problémy, nefunguje u iných a na iné problémy. Dôvod spočíva v tom, že doteraz nám chýbal jeden kúsok skladačky. A tým je Tajomstvo číslo 3, ku ktorému sa zakrátko dostaneme.

## VAŠE CENTRUM KONTROLY STRESU

Stres sa ovláda v centrálnom nervovom systéme. Konkrétne fyziologický stres sa vytvára na hypotalamo-hypofyzárno nadobličkovej osi (H-P-A). Hypotalamus aj hypofýza sa kedysi pokladali za hlavné žľazy. V skutočnosti je hypofýza priepustným rozhraním s krvou, aby sa do krvného riečiska mohli vylučovať hormóny. Hypotalamus slúži ako centrálna procesorová jednotka pre celý mozog. Má spojenia s celým limbickým systémom – s emočnými centrami mozgu. V skutočnosti má nervové spojenia doslova s každou časťou mozgu a so zvyškom vášho tela a spája prostredníctvom hormónov, ktoré vyrába a prostredníctvom hypofýzy vylučuje. Nasleduje krátky zoznam niektorých funkcií, ktoré reguluje hypotalamus:

1. arteriálny krvný tlak,
2. telesná teplota,
3. regulácia telesnej vody prostredníctvom pocitu smädu a funkcie obličiek,
4. kontraktilita maternice,
5. tvorba mlieka,
6. emocionálne pohnútky,
7. rastový hormón,
8. nadobličky,

9. hormóny štítnej žľazy,
10. fungovanie pohlavného ústrojenstva.

Po fyziologickej stránke účinky stresu spôsobujú zmenu vo všetkých uvedených orgánoch, najmä vo vylučovaní adrenalínu, kortizolu, glukózy, inzulínu a rastového hormónu.

Ako stres v tele meriame? Vieme zmerať jednotlivé úrovne vyššie uvedených funkcií, na meranie fyziologického stresu sa však stal štandardom test nazvaný variabilita srdcovej frekvencie (HRV). Je nesmierne cenný, lebo odráža rovnováhu v autonómnom nervovom systéme. Najlepšie testy v lekárskej vede sú tie, ktoré sú jednoduché, spoľahlivé, ľahko opakovateľné a meriajú to, čo sa snažíte otestovať. Test variability srdcovej frekvencie je toho vynikajúcim príkladom. Jednoduchý je v tom, že meria zrýchľovanie a spomaľovanie (variabilitu) srdcovej frekvencie vo vzťahu k rôznym spôsobom dýchania. Spoľahlivý je v tom, že ide o test „zlatého štandardu“. Ide o najlepší známy lekársky test na sledovanie autonómneho nervového systému.

Rovnováha ANS znamená rast a liečenie, čo spolu znamená zdravie, zatiaľ čo nerovnováha v systéme alebo stres vedú k ochoreniu. Práve túto rovnováhu sme schopní zmeniť a vedecky zmerať Liečebnými kódmi a Liečebné kódy to dokážu urobiť dôsledne. Keď sme kupovali náš profesionálny HRV program, bol dosť drahý, dnes sa však celkom lacné testovacie zariadenie HRV a programy, ktoré budete môcť používať na svojom domácom počítači a sami si ho vyskúšať, dá kúpiť za cenu do 1 000 dolárov.

## SYMPTÓMY:

### REŤAZ SA PRETRHNE V NAJSLABŠOM ČLÁNKU

Ako dáva telo najavo stres? Tým, čo nazývame chorobami alebo symptómami. Ak existuje iba jedna príčina, prečo je toľko rozličných symptómov alebo chorôb? Odpoveď je jednoducho taká, že sme pretrhli najslabší článok reťaze. Môže ísť o genetickú predispozíciu, následok toxínu prijatého v potrave alebo dôsledok predošlého fyzického poranenia.

Prejdime si to krok po kroku. Povedzme, že máte problém s chorobou označovanou ako gastroezofageálny reflux. Zažívate stres. Stres znižuje svalový tonus okolo dolného pažeráka, pretože si to vyžaduje krv a energiu, ktorú využívame na boj alebo útek. Teraz sa kyselina v žalúdku vyplavuje späť do pažeráka, poškodzujú pritom jeho výstelku. Tieto bunky sú opakovane poškodzované, čo spôsobuje bolesť a nakoniec vredy alebo rakovinu. Robia to však iba preto, že nie sú v rastovom, liečiacom a opravnom mode, inak by sa pred týmto kyslým kúpeľom dokázali brániť. A tak sa u vás prejaví choroba gastroezofageálny reflux.

Lekárskym riešením je podať nejakú skvelú tabletku na potlačenie kyseliny. To celkom účinne funguje na zníženie kyseliny, problém však je, že táto kyselina je potrebná na trávenie potravy. Slúži tiež na zabíjanie baktérií, ktoré sme prijali s jedlom. Zamaskovaním nášho symptómu sme si vytvorili dva nové problémy. Množstvo baktérií navyše zaťažuje imunitný systém. Potrava zostáva v žalúdku dlhšie, kým žalúdok konečne vytvorí dostatok kyseliny na jej strávenie; teraz je kyseline dlhšie vystavený pažerák. Stáva sa z toho začarovaný kruh. Chceme teda potlačiť príznak alebo liečiť zdroj?

Je zrejmé, že by sme radšej liečili zdroj. A ako sme si jasne ukázali, tým zdrojom je stres.

## ČO ROBÍ SO STRESOM LIEČEBNÝ KÓD?

Ako sme už spomenuli, test variability srdcovej frekvencie je najlepším jestvujúcim lekárskeym testom na meranie fyziologického stresu v autonómnom nervovom systéme. V bežnej medicíne sa využíva už vyše tridsať rokov a patrí do rovnakej kategórie ako vyšetrenie CT a magnetická rezonancia v tom, že nereaguje ani jedným percentom na placeboefekt, čo v podstate znamená „všetko je vo vašej hlave“.

Keď som prvý raz objavil Liečebné kódy, hľadal som spôsoby, ako ich otestovať, lebo som chcel mať istotu najprv len sám pred sebou, že ide o niečo „skutočné“. Test HRV som dobre poznal a vlastne som ho využíval na testovanie iných prostriedkov fyzikálnej terapie, ako sú vyvažovanie čakier a akupunktúrne body – čo sa nazýva meridánový systém. Mnoho ľudí pri týchto prostriedkoch fyzikálnej terapie, ktorá sa zvyčajne vykonáva poklepom alebo šúchaním akupunktúrnych bodov, meridiánov či čakier, naozaj pocíti úľavu. Naša skúsenosť však bola taká, že ľudia sa dostanú „z rovnováhy“ (čo naznačuje stres) asi hodinu až dve po terapii.

Vlastne tu mám skutočné výsledky. V priebehu rokov 1998 až 2001 som vykonával štyri rozličné testy HRV prostriedkov fyzikálnej terapie s využitím systému čakier a akupunktúrnych bodov. Podľa HRV zostávalo po jednom sedení v rovnováhe päť až deväť ľudí z desiatich (v závislosti na skupine). Po 24 hodinách však počet tých, ktorí zostali v rovnováhe (v normálnom stave alebo bez prítomnosti fyziologického stresu), dramaticky klesol – boli to len asi dvaja z desiatich.

V protiklade s tým, keď sme ľuďom vykonali predbežný test HRV, a potom absolvovali Liečebný kód a následne test HRV, po jednom sedení Liečebného kódu (t. j. do 20 minút) bolo

v rovnováhe osem až deväť ľudí z desiatich. Po 24 hodinách zostalo v rovnováhe sedem až osem ľudí z desiatich.

V roku 1998 v knihe *Nemajte strach z traumy* Dr. Roger Callahan podrobil skúmaniu 30 rokov využívania testov variability srdcovej frekvencie. Vyhlásil, že v literatúre sa uvádzajú iba dve metódy, ktorými sa zistilo, že dôsledne menia stav autonómneho nervového systému z nevyváženého na rovnovážny. Obidve potrebujú na dosiahnutie tejto rovnováhy minimálne šesť týždňov. Jedna sa vykonávala na ľuďoch, druhá na psoch. Je zrejmé, že autonómny nervový systém je voči rýchlej zmene veľmi rezistentný. Práve preto býva také ťažké zmeniť svoj metabolizmus alebo schudnúť.

Porovnajte si to s ľuďmi, ktorí boli testovaní Liečebným kódom. Tí sa zo stavu „nerovnováhy“ dostali do stavu „rovnováhy“ do dvadsiatich minút, alebo ešte skôr. Znamená to, že imunitný systém človeka prechádza zo stavu nefungujúci spôsobom, ako má, do stavu normálneho fungovania a schopnosti liečiť všetko, čo liečiť treba.

Jedna z vecí, ktoré ma tak ohromili (Bena) – a ostatní lekári vrátane výrobcov HRV a odborníkov to potvrdia – bola tá, že naše výsledky nielenže sú bezprecedentné v histórii medicíny, ale kým sme ich nezopakovali, mnohí lekári by ich považovali za nemožné.

Aj keď výsledky týchto HRV testov neboli formálnou, klinickou, kontrolovanou ani dvojito slepou štúdiou, rozhodne poskytujú časť dôkazu, ktorý sme potrebovali ukázať nezaujatým osobám, a to, že Liečebný kód dokáže odstrániť z tela stres spôsobom potrebným na dlhodobé vyliečenie a spôsobom, aký sa nikdy doteraz neposudzoval. Dr. Callahan uviedol, že „vo všeobecnosti, úlohou dvojito slepých štúdií je ukázať, že liečba vedie k nejakej zmene, keď nikto nevie určiť, či k tej zmene

dochádza.“ Ak je zrejmé, že terapia alebo liečba vedie k zmene a nijako neškodí, potreba dvojito slepých štúdií prudko klesá.

Podľa Callahana tiež potreba dvojito slepých či kontrolovaných štúdií nie je zďaleka taká kritická, keď ide o variabilitu srdcovej frekvencie, lebo test HRV nie je ani jedným percentom ovplyvniteľný „všetko-je-v-našej-hlave“ placeboefektom. Ten je hlavným faktorom, ktorý vedie k nevyhnutnosti dvojito slepých alebo kontrolovaných štúdií. Robia sa preto, aby sa vylúčilo placebo. Veľa expertov súhlasí s tým, že použitie HRV automaticky znamená, že sme vylúčili placeboefekt.

Ďalšiu časť dôkazu poskytli skutočné výsledky našich klientov, ktoré boli trvalé a zároveň predvídateľné.

Nasleduje ukážka toho, čo sa udialo na jednej našej konferencii, ako to zapísala členka správnej rady:

*Dr. Alex Loyd a Dr. Ben Johnson boli hlavnými rečníkmi na našej nedávnej medzinárodnej konferencii v Ixtape (Mexiko). Zúčastnili sa jej stovky ľudí z celého sveta. Počas troch dní pracoval Dr. Loyd so 142 ľuďmi, ktorí mali niečo, čo ich trápilo po fyzickej alebo nefyzickej stránke. Dr. Loyd poskytol každej osobe vhodný Liečebný kód pre bunkovú pamäť spájajúcu sa s tým, čo ju najviac trápilo. Všetkých 142 ľudí uvádzalo, že hodnotenie spomienky kleslo na nulu v priebehu niekoľkých minút – stopercentná úspešnosť! Po celé tri dni sa ľudia smiali, plakali od radosti a čakali v rade pri stánku Liečebných kódov. Dokonca ľudia opisovali dramatické fyzické vyliečenie v dôsledku samostatného odcvičenia jedného Liečebného kódu. Najčastejšie opakovaným bolo slovo zázrak. Jedna pani z Montrealu v Kanade, ktorá to nazvala zázrakom, pred vykonaním Liečebného kódu poznamenala, že „ak tá spomienka klesne na nulu, oblepi si plagátmi Dr. Loyda každú izbu svojho domu“.*

*Ako sa pri mnohých podobných liečeniach stáva, počas konferencie sa rozchýrilo, že pri stánku Liečebných kódov môžete zažiť niečo, čo zmení váš život. Dr. Loyd a Dr. Johnson prehovorili päťkrát aj na konferencii a keď sa to o Liečebných kódoch rozchýrilo, museli sme z niektorých sedení posielat ľudí preč.*

Dr. Ellen Stubenhausová, členka správnej rady PQI

Preto sebavedome hovoríme, že Liečebný kód sa zameriava na zdroj ochorenia v tele.

### VELA SYMPTÓMOV, JEDNA PRÍČINA

Nedávno sa nám dostalo uznania od muža, ktorý balíček Liečebných kódov kúpil vlastne pre niekoho iného. Prišiel domov, prečítal si návod a rozhodol sa, že skôr, ako ho dá priateľovi, vyskúša ho na vlastnom probléme. Po celom tele mal početné kožné lézie. Vlastne už hovoril so svojím lekárom, že si ich dá odstrániť a urobiť plastiku. Jednu léziu mal na čele, veľa ďalších na chrbte a jednu na temene. Začal vykonávať Liečebné kódy a v relatívne krátkom čase, bolo to pár týždňov, sa lézie odlupovali, až napokon, keď nám zavolať, všetky zmizli. Okrem jednej na hlave, ukrytej pod vlasmi. V tom čase z nej už zmizlo 90 percent a on bol presvedčený, že sa stratí aj ona.

Takže, ako je vôbec možné, že sa niečo také fyzické, ako sú početné kožné lézie, vylieči v priebehu niekoľkých týždňov? Je to preto, že pri koreni tohto problému je stres a Liečebné kódy liečia stres. Akonáhle sa odstráni stres, je váš imunitný a hojivý systém schopný vyliečiť sa sám prakticky z čohokoľvek. Zvyčajne, keď zvažujeme, že vyskúšame niečo ako sú Liečebné kódy, máme na mysli emocionálne problémy, ale v strese korení každý problém – emocionálny aj fyzický.

Pochopte, prosím: Všetky tie problémy fyzického a nefyzického rázu, o ktorých hovoríme – choroby, duševné a emocionálne problémy, bolesti hlavy, únava – Liečebný kód *nič* z toho „nelieči“. Nič. Nikdy ich neliečil a nikdy nebude. Liečebný kód lieči len problémy srdca, čo v tele znižuje alebo eliminuje psychologický stres.

To je Tajomstvo číslo 1: Jediným zdrojom choroby v tele je fyziologický stres. A zistilo sa, že Liečebné kódy tento stres v tele eliminujú spôsobom, ktorý v histórii nemá obdobu.

## ČO HOVORIA UŽÍVATELIA LIEČEBNÝCH KÓDOV (VÝSLEDKY HRV)

*V práve uplynulom roku boli Dr. Alex Loyd a Dr. Ben Johnson hlavnými rečníkmi na našom každoročnom vedeckom stretnutí. Učili všetkých Liečebné kódy, na dokázanie ich účinnosti vykonali pred nimi a po nich testy HRV a učili tréningové materiály Liečebných kódov pre pokročilých. Z päťdesiatich ľudí prítomných na konferencii boli len dvaja takí, čo neboli v HRV rovnováhe po absolvovaní jedného sedenia Liečebného kódu. Šesť z tých istých ľudí o dvadsaťštyri hodín znovu testovali a všetci šiesti boli stále v HRV rovnováhe bez akéhokoľvek ďalšieho zásahu. Nemyslím si, že išlo o náhodu, že keď na konci konferencie požiadali, aby zdvihli ruky tí, čo počas víkendu zakúsili vyliečenie fyzického alebo nefyzického charakteru ako následok vykonávania Liečebných kódov – zdvihlo ruky všetkých päťdesiat prítomných. Boli tam účastníci so závažnými chorobami, niektorí sa tešili skvelému zdraviu a ostatní boli niečo medzi tým. Liečebné kódy zabrali u všetkých.*

Bill McGrane, McGrane Institute, Inc.

*Zúčastnila som sa jedného z vašich neuveriteľných sedení. Moje HRV bolo také nízke, že ste si o mňa robili starosti. Robila som len Kód, ktorý ste nás vtedy naučili. Moja depresia ustúpila a cítim sa tak dobre, že som ich zabudla cvičiť. Dofrasa!*

Marilyn

*V roku 2003 som sa zúčastnila nejakého školenia v Kansas City, určeného pre inštruktorov. V jednej chvíli požiadali dobrovoľníkov vystúpiť do prednej časti miestnosti, aby ich trieda mohla pozorovať pri*

*monitorovaní na HRV. Pri testovaní mali myslieť na nejaký problém, ktorý vyvoláva silné emócie. Prihlásila som sa, lebo som zistila, že sa nachádzam v zhoršujúcom sa stave bojuj alebo uteč pre isté obchodné rozhodnutie, ktoré som urobila pred niekoľkými týždňami. Pociťovala som v tom čase veľmi silný finančný tlak a predstava, ako kráčam k svojej poštovej schránke po kopu účtov za úvodné investície, ma uvádzala do stavu nevyslovnej paniky.*

*Najznepokojujúcejšie na tom bolo, že skôr ako som urobila rozhodnutie, spravila som si prieskum a dokonca našla klientov pre svoje služby. V tomto ohľade som nemala čo ľutovať. Uvedomovala som si, že môj pocit stiahnutého žalúdka a ochromujúci strach sa nezakladajú na ničom, čo sa deje v súčasnosti.*

*Keď ma vyzvali, aby som predstúpila do prednej časti školickej miestnosti, sadla som si na stoličku. Na veľkú obrazovku som nevidela, ľudia v miestnosti však mohli pozorovať výsledky môjho HRV. Dr. Loyd mi kázal zavrieť oči a uvoľniť sa. Potom na mne začal vykonávať Liečebný kód so zámerom liečiť obrazy, spájajúce sa s mojím problémom. Takmer som nevnímala, čo sa v miestnosti a na obrazovke deje. Zistila som, že sa zameriavam na fyzický pocit úzkosti a kladiem si otázku, či bude Liečebný kód v tejto situácii fungovať. Stále som videla ten obraz, ako s pocitom strachu kráčam k poštovej schránke. Pokúšala som sa ho zahnať z mysle, aby som sa mohla uvoľniť, ale všetko premáhal pocit záhuby a depresie.*

*Vtedy sa stalo niečo ohromujúce. Nie som si istá, ako dlho to trvalo, ale náhle som si všimla, že pocit stiahnutého žalúdka ustupuje. Všimla som si, že moje myšlienky odbiehajú k spomienkam na iné rozhodnutia, ktoré boli úspešné. Zmocnil sa ma pocit seba-dôvery. Uvedomenie si toho, že som na začiatku vykonala náležité kroky, aby som bola úspešná, ma priviedlo k presvedčeniu, že sa len*

*potrebujem dostať k práci a pokračovať podľa plánu, ktorý som si vytýčila. Pri pocite pokoja, ktorý sa ma zmocnil, mi moja predošlá panika pripadala takmer komická, lebo som si uvedomila, aká bola nepodložená. O dva dni neskôr som sa pri predstave, ako kráčam k poštovej schránke, stále cítila byť v úplnej rovnováhe a údaje z HRV to potvrdili.*

Teri, Nashville, Tennessee\*

---

\* Ďalšie svedectvá nájdete na stránke [www.thehealincodebook.com](http://www.thehealincodebook.com).

## 2. KAPITOLA

### TAJOMSTVO ČÍSLO 2: STRES JE SPÔSOBENÝ PROBLÉMOM ENERGIE V TELE

V roku 1905 načmáral chlapík s bláznivým účesom menom Albert na svoju tabuľu  $E = m \cdot c^2$  a odvtedy už svet nebol nikdy ako predtým. Aby ste vedeli prečo, musíte pochopiť, čo vlastne  $E = m \cdot c^2$  znamená. Na jednej strane je E, ktoré značí energiu. Na druhej strane všetko ostatné. Taký je vlastne význam rovnice  $E = m \cdot c^2$ . Všetko je energia a všetko sa redukuje na energiu.

Všetky naše zdravotné problémy vyplývajú z deštruktívnej energetickej frekvencie. Aby som vysvetlil ako, požiadam vás, aby ste trochu využili svoju predstavivosť. Dajme tomu, že sme nejako vedeli, že v mojej pečeni sa v priebehu desiatich dní vyvinie tumor. Nevieť, ako to vieme, iba to predstierajme, dobre? Čo keby sme urobili malý experiment, zašli do Vanderbiltovej nemocnice tu v Nashville a dali mi každý deň po nasledujúcich desať dní robiť magnetickú rezonanciu? Čo by sa stalo v našom experimente? Lekár by prišiel s výsledkami prvého dňa magnetickej rezonancie a mohol by povedať: „Všetko je čisté“ ... na druhý deň: „Žiadny problém“ ... na tretí deň: „Načo to vlastne robíme?“ ... na štvrtý, šiesty, ôsmy: „Toto zrejme nemá zmysel“ ... na desiaty deň: „Á, pán Loyd, tu vo vašej pečeni máme nejaké abnormálne bunky – mali by sme urobiť biopsiu a preveriť to.“



Otázka: *Odkiaľ sa tie abnormálne bunky vzali?* Každý deň sme merali všetko fyzické, čo magnetická rezonancia dokáže zmerať. Odpoveďou je, že tie abnormálne bunky *musia začínať v niečom nefyzickom!* Vlastne všetky naše problémy majú pôvod v niečom nefyzickom.

Pred rokom 1905 sa veda riadila newtonovskou fyzikou, ktorá (okrem iného) hovorila, že atóm je tvrdá, pevná hmota. My už nejaký čas vieme, že to nikdy nebola pravda. Ak pozriete elektrónovým mikroskopom zaostreným na atóm a čoraz viac sa k nemu približujete, nakoniec poviete: „Kam zmizol? Čo sa to s ním stalo?“ Lebo čím bližšie sa ohnisko dostáva k atómu, tým viac sa atóm stráca, až napokon prejdete priamo cezeň. Čo sa tým pokúšam povedať? Že atóm vôbec nie je pevný. Atóm je vytvorený z energie. Presne tak ako všetko ostatné na planéte Zem.

Všetko je z energie a každá energia má tri hlavné zložky:

1. frekvenciu,
2. vlnovú dĺžku,
3. farebné spektrum.

Takže či ide o stôl, banán, váš žľčník alebo jeden z prvkov periodickej sústavy prvkov, všetko je energia. Druh energie sa dá určiť pomocou frekvencie. Akonáhle to Einstein dokázal matematicky (mimochodom, nedávno to bolo potvrdené aj výskumom z Hubblovho teleskopu), všetko vo svete sa zmenilo. Každé priemyselné odvetvie, ktoré si viete predstaviť, sa začalo posúvať smerom k elektronike a energii. Automobilový priemysel, odvetvie telekomunikácií, televízia, rozhlas, všetko, čo vám napadne. Jediné, čo viac než zaostávalo, bolo odvetvie me-

dicíny. Najmä v západnej medicíne pokračovalo toto priemyselné odvetvie v kolajach newtonovskej fyziky spríde roku 1905 napriek skutočnosti, že už vieme o jej obmedzenej schopnosti opísať, akým spôsobom funguje skutočný svet.

Keď som prvý raz objavil Liečebné kódy, jednou z vecí, ktoré ma presvedčili o logickosti tohto systému, bol môj výskum na základe kníh o tom, čo povedali najväčší myslitelia našej doby, keď hovorili o otázkach zdravia. To, čo som našiel, ma úplne ohromilo. Predtým som to vôbec nevidel, dokonca ani počas dvoch doktorandských programov, ktoré mi zabrali šesť rokov života.

Zistil som, čo o zdravotných problémoch povedali niektorí z najväčších vedcov našej doby – nositelia Nobelovej ceny, ľudia s doktorátmi z rozličných oblastí, lekári, autori, vynálezcovia. Povedali, že koreňom celého zdravia a choroby je vždy nejaký energetický problém v tele. Povedali tiež, že jedného dňa nájdeme spôsob, ako tento energetický problém, ktorý sa skrýva za každým zdravotným problémom, napraviť. A keď sa tak stane, svet zdravotníctva sa navždy zmení.

Uvádzam niekoľko príkladov toho, čo som našiel:

„Všetka hmota je energiou.“

Albert Einstein

„Každý živý organizmus vyžaruje energetické pole.“

Semion D. Kirlian, ZSSR

„Všetko sa začína energetickým polom.“

prof. Harold Burr, PhD, Yalská univerzita

„Chemizmus tela riadi kvantum celulárnych polí.“

prof. Murray Gell-Mann, laureát Nobelovej ceny (1969),

Stanfordská univerzita

„Choroby sa majú diagnostikovať a predchádzať sa im má prostredníctvom posúdenia energetického pola.“

George Crile st., MD, zakladateľ Clevelandskej kliniky

„Liečiť ľudí bez predstavy o energii je ako liečiť mŕtvu hmotu.“

Albert Szent-Györgyi, MD, laureát Nobelovej ceny (1937),  
Maďarsko

Ak teda idete liečiť zdravotné problémy pri ich koreni, budete musieť vyliečiť problém energie. Budete musieť liečiť deštruktívnu energiu v bunkách, ktorú ukazuje magnetická rezonancia a ktorú lekár interpretuje ako potenciálnu rakovinovú bunku, Parkinsonovu chorobu alebo niečo iné.

## ENERGIA: ZÁSADNÝ SKOK V CHÁPANÍ NÁŠHO SVETA

V minulosti boli takmer všetky energetické úkazy pripisované božstvám alebo nejakému zlomyseľnému duchovi. Počas epochy osvietenstva a obdobia renesancie sme začali lepšie a správnejšie chápať, ako to v skutočnosti funguje a vytvorili sme teórie na opísanie tohto javu. Vedci ako Kopernik, Kepler a Galileo spochybnili dovtedajšie predstavy o astronómii a dráhach nebeských telies a priniesli nové informácie, konkrétne že planéty *vrátane* Zeme obiehajú okolo Slnka, na rozdiel od dovtedajšej teórie, že všetky obiehajú okolo Zeme. Vedecké poznanie ďalej rozšíril Isaac Newton známou teóriou gravitácie, ktorú objavil (ako sa vraví), keď mu na hlavu spadlo jablko. Objavil tiež integrálny a diferenciálny počet (takzvaný kalkulus) a tri zákony pohybu. Tieto teórie celkom dobre objasňovali všetko, čo sme v tom čase poznali. Vedeli sme však, že je veľa vecí, ktoré vysvetliť nedokážu.

Keď Albert Einstein, jeden z najbrilantnejších vedcov všetkých čias, ukázal svoju rovnicu  $E = m \cdot c^2$ , katapultovalo to svet vedy k novej paradigme – paradigme, ktorá oveľa lepšie zodpovedala tomu, čo sa vo vesmíre deje. S týmto poznaním urobila veda zásadný skok. Dnes sa učíme používať energiu spôsobmi, o akých som v detstve čítaval v brakových komiksoch. Pamätám sa na Dicka Traceyho, ktorý sa zhováral so svojím partnerom pomocou obojsmernej videovysielačky, ktorú mal na zápästí – teraz máme v takej veľkosti mobilné telefóny. Keď sa vám zachce, môžete ich nosiť doslova na zápästí. A cesta na Mesiac – aké neskutočné! No dokázali sme to. Nepochybujem o tom, že jedného dňa budeme mať multifunkčné zariadenie *tricorder*, aké používal lekár v seriáli Star Trek a pomocou energetických polí budeme dokonca schopní prepravovať ľudí z miesta na miesto.

## ZÁLEŽITOSŤ KVANTOVEJ FYZIKY

Ako sa toto všetko mohlo stať? Nazýva sa to kvantová fyzika. Vysvetliť kvantovú fyziku je veľmi ťažké, dovoľte mi však uviesť zopár príkladov z experimentov, ktoré vykonalo Ministerstvo obrany USA.

V roku 1998 odobrali bunky z podnebia úst nejakého človeka a umiestnili ich do testovacej trubice. Testovaciu trubicu pripojili k detektoru lži, čiže polygrafu. Potom na polygraf pripojili tohto človeka, ale v úplne inej časti budovy. Nechali ho pozeráť v televízii rôzne typy ukážok. Išlo o ukážky pokojné, utišujúce, ale aj násilné, dráždivé. Zistili, že izolované bunky tohto človeka zaznamenali úplne rovnakú aktivitu v presne tom istom čase ako skúmaná osoba. Keď ten človek sledoval pokojné, upokojujúce zábery, upokojila sa fyziologická odozva nielen u neho, ale aj u jeho buniek. Keď prepli na stimulujúci

obsah, preukazoval fyzické rozrušenie nielen človek, ale aj jeho bunky. Vzdialenosť medzi človekom a jeho bunkami stále zväčšovali, až kým ich napokon nedelilo 80 kilometrov. Odvtedy, čo tomu človeku odobrali bunky z podnebia, prešlo už päť dní a tieto bunky stále zaznamenávali rovnakú aktivitu presne v ten istý čas.

Ďalší experiment s veľmi podobnými výsledkami, tentoraz však išlo o bunky dvoch rozličných ľudí, dostal názov experiment Einstein – Podolsky – Rosen. V tejto významnej štúdií vzali dvoch ľudí, ktorí sa vôbec nepoznali, dopriali im niekoľko minút, aby sa trochu zoznámili, a potom ich od seba vzdialili 15 metrov, pričom každého umiestnili do Faradayovej (elektromagnetickej) klietky. Úlohou Faradayovej klietky je zamedziť, aby do nej vchádzali alebo z nej vychádzali rádiové či iné signály. Napríklad do Faradayovej klietky môžete vložiť antény vysielajúce FM vlny a o 15 metrov ďalej nedokážete na túto frekvenciu naladiť rádio ani prijať tieto vlny, lebo Faradayova klietka tieto frekvencie účinne blokuje. Stručne povedané, Faradayova klietka blokuje normálnu energiu, ale umožňuje tok kvantovej energie.

Akonáhle sa títo dvaja ľudia ocitli vo Faradayovej klietke, napojili ich oboch na elektroencefalograf (EEG), ktorý monitoruje neurologickú aktivitu. Baterkou zasvietili do očí prvému subjektu, nie však druhému. Zasvietiť niekomu do očí týmto spôsobom vyvolá merateľnú neurologickú aktivitu a viditeľné zmenšenie zreničiek. V momente, keď tak urobili, neurologická aktivita oboch subjektov vykazovala rovnakú aktivitu EEG a zmenšenie zreničiek. Keď potom subjekty vymenili a presúvali ich čoraz ďalej od seba, výsledok zostal zakaždým rovnaký.

## PARANORMÁLNY JAV ALEBO KVANTOVÁ FYZIKA?

Záver, ktorý z tejto štúdie vyplynul, je, že na podvedomej úrovni si neustále vymieňame informácie z človeka na človeka, a to dokonca s ľuďmi, s ktorými sa poznáme len povrchné. Toto po prvý raz vysvetľuje stovky overených prípadov, ktoré sa celé desaťročia považovali za paranormálne aktivity. Jeden príklad: Matka obeduje so svojou priateľkou v New York City a o 12:15 s vyľakaným výrazom na tvári vzhliadne od svojho šalátu a hovorí priateľke: „Jane sa niečo prihodilo... Musím jej zavolať.“ Okamžite odchádza z obeda a v snahe nájsť svoju dcéru volá do Kalifornie. Zisťuje, že presne o 12:15 bola Jane účastníčkou automobilovej nehody a je síce otrasená, ale v poriadku.

Osobne som skúsil jednu z týchto udalostí ešte ako malý chlapec. Môj najlepší priateľ sa volal John. Jeho rodičia Marina a George odišli na krátky výlet do Fairfield Glade asi hodinu a pol odtiaľ, aby si dopriali trochu voľna. Johna nechali v opatere jeho staršej sestry Tiny. Približne v polovici cesty do Fairfield Glade vraví Johnova matka svojmu manželovi: „Musíme sa okamžite vrátiť domov. Johnny má problém.“ Keď o nejaký čas dorazili domov, našli Johna s hlavou zaseknutou medzi tyčkami schodiskového zábradlia. Jeho sestra počúvala v slúchadlách hudbu, takže jeho krik nemohla počuť. John bol v poriadku, bol len otrasený.

Ako teda Marina vedela, že je John v ťažkostiach a nebezpečenstve? Mnoho desaťročí sme to pripisovali mimozmyslovému vnímaniu alebo rozličným iným paranormálnym javom. Teraz však, vďaka experimentu Einstein – Podolsky – Rosen vieme, že to boli jednoducho prísne a rýchle zákony prírody, nazývané kvantová fyzika. V prípade Jane, jej matky a môjho najlepšieho priateľa Johna sa podvedomý prenos informácií jednodu-

cho vynorí vo vedomom myslení dotknutých osôb. Hoci je to nezvyčajné, nejde o nič neslýchané. V skutočnosti čoraz viac ľudí nachádza spôsoby prístupu k týmto podvedomým informáciám prostredníctvom použitia kvantovej fyziky na liečebné účely.

To nás privádza k téme mysticizmu, lebo napriek vysvetleniu kvantovej fyziky vzbudzujú tieto vedecké experimenty dojem mystiky. To, čo sme v minulosti nazývali „mystickým“, je zväčša len to, že sa niekto naučil využívať prirodzené funkcie kvantovej fyziky na konkrétny účel. Alebo sa tak stane náhodne, ako v predošlom prípade. Existujú ľudia, ktorí silou svojej mysle dokážu ohýbať kovové predmety alebo presúvať veci. Alebo takí, čo akoby poznali veci, ktoré by vôbec nemali poznať. Samozrejme, že existujú nejakí kúzelníci, tí však nevyužívajú kvantovú fyziku, ale šikovnosť rúk či ilúziu. Ide o niečo iné, než o čom hovoríme my. Pravda je jednoducho taká, že sme až doteraz nechápali, ako sa to vlastne deje. Akonáhle sme začali chápať kvantovú fyziku, porozumeli sme tomu, ako sa tieto veci dejú. V skutočnosti jedna zo základných teórií kvantovej fyziky tvrdí, že za určitých okolností nič nie je nemožné. Takže to, čo sme pokladali za mystické, vôbec nie je mystické, ale je to jednoducho kvantová fyzika, ktorú sme nepochopili, lebo sa riadime newtonovskými teóriami.

## DÁVNO OČAKÁVANÝ POSUN PARADIGMY

Máme sa kvantovej fyziky báť? Ani zďaleka. Ide o spôsob, akým funguje vesmír a vždy bude. Len sme to predtým nechápali. Ako v tejto knihe uvidíte neskôr, pochopenie kvantovej fyziky otvára tie najväčšie objavy v liečení a zdraví, aké sme kedy zažili. Ide o nové pochopenie, o novú paradigmu v myslení,

ktorú však musíme vykonať. Len si predstavte: Keby vás v roku 1692 prevážali do Salemu v Massachusetts a vy by ste vytiahli mobilný telefón a zavolali priateľovi, čo myslíte, že by sa stalo? Nechápali by fyziku mikrofónu, batérií, čipov, LED displejov ani rádiové frekvencie prenášané vzduchom. Označili by vás za bosoráka či bosorku, lebo nerozumeli fyzike. Je na mobilných telefónoch niečo zlé (moja žena by povedala „áno“)? Znamená to, že fyzika neexistovala? Keby ste vtedy mali dve vysielачky a použili ich, mohli by ste sa spolu zhovárať? Pravdaže! Fyzika sa nezmenila, zmenilo sa len naše myslenie, jej chápanie a využitie.

Ľudia, ktorí ako prví pochopili určité aspekty fyziky a spôsobu, akým bol stvorený vesmír, boli vždy nepochopení a občas aj prenasledovaní či mučení. Ich zoznam je dlhý, plný veľkých mien. Kopernik (ktorý objavil, že Zem a ostatné planéty obiehajú okolo Slnka), Galileo (ktorý Kopernikovu teóriu dokázal matematicky), Kolumbus (ktorý dokázal, že svet je guľatý) a mnohí ďalší boli prenasledovaní za to, že objavili vedecké pravdy. Všetci námorníci na lodiach Niña, Pinta a Santa Maria boli plne presvedčení, že sa vydávajú na plavbu na kraj sveta, lebo verili, že je plochý. Verili starej teórii, ktorá nebola pravdivá vtedy, ale ani nikdy predtým.

Nečakajte však, že medzi verejnosťou či dokonca pedagógmi nájdete veľké porozumenie pre kvantovú fyziku. Nedávno som nazrel (ja, Ben) do ôsmackej učebnice svojej dcéry a zistil som, že sa učia rovnakú newtonovskú fyziku, akú som sa v ôsmom ročníku učil ja pred štyridsiatimi piatimi rokmi. Tragédia je v tom, že už vtedy, keď som bol v ôsmej triede, sme vedeli, že táto teória je zastaraná. Trvá celé roky či dokonca desaťročia, kým sa z povedomia verejnosti vytratí stará teória, dokonca aj vtedy, keď je už neplatná.

Našťastie, čoraz viac ľudí teraz začína chápať význam energie ako ju popisuje kvantová fyzika, aj napriek tomu, že ju všeobecne vzdelanie ignoruje. Je nevyhnutné prejsť s vami jej princípy, ak máte pochopiť revolučnú silu Liečebného kódu.

## VEĽA TVÁRÍ ENERGIE

Energia môže prijímať množstvo foriem. Existuje napríklad energia, ktorú nazývame „svetlom“. Obsahuje určité spektrum energetickej frekvencie, od  $4,3 \times 10^{14}$  do  $7,5 \times 10^{14}$ . Tieto frekvencie vnímame očami. Existujú zvukové frekvencie. Tie vnímame prostredníctvom sluchu ušami a receptormi na chodidlách a v tkanivách tela. Existuje infračervená energia. Tú vnímame ako teplo. Existuje ultrafialová, ktorá je tesne za hranicou toho, čo dokážeme vidieť na tom konci svetelného spektra. Existuje veľa ďalších frekvencií energie, na ktorých vnímanie naše telo nemá receptory. Samozrejme, tie boli kedysi považované za mystické, teraz však máme na ich vnímanie nástroje. Nazývame ich röntgenové lúče, ultrazvuk, radar, UHF, VHF atď. Ich zoznam je bez konca.

Frekvencia má tri hlavné zložky. Jedna vypovedá o tom, koľkokrát sa za daný časový úsek zmení frekvencia z pozitívnej na negatívnu. Zvyčajne to označujeme ako počet cyklov za sekundu. Napríklad elektrina má v Európe 120 cyklov za sekundu a v USA 60. Ďalej existuje amplitúda, to je výška vlny nad a pod vodorovnou osou alebo nulovým bodom. Ďalej existuje tvar vlny. Je to pravda, vlny majú tvar. Môžete mať sínusovú vlnu, čo je úhľadná, plynulá, zaoblená symetrická vlna, ktorá pripomína vzdúvajúci sa oceán. Existujú vlny špicaté, vybiehajúce dohora a nadol ako ihly. Existujú hranaté vlny a majú aj mnoho ďalších tvarov. Sú frekvencie, ktoré využívame na pre-

nos iných frekvencií. Teraz sme vyriešili, ako posilať státisíce odkazov za sekundu prostredníctvom tenkého vlákna s využitím svetelnej frekvencie. Nazývame ich optické vlákna a využívame ich každý deň, keď telefonujeme. Stále mi to pripadá dosť mystické, lebo celkom nerozumiem, ako to funguje. Myslíte si však, že preto nepoužívam telefón? To rozhodne nie!

A čo frekvencia a medicína? Využívame frekvenciu v medicíne? Nuž, áno, vo veľmi obmedzenej miere, iba keď musíme. Aby to však bolo jasné: Keď si uvedomíte, čo je frekvencia a čo dokáže, pochopíte, že jej využívanie v medicíne by znamenalo doslova smrť farmaceutického priemyslu ako ho poznáme dnes. Myslíte, že farmaceutické spoločnosti dopustia, aby sa niečo také stalo? Využívať frekvenciu na diagnózu je bezpečné a stáva sa úplne bežným. Röntgenové lúče boli prvým využitím frekvencie na stanovenie diagnóz. EKG, EEG a HRV sú ďalšie príklady demodulácie energie či frekvencií na určenie diagnóz. Ultrazvuk pri tomto procese využíva zvukové vlny. Najnovším príspevkom je zobrazovanie magnetickou rezonanciou (MRI alebo tiež MR). Väčšina ľudí si myslí, že tým dôležitým v MRI je slovo „magnetický“. Magnetické pole však iba zvyšuje rezonanciu (alebo tiež frekvenciu) atómov tak, aby boli viditeľnejšie. Hlavný dôvod, prečo MRI funguje, je rezonancia (alebo tiež frekvencia) atómov; tú zisťuje zobrazovanie magnetickou rezonanciou.

## ČO FARMACEUTICKÝ PRIEMYSEL A MEDICÍNA NEHCÚ, ABY STE VERILI

No, a čo liečenie? Nezabúdajte, že ide o veľmi nebezpečnú oblasť. Vzali by ste palicu, vliezli do klietky k levovi a zaháňali sa naňho tou palicou? Farmaceutický priemysel má viac peňazí,

moci a vplyvu na politikov, než si dokážeme predstaviť. Pravdou je, že frekvencia sa v liečení používa už celé desaťročia. V dvadsiatych a tridsiatych rokoch minulého storočia istý doktor filozofie Royal Raymond Rife s opakovanou úspešnosťou liečil pacientov s rakovinou a využíval na to iba frekvenciu. Bol vlastne objaviteľom toho, ako využívať frekvenciu na prenos inej, ako sme sa práve zmienili. Rife vynášiel optický mikroskop, ktorý dosahoval až 30 000-násobné zväčšenie, a to desaťročia pred objavením elektrónového mikroskopu. Žiadny optický mikroskop dovtedy neumožňoval viac ako stonásobné zväčšenie. Jeho úžasné objavy však boli pre niektorých ľudí očividnou hrozbou. Jeho laboratórium (spolu so záznamami) záhadne vyhorelo a jeho ako vedca očiernili. Jeden z najgeniálnejších vedcov dvadsiateho storočia zomrel zlomený a v zabudnutí.

Takže terapie, ktoré využívajú energetické frekvencie, mohli vstúpiť do medicíny iba tam, kde neexistovali účinné lieky; napr. na obličkové kamene. Na ich rozbíjanie využívame energiu pri frekvencii zvuku. Dermatológovia teraz využívajú určité svetelné frekvencie na stimuláciu hojenia a rastu vlasov na poškodenej koži. *Parade Magazine* informoval o experimentálnej terapii na liečbu rakoviny, pri ktorej zavedú do nádoru tenučkú ihlovú sondu, sondu vyladia na frekvenciu nádoru a tá nádor spáli. Medicína teda začína vstupovať do „veku energie“. Nemýľte sa však, proti tomuto pohybu stoja desivé sily, najmä ak majú byť bežní ľudia schopní využívať to sami vo svojich obvyklých. Pomyslíte na to, akú stratu vplyvu, peňazí a autority celého lekárskeho stavu by to znamenalo, keby sa ľudia dokázali liečiť sami bez pomoci lekára či profesionálneho zdravotníka.

## ŠTANDARDNÉ PRÍSTUPY

Podme sa pozrieť na to, ako klasická medicína v súčasnosti pristupuje k veľkej pliaže našej spoločnosti, k rakovine. Otázka klasickej medicíny znie: „Ako tie rakovinové bunky zabijeme?“ Nikdy ich nepočujete pýtať sa – a nebolo by dôležité opýtať sa? – „Čo tú rakovinu spôsobilo?“ Aká pozoruhodná otázka! Čo tú rakovinu spôsobilo? Znie to ako logická otázka, ktorú som však (ja, Ben) nikdy nepočul v klasickej medicíne za všetky tie desaťročia, čo som ju vykonával. A rakovina je pritom mojou špecializáciou. Prístup klasickej medicíny je: „Pokúsme sa odstrániť lokálny prejav procesu, ktorý nazývame rakovinou.“

U lokálneho tumoru to nie je také nelogické. Stále sa však nemení to, čo tú rakovinu spôsobilo. Ani neviem povedať, koľko pacientov, s ktorými pracujem, má už svoj štvrtý či piaty typ rakoviny, lebo nikomu nikdy nenapadlo zmeniť to „prečo“, ktoré rakovinu spôsobilo. Ak máte absolvovať štandardnú liečbu rakoviny, ide takmer vždy o chirurgickú liečbu. Opakujem však, na svojej klinike som videl nespočetné množstvo pacientov, ktorým povedali „vybrali sme všetko“, aby im neskôr povedali, že sa „to“ vrátilo.

Ďalším prístupom klasickej medicíny je rakovinové bunky zabiť. Robí sa to ožarovaním alebo chemoterapiou. Obidve metódy fungujú podobne tým, že ničia bunky. Nanešťastie, rakovinové bunky vyzerajú, správajú sa a metabolizujú pozoruhodne rovnako ako celý zvyšok zdravých buniek vo vašom tele. A nielen to, rakovinové bunky sú bystrí žiaci a proti chemoterapii a ožarovaniu sa rýchlo naučia brániť. Sú vlastne oveľa húževnatejšie než normálne bunky.

Chemoterapia funguje nasledovne: ničí DNA rýchlo sa deliacich buniek. Rakovinové bunky sa delia rýchlo, takže je

to dobré, nie? Nuž, áno; vo vašom tele je však mnoho iných buniek, ktoré sa tiež delia rýchlo. Najväčším nešťastím je, že za normálnych okolností sú najrýchlejšie sa deliacimi bunkami tela imunitné bunky. Čo spraví chemoterapeut ako prvé, než vám dá ďalšiu dávku chemoterapie? Overí stav vašich bielych krviniek. Vašich imunitných buniek. Dovoľte však, aby som vám pomohol (ja, Ben) lepšie pochopiť dosah poškodenia imunitných buniek. Keby ste sa opýtali onkológa (lekára chemoterapeuta), či je chemoterapia vôbec schopná zabiť všetky rakovinové bunky, úprimná odpoveď by bolo dôrazné „nikdy!“ Takým spôsobom to nefunguje. Chemoterapia môže zabiť pri najlepšíom 60, 70, či dokonca 80 percent rakovinových buniek, nejaké však vždy zostanú. To nás vedie k nasledovnej úvahe: „Ak chemoterapia nezabije všetky rakovinové bunky a ja mám prežiť, čo zabije tie zvyšné rakovinové bunky?“

Ak sa nespamätá váš imunitný systém a nezabije tých zvyšných 20 či 30 percent rakovinových buniek, potom na tú zvyškovú rakovinu zomriete. A práve v tom je celá irónia. Chemoterapia ničí to jediné, čo vám môže zachrániť život. Pokiaľ váš imunitný systém nedokáže dať víťazný kôš pred záverečným klaksónom, rakovina zvíťazí. Otázka znie: V akej forme si želáte mať strelca, ktorý má ten víťazný kôš zaznamenať? Vypočujte si, prosím, toto: Neexistuje nič, vyrobené človekom, čo by dokázalo vyliečiť rakovinu. Túto prácu musí dokončiť váš imunitný systém. Ja vlastne nepoznám ani nič vyrobené človekom, čo by dokázalo skutočne vyliečiť akúkoľvek chorobu. Poznám veľa lekárov, ktorí si prisvojujú zásluhy za vyliečenie rakoviny, pri konečnej analýze je to však vždy imunitný systém, ktorý tú prácu dokončí. Skutočnou hviezdou je vždy imunitný systém.

## ZAMERAJTE SA NA ZDROJ

Takže, aké sú vlastne príčiny rakoviny? Rozhodne je to stres, spôsobený bunkovými spomienkami. Na fyzickej úrovni existujú štyri príčiny, kým si však o nich prečítate, budete si musieť počkať na Tajomstvo číslo 3.

Vo všeobecnosti platí, že ak sa chcete zamerať na zdroj, bez ohľadu na to, o akú chorobu či symptóm ide, musíte pracovať s energiou, pretože tým zdrojom je energia. Ide o jeden z hlavných zámerov tejto knihy – umožniť vám dozvedieť sa, že existujú objavy aj aplikácie týchto objavov, ktoré vám umožňujú prevziať značnú časť zodpovednosti za svoj život, zdravie a prosperitu do vlastných rúk. O výsledky nielenže neprídete, ale môžete dosiahnuť také, aké predtým nikdy neboli možné.

## STRES JE SPÔSOBENÝ NEDOSTATOČNOU ENERGIU

Všetky ochorenia sú spôsobené nedostatočnou energiou na bunkovej úrovni. Chronický únavový syndróm (CFS) je v medicíne pomerne nová diagnóza. Klasická medicína tieto nešťastné duše celé desaťročia odmietala, zaznávala a nesprávne diagnostikovala. Pripomína mi to ženu s krvotokom, ktorá prišla za Ježišom, aby ju vyliečil. „Veľa vytrpela od mnohých lekárov, minula na to celý svoj majetok, ale nič jej to neosožilo, ba stav sa jej neustále zhoršoval.“ (Marek, 5:26). Niektoré veci sa nikdy nemenia, však? Nejde o kritiku klasickej medicíny. V každom type medicíny a liečby, aké som našiel, sú dobrí a zlí. Niektorí majú skutočný záujem a chcú pomôcť, a iní sú tam len pre peniaze.

Dovoľte, aby som vám pomohol pochopiť, čo sa deje na vnútrobunkovej úrovni so stavmi nízkej hladiny energie ako je chronický únavový syndróm. Ako sme už povedali, nízka hladina energie je v skutočnosti podstatou všetkých chorôb. Spomeňte si, čo sme hovorili o reakcii „bojuj alebo uteč“, teda o strese a o tom, ako vplýva na bunky. Prizríme sa na to bližšie. Vo chvíli, keď sa bunky uzavrujú, aby udržali v tele energiu, do bunky sa nedostáva kyslík, nedostávajú sa do nej výživné látky a ani glukóza (pohonná látka buniek). Bunková elektrárňa začína byť vyhladovaná. Tieto malé elektrárne sa nazývajú mitochondrie.

Ako sa darí mitochondriám, tak sa darí bunkám. Ako sa darí bunkám, tak sa darí telu. Tieto malé elektrárne – mitochondrie – pozoruhodne pripomínajú baktérie. V skutočnosti sa odborníci na evolúciu domnievajú, že to boli práve baktérie, ktoré vytvorili symbiotický vzťah s bunkovými štruktúrami, aby im zabezpečili energiu. Niečo, o čom len zriedka premýšľame, je účinok mnohých liekov, ktoré užívame. Pretože v centre našej pozornosti je zbaviť sa symptómov, často zabúdame na detaily. A práve detaily sú tým, na čom záleží. Prepchávame spoločnosť antibiotikami, rozdávame ich ako cukríky. Už celé roky vieme, že takmer všetky infekcie respiračného traktu sú vírusového pôvodu. Antibiotiká na vírusy nijako neúčinkujú, ale aj napriek tomu sa často predpisujú. Federálna vláda USA spustila kampaň, ktorá má lekárov priviesť k tomu, aby prestali zbytočne predpisovať antibiotiká na bežné prechladnutia a ušné infekcie.

Teraz si spomeňte na naše malé mitochondrie, ktoré vyzerajú úplne ako baktérie. Antibiotiká obvykle zabijú spolu s baktériami aj mitochondrie. V skutočnosti zbytočne podávané antibiotiká môžu byť hlavnou príčinou nielen CFS, ale

aj nárastu mnohých ďalších a nových chorôb. Nedávno vyšla štúdia, ktorá dokazuje, že u žien, ktoré do svojich osemnástich rokov prijali osem a viac dávok antibiotík, bol zaznamenaný dramatický nárast rakoviny prsníka. Nemôžeme už dlhšie privierať oči nad vedľajšími účinkami liekov, ktoré predpisujeme a ktoré užívame. Mimochodom, na vedľajších účinkoch nie je nič „vedľajšie“. Sú to neželané priame účinky liekov.

## VNÚTORNÝ „GENERÁTOR DELCO“

Naše telá nie sú ako domy v meste, ktoré sú káblou sieťou napojené na jednu veľkú elektrárňu. Je to presne naopak. Keď ste pred sto rokmi, predtým ako existovali elektrické siete, chceli mať elektrinu, potrebovali ste vlastný generátor elektrického napätia. My sme mali na farme starý generátor typu Delco. Na pohon generátora bolo potrebné naliať do nádrže benzín. Vyžadoval si zdroj kyslíka (prívod vzduchu) a vedľajší produkt vo forme výparov sa musel odvádzať von. Elektrinu ste mali dovtedy, kým vydržalo palivo.

Rovnaké je to v našich bunkách. Bunka musí mať kyslík a glukózu (palivo) a musí byť schopná vylučovať zo seba odpadové látky. Keď tento proces zastavíte, dôjde k „poklesu napätia“, keď bunky nefungujú ako majú. Napokon dôjde k „úplnému výpadku elektriny“ rovnako ako u generátora Delco, keď v ňom došlo palivo. Ak tento proces zájde príďaleko, bunky budú doslova hynúť. Môžete teda vidieť, ako stres uvádzajúci tieto bunky do stavu pohotovosti, môže spôsobiť nedostatok energie, ktorý vedie k poškodeniu buniek a k tomu, čo napokon označíme ako chorobu. Druh choroby alebo diagnózu jednoducho určuje to, ktoré ohnivko v reťazi sa preruší.



V roku 2007 bola uverejnená istá štúdia a správa o nej sa objavila na titulných stránkach novín na celom svete. Išlo o objav génov vytvárajúcich proteíny, ktoré sa dokážu dostať do mitochondrií. Predchádzajúce štúdie na Harvardskej lekárskej fakulte a inde už zistili, že aj keď je zničený celý zvyšok bunky – jadro a ostatné časti – tá môže stále fungovať, pokiaľ sú nažive mitochondrie. Najnovší objav z roku 2007 Davida Sinclaira, patológa z Harvardskej lekárskej fakulty, ktorý pomáhal viesť výskum, izoloval proteín aktivujúci gény, ktoré udržiavajú zdravie mitochondrií. Výskumníkov to priviedlo k snu o „záračnej tabletke“ proti starnutiu. „To, čo sa usilujeme dosiahnuť teraz, je nájsť prirodzené procesy tela, ktoré dokážu spomaliť starnutie a liečiť choroby ako sú ochorenia srdca, rakovina, osteoporóza a záchvaty šošovky,“ povedal Sinclair.\*

Výskumníci čoraz viac dúfajú, že sa im podarí dostať k zdroju toho, čo nás udržiava zdravých. Znie to povzbudzujúco, lenže medicína je stále ďaleko od toho, aby rozmyšľala nad tým, ako sa dostať k zdroju. Na čo by ste sa radšej zamerali *vy*? Na symptómy alebo na príčinu? Na chorobu alebo na udalosť, ktorá ju spustila?

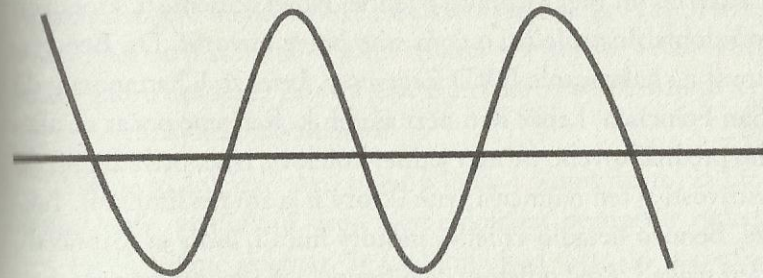
My sme presvedčení, že sme našli niečo, čo robí to, čo by podľa nádejí výskumníkov mohla jedného dňa robiť tabletka.

### PRERUŠENIE SIGNÁLU

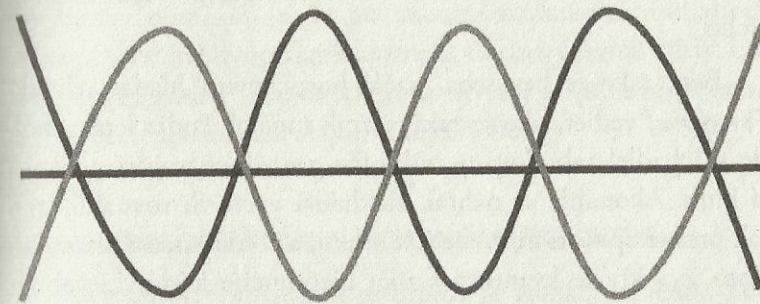
Ako Liečebný kód zasahuje do bunkového procesu? Mozog demoduluje a vysiela energetické frekvencie, ktoré všetkým ostatným častiam tela hovoria, čo majú robiť. V prípade núdze, keď sa telo potrebuje pripraviť na obranu pred nebezpečenstvom,

\* Záračná pilulka proti starnutiu sa môže stať realitou, *Reuters*, 21. septembra 2007; <http://gulfnews.com/news/world/usa/wonder-pill-to-fight-ageing-could-become-a-reality-1.201890>.

vysiela hypotalamus v mozgu núdzové signály ostatným častiam tela. Keď nijaké skutočné ohrozenie neexistuje, ale napriek tomu sme uvedení do stavu „bojuj alebo uteč“, namiesto záchrany života pôsobia tieto frekvencie deštruktívne. Liečebný kód mení deštruktívne energetické frekvencie a signály na zdravé. Spôsob zmeny deštruktívnej energetickej frekvencie na zdravú alebo na takú, ktorá už nie je škodlivá, je pomerne jednoduchý. Na obrázku je sínusoida:



Dajme tomu, že je to energetická frekvencia rakoviny. Spôsob, ako túto frekvenciu zmeníte, je zaútočiť na ňu takou, ktorá je presne opačná. Vyzeralo by to takto:



Keď to urobíte, dostanete nasledovný výsledok:

Práve ste neutralizovali deštruktívnu frekvenciu. A ak do-  
kážete neutralizovať frekvenciu, zdroj frekvencie je už buď vy-  
liečený alebo sa vylieči, keď tú frekvenciu budete neutralizovať  
naďalej. A práve to robí Liečebný kód.

## FYZIKA OCHRANNÝCH SLÚCHADIEL PROTI HLUKU

Nedávno mi Ben rozprával o jednej svojej skúsenosti, ktorá veľ-  
mi dobre ilustruje to, o čom sme práve hovorili. Dr. Ben ces-  
toval na nakrúcanie DVD *Tajomstvo*. Letel zo Chattanooga do  
San Francisca. Lenže Ben neznáša hluk. Keď sme počas nejaké-  
ho prednáškového turné v jednej hotelovej izbe, privádza ho do  
zúrivosti aj ten najmenší zvuk (ktorý si ja ani nevšímam). Tak-  
že, Benovo lietadlo vzlietlo, motory hučali, ľudia sa rozprávali,  
deti plakali. Pred odletom dala Benovi jeho manželka ochranné  
slúchadlá proti hluku. Tak si ich vybral, nasadil, stlačil gombík  
a FÍHA – už nepočul nijaký zvuk! Žiadny plač, hučiace moto-  
ry – len úžasné ticho! Ben tomu nedokázal uveriť. Zložil slú-  
chadlá, hluk bol stále tam – znova si ich nasadil – opäť nastalo  
ticho!

Ben, takmer bez seba, začal horúčkovo hľadať návod.  
*Potreboval* vedieť, ako je taký zázrak možný. Podľa letáka bol  
do slúchadiel zabudovaný mikrofón zaznamenávajúci vonkaj-  
ší hluk. Akonáhle sa nahral, slúchadlá vytvorili rovnakú, av-  
šak presne opačnú frekvenciu k hluku, a tá hluk neutralizovala.  
Toto je v kocke kvantová fyzika Liečebného kódu. Liečebný  
kód je súprava slúchadiel neutralizujúca hluk, ale nie je určená  
na hluk, ale na problémy srdca.

Liečebný kód zabraňuje hypotalamu vyslať núdzový signál  
vtedy, keď by ten signál nemal byť vyslaný. Práve núdzový sig-

nál z hypotalamu uvádza vaše bunky do stresového stavu; práve  
on mení smer toku krvi z vašich vnútorných orgánov, od va-  
šej vyššej intelektuálnej činnosti a imunitného systému, o čom  
sme hovorili v 1. kapitole o zdroji stresu vo vašom tele.

Iný spôsob vysvetlenia je, že Liečebný kód zabraňuje hypo-  
talamu vyslať energetický frekvenčný signál spúšťajúci stresovú  
odozvu, ktorá by nemala nastať. Ako to robí? Využitím telu  
vlastných zdravých energetických frekvencií (sú opakom tých  
deštruktívnych) na zdolanie deštruktívnych energetických frek-  
vencií. Ako keď sa zažne svetlo v tmavej miestnosti. Svetlo vždy  
vítazi nad temnotou. Zdravá energia zvíťazí nad deštruktívnymi  
energetickými frekvenciami.

Vieme to dokázať? Ako sme opísali v 1. kapitole, to, že Lie-  
čebné kódy odstraňujú stres, vieme dokázať pomocou výsled-  
kov HRV. Vieme dokázať, že Liečebný kód dáva do poriadku  
energetický problém spájajúci sa s problémom v tele? Spôsob,  
akým to vieme dokázať, sú potvrdzujúce výsledky klientov, kto-  
rý Liečebný kód vykonávajú. Inými slovami, ich problémy sa  
strácajú, keď cvičia Liečebný kód. Jediný spôsob, ako môžu  
problémy pominúť je, že po zneutralizovaní deštruktívnych  
energií prestane hypotalamus vyslať núdzový signál vtedy, keď  
by nemal; bunky v stave stresu sa otvoria a imunitný systém  
môže liečiť spôsobom, ako to zamýšľal Boh.

•••

## BAZOCELULÁRNY KARCINÓM (RAKOVINA)

*Jeden z mojich najlepších priateľov je vynikajúci lekár. Keď  
som mu prvý raz ukázal ten malý výrastok na ruke, nebol  
znepokojený. Hoci sme boli spolu v rovnakej víkendovej sku-  
pine pre štúdium Biblie, vďaka rozvrhu môjho seminára  
a zimnému odevu, sa toto nebezpečenstvo „rastúce“ na mo-*

jej ruke skrývalo pred jeho zrakom po celé mesiace. Keď ma ten priateľ lekár po prvý raz za teplého jarného dňa videl v krátkom tričku, mal som problém. Stačilo mu na mňa raz pozrieť. Odviedol ma nabok a povedal: „Larry, toto je bazocelulárny karcinóm, potrebuješ si ho dať okamžite odstrániť, skôr ako metastázuje, lebo by ťa mohol zabiť.“ Hneď v pondelok ráno, skôr ako som sa stihol objednať na chirurgický zákrok, mi zavolať Dr. Alex Loyd, aby sa opýtal, či by sme sa nemohli stretnúť a pohovárať sa o hebrejskom základe výsledkov, ktoré získaval pri tom, čo neskôr získalo názov „Liečebné kódy“. Stretli sme sa na spoločnom obede. Keby mi o liečení energiou rozprával niekto iný ako Alex, ušiel by som. Energetická medicína znie mojim západným ušiam a náboženskému naprogramovaniu podozrivo. Keď som ho počúval dlhšie, vyhrnul som si rukáv a opýtal sa: „Chceš tým povedať, že sa môžem zbaviť tohto bazocelulárneho karcinómu opätovným nasmerovaním mojej vlastnej energie do môjho tela?“ Alex povedal: „Môžem ti povedať len o ohromujúcich výsledkoch, ktoré zažili niektorí moji klienti.“ Odpovedal som: „Potrebujem niekoľko dní na modlenie a štúdium slov hebrejského pôvodu. Nemôžem tak urobiť, pokiaľ sa s tým nestotožním.“ O dva dni neskôr, s jasným pochopením fyzických následkov „stresu“ v spirituálnom srdci, som zavolať Alexovi a ďalej to už poznáte. To, čo som zažíval potom, bolo absolútne ohromujúce – došlo až k tomu, že odvtedy ľuďom na celom svete rozprávam o Liečebných kódach na svojich seminároch s názvom Znovobjavenie SRDCA. Po troch dňoch som na nádore zaznamenal zmenu, pozoroval som, ako sa každým dňom zmenšuje, až napokon v priebehu štyroch až piatich týždňov úplne zmizol. To bolo pred viac ako ôsmimi rokmi – a do dnešného dňa niet ani stopy po tom, že by sa nádor vrátil. Vrelo vám tento proces odporúčam. Podľa môj-

ho názoru ide o veľký vedecký objav, ktorý rieši akýkoľvek problém v jeho jadre. To, čo pre podnikanie urobilo zavedenie počítača, to môžu pre zdravie a liečenie urobiť Liečebné kódy.

Larry

...

### **THYROIDITÍDA, FIBROIDNÉ TUMORY, ŽLČOVÉ KAMENE, EPSTEIN-BARROVEJ VÍRUS, CHRONICKÝ ÚNAVOVÝ SYNDRÓM ATĎ.**

V auguste roku 2003 som už tri roky trpela zdravotnými problémami. Medzi diagnózami, ktoré som dostala, boli Hashimotova thyroiditída, adenomyóza a fibroidné tumory maternice, fibrocystická choroba prsníka, laryngofaryngeálny reflux, žlčník plný žlčových kameňov, Epstein-Barrovej vírus, záchvaty paniky a chronický únavový syndróm. Za lekárske recepty som utratila tisíce dolárov. Vyskúšala som medicínu, výživu, výživové doplnky. Dva mesiace som preležala v posteli a ľudia z nášho cirkevného spoločenstva museli mojej rodine nosiť jedlo. Nemohla som fungovať vo svojej role manželky a matky. Zo zdravotných dôvodov som si musela vziať v práci voľno... Po tom, čo som šesť týždňov tri- až päťkrát denne vykonávala cvičenie (Liečebného kódu), dramaticky som sa uzdravila. Ultrazvuk, ktorý mi robili desať týždňov po začatí Liečebných kódov, neukázal nijaké fibroidné tumory! Keď som sa lekárov pýtala, čo to mohlo spôsobiť, jeden zašiel tak ďaleko, že povedal, že sa musel pomýliť rádiológ, ktorý po celé dva roky vyhodnocoval ultrazvukové vyšetrenia, ktoré moje tumory potvrdzovali. Nevedel vysvetliť moje prekvapivé vyliečenie. Za posledný rok som neužívala žiadne lieky na štítnu žľazu ani

iné lieky na predpis. Do dnešného dňa som si nedala odstrániť žľazník (pred dva a pol rokom mi povedali, že je plný žľazových kameňov a mala by som si ho nechať odstrániť). Od začiatku cvičenia som mala iba jeden žľazníkový záchvat, a to na jeho začiatku. Stravujem sa normálne a cítim sa výborne. Vrátila sa mi sila a energia a v cvičení pokračujem každý deň. Ďakujem Bohu za to, že vyliečil moje telo a za to, že prostredníctvom Liečebných kódov, objavených Alexom Loydom, zjavil svoju liečivú moc. Liečebné kódy odporúčam každému, kto potrebuje fyzické alebo emocionálne liečenie.

Jennifer

...

### RAKOVINA, NEUROLOGICKÉ PROBLÉMY, DEPRESIA

Diagnostikovali mi rakovinu, neurologické poruchy a depresiu. Za pomoci Kódu problémy pominuli. Naše telá sú naprogramované tak, aby sa pri správnom konaní reštartovali ako počítač. Ďakujem.

Anisti

...

### CHRONICKÝ ÚNAVOVÝ SYNDRÓM A FIBROMYALGIA

Vo svojom odbore som bola v Spojených štátoch jedna z najúspešnejších, až kým sa u mňa neobjavilo niekoľko príznakov a nediagnostikovali mi chronický únavový syndróm a fibromyalgiu. O dva roky neskôr som bola zväčša upútaná na lôžko, neustále som pociťovala bolesť, užívala množstvo liekov a nemala nijakú nádej. Po tom, čo som šesť mesiacov vykonávala cvičenia Liečebného kódu, je výsledok nasledovný: neužívam nijaké lieky, úplne som sa zbavila nevyliciteľnej

choroby, cítim sa lepšie ako predtým, než mi tieto choroby diagnostikovali a opäť pracujem. Stručne povedané, MÁM OPĀŤ SVOJ ŽIVOT!

Patty

...

### SUICIDÁLNA DEPRESIA

Suicidálna depresia, sprevádzaná myšlienkami na samovraždu, donútila moju rodinu z obavy o moje zdravie podniknúť zásadné zmeny. Nemala som žiadnu energiu, žiadnu túžbu žiť a všetko mi pripadalo nesmierne náročné. Môj manžel je lekár, ale bol už s rozumom v koncoch – vyskúšali sme všetko. Bola som veľmi skeptická, keď som počula o Liečebných kódoch, ešte viac som však bola zúfalá. V priebehu necelých dvoch týždňov sa moja depresia úplne stratila. Nielenže som tomu nemohla uveriť ja – nedokázal tomu uveriť ani nikto v mojom okolí. Cvičenie teraz vykonáva celá moja rodina a veľa priateľov – niektorí každý deň, iní vtedy, keď nastane nejaká potreba. Liečebný kód je skutočne Boží dar.

Mary

...

### NOČNÝ DES

Môj syn asi desať rokov trpel syndrómom nočného desu. Po väčšinu nocí vstával s krikom po ťažkých snoch – chceli sme ho upokojiť, nebol však pri vedomí a nemohli sme ho zobudiť. Niekedy tieto príhody pokračovali dlhý čas – bolo to vyčerpávajúce a veľmi traumatizujúce. Vyskúšali sme všetko počnúc zmenou spacích návykov, užívania zvláštnych bylín, modlitby, lekárov. Nepomáhalo nič! Po jednom cvičení Liečebného kódu sa nočný des vyliečil a už sa nikdy viac ne-

objavil. Hovorím každému, kto je ochotný počúvať ma, aby  
Liečebný kód vyskúšal – funguje to!

David

...

### FÓBIA ZO ŠOFÉROVANIA A ZÁCHVATY PANIKY

*Mala som fóbiu zo šoférovania v silnej premávke, ktorú som si liečila terapiou emocionálnej slobody (EFT). Zistila som, že fóbia sa mi vracia zakaždým, keď sa ocitnem v dopravnej špičke, a to najmä v noci. Pri šoférovaní som mávala záchvaty paniky, čo je veľmi desivé. Počas pobytu v Nashville som na tomto probléme pracovala cvičením Liečebného kódu. Na spiatocnej ceste som musela desať hodín viesť auto za silného dažďa, cesta viedla horami a bola takmer nulová viditeľnosť. Cestu domov som zvládla bez akéhokoľvek náznaku úzkosti. Vtedy som si uvedomila, že to nevplývalo len na moje šoférovanie, úzkosť, keď som mala niečo vykonať, bola súčasťou môjho života aj v mnohých ďalších oblastiach. Zisťujem teraz, že som vo všetkých oblastiach svojho života veľmi uvoľnená.*

Maryanna

...

### POCITY OPUSTENOSTI

*Zmenila som sa v priebehu niekoľkých týždňov, čo pracujem s Liečebnými kódmi. Nemám taký problém zhovárať sa s ľuďmi alebo vyjadriť vlastný názor. Pre niekoho by to mohlo znieť ako niečo bezvýznamné, ale pre mňa je to veľký pokrok. S pocitmi opustenosti sa potýkam celý život. Vždy sa bojí, že poviem niečo, čo by sa iným nemuselo páčiť a opustia ma, budú ma ignorovať, alebo ma len nebudú počúvať či sa*

*so mnou rozprávať – obava z toho, že budem pre ostatných neviditeľná. Vyliečenie tohto presvedčenia znamená v mojom každodennom živote veľkú zmenu.*

Therese

...

### PERFEKCIONIZMUS

*Dlhé roky som zápasila s perfekcionizmom. Všetko, čo som povedala, sa stretávalo s odmietaním. Trápilo ma, že ma ľudia stále posudzujú. Keď som našla obraz spájajúci sa s mojím perfekcionizmom, použila som na liečenie tejto predstavy cvičenia. Aký to rozdiel. Teraz sa nebojím ozvať a povedať, čomu verím.*

Lucy

...

### UZAVRETIE PFO – DEFEKTU PREDSIEŇOVÉHO SEPTA (DIERY V SRDCI)

*V septembri 2007 som mala transitórnu ischemickú príhodu (TIA). Pred tromi mesiacmi som začala cvičiť Liečebné kódy. Z TIA som sa rýchlo zotavila, na zistenie príčiny mi však, samozrejme, robili všetky možné druhy testov. Prišli k záveru (z nejakých škvŕn na mozgu, ktoré sa ukázali pri magnetickej rezonancii), že som mala ďalší nezistený TIA, a že príčinou bol PFO – defekt predsieňového septa, teda diera medzi srdcovými predsieňami. To spôsobilo, že sa nefiltrovaná krv posunula do mozgu, čo malo za následok TIA.*

*Defekty predsieňového septa sa donedávna očividne celkom rutinne uzatvárali vložení náhradnej prepážky, ktorá diery „upchala“. Úrad pre kontrolu potravín a liečiv (FDA) však rozhodol, že tento postup už nebude povolený. Novým*

protokolom je liečenie podávaním liekov (Plavixu a aspirínu). Veľa lekárov s týmto riešením nesúhlasí a pokúšajú sa o opätovné schválenie tejto náhradnej prepážky. Vedúci Programu pre apoplexiu Neurologického inštitútu pri Ústrednej nemocnici DuPage a šéf Nemocnice srdca pri Edwardsovej nemocnici v Illinois sa ma teda opýtali, či budem ochotná stať sa súčasťou klinického testu. Súhlasila som a dostala som sa do skupiny s „prepážkou“.

Medzitým som pokračovala v cvičení Liečebných kódov. Lekárom som povedala, že si uvedomujem, že zrejme nebudú počúvať, čo im chcem povedať a budú si asi myslieť, že som blázon, no ak sa dostanú k vloženiu zariadenia a diera nebude taká ako očakávajú, chcem, aby si spomenuli, že cvičím niečo, čo sa nazýva Liečebné kódy a je možné, že následkom toho by sa diera mohla uzavrieť. Počula som veľa ohromujúcich referencií na výsledky cvičenia Liečebných kódov, a preto som vedela, že je to možné.

Je jasné, že mi nevenovali žiadnu pozornosť. V januári 2008 som sa zúčastnila na klinickom teste. Keď som sa prebrala a opýtala sa, ako to išlo, manžel mi povedal, že diera bola na náhradnú prepážku primalá a z klinického testu ma vyradili.

Som si istá, že to lekárov zmatlo. Pri mojej nasledujúcej návšteve si však šéf Edwardsovej nemocnice srdca Dr. McKeever naozaj vyžiadal informácie o Liečebných kódoch. „Za celú svoju kariéru,“ povedal, „som počul len o troch či štyroch spontánných uzavretiach defektu predsieňového septa.“

Lekári chceli stále vedieť, čo spôsobilo TIA. Usúdili, že to boli artériovenózne malformácie v pľúcach. Urobili na to testy. Výsledok: „Tieto malformácie sú také malé, že ich nie je vidieť.“

Moja lekárka (má doktorát zo všeobecnej aj osteopatickej medicíny) mi to preložila: „Diane, to znamená, že tam nie sú.“ Povedala, že pre môj príbeh neexistuje iné vysvetlenie ako to, že my vyliečili Liečebné kódy.

Toto jednoduché cvičenie vykonávam už viac ako dva roky. Prestala som brať väčšinu liekov (užívala som Plavix a lieky na astmu, alergie, žľzník, pálenie záhy). Test hustoty mojich kostí preukázal prírastok kostnej hmoty (čo je podľa mojej lekárky pozoruhodné). Mohla by som takto pokračovať stále ďalej aj o emocionálnych výsledkoch, ale na tomto mieste radšej skončím.

Diane

## ZMEŇTE FREKVENCIU, VYLIEČTE PROBLÉM

Chceme, aby ste si na týchto výpovediach povšimli najmä to, akého širokého okruhu problémov sa týkajú. Od vážnych zdravotných problémov po problémy vzťahov, problémy s kariérou a problémy vrcholných výkonov... takmer všetko, čo si viete predstaviť.

Nielenže to ukazuje, že Liečebné kódy liečia problémy energetickej frekvencie v tele, ale potvrdzuje to aj Tajomstvo číslo 1, že existuje jeden zdroj všetkých zdravotných problémov. Liečebné kódy sú kvantovo fyzikálnym liečebným systémom, ktorý v predošlom texte uvedení fyzici predpovedali už veľa rokov. Keď sa deštruktívne energetické frekvencie Liečebnými kódmi zmenia na zdravé, vyliečia sa tak emocionálne, ako aj fyzické problémy.

Prečo by ste na liečenie stresu a problému s energiou mali používať kvantovú fyziku namiesto chemikálií (liekov) či výži-

vových doplnkov? Rozhodujúcim faktorom každého prístupu je prenos informácií k problému. Chemikálie a výživa sa presúvajú od molekuly k molekule rýchlosťou asi jeden centimeter za sekundu a pri každom prenose dochádza k istému úbytku. Prenos informácií prostredníctvom energie má rýchlosť približne 297 600 kilometrov za sekundu a takmer nič sa pri ňom nestráca. To je dôvod, prečo sa mobilné telefóny a internet stali také populárne – umožňujú takmer okamžitú komunikáciu, ktorá bola v seriáli Star Trek pred tridsiatimi rokmi iba fantáziou. Rovnako Liečebné kódy umožňujú v tele a myslí to, čo predpovedali naši najväčší myslitelia za posledných približne osemdesiat rokov. Ak je pôvodcom problému energia, nedáva snáď zmysel liečiť ho energiou?

### ENERGIA PREBÍJA GENETIKU

Jedného dňa mi zavolala akási žena z Oklahomy, aby mi porozprávala srdcervúci príbeh o svojom synovi, ktorému ako šesťmesačnému diagnostikovali leukémiu. Christopher Ryan podstúpil zrejme viac procedúr, chirurgických zákrokov, chemoterapií, ožarovaní a medikamentózneho liečby, než desať bežných ľudí normálne podstúpi za celý svoj život. Jeho matka Melissa mi zavolala v roku 2004, keď mal Christopher jedenásť alebo dvanásť rokov. U Christophera sa začínali prejavovať znepokojujúce príznaky, ktoré dobre poznali. Pravidelne vracal a nevedeli to zastaviť. Stále sa mu zhoršoval pruh a Christopher bol z toho celý nesvoj. Bol stále unavený a pod očami mal tmavé kruhy. Melissa povedala: „Ideme späť do nemocnice Sv. Judáša v Memfise, kam chodíme od jeho šiestich mesiacov a veľmi sa bojím toho, čo ukážu výsledky testov.“

V tom čase im do odchodu do nemocnice zostávalo dvanásť dní, a tak som jej okamžite poslal Liečebné kódy. Melissa s Christopherom začali Liečebné kódy cvičiť ešte v ten istý deň a cvičili ich poctivo celých dvanásť dní. Christopher sa začínal cítiť trvale lepšie. Prestal vracat', tmavé kruhy pod očami zmizli a vrátila sa mu energia. Podľa Melissy sa mu vrátila do očí iskra. Po dvanástich dňoch bola Melissa presvedčená, že sa Christopher uzdravil.

Krátko nato som viedol seminár neďaleko ich bydliska. Na záver seminára sa pri mne zjavil pekný mladík, ktorý držal v ruke akési papiere. „Dr. Loyd,“ povedal, „volám sa Christopher Ryan a chcel som vám priniesť výsledky svojich testov.“ Test magnetickej rezonancie, CT, krvné testy, gastrointestinálny trakt, EEG – skratka všetko bolo v stopercentnom poriadku. Už nijaké dávenie. Pruh zmizol. Všetko bolo v dokonalom poriadku! O niekoľko mesiacov neskôr nám Melissa ako svedectvo poslala videonahrávku, na ktorej objíma Christophera a potláča slzy šťastia. Potom kladie dlaň na veľkú kopu účteniek vedľa na stole a hovorí: „V týchto účtenkách je viac ako milión dolárov. To, čo nedokázal milión dolárov za lekárske recepty, dokázali Liečebné kódy.“

Ako vôbec k tomu mohlo dôjsť pri niečom takom nezvratnom, ako je konkrétna fyzická, štruktúrna a genetická história? Keď dokážete odstrániť stres, dá sa vyliečiť takmer všetko. Tento stres meriame pomocou stanovenia frekvencií deštruktívnej energie. Keď pominú frekvencie deštruktívnej energie, pominie aj stres. Výskum na Stanforde a v Inštitúte HeartMath v Kalifornii naznačuje, že keď odbúrate stres, veľmi často sa dajú liečiť – a aj sa vyliečia – dokonca i genetické problémy.

V tomto prípade bola z nejakého dôvodu vysielaná poplašná frekvencia, ktorá uvádzala Christopherovo telo do stresového stavu, hoci na to nebol dôvod. Po čase sa to uňho prejavilo leukémiou a ďalšími fyzickými problémami. Liečebné kódy uňho nikdy „neliečili“ leukémiu, vracanie, pruh, nedostatok energie ani nič z tých ostatných problémov. Urobili jedine to, že z jeho nervovej sústavy odstránili stres a to tým, že zabránili vysielaniu stresového signálu, ktorý je energetickou frekvenciou. Takto mohlo dôjsť k Christopherovmu uzdraveniu, ktoré vyzerá ako zázrak. K podobným výsledkom môže dôjsť vtedy, keď sa zastaví signál, ktorý by vôbec nemal byť vysielaný a zastaví sa stresová odozva tela. Stres vypína najprv liečiaci a imunitný systém. A keď sa tieto systémy znova zapnú alebo trochu oživia, sú schopné vyliečiť takmer všetko. Christophera nevyliečili Liečebné kódy; vyliečil ho vlastný imunitný systém.

## NEČAKANÉ UZDRAVENIE

Joe Sugarman, ktorý vlastní jedny noviny v Maui a považujú ho za jedného z najlepších reklamných textárov na svete, pozval mňa a Dr. Bena prednášať k nemu na Havaj. Celé roky vodí do Maui ľudí prednášať na témy ako je prírodná liečba a zdravie. Keď začal cvičiť Liečebné kódy, povedal nám: „Viete, už celé roky požívam do Maui prednášať odborníkov na zdravie. Videl som síce zázračné výsledky u iných ľudí, ale na môj zdravotný problém nezabralo nič.“ Jeho problémom bola chronická bolesť chodidla po automobilovej nehode. Joe poznateľne kríval, zle spával a takmer stále pociťoval bolesť.

„Myslíte,“ opýtal sa ma, „že Liečebné kódy môžu mojej nohe pomôcť?“ Vysvetlil som mu to: „Nuž, viete, Kódy sa nezameriavajú na problémy chodidiel, pracujú na príčine stresu

v tele.“ Joe začal cvičiť Liečebné kódy a asi o tri mesiace nám napísal, že po troch týždňoch ich cvičenia bolesť v chodidle úplne zmizla. Noha bola celkom vyliečená a bolesť sa už nikdy nevrátila. Uviedol tiež, že mal aj iné problémy, ktorým sa vlastne nevenoval, a tie sa v rovnakom čase vyliečili tiež, hoci ani na ne predtým nič nezaberalo. To najlepšie, ešte lepšie než uzdravenie jeho nohy, bolo úžasné emocionálne uzdravenie z istých vecí, ktoré ho trápili celý život, uzdravenie, aké nikdy nezažil, kým nezačal cvičiť Liečebné kódy.

Zhrňme si teraz, kam sme zatiaľ dospeli:

**Tajomstvo číslo 1:** Existuje jeden zdroj takmer všetkých zdravotných problémov a Liečebný kód tento zdroj lieči, ako dokázali zaužívané testy lekárskej diagnostiky.

**Tajomstvo číslo 2:** Podľa najväčších mysliteľov našej doby je každý problém problémom energie. Liečebné kódy, keď ich cvičíte, tento energetický problém liečia. Dokazujú to svedectvá o vyliečení takmer každého problému, ktorý si viete predstaviť.

A teraz prejdime k Tajomstvu číslo 3.



### 3. KAPITOLA

## TAJOMSTVO ČÍSLO 3: TÝM LIEČEBNÝM KONTROLNÝM MECHANIZMOM SÚ PROBLÉMY SRDCA

V Tajomstve číslo 2 sme vám povedali, že si budete musieť počkať, kým sa dozviete, čo je zdrojom stresu. Dúfame, že ste nepreskočili kapitolu, lebo by ste prišli o niektoré užitočné informácie. Teraz prichádza odpoveď. Ide o najdôležitejší bod, ktorý je dôvodom napísania tejto knihy. Prezradíme vám príčinu stresu v tele. Poznáme ju a hovoríme o nej už roky, teraz však existuje vedecké potvrdenie.

Je to bunková pamäť.

Ide o chýbajúci kúsok do skladačky, ktorý už desaťročia hľadá nielen lekárska veda, ale aj ja (Ben) – pre mňa a mojich pacientov. Za tie roky som mal veľa prednášok o príčinách rakoviny. Sú nimi emocionálne problémy, ťažké kovy, kyslé pH a/alebo nedostatok kyslíka a vírusy. Emocionálne problémy som zvyčajne uvádzal na poslednom mieste, a to z nasledovných dôvodov: (1.) nikto si nechce priznať, že nejaké má; (2.) ak si ich aj prizná, nechce o nich hovoriť; (3.) nemali sme spôsob, ako ich účinne riešiť na lekárskej úrovni. Lieky iba zakrývajú symptómy, ale v skutočnosti nepomáhajú. Psychoterapia to často len zhoršuje, lebo otvára staré rany, ktoré sa vaše telo snaží zahojiť.

Existujú účinné spôsoby, ako sa vyrovnáť s ťažkými kovmi. EDTA, DMSA a ďalšie chelátory ťažkých kovov sú celkom účinné a pomôžu nám dostať ťažké kovy z tela. Neutralizovať kyslé pH je ťažšie, lebo ide o dlhý proces (trvajúci mesiace až roky), ktorý si vyžaduje podstatné zmeny stravy, hoci už existujú účinné chemické prostriedky, ktoré môžeme užívať ako výživový doplnok, aby sa zmena urýchlila.

Zbaviť sa vírusov je ešte ťažšie, lebo tieto malé beštie sa dokážu ukryť vo vašej DNA. Nie je ľahké pre vaše biele krvinky tieto „potvory“ nájsť, keď sa skrývajú v niektorej z vašich vlastných buniek, v jadre DNA v bunke. Dnes však existujú účinné antivírusové recepty, ktoré využívajú koloidné striebro, Uña de Gato (Vilcacoru) a Sangre de Drago (Dračiu krv). Existujú aj určité antivírusové lieky s miernym účinkom.

## VIAC AKO FYZICKÉ

Na svojej klinike alternatívnej medicíny pre liečbu rakoviny v Atlante (štát Georgia, USA) som mal spôsoby, ako si poradiť s vírusmi, acidobázickou nerovnováhou a ťažkými kovmi. Nevedel som si však poradiť s emocionálnymi problémami, hoci som získal titul magistra psychológie a zamestnával som terapeuta.

Stále si pamätám na deň, keď mi v mysli vykryštalizovala dôležitosť emocionálnych problémov. Mal som na klinike milú mladú ženu s rakovinou prsníka. Pracoval som s ňou celkom úspešne. Podľa CT, onkomarkerov a fyzického vyšetrenia všetky nádory zmizli. Pacientka však napriek tomu zomrela. Táto žena mala závažný emocionálny problém, ktorý vo svojom živote nedokázala vyriešiť. Jej manžel ju nadmerne kontroloval. V podstate boli dosť zámožní, ona však nemala kreditnú kartu

ani šekovú knižku. O všetko, čo potrebovala alebo chcela, ho musela žiadať a niekedy aj prosiť. V jej živote však bola jedna vec, ktorú pod kontrolou nemohol mať. A tou bolo jej rozhodnutie, či bude žiť alebo zomrie. Rozhodla sa uplatniť svoju sebakontrolu jediným spôsobom, na aký dokázala prísť.

Hľadal a pátral som po spôsobe, ako pomôcť svojim pacientom s emocionálnymi problémami, ale vtedy sa objavil aj môj problém. Jedna vec je, keď začne horieť dom susedovi. Je to strašné. Keď však začne horieť váš dom... to už je dôvod na paniku. Ako som sa už zmienil v úvode, v roku 2004 mi dvaja lekári nezávisle od seba diagnostikovali Lou Gehrigovu chorobu. Oveľa radšej by som mal rakovinu. Osemdesiat percent ľudí s diagnózou Lou Gehrigovej choroby umiera do piatich rokov a ja osobne nepoznám nikoho s touto diagnózou, kto by prežil viac ako desať rokov. Hoci som počul, že sú aj takí. Sú však nesmierne zoslabnutí. Teraz horel môj dom a mne zostávalo veľa času na jeho uhasenie. Dobrá správa spočívala v tom, že som nemusel skúšať množstvo chirurgických zákrokov ani liekov, lebo nebola známa žiadna terapia, ktorou by sa choroba dala liečiť.

Istý známy mi povedal o Liečebných kódoch, a že by som si to mal ísť vypočuť. Keďže mi horel dom, napadlo mi, že by som to mal ísť preskúmať. Bol som zúfalý. Skúsil by som čokoľvek.

## „UKÁŽTE MI TÚ VEDU“

To, čo som toho večera na prednáške Dr. Loyda počul, bolo z vedeckej stránky bezchybné v oblasti fyziky. Mal veľa referencií o zásadných vyliečeniach, ale referencie som si vypočul aj inde. Tisícky. Moji pacienti mi vlastne každodenne hovorili: „Dr. Johnson, čítal som, ako XY vyliečil niekoho s mojím ty-

pom rakoviny.“ Na čo som ja odpovedal: „Ukážte mi tú vedu.“ Bol som ochotný zvážiť všetko, čo by napomohlo uzdraviť mojich pacientov, nikdy som však v nich nechcel vzbudzovať falošné nádeje a rozhodne som nechcel, aby zbytočne utrácali svoje peniaze. Bolo preto vždy dôležité presvedčiť sa, či má také tvrdenie nejaký vedecký základ. Toto na mňa spravilo dojem. Dr. Loyd svoje výskumy vlastne vedecky overil pomocou štúdií variability srdcovej frekvencie, zlatým štandardom zdravotného testu na psychologický stres v tele. Rozhodol som sa Liečebné kódy vyskúšať.

Ako som sa už zmienil, šesť týždňov po začatí cvičenia Liečebných kódov všetky moje príznaky pominuli. O dva mesiace neskôr som zašiel k neurológovi, ktorý mi do svalov napichal ihly, aby zistil priebeh elektromyografických zášklbov, takých typických pre pacientov s Lou Gehrigovou chorobou. Nijaké neboli. Z lekárskeho pohľadu je takýto typ uzdravenia niečo neslýchané. Toto píšem po viac ako piatich rokoch a som stále bez príznakov.

## BUNKOVÉ SPOMIENKY: KLÚČ K LIEČENIU

Čo teda tento bezchybný kód bol? Táto neuveriteľná technika? Na Lou Gehrigovu chorobu sme sa vlastne ani vôbec nezameriavali. Zamerali sme sa na niekoľko bunkových spomienok z čias môjho detstva. Išlo o spomienky, aké má každý z nás. Vo svojom živote som nikdy nezažil obrovské traumy. Nikdy ma sexuálne nezneužívali, nikdy som nedostával bitku a prisahám, že som nikdy nevynechal žiadne jedlo. Mal som poníka. Plyšového medvedíka. Moji rodičia sa nikdy nerozviedli. Nehádali sa (vlastne, nerád to hovorím, ale v skutočnosti ma veľmi týrali môj veľký brat a sestra, ktorí to nikdy nepriznajú – iba žartu-

jem, Dan a Ann). Napriek všetkému som mal „zlé naprogramovanie“, ktoré vysielalo stresové signály do mojich buniek a spôsobilo ochorenie.

Zhodou okolností, lekárske fakulty Juhozápadnej, Stanfordskej, Harvardskej a Newyorskej univerzity uverejnili výskum naznačujúci, že tento typ bunkových spomienok môže byť veľmi pravdepodobne tým chýbajúcim kúskom skladačky v zdraví a liečení. Výskum z Juhozápadnej univerzity prichádza k záveru, že naša najväčšia nádej na liečbu nevyliečiteľných chorôb v budúcnosti môže veľmi pravdepodobne spočívať v nájdení spôsobu liečby bunkovej pamäte a že „je tu potenciál na oveľa trvalejšiu nápravu“, pokiaľ také riešenie nájdeme.\* Prečo to hovoria? Lebo sa zdá, že ide o liečebný kontrolný mechanizmus každej bunky tela.

Čo teda tá bunková pamäť je? Sú to spomienky uložené vo vašich bunkách. V ktorých? Vo všetkých.

Veľa rokov veda verila, že spomienky sa ukladajú v mozgu. V úsilí určiť presné miesto odstránili azda každú časť mozgu, a na čo prišli? Že spomienky sú do veľkej miery stále nedotknuté! Hoci je možné spomienky stimulovať z rozličných oblastí mozgu – napríklad pri stimulácii centra rozkoše sa vyvolajú príjemné spomienky – zdá sa, že skutočné úložisko spomienok sa neobmedzuje na mozog.

Kde sa teda ukladajú? Odpoveď sa možno prvýkrát našla vtedy, keď medicína začala vykonávať transplantácie orgánov. Je veľa zdokumentovaných prípadov, keď ľudia s transplantovanými orgánmi začali mať myšlienky, pocity, sny, osobnosť a dokonca rovnaké chute ako darca orgánu. Dnes je veľa ved-

\* Rozhodnutie bunky od Sue Goetneick Ambroseovej, *The Dallas Morning News*, 13. septembra 2004.

cov presvedčených, že spomienky sa ukladajú v bunkách celého tela, že sa neobmedzujú na jedno konkrétne miesto.

Bunkové spomienky rezonujú s deštruktívnymi energetickými frekvenciami a vytvárajú v tele stres. Lekárska fakulta Juhozápadnej univerzity uverejnila v septembri 2004 prelomové štúdiu, v ktorej bolo uvedené, že liečebným kontrolným mechanizmom tela môžu byť veľmi pravdepodobne jeho bunkové spomienky – čo neplatí iba u ľudí, ale aj u zvierat a rastlín. Čo také, čo našli v laboratóriu na Juhozápadnej univerzite, ich prinútilo povedať to? Zistili, že tak ako fungujú bunkové spomienky organizmu, tak funguje zdravie celého organizmu. Človek, zviera alebo rastlina s deštruktívnymi bunkovými spomienkami budú bojovať dokonca aj v dobrých podmienkach. So zdravými bunkovými spomienkami sa človeku môže dariť dokonca aj vtedy, keď podmienky vôbec nie sú ideálne. Analógia, ktorú Juhozápadná univerzita použila pri zverejnení svojho výskumu, doslovne znie: „... bunkové spomienky sú ako malé odkazové lístky, ktoré bunke hovoria, čo má robiť – až na to, že keď sú tie bunkové spomienky deštruktívne, odkazové lístky hovoria bunke, aby konala nesprávne.“\*

### BUNKOVÉ SPOMIENKY A „PROBLÉMY SRDCA“

Tým „nesprávnym konaním“ podľa Dr. Brucea Liptona je, keď sa bunke povie, aby sa uviedla do stresového stavu vtedy, keď by sa doň uviesť nemala a sú to nesprávne presvedčenia či kréda, ktoré iniciujú stresovú reakciu tela. Tieto nesprávne presvedčenia sú zakotvené v bunkových spomienkach, ktoré vytvárajú podvedomú a vedomú myseľ, spolu s riadiacimi centrami

\* Rozhodnutie bunky od Sue Goetneick Ambroseovej, *The Dallas Morning News*, 13. septembra 2004.

v mozgu. Záver výskumu Lekárskej fakulty Juhozápadnej univerzity uverejnený v *Dallas Morning News* a potom publikovaný v celej krajine je ten, že budúcnosť liečenia chorôb, ktoré sa teraz považujú za neliečiteľné, môže s veľkou pravdepodobnosťou spočívať v nájdení spôsobu, ako liečiť bunkovú pamäť.

Tieto bunkové spomienky a nesprávne predstavy sú tým istým, o čom pred vyše tritisíc rokmi hovoril kráľ Šalamún. Sú to záležitosti srdca, ktoré sú zdrojom každého problému, ktorý v živote máte – fyzického, so vzťahmi a dokonca aj s úspechom a zlyhaním.

Inštitút HeartMath už celé roky vykonáva tie najlepšie alternatívne klinické testy na svete. Jedna ich štúdia s určitosťou spadá do kategórie neuveriteľných, ale je pravdivá. Do testovacej trubice umiestnili ľudskú DNA, nechali testované subjekty držať ju v rukách, pričom každému dali pokyn, aby myslel na nepríjemné predstavy. Inými slovami, aby si vyvolal deštruktívne spomienky. Keď to jednotlivé osoby urobili, výskumníci vybrali z testovacej trubice DNA a preskúmali ju. DNA bola doslova zničená. V ďalšom kroku vložili tú istú DNA späť do trubíc, opäť ich dali do rúk testovaným subjektom a tentoraz mali myslieť na dobré, šťastné predstavy. Uvedomte si opäť, že je nemožné urobiť to bez prístupu k dobrým spomienkam. Výskumníci vybrali z trubíc DNA, preskúmali ju a zistili, že v DNA došlo k liečivému účinku. Čo to znamená? Znamená to, že aktivácia určitých myšlienok DNA zrejme poškodzuje, zatiaľ čo aktivácia zdravých spomienok DNA doslova lieči. Fantastické!

Dr. John Sarno, profesor klinickej rehabilitačnej medicíny na Lekárskej fakulte Newyorskej univerzity a lekár Zdravotného centra Newyorskej univerzity tvrdí, že chronická bolesť

a množstvo iných chorôb sú spôsobené potláčaným hnevom a zúrivosťou v podvedomej mysli: „Vy ani neviete, že to v sebe máte, lebo si toho nie ste vedomí.“ Tento hnev a zúrivosť, zakorenené vo vašich bunkových spomienkach, sú tým istým, čo podľa experimentu Inštitútu HeartMath s DNA poškodilo bunky.\*

V roku 2005 v relácii Dobré ráno, Amerika, robil Charles Gibson interview s lekárom Lonniem Zeitzerom z UCLA Detskej nemocnice o príbehu, ktorý priniesli aj *USA Today* a *ABC Evening News*. V tejto štúdii na UCLA zistili, že chronická bolesť a choroba u detí môžu byť spôsobené úzkosťou od rodičov. Inými slovami, stres vytvoril v rodičoch deštruktívne bunkové spomienky, čo vyústilo do prejavu stresu u detí. V závere relácie Charles Gibson poznamenáva, že oslabenie detskej choroby je zrejme spôsobené psychologickými, nefyzickými faktormi, s čím Dr. Zeitzer súhlasí. Výskum týkajúci sa bunkovej pamäti stále pokračuje.

## PREČO POZITÍVNE MYSLENIE NELIEČI BUNKOVÉ SPOMIENKY

Otázka, ktorá by vám po prečítaní záverov štúdie z Inštitútu HeartMath mohla zísť na um, znie: „No, a nestačí mi len mať šťastné myšlienky a vyliečiť všetky svoje bunkové spomienky?“ Budem trochu predbiehať a poviem vám, že odpoveďou je, žiaľ, „nie“, pretože v podvedomej mysli existujú mechanizmy, ktoré bránia vyliečeniu týchto spomienok. Ale to už zabiehame prí-

---

\* Interview o teórii Dr. Sarna nájdete na stránke <http://www.medscape.com/viewarticle/478840>. Je autorom kníh *The Mind Body Prescription: Healing the Body, Healing the Pain; The Divided Mind; The Epidemic of Mindbody Disorders; a Mind Over Back Pain*.

liš dopredu. Podrobnejšie si to preberieme v Tajomstve číslo 4: Ľudský hard disk.

Skutočnosť, že naše spomienky sú kontrolným mechanizmom nášho zdravia, je už vyše sto rokov základom psychológie. Táto myšlienka sa začala vedecky overovať potom, keď sa z prvej svetovej vojny vracali mladí muži s ranami, hoci neutrpeli fyzické zranenia. Nazvali to „nervovým otrasom po výbuchu granátu“. Vtedy sme si prvý raz uvedomili, že to, čo máme v mysli, v nás môže vyvolať fyzickú chorobu.

Hovoriť o spomienkach nám môže pripomínať poradenstvo a terapiu, ku ktorým často patrí prehrabávanie v starom odpade. Niektorí z vás si možno pomyslia: „To vo mne vyvolá depresiu alebo ma to rozladí,“ alebo: „Už ma unavuje stále sa tým zaoberať.“ Veľa ľudí si možno povie: „Vôbec nemám chuť tam ísť.“ S Liečebnými kódmi nemusíte. Tak ako Joe s chronic-kou bolesťou chodidla, aj vy môžete cvičiť Liečebné kódy na to, čo vás najviac trápi a umožníť im liečiť vaše bunkové spomienky. Ešte dôležitejšie než vyliečenie Joeovho chodidla bola zmena jeho emocionálneho života, všimnite si však – na ten sa nezameriaval.

Ak chcete dosiahnuť trvalé či dlhodobé uzdravenie, musíte vyliečiť deštruktívne bunkové spomienky. To dáva zmysel. Všetci máme v našich životoch spomienky, ktoré sú plné pocitov ako hnev, smútok, strach, zmätok, pocit viny, bezmocnosti, beznádeje, vlastnej neschopnosti... tento zoznam nemá konca. Nedáva žiadny zmysel, aby ktokoľvek z nás mal toto všetko v sebe a nemusel za to niesť následky. Tými následkami sú naše zdravie, vzťahy, kariéra atď. Všetci potrebujeme vyliečiť zdroj našich problémov, nie iba príznaky. Prečo? Lebo keď liečite iba symptómy, problém sa pravdepodobne vráti alebo sa miesto

neho možno objavia dva iné, pretože to, čo príznaky spôsobilo, je stále tam. Tým zdrojom problémov, ktoré chcete zmeniť a na ktorý sme vás žiadali myslieť v úvode tejto knihy, sú deštruktívne bunkové spomienky.

Keď toto pochopíte, ako nájdete tie bunkové spomienky, ktoré sa vzťahujú k vášmu problému? A po druhé, ako ich vylicíte?

## PREČO OPAKOVANIE VŠETKO LEN ZHORŠUJE

Aj tu sa psychológia už celé desaťročia snaží nájsť spôsob, ako to urobiť. Niektoré najnovšie výskumy však naznačujú, že keď sa o problémoch hovorí znova a znova, môže sa v skutočnosti všetko ešte zhoršiť.

Liečebný kód lieči deštruktívne bunkové spomienky automaticky. Nelieči bunkovú spomienku tým, že by vás učil premýšľať o svojom probléme iným spôsobom, čo sa nazýva „vytváraním nového rámca“. Nelieči tým, že by váš mozog uvádzal do rovnováhy pomocou chemikálií, lebo chemická nerovnováha je symptómom, nie zdrojom problému. Nelieči tak, že by vás nútil myslieť na niečo iné zakazdým, keď vás trápia nejaké problémy. Nie – ja všetky tieto postupy nazývam „opakovaním“. Opakovanie znamená, že problém je stále prítomný, len ste sa naučili konštruktívnejší spôsob ako sa vyrovnáť s bolesťou. V skutočnosti si každý želá zbaviť sa bolesti. Liečebný kód je čisto fyzický mechanizmus v tele, ktorý po svojom zapnutí mení energetický model (Tajomstvo číslo 2) deštruktívnej bunkovej pamäte (Tajomstvo číslo 3) na zdravý. Keď sa tak stane, vypne sa alebo utlmí stresová reakcia tela (Tajomstvo číslo 1). Neznamená to, že teraz už nemáte pamäť; máte ju, len už nie je deštruktívna.

Problém spočíva v nasledovnom: *v opakovaní rovnakého stresu*. Keďže každý známy ľudský problém pramení zo stresu, mechanizmus, ktorý na riešenie našich problémov využíva stres, je prinajmenšom kontraproduktívny a popravde šialený. Dovoľte mi, aby som vám to vysvetlil.

Naše telá a mysle majú zoznam vecí, ktoré treba každý deň vykonať a na ich vykonanie je potrebné určité množstvo energie. Na veci, ktoré treba vykonať, existujú kategórie „nevyhnutné“, „nutné“ a „potrebné“. Do „nevyhnutného“ patrí dýchanie a činnosť srdca. Do „nutného“ záležitosti ako je trávenie, vylučovanie odpadových látok, čistenie krvi a imunitné funkcie. „Potrebné“ sú veci ako údržba, riešenie starých deštruktívnych spomienok a podobne. Keď sa v tele zníži množstvo použiteľnej energie, musia sa veci na tomto zozname zredukovať. Najmenej dôležité veci sa škrtnú ako prvé, čo takmer *vždy* znamená fungovanie imunitného a hojivého systému tela.

A teraz dávajte pozor: Uchovávanie potláčaných deštruktívnych spomienok si vyžaduje obrovské množstvo energie, a to stále. Tieto spomienky je treba potláčať každú hodinu každého dňa, takže sa môže stať, že nezanedbateľné percento energie, ktorú potrebujete na svoj každodenný život sa spotrebúva iba na potláčanie bunkových spomienok. Ak ste si už domysleli, kam mierim a uhádli ste, že to zrejme bude znamenať problémy so zdravím, vzťahmi či kariérou, dovoľte, aby som vám zatlieskal. Máte úplnú pravdu. Vlastne aj Dr. John Sarno, profesor na Lekárskej fakulte Newyorskej univerzity, o ktorom sme sa už zmienili, na základe svojho výskumu potvrdzuje, že chronická bolesť u dospelých a chronické zdravotné problémy vznikajú následkom potláčania deštruktívnych bunkových spomienok. Tento proces potláčania vyvoláva neustály stres, až kým jedného dňa niečo nepovolí. Práce Dr. Sarna, ako aj po-

dobné práce lekárske fakúlt Juhozápadnej a Newyorskej univerzity potvrdzujú, že k náprave zdravotného stavu vedie skôr liečenie týchto spomienok, a nie ich potláčanie (ktoré nazývame „opakovaním“).

To, čo je podľa týchto a iných zdrojov naliehavo potrebné a čo navždy zmení tvár medicíny, je najst' spôsob, ako deštruktívne bunkové spomienky liečiť a nie ich až do konca života iba opakovať. Celé desaťročia sme verili, že opakovanie týchto spomienok nám nejako umožňuje vyhnúť sa ich deštruktívnemu účinku. Posledné výskumy dokazujú, že išlo o fatálny omyl. Bunkové spomienky spôsobujú deštrukciu bez ohľadu na to, či sa vedome pripomínajú alebo nie.

## ČO ZNAMENÁ LIEČENIE

Čo pre vás bude znamenať, keď si vyliečite pamäť? Bude to znamenať, že nebudete pociťovať negatívne názory, hnev, sklamanie, ľútosť, pocit viny, beznádej a iné deštruktívne energie.

Či to vieme dokázať? Pravdaže! Dôkazom je, že nám ľudia neustále, podľa očakávania a zvyčajne rýchlo hlásia vyliečenie svojich deštruktívnych pocitov a predstáv. Pripravujeme semináre po celej krajine a deje sa to na každom z nich. Máme to na videu a vo všetkých typoch svedectiev – ľudia, ktorí Liečebné kódy cvičia, nám hovoria, že všetky ich pocity, predstavy, strach, hnev, ľútosť a podobne sa liečia rýchlo a dôsledne. Nie je nič nezvyčajné, keď nám človek, ktorý cvičí Liečebný kód, neskôr povie, že nejaký problém, ktorý mal s členom svojej rodiny pred desiatimi, pätnástimi, dvadsiatimi či viac rokmi, sa vyliečil v priebehu niekoľkých minút až dní. Ľudia nám často hovoria, čo všetko za desiatky rokov vo svojich životoch vyskúšali, pričom nedosiahli želané výsledky. Prečo to pokladáme za

dôkaz? Pretože deštruktívne pocity a predstavy, ktoré zažívame, vychádzajú z našich spomienok. Môžu sa vyliečiť iba tak, ak sa vylieči spomienka, z ktorej pochádzajú.

Istá žena, ktorú nazvem Amanda, si kúpila Liečebné kódy<sup>®</sup> a potom mi zavolała, aby mi porozprávala svoje skúsenosti s týmto systémom. Mala nejakú emočne citlivú situáciu so svojou matkou. Jej matka bola extrémne kritická, negativistická perfekcionistka bez štipky zľutovania. Stručne povedané, moja klientka sa v detstve cítila bezcenná, neschopná a takmer všetkého sa bála. Pre nevyslovené presvedčenie, že milovaná bude iba vtedy, keď bude robiť všetko správne (ako to zvyčajne u perfekcionistov býva), sa sama stala perfekcionistkou.

Amandin život bol chaos. Cítila sa škaredá aj napriek tomu, že dosiahla veľký úspech v súťažiach krásy. Hoci bola vynikajúca kuchárka, mala pocit, že všetko, čo uvarí, má nejakú chybu, hoci ju všetci ostatní vynášali do nebies. Keď bolo niečo dobré, nebolo to dobré dostatočne a hneď za rohom mohla čakať nejaká pohroma. Keď bolo niečo zlé, brala to ako potvrdenie svojho tušenia, že k tomu dôjde. Z práce bývala taká vyčerpaná, že sa nevedela dočkať dovolenky, ale po prvom dni dovolenky sa jej už nedokázala tešiť, pretože sa bála, že sa už o šesť dní skončí.

Sex nemala Amanda rada z niekoľkých dôvodov. V prvom rade preto, že nemala dokonalé telo, takže by ju určite nikto nechcel (hoci sa to nikdy nestalo). A načo vlastne by sa mala chcieť dostať do takej blízkosti iného človeka? Dovoľiť niekomu dostať sa do jej blízkosti znamenalo, že bude o to viac trpieť, keď sa to medzi nimi skončí. Bola v depresii a plná úzkosti. Zmätok bol jej stálym spoločníkom. Často sa nevedela rozhodnúť, kde sa má naobedovať. Toto všetko dávala za vinu sebe. Napokon, nikdy ju nikto nezneužíval, nebil, neznásilnil a ne-

stalo sa jej nič z tých hrozných vecí a všetci ostatní si mysleli, že jej matka je úžasná. Nič to však nemenilo na fakte, že žila v desivom väzení vlastných pocitov, predstáv a názorov.

Keď sa Amanada dostala k Liečebným kódom, mala za sebou desiatky rokov poradenstiev, terapií, skúmaní vlastného vnútra, náboženstva, liečenia medikamentmi a prostredníctvom výživy, seminárov zameraných na to, ako si ľudia môžu pomôcť sami, na osobnostný rast, teleshopping... určite ste si už spravili obraz. Povedala, že než dostala Liečebné kódy, jediná vec, ktorú už vo svojom živote považovala za vyriešenú, bol jej vzťah s matkou, teda aspoň pokiaľ išlo o udalosti z detstva. Napokon, utratila desaťtisíce dolárov a roky svojho života na to, aby mohla mať stálu prácu, vydať sa, mať rodinu a viesť poriadny život. Preto ju prekvapilo, že keď začala cvičiť Liečebné kódy, neustále sa jej vynáral jeden problém, a tým boli záležitosti jej detstva prežitého s matkou.

Liečebné kódy nie sú poradenstvom ani terapiou, a rozhodne sa nemusíte vracieť do svojej minulosti a prehrabávať sa v nej. Lenže pri liečení spomienok si občas uvedomíme tie, ktoré sa liečia. Presne to sa stalo tejto žene. Asi po mesiaci cvičenia Liečebných kódov Amandine negatívne myšlienky, pocity, názory, úzkosť a perfekcionizmus pominuli. Nadobro! Zmizli. Zavolať mi, aby sa ma opýtala, či sa už niekedy stalo, aby niekto utratil toľko peňazí a venoval tomu toľko úsilia ako ona a úprimne veril, že jeho problém je vyriešený, keď v skutočnosti vyriešený vôbec nebol. To, že jej problémy vyriešené neboli, sa jej stalo zrejme pri cvičení Liečebných kódov. Keď sa tieto spomienky pri liečení Liečebnými kódmi dostali do jej vedomej pozornosti, pociťovala typickú ľahkosť, pocit liečenia alebo úľavu – čo jej dalo na vedomie, že sa liečia. Asi po mesiaci mohla povedať, že sú vyliečené všetky. Zablahoževal som jej a zasmial som sa jej

otázke, či sa niečo také stalo už predtým. Nie preto, že by som jej otázku chcel bagatelizovať, ale jednoducho preto, že opísané zážitky má väčšina ľudí. Ak sa to nestane, tak iba výnimočne.

## OPAKOVANIE NIE JE LIEČENIE

Viete, máme sklon zamieňať si opakovanie s liečením. Keď som vykonával súkromnú prax ako poradca a terapeut, k vyliečeniu takmer nikdy nedošlo, bol som však dobrý v učení ľudí opakovat'. To je vlastne to, v čom je školená väčšina poradcov a terapeutov. Takmer každý mne známy program, ako môže človek pomôcť sám sebe, je plný opakovacích mechanizmov. Čo to znamená pre človeka, ktorý ich používa? Znamená to, že odpad vo forme vlastných problémov budete mať až do konca života, naučíte sa však prekryť ich voňavkou zakaždým, keď začnú zapáchať. Snažíte sa dostať na miesto, kde vás to tak netrápi. Počul som dokonca o nejakých poradcoch či terapeutoch, ktorí svojim klientom, keď sa naučia opakovat', hovoria: „Váš problém je vyliečený.“ Napokon, sú to odborníci, väčšina ľudí má preto sklon veriť im. Ak sa problém naozaj vylieči, potom sa vylieči aj každý ním spôsobený problém. A ako ste sa už v tejto knihe dozvedeli, zdrojom fyzických zdravotných problémov sú skryté bunkové spomienky. Ak teda naozaj došlo k vyliečeniu, potom by sa malo vyliečiť všetko – nie iba emócie, pocity a názory, ale rovnako aj fyzické problémy, ktoré boli nimi spôsobené.

Dôkazom, že Liečebné kódy tieto bunkové spomienky liečia, sú ľudia, ktorí nám znova a znova hovoria, že počas cvičenia Kódov sa vyliečili aj ich pocity, názory, postoje a modely myslenia. V systéme Liečebných kódov<sup>®</sup> máme vlastne spôsob, ako to merať, a ľudia používajúci toto meracie zariadenie nám opa-



kovane hovoria, ako sa tieto bunkové spomienky v ich živote liečia. Nie je nijaká náhoda, že ako sa liečia tieto bunkové spomienky (Tajomstvo číslo 2), lieči sa aj problém bunkovej energie a ľudia oznamujú, že pominuli aj ich zdravotné problémy.

Dokončili sme teraz prvé tri tajomstvá, takže si ich zopakujme.

**Tajomstvo číslo 1:** Existuje jedna príčina choroby, a tou je stres. Dôkazom, že Liečebný kód lieči stres, sú dosiaľ neslýchané výsledky v teste variability srdcovej frekvencie, ktorý je v medicíne testom zlatého štandardu na meranie úrovne stresu v autonómnom nervovom systéme.

**Tajomstvo číslo 2:** Každý problém je problémom energie. Ak dokážete vyliečiť problém energie, dokážete vyliečiť každý z toho vyplývajúci životný problém. Liečebné kódy sú liečebným systémom založeným na kvantovej fyzike, ktorý v tele mení modely energie. Dôkazom sú svedectvá ľudí, ktoré sa týkajú ich vyliečených problémov. Patrí k nim všetko vrátane závažných chorôb, vzťahov, problémov s kariérou a úspechom.

**Tajomstvo číslo 3:** Problémy srdca (moderná veda im dáva mnoho mien – bunková pamäť, nevedomie, podvedomie atď.) sú *tým* riadiacim mechanizmom zdravia. Môžu rezonovať deštruktívnymi energetickými frekvenciami a vytvárať stres. Liečebný kód deštruktívne bunkové spomienky lieči, čoho dôkazom je vyliečenie deštruktívnych pocitov, názorov, postojov a myšlienok.

Ako to všetko do seba zapadá? Problémy srdca (Tajomstvo číslo 3) spôsobujú deštruktívne energetické frekvencie (Tajomstvo číslo 2). Deštruktívne energetické frekvencie vytvárajú stres (Tajomstvo číslo 1). A stres je zdrojom všetkých fyzických a emocionálnych problémov (Tajomstvo číslo 1).

Ak teda dokážete vyliečiť problémy srdca, dokážete vyliečiť takmer každý problém vo svojom živote. Liečebné kódy liečia bunkové spomienky. Spomeňte si na citát Williama Tilleria: „Medicína budúcnosti bude založená na ovládaní energie v tele.“ Liečebné kódy sú naplnením tohto proroctva. Sú liečebným systémom vychádzajúcim z kvantovej fyziky, ktorý v tele nachádza a lieči deštruktívne energie.

Je dobré vedieť, že problémy srdca riadia naše zdravie. Hádanka však ešte nie je vyriešená. „Výborne, existujú teda bunkové spomienky, ale ako sa k nim dostanem? Ako ich mám liečiť? Kde sú?“

A to nás privádza k Tajomstvu číslo 4...

## 4. KAPITOLA

### TAJOMSTVO ČÍSLO 4: ĽUDSKÝ HARD DISK

Hard disk je vo vašom počítači miestom, kam sa všetko ukladá. Svoj počítač môžete používať vlastne len do kapacity jeho hard disku. Tam sú zaznamenané všetky vaše textové súbory, listy, dokumenty, e-maily atď. Dokonca aj keď nejaký súbor vymažete, ak sa obrátite na odborníka na počítače so správnym vybavením a patričnými vedomosťami, zvyčajne dokáže ten súbor nájsť.

V ľudskom počítači sa všetko, čo sa vám kedy stane, zaznamenáva vo forme spomienok. Toto je psychológia pre začiatovníkov. Dokonca aj keď si niečo vedome nepamätáte, dokonca ak si ani nie ste vedomí, kedy sa to stalo, lebo vaša pozornosť bola upriamená niekam inam, aj tak sa to zaznamenalo. Existuje veľa zdokumentovaných prípadov ľudí v hypnóze alebo ľudí počas operácie mozgu, ktorí, keď sa u nich stimulovali určité oblasti mozgu, si spomenuli aj na veci zo svojej najranejšej minulosti, ešte keď boli v maternici – na veci, ktoré neboli nikdy vedomé alebo neboli vedomé po veľmi, veľmi dlhý čas.

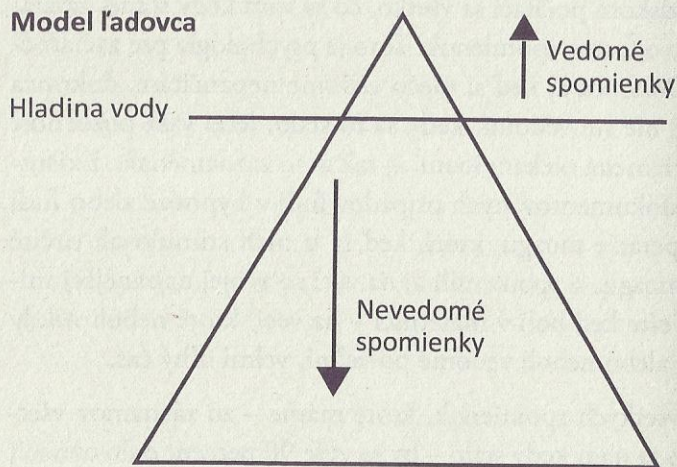
Zo všetkých spomienok, ktoré máme – zo záznamov všetkého, čo sa nám kedy stalo – by sa vyše 90 percent dalo označiť

ako nevedomé či podvedomé. To znamená, že je pre nás buď veľmi ťažké alebo nemožné spomenúť si na ne. Patrí medzi ne vaše narodenie, vaše prvé kúpanie a obdobie, keď ste sa ešte len učili chodiť a prevrhli maminu sklenú vázu, ktorá sa rozbila na podlahe. Približne 10 percent spomienok je vedomých, čo znamená, že keby sme sa snažili, vieme si ich vyvolať. Patrí medzi ne nielen to, čo som mal dnes na obed, ale aj moja narodeninová párty v deviatej triede, deň, keď som dostal vodičák, moje prvé rande, deň, keď som sa oženil so svojou ženou, keď sa mi narodilo prvé dieťa... a podobné udalosti.

### TÝCH 90 PERCENT POD HLADINOU VODY

V psychológii sa tento vzťah medzi našimi spomienkami zaznamenanými vo vedomej a nevedomej mysli často znázorňuje ako ľadovec, ako môžete vidieť na obrázku nižšie. Ľadovec predstavuje 100 percent našich spomienok, tých 10 percent nad hladinou vody predstavuje vedomé spomienky, zatiaľ čo 90 percent pod hladinou predstavuje spomienky nevedomé či podvedomé.

#### Model ľadovca



Na účely tejto knihy budeme tie nevedomé a podvedomé spomienky nazývať „srdcom“. Som presvedčený, že tým srdcom je v skutočnosti naša nevedomá myseľ + naše vedomie + náš duch.

### SPOMIENKY – KDE SA NACHÁDZAJÚ A ČO SÚ

Ako sme už povedali, veda bola presvedčená, že tieto spomienky sa ukladajú v našich mozgoch. Najnovšie výskumy zrejme naznačujú, že sa ukladajú v našich bunkách, doslova v celom našom tele. Tieto spomienky nie sú z mäsa a krvi; v bunkách sú uložené ako energetické modely. Práve preto ich nedokážeme nájsť v žiadnom tkanive tela – spomienky ako fyzické tkanivo neexistujú. Spomeňte si na Tajomstvo číslo 2, ako Albert Einstein pomocou rovnice  $E = m \cdot c^2$  dokázal, že všetko je v podstate energia. Teda aj naše spomienky. Podstatou spomienky je energetický model, ale skutočná spomienka je obraz.

Podľa Piercea Howarda, PhD a jeho knihy *Užívateľská príručka pre mozog*, s výnimkou ľudí, ktorí sa ako slepí narodili, sa všetky údaje v našej pamäti ukladajú ako obrazy. Ako obrazy sa tieto spomienky aj vyvolávajú.

Aj Rich Glenn, PhD vo svojej knihe *Transformácia* tvrdí, že všetky údaje sa ukladajú vo forme obrazov a že za poruchami energetického poľa tela je deštruktívny obraz. Dr. Glenn pokračuje vyhlásením, že uzdravenie deštruktívneho obrazu vytvára v tele trvalý liečebný efekt. Je veľmi dôležité, aby ste to pochopili a mohli tak liečiť bunkové spomienky, ako sa o tom hovorilo Tajomstve číslo 3.

Antonio Damasio, MD, PhD, vedúci neurologického oddelenia Univerzity Severná Karolína, hovorí: „Schopnosť vnú-

torne prehrávať obrazy a usporadúvať ich je proces, ktorý nazývame myslením... nie je možné myslieť bez obrazov... ľudská logika sa vždy zakladá na obrazoch.“\*

Dr. Bruce Lipton ďalej vysvetľuje, že telo je ako fotoaparát. Akonáhle sa v okolí zjaví nejaký podnet, šošovky naň zaostrí. Fotoaparát niečo vidí. Šošovky to zaznamenajú a prenesú na film, kde vytvoríte kópiu. Fotoaparát vždy vytvára kópiu toho, čo sa nachádza v okolí.

„V biológii ide popravde o to isté. Bunka je ako fotoaparát. Akonáhle sa niečo zjaví v jej okolí, pričom membrána je ako šošovka, vytvorí z toho obraz a ten odošle do jadra, kde sa nachádza databáza. V nej sa nachádzajú uložené obrazy. Podstatné však je toto: aký obraz vidíte, keď otvoríte oči?“\*\*

Pointa spočíva v tom, že to, čo vidíte vonku, alebo čo si myslíte, že vidíte, je do veľkej miery determinované tým, ako ste už vnútorne naprogramovaní.

## DEŠTRUKTÍVNE ENERGETICKÉ MODELY

Všetky údaje, všetko, čo sa nám stane, je zakódované vo forme bunkových spomienok. Niektoré obsahujú deštruktívne, nesprávne názory, ktoré vyvolávajú stresovú reakciu tela vtedy, keď by sa spustiť nemala, čo vylučuje z činnosti imunitný systém a spôsobuje doslova každý známy problém v našich životoch. Podstatou týchto bunkových spomienok je deštruktívny energetický model v tele. Praktické je, že sa v tele ukladajú vo forme obrazov, a vo forme obrazov sa aj vyvolávajú.

\* Antonio Damasio, Descartov omyl: *Emócia, rozum a ľudský mozog*. Penguin, 2005, s. 89, 98.

\*\* Bruce Lipton, DVD *Biológia viery*.

Dovoľte, aby som vám to ukázal na veľmi jednoduchom príklade. Na chvíľu sa uvoľníme a vyskúšame si krátke cvičenie. Čo sa stane, keď si predstavíte Vianoce? Spomínate si na jedny Vianoce alebo skôr na útržky jednotlivých Vianoc? Ako si na ne pamätáte? Vidíte svojím vnútorným zrakom tváre ľudí, vianočný stromček alebo darčeky?

Skúsme si to ešte raz. Čo sa stane, keď si predstavíte sklamanie? Pamätáte si nejaké nešťastné udalosti vo svojom živote? Ako si ich pamätáte? Vidíte ich? Dokonca aj vtedy, keď v mysli nevidíte obraz, zvyčajne si viete vybaviť a opísať farby, tvary, predmety alebo iné vizuálne prvky. V skutočnosti neexistuje žiadna naša činnosť, pre ktorú by sme nemali nejaký obraz. Skôr, ako niečo urobíme, či už to znamená pripraviť šálku čaju, ísť na záchod alebo naprojektovať plán mesta, najprv si to predstavíme. Podstatou každej myšlienky je obraz. A čo je podstatou obrazu? Je to tkanivo, kosť alebo krv? Nie, podstatou spomienok a obrazov je energetická frekvencia. Obrazy sú jazykom srdca.

Toto malé cvičenie zachádza do vašej vedomej alebo nevedomej mysle a vyvoláva spomienky. Áno, vidíte ich, ale vari pri tom aj čosi necítite? Keď ste mysleli na Vianoce, pociťovali ste radosť? Trochu ste sa usmiali a ani ste o tom nevedeli? Spomenuli ste si na nejaké krásne, hrejivé obdobie svojho života? Cítili ste pritom vôňu opekajúcej sa slaniny, vôňu borovíc, vaječného koňaku či škoric? Keď ste si vyvolali nepríjemné spomienky, nepocítili ste v hrudi ľahké napätie, alebo sa necítili trochu nesvoji?

Ako dokázal výskum Inštitútu HeartMath, o ktorom sme hovorili v predošlom Tajomstve, ak budete neustále myslieť na spomienky plné bolesti, smútku, depresie, hnevu a budete

tak robiť dlhý čas, nielenže sa budete cítiť zle po emocionálnej stránke, ale vaše telo to začne uvádzať do doslova stresovej reakcie, o ktorej sme hovorili v Tajomstve číslo 1. A po čase z toho môžete doslova aj ochorieť.

## PROBLÉM POD ÚROVŇOU VODNEJ HLADINY

Svojou vedomou myslou sa viete rozhodnúť, či budete myslieť na dobré, šťastné, zdravé predstavy a spomienky, ale na čo budete myslieť svojou nevedomou myslou, si vlastne vybrať nemôžete, lebo nevedomá myseľ má svoj vlastný rozum. Nevedomá myseľ pracuje na základe asociácií, takže keď ste mysleli na Vianoce a spájajú sa vám s nimi nejaké veľmi negatívne spomienky, dokáže vaša nevedomá myseľ jednu z tých negatívnych spomienok oživiť a vy sa začnete cítiť zle a ani nebudete vedieť, prečo. Deje sa to neustále.

Každý deň počúvam ľudí hovoriť veci ako: „Som stále podráždená a vôbec neviem, prečo, ale trvá to už dlho.“ Alebo: „Som smutný a nedokážem prísť na dôvod, prečo.“ Alebo: „Mám pocit, že v práci sám seba sabotujem, keď má prísť na rad moje povýšenie. Pripadá mi to, akoby som bol svojím najhorším nepriateľom a ani neviem, prečo.“ Dôvod, prečo sa tieto veci dejú, spočíva v tom, že sa reaktivujú vaše nevedomé spomienky a vy pociťujete emóciu pôvodnej spomienky. Je jasné, že to vo vašom živote môže spôsobovať problémy. Blížšie si to objasníme v Tajomstve číslo 5.

Ústredným faktom v Tajomstve číslo 4 je, že všetko, čo sa vám kedy stalo, je zaznamenané. K niečomu z toho sa viete dostať a toto nazývame vedomou pamäťou. K niečomu sa dostať neviete, a to nazývame nevedomou alebo tiež podvedomou pamäťou. Tieto spomienky sú zakódované vo forme obrazov

alebo zobrazení, a to, čo prispieva k stresovej reakcii tela, sú obrazy obsahujúce nesprávne krédo či presvedčenie. Podľa slov Dr. Liptona nesprávne presvedčenie „spôsobuje, že sa bojíme vtedy, keď by sme sa báť nemali.“

Ak teda patríte k ľuďom, ktorí si celé roky kladú otázky ako: „Prečo sa rozčuľujem, keď by som sa nemal? Prečo jem, keď by som nemala a keď vlastne ani nemám chuť, lebo sa pokúšam schudnúť? Prečo myslím na veci, na ktoré vlastne ani myslieť nechcem? Chcem myslieť len na to dobré, zdravé a pozitívne! Prečo nedokážem vyriešiť tento problém, ktorý sa týka mojich myšlienok, pocitov a správania?“ Problém sa nachádza vo vašom hard disku.

## DEFRAGMENTOVANIE ĽUDSKÉHO HARD DISKU

Na ľudskom hard disku, o ktorom teraz hovoríme, sú bunkové spomienky a tie sa môžu poškodenými súbormi kontaminovať. Liečebný kód je spôsob ako bez poradenstva, terapie, liekov a liečenia defragmentovať náš ľudský hard disk. Ide o systém, ktorý je v tele odjakživa, ale objavený bol až v roku 2001. Nejde o akupunktúru, mudry, čakry, jogu ani o žiadne podobné metódy. Ide o úplne nový objav, podrobený obvyklým lekárskeym testom, o ktorých sme hovorili v Tajomstve číslo 1.

Pretože všetky problémy, ktoré v sebe práve teraz máte, existujú ako obrazy, ako energetické modely, jediný spôsob, ako ich vylicíť, je pomocou iného energetického modelu. Spomínate si na nasledovné vyhlásenia z Tajomstva číslo 2?

*„Medicína budúcnosti bude založená na ovládaní energie v tele.“*  
William Tiller, laureát Nobelovej ceny

„Chemizmus tela riadi kvantum celulárnych polí.“  
Murray Gell-Mann, laureát Nobelovej ceny, USA

„Choroby je treba diagnostikovať a takisto im predchádzať  
prostredníctvom posúdenia energetického pola.“

George Crile st., MD, zakladateľ Clevelandskej kliniky,  
1864 – 1943

Keď cvičíte Liečebný kód, ten tieto deštruktívne frekvencie lieči a umožňuje vyliečenie nesprávnych predstáv, ktoré sú zakódované v týchto bunkových spomienkach. Liečebné kódy liečia bunkovú pamäť, liečia jej deštruktívny energetický model a umožňujú nám uveriť pravde, že sa nebojíme, keď tu nie je nič, čoho by sme sa mali báť. To, čo spôsobuje problém, sme tak opravili priamo pri zdroji. Defragmentovali sme ľudský hard disk. Vyliečili sme spomienky. Práve to robia Liečebné kódy, a preto ide o takú revolučnú vec. Až doteraz sme na to nemali nijaký spôsob. Priemerné cvičenie Liečebných kódov trvá asi šesť minút, takže nehovoríme o niečom, čo by bolo ťažké vykonať alebo by zaberalo priveľa času. Cvičenie môžete vykonávať dokonca aj poležiačky v posteli alebo na ležadle. Sú ľudia, ktorí ich cvičia pri výdajovom okienku čakajúc na svoj hamburger. Toto im neradíme, ale aspoň máte predstavu, o aké jednoduché cvičenie ide.

Mark Victor Hansen – spoluautor kníh *Slepačia polievka pre dušu*, ktorý verejne vyhlásil, že je celkom možné, že ide o riešenie krízy zdravotnej starostlivosti v USA – nám povedal, že podľa neho najväčší problém, ako presvedčiť ľudí, aby vyskúšali Liečebný kód, budeme mať s tým, že je príliš jednoduchý. Je natoľko jednoduchý, že ľudia skrátka nebudú veriť, akú významnú zmenu môže spôsobiť v ich životoch.

Asi pred dvoma týždňami dostal môj dospievajúci syn chrípku. Zle sa cítil, a tak som mu kázal zacvičiť si Liečebný kód. O niekoľko hodín neskôr sa už cítil úplne normálne. Benova dcéra cvičí Liečebné kódy už od svojich siedmich rokov úplne bez pomoci. Také sú jednoduché!

Zopakujme si naše doteraz prebrané tajomstvá:

Tajomstvo číslo 1: **Stres je príčinou každej choroby.**

Tajomstvo číslo 2: **Všetko je energia.**

Tajomstvo číslo 3: **Problémy srdca ovládajú zdravie.**

A teraz poznáte Tajomstvo číslo 4: **Všetky spomienky sú energiou, ktorá sa ukladá a spätne vyvoláva vo forme obrazov; a z nich 90 percent je nevedomých.**

Defragmentujte teda svoj hard disk a zmeňte tak svoj život. Či už to urobíte pomocou Liečebného kódu alebo nie, ak máte vo svojom živote dosiahnuť trvalé, nezvratné výsledky, budete musieť nájsť spôsob, ako vyliečiť tieto bunkové spomienky, tieto problémy srdca, ktoré problém spôsobujú.

### TAJOMSTVO ČÍSLO 5: VAŠU CHOROBU MOŽNO SPÔSOBUJE VÁŠ ANTIVÍRUSOVÝ PROGRAM

Väčšina z nás má v počítači nejaký antivírusový program; má ho aj ľudský hard disk. Má ho aj vedomá a nevedomá myseľ. A predovšetkým ho má aj to, čo nazývam srdcom (nevedomá myseľ + vedomie + duch). Rodíme sa s antivírusovým programom, ktorý nás má chrániť pred fyzickým a emocionálnym poškodením tak, že zabezpečí, aby sme sa vyhýbali zraňujúcim skúsenostiam. Ako naše negatívne skúsenosti pribúdajú, program pridáva ďalšie a ďalšie „definície vírusov“ práve tak, ako to robí váš antivírusový program, keď sa objaví nejaký nový vírus.

Antivírusovým programom na ľudskom hard disku je program podnetu a reakcie. V podstate ide o inštinktívne vyhľadávanie potešenia a vyhýbanie sa bolesti, a ako žijeme a učíme sa, vyvíja si program ďalšie a ďalšie definície a úrovne. Deti nevyužívajú logiku do takej miery ako dospelí, preto fungujú viac na princípe bolesti a radosti. Keď je dospelý k malému dieťaťu veľmi milý, hovorí prívetivým tónom a usmeje sa naň, je to príjemné a dieťa bude ten človek zrejme priťahovať. Keď dáte malému dieťaťu ochutnať zmrzlinu, uvidíte na jeho tvári výraz, ktorý hovorí: „Čo je to? Chcem ešte!“ Podobné rané spomien-

ky máme všetci. Pravdou je aj opak – či už ide o bolesť z toho, že nedostaneme potešenie, ktoré chceme (napríklad zmrzlinu) alebo o skutočnú bolesť (napríklad, keď sa dotkneme horúcej panvice). Pomocou radosti a bolesti sa deti učia, či sa majú k niečomu priblížiť alebo sa tomu vyhnúť.

My dospelí však vieme, že reakcie dieťaťa nemusia byť vždy logické. Dieťa môže vyhľadávať príjemnú vec – zmrzlinu alebo cukríky – pokým neochorie. Alebo sa môže vyhýbať bolesti až do tej miery, že sa ani nevie tešiť zo života pre obavy z nejakého hmyzu, ktorý ho raz uštipol. Ako dospelí si možno uvedomujeme, že ani naše reakcie nie sú vždy celkom logické. Čo možno nechápeme je, že aj my sa v každej situácii chováme podľa systému podnet/reakcia hľadať potešenie a vyhnúť sa bolesti.

### SKRYTÉ ZDROJE NAŠICH REAKCIÍ

Dôvod, prečo nedokážeme ľahko identifikovať, že naše činy sú reakciami, spočíva v tom, že si vôbec neuvedomujeme podnet, ktorý ich spôsobil. Podnet je vždy spomienkou, v našich pamäťových bankách sú však zakódované tri typy spomienok, ktoré si možno vôbec nedokážeme vybaviť. A keď aj, naša reakcia nepôsobí vždy logicky.

**Vrodené spomienky, spomienky z obdobia, keď človek ešte nevie hovoriť a logicky myslieť a traumatizujúce spomienky sa stávajú ochranným programovacím názorovým systémom typu podnet/reakcia.**

Najprv sa na týmto trom typom spomienok prizrieme.

### VRODENÉ SPOMIENKY

Bunkové spomienky dedíme všetci od svojich rodičov podobne ako človek, ktorý dedí bunkové spomienky od darcu orgánu. Som presvedčený (ja, Ben), že tieto bunkové spomienky sú doslova zašifrované do DNA každej bunky. Keď sa spermia a vajíčko pri počatí spoja, vytvoria jednu bunku, ktorá je nádhernou, zázračnou harmóniou muža a ženy. Je to pravda po fyzickej, ale aj po nefyzickej stránke. Takže rovnako ako sa odovzdá vrozená DNA, ktorá spôsobí, že Johnny má matkine modré oči a otcovu bradu, Johnny zároveň prijíma od mamy a ocka aj bunkové spomienky.

Štipka logiky nám napovie, že rovnaký proces sa udial aj vtedy, keď boli počatí mama a ocko. Znamená to teda, že jednobunkový Johnny prijíma bunkové spomienky aj od babky a dedka, prababky a pradedka a pra-pra-pra-pra-prababky z matkinej strany, ktorá žila niekedy pred občianskou vojnou? Presne tak. V skutočnosti sa podľa môjho (Benovho) názoru tieto bunkové spomienky odovzdávajú najmä prostredníctvom DNA bielych krviniek. Jednobunkový Johnny má teraz v sebe všetko, čo jedného dňa dorastie na pekného dvadsaťpäťročného muža. Ľahko sa nám to opisuje po fyzickej stránke, nie je to však také obvyklé v diskusii o bunkovej pamäti.

Tieto zdedené bunkové spomienky môžu byť dobré, zlé a tiež škaredé (pre vás, fanúšikovia Clinta Eastwooda) – a všetko medzi tým. Odpoveď na otázku za milión, ktorá vám možno zišla na um, je „áno.“ Bunkové spomienky mojej pra-pra-pra-pra-starej matky sa vo mne môžu oživiť a spôsobovať neželané myšlienky, pocity, správanie a fyziologický stres.

Nedajte sa tým odradiť. Ak máte pocit, že váš duševný rybník práve trochu potemnel a zdá sa vám, že sa vám poci-



ty výberu a kontroly vymykajú z rúk, je tu viac než len nádej. S použitím Liečebného kódu sa vrodené spomienky dajú liečiť rovnako ako ostatné, ako si to podrobnejšie povieme neskôr. Bol by som však povrchný, keby som nepovedal, že bez Liečebného kódu môže ísť o veľmi frustrujúci a človeku niekedy takmer neriešiteľný problém. Skutočnosť, že predstavy, názory a správanie človeka môžu prameniť z niečoho, čo ani nie je z jeho života, je prinajmenšom rozčuľujúce a môže viesť k beznádeji, zúfalstvu a v najhoršom k chorobe. Podľa nás je toto jeden z dôvodov, prečo sú poradenstvo a terapia u veľkého percenta ľudí zväčša neúspešné. Nemôžete riešiť problém, o ktorého existencii nemáte ani tušenia. Našťastie sme však vyvinuli typ testu na vyhľadanie týchto spomienok aj vtedy, keď si ich nepamätáte.

### SPOMIENKY Z OBDOBIA, KEĎ ČLOVEK EŠTE NEVIE HOVORIŤ A LOGICKY MYSLIEŤ

Skôr, ako sme sa naučili veľmi racionálne myslieť či hovoriť, v našich životoch sa udialo veľa udalostí. Všetky tieto spomienky sa zaznamenávajú rovnako ako ktorékoľvek iné, zaznamenávajú sa však na úrovni myslenia človeka v čase, keď ich zažíva.

Prvých šesť rokov nášho života žijeme vlastne v niečom, čo sa nazýva hladina vedomia Delta Theta. Znamená to, že naše skúsenosti sa nám do mozgov prenášajú „priamo“ bez toho, aby boli filtrované racionálnym, vedomým úsudkom, ktorý sa u nás vyvinie neskôr.

Keď sa dieťa zobudí uprostred noci s mokkými, studenými a špinavými plienkami, bude kričať zo všetkých síl, len aby sa toho nepríjemného pocitu zbavilo. Lenže zakaždým, keď zobudí svoju matku, táto je nevrlá, nahnevaná a možno mu aj

niečo ublíži, takže po čase sa dieťa bude chcieť vyhnúť aj boľavému zaobchádzaniu. Nevie nič o tom, ako ťažko matka pracuje, ako veľmi je unavená a ako deprimovane sa cíti, pretože je ešte primálne na to, aby poznalo tieto slová či pojmy. Bude vedieť len to, že ak sa aj vyhne jednej bolesti (nepríjemné plienky), zakúsi inú (podráždená matka). Bude mať tiež pocit, že má právo byť čisté a suché, a právo na ohľaduplné zaobchádzanie od svojej matky. Nebude však chápať tieto emócie, lebo pre ne nemá slová ani pojmy. Všetok tento zmätok sa uloží do pamäte z obdobia, keď ešte nevie hovoriť. Tá sa však môže aktívovať zakaždým, keď má požiadať o naplnenie svojich fyzických potrieb. Alebo zakaždým, keď mu zide na um hľadať útechu a lásku u nejakej ženy. Alebo zakaždým, keď sa v noci prebudí, najmä ak rovnakú negatívnu situáciu zažíval opakovane.

### „NANUKOVÉ“ SPOMIENKY

Mal som raz klientku s IQ 180, ktorá s vyznamenaním absolvovala špičkovú univerzitu a na Wall Street ju označili za „geniálnu“. Povedala mi, že nemá žiadne zdravotné problémy, má však problém s úspechom: „Vo svojej kariére neustále sabotujem samu seba. Všetci hovoria, že by som na Wall Street mala byť výraznou osobnosťou, ale zakaždým, keď sa k tomu priblížim, nájdem spôsob, ako sa sama znemožniť.“ Pri cvičení Liečebného kódu prišla na to, že všetko pramení zo spomienky, keď mala asi päť alebo šesť rokov. Bol letný deň a matka dala nanuk jej sestre, nie však jej.

Čakáte možno, ako sa celý príbeh skončí: že dostala nanukom medzi oči, ktorý ju udrel tak silno, že spadla naznak, ťažko si poranila hlavu a museli ju odviezť na pohotovosť, ale nie. Nič také sa nestalo. Celý príbeh bol takýto: Matka dala nanuk jej

sestre, nie však jej. V skutočnosti matka ešte povedala: „Tvoja sestra sa už dobre naobedovala. Keď sa naobeduješ, dostaneš nanuk tiež.“ Čo teda matka urobila nesprávne? Vôbec nič. Tá spomienka sa však zakódovala prostredníctvom mysle, zraku a rozumu päťročného dieťaťa – v tom čase teda bola vo vlnovej hladine Delta Theta. A práve takto sa spomienka ukladá. Po celý život je uložená v podvedomí s logikou päťročného dieťaťa, pokým ju niečo nezmení alebo nevylieči.

Tieto spomienky z obdobia, keď človek ešte nevie hovoriť a logicky myslieť, sa v našich životoch môžu stať skutočným strašiakom (ide o klinický termín). A takých máme tisíce. Koľko toho vieme o svete, ktorý sme spoznali v prvých troch až piatich rokoch svojho života? Je toho celá kopa a všetko je zaznamenané očami a rozumom veku, v ktorom sa to stalo. A všetko sa to zaznamenáva vo vlnovej hladine Delta Theta, bez pomoci logického myslenia.

Zakaždým, keď sa tieto spomienky oživia, oživia sa spomienky päťmesačného či päťročného dieťaťa, nie spomienky tridsaťročného človeka, ktorý o nich racionálne premýšľa.

## TRAUMATIZUJÚCE SPOMIENKY

Tieto sa v nás, samozrejme, ukladajú po celý život zakaždým, keď dôjde k nejakej traume. Dediť môžeme aj traumatizujúce spomienky.

Na traumatizujúcich spomienkach je zaujímavé, že keď nejakú traumu prežívame, naše vyššie racionálne myslenie je do istej miery odpojené. Prečo? Lebo človek prekonáva určitý stupeň šoku. Ak ste niekedy videli človeka v šoku (hoci aj len hraného v televízii), možno si pamätáte, že nedokáže rozprávať, často ani

nevie, kde je, alebo čo sa práve stalo. Dovoľte, aby som vám vysvetlil, o čo v tomto traumatizujúcom procese ide. Asi pred štyrmi rokmi som dostal pokutu za prekročenie rýchlosti a rozhodol som sa, že radšej pôjdem na preskúšanie do autoškoly, než by som dostal záznam. V ten večer k nám prišiel dopravný policajt. Začal krátkym príhovorom a na jeho slová nikdy nezabudnem. Povedal, že keď v noci za normálnych podmienok idete v určitej vzdialenosti za nejakým autom, popred ktoré prebehne zviera, takže vodič dupne na brzdú, nemáte čas pomyslieť si: „Aha, to auto predo mnou brzdí. Radšej by som mal zložiť nohu z plynu, položiť ju na brzdový pedál a brzdiť, inak do toho auta narazím.“ Jednoducho nemáte toľko času, aby ste to urobili a vyhli sa zrážke. Našťastie, povedal, máme v sebe zabudovaný mechanizmus, ktorý toto všetko vykoná automaticky. Keď pred sebou zbadáte brzdové svetlá, vzruch obíde váš logický mozog a ide do vášho reaktívneho mozgu. Váš reaktívny mozog okamžite zareaguje oveľa rýchlejšie ako na to stačíte pomyslieť; prinúti vás položiť nohu na brzdú, vďaka čomu sa vyhnete nehode.

Neviem, či ten policajt niekedy študoval psychológiu, ale mal úplnú pravdu. Obzvlášť to platí o veciach, ktoré sa v našej mysli ukladajú ako traumy. Príklad dievčatka, ktorému mama nedala nanuk – tá udalosť bola pre ňu jednoznačne traumou. Možno nám to nedáva zmysel, lebo matka neurobila nič zlé, nikto nejačal ani neplakal, nikto nikoho neudrel, neprišla o dom, ani sa nemusela odsťahovať... neudialo sa nič z vecí, ktoré obvykle za traumu považujeme.

Čo sa v skutočnosti stalo, a čo sa uložilo na rozumovej úrovni toho päťročného dievčatka je: „Mamička dala nanuk mojej sestre, ale nedala ho mne. Určite to znamená, že má sestru radšej než mňa. Ak má radšej moju sestru než mňa, znamená to, že so mnou nie je nič v poriadku. Keď teda budem s inými

ľudmi, ani oni ma nebudú mať radi, lebo si uvedomia, že so mnou nie je niečo v poriadku.“ Toto sa v nej stalo hlboko uloženým pocitom a samočinne sa naplňujúcim proroctvom. Stalo sa naprogramovaním hard disku. „Nikto ma nebude mať rád. Nebudem mať úspech, lebo so mnou nie je niečo v poriadku.“ A hádajte, čo sa stalo? Žila s tým celý život, až kým sa k tomu nevrátila pomocou Liečebného kódu a svoju spomienku nevylicila.

Akonáhle si moja klientka spomienku s nanukom vyliečila, dosiahla povýšenie, ktoré jej stále unikalo a začala sa na Wall Street stávať „výraznou osobnosťou“. Upravil sa aj jej vzťah k matke, ktorý bol vždy napätý, hoci nikto vrátane nej, netušil dôvod a s matkou si boli bližšie než kedykoľvek predtým. Zmenilo sa všetko v jej živote, lebo teraz ju už nič nedržalo.

Spomienka na zážitok s nanukom bola pre ňu traumou. Teda aspoň pre jej päťročnú verziu. Keď sa v jej živote udiadlo čokoľvek, čo malo nejaký súvis s touto spomienkou, cítila, myslela a konala na základe tejto traumy. Aké veci môžu mať súvis so spomienkou na nanuk a tým ju oživiť? Byť v spoločnosti iných ľudí; vzťahy, úvahy alebo rozhovory o úspechu alebo neúspechu, schopnosť alebo neschopnosť; akýkoľvek druh súťaživosti; jedlo alebo nápoje; niečo od niekoho žiadať. Bolo pre ňu vlastne ťažké robiť niečo, čo by nesúviselo s tou spomienkou. Keď sa oživí traumatizujúca spomienka, robí presne to, čo povedal ten dopravný policajt: obíde logickú myseľ a ide do reaktívnej mysle.

## KEĎ SA UJME KONTROLY NEVEDOMÁ MYSEĽ

Ako sa ten proces nazýva? Nazýva sa stresovou reakciou! Práve o tom hovoril Dr. Lipton – prečo sa ľudia boja, keď by sa bát

nemali. Táto reakcia nám bráni konať spôsobom, akého sme schopní. Bráni nám byť vo vzťahu plnom lásky, po akom túžime. Uzatvára naše bunky a napokon spôsobí zdravotné problémy.

Akonáhle sa oživí niektorá z týchto traumatizujúcich spomienok, dôjde k obchádzaniu vedomej, uvažujúcej mysle. Na scéne sa zjaví nevedomá myseľ a robí všetko, čo potrebuje. Zvyčajne to znamená aktiváciu stresovej reakcie tela. Práve preto toľkokrát hovoríme alebo robíme veci, ktoré idú proti tomu, čo vo svojom živote naozaj chceme. A my to robíme znova a znova, a ani nevieme, prečo.

Tieto spomienky – zdedené z obdobia, keď človek ešte nevie hovoriť a logicky myslieť a traumatizujúce spomienky – sa stávajú ochranným programovacím názorovým systémom typu podnet/reakcia.

**Tento systém je ochranný.** Čo to znamená? Znamená to, že myseľ tieto spomienky využíva na ochranu dieťaťa, aby mohlo vyrásť a stať sa mužom alebo ženou. Ako ste zrejme čakali, keďže ide o ochranný systém, kontrolný systém tela prikladá väčšiu dôležitosť bolestným spomienkam. Keď je niektorá z týchto zdedených či traumatizujúcich spomienok alebo spomienok z obdobia, keď človek ešte nevie hovoriť, bolestná, a niečo v našom okolí ju oživí, prežívame ju znova, pričom sa utlmuje naše logické myslenie. Čo však môže oživiť takú spomienku?

Jedného leta, keď mal môj najmladší syn George asi rok, strhla sa neuveriteľná búrka. Vietor fúkajúci rýchlosťou vyše sto kilometrov za hodinu spôsoboval, že vo vzduchu lietali veci na všetky strany. Z nášho dvora odletelo všetko, čo nebolo pripnuté. Blesky zasiahli niekoľko konárov na stromoch a tie s praskotom padli na zem. Krúpy, ohlušujúce hrmenie, všade okolo záblesky bleskov – bola to jedna z búrok, akej sa desí

aj dospelý. Najhoršie na celom zážitku bolo, že sme sa ocitli uprostred búrky. A keď sme sa konečne dostali dnu do domu, blesk udrel do transformátora a ostali sme bez elektriny. George sa preto necítil bezpečne ani vtedy, keď sme sa dostali na miesto, ktoré malo byť bezpečné. Georgea to traumatizovalo a presne to sa od mysle ročného dieťaťa očakáva. Prečo? Preto, aby za búrky (tej alebo nejakej inej) nezostalo vonku a neprišlo k úrazu. Vydesí ho to tak, že ujde do bezpečia. Keď sa búrka skončí, uloží sa spomienka ako trauma a budúcej búrke, ktorá by mu mohla ublížiť, sa George vyhne.

Najmenej rok a pol po tej búrke, vždy, keď sa na oblohe zjavili mraky, bol George vydesený a niekedy začal aj plakať. Keď fúkal silný vietor, keď trochu zahrnelo – chápete, čo mám na mysli. Keď sa v jeho blízkosti vyskytol akýkoľvek náznak búrky, aká ho pred vyše rokom traumatizovala, pustil sa George do kriku a plaču. Bolo to na základe aktuálnych poveternostných podmienok logické a rozumné? Nie, ale George stále pociťoval to, čo cítil počas pôvodnej búrky, ktorú zažil ako ročné dieťa.

Práve takto funguje ochranný programovací systém. Vždy, keď sa v našej súčasnej situácii stane niečo, čo si myseľ spojí s nejakou traumou, oživí sa pôvodná trauma. Mysle funguje na základe asociácií, najmä tá nevedomá.

Práve som vám povedal veľké tajomstvo, o ktorom na Zemi vie len málokto. Keď robíte veci, ktoré vlastne robiť nechcete, myslíte na veci, na ktoré v skutočnosti nechcete myslieť, cítite veci, ktoré rozhodne cítiť nechcete, znamená to, že sa vo vás oživila nejaká spomienka. Váš ochranný programovací systém prijíma rozhodnutie, že situácia, v ktorej sa nachádzate, má nejakú spojitosť s traumou, možno s vašou vlastnou „nanukovou“ spomienkou.

## SRDCE POZNÁ IBA SÚČASNOSŤ

Ďu to záležitosti vášho srdca – a pre vaše srdce sa nedejú v minulosti, ale práve teraz. Srdce je realitou prítomného času a 360-stupňovým priestorovým zvukom – a po celý čas. Takže keď sa oživí nejaká bolesť alebo príjemná spomienka, nezaoberte sa ničím, čo sa stalo pred desiatimi, dvadsiatimi či tridsiatimi rokmi – ide o mimoriadnu udalosť, ktorá sa deje práve teraz! Že to tak nie je? Ale je! To, čo vám nedáva zmysel, je pocit, že to nezapadá do vašej momentálnej situácie alebo okolností. Ocítli ste sa teda v stave zmätku a konfliktu. To, čo cítite, je veľmi silné a vyžaduje si pozornosť, no práve teraz to vašom živote akosi nedáva zmysel.

Keď čelíme podobnej situácii, dochádza zvyčajne k tomu, že si ju racionalizujeme, aby sme sa z toho nezbláznili. Svoje pocity pripisujeme niečomu, čo sa deje teraz, hoci to stále nesedí a ani nám to nepripadá správne, ale aspoň to dáva väčší zmysel než čokoľvek iné, čo by nám mohlo zísť na um. Žena v príbehu s nanukom nemala najmenej potuchy, prečo stále sabotuje samu seba. Usúdila, že nie je dostatočne asertívna – a tak začala navštevovať kurzy. Keď to nezabralo, prišla k názoru, že musí ísť o niečo iné. Možno je to tým, že je žena, alebo niečím v jej osobnosti alebo niečím iným. Stále hľadala nejaký dôvod, ktorý by vysvetľoval, prečo sabotuje svoj vlastný úspech.

Pri takomto konaní nastáva celkom nový problém. Teraz sme do svojho prítomného života zamiešali niečo, čo by možno nebol vôbec žiadny problém, keby sme tomu nepridelili pocit viny. A najhoršie zo všetkého je, že teraz veríme lži, ktorá je hlavným zdrojom všetkých problémov. Presne to robí z každej srdcovej záležitosti problém.

Posledným bodom tohto tajomstva je, že váš ochranný programovací systém je v skutočnosti systémom presvedčení. V čase, keď dosiahnete vek šiestich, ôsmich či desiatich rokov, obsahuje tento systém dokonale zakódované názory založené na spomienkach na takmer každú vec, ktorá vám zide na um: na rodičov, vzťahy, identitu, na to, akou hrozbou sú neznámi ľudia, aký som v niečom dobrý, či budem schopný uspieť alebo zlyhám, či mám alebo nemám ako človek svoju cenu, či som alebo nie som v bezpečí, či sa mám báť alebo môžem žiť svoj život v láske, radosti a mieri.

Tento ochranný programovací systém presvedčení môže mať nesmierny dopad na spôsob, akým žijeme svoje životy. Prečo? Lebo nie je založený na racionálnom myslení.

### OBÍDENIE LOGICKEJ MYSLE

Keď nastanú tieto traumatizujúce spomienky, dochádza k obídeniu racionálneho mozgu a do hry vstupuje reaktívny, emocionálny mozog, ktorý je zodpovedný za bolesť a stres. Keď sa tieto spomienky oživia, naše vedomé, racionálne myslenie sa buď vypne, alebo veľmi utlmí. Takže, či už máme dvadsať, štyridsať či šesťdesiat rokov, keď sa na základe niečoho, čo sa nám deje dnes, oživí „nanuková spomienka“, ktorá sa nám stala vo veku piatich rokov, nebudeme schopní riešiť túto situáciu racionálne. Stáva sa to mnohým ľuďom každý deň. Naša schopnosť niečo logicky vyriešiť, logicky uvažovať a potom urobiť, čo treba, je buď vypnutá alebo nesmierne oslabená. Veľa ľudí, ktorí nežijú život, aký by chceli, je v stave neustáleho zmätku, ktorý vyplýva z toho, že majú vypnutú alebo utlmenú svoju logickú, racionálnu myseľ, pretože súčasná situácia neustále oživuje ich staré traumatizujúce spomienky. Tieto spomienky

a tento spomienkový systém predstáva v našom ľudskom počítači stávajú naprogramovaním hard disku. Bolesťné spomienky dostávajú prioritu pred všetkými inými spomienkami, čo nám umožní prežiť a dospieť.

Čím väčšiu bolesť pociťujeme vo chvíli, keď dôjde k pôvodnej bolestnej situácii, tým viac adrenalínu sa vylúči a tým širšie je vymedzenie toho, čo sa bude ako podobná situácia identifikovať neskôr. Inými slovami, čím väčšia je trauma vo chvíli, keď sa nám prihodí, tým väčšia je pravdepodobnosť jej neskoršieho oživenia väčším počtom asociácií.

Napríklad, jednému klientovi sa neustále oživovala stará traumatizujúca spomienka. Jedna zo zaujímavých súvislostí, na ktoré sme prišli pri hľadaní dôvodu jej oživeniu bola, že tam v čase, keď došlo k pôvodnej traumatizujúcej udalosti, bol ešte niekto ďalší so žltou kravatou. S traumou nemal nič spoločné. Iba mal žltú kravatu. Mój klient potom vo svojom živote, ktorý tá trauma stále ovplyvňovala, pociťoval paniku, úzkosť, depresiu a zmätok vždy, keď videl žltú farbu. Mal chuť niekam sa skrýť, odísť či niekoho zbiť. Predstavte si, koľkokrát denne vidí žltú farbu. Napríklad, keď ide ráno na záchod. Dopravné značky alebo svetlá, papier, žlté odkazové lístky... vidí ju všade. Sotva sa dá počas dňa nájsť hodina, keď takú farbu nevidíte. Trauma bola natoľko silná, až sa jeho myseľ rozhodla, že ju musí oživiť čokoľvek, čo túto bolesť čo len vzdialene pripomína. Bude sa mať teda na pozore, lebo ak sa to stane znova, možno to už neprežije.

Išlo o prehnajú reakciu jeho mysle. O prípad, keď človeku spôsobuje chorobu jeho antivírusový program. Situácia so žltou farbou však nie je vôbec nič nezvyčajné. Som presvedčený, že sa to stáva neustále mnohým z nás a ani o tom nevieme. Nevieme, prečo cítime to, čo cítime alebo robíme to, čo robíme.

## AKO SA BEZBOLESTNE DOSTAŤ KU SKRYTÝM SPOMIENKAM

Čo robíte, keď príde na liečenie takých spomienok? Obvyklým spôsobom je o nich hovoriť. Ja však neverím, že to funguje, a veľa najnovších výskumov z oblasti vedy a psychológie naznačuje, že rozprávanie o týchto spomienkach ich len veľmi zriedka lieči a často ich ešte viac zhoršuje. Okrem toho, mnohé spomienky sú nevedomé.

Či už ide o spomienku, ktorej sú si ľudia vedomí alebo nie, väčšina sa s ňou naučí vyrovnáť. Mal som klientku, ktorá mi zavolała a povedala: „Celý život sa mi rozpadá. Ste moja posledná nádej. Jeden môj bývalý priateľ sa u vás vyliečil z nejakých fyzických problémov.“ Na rovnu mi vopred povedala: „Nemyslím si, že to zaberie. Pred troma rokmi som bola znásilnená a odvtedy chodím na poradenstvá a terapie. Než sa to stalo, bola som zdravá a šťastná. Dnes beriem všetky možné lieky, každú chvíľu som chorá, pomaľo prídem o manžela a deti, lebo sa chystám rozviesť a väčšinou nedokážem byť v niečej blízkosti. Nedokážem už dávať ani prijímať lásku tak, ako to potrebujem. A platí to dokonca aj pre moje deti.“ Táto osoba tri roky hovorila o svojej spomienke s ľuďmi, ktorí na to boli odborne školení a ja vôbec nehovorím, že niečo robili zle. Hovorím, že väčšina prístupov ako sa vyrovnáť s traumou skrátka nezaberá. Nemajú moc niečo také liečiť.

Prečo? Pretože naše traumatizujúce spomienky sú pred vyliečením chránené našou myslou. Dovoľte mi, aby som to zopakoval: Naše traumatizujúce spomienky – často ide o spomienky zdedené alebo o spomienky z obdobia, keď človek ešte nevie hovoriť – sú pred vyliečením doslova chránené našou nevedomou myslou. Načo by to, preboha, robila? Je to veľmi jed-

noduché. Nevedomá myseľ sa veľmi vzpiera vyliečeniu tohto druhu spomienok, lebo si vytvára interpretáciu, že vyliečenie spomienky nie je bezpečné, keďže účelom tejto spomienky je chrániť človeka pred bolesťou.

V prípade ženy, ktorá za mnou prišla so spomienkou na znásilnenie, vyskúšali skvelí odborníci všetko, ale žene sa nijako nepolepšilo. Namiesto toho začínala strácať všetko, čo bolo pre ňu dôležité, vrátane svojho zdravia a rodiny. Cvičila preto Liečebné kódy a za niečo vyše týždňa došlo k úplnému vyliečeniu jej spomienky. Keď som jej Liečebný kód dával, najprv ho nechcela cvičiť – nezaberie to, je to hlúpe, je to príliš jednoduché atď. Začala ho cvičiť a o tri dni mi zavolała – nijaká zmena. Dal som jej na tento problém ďalší Liečebný kód a ozvala sa mi o ďalšie tri dni. Nijaká zmena, všetko je stále rovnaké. Povedal som jej: „Nechcem od vás, aby ste počas cvičenia svojho Liečebného kódu mysleli na túto spomienku, no ak sa to zmení, a vy budete vedieť, či sa to zmenilo, len mi to oznámte. Toto nie je poradenstvo ani terapia, a my od vás vôbec nechceme, aby ste o tých veciach premýšľali. Liečebné kódy ich vyliečia automaticky.“ Zavolała mi ešte v ten istý deň a plakala. Bol to ten plač, keď pre silné vzlykanie lapáte po vzduchu. Keď bola konečne schopná čosi povedať, dostala zo seba len: „Zmenilo sa to, zmenilo, zmenilo.“

Keď sa upokojila, povedal som: „Zrejme sa mi snažíte povedať, že sa zmenila tá spomienka.“ A ona odvetila: „Áno, zmenila sa.“ Keď som sa jej opýtal, ako k tomu došlo, povedala: „Dnes ráno som cvičila Liečebný kód a znenazdajky sa mi vybavila spomienka na to znásilnenie. Po prvý raz som pozrela na muža, ktorý ma znásilnil a odpustila mu. Všetok môj hnev, zúrivosť, rozhorčenie a nenávisť pominuli.“ Vystriedali ich odpustenie a súcit. Spomienka sa úplne vyliečila. Uzmierila sa

s manželom, pominuli jej zdravotné problémy, úplne prestala brať lieky a pokiaľ je mi známe, až do dnešného dňa sa jej darí výborne a je šťastná.

Jej nevedomá myseľ urputne odolávala vyliečeniu tejto spomienky preto, lebo bola pre ňu natoľko bolestná, že keby sa to stalo znova, možno by to neprežila. Možno by spáchala samovraždu alebo by sa u nej prejavilo nejaké závažné ochorenie.

### AKO POTAJME OBÍŠŤ ODPOR A KLAM

Ako vyliečite tento typ spomienok, keď ich myseľ odmieta liečiť? Príbeh s nanukom bol pre päťročného dieťa rovnako krutý ako znásilnenie pre dospelú ženu. Hovoríte si teraz: „Loyd, ty si úplný blázon! Ako môžeš, preboha, porovnávať príbeh s nanukom so znásilnením?“ Preto, lebo sa uložil tak, ako ho videli oči päťročného dievčatka a jej presvedčenia sa stali súčasťou spomienky: „Nikto ma nebude mať rád, niečo so mnou nie je v poriadku a keď budem nabudúce v spoločnosti iných ľudí, ani oni ma nebudú mať radi a budem vždy neúspešná, lebo so mnou nie je niečo v poriadku...“ Tieto názory sa stali pre dievča rovnako ničivé ako spomienka na znásilnenie u tej dospelej ženy.

Ide o veľmi rozdielne udalosti, jednu by sme za traumy považovali, druhú nie. Obe sa však zakódovali ako traumy a obe myseľ odmieta liečiť, lebo účelom tých spomienok bolo chrániť obe ženy pred tým, aby sa im to stalo znovu.

Posledná dôležitá vec, ktorú o tomto Tajomstve poviem je, že keď sa oživia tieto spomienky – tieto ochranné programovacie spomienky typu podnet/reakcia, máme sklon pripisovať svoju emocionálnu reakciu súčasnej situácii. Dovoľte, aby som vám uviedol príklad. Hoci mi žena s „nanukovou spomienkou“

povedala: „Vždy nájdem spôsob, ako sa znemožniť,“ mala celý zoznam tých, čo jej ničili život a ona bola presvedčená, že sú dôvodom, prečo nie je úspešnejšia. Kdesi vo svojom vnútri vedela, že to nie je pravda, ale vtedy mala vždy dobrý dôvod: „Zle so mnou zaobchádzajú... chcú, aby som robila dlho po pracovnej dobe... ten človek mi ubližuje už od samého začiatku...“ – hoci na to nemala nijaký dôkaz.

Žena, ktorú znásilnili, bola rovnaká: „Nemôžem už intímne žiť so svojim manželom, lebo mi úprimne nepovie, ako ma teraz vidí.“ Pozhováral som sa s ním, a jemu sa zdala byť celkom v poriadku. Videl ju ako svoju manželku, ktorej sa stalo niečo hrozné, túžil však, aby to už bolo za nimi a aby s ňou mohol ďalej intímne žiť. Ona však bola úplne presvedčená, že ju už nevidí takú ako predtým. Bola presvedčená, že ju vidí ako špinavú, poškrvrnenú a že s ňou v skutočnosti nechce nič mať. Nič z toho vlastne nepramenilo z danej situácie. Pramenilo to z jej spomienky na znásilnenie, ona to však pripisovala situácii so svojim manželom. Inými slovami, obe ženy nachádzali na svojej súčasnej situácii veci, na ktoré mohli zvaliť vinu za svoje reakcie, hoci v skutočnosti to pramenilo zo situácie spred troch, či dokonca dvadsiatich piatich až tridsiatich rokov.

Zhrňme si teraz Tajomstvo číslo 5:

Zdedené spomienky, spomienky z obdobia, keď človek ešte nevie hovoriť ani logicky myslieť, a traumatizujúce spomienky sa stávajú ochranným programovacím systémom presvedčení typu podnet/reakcia.

Systém podnet/reakcia sa aktivuje, keď sa v prítomnosti stanú situácie, podobné nejakej traumatizujúcej spomienke. Na koľko široká je definícia toho, čo je podobné, záleží od toho, aká bolestivá bola pôvodná bunková spomienka.

Keď sa aktivuje systém podnet/reakcia, človek znova prežíva aspekty pôvodných udalostí. Prežíva myšlienky, pocity a veľmi pravdepodobne aj vtedajšie správanie. Obet' znásilnenia bude pociťovať pôvodné pocity zúrivosti, hrôzy, hnevu a strachu. Rovnako bude mať sklon k rovnakým modelom myslenia – „To je hrozné, to je strašné, som v ohrození...“ Podobné bude aj jej správanie: „Chcem sa odtiaľto dostať... Budem bojovať, aby som sa odtiaľto dostala.“ Bude mať sklon pripisovať všetky tieto reakcie súčasnej situácii, hoci to nedáva nijaký logický zmysel. Bude si nachádzať výhovorky, spôsob ako prekrútiť všetko, čo sa práve deje v úsilí nájsť niečo, na čo môže zvaliť vinu za svoju reakciu. Aj keď všetci v okolí tej osoby vedia, že jej reakcia nedáva zmysel, a vie to dokonca aj sama, napriek všetkému bude mať sklon pokračovať v tom. Bude to robiť preto, lebo netuší príčinu svojej reakcie. Nevie, že tieto silné pocity a impulzy pramenia z jej raných spomienok; a keby aj vedela, tak nevie, z ktorých. Musí mať nejaký dôvod, inak sa zblázni alebo sa ako blázon bude aspoň cítiť.

Inými slovami, váš antivírusový program funguje účinne vtedy, keď vás chráni pred prudkými búrkami. Bude ho však treba možno trochu preprogramovať, keď vás núti utiecť do domu pre to, že sa vám za slnečného dňa objaví nad hlavou zopár obláčikov.

Presne pre toto mŕňajú ľudia tisíce dolárov a premrhávajú desiatky rokov svojho života v snahe preniesť sa cez svoje zlé naprogramovanie a žiť život, po akom túžia. Lenže k tomu takmer nikdy nedôjde, keď meníte príznaky silou vôle. Musíte sa zamerať na zdroj, a tým zdrojom sú jedine problémy srdca.

## 6. KAPITOLA

### TAJOMSTVO ČÍSLO 6: VERÍM!

V poslednej kapitole sme hovorili o tom, ako systém podnet/reakcia nastavuje náš systém presvedčení, ktorý sa vytvára na začiatku života. Ako sa nám rozvíja mozog, vytvára sa druhý systém presvedčení či kréd (s jazykom a logickými schopnosťami), založený na systéme podnet/reakcia.

Keď som mal asi desať rokov, konalo sa v našej škole mimoriadne zhromaždenie. Na rozdiel od iných toto bolo hypnotizujúce, inšpiratívne a úžasné. Nejaký majster karate nám rozprával o tajomstvách života, pričom predvádzal rôzne ohromujúce kúsky ako prerážanie dosiek, tehál, kameňov, veľkých kusov ľadu a boj proti viacerým útočníkom súčasne.

Rozprával nám skutočný príbeh, ktorý si odvtedy pamätám. Bol o mladom čínskom chlapcovi asi v mojom veku, ktorý sa učil základom nejakej formy bojových umení. Škola, do ktorej chodil, pravidelne organizovala akúsi slávnosť pre rodiny a priateľov študentov na oslavu ich pokroku. Na svoje konkrétne ukážky sa študenti pripravovali dlho vopred. Tomuto chlapcovi majster povedal, že na slávnosti bude musieť preraziť istý počet tehál určitého typu. Bola to úloha trochu nezvyčajná, keďže chlapec to



dovtedy nikdy nerobil a samotnú akciu mal prvý raz predviesť až na slávnosti. Áno, trénovať bude ako každý iný, ale iba *techniku*, nie skutočné prerážanie. Keď chlapec tmočil svoje obavy majstrovi, ten sa len usmial a povedal: „Nijaký problém nemáš. Vieš už všetko, čo na rozbitie tehál potrebuješ.“

Nastal deň slávnosti a všetci študenti sa skvele činili, čo nadšené publikom odmeňovalo veľkým aplauzom. Napokon na záver vystúpil ten chlapec. Uklonil sa davu, uklonil sa svojmu majstrovi, rozohnal sa na tehly, ako to cvičil. Na všeobecný údiv sa tehly pod chlapcovou rukou ľahko zlomili. Vtedy vystúpil do popredia majster a zdvihnutím ruky požiadal všetkých, aby stíchli. Vysvetlil, že to, čo chlapec pred chvíľou urobil, ešte nikto v dejinách nedokázal. Ani on, ani nikto z veľkých svetových majstrov. Majster vysvetlil, že chlapec, hoci talentovaný, dokázal tento zdanlivo nemožný výkon nie vďaka svojmu talentu, ale jednoducho preto, že bez pochybností v srdci veril, že to dokáže. Prerazenie tehál bolo jednoducho fyzickou manifestáciou chlapcovej vnútornej viery.

Čo predstavuje tehly vo vašom živote? Nech je nimi čo chce, je možné, že sú tam pre váš problém s vierou. Jedna vec, ktorú vám viem sľúbiť je, že ak uveríte pravde, tehly, ktoré vám bránia v ceste, zmiznú.

To, čo pred mnohými rokmi dokázal v Číne tento mladý chlapec, je dokonalou ukážkou sily, ktorá sa vytvára prostredníctvom viery až na úroveň, keď takmer nič nie je nemožné.

## KRÉDA – VEDOMÉ A SKUTOČNÉ

Vôbec prvé rande, ktoré som mal so svojou manželkou Tracey (teraz už Hope), bolo v roku 1985. Vyzdvihol som ju, šli sme

do miestneho parku, rozložili si na zem deku a zhovárali sa celé štyri hodiny. Hovorili sme o tom, čomu veríme. Rozprávali sme sa o deťoch, rodine, o Bohu, náboženstve, o všetkom, čo nám len zišlo na um. Pamätám sa, že som toho večera veľakrát povedal „myslím“ a „verím“, a tiež si pamätám, ako Tracey odpovedala: „Nuž, ja verím *tomuto*,“ na každú tému, o ktorej sme diskutovali.

Bola to veľmi typická konverzácia počas obdobia, keď sme spolu chodili a obdobia, keď sme už boli zasnúbení. Bol som vlastne rozhodnutý, že moje manželstvo bude iné ako manželstvá, ktoré končili rozvodom, apatiou či neustálymi nezhodami. Bol som rozhodnutý, že keď sa s Tracey vezmeme, bude to preto, že veríme a chceme to isté. Chcel som, aby sme spoznali možné mínové polia, ktoré by sa mohli objaviť a aby sme na ne boli pripravení. Inými slovami, čakalo nás skvelé manželstvo, lebo sme sa vzájomne ľúbili, na hlavné veci v živote sme mali rovnaký názor a boli sme pripravení, ako najlepšie sa dalo.

V deň, keď sme sa s Tracey vzali, som si úprimne myslel, že lepšie pripravení už ani byť nemôžeme. Nielenže sme absolvovali množstvo podobných rozhovorov ako v ten prvý večer, navštevovali sme aj predmanželskú poradňu, dali si vyhotoviť a porovnať osobnostné profily, napísali si, čo v živote chceme a čo nie, a ako budeme riešiť určité situácie. Boli sme takí pripravení!

A tak sme sa vzali a ani nie o rok sme obaja túžili rozviesť sa. Čo sa to, preboha, stalo? Teraz viem, že keď sme s Tracey hovorili „verím“, hovorili sme iba o tom, čomu sme verili vedome, k čomu sme pri hľadaní logických faktov došli ako k najpravdepodobnejšiemu záveru. Problém je v tom, že 90 percent našich kréd je nevedomých. Naš racionálny vedomý

system presvedčení je vybudovaný na vrchole programovacieho systému presvedčení podnet/reakcia Tajomstva číslo 5 a ide o systém prevažne nevedomý. Hoci sú tieto ochranné programovacie predstavy i kréda uzamknuté v našej nevedomej mysli, aby sa znovu oživilí zakaždým, keď nastane podobná situácia, ktorá by nám mohla nejakým spôsobom spôsobiť bolesť, toho, že sa to deje, si nie sme vedomí. Keď teda hovoríme „verím“, hovoríme vlastne „verím vedome“.

Po svadbe nastali u oboch z nás situácie, ktoré oživilí bolestné spomienky a tie obišli vedomé kréda, na ktorých sme sa s Tracey dohodli. Inými slovami, naše vedomé kréda išli zväčša bokom a žili sme na základe našich predstáv typu podnet/reakcia, pričom sme o tom nemali ani tušenia. Svoje myšlienky, pocity a správanie sme pripisovali súčasnej situácii. Ja som robil výčitky Tracey a ona zasa mne. Boli sme často nervózni, mrzutí, robili sme všetko možné, lebo sme si mysleli, že problémom je situácia, ktorá sa diala práve vtedy. Problém však po celý čas spôsobovalo niečo v našom systéme kréd typu podnet/reakcia.

### ZVYKY A ČOMU NAOZAJ VERÍME

Dovoľte, aby som vám to ilustroval ešte na niečom, čo nazývame „zvyk“.

Celé roky bolo predmetom sporov medzi mnou a Tracey ustielanie postele. Z nejakého dôvodu to patrilo medzi moje povinnosti, ibaže (ako ste už zrejmé uhádli) v detstve som k tomu nebol vedený. Takže, keď som počas nášho manželstva neustlal posteľ, Tracey sa na mňa hnevala a bola znechutená, čo vo mne vyvolávalo pocit viny a zároveň podráždenosť. Často som zistil, že nevedomky robím veci, ktoré malí Tracey zmanipulovať, aby posteľ ustlala ona, napríklad že som vstal

o čosi neskôr, než som mal, aby som mohol povedať: „Bohužiaľ, nemôžem ustlať posteľ, lebo by som prišiel neskoro do práce.“ Vedel som, že po mojom odchode Tracey posteľ ustelie. Ako ste možno zistili, to, čo som nazval „manipuláciou“, bola v skutočnosti lož. Väčšina ľudí klame pravidelne, no nikdy by to nepriznali a často si to ani neuvedomujú, lebo si na to priveľmi zvykli. V našom prípade bola záležitosť s ustielaním postele po dlhý čas zdrojom bolesti. Po tom, čo sme objavili Liečebné kódy a zbavili sa mnohých našich deštruktívnych spomienok, nastalo niečo zaujímavé: ustieláť posteľ mi nerobilo problém. A viete čo? Nerobilo to problém ani Tracey! Žiadny pocit viny, hnevu, znechutenia. Nič sa nezaznamenal.

Prečo vám opisujem tento príbeh? Zdrojom našich deštruktívnych spomienok sú spomienky srdca. Keď ich chcete úspešne vyliečiť a nevytvárať ďalší stres ich dlhoročným opakovaním, musíte liečiť tie deštruktívne spomienky, ktoré sú pri zdroji zvyku. Keď to robíte takto, problém sa lieči automaticky a vo väčšine prípadov bez najmenej námahy.

Na tomto mieste je zaujímavé poznamenať, že odborníci na oblasť zmeny návykov sa takmer výlučne zameriavajú len na vedomé správanie a myslenie. Je to ako kotúľať skalú hore kopcom, čo sa stáva začarovaným kruhom – kruhom, ktorý pohltí desiatky rokov vášho života a všetka vaša námaha povedie iba k dočasným výsledkom. V prípade alkoholikov si je väčšina ľudí vedomá cyklu, v ktorom načas prestanú piť a potom sa k pitiu znova vrátia. Platí to pre všetky návyky, ale tie, pri ktorých sú prítomné chemické látky, predstavujú ďalšiu prekážku, ktorú treba prekonať.

## ZÁVISLOSTI A ICH ZDROJ

Nejakým spôsobom došlo k tomu, že som pracoval s množstvom profesionálnych zápasníkov. Jeden dosiahol dobré výsledky a povedal to ďalším. Spomínam si na situáciu, keď za mnou do Nashvillu priletel jeden zápasník, aby sa so mnou porozprával o svojej dileme. Nedávno ho vraj do svojej kancelárie zavolať Vince McMahon, šéf Svetovej zápasníckej federácie WWF. Vince mu povedal, že to má nahnuté pre užívanie nedovolených látok. Ak sa to stane ešte raz, letí. Tento obrovský chlap – mimochodom, jeden z najkrajších mužov, akých som kedy videl – mi povedal, že teraz stojí pred voľbou byť profesionálnym zápasníkom, ktorý ročne zarába šesť až sedemciferné čiastky a v obchodnej sieti Wal-mart predávajú ako hračku jeho figúrky – alebo vo Wal-marte pracovať. Vyskúšal hospitalizáciu, ambulatnú liečbu, prečítal všetky populárne knihy, vyskúšal všetky programy, tabletky, terapie a podobne. Zo všetkých síl bojoval o svoj život a o svoju rodinu. Nasledujúce dva dni intenzívne cvičil Liečebné kódy. Nevenoval sa svojej závislosti, ale skôr svojim deštruktívnym bunkovým spomienkam, ktoré bránili liečbe jeho závislosti. Domov odlietal vyliečený zo závislosti. Stretol som ho o štyri roky neskôr v Orlande na Floride. Pracoval, bol zdravý, šťastný a stále bez závislosti.

V oblasti duševného zdravia je už roky známe, že ženy s poruchami prijímania potravy veria o sebe niečomu, čo nie je pravda. Že to nie je pravda, v skutočnosti nikto iný nevie. Udivujúce je, že sa tieto krásne ženy dokážu pozeráť do zrkadla a ich mylné presvedčenie je také silné, že doslova vidia iné telo, než to, ktoré tam je. Hneď vedľa nich môžu pred zrkadlom stáť iní ľudia a ukazovať v rovnakú chvíľu na rovnakú časť tela, ale anorektička bude v zrkadle vidieť deformovaný obraz. Ide o jeden z najjasnejších príkladov toho, ako deštruktívne obrazy

srdca všeobecne a konkrétne deštruktívne kréda stresovej reakcie môžu spôsobovať, že vidíme svet nesprávnym spôsobom. Navyše, môžeme byť stopercentne presvedčení o tom, že náš názor je správny.

Väčšina ľudí však nechápe, že k tomuto javu dochádza neustále. Človek môže úplne podľahnúť ilúzii, ako tá anorektička, alebo dospieť k presvedčeniu o svojej stopercentnej pravde. Inými slovami, väčšina z nás každý deň vidí svet do istej miery nesprávne. Veľakrát som počul jednu moju príbuznú, ktorá neustále zápasila s problémom nadváhy, ako zakaždým, keď prejde popred zrkadlo, povie: „S tým zrkadlom musí niečo byť. Viem, že nie som taká tučná.“ Tú istú osobu som počul v iných situáciách poznamenať: „Tento odev mi nepristane. Vyzerám v ňom tučná.“ Lenže pravda bola zvyšku rodiny už dlhé roky zrejma. Zrkadlu nič nebolo. Odev bol v poriadku. Ona je tučná! Ide o rovnaký princíp, aký vidíme u anorektičiek, len nie je natoľko deštruktívny.

## VIERA A VÝKON

Úplne iný spôsob nazerania na tieto problémy viery nachádzame v oblasti športu a vrcholných výkonov. Raz večer som sledoval prenos z finále NBA. Komentátori rozprávali o hráčoch, ktorí pred koncom hry loptu chcú a o hráčoch, ktorí ju nechcú. Tento rozdiel opísali tak, že hráči, ktorí loptu chcú, veria, že ten kôš dajú, kým hráči, ktorí loptu nechcú, sú presvedčení, že kôš minú.

Komentátori mali úplnú pravdu. Spomínam si, ako mi raz niekto rozprával príbeh o Michaelovi Jordanovi. Pred zápasmi si často vizualizoval, čo by sa počas hry mohlo stať vrátane vsietenia koša v poslednej sekunde, ktoré rozhodne o tom, kto

vyhrá alebo prehrá. Keď skutočne došlo k záveru hry a o výsledku rozhodovalo niekoľko posledných sekúnd, Michael lop-tu chcel. Videl som s ním na túto tému niekoľko interview. Bol presvedčený, že ten víťazný kôš dá.

Na univerzitu som šiel so športovým štipendiom v tenise. Aj vtedy bol medzi tenisovými hráčmi známy rovnaký mecha-nizmus. Nazývali sme to „drevený lakeť“. Išlo o rozhodujúci okamih v zápase, keď o víťazstve či prehre mohol rozhodnúť jediný úder. Niektorí hráči dokázali v týchto momentoch hrať svoju najlepšiu hru a takmer vždy vyhrávali. Iní dostávali taký strach, že takmer neboli schopní zahnať sa raketou. Bolo to akoby im zdrevenel lakeť. Ak dostatočne dlho sledujete prenosy z akéhokoľvek veľkého športového podujatia, tak viete, že keď nastane okamih, v ktorom sa rozhoduje „o všetkom“, počujete komentátorov a hráčov hovoriť niečo ako: „Keď hra dospeje to tohto bodu, všetko je o psychike;“ „Teraz je to už vec srdca;“ „Kto v závere hry vyhrá, už nie je fyzická, ale duševná záleži-tosť;“ „Záver hry je už len o srdci.“

### VAŠE KRÉDA VÁS MÔŽU VYLIEČIŤ ALEBO ZABIŤ

To, čomu veríme, je dôležité nielen pri loptových hrách, re-citovaní, hraní a anorexii. Je to dôležité pre všetky oblasti nášho života. O tom, či sú naše vzťahy dôverné, plné vášne a naplnenia ako je to u nás s Tracey, rozhodujú naše kréda. To, či zarábate šesťciferné čiastky alebo sa neustále nachá-dzate v stave núdze a znechutenia, nie je dané ani tak vašimi schopnosťami ako tým, čomu veríte. Všimnite si prosím, že ak sú vaše kréda plné lásky a pravdy, vyviniete si výnimočné schopnosti v akejkolvek oblasti. Viac si o tom povieme v Ta-jomstve číslo 7.

Vráťme sa na chvíľu k nášmu príbehu s nanukom. Tá žena mala všetky možné schopnosti: IQ 180, vzdelanie na jednej z najprestížnejších univerzít a myseľ, ktorá sa skvele orientovala vo finančných záležitostiach. Všetci okolo nej hovorili, že má všetko potrebné na to, aby nielen uspela, ale dokonca excelo-vala. Napriek tomu sa z nej stala chronická „ulievачka“, ktorá doslova každý týždeň hľadala nové spôsoby, ako sabotovať svo-ju kariéru. Zakaždým si pre tie zmätky našla nejaký racionálny dôvod: „Bola som prechladnutá,“ „Jedna z mojich pomocní-čok nedokončila, čo potrebovala,“ „Môj priateľ mal problémy, ktoré ma rozptyľovali,“ „Moja mačka bola chorá,“ „Vybaví to za mňa ten a ten,“ a tak ďalej, a tak ďalej. Boli všetky výhovor-ky, s ktorými prišla, lži? Nie! Tieto veci ju naozaj trápili. Trápili by každého. To, čo jej ničilo život, nemalo so žiadnou z týchto výhovoriek nič spoločné. Bolo to jej nesprávne presvedčenie z udalosti s nanukom, ktorú zažila ako päťročná; presvedčenie, že ju matka nemá rada tak, ako by mala a že s ňou teda určite nie je niečo v poriadku.

Keď sa jej tieto veci stávali neustále, rok čo rok, napokon prišla k záveru, že v tom musí byť niečo iné. To bolo vtedy, keď mi zavolala. Od samého začiatku to bol problém kréda. Keď sme napravili krédo typu podnet/reakcia, ktoré problém spôsobovalo, okamžite sa zmenilo jej vedomé racionálne krédo. Či aj naďalej zažíva veci, ktoré sa pre ňu nevyvíjajú priaznivo? Pravdaže. Stáva sa nám to všetkým. Teraz však nimi prechádza ako horúci nôž maslom; a všetky jej schopnosti sa začali rozví-jať do niečoho, čo všetci predpovedali – do veľkosti.

Chcete počuť niečo úžasné? Niečo, čo je určené a priprave-né aj pre vás? Je to veľkosť. Keď zosúladiť svoje kréda s prav-dou, stane sa to isté aj vo vašom živote.

Nie je náhoda, že výskum na Lekárskej fakulte Stanfordskej univerzity prišiel na to, že spúšťačom ochorenia v tele je vždy nesprávne krédo a naopak, keď uveríme pravde a zostaneme jej verní, stanú sa naše bunky pre choroby nedostupné. Čomu veríte, to vás buď zabije alebo uzdraví.

## HLADANIE SKRYTÝCH KRÉD

Ako sa dozviete, že sa u vás aktivovalo krédo typu podnet/reakcia a problémom nie je vaša súčasná situácia? Uvádžam niekoľko jednoduchých spôsobov:

**Vaše pocity.** Ak vaše pocity nezodpovedajú vašej momentálnej situácii, potom je takmer zaručené, že sa vo vás oživila nejaká dávna bolestivá spomienka typu podnet/reakcia. Lenže vy si zväčša nebudete vôbec vedomý toho, že dochádza k jej oživeniu. Pocity budú také reálne, že si budete myslieť, že to má na svedomí vaša situácia, hoci všetci ostatní jasne vidia, že to nedáva zmysel. Opýtajte sa teda priateľa. Povedzte mu: „Takáto je situácia a toto pri nej cítim. Je to v tejto situácii logické, alebo trochu nezvyčajné? A buď ku mne, prosím, úprimný. Nehovor mi, čo si myslíš, že chcem počuť; povedz, čo si myslíš naozaj.“

**Vaše myšlienky.** Ak sú myšlienky, ktoré vo vás momentálne na situácia vyvoláva, úplne logické a rovnako to vidia aj ostatní, potom u vás pravdepodobne nejde o oživenie spomienky typu podnet/reakcia. Naopak, ak vaše myšlienky nie sú v súlade s vašou súčasnou situáciou, potom u vás došlo k oživeniu nejakej bolestnej spomienky. Chceme žiť v prítomnosti, nie v minulos-

ti ani v budúcnosti. Prekvapujúce je, že tak robí len veľmi málo ľudí. Dôvodom je, že sa v nich oživujú bolestivé bunkové spomienky, ktoré vyvolávajú myšlienky a pocity z minulosti.

**Vaše správanie.** Ak opakovane robíte veci, ktoré vlastne robiť nechcete a ktoré pôsobia proti vašim životným cieľom, potom konáte na základe spomienky podnet/reakcia. Veľmi jasným príkladom sú problémy s nadváhou. Máme veľmi veľa ľudí, ktorí siahli k Liečebným kódom s úmyslom schudnúť, a zvyčajne sa im to podarí. Keď však vidíte ľudí, ktorí chcú schudnúť a pritom sa neprestávajú prejedať, môžete si byť istí, že sa u nich oživilo bunkové spomienky. Oni sami to pripisujú svojej súčasnej situácii („Som pod veľkým tlakom, zajtra s tým sekнем...“). Pokiaľ to nerobíte sami, určite ste to už aspoň počuli. Skutočnosť je taká, že takmer každá závislosť či deštruktívny zvyk býva uzamknutý v bolestivých bunkových spomienkach. Kréda v tých bunkových spomienkach sa oživujú a spôsobujú bolesť. Závislosť sa využíva na otupenie bolesti alebo snahu cítiť sa na niekoľko hodín dobre.

**Strata vedomej kontroly.** Najoblúbenejší spôsob toho, ako sa vyrovnáť so všetkými týmito problémami, nazývam „znášanie“. Keď máte nejaký zdravotný problém, lieči príznaky namiesto toho, aby sa zameral na zdroj. Niekedy sa ten kameň hore kopcom tlačíť dá... chvíľu... možno to dokážete... možno to zvládnete... môžete si počínať lepšie... ale zakaždým je to tuhý boj. V úsilí neodchýliť sa zo správneho smeru často cítite napätie. Tým napätím je stres a môže to dopadnúť tak, že vám napätie ublíži. Nejde o spôsob ako robiť, cítiť a myslieť si, čo chcete. Jediná cesta k tomu vedie cez vyličenie bunkových spomienok.

Ak vás teda váš racionálny systém presvedčení nevedie tam, kam chcete... ak sa sám znemožňujete... ak sa cítite stále nešťastný... ak neustále pociťujete bolesť alebo máte vážne zdravotné problémy... ak vaše vzťahy nie sú plné lásky, dôvery, radosti a pokoja, ako každý z nás túži... ak nie ste schopný žiť to, čomu pri pohľade na fakty racionálne a logicky veríte, je to preto, že sa oživil váš systém presvedčení podnet/reakcia, ktorý spôsobuje, že reagujete na starú bolesť rovnakým spôsobom ako vtedy, keď tá spomienka pôvodne vznikla. Stručne povedané, končí sa to tým, že žijete iný život, než po akom túžite.

### ČO ROBÍTE, TOMU VERÍTE

Robíme vždy to, čomu veríme. Ak robíte niečo, čo je nesprávne, je to preto, že niečomu nesprávnemu veríte. Sto percent z toho, čo robíme, robíme kvôli tomu, čomu veríme. Teraz by ste ma najradšej udreli po nose, však? Hovoríte: „Vo svojom živote som vykonal množstvo vecí, ktoré som urobiť nemal, vedel som to, cítil som sa potom zle a malo to zlé následky.“ Myslíte si: „Tým, že som to urobil, som ohrozil to, čomu verím!“

So všetkou úctou, mýlite sa. Je vlastne nemožné, aby ste urobili niečo, čomu neveríte. Problém spočíva v nevedomých krédach, ktoré si ani neuvedomujeme. Hovoríme o vedomej verzus nevedomej viere. Kým si o tom podrobne povieme v Tajomstve číslo 7, dovoľte, aby som myšlienku teraz zakončil vyhlásením, že o rovnakej záležitosti dokážeme veriť stovkám rôznych vecí na rozličných úrovniach. Znie to, akoby sme boli všetci schizofrenici, však?

Našťastie, u väčšiny z nás to do tohto bodu nedospeje. Stačí povedať, že veriť pravde v láske a žiť tak vedome a nevedome v harmónii, je dokonalou premenou húsenice na motýľa. Táto

premena je teraz prostredníctvom tajomstiev z tejto knihy dostupná aj vám. Neuveriteľnou správou, ktorú vám ponúkame, je spôsob, ako vykonať let, ktorý sa nezakladá na vašom úsilí alebo na tom, či máte „pravdu“. Vo vašom tele existuje systém, ktorý to zväčša dokáže vykonať automaticky.

Jediný spôsob na trvalé a úplné vyliečenie tohto problému, ktorý poznám, je vyliečiť bunkové spomienky, ktoré spôsobujú problémy a chráni ich nevedomá myseľ.

Opäť sme sa vrátili k otázke, ako, preboha, tieto spomienky nájdete, a ak ich nájdete, ako ich vyliečíte? Keď nezaberá slovná terapia... keď vám terapia behaviorálnej modifikácie umožňuje situáciu iba zvládať a v skutočnosti možno vytvára ďalší stres? Na svoje vyliečenie potrebujeme odstrániť stres. Musíme sa dostať na miesto, kde môžeme žiť to, čo logicky a racionálne pokladáme za lásku. Boh nám dal schopnosť logicky a racionálne myslieť, tak by sme ju mohli využívať. Aby sme ju mohli využívať, musíme byť schopní uzdraviť nevedomú myseľ, to, čo nazývam „srdcom“ a potom podľa tohto uzdraveného srdca žiť.

Prejdime teda k Tajomstvu číslo 7 a povedzme si viac o srdci.

## 7. KAPITOLA

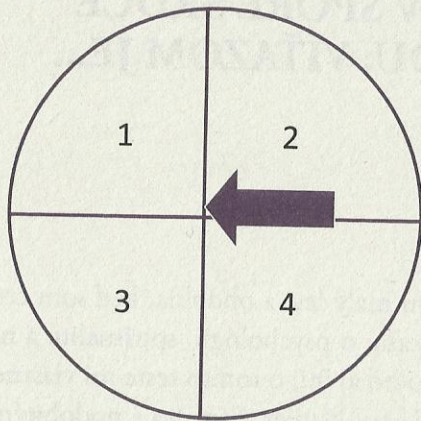
### TAJOMSTVO ČÍSLO 7: KEĎ SÚ V SPORE SRDCE S HLAVOU, VÍTAZOM JE...

Predstavím vám malý test z obdobia, keď som cestoval po krajine s prednáškami o psychológii, spiritualite a naturálnej medicíne. Poznajú ho aj iní; o tomto teste mi vlastne povedal môj dobrý priateľ Larry Napier. Sám ho s podobnými výsledkami robil po celej krajine.

Je veľmi jednoduchý a jeho obrázok nájdete nižšie. Na kus papiera nakreslím kruh a ten rozdelím na štyri rovnako veľké časti. Označím ich číslicami 1, 2, 3 a 4. Zároveň mám na šnúrke zavesený obyčajný kľúč od auta alebo domu. Potom požiadam nejakého dobrovoľníka, aby uchoпил šnúrku medzi ukazovák a prostredník tak, aby sa kľúč otáčal nad stredom kruhu presne v strede medzi časťami 1, 2, 3 a 4, vo výške asi dva a pol až päť centimetrov nad papierom.

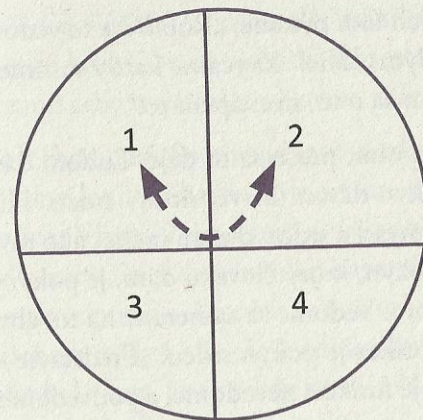
Prvý pokyn, ktorý mu dám, je, aby držal kľúč úplne nepohnute a v strede „koláča“ medzi časťami 1, 2, 3 a 4. Keď toto čítate, vyskúšajte si, či to dokážete. Väčšina ľudí to zvláda celkom dobre. Niektorí sú možno nervózni, takže sa im môžu trochu triasť ruky, u iných môže chvenie kľúča spôsobiť ich zdravotný stav. Väčšina ľudí však dokáže udržať kľúč v strede alebo veľmi blízko neho.

Pri ukázkach tým ľuďom zablahoželáme a potom im dáme ďalší pokyn. Predtým im však pripomeniem, že pokyn číslo jeden naďalej platí. Aj pri inštrukcii číslo dva im vravím, aby držali kľúč presne v strede kruhu.

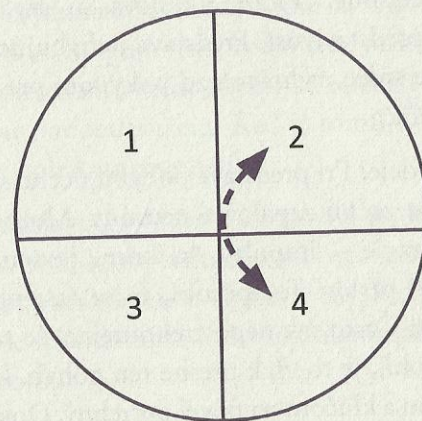


A teraz pokyn číslo dva. Kým stále nepohnute držia kľúč nad stredom, poviem im, aby si predstavili, ako sa pohybuje od kruhového výseku číslo jeden ku kruhovému výseku číslo dva: „Dopredu a dozadu medzi výsekmí číslo jeden a dva. Iba si predstavujte, ako sa medzi nimi pohybuje. Majte však na pamäti pokyn číslo jeden! Nehýbte kľúčom! Jeho pohyb si iba predstavujte.“

Čo myslíte, že sa stane? Výsledky sú skutočne ohromujúce. Asi v 75 až 80 percentách prípadov sa kľúč začne pohybovať medzi kruhovými výsekmí číslo jeden a dva, obvykle veľmi dramaticky, takže nikto v miestnosti nemá najmenšie pochybnosti o tom, čo sa deje. Nie je to len neurčité krúženie, o ktorom by sa dalo povedať, že sa možno deje medzi výsekmí jeden a dva. Je to zrejmé.



Vtedy dám tomu človeku tretí pokyn. Prvý pokyn je stále v platnosti – nehýbte kľúčom. Takisto stále platí pokyn číslo 2. Teraz im poviem, aby si predstavili pohyb kľúča medzi výsekmí dva a štyri. Stále však platí pokyn číslo jeden – nepohybujte ním. V 75 až 80 percentách prípadov znova dôjde k tomu, že sa kľúč prispôsobí. Občas asi sekundu opisuje kruh, potom sa ustáli a pohybuje sa medzi výsekmí dva a štyri. Obecenstvo od údivu tlieska.





Keď sa tých ľudí pýtame: „Robili ste to vedome?“ Ich odpoveď je zakaždým: „Nie!“ Zvyčajne každý so smiechom povie: „Nesnažil som sa o to, nechápem to!“

Vysvetlím vám, prečo sa to deje. Ľuďom dávam dva pokyny. Jeden pokyn dávam hlave, druhý srdcu. Hlavu definujem ako vedomú myseľ a srdce, okrem iného, ako myseľ nevedomú. Takže prvý pokyn, ktorý človeku dám, je pokyn hlave: „Nepohybujte kľúčom. Vedome sa zamerajte na to, aby sa nepohyboval.“ Druhý príkaz je pokyn srdcu: „Predstavte si, že sa hýbe.“ Predstavivosť je funkcia nevedomej a podvedomej mysle, aj keď ňou dokážeme vedome manipulovať. Dávam teda ľuďom zároveň pokyn pre hlavu aj pre srdce. *Pokyn pre srdce víťazí nad pokynom pre hlavu.*

## SRDCE VŽDY VYHRÁVA

Nejde tu o traumatizujúcu situáciu ako boli prípady, o ktorých sme doteraz hovorili. Len bezpečná, nevinná situácia takmer ako zo spoločenského večierka. Aj tak však pokyn pre srdce vyhráva nad pokynom hlave, a kľúč sa pohybuje smermi, ktorými mu káže nevedomie. Obrazy, nie slová, sú jazykom srdca a ich maliarom je predstavivosť. Predstava pohybujúceho sa kľúča je pokynom pre srdce, vyhráva nad pokynom pre hlavu a spôsobuje pohyb kľúča.

Ako sa to deje? Pri predstave pohybujúceho sa kľúča, sa človeku v mozgu začnú zapalovať neuróny. Mozog vysiela energetické frekvencie – impulzy do krku, ramena, paže, dlane a napokon do prstov. To spôsobí, že sa časť prstov držiacich šnúrkou pohne. Často tak nepostrehnuteľne, že sa ani nedá povedať, že sa pohli, je to však presne ten pohyb, ktorý je na pohnutie šnúrkou a kľúčom na povel potrebný. Dokonca to vieme

občas aj obmeniť a povedať: „Chcem, aby ste si predstavili, že sa kľúč pohybuje do kruhu,“ a on sa bude. Znamená to teda, že zakaždým, keď proti sebe stoja srdce s hlavou, srdce vždy vyhrá.

Tento bod je rozhodujúci. Spomenul som už, ako sme s Tracey boli vedome na jednej lodi, verili tým istým veciam a boli bezchybne pripravení na manželstvo. Žena, ktorá sa stala obeťou znásilnenia, vedome verila tomu, čo je správne; ako kresťanka verila, že by tomu chlapovi mala odpustiť a skutočne sa o to veľakrát pokúšala. Verila, že pred Bohom je čistá a že nie je ani špinavá, vinná či nemorálna. Problém bol v tom, že to nikdy *nečítala*. Nikdy to neprežila. Zažívala presný opak. Žena so spomienkou na nanuk vedome vedela: „Mám IQ 180, viem to robiť lepšie než všetci, čo sú nado mnou, celý život po tom túžim a nenapadá mi nijaký dôvod, prečo by medzi mnou a mamou malo stále byť také napätie.“

Keď sa však dostanú do sporu hlava so srdcom, srdce vyhráva. U mňa a Tracey sa bolestivé spomienky začali prejavovať v manželstve, a tak sme vinu za svoju situáciu pripisovali jemu. Išlo však o niečo iné. Moja klientka, ktorá sa stala obeťou znásilnenia, mala neustále podvedomé a nevedomé spomienky. Nevedela sa ich zbaviť. Nad jej vedomou myslou vyhrávala neistota, pocit menejcennosti a hnevu, ktoré jej bránili viesť život, aký chcela. Takto to funguje vždy, keď máme nejaké veľmi silné nevedomé či podvedomé krédo, ktoré sa zakladá na bolestivej spomienke typu podnet/reakcia. Keď k tomu dôjde, vyhráva vždy nevedomá bolestivá spomienka.

Čo znamená slovo „vyhráva“? Znamená to, že si myslíme, cítíme a robíme veci, ktoré vedome robiť nechceme. Znamená to tiež, že stresová odozva tela sa spúšťa vtedy, keď by k nej dôjsť nemalo. Preto je také dôležité liečiť spomienky, ktoré sú príčinou tohto procesu.

## ZDROJ VŠETKÝCH PROBLÉMOV

Čo sa však deje u tých 20 – 25 percent ľudí, ktorým sa kľúč na šnúrke nepohol? Zdá sa, že u nich srdce nezmáhalo nad hlavou. Týchto ľudí som sa zakaždým pýtal: „Keď som vám povedal, aby ste si predstavili, ako sa kľúč so šnúrkou pohybujú, boli ste schopní urobiť to? Dokázali ste svojím vnútorným zrakom vidieť ich pohyb?“ Ani raz sa mi nestalo, že by ten človek povedal, že to dokázal vidieť. Ani raz.

Čo to znamená? Predovšetkým to, že vo svojom srdci neboli schopní aktivovať mechanizmus, ktorý zariadil víťazstvo srdca. Po druhé, a to je znepokojujúcejšie, ľudia, ktorí si nedokážu predstavovať, tí, ktorí túto schopnosť stratili, majú zvyčajne viac nevedomých a podvedomých bolestivých spomienok než ktorákoľvek iná skupina ľudí. Na ochranu im mysle zablokovali schopnosť predstavovať si, pretože všetko, čo vidia, aktivuje obrazy, ktoré bolia (Spomínate si? Obrazy sa kódujú a vyvolávajú vo forme obrazov). Ich nevedomé mysle túto schopnosť blokujú, aby sa mohli usilovať viesť napoly normálny život. Napriek tomu však po celý čas funguje. Aj keď tie spomienky vo svojej momentálnej situácii nevidia a nevidia týmto spôsobom využívať svoje predstavy, naďalej pociťujú bolesť a vo vzťahu k sebe, k ostatným a situáciám majú deštruktívne, bolestné myšlienky a stále robia iné veci, než chcú.

V Biblii je verš: „Stráž svoje srdce nadovšetko, lebo z neho plynú problémy života“ (Kniha prísloví 4:23). Istý vedec mi povedal, že ak si vyhladáte pôvodný text toho úryvku a opýtate sa: „Aké percento životných problémov?“ – odpoveď bude 100 percent. Takže podľa Biblie, ktorá podľa môjho presvedčenia hovorí úplnú pravdu (vy na to môžete mať vlastný názor), ak máte v živote nejaký problém, jeho pôvodcom je problém srdca. Ak ten problém srdca

neliečite, možno zaženie nejaké symptómy, nemôžete však dosiahnuť trvalé, úplné vyliečenie, lebo ste nevylicili zdroj.\*

Tajomstvo číslo 7 teda je: *Keď sú v spore hlava a srdce, vyhráva srdce*. Vieme, že signály vysielané zo srdca – bunkové spomienky srdca – aktivujú stresovú odozvu tela, ktorá vedie ku všetkým našim problémom.

## NEVEDOMÝ A VEDOMÝ ZÁMER

Mal som to potešenie stráviť deň s profesorom Williamom Tillerom zo Stanfordu. Dr. Tiller napísal veľa kníh, bol jednou z hviezd filmu *What the Bleep do We Know?* a mnohí ho považujú za najvýznamnejšieho kvantového fyzika súčasnosti. Z rozhovoru s profesorom Tillerom som si toho dňa odniesol niekoľko zlatých zrníek. Uvádžam dve z nich:

1. Pre väčšinu problémov v našich životoch existuje nevedomý zámer. Všetci hovoria o vedomom zámere. Ten je síce skutočný a dôležitý, ale neznamená všetko.
2. Keď sa dostanú do sporu nevedomý zámer s vedomým, vyhráva ten nevedomý.

---

\* Poznámka na okraj: My sami sme oddaní stúpenci Krista. Veríme preto, že to najhlbšie uzdravenie prichádza skrze Ježiša Krista. Je to naša viera a podľa nej žijeme. V skutočnosti verím, že moja viera bola dôležitým prvkom pri objavení Liečebných kódov, ako som to opísal v úvode (podrobnejšie sa o našej viere a filozofii dočítate v časti Niekoľko slov o nás a našej filozofii na konci tejto knihy). Nesnažíme sa však vyvíjať nátlak na nikoho, kto toto číta. Podľa našej skúsenosti Liečebný kód funguje bez ohľadu na to, čomu veríte, koľko máte rokov, bez ohľadu na vaše pohlavie, národnosť či etnickú príslušnosť. Batérie AA fungujú v každom zariadení, ktoré je stavané na tento zdroj energie. Liečebný kód funguje preto, lebo pôsobí podľa prísnych a rýchlych zákonov vedy, ktorá sa volá kvantová fyzika. Je založený na spôsobe, ktorým bol stvorený vesmír.

Dr. Bruce Lipton hovorí niečo veľmi podobné. V jednom programe, ktorý sme s ním spolu s Benom robili, Dr. Lipton uviedol, že je takmer nemožné zmeniť naše problémy silou vôle, lebo podvedomá myseľ je miliónkrát silnejšia ako naša vôľa. Povedal tiež, že na zmenu tých problémov potrebujete niečo také, ako sú Liečebné kódy.

## PROBLÉMY SRDCA SÚ PROBLÉMY DUCHOVNÉ

Na tomto mieste sa chystám urobiť niekoľko smelých vyhlásení.

V Tajomstve číslo 1 sme povedali, že zakaždým, keď máme nejaký problém so zdravím alebo vzťahmi, mali by sme si položiť otázku: „Aký stres to spôsobuje?“ Som presvedčený, že by sme mali zájsť ešte ďalej a zakaždým, keď máme nejaký zdravotný problém, problém so vzťahom či kariérou, mali by sme sa spýtať: „Aký srdcový problém, ktorý je toho zdrojom, mám, a ako ho môžem vyliečiť?“ Možno si myslíte: *Dobre. Teraz sa dostávame do oblasti spirituality.* A moja odpoveď by znela: „Máte úplnú pravdu.“

Liečebný kód, hoci je to fyzický mechanizmus v tele, ktorý môžete fyzicky zapnúť a aktivovať, je tiež duchovným cvičením v tom ohľade, že lieči problémy srdca. Odpúšťa namiesto vám ľuďom? Vykoreňuje z vášho života hriech? Rozhodne nie. Niečo také môžete robiť iba vy a Boh.

Liečebný kód robí to, že lieči deštruktívny energetický model energie obsahujúci nesprávne krédo, ktoré vo vás vyvoláva strach vtedy, keď by ste sa báť nemali a aktivuje vo vašom tele systém stresovej odozvy vtedy, keď by sa aktivovať nemal, čo vedie k zdravotným a všetkým iným známym problémom. Som presvedčený, že práve tu sa v dokonalej jednote stretáva Biblia

s vedou. Biblia to však povedala oveľa, oveľa skôr: „Zo srdca plynú všetky problémy života.“

Teraz k niekoľkým odvážnym vyhláseniam, o ktorých hovoríme. Mój duchovný mentor Larry Napier ma väčšine týchto prevratných právd naučil pred asi dvadsiatimi rokmi ešte predtým, ako ich dokázala veda. Čím viac sa učím a zbieram skúsenosti, tým viac si uvedomujem ich pravdivosť. Odvtedy natrvalo zmenili môj život. Ďakujem Larrymu za to, že ma má rád, a teraz sa o ne rád podelím s vami. Dúfam, že na váš život budú mať podobný účinok. Tu sú:

**Si tým, kým si vo svojom srdci.** Možno ľuďom vravíte: „Takýto som, tomuto verím, toto robím, toto urobím,“ ale v skutočnosti ste tým, kým ste vo svojom srdci, pretože keď sú v spore srdce s hlavou, srdce vyhráva.

**Čomu naozaj veríte je to, čomu veríte vo svojom srdci.** Príbeh o tom, ako sme sa s Tracey zhodli na všetkých našich vedomých krédach, no ani nie o rok sme obaja túžili po rozvoje ukazuje, že po väčšinu času žijeme podľa svojich nevedomých kréd. Čomu naozaj veríte je to, čomu veríte vo svojom srdci.

**To, kde ste, sa zakladá na tom, čo je vo vašom srdci.** Aktivácia systému presvedčení podnet/reakcia vás zavedie späť do veku, keď sa vytvorila bolestivá spomienka. Vyše tridsaťročná žena vo svojej kancelárii mrakodrapu na Wall Street bola mnohokrát do dna päťročným dievčatkom – vždy, keď sa oživila jej spomienka na nanuk. A ako päťročná sa aj cítila. Pociťovala hnev, cítila sa bezmocná, neschopná, prevládal v nej pocit „na túto prácu nemám“, hoci pre ňu mala tie najlepšie predpoklady a všetci vrátane nej si to uvedomovali. Realita jej života však vyzerala inak. Zakaždým, keď sa oživila niektorá z bolestivých

spomienok, nachádzate sa tam, kde ste boli v čase jej vzniku. Budete sa vracat' na miesto, na ktorom ste boli, keď vznikla, do veku, v ktorom sa to stalo a jemu prislúchajúcim rozumovým schopnostiam, pocitom a emóciám.

**Čo robíte, sa zakladá na tom, čo máte v srdci.** Na vedomej úrovni dokážeme vytvárať všetky svoje nádherné plány. Môžeme mať dokonca schopnosť ich realizovať. Ak však máme na tieto činnosti a záležitosti bolestivé spomienky, budeme na ne chtiac-nechtiac reagovať a konať na základe kréd týchto bolestivých spomienok dovtedy, kým ich nevylicíme. Keď na dosiahnutí toho, čo vo svojich životoch potrebujeme, nepracujeme tak, ako by sme chceli alebo prinajmenšom nepracujeme tak vytrvalo ako by bolo treba, je to dôkaz, že sa ožívujú tieto bolestné spomienky a nútia nás robiť, čo nechceme. A patria k tomu aj nechcené myšlienky a pocity.

**Srdce je naprogramované na ochranu.** Prvoradou úlohou srdca je chrániť nás pred tým, aby sa nám stávali bolestivé či až nebezpečné veci a najmä pred tým, aby sa stali znova. To je dôvod, prečo v spore srdca s hlavou vyhráva srdce, lebo srdce je naprogramované na ochranu. Robí to tak, že aktivuje stresovú reakciu tela. Následkom stresovej reakcie, ktorá sa zjavuje aj vtedy, keď nemá, pociťujeme strach aj vtedy, keď by sme ho mať nemali. Princíp, že v spore hlavy so srdcom vyhráva srdce, je deštruktívny spôsob, ktorý vplýva na naše zdravie, kariéru či vzťahy, alebo nám bráni byť v pohode. Pramení zo strachu v našom srdci. Možno ten strach vedome nepociťujeme, rezonuje však v našich bunkách.

**Vaše priority určuje to, čo máte vo svojom srdci.** Ak sa opýtate sto ľudí na priority v ich živote, s veľkou pravdepodob-

nosťou vám všetci odpovedia, že o dôležitosti a tom, čo urobiť ako prvé, sa rozhodujú na základe racionálneho, logického posúdenia faktov a svojej situácie. Lenže to, čomu dávate skutočnú prednosť, je určené tým, čo si ceníte. A čo si ceníte, sa zakladá na tom, čo je vo vašom srdci. Znamená to azda, že sme iba roboti a racionálny, logický pohľad na život nemá zmysel? Rozhodne nie! Ide o pohyblivý faktor a pokým je srdce v súlade s vašim racionálnym myslením, nijaký problém neexistuje. Keď nám však bunková pamäť predpisuje krédo zakladajúce sa na strachu, vyslovene tým spôsobí, že nejaký racionálny fakt síce preskúmame, ale záver, ku ktorému dospejeme, nemusí byť nevyhnutne logický alebo primeraný.

## PRAVIDLÁ SRDCA

Keď mal môj syn Harry dvanásť rokov, videl film *Čeluste* (so ženou sa dodnes hádame, či to bol dobrý nápad). Harry od malička zbožňoval vodu. Raz, keď mal asi dva roky, sme sa s manželkou uprostred zimy prechádzali okolo hotela. Na naše prekvapenie Harry skočil do bazéna. Stalo sa to potom ešte viackrát, v rozličnom čase na rôznych miestach. Harry pláva ako ryba – je mu jedno, či v bazéne, jazere alebo oceáne. Plávanie zbožňuje. Po zhliadnutí *Čelustí* som sa Harryho opýtal, či nechce ísť k jazeru. V očiach a na tvári som mu videl, že nad tým veľmi uvažuje, akoby zvažoval možnosti. Pripomínal mi dospelého človeka uvažujúceho nad svojimi daňami. Asi po minúte Harry odmietol a povedal, že radšej zostane doma a bude sa hrať s legom.

Keď som sa Harryho opýtal, či má jeho rozhodnutie niečo spoločné s filmom *Čeluste*, odpovedal: „Vôbec nie.“ Len skrátka rovnako rád stavia stavby z lega. A vo svojom zdôvodnení bol

celkom presvedčivý. Opýtal som sa Harryho, či by mu neprekážalo, keby som ho otestoval, aby sme zistili, či nemá po tom filme nejakú bunkovú spomienku, založenú na strachu. Samozrejme, deštruktívnu bunkovú spomienku mal. Harry si zacvičil Liečebný kód, čo mu zabralo asi štyri minúty a hádajte, čo sa stalo? Za tie štyri minúty sa jeho priority úplne zmenili! Úplne sa zmenilo jeho racionálne, logické myslenie. Teraz sa Harry rozhodol, že sa s legom môže hrať hocikedy a najradšej zo všetkého by išiel k jazeru – „Môžeme tam ísť čím skôr?“

Stáva sa to nielen dvanásťročným deťom. Stáva sa to nám všetkým a neustále. To, čo pokladáme za racionálne, logické rozhodnutia zakladajúce sa na pravde, sú často nevedomé racionalizácie hodnôt a priorit, založených na deštruktívnych spomienkach srdca.

Tento proces je takmer vždy nevedomý, aspoň dovtedy, kým niektoré z týchto spomienok nezačnete vyhľadávať alebo ich liečiť. Občas sa z nich po vyliečení stanú vedomé spomienky, lebo srdce ich už nemusí viac chrániť, avšak zväčša sú tieto záležitosti nevedomé. A tak kričím na svoju ženu a myslím si: „Prečo som to urobil?“ Jem vtedy, keď nemám chuť. Nevybavím telefonáty, potrebné na to, aby som bol úspešný vo svojej práci. Neustále sa pred sebou vyhováram a každý deň si hovorím, že to urobím. Možno začnem dokonca klamať svojej žene alebo zamestnávateľovi a viem len toľko, že to zrejme neurobím. Všetko je preto, lebo mám vo svojom srdci bolestivé spomienky, ktoré sa oživujú a dožadujú sa vyliečenia.

To znamená, že jediná cesta ako žiť a zo srdca milovať tak, ako to chceme, vedie cez vyliečenie deštruktívnych spomienok srdca.

## SPOJENIE SRDCE – MYSEL

Dovoľte mi, aby som urobil ešte jedno vyhlásenie. V posledných štyroch Tajomstvách hovoríme o záležitostiach, ktoré by sme mohli nazvať nefyzickými: spomienky, kréda, činy, myšlienky. Prosím, nezabúdajte však na prvé Tajomstvo, že tieto spomienky, kréda a srdcové záležitosti ovládajú fyziológiu nášho tela. Tieto nesprávne kréda uvádzajú do činnosti stresovú reakciu tela vtedy, keď by k nej dôjsť nemalo. Keď sa to deje, spôsobuje to po čase takmer všetky známe choroby. Uzatvára nám to bunky a spôsobuje odstavenie imunitného systému. Napokon sa u nás prejavia všetky možné druhy zdravotných problémov, aké nám len zídu na um. Fyzické aj nefyzické ťažkosti pramenia z týchto problémov srdca, z bunkových spomienok vytvárajúcich deštruktívne energetické frekvencie, ktoré naše telo uvádzajú do stresovej reakcie, hoci by v nej byť nemalo.

Takže to máme: Tajomstvo číslo 1 prostredníctvom Tajomstva číslo 7. Sme presvedčení, že takýto materiál týmto spôsobom ešte nedal nikto dovedna. Niečo sú nové výskumy a nový pohľad na to, ako funguje telo, myseľ a srdce. Sme presvedčení, že je to po prvý raz, čo môžete použiť všetky tieto informácie a pravdu a vyliečiť problémy svojho srdca, svoje bunkové spomienky a odstrániť zo svojho života stres, aby ste mohli robiť to, po čom celý život túžite, nech už ide o úspech, vzťahy, kariéru, vrcholné výkony, predchádzanie chorobám, liečenie zdravotných ťažkostí alebo vzťahy s členmi vašej rodiny. Sme presvedčení, že všetko vo vašom živote sa dá výrazne zlepšiť, ak pochopíte princípy fungovania a následne využitia Liečebného kódu na vyliečenie zdroja všetkých vašich problémov – záležitostí vášho srdca a deštruktívnych, bolestivých bunkových spomienok vášho srdca obsahujúcich nesprávne kréda.

Vitajte v novom živote.

Konečným záverom, ktorý sa zakladá na všetkých siedmich Tajomstvách, sú dve pravdy:

**1. Ak chcete vyliečiť svoje problémy, musíte vyliečiť stres.**

Iný spôsob skrátka neexistuje. Na tomto sa zhodujú všetci vrátane federálnej vlády, tradičná medicína, alternatívna medicína, výskumy siahajúce do obdobia pred dvadsiatich rokov, dvadsať miliónov webových stránok. Jednoducho sa tomu nedá vyhnúť; ak chcete dosiahnuť trvalé a úplné vyliečenie svojich problémov, musíte vyliečiť stres.

**2. Ak chcete vyliečiť stres, musíte vyliečiť svoje spomienky.**

Podľa výskumov lekárskeho fakúlt Juhozápadnej a Stanfordskej univerzity, nespôsobuje v našom tele stres len naša súčasná situácia. Sú to naše nesprávne kréda, naše deštruktívne bunkové spomienky zakódované a uložené v našich srdciach, v našich myšliach – v tom, čo Biblia nazýva srdcom.

### FUNGUJE TO, ČO PRÁVE ROBIETE?

Po týchto dvoch pravdách prichádza otázka: „Riadite sa nimi?“ Čokoľvek práve robíte v snahe uspieť, vyliečiť, vyriešiť či niečo zvládnuť – slovo si môžete vybrať sami – robíte tieto dve veci? Liečite stres? Liečite bunkové spomienky, ktoré stres spôsobujú? Ak nie, tak šance na vyliečenie vašich ťažkostí sú celkovo, úplne a trvale veľmi, veľmi chabé.

Prečo to tak je? Pokiaľ tieto dve veci nerobíte, pokúšate sa riešiť svoje problémy tým, že sa snažíte zamerať na symptómy problému. Inými slovami, usilujete sa zahnať bolesť, ale nezaobrábate sa jej zdrojom.

Dajme tomu, že v bruchu pociťujete bolesť, ktorá sa vám neustále vracia a vy na jej potlačenie musíte trvale užívať Advil alebo Tylenol. Máte v sebe ten vnútorný pocit – „Viete, niečo nie je v poriadku,“ a strach „Bojím sa, že je to rakovina alebo problém so žľazami, vnútornosťami, vred alebo niečo také.“ Vy však namiesto toho, aby ste to riešili a zistili, v čom problém spočíva a liečili ho, len ďalej užívate Tylenol a Advil na potlačenie bolesti.

Všetci chápeme, že iba potláčaním bolesti problém nevylicíte; ani problémy svojho života nevyriešite len snahou nepripúšťať si ich, prekonať ich či pristupovať k nim inak, s pozitívnejším postojom. Musíte vyliečiť zdroj. O tom je celý Liečebný kód.

### ŠIROKOSPEKTRÁLNE ÚČINKY

Sme presvedčení, že Liečebné kódy<sup>®</sup> sú tým, čo najväčší mysliteľia našej doby predpovedali ako budúcnosť medicíny. Až nato, že ich použitie sa neobmedzuje iba na medicínu. Liečia problémy vzťahov, problémy duševného zdravia, pracovné problémy, problematiku vrcholných výkonov – čokoľvek vám zide na um – lebo všetko má rovnaký zdroj, a tým je stres spôsobený deštruktívnymi, bolestivými spomienkami v našich nevedomých myšliach.

Nedávno sme mali seminár vo veľkom meste na Stredo západe. Ako prvý ku mne v ten večer prišiel pán, ktorý Liečebné kódy začal cvičiť pred siedmimi mesiacmi. Jeho problémom neboli pocity, kréda či negatívne myslenie, alebo si toho aspoň nebol vedomý. Jeho problémom bolo kongestívne zlyhanie srdca, vysoký krvný tlak, srdcový sval využívajúci iba 20 percent kontrakcie, edém a veľa ďalších s tým súvisiacich problémov.

Liečebné kódy cvičil sedem mesiacov a v podstate mal pocit, že sa nimi nič nezlepšilo. Deň pred našim seminárom zašiel na každoročnú kontrolu k svojmu kardiológovi. Keď mu lekár urobil kompletne vyšetrenie, vošiel do miestnosti a škrabúc sa po hlave povedal tomuto pánovi: „Neviem, čo robíte, ale neprestávajú s tým.“ Krvný tlak mal úplne normálny, edém zmizol a kontrakcia srdcového svalu stúpla na 50 percent. Lekár ukončil liečbu a povedal mu, že takéto výsledky sú v podstate nemožné.

Podobných príbehov máme stovky. O niektorých sa zmieňujeme v tejto knihe, ale pokojne si ich vyhľadajte na našej webovej stránke ([www.thehealingcodebook.com](http://www.thehealingcodebook.com)). Mnohé testy, ktoré tomuto môjmu priateľovi urobili, sa podrobne zameriavali na energetickú frekvenciu, o čom sme už hovorili. Keď sa zmenia frekvencie, zmenia sa aj výsledky testov. A keď sa zmenia výsledky testov, nezostáva lekárom iné, ako sa škrabať po hlave a hovoriť: „To je nemožné,“ alebo „Neviem, čo robíte, ale neprestávajú s tým.“ Každé uzdravenie v tele je výsledkom uzdravenia energetického problému. Keď sa vylieči zmätok, negatívne emócie a deštruktívne vzorce myslenia spájajúce sa s konkrétnym problémom, vtedy je človek schopný pochopiť pravdu a frekvencia jeho buniek sa vráti do rovnováhy a k zdraviu.

Máte teda všetkých sedem Tajomstiev. Dúfam, že teraz chápete, prečo máte problémy, ktoré máte a aj to, že zároveň máte nádej na svoje vyliečenie ako nikdy predtým. Nenechávajme však nič na náhodu. Poďme dať teraz všetky tie tajomstvá dokopy vo forme piatich krokov, aby sme dostali výsledky, ktoré si vo svojom živote želáte.

## 8. KAPITOLA

### VŠETKO JE O VÝSLEDKOCH

Vo filme *Jerry McGuire* hrá Tom Cruise úlohu športového agenta, ktorý zažíva profesionálnu krízu stredného veku. Verejnosť si z tohto filmu pamätá jeho nezabudnuteľnú scénu s ďalším hercom v hlavnej úlohe, ktorým bol Cuba Gooding, Jr. Gooding hrá útočníka v profesionálnom športovom tíme. Pokúša sa získať kontrakt, ktorý si podľa svojho názoru zaslúži, ale vlastne sa tak vôbec nespráva. Vo vybičovanej chvíli pravdy prezrádza Gooding Cruisovi svoju mantru profesionálneho športovca, a to: „Ukáž mi peniaze!“ Inými slovami, rečníť je ľahké; ja chcem výsledky! Presne na tomto mieste sa začala aj táto kniha. Sľúbil som, že vám „ukážem peniaze“, pokiaľ ide o vaše zdravie, život a prosperitu. Inými slovami: „Ako môžete vo svojom živote dosiahnuť želané výsledky.“

Skôr ako dáme všetko dokopy, pridám zaujímavú informáciu, že Cruisova postava napokon svojmu klientovi – profesionálnemu športovcovi povie, že mu tie peniaze ukáže, keď on začne hrať srdcom namiesto hlavou. Filmy majú zväčša šťastný koniec a tento nebol výnimkou. Gooding sa naučil hrať srdcom a Cruise mu vďaka tomu bol schopný „ukázať peniaze“.

Ide o celkom dobré zhrnutie vhodné aj pre túto knihu. Ak sa naučíte žiť srdcom, získate výsledky, aké vo svojom živote hľadáte.

Dúfame, že teraz chápete, že vaše problémy, ako aj riešenia vychádzajú zo srdca. Ako to všetko poskladať dovedna nejakým praktickým spôsobom, aby nešlo len o teóriu, ktorá síce dobre znie a dáva zmysel, ale nevytvára vo vašom živote nijakú trvalú zmenu? Vyskúšajte si malé cvičenie od Walta Disneyho.

Walt Disney bol nepopierateľne génius, a to v mnohých oblastiach: v animácii, kreslení, podnikaní a podobne. Jeho veľkosť sa azda najväčšmi prejavila v jeho predstavivosti. Disney vo svojej spoločnosti vyvinul proces nazvaný *storyboarding*, ktorý sa dnes využíva v celej americkej spoločnosti – v cirkvi, v malých prevádzkach, vo filme, umení atď. *Storyboarding* je proces, ktorý organizuje predstavivosť a potom sa postará o jej praktické využitie. *Storyboarding* ma učili tak, že som sa predstavivosťou mal najprv nechať unášať a zapisovať si všetko, čo mi zide na um ako možnosť pre akúkoľvek tému, na ktorú vykonávate *brainstorming*. Chcem, aby ste rovnako začali aj vy. Nechajte svoju myseľ voľne poletovať. Nechajte svojho ducha vznášať sa nad tým, ako by odteraz mohol vyzeráť váš život.

Hneď teraz si sem zapíšete, po čom túžite, čo potrebujete, hľadáte, chcete, požadujete atď. Buďte čo najkonkrétnejší a ničím sa neobmedzujte. Snažte sa to vidieť, cítiť, vnímať chuť, dotyk, pach, vyskúšať si to. Zapojte do toho *brainstorming*.

---

---

---

---

---

---

## VÝSLEDKY

S vašim súhlasom vám to teraz trochu skomplikujem a stanovím dve obmedzenia. Sú nimi pravda a láska. Prezrite si teraz všetko, na čo ste prišli a zistite, či to zapadá do škatuľky pravdy a lásky. Ak nie, tak to vyškrtnite.

Toto sa u jednotlivých ľudí môže líšiť. Napríklad taký Bill Gates, skôr než sa stal tým Billom Gatesom, akého všetci poznáme, nebol vždy miliardár. Začínal ako obyčajný človek. Nemal som to potešenie položiť mu túto otázku, je ale možné, že pri *brainstormingu* videl nejakého miliardára, takže uňho by



sen jeho predstavivosti bol v súvislosti s pravdou a láskou. Mám však pocit, že keby som sa mohol vrátiť do minulosti a opýtať sa Matky Terezy ako mladej mníšky, či je jedným z jej osobných cieľov stať sa miliardárkou, odpovedala by mi: „To rozhodne nie. To nie je moje poslanie. Na to nie som povolaná.“ Byť miliardárkou by u nej nebolo v súlade s pravdou a láskou.

Viem, možno si myslíte: „Ako mám vedieť, aký výsledok je u mňa v súlade s pravdou a láskou?“ Moja odpoveď sa vám nebude páčiť, no ak sa mám držať pravdy, inú vám dať nemôžem. Tá odpoveď znie: *Dozviete sa to*. Možno to nebude o deň, ani o týždeň či o šesť mesiacov. No ak budete ďalej hľadať pravdu a lásku, odpoveď na svoje otázky nájdete. Keď zo svojho srdca odstránite deštruktívne spomienky, uvidíte to veľmi jasne. Nezabúdajte, že práve naše deštruktívne bunkové spomienky spôsobujú, že veríme niečomu, čo nie je pravda; že sa bojíme vtedy, keď by sme sa báť nemali a že ony aktivujú stresovú reakciu tela. Keď teda vyliečite tieto bunkové spomienky, nájdete jasnosť zámeru, akú ste nikdy predtým nepoznali.

Ide o celoživotnú cestu, ale mnohé z tých vecí už poznáte. Napríklad výsledky, ktoré vo svojom živote chcem ja, sú: byť čo najlepší manžel; byť Harrymu a Georgeovi čo najláskavejším otcom; chcem, aby všetci a každý klient, s ktorým pracujem, odchádzali odo mňa nielen zdraví, ale aj s pocitom, že mi na nich skutočne záležalo. Sú to tie najdôležitejšie výsledky v mojom živote a je to také jednoduché, že nad tým nemusím rozmýšľať. Počul som raz na jednom seminári niekoho povedať, že bez ohľadu na to, čo ľudia hovoria o tom, čo vo svojom živote chcú, keď sa ich začnete vypytovať podrobnejšie, zistíte, že chcú všetci to isté: lásku, radosť a mier. Potvrdilo sa mi to aj u mojich klientov. Pýtal som sa ich, čo chcú a potom som sa vypytoval čoraz podrobnejšie, až sme sa dostali k jadru toho, čo chceli

naozaj. A dospeli sme týmto trom veciam. Samozrejme, mnohí ľudia si nikdy neuvedomia, že práve to naozaj chcú, to je však už celkom iná záležitosť a problém srdca samého osebe.

## SILA KRÉD

Ak chcete dosiahnuť výsledky, musíte mať energiu. Ako je neúčinný vysávač, kým ho nezapojíte do zásuvky, alebo ako nemôže ísť auto bez benzínu, tak aj človek bez jedla nemôže patrične fungovať a aj na dosiahnutie výsledkov je potrebná energia. Čím bude tej energie viac, tým budú výsledky lepšie.

Pred mnohými rokmi ukončili USA veľkú vojnu tým, že zhodili na Japonsko dve atómové bomby. Znamenalo to koniec vojny, lebo na svete neexistovala iná zbraň schopná uvoľniť energiu atómovej bomby. Išlo o kvantový prelom v zbrojárskej technike a nikto, kto ju nemal, nemohol súťažiť. Japonci to vedeli, a aby sa vyhli ďalšiemu ničeniu, radšej kapitulovali. Odvtedy sa aj iné krajiny pokúšali prísť na tajomstvo atómovej energie alebo ho ukradnúť, Spojené štáty ho však mali ako prvé.

Jedna z fascinujúcich vecí na objave atómovej technológie je tá, že v podstate nejde o vytváranie energie, ale o jej uvoľnenie. Inými slovami: Energia, ktorá v roku 1945 zrovnala so zemou dve mestá, sa po celý čas nachádzala v čiastočkách zvaných atómy. Tajomstvo spočívalo v nájdení spôsobu, ako od seba atómy oddeliť a uvoľniť vnútornú energiu. Rovnakú energiu využívajú jadrové elektrárne na užitočnejšie účely. Energia sa dá použiť na akýkoľvek účel; podstata je v tom, že sa dá spútať a využiť. Po tom, čo sme atómovú energiu použili na ničenie, prišli sme na to, ako ju využiť na dobré účely – na výrobu elektriny pre naše domovy a dokonca aj na pohon niektorých vozidiel.

Dnes sa úžasná energia nachádza vo vašom vnútri v „záležitostiach srdca“ a môže byť buď konštruktívna alebo deštruktívna. Môže predstavovať prekážku vašim cieľom, vzťahom a môže spôsobovať choroby. Alebo vás môže poháňať k neskutočným výkonom, úžasným vzťahom a skvelému zdraviu. Máte všetky nástroje a zdroje potrebné na dosiahnutie výsledkov, ktoré ste si napísali. Potrebujete už len uvoľniť energiu.

Ako to urobíte? *Energia sa uvoľňuje prostredníctvom viery.*

Túto energiu viery môžete vidieť v tom, čo je v medicíne známe ako placeboefekt. Niekomu dajú tabletku cukru, ale povedia mu, že ide o nový zázračný liek na vyliečenie jeho problému. Udivujúce na tom je, že mnoho ľudí želaný výsledok skutočne pocíti, pričom je evidentné, že neužívajú nič, čo by tento výsledok pomohlo dosiahnuť. Inými slovami, problém zmizne po užívaní cukrovej tabletky! V celoštátnej správe amerických lekárov uverejnenej v roku 2008 polovica všetkých lekárov skutočne pripúšťa, že predpisuje placebo. Správy z Dánska, Izraela, Veľkej Británie, Švédska a Nového Zélandu dospeli k podobným výsledkom.\*

Odhlíadnuc od etiky, prečo lekári predpisujú cukrové tabletky? Lebo placebo zaberá!

Je tu aj ďalší dôkaz toho, akú silu má viera – vedľajší účinok placeboefektu, zvaný noceboefekt. Poznajú ho aj lekári: dochádza k nemu vtedy, keď ľuďom dajú placebo a varujú ich pred možnými negatívnymi účinkami. Tí ľudia negatívne účinky naozaj pociťujú! „Pri dvojito slepých testoch antidepresív hlásili vedľajšie účinky ako pocit ťažoby v bruchu dokonca

\* Polovica lekárov bežne predpisuje placebo, *The New York Times*, 23. októbra 2008 (<http://www.nytimes.com/2008/10/24/health/24placebo.html?ref=health>).

aj tí účastníci, ktorým boli podávané cukrové tabletky, pokiaľ ich výskumníci na začiatku varovali, že sú také účinky možné,“ uvádza časopis *Time* v známej štúdii o bolesti, ktorú viedla talianska odborníčka na neurológiu Martina Amanzio.\*

Navyše sa u pacientov užívajúcich placebo objavili symptómy podobné vedľajším účinkom liekov, ktoré si *mysleli*, že užívajú. „Pacienti, ktorí užívali tabletky cukru, mali sklon uvádzať nocebo problémy zodpovedajúce lieku, ktorý podľa svojho názoru užili. Nik z tých, ktorí si mysleli, že užívajú NSAID alebo triptán, neuvádzal problémy s pamäťou alebo chvenie rúk, uvádzali ich však tí, čo sa nazdávali, že užívajú antikonvulzanty. Podobne, iba skupiny užívajúce placebo v testoch na NSAID uvádzali vedľajšie účinky, ako napríklad pocit nevoľnosti v žalúdku a sucho v ústach.“

Počul som o nedávnej štúdii, pri ktorej dali placebo všetkým pacientom s chronickými bolesťami a povedali im, že ide o novú veľkolepú formu morfinu, ktorý ich dokáže zázračne zbaviť bolesti. Samozrejme, u mnohých pacientov bolesť ustúpila. Toto sa nespočetnekrát deje pri výskumoch po celom svete. Nikdy som však nepočul o ďalšej veci, ktorú v tejto konkrétnej štúdii urobili. Dostali sa do vnútra tela, aby zistili, čo sa v skutočnosti deje u ľudí, ktorí užívajú placebo spôsobujúce ústup bolesti. To, na čo prišli, bolo jednoducho ohromujúce. Telo doslova produkovalo extrémne vysoké množstvo prírodného ekvivalentu morfinu a vďaka nemu bolesť ustúpila. Ako k tomu došlo? To nikto nevie. Vieme však, že štúdie na placebo už vyše päťdesiat rokov nezvratne dokazujú, že telo a myseľ sú schopné robiť veci, ktoré by sme pokladali za nemožné. Čo tie-

\* Opak placebo: Noceboefekt, John Cloud, *Time*, 13. októbra 2009 (<http://www.time.com/time/health/article/0,8599,1929869,00.html?iid=sphere-inline-sidebar>).

to pozoruhodné výsledky spôsobuje? To, že tomu človek verí. Nemyslím si, že by som dokázal uviesť lepší príklad toho, ako viera uvoľňuje energiu pre naše výsledky, než je noceboefekt.

S vašim dovolením zájdem ešte inam. K výsledkom nedochádza iba prostredníctvom tabletiiek cukru a chémie tela. K výsledkom dochádza aj prostredníctvom nášho myslenia. Pamätáte si príbeh o mladom čínskom študentovi bojových umení z Tajomstva Verím? Mladý študent, ktorý rozbil tehly, čo sa pred ním nepodarilo žiadnemu majstrovi v histórii, zakúsil opak placeboefektu. Placebo je neveliká energia, ktorá sa uvoľní preto, že veríte. Lenže to, čomu veríte, je lož a výsledky nie sú trvalé. Mladý študent však uveril úplnej pravde – stopercentnej pravde, v ktorej nebolo ani percento pochybností, strachu či rozpakov. Vďaka viere došlo k zázračným výsledkom, ktoré by niekto pokladal za nemožné. V tom spočíva rozdiel medzi životom založeným na deštruktívnych bunkových spomienkach obsahujúcich lži a životom založeným na viere v pravdu.

### PREKVAPUJÚCA PRAVDA O „VYHLÁSENIACH“

Na tomto mieste sa musím na chvíľu zastaviť a venovať sa téme vyhlásení. Už niekoľko desaťročí, a najmä posledných dvadsať rokov je svet samoliečenia plný vyhlásení. Mnohí „guru“ zbohatli učením ľudí, že na získanie vytúženého úplne stačí veriť, a že vieru vytvorí to správne vyhlásenie, ktoré im „zázračne“ prinesie nové auto, milióny dolárov, životnú lásku, či dokonca fyzické uzdravenie.

Problém je v tom, že to skoro nikdy nefunguje. Dobrí ľudia premrhajú na tieto „placebo“ praktiky tisíce dolárov, veľa rokov svojho života a skončia v začarovanom kruhu, prídu o ilúzie, peniaze a často aj o svoju rovnováhu.

Asi dva roky som tieto rozličné vyhlásenia testoval. Napojil som ľudí na HRV (lekársky test na meranie stresu) a nechal som ich hovoriť vyhlásenia ako: „Moje nové auto je už na ceste ku mne,“ alebo: „Práve sa uzdravujem zo svojej rakoviny.“

A hádajte, na čo som prišiel? Ich HRV takmer zakaždým vyskočilo – vyslovenie vyhlásenia pre nich znamenalo ďalší intenzívny stres. A nezabúdajte, že stres je príčinou takmer všetkého zlého, čo poznáme. Veľmi ma zaujala jedna nová štúdia z roku 2009 z Waterlooskej univerzity v Kanade, ktorá testovala vyhlásenia. Správa o tom sa objavila na titulných stranách novín na celom svete. Výsledky testu ukázali, že pre väčšinu ľudí tento typ vyhlásení nielenže nefunguje, ale všetko ešte viac *zhoršuje*.

Preto som už veľa rokov zástancom toho, čo nazývam „vyhlásenia zamerané na pravdu.“ Áno, sú pozitívne, ale sú to veci, ktorým naozaj veríte. Takže namiesto vyhlásenia „práve sa uzdravujem zo svojej rakoviny“, ktorému v skutočnosti neveríte, by pravdivé vyhlásenie mohlo znieť takto: „Chcem sa vyliečiť z rakoviny, verím, že sa to dá a žiadam Boha, aby mi v tom pomohol.“ Keď ľudia pripojení na HRV vyslovujú pravdivé vyhlásenia, ich stres má tendenciu klesať. Aký je v tom rozdiel? Rovnaký ako medzi placebo a skutočným liekom. Jednému vyhláseniu veríte a je pozitívne. Druhému neveríte – a tak svojmu srdcu klamete.

### VIERA A SPRÁVANIE

Robíme vždy to, čomu veríme a všetko, čo robíme, robíme pre niečo, čomu veríme. Keď robíte niečo, čo nechcete, je to preto, že máte nesprávne krédo. Na zmenu nechceného správania musíte zmeniť krédo. Veľmi pekne to zrejme objasňuje placebo-

efekt, musím však, žiaľ, povedať, že je tu jeden problém. Ďalšia univerzálna pravda o placeboefekte je, že vytúžený výsledok nie je takmer nikdy trvalý. Znamená to, že na chvíľu pocítite chuť výsledku, ktorý si vo svojom živote či zdraví želáte, ale dlho vám nevydrží. Preto môže byť placeboefekt v skutočnosti veľmi nebezpečný. Každý rok sa utratia stovky miliónov dolárov na niečo, čo dobre znie. Ľudia to vyskúšajú, majú pocit, že pocítujú nejaké zlepšenie, ale k trvalej zmene nedôjde. Keďže však po tej pilulke alebo programe pocítli určité zlepšenie, skúšajú to možno mesiac čo mesiac, rok čo rok, aby sa v ich živote udialo niečo, čo sa vlastne ani nemá moc udiat.

Prečo nie sú výsledky placebo trvalé? Keď sa nad tým zamyslíte, je to jednoduché: lebo tí ľudia neveria pravde. Veria, že tá tabletka cukru je nejaký zázračný liek. Lenže hoci tomu veria, pravda to nie je. Aby boli výsledky stále, musí existovať *stála* energia.

Nestačí len na tridsať sekúnd zapojiť vysávač do zásuvky, aby ste povysávali koberec. Musíte ho nechať zapojený. K trvalej energii dochádza iba prostredníctvom viery v celú pravdu. Prekvapujúce je, že na uvoľnenie určitého množstva energie stačí niečomu veriť. Doslova čomukoľvek. Hoci to znie bláznivo, ešte aj lož uvoľní nejakú energiu. Práve preto je tento jav taký extrémne nebezpečný. Je ľahké, najmä keď sme chorí alebo v nejakej núdzi, nechať sa zlákať trochou energie alebo chuťou výsledku, po ktorom dlho túžime. Chňapneme po ňom a sme vtiahnutí do tmavej diery. Teraz nás má lož vo svojej moci. Ako sa z tej diery dostanete? Tak, že odhodíte lož a prijmete pravdu, celú pravdu a nič než pravdu. Nie je to také ľahké ako to znie, lebo ak prijímate lož, bude vás to miast'. Viac o zmätku si poviem nižšie.

## UVERTE PRAVDE, ZMEŇTE REALITU

Na kvantovej fyzike (energia atómu úzko súvisí s kvantovou fyzikou) je zaujímavé to, že realita sa v nej mení podľa spôsobu, akým na ňu pozeráte. Inými slovami, doslova meníte fyzické zloženie častíc a fyzickej reality podľa uhla, pod ktorým sa na drobné častice pozeráte alebo ich pozorujete. Uhol, pod ktorým sa pozeráte, je daný tým, čomu veríte. Ako opakujeme v celej tejto knihe, ak sa vám podarí dostať na miesto, kde budete na svoj život hľadiet v pravde a láske, úplne to zmení vašu realitu a výsledky.

Ak teda budete veriť pravde v láske o svojom živote, uvoľní to energiu, ktorá prinesie výsledky... tie najlepšie výsledky... najlepšie zo všetkých. Hovoríme tu o zdraví, prosperite, intímnych vzťahoch, naplnení a, pravdaže, o láske, radosti a pokoji. A aké výsledky dosiahnete? Na túto otázku dokážete odpovedať iba vy a Boh. Teda, ja neviem, či ste Bill Gates alebo Matka Tereza. Možno to neviete ani vy sami. Ak však očistíte svoje srdce od nezmyslov, spoznáte svoje poslanie, svoj osud.

Ako teda veríte pravde v láske? Všetko sa začína skutočnou... PRAVDOU. Lenže aby ste sa k nej dostali, musíte vyrúbať celý les lží.

## AKO ZMÄTOK BRÁNI PRAVDE

Krokom číslo jeden by malo byť vyliečenie deštruktívnych spomienok vášho srdca. Prečo? Lebo spôsobujú, že veríte niečomu, čo nie je pravda. Ako sa to nazýva? Zmätok. Čo je výsledkom zmätoku? To, že sa vydáte po nesprávnej ceste. Veriť pravde nám dáva pocit: „Viem, že toto je správne!“ Keď však veríme niečomu, čo pravda nie je, sme zmätení a nevieme, ktorým smerom sa vydať.

Zmätok spôsobujú tri veci. Prvou sú bunkové spomienky, ktoré sú navzájom v konflikte. Inými slovami, hlasy z minulosti vám vravia, čo máte robiť, lenže tie hlasy vám zároveň vravia, aby ste robili niečo iné. Druhou je konflikt medzi vedomou a nevedomou myslou (ktoré nazývame hlavou a srdcom – pozri Tajomstvo číslo 7 (Keď sú v spore srdce s hlavou). Tretou príčinou zmätku je, že ste „umlčivani“ stresom (pozri Tajomstvo číslo 1). Stres utlmuje alebo celkom vypína naše racionálne myslenie. Keďže asi 90 percent z nás sa nachádza v nejakom stupni fyziologického stresu, naša schopnosť správne a jasne myslieť je znížená úmerne stupňu nášho stresu.

Nachádzate sa v stave zmätku aj teraz? Ak áno, ktorá z tých troch príčin to spôsobuje? U mnohých ľudí fungujú všetky tri súčasne.

V našom dome máme obrovskú vstavanú knižnicu. Moji rodičia ju dopravili kus po kuse loďou z Hong Kongu. V obývačke nám zaberá celú stenu. Návštevy, ktoré k nám často prichádzajú, vedia o mojom psychologickom vzdelaní, a tak pri pohľade na knihy na poličkách hovoria: „Fíha, prečítal si poriadnu kopu kníh!“ Úprimne im hovorím, že z tej knižnice som neprečítal možno ani tri knihy. Všetky, a ešte oveľa viac ich prečítala Tracey za tých vyše dvanásť rokov, čo zúfalo hľadala pomoc na svoju depresiu. Už si nepamätám, koľkokrát za tie roky som videl Tracey čítať knihu, počúvať nejakú nahrávku alebo lekcii a cítil som vzrušenie, že možno toto bude to pravé, čo do Traceyinho srdca prinesie pravdu a prelomí okovy jej depresie.

Čo sa však stávalo, a za tie roky sa to stalo určite najmenej päťstokrát, bolo, že keď som sa Tracey opýtal, ako sa jej páčila kniha alebo čo nové sa dozvedela, jej odpoveď bola zakaždým rovnaká. Iba dve slová: „Nechápem to.“ Veľakrát som ju

požiadal o vysvetlenie. „Chceš povedať, že tomu nerozumieš?“ Tracey odpovedala: „Pravdaže tomu rozumiem. Čítam rovnaký odstavec už štvrtý raz – viem ho už naspamäť. Iba to nechápem. V mojom živote to nič nemení.“ A to mi povedala žena s IQ 129! Pre mňa to bola jedna z veľkých záhad prvých dvanástich rokov nášho manželstva, pretože mnohé z toho, v čom Tracey prejavila svoju myseľ, boli úžasné, neskutočné pravdy. Čítala múdre slová mnohých najväčších mysliteľov našich čias, poznala nadčasovú múdrosť Biblie, Matky Terezy a podobne. Ako tomu mohla nerozumieť? Ako to mohlo nič nemeniť? Prečo to nevie použiť pre život? Veď je to na jej život ako ušité! Prečo to nevidí?

Pochopil som to až vtedy, keď som sa dozvedel pravdy uvedené v knihe, ktorú teraz držíte v ruke. V stave zmätenosti sa nachádzala pre všetky nepravdy a lži vo svojom srdci (a nezapúdajte, že keď sú v spore hlava so srdcom, srdce víťazí), takže nedokázala chápať pravdu. Mala pravdivé kréda aj vo svojom srdci? Rozhodne áno! Vela. Presne toto sa však stáva, keď máte vo svojom srdci pravdy aj lži (ktorým do istej miery veríte), a tie sú vzájomne v rozpore. Možno sa vám jedna alternatíva pozdáva viac ako druhá, stále však pociťujeme zmätok a nie sme si istí.

## TEST POKOJA

Existuje na tento zmätok nejaký lakmusový test? Je ním pokoj, alebo jeho absencia. Ak v nejakom kréde alebo spôsobe konania pociťujem pokoj, ide o indikátor toho, že verím pravde v láske. Keď pociťujem úzkosť, smútok, nerozhodnosť, znepokojujúci pocit v hrudi alebo žalúdku, vtedy mám v srdci niečo, čo je podľa môjho názoru prekážkou mojej schopnosti uveriť

celej, skutočnej pravde. Inými slovami, neverím pravde v láske a nedostanem želané výsledky.

K pokoju, o ktorom hovoríme, musím povedať ešte niečo. Mnohí ľudia si mylia pokoj s ďalšími dvoma vecami. Jednou je pocit šťastia a spokojnosti z toho, že sa „veci vyvíjajú podľa mojich predstáv“. Toto nie je pokoj. Je to náhodná zhoda okolností. Ako viete, že ide o náhodnú zhodu okolností? Pociťujete pokoj, aj keď sa okolnosti obrátia proti vám, alebo sa vás zmocní zmätok, depresia a úzkosť? Skutočný pokoj nezávisí od okolností.

Druhá vec, ktorú si ľudia mylia s pokojom, je pocit otupelosti. „Nepociťujem zmätok, nepociťujem úzkosť, nepociťujem strach, nepociťujem bolesť... necítim vôbec nič!“ Ani toto nie je pokoj. Zvyčajne ide o dôkaz silných, deštruktívnych bunkových spomienok. Natolko silných, že vám srdce odpojilo „senzor“, aby ste mohli prežiť, lebo všetko, čo ste cítili, vám spôsobovalo priveľkú bolesť.

### ENERGIA CELEJ PRAVDY

Na získanie výsledkov, ktoré som vám slúbil na začiatku knihy, potrebujete uveriť celej pravde.

Ako dieťa som videl film, ktorý ma celkom očaril. Išlo o jeden z najlepších filmov, aké som v tom čase videl. Len čo som prišiel domov, skočil som s dáždnikom zo strechy nášho domu. Nie, nepokúšal som sa spáchať samovraždu. Len som práve videl film *Mary Poppinsová*. Po tom, ako som videl Julie Andrewsovú s dáždnikom letieť vzduchom, som očividne uveril, že to dokážem aj ja. Chcete dôkaz, že som tomu uveril? Skočil som zo strechy! Všetko, čo robíme, robíme pre

niečo, čomu veríme. Nedokázal by som skočiť zo strechy, keby som neveril, že sa mi nič nestane. Úprimne som veril, že s pomocou dáždника dokážem lietať. Želané výsledky lietania vo vzduchu mi to však neprinieslo. Jediným spôsobom na dosiahnutie takých výsledkov je uveriť pravde.

Možno poviete: „Tak počkať, nazdal som sa, že energia sa uvoľní vo chvíli, keď niečomu uveríte, aj keby to nebola pravda. Kde je teda energia v príbehu, ako skáčete zo strechy?“ Predovšetkým bola v mojom srdci. V okamihu, keď som skočil zo strechy, som sa cítil ako Superman – a neužil som nijaké pilulky. Bol som silný, bol som voľný, bol som vzrušený... koľká energia! Po druhé, energia bola v tom, že som skočil. Keby ste na tú strechu postavili sto detí v mojom veku a kázali im skočiť, čo myslíte, koľko z nich by naozaj skočilo? Zrejme ani jedno! Aj keby ste vytiahli peňaženku, cukríky či videofilm a pokúsili sa ich podplatiť, zrejme by neskočili ani tak. Môj záver je, že treba nesmierne množstvo energie presvedčiť malé dieťa, aby konalo proti svojmu inštinktu na prežitie a urobilo niečo, čo má v srdci. To je energia, a to je výsledok. Problém spočíva v tom, že som nedospel k želaným výsledkom a moje výsledky, samozrejme, neboli trvalé.

Mal som teda kus pravdy v tom, že som vo filme videl niekoho lietať s dáždnikom. Chýbala mi však časť, že skákanie zo strechy odporuje tvrdému a rýchlemu prírodnému zákonu zvanému gravitácia. Keby som hneď po príchode z kina nevyliezol na strechu, ale radšej si zistil viac informácií a poznal pravdu, určite by som z nej neskočil. Čo by sa stalo? Vyhľadal by som si v našej encyklopédii kľúčové slová gravitácia a pád. Určite by som sa opýtal na názor rodičov, a keby som bol veľmi zúfalý, aj svojho staršieho brata. Možno by som šiel

druhý deň do škôlky a opýtal sa učiteľky, či ten film videla a o čo si o skákaní zo strechy myslí. Myslím, že chápete, čo mám na mysli. Keby som mal vo svojom srdci dostatok nových, pravdivých informácií, nemusel by som v ňom mať tú lož a nehrozilo by mi, že sa vážne zraním.

## CHÝBAJÚCA INGREDIENCIA

Možno ste už medzitým prišli na to, že tu niečo chýba. Spravme si teda malé zhrnutie. Po prvé, potrebujeme poznať výsledky toho, čo chceme dosiahnuť. Po druhé, dosiahnutie týchto výsledkov si vyžaduje energiu. Po tretie, energiu uvoľňuje viera. A po štvrté, ak majú byť výsledky, po ktorých túžime, trvalé, musíme veriť pravde. Čo nám teda chýba? Je to v tých dvoch Traceyových slovách. Pamätáte si ich? „Nechápem to.“ Inými slovami, môžeme poznať celú pravdu potrebnú na dosiahnutie trvalých výsledkov, ale napriek tomu neuvoľníme nijakú energiu. Presne toto sa až do jari 2001 dialo s Tracey. Ide o najdôležitejšiu vec v celej tejto knihe. Väčšina ľudí má prístup k väčšiemu množstvu pravdy než kedykoľvek predtým. Najmä v tomto veku internetu. Malo by to teda znamenať aj výsledky trvalejšie než kedykoľvek predtým. Deje sa však niečo iné. Áno, žijeme dlho, v mnohých prípadoch dlhšie ako žili ľudia pred nami. Lenže sme na tom čoraz horšie zdravotne.

Včera večer mi volal nejaký pán, ktorého dieťa už roky trpí astmou. Rozprával mi, že v triede jeho syna je veľa ďalších detí, ktoré trpia astmou, a nie je to iba v jeho triede, ale v každej triede ich školy. Možno o tom neviete, ale ešte donedávna bola astma dosť zriedkavá. Teraz je celkom bežná. O pojmach ako poruchy pozornosti a hyperaktivita (ADD

a ADHD) ešte donedávna nikto nepočul. Dnes ide o hlavnú tému v každej škole na svete. V roku 1971 prezident Richard Nixon vyhlásil vojnu rakovine. Rakovina bola v tom čase v Amerike na ôsmom či deviatom mieste medzi príčinami úmrtí. V roku 2009 sa už rakovina medzi príčinami úmrtí v Amerike ocitla na druhom mieste (po chorobách srdca). Túto vojnu prehrávame a nejde len o fyzické choroby. Na vzostupe sú už celé roky aj duševné choroby. Nedávno som od jednej ženy počul, že takmer všetky jej spolužiačky z večernej školy pre štúdium Biblie užívajú lieky proti depresiam alebo pocitom úzkosti. Až donedávna bolo najčastejšie predpisovaným liekom všetkých čias Válium. Spôsob, akým sú dnes dostupné vzťahy, by pred mnohými rokmi znamenal potupu spoločnosti.

Ako je možné, že k tomu dochádza pri pokroku, aký znamená medicína? Teraz by ste to už mali vedieť – je to preto, že tento pokrok nemá nič spoločné so zdrojom problému. Tým zdrojom sú deštruktívne bunkové spomienky. Každý deň nás spoločnosť zaplavuje negatívnymi obrazmi prostredníctvom televízie, filmov, časopisov a novín, no my si to zväčša vôbec neuvedomujeme.

Nedávno som videl reklamu na akýsi film. Kľúčové slová, ktoré vo vás mali motivovať vidieť film, boli: „Sex, vražda, zrada, podvod.“ Čo tým chcem povedať? Sú to práve tie veci, ktoré vytvárajú bunkové spomienky brániace tomu, aby ste dosiahli želané výsledky a ktoré vo vás vyvolávajú chorobu. Dobrý film v nás môže vyvolať liečenie, zdravé a pravdivé spomienky práve tak, ako nám ten zlý môže uškodiť.

Vráťme sa však späť k tomu, čo nám chýba. Kľúčom k tomu, aby sme uverili pravde, je POCHOPENIE.

## POCHOPENIE A CELÁ PRAVDA

Spomeňte si na výskum Dr. Brucea Liptona z Lekárskej fakulty Stanfordskej univerzity, že príčinou stresu, ktorý v nás vyvoláva choroby, je po celý čas nesprávne krédo. Čo to nesprávne krédo je? Je to viera v niečo, čo nie je pravda. V skutočnosti je výstižnejšie nazývať to „nepochopením pravdy“. Takmer každá deštruktívna spomienka obsahuje aj časť pravdy. Moja klientka z Tajomstva číslo 5, ktorá bola obeťou znásilnenia, si z neho zapamätala veľa vecí, ktoré boli pravdivé. To hlavné, čo pravdou nebolo, bola jej interpretácia toho, čo znásilnenie malo znamenať. V jej prípade to bolo: „Som menejcenná; nikdy nie som v bezpečí; už nikto ma nebude vidieť ako predtým.“ Nejakým spôsobom sa pozrela na skutočnosť a pravdivosť toho, čo sa jej prihodilo a dospela k nesprávnemu záveru. Nepochopila pravdu. Aj v spomienke na nanuk bola veľká väčšina toho, čo tá pekná žena pokladala za pravdu, pravdivá. Mama jej naozaj povedala, že nanuk nedostane a naozaj dala iný jej sestre. Mama jej naozaj povedala, že keby sa dobre naobedovala, mohla dostať nanuk aj ona. Ona si to však zle vysvetlila, nepochopila to a dospela k nesprávnemu záveru. Jej závery sa veľmi podobali záverom ženy, ktorú znásilnili: „Nikto ma nemá rád; som menejcenná; niečo so mnou nie je v poriadku.“ Rovnaké u oboch žien boli aj výsledky a nedostatok energie. Áno, žena, ktorú znásilnili, to pociťovala oveľa intenzívnejšie, išlo však o veľmi podobné zásadné kréda.

V prípadoch týchto troch žien – Tracey s jej depesiou, ženy, ktorá bola znásilnená a ženy so spomienkou na nanuk – všetky dokázali pochopiť pravdu, akonáhle vyliečili lži vo svojich srdciach. Uverili, uvoľnila sa energia a odvtedy majú všetky tri trvalé výsledky.

Úloha musieť najprv nájsť celú pravdu o nejakej záležitosti, než v nej môžete dosiahnuť trvalé výsledky, vám možno na prvý pohľad pripadá odstrašujúco, ale nezúfajte, až také ťažké to nie je. Keď budeme mať dostatočne čisté srdce, pravdu vo svojom srdci spoznáme hneď, ako ju uvidíme alebo začujeme. Pravda rezonuje a my ju cítime až do samého jadra toho, kým sme. Je to preto, lebo v sebe máme mechanizmus, ktorý sa nazýva „svedomie“. Jeho jediným účelom je pomáhať nám nachádzať tieto pravdy. Lenže, ak je v srdci priveľa lží, ktoré sa spájajú s daným predmetom, hlas svedomia je prehlušený alebo prinajmenšom popletený hlasmi, ktoré sa prekrikujú a hádajú. Kľúčom je zbaviť sa konfliktov srdca usadených v našich bunkových spomienkach.

Až donedávna to bolo iba prosté tvrdenie. Ľudia mohli celé roky chodiť k rôznym poradcom, na terapie, alebo si podobne ako Tracey kupovať množstvo kníh o samoliečbe, ale zvyčajne so zanedbateľným úspechom. Je to preto, že sa tieto bunkové spomienky snažíme liečiť nástrojmi, ktoré toho nie sú schopné. No od roku 2001, po objavení Liečebných kódov tu máme jednoduchý nástroj, ktorý bude liečiť zdroj trvalo a predvídateľne a nebude sa zameriavať na symptómy. O Liečebných kódoch si viac povieme v nasledujúcej kapitole.

## MIESTO MODLITBY

Nechcem vo vás vzbudzovať dojem, že pred objavením Liečebných kódov sa problémy srdca nedali liečiť. Problémy srdca sa liečia tým, že v ňom nahradíte lži pravdou; a to je určite jadrom modlitby a toho, čo učí Biblia. Problém je v tom, že len málo kresťanov dovolí Bohu, aby ich srdce zbavil zbytočností a lži nahradil pravdou. Liečebný kód nepracuje na úrovni modlitby



a nie je jej náhradou. Má skôr nahradiť už skôr spomenuté stratégie zvládania situácií. Ako sme ukázali, Liečebný kód funguje oveľa lepšie, lebo lieči zdroj, nepokúša sa zmiernovať symptómy alebo zvládať situáciu. Ako zistíte v ďalšej kapitole, Liečebný kód pracuje s modlitbou. Ja sa vždy najprv za niečo pomodlím, požiadam Boha, aby pôsobil spôsobom, ktorý si zvolí – vrátane Liečebných kódov.

Podme sa teraz pozrieť na všetkých päť krokov potrebných na dosiahnutie výsledkov, ktoré som vám sľúbil v 1. kapitole tejto knihy: výsledky, energia, viera, pochopenie, pravda. Ak máte odvahu použiť tieto kroky na to, čo chcete zmeniť vo svojom živote, potom želané výsledky dosiahnete.

Znamená to snáď, že výsledok, pre ktorý sa rozhodnete pred začiatkom tohto procesu, na jeho konci aj skutočne dosiahnete? Nie, neznamená. Znamená to, že dosiahnete najlepší možný výsledok. Možno taký, aký ste si nevedeli ani predstaviť.

## BUĎTE SUDCOM

Dobre. Nastal čas, aby ste sa stali sudcom. Na začiatku tejto knihy sme vyslovili sľub a veríme, že sme ho splnili. Chápete, dúfam, že by ste len veľmi ťažko hľadali problém, na ktorý by sa tento liečebný model nezameriaval. Ak máte problém so vzťahom, je to preto, že niekto nechápe pravdu o vzťahu, o vašom živote, o situácii alebo o sebe. Záležitosti, ktoré spôsobujú problémy, sa však dajú vyjasniť pochopením pravdy.

Ak máte v živote problémy s prácou, financiami alebo dosahovaním cieľov, môžeme sa vám zaručiť, že to, čo vám bráni v úspechu, je nepochopenie pravdy. To má za následok, že nerobíme veci, ktoré vedú k dosiahnutiu cieľov a úspechu; a robí-

me veci, ktoré majú tendenciu naše výsledky sabotovať. Inými slovami, veríme lži, ktorá nás okráda o energiu potrebnú na dosiahnutie úspechu.

A, pravdaže, ak máte nejaký zdravotný problém, podľa posledného najrozsiahlšieho výskumu našich najlepších vedcov a lekárskech fakúlt, pri koreni zdravotných problémov je vždy viera v to, čo nie je pravda. Tá spúšťa stresovú reakciu tela, uzatvára nám bunky a napokon v nás vyvolá chorobu.

Ak sme teda dodržali svoj sľub a vy vidíte nádej pre svoju situáciu, problém či splnenie svojho sna, potom vás vyzývame, aby ste urobili posledný krok a obrátili ešte jednu stranu. Dozviete sa o mechanizme, ktorý dokáže vytvoriť nové základy vášho života, zdravia a prosperity. V druhej časti knihy poskladáme všetko dovedna, aby sme vám ukázali, ako presne liečiť stres, ktorý spôsobuje vaše problémy – tak nevedomý stres z vašich zlých bunkových spomienok, ako aj vedomý stres vyplývajúci zo situácií. Ešte dnes môžete začať meniť svoj život.

DRUHÁ ČASŤ

RIEŠENIA LIEČBY  
DOSLOVA KAŽDÉHO PROBLÉMU  
SO ZDRAVÍM, VZŤAHMI  
ALEBO ÚSPECHOM

## 9. KAPITOLA

### ČO JE LIEČEBNÝ KÓD?

Jednou z najpopulárnejších a najvydávaných oblastí literatúry o tom, ako pomôcť sebe samému, je za posledných štyridsať rokov oblasť pozitívneho myslenia, zámeru, prístupu a podobne. Väčšina týchto prístupov k určitému problému síce obsahuje istý prvok pravdy, ale zároveň v nich nejaký dôležitý prvok chýba. Hovoril som už o knižnici plnej kníh o tom, ako si môže človek sám pomôcť a kníh z psychológie v našej obývačke; v Traceyinej knižnici nájdete aj každého autora z oblasti samoliečby, ktorý vám zídne na um. Ba čo viac, Tracey ako perfekcionistka každý z tých programov, techník či liečebných rád poctivo vyskúšala. Jej depresia napriek tomu stále nepominula.

Možno budete v pokušení myslieť si, že ide o ojedinelú situáciu. Lenže za všetky roky svojej privátnej praxe v poradenstve a terapii som si u svojich klientov robil neoficiálny výskum, aby som tomuto problému prišiel na kĺb. Ide o klientov so závažnými fyzickými a duševnými chorobami, s problémami vzťahov ako aj s najrozličnejšími typmi závislostí. Klientom som kládol dve otázky.

Prvá otázka bola: „Čo by ste vo vzťahu k vášmu problému mali robiť inak?“ Z tých niekoľkých stoviek ľudí, ktorých som sa pýtal, iba dvaja nepoznali správnu odpoveď. Jeden mal

schizofréniu a druhý bol vzdorovitý tínedžer, ktorý podľa mňa správnu odpoveď určite poznal, len mi ju nechcel povedať.

Druhá otázka znela: „Prečo to nerobíte?“ Všetky otázky zapadali do jednej z dvoch kategórií: „Neviem“ alebo „Nedokážem to“. Všetci títo ľudia – opakujem, všetci – sa úporne snažili svoj problém prekonať alebo sa o to snažili nejaký čas v minulosti, ale napokon sa ich zmocnila beznádej. Toto zistenie vôbec nie je ojedinelé. O tomto jave vám povie každý skúsený poradca alebo terapeut.

Čím to teda je, že tieto knihy vychádzajúce v miliónových nákladoch, tieto techniky a programy zrejme nefungujú u ľudí, ktorí pomoc zúfalo potrebujú? Ako u väčšiny právd, aj tu je odpoveď veľmi jednoduchá. Žiadna z tých vecí nemá schopnosť vyliečiť zdroj problému. Aký mám na to dôkaz? Keby tú schopnosť mali, problémy by sa vyriešili – a nie iba v niektorých prípadoch, ale trvale a predvídateľne vo fyzických aj nefyzických záležitostiach.

Ako viem, že je niečo také vôbec možné? Viem to predovšetkým preto, lebo podľa teórie a výskumu je úplné uzdravenie niečím, k čomu by malo dôjsť (spomeňte si na Tajomstvá číslo 1, 2 a 3), hoci v celej histórii sme zatiaľ nemali mechanizmus, ktorý by to dokázal. Čo je dôležitejšie, dokazujú to naše skúsenosti s Liečebnými kódmi od ich objavu na jar v roku 2001.

V druhej kapitole ste si prečítali niekoľko poďakovaní od ľudí, ktorí sa vyliečili. Prikladáme ďalšie, aby sme vám ukázali, čo všetko je možné. Tieto príbehy boli nevyžiadané; sú z obdobia ôsmich rokov od ľudí, ktorým sa zmenil život, boli z 50 štátov a 90 krajín. Keď budete pripravení prejsť v tejto kapitole k časti „o čo ide“ a „ako na to“, len si nalistujte stranu 206 a začnite.

Skôr než tak urobíte, odporúčame vám prečítať si aspoň zbežne niekoľko nasledujúcich strán. Prečo? Ide o rovnako skutočných ľudí ako ste vy. Muži, ženy, mladí, chorí, zdraví, s nádejou i bez nej – všetko sú to ľudia, ktorí tak ako vy hľadajú (inak by ste toto nečítali). Máme dokonca svedectvá, že k závažnému uzdraveniu došlo aj u domácich miláčikov a zvierat. Dúfame, že sa na niekoľkých nasledujúcich stranách nájdete a vzbudí to vo vás nádej prikročiť k činu skôr ako nenapraviteľne stratíte ďalší deň.

Mimochodom, v tejto knihe nájdete odkazy na „Liečebné kódy“ alebo na „Liečebný kód“ (v množnom alebo v jednotnom čísle). Liečebné kódy sú systémom, ktorý využíva presne stanovené kódy na presne stanovené problémy, a zahŕňa každý problém, s akým ste sa vo svojom živote stretli. Liečebný kód je tým Univerzálnym Liečebným kódom, a my sme rokmi testovania zistili, že funguje takmer u každého, takmer na každý problém. Obidva sa zakladajú na rovnakom postupe a obidva sa zameriavajú na skryté problémy srdca. Svedectvá sú od ľudí, ktorí používajú buď celý systém alebo Liečebný kód z tejto knihy.

### Liečebné kódy v praxi: svedectvá od ich užívateľov\*

...

#### Neschopnosť odpúšťať

*Bola som na dovolenke na východnom pobreží, ďaleko od svojho manžela. To, že som začala cvičiť Liečebné kódy, mi naozaj veľmi pomohlo. Cítila som sa celkovo lepšie, dokonca som často pociťovala až eufóriu. Ku každému som cítila*

\* Ak si chcete tieto svedectvá pozrieť na videu, navštívte našu stránku [www.thehealingcodebook.com](http://www.thehealingcodebook.com).

veľkú lásku. Vnímala som inak každého, koho som navštívila. Videla som ich v novom svetle. Už dlhý čas som mala problém odpúšťať svojmu manželovi. Čo sa týkalo mojich negatívnych emócií voči nemu, dosiahli úroveň 10 na desaťstupňovom rebríčku. Ako sa blížil čas môjho návratu k nemu, musela som na tento problém stále myslieť. Rozhodla som sa zámerne sústrediť znovu na tento problém. Po návrate domov sme si s manželom sadli, porozprávali sa a moje negatívne emócie pominuli! Ohromilo ma to, lebo som si celé roky myslela, že sa to nedá zmeniť. Tento problém má teraz úroveň 0!

Tena

•••

### Strach dieťaťa zo smrti rodičov

Moja dcéra Kelsey má desať rokov. Odkedy sa pamätám, vždy bola neistá. Odmalička si vyžadovala veľa pozornosti a stále na mne visela. V posledných piatich-šiestich mesiacoch sa to už stalo neznesiteľné. S manželom sme boli na konci so silami a nevedeli sme, čo máme robiť. Kelsey bola už dlho posadnutá smrťou. Mala nočné mory, v noci nemohla spať, celé dni plakala, nebola schopná ísť do školy a celkovo hrozne trpela, lebo si myslela, že ja alebo môj manžel zomrieme.

Švagrína nám navrhla, aby sme na nej vyskúšali Liečebné kódy. Nebola som si istá, ako ich dcére vysvetliť, a preto som sa snažila, aby to bolo veľmi jednoduché. Mala som pocit, že je tomu veľmi prístupná, a tak som ju požiadala o nakreslenie jedného z obrazov, ktoré ju znepokojujú. Keď tak urobila, začala plakať a na stupnici dosiahla úroveň 10. Vybrala si pravdivé vyhlásenia a ja som na ňu pre upokojen-

nie začala aplikovať Liečebné kódy. Okamžite začala zhlboka dýchať a uvoľnila sa. Nemyslela som si, že vydrží pokojne sedieť, lebo zvyčajne je veľmi neposedná. Iba tam uvoľnene sedela. Keď sme skončili, bola už úplne iná. Veľmi ma to rozrušilo. Povedala, že jej obraz (spomienka) má teraz úroveň takmer 0 a pripadala mi veľmi šťastná. Neustále ma žiadala, aby som ich s ňou cvičila. Nasledujúci raz si vybrala iný obraz a tiež dosiahla úroveň 10. Po cvičení Liečebných kódov opäť povedala, že ju to už viac neznepokojuje. Takže už nijaké obrazy nemá a cíti sa skvele. Je to úplne iné dievčatko. Vďaka Bohu za Liečebné kódy. U svojej dcéry som bola svedkom zázraku.

Sue

•••

### Skolióza a chronická bolesť

Skoliózu som mala od svojich siedmich rokov a asi päť rokov som nosila korzet. V dvadsiatke som už mala chronické bolesti. Za tie roky som vyskúšala chiropraktiku, jogu, fyzické cvičenie, výživové doplnky a celú kopu iných vecí. Úľava bola zakaždým len chvíľková. Zrejme som nikdy nevedela zvládať a spracovať stres, takže všetko v okolitom svete na mňa pôsobilo ako spúšťač bolesti a mala som pocit, že ma to pohlcuje. Keď som si prvý raz zacvičila Kód, pocítila som neuveriteľný výsledok. Po prvýkrát som pocítila tú hlbokú úľavu a pocit pokoja. Všetka moja telesná bolesť pominula a ja som sa cítila oveľa ľahšia a pokojnejšia, zameraná na pohyby svojho tela a pohybovala som sa v súlade s nimi. Túto bolesť som zažívala tridsať rokov a teraz som sa jej zbavila.

Liečebné kódy cvičím už asi dva a pol mesiaca. Čistia sa mi pľúca, dochádza k intenzívnej detoxikácii a narovnáva sa

mi chrbtica. Niektoré kosti, ktoré trpeli tlakom skoliózy, sa teraz začínajú vyvíjať. Obrovské zmeny! Pracovala som iba tri dni v týždni, lebo viac by som nezvládla a trvalo mi potom takmer tri dni, kým som sa zotavila. Teraz po troch dňoch práce prídem domov a cítim sa skvele. Som pripravená tešit' sa zo života. A zdá sa mi, že aj stres zvládam úplne inak. Dr. Loyd, ďakujem vám za túto úžasnú techniku, pomocou ktorej si človek vie sám pomôcť a tiež za to, že ste sa o ňu so všetkými podelili.

Katherine

...

### Obnovená funkcia roky po chirurgickom zákroku

S manželom spoločne cvičíme Liečebné kódy už asi tri mesiace. Zistili sme, že sa nielen vo všeobecnosti cítíme oveľa lepšie, ale sme aj šťastnejší, otvorenejší a sebaistejší než predtým. Aj po päťdesiatich rokoch manželstva sa máme spolu stále čo učiť a robiť. Asi pred tri a pol až štyrmi rokmi prekonal manžel rakovinu. Musel podstúpiť radikálny chirurgický zákrok na ľavej strane tváre a znášať dôsledky ožarovania. Stratil cit a schopnosť vytvárať sliny a do značnej miery prišiel aj o schopnosť pociťovať chuť. Toto všetko sa už začína zlepšovať. Do ľavej strany tváre sa mu vracia cit a je schopný cítiť chuť vecí, ktoré nedokázal ochutnať už roky. Pominulo aj sucho v ústach. Prisahám, že na temene lysej hlavy mu dokonca vyrástli nejaké vlasy! Lekári vraveli, že lepšie to už uňho nebude. Za pomoci Kódov sa to však zlepšilo, a sme z toho naozaj nadšení. Cítíme sa veľmi pozhnaní.

Marilyn

### Liečenie emocionálnej a behaviorálnej poruchy (závislosti)

Uvedomoval som si, že Liečebné kódy sa spočiatku používali na emocionálne problémy, a že až neskôr ste začali zisťovať, že rovnako zaberajú aj na problémy fyzického rázu. Kódy som si kúpil, aby som ich použil na fyzický problém. Iróniou je, že čím usilovnejšie cvičím Kódy na svoj fyzický problém, tým k väčšiemu uzdravovaniu dochádza po emocionálnej stránke. Navštevoval som vynikajúce poradenstvá a bol som členom programu Dvanásť krokov na liečbu závislosti. Hoci viem, že mi tieto terapie veľmi prospeli, Liečebné kódy u mňa zmenili zdravé správanie z vedomého myšlienkového procesu na automatické. Zažívam teraz celkom novú úroveň slobody a som za to veľmi vďačný.

Jamie

...

### Nespavosť

Dovoľte mi povedať, aká som s Kódmi šťastná. Skoro okamžite sa zmenili moje spacie návyky. Takmer po celý svoj život som mala sporadicky problémy s nespavosťou. Teraz spím lepšie a tvrdšie než kedykoľvek predtým. Kódy cvičím naďalej a verím, že vyliečia aj ostatné moje problémy.

Helle

...

### Extrémna bolesť (trigeminálna neuralgia)

Vyššie osem rokov som znášala bolesť spôsobenú stavom, ktorý sa volá trigeminálna neuralgia alebo tiež neuralgia trojklaného nervu. Ide o extrémnu bodavú bolesť v tvári, ktorej spúšťačom je jedenie, rozprávanie, čistenie zubov, dotyk... alebo

len ľahký vánok na líci. Občas stačilo len úplne nehybne ležať a v tvári som opakovane pociťovala ostrú bodavú bolesť. A aj vtedy, keď som bolesť nepociťovala, žila som v stálom očakávaní či strachu z novej série jej vystreľujúcich zábleskov.

Už po dvoch týždňoch užívania Liečebných kódov som pozorovala zmiernenie bolesti, tak jej intenzity ako aj jej frekvencie. V ďalšom týždni som asi deň a pol nijakú bolesť nemala... a odvtedy intenzita a frekvencia bolesti vytrvalo, postupne klesali. Sú to už dva mesiace, čo som začala a s dojatím oznamujem celému svetu, že po celý minulý týždeň som vôbec nemala bolesti. Je to také úžasné! V užívaní Kódov budem pokračovať každý deň až do konca svojho života!!! Všetkým vám ďakujem!

Sarah

...

### Poranenie chrbta a migrény

Dvíhaním skrinky s náradím, o ktorej som vedela, že je príťažká, som si vážne poranila chrbát. Po niekoľkých dňoch sa už bolesť v chrbte nedala zniesť a vystreľovala mi do nohy. Navštívila som dvoch rozličných chiropraktikov, ale tentokrát mi ani jeden nevedel pomôcť. Zavolała som teda svojej lekárke, tá mi dala lieky proti bolesti a na uvoľnenie svalstva a kázala chodiť šesť týždňov na rehabilitáciu. Nič nepomáhalo. Istý blízky priateľ mi povedal o Liečebných kódoch, a tak som si ich objednala. Bola som pripravená skúsiť čokoľvek. Už o niekoľko dní sa môj stav zlepšil a po týždni som už nepociťovala bolesť. Nemohla som tomu uveriť. Nabádala som manžela, aby ich tiež vyskúšal, či zaberú aj uňho. Do určitej miery mu pomohli s jeho migrénami. Teraz ich používa na hypoglykémiu.

Joyce

### Cukrovka

Posledných desať rokov som bol diabetik závislý na inzulíne, ktorý som si musel pichať štyrikrát denne. Začalo mi robiť starosť, že sa u mňa začínajú prejavovať diabetické komplikácie. Prvou z nich boli veľmi studené ruky a chodidlá, druhou isté problémy s očami, bolesť nôh, že som musel tri až štyrikrát za noc vstať, aby som sa šiel vymočiť, že som sa cítil stále unavený, ľahko strácal náladu a podliehal stresu.

No dobre, vravíte si, a čo sa teda zlepšilo? Nuž, cvičím tento program doma už tri týždne. Zatiaľ pominula bolesť v nohe a keď kráčam hore kopcom, aj nohy mám oveľa ľahšie. Všimol som si mnoho rozdielov, už sa viac nebudím uprostred noci ani sa necítim unavený. V chodidlách začínam mať viac citu a už nie sú studené. Jedna vec, ktorú si veľmi rýchlo všimol každý člen mojej rodiny bola, že sa už nerozčulujem a som nezvykle pokojný, nestresujem sa pre maličkosti. Či som sa vyliečil z cukrovky? Povedal by som, že nie, aspoň zatiaľ. Poviem však aspoň toľko, že som si musel znížiť dávku prijímaného inzulínu, lebo mi klesá hladina cukru. Kódy cvičím zatiaľ iba štyri týždne, no cítim sa lepšie, než som sa cítil za posledných desať až pätnásť rokov.

Steve

...

### Vyliečené domáce zvieratko

Liečebné kódy s dobrými výsledkami cvičím už niekoľko mesiacov, ale všetko prekonáva to, čo sa mi stalo včera večer. Doma mám veľa exotických zvierat, a keďže som sa včera vrátil z práce neskoro večer, musel som sa o ne postarať rýchlejšie než zvyčajne. Jedna z malých jašteričiek sa dostala von a ja som si ju všimol až vtedy, keď som jej nechtiac stúpil na hlavu.

Z papuľky a oka jej tiekla krv a cítil som, že má fraktúru lebky. Bolo mi z toho nanič. Ochabnuto ležala a z úst jej vytekala krv. Myslel som si, že je už mŕtva. Položil som ju na papierové obrúsky a spomenul si na Kódy. Jeden z nich som na ňu použil a vydržal som to robiť 45 minút. Neustále som ju kontroloval. Dýchala veľmi plytko a nebola pri vedomí. O dve hodiny sa už prebrala, iba mala stále zavreté oko. Na druhý deň už mala otvorené obe oči a správala sa ako inokedy. Veľmi vám ďakujem za tento neuveriteľný postup.

Bill

•••

### Rakovina

Keď sa moja najlepšia priateľka a milá dozvedela, že má metastázovaný melanóm, pomáhal som jej začať používať Liečebné kódy a spolu s tým aj veľmi prísnu diétu, ktorá mala uviesť do rovnováhy jej imunitný systém. Posledné CT snímky ukázali, že už žiadnu rakovinu nemá. S napätím čakáme na výsledok krvných testov, ktoré majú preukázať rovnováhu jej imunitného systému.

William

•••

### Liečenie členov rodiny (hemoroidy)

V priebehu rokov som sa zapodievala liečením problémov mnohými spôsobmi a dosiahla som pri tom určité úspechy. Boli to terapie ako EFT, metóda Sedona, HoloSynch, Theta healing, čchi-kung, výživové doplnky – vyskúšala som dokonca aj hypnózu.

Ako vidíte, vždy som verila a hľadala cestu k dosiahnutiu vnútorného pokoja a spôsobu, ako sa liečiť sama. Vedela som, že jedného dňa nájdem ten SPRÁVNÝ KLÚČ, ako sa liečiť sama a tiež ako liečiť svojich blízkych. A ten KLÚČ som našla. Sú ním **Liečebné kódy!**

Zbavila som sa celoživotných mylných kréd, ktoré mi neslúžia, niektoré ovplyvňovali moju prácu, zdravie a citovú stabilitu – a **bolo to také ľahké!** Zhodila som a ani som sa o to nesnažila. Dokonca som schopná pomôcť zbaviť sa zdravotných problémov tým, ktorých mám rada!

Jeden z takých problémov boli manželove hemoroidy. Žil s nimi vyše dvadsať rokov a niekoľko posledných rokov ho už naozaj trápili. Nakoniec sme sa dohodli, že s tým pôjdeme k nejakému lekárovi. Špecialista ho však mohol prijať najskôr o tri mesiace. A tak som začala cvičiť Kódy preňho!

Keď prišiel deň, keď mal ísť k tomu špecialistovi, povedal mi, že tam zrejme nemusí ísť, lebo si myslí, že hemoroidy sa dali do poriadku. Myslela som si, že sa chce len vyhnúť návšteve lekára, preto som trvala na tom, že tam musí ísť – napokon, šla som tam s ním! A teraz počúvajte! Odborník na hemoroidy nijaké príznaky hemoroidov nenašiel! Požiadal sestru, aby to preverila aj ona. Nič. Manžel sa šokovane opýtal: „Viete to iste?“ Nebolo potrebné nijaké liečenie, bol úplne zdravý!

Manžel ma teraz každý deň žiada, aby som robila Kódy na to i ono – a ja to vždy urobím!

Môžem teda povedať, že moje hľadanie sa skončilo, našla som Klúč na liečenie tela, mysle a duše na všetkých úrovniach. Keď o tom niekto pochybuje, poviem len, nech to nezaujato vyskúša a čoskoro uverí tiež!

Laurie



## ZÁZRAKY, ALEBO IBA NOVÁ PARADIGMA?

Znejú vám všetky tieto uzdravenia ako zázraky? Ak áno, potom sa zamyslite nad týmto citátom sv. Augustína: „Zázraky sa nedejú v protiklade s Prírodou, ale v protiklade s tým, čo o Prírode vieme.“ Boh do nás možnosť „zázračného“ uzdravenia zabudoval pri stvorení ako súčasť svojho pôvodného zámeru pre svet, a tá možnosť je nám dnes stále dostupná. Liečebné kódy boli z Božej milosti objavené len nedávno, ale tento liečebný mechanizmus v nás bol vždy. Dôvod, prečo bol objavený iba nedávno, je možno ten, že sme doteraz nemali vedomosti ani vhodnú metaforu na pochopenie toho, ako funguje. Čo bolo pôvodne skryté, lebo sme jednoducho neboli schopní to pochopiť, vyšlo teraz na svetlo vďaka iným nedávnym objavom.

No, a teraz prejdime k veci: ako a prečo funguje Liečebný kód?

### FYZIKÁLNY MECHANIZMUS, KTORÝ LIKVIDUJE STRES

Ako sme už v tejto knihe písali, stres je zdrojom všetkých našich neduhov. Liečebný kód funguje na základe toho, že nás zbavuje stresu pri zdroji. Výskum Inštitútu HeartMath v Kalifornii naznačuje, že keď sa dá odstrániť stres, vyliečia sa často aj gény. Identifikovali záložný zdroj vnútorného liečenia, ktorý je taký silný, že má doslova liečivý účinok na poškodenú DNA.

Objav Liečebných kódov odhalil fyzikálnu funkciu, ktorá automaticky aktivuje ten záložný zdroj liečenia, identifikovaný Inštitútom HeartMath. Využívajúc tento záložný zdroj liečenia, Liečebný kód lieči tým, že mení daný model deštruktívnej energie alebo frekvencie na zdravý.

Liečivá energia, nasmerovaná na rozličné kombinácie štyroch liečebných centier tela, sa využíva na liečenie rozličných nezdravých kréd a obrazov. Tieto liečebné kombinácie možno prirovnať k štyrom nukleotidom, ktoré tvoria našu DNA. Každý rozdiel u každého človeka na svete je daný jedinečnou kombináciou iba štyroch nukleotidov.

Krásne to zapadá do zistení najnovších výskumov, že naše spomienky a obrazy sú zrejme doslova uskladnené v energetickom informačnom poli každej bunky tela, podobne ako v DNA (to by tiež vysvetľovalo, prečo pacienti s transplantovaným orgánom môžu prežívať spomienky darcu). Sme presvedčení, že keď cvičíte Liečebné kódy v príslušnej kombinácii štyroch liečebných centier, tak doslova sprchujete zdravou liečivou energiou každú bunku svojho tela.

Čo presne teda Liečebný kód je, a ako môže aktivovať taký komplikovaný proces?

### ŠTYRI CENTRÁ LIEČENIA

Objav Liečebných kódov je v skutočnosti objavom štyroch liečebných centier tela. Štyri liečebné centrá tela korešpondujú s hlavnými riadiacimi centrami pre každú bunku v tele. Tieto liečebné centrá fungujú zrejme ako skrytá poistková skriňa a keď sa zapnú správne spínače, umožnia vyliečiť takmer všetko. Robia to tým, že odstránia z tela stres, ktorý ich vypol a tým umožnia nervovo-imunitnému systému znovu konať svoju prácu v liečení všetkého, čo je v tele chybné.

Keby ste sledovali dráhu zdravej energie, ako prechádza cez štyri centrá liečenia do tela, prišli by ste k týmto fyzickým systémom:

**Koreň nosa:** Hypofýza alebo tiež podmozgová žľaza (často označovaná za riadiacu žľazu, lebo riadi hlavné endokrinné procesy tela) a epifýza (mozgový podvesok).

**Spánky:** Vyššie funkcie ľavej a pravej polovice mozgu a hypotalamus.

**Sánka:** Reaktívny emocionálny mozog, vrátane amygdaly a hipokampu, plus miecha a centrálny nervový systém.

**Obryzok:** Miecha a centrálny nervový systém, plus štítna žľaza.

Inými slovami, objavíte riadiace centrá pre každý systém, každý orgán a každú bunku tela. Liečivá energia z týchto centier prúdi ku každému z nich.

## AKO LIEČEBNÝ KÓD AKTIVUJE CENTRÁ LIEČENIA

Centrá liečenia aktivujete pomocou svojich prstov. Liečebný kód je jedna zostava ľahkých pozícií rúk. Je to veľmi jednoduché. Lahko to naučíte vykonávať šesť- až sedemročné dieťa. Liečebný kód vykonáte tak, že nasmerujete všetkých päť prstov oboch rúk na jedno alebo viacero liečebných centier zo vzdialenosti päť až sedem pol centimetra od tela. Ruky a prsty smerujú toky energie do liečebných centier.

Liečebné centrá aktivujú energetický liečebný systém, ktorý funguje paralelne s imunitným systémom. Namiesto zabíjania vírusov a baktérií sa však zameriava na spomienky spájajúce sa s problémom, na ktorý človek myslí. S použitím pozitívnych, hojivých energetických frekvencií ruší a nahrádza negatívne, deštruktívne frekvencie.

Keď sa bunky vykonávaním Liečebného kódu zalievajú zdravou energiou, nezdravá energia sa doslova neutralizuje pozitívnou energiou podobným spôsobom, ako tlmiče sluchu na neutralizáciu hluku rušia škodlivé zvukové frekvencie. Po neutralizácii deštruktívnych frekvencií sa obraz rozozvučí zdravou energiou, ktorá bude prispievať k dobrému zdraviu buniek, orgánov a telesného systému, v ktorom sídli. Liečivá energia transformovala deštruktívnu energiu uloženú ako bunkové spomienky v tele či myslí, zásadným spôsobom vplývajúc na fyziológiu buniek v tele.

## PREČO SA TO VOLÁ „KÓD“?

Dôvod, prečo to nazývame „Liečebné kódy“ spočíva v tom, že každý postup si vyžaduje kódovú sekvenciu. Keď sme obaja prednášali v Maui, mali sme to šťastie, že kľúč od dverí sme mali vo forme kódu. Vstupné dvere mali klávesnicu so štvormiestnym kódom, takže keď sme prišli k dverám a natukali kód („píp píp píp píp“), začuli sme cvaknutie odomykajúcich sa dverí. Vy máte možno podobne fungujúci ovládač na dverách garáže.

Takto nejakto fungujú Liečebné kódy. Cvičenie zapína určitú kombináciu týchto štyroch liečebných centier v danom poradí. Toto poradie je nesmierne dôležité na odstránenie stresu v tele spájajúceho sa s nejakým konkrétnym problémom a na vyliečenie bunkových spomienok, ktoré sa vzťahujú k tomu problému. Vykonanie Liečebného kódu aktiváciou liečebných centier pomocou prstov trvá priemerne asi šesť minút. Pokojne to môžete robiť aj v ľahu na pohovke. Ľudia nám oznamujú, že ho cvičia počas telefonovania, sledovania televízie, čítania kníh a iných činností.

Liečebný kód, ktorý vám odovzdáme v nasledujúcej kapitole, aktivuje všetky štyri liečebné centrá v optimálnom poradí a sme presvedčení, že práve to je zrejme dôvod, prečo zaberá na takmer každý problém u takmer každého človeka.

## EXISTUJE NEJAKÝ DÔKAZ TOHO, ŽE LIEČEBNÉ KÓDY NAOZAJ FUNGUJÚ?

Ako sme už opísali, platnosť Liečebných kódov dokazujú:

- Tisíce hlásení klientov o tom, ako sa sami vylicili zo všetkých možných problémov, z ktorých mnohé boli pokladané za neliečiteľné.
- Tradičné diagnostické testy (test variability srdcovej frekvencie), ktoré ukazujú, že po používaní Liečebného kódu sa stres z tela natrvalo odstráni.

Ide o pomerne novú metódu a na overovaní našich výsledkov a tiež našom pochopení toho, ako Liečebný kód funguje, sa stále pracuje.

Nie je to vôbec nezvyčajné, dokonca ani u vecí, ktoré už celé desaťročia používajú milióny ľudí. Napríklad netušíme, ako fungujú konkrétne lieky, veríme im však, a preto ich užívame. Možno by vás prekvapilo zistenie, že napriek rokom či celým desaťročiam užívania mnohých bežných liekov, si výskumní pracovníci nie sú istí tým, ako fungujú. Uvedieme len zopár príkladov z lekárskeho Breviára, základnej príručky, ktorú lekári používajú na orientáciu pri predpisovaní liekov:

Accutane: „Presný mechanizmus Accutanu je neznámy.“

Zoloft: „Usudzuje sa, že mechanizmus setralínu (Zoloftu) súvisí s tým, že *spôsobuje* blokádu vychytávania neuronálneho serotonínu.“ (Časť textu sme zvýraznili my.)

Xanax: „Presný mechanizmus účinku je neznámy.“

Risperdal: „Mechanizmus Risperdal, podobne ako všetkých ostatných antipsychotík, je neznámy.“

Depakote: „Mechanizmus, na základe ktorého valproate (Depakote) uplatňuje svoje liečivé účinky, nebol stanovený.“

Ide o reprezentatívnu vzorku niektorých hlavných liekových kategórií. Lekárska príručka je plná iných ďalších liekov, ktorých metódy pôsobenia sú neznáme alebo neisté.

## TO, ČO VYZERÁ AKO ZÁZRAK, JE JEDNODUCHO NOVÝ OBJAV

Dovoľte nám zopakovať slová sv. Augustína: „Zázraky sa nedejú v protiklade s Prírodou, ale v protiklade s tým, čo o Prírode vieme.“

Hoci už dávno vieme, že deštruktívne modely energií spôsobujú stres a zdravotné problémy, súčasná medicína pre vyriešenie týchto modelov robí len málo. Dôvod, prečo ste o týchto pravdách nepočuli viac spočíva v tom, že nikto ne našiel spoľahlivý, trvalý, predvídateľný, overiteľný spôsob ako tieto deštruktívne energetické modely v tele zmeniť na zdravé. Navyše, ak sa o to aj niekto pokúsi, nezapadá to do paradigmy klasickej modernej medicíny, ktorá sa zameriava na biochemickú liečbu, nie na prevenciu ani liečenie pomocou bioenergie.

Podľa fyziky je na zrušenie frekvencie potrebná presne rovnaká opačná frekvencia. Aby Liečebný kód fungoval, musí niečo vyhladať súvisiace nevedomé spomienky, niečo musí stanoviť ich frekvencie a niečo musí rovnako veľké, no opačné frekvencie vytvoriť. A to sa aj deje!

Nielenže to funguje, ale zdá sa, že to funguje takmer po celý čas. Na konferencii v Mexiku zo 142 ľudí, ktorí vykonali Liečebný kód na spomienku spojenú s najväčším problémom ich života, sa u 142 z nich negatívna energia z tejto spomienky vyliečila na nulu až jednotku z desaťbodovej stupnice. Pri dosiahnutí takýchto výsledkov je jasné, že sme museli naraziť na systém, ktorého úlohou je liečiť. Keby sa v prírode niečo dialo po 99 percent času, ani by sme na to nepotrebovali štúdiu. Vieme, že predmet spadne zakaždým, keď ho pustíme z ruky a verili sme tomu dávno predtým, než sme porozumeli neviditeľnej sile gravitácie.

A ono to nielen funguje, ale výsledky pretrvávajú. Ako sme sa už zmienili, testy variability srdcovej frekvencie preukázali, že ľudia zostávali v rovnováhe ešte dlho po vykonaní Liečebného kódu. V porovnaní so systémami, ktoré využívajú energetický systém čakier a meridiánov (akupunktúrnych bodov), testy HRV ukázali, že ľudia využívajúci obe tieto metódy dostali svoj autonómny nervový systém do rovnováhy okamžite (asi siedmi až desiatimi z tých, čo využívali meridiány, a ôsmi až desiatimi z tých, čo cvičili Liečebné kódy). Lenže o dvadsaťštyri hodín neskôr boli v rovnováhe už len dvaja z desiatich ľudí využívajúcich meridiány, zatiaľ viac ako sedem z desiatich užívateľov Liečebných kódov bolo stále v rovnováhe. Dozvedeli sme sa, že tieto výsledky sú niečím neslýchaným.

Na základe našich skúseností a výskumu sme presvedčení, že liečenie týchto deštruktívnych energetických modelov je

presne tým, čo robí Liečebný kód. A máme správy, ktoré sú ešte lepšie! Liečebný kód pracuje bez toho, aby sme si museli uvedomovať, že sa tie deštruktívne obrazy, kréda, myšlienky a pocity liečia.

Liečebný kód – ktorý pracuje výlučne na deštruktívnych spomienkových obrazoch v srdci – dokáže liečiť stres a nesprávne kréda, ktoré sú v pozadí fyzických a nefyzických problémov v našich životoch.

Možno to ešte nedokážeme úplne vysvetliť, naozaj sme však presvedčení, že poznáme povahu zdanlivo zázračnej liečivej energie, prístupnej vďaka Liečebnému kódu.

### ČO TÁTO ÚŽASNÁ LIEČIVÁ ENERGIA JE?

Sme presvedčení, že rovnako ako sú v čistom bielom svetle obsiahnuté všetky farby svetla, sú v čistej láske obsiahnuté všetky cnosti (odvaha, pravda, vernosť, radosť, pokoj, trpezlivosť atď.).

V skutočnosti veríme, že energetická frekvencia čistej lásky vylieči všetko – a že je to možno jediná sila, ktorá to dokáže. Vibračná frekvencia lásky je tým prapôvodným záložným zdrojom liečenia.

### AKÝ VEDECKÝ ZÁKLAD MÁME PRE NAŠU TEÓRIU?

V posledných rokoch dokázalo niekoľko ľudí izolovať a kvantifikovať frekvencie lásky a iných kladných vlastností. Frekvencia lásky v nás sídli v každej láskou naplnenej spomienke nášho srdca. Dovoľte, aby som vám to dokázal.

Myslite na najradostnejšiu spomienku svojho života, na spomienku naplnenú najväčšou láskou. So zatvorenými očami

si túto spomienku na chvíľu plne vybavte, znovu si ju privolajte, akoby to bolo teraz. Čo cítite? Vari sa necítite dobre? Neprežívate znova, aspoň do určitej miery, tú krásnu chvíľu – aj keby od nej ubehli už desiatky rokov? Prečo je to tak?

V okamihu, keď nájdete prístup k láskou naplnenej spomienke a aktivujete ju, šíri sa vašim telom frekvencia lásky a tá má tomu primeraný fyziologický liečivý účinok. Ako sme už spomenuli, Inštitút HeartMath zverejnil štúdie, že aktivovanie týchto typov pozitívnych spomienok môže mať skutočne liečivý účinok na poškodenú DNA.\*

Rovnako ako spomienky naplnené láskou prenášajú celým našim telom liečivé frekvencie, prenášajú bolestivé, deštruktívne a pokrivené spomienky frekvencie, ktoré spôsobujú choroby. Podľa výskumu Dr. Liptona vysielajú tieto deštruktívne spomienky v tele signál, ktorý nás núti interpretovať súčasnú situáciu ako nebezpečnú aj vtedy, keď to tak nie je. Práve to udržiava naše telo v strese. Odporúčam vám, aby ste urobili aj tento pokus. Vybavte si spomienku, ktorá je pre vás stále bolestivá a všímajte si, ako sa cítite. Ak na túto spomienku budete myslieť dostatočne dlho, okrem toho, že sa budete zle cítiť, prepnete doslova do „sebaobranného stavu“ aj svoje bunky a svoj nervový systém uvediete do stavu „bojaj alebo utekaj“.

Nanešťastie, vaša nevedomá myseľ môže byť na tieto deštruktívne obrazy zameraná aj bez toho, aby ste to tušili. Keď k tomu dôjde, má to na fyziológiu vášho tela rovnako škodlivý účinok ako vedomé negatívne myšlienky a predstavy. Je veľa ľudí, u ktorých k tomuto „procesu vytvárania choroby“ dochádza každý deň a oni o tom ani nevedia, až kým vážne neochorejú. To je dôvod, prečo si zdroj našich problémov po

\* Pozri [www.heartmath.com](http://www.heartmath.com).

deväťdesiat percent času neuvedomujeme, a prečo je nemožné vedome sa zamerať na príčinu našich fyzických, citových a duševných problémov.

Dobrou správou je, že *klúč na liečbu problémov pri ich ko-reňoch sa nachádza vnútri ľudského srdca* a nie v niečom mimo nás. Potrebujeme iba nájsť spôsob, ako uchopiť energiu lásky záložných zdrojov srdca a využiť ju na liečenie deštruktívnych obrazov, ktoré vedú k chorobe.

## PREČO SA NEMÔŽETE VYLIEČIŤ SAMI OD SEBA?

Ak sú záložné zdroje lásky už v nás a vysielajú svoje liečivé signály, prečo sa tieto obrazy neliečia samy od seba?

Privádza nás to späť k Tajomstvu číslo 5. Problém je v tom, že existujú určité spomienky alebo obrazy, ktoré sú akoby chránené pred prijímaním liečenia, keď sa celým telom šíria liečivé frekvencie. Môže ísť o skrytú alebo potlačenú spomienku, ako to opisuje psychológia, ale môže ísť aj o spomienku, ktorú si plne uvedomujeme. Je to akoby si myseľ okolo istých spomienok budovala doslova pevnosť. Robí to preto, aby nás chránila pred bolesťou z niečoho podobného, čo by sa nám mohlo prihodiť znova. Je presvedčená, že keď sa nebudeme mať na pozore, môže nám niečo znova ublížiť. Prevencia bolesti je dobrá vec, lenže keď nás myseľ týmto spôsobom chráni pred deštruktívnymi obrazmi, môže zároveň brániť záložným zdrojom tela dostať sa k deštruktívnym obrazom a liečiť ich. Je teda potrebné nájsť spôsob, ako zaviesť liečivú energiu do obrazov, ktoré problém spôsobujú, ale neprijímajú liečivú energiu.

Presne toto robí Liečebný kód. Keď získa prístup k záložným zdrojom lásky a zdravia v celom tele, Liečebný kód potom tie frekvencie prenáša cez prsty do štyroch liečebných centier,

aby zmenil energetické modely z deštruktívnych obrazov na zdravé, dokonca aj tých, ktoré sú chránené.

Ľudia nám neustále hovoria, že keď cvičia Liečebný kód, majú pocit, akoby sa pritom ich bolestivé spomienky rozplývali a strácajú sa aj fyzické príznaky. Som presvedčený, že presne toto predpovedali fyzici, keď vyslovovali podobné poznámky ako Dr. William Tiller, ktorý povedal: „Medicína budúcnosti bude založená na kontrole energetických frekvencií v tele.“

A teraz vás už pozývame vyskúšať Liečebný kód. Nech vám zmení život tak, ako ho zmenil nám a tiež mnohým iným!

### Šport a vrcholné výkony

*Ako profesionálny športovec som bol často v televízii, na obálkach časopisov, novín, v správach a podobne. Už v ranom veku som odišiel z domova, aby sa zo mňa stal profesionálny športovec svetovej triedy – a aj som sa ním stal. Vyskúšal som všetky známe metódy psychológie vrcholného výkonu a tréningu, navštevoval som najlepších lekárov v New Yorku a Los Angeles.*

*Všetko ostatné sa vás snaží naučiť „vyrovnať“ sa s tým, čo vás obmedzuje, alebo to s použitím istých mentálnych trikov jednoducho ignorovať – trikov, ktoré nie vždy fungujú a vyžadujú si veľa úsilia. Liečebný kód robí to, čo nerobí žiadna iná metóda: napráva to, čo vás brzdí alebo obmedzuje a umožňuje vám dosahovať výkony na hranici vašich možností! Najlepšie zo všetkého je, že to Kód robí rýchlo a jednoducho a spôsobom, ktorý si nevyžaduje takmer žiadne úsilie.*  
**DOSLOVA VÁS PREPROGRAMUJE NA ÚSPECH!**

Michael, Los Angeles

## POUČENIE A INFORMOVANÝ SÚHLAS

**Techniky Liečebného kódu a Okamžitého účinku slúžia len na účely informácií a vzdelávania. Ani jedna z nich nie je určená na diagnostikovanie, predpisovanie liekov, liečby alebo liečenie akýchkoľvek chorôb či duševných stavov. Posudzovaním týchto informácií sa nezaoberal Úrad pre kontrolu potravín a liečiv (FDA) a my si neuplatňujeme žiadne nároky ohľadom ich liečebných účinkov.**

**Svedectvá predstavujú reprezentatívnu vzorku celej palety výsledkov, ktoré sú pre tieto produkty zrejme typické. Výsledky sa môžu líšiť v závislosti od spôsobu použitia a vynaloženého úsilia. Osobám, ktoré svoje svedectvá poskytli, nebola vyplatená nijaká odmena.**

Všetky techniky Liečebných kódov – vrátane Univerzálneho Liečebného kódu a techniky Okamžitého účinku, opísaných v tejto knihe – sú technikami ako pomôcť sebe samému; sú určené na relaxáciu, redukciu stresu a vyváženie bioenergetických systémov. Ich účelom nie je nahrádzať lekársku starostlivosť. Len na základe tu uvedených informácií by sa nemali podnikať ani zastavovať žiadne kroky; naopak, čitatelia či diváci by každú záležitosť týkajúcu sa ich zdravia mali konzultovať s príslušným lekárskeým odborníkom. Liečebný kód sa zameriava na to, čo pred vyše tritisíc rokmi Šalamún nazval „záležitosťami srdca“. Neexistuje nijaký Kód na žiadnu fyzickú či duševnú chorobu; každý Liečebný kód sa zameriava iba na duchovné problémy srdca. Keď sa liečia tieto duchovné problémy, klesá fyziologický stres a zlepšuje sa fungovanie imunitného systému. Imunitný systém, ktorý nie je potláčaný stresom, je schopný vyliečiť prakticky čokoľvek. S Liečebným kódom sa po celý čas zameriavame, a to výhradne iba na záležitosti srdca.

Liečebný kód NIE JE ani žiadnym poradenstvom či terapiou. Ide o aplikáciu liečebného nástroja, ktorý bol objavený v roku 2001 a po prvý raz predstavený verejnosti v roku 2004. Každý Liečebný kód sa zameriava iba na deštruktívne obrazy srdca (spomienky) a používať sa má iba podľa pokynov. Sporadické alebo laxné používanie tohto Kódu môže proces liečenia obrazu spomaliť. Nikomu neodporúčame prerušiť konzultácie s lekárom či psychológom, alebo sa im vyhýbať.

Teória a prax Liečebného kódu sa zakladajú na skúsenostiach. Po objavení systému Liečebné kódy® sme ho rok a pol testovali a ďalší rok a pol pripravovali tak, aby ho každý mohol ľahko cvičiť doma. Ide o jedinečný systém, jediný svojho druhu. Ešte sa nám nestalo, že by nám niekto oznámil, že sa s ním už stretol.

Podľa Paula Harrisa, PhD „ide o jedinú oblasť medicíny, v ktorej nikdy v histórii nebol zaznamenaný prípad poškodenia.“ Aj keď táto literatúra a naše výsledky vyjadrujú naše skúsenosti, vaše výsledky zaručiť nevieme. Na základe cvičenia Liečebného kódu však môžete očakávať aspoň toľko, že sa vyliečia alebo zlepšia problémy vášho srdca a vykonávaním metódy Okamžitého účinku poklesnú vaše pocity stresu.

Táto kniha a v nej opísané metódy by teda nemali nahrádzať rady a liečenie lekára alebo inej osoby oprávnenej vykonávať zdravotnú starostlivosť. Informácie a názory, ktoré tu uvádzame, považujeme za presné a hodnoverné, zakladajú sa takmer úplne na vedomostiach, skúsenostiach a výskume autorov. Čitatelia, ktorí odmietnu konzultovať s príslušnými lekáorskými odborníkmi, berú na seba riziko prípadných poškodení.

**Používanie tu uvedených techník sa považuje za potvrdenie toho, že ste si toto poučenie prečítali, porozumeli mu a súhlasíte s ním, a došlo teda k informovanému súhlasu.**

## 10. KAPITOLA

### VÁŠ ŠEŠŤMINÚTOVÝ „UNIVERZÁLNY KÓD“

V celej tejto knihe máme na mysli Liečebné kódy®, lebo tie som v roku 2001 objavil a na nich sa zakladajú naše údaje.

Pri práci s tisíckami klientov, pri organizácii prezentácií „naživo“ a testoch sme prišli k záveru, že v skutočnosti existuje jeden Liečebný kód, ktorý zrejme funguje takmer u každého, na takmer každý problém. Zrejme preto, že aktivuje všetky štyri liečebné centrá, funguje tento jeden Liečebný kód ako „hlavný kód“ na sprístupnenie liečenia stresu každého druhu.

Naučiť sa tomuto Liečebnému kódu vám zaberie iba niekoľko minút, ale výsledky vám vydržia do konca života!

Majte na pamäti, že ho môžete robiť aj pre druhých, ba dokonca aj pre domáce zvieratá. Stačí, keď budete postupovať podľa pokynov.

#### NIEKOĽKO SLOV O MODLITBE

K Liečebnému kódu patrí modlitba. Modlitba patrí k tým praktikám, ktoré medicína študuje najviac. Znova a znova sa ukazuje, že modlitba pomáha ľuďom liečiť sa – dokonca aj vtedy, keď sa nemodlia sami, ale sa za nich modlia iní. Vždy sa najprv pomod-

lím, dokonca aj predtým, ako začnem vykonávať Liečebný kód. Liečebný kód je iba nástroj, úžasný nový „skrutkovač“, ktorý robí veci, aké pred ním nerobil žiadny iný skrutkovač. Napriek tomu je to len skrutkovač. Nech počítate ako chcete, to najdôležitejšie je váš vzťah s Bohom. Takže vám kladieme na srdce, aby ste sa v prvom rade zamerali na modlitbu a Liečebný kód použili ako súčasť tohto procesu (jeden náš klient hovorí, že Liečebný kód „nasadzuje modlitbu na steroidy“).

### AKO VYKONÁVAŤ UNIVERZÁLNY LIEČEBNÝ KÓD

Používajte štyri nižšie znázornené cvičebné pozície v uvedenom poradí a uvoľnenými prstami „vysielajte žiarenie“ do liečebných centier (akoby špičky vašich prstov boli malé baterky spojené dovedna) zo vzdialenosti päť až sedem a pol centimetra od tela. Nezáleží na tom, či máte prsty vystreté alebo zohnuté (ako je vám najpohodlnejšie), špičky prstov sú však nasmerované na oblasť okolo liečebného centra.

Mať končeky prstov vo vzdialenosti päť až sedem a pol centimetra od tela je niekoľkonásobne účinnejšie než dotýkať sa liečebných centier prstami. Vytvára to nad bránou liečebného centra energetické pole, ktoré telu umožňuje okamžite vytvoriť presný model pozitívnej či negatívnej energie potrebný na liečenie. Dôvod tejto zvýšenej účinnosti mi svitol počas seminára, ktorý sme robili v Oklahoma City. Nejaký muž povedal, že mať prsty kúsok od tela mu dáva dokonalý zmysel: funguje to presne ako zapalovacia sviečka. Nie som automechanik, on však povedal, že sviečka sa nedotýka kovu. Je tam istá medzera a elektrická iskra preskočí zo sviečky na kov. Povedal vlastne, že ak tá medzera nie je dostatočne veľká, sviečka nebude správne fungovať. Nebude mať dosť energie. To isté platí pre Liečebný

kód. Keď máte prsty kúsok od tela, vytvára to presnú polaritu potrebnú v danom okamihu na odovzdanie podstatne väčšieho množstva energie.

### ŠTYRI LIEČEBNÉ CENTRÁ

- **Koreň nosa:** medzi koreňom nosa a stredom obočia, keby bolo obočie zrastené
- **Ohryzok:** presne nad ohryzkom
- **Sánka:** na spodnej časti zadného okraja sánky, po oboch stranách hlavy
- **Spánky:** asi centimeter povyššie spánku a centimeter smerom k zadnej časti hlavy, po oboch stranách hlavy

Každé zo štyroch liečebných centier má svoju normálnu pozíciu ruky a pozíciu, v ktorej ruka odpočíva, s výnimkou ohryzku; u toho je normálna pozícia pozíciou oddychovou. Oddychové pozície vám umožňujú spočinúť rukami na tele a pohodlnejšie vykonávať postupy. Ako sme už uviedli, pri normálnych pozíciách máte špičky prstov päť až sedem a pol centimetra od tela a liečebného centra. Pri oddychových pozíciách mieria končeky vašich prstov cez vrch liečebného centra, päť až sedem a pol centimetra pod centrom alebo vedľa neho.

Ak používate oddychové pozície, pridajte niekoľko minút Kódu. Keď sa vám príliš unavia paže a nemôžete vykonávať Kód potrebný čas, vyskúšajte oddychové pozície, alebo si položte paže vankúšom či opríte lakty o stôl. **Ak sa vám ruky odchyli od centra, k liečeniu bude dochádzať aj tak. Oveľa dôležitejšie než dodržiavať presnú pozíciu rúk, je váš zámer liečiť.**



Pred cvičením Liečebného kódu je užitočné ohodnotiť do akej miery máte nepríjemný pocit pri pomyslení na svoj problém, a to stupnicou od 0 do 10 (10 znamená najnepríjemnejší). Ide o najlepší spôsob, ako merať svoj pokrok, keď vidíte ako úroveň nepríjemnosti klesá až kým nedosiahne hodnotu 0 alebo 1.

Kód cvičte na tichom mieste v ústraní, kde sa môžete uvoľniť a kde vás nebude nikto rozptyľovať a rušiť.

Postup je nasledovný:

1. Označíte problém podľa toho, ako veľmi vás znepokojuje; použijete stupnicu od 0 do 10, pričom 10 označuje najbolestivejší stupeň.
2. Identifikujte pocity či nezdravé kréda, ktoré sa vzťahujú k vášmu problému.
3. *Vyhľadávač spomienky*: Hľadajte v pamäti, či vo vašom živote bolo iné také obdobie, keď ste sa cítili rovnako, aj keby okolnosti boli celkom odlišné. Hľadáme rovnaký druh *pocitu*. Veľmi sa tým však nezatažujte – iba si na chvíľu položte otázku, či vo vašom živote nebolo iné obdobie, keď ste sa cítili rovnako ako sa cítite teraz. Zameriavame sa na podobnosti v pocitoch, nie v okolnostiach. Ak pociťujete úzkosť pre blížiaci sa lekársky test, potrebujete si položiť otázku, či ste rovnakú úzkosť pociťovali, keď ste boli mladší, nie či ste lekársky test podstúpili už predtým. Hľadajte tú najranejšiu spomienku, ktorá sa vynorí a liečenie zamerajte najskôr na ňu.
4. Označíte tú skoršiu spomienku od 0 do 10. Možno existujú ešte iné. Vyhľadajte najsilnejšiu alebo najstaršiu z nich a zamerajte sa najprv na ňu. To, čo nás trápi teraz, zvykne byť nepríjemné práve preto, že sa spája s ne-

jakou nevylicenou spomienkou alebo ju tá spomienka spúšťa. Často sa stáva, že keď vylicíte tú staršiu či najsilnejšiu spomienku, vylicia sa zároveň všetky ostatné spomienky spájajúce sa s ústrednou.

5. Pomodlite sa za vylicenie, v modlitbe spomeňte všetky problémy, na ktoré ste prišli („moja spomienka z obdobia, keď som mal štyri roky, môj problém so strachom, moja bolesť hlavy“ a podobne).

**„Modlím sa za vyhľadanie, otvorenie a vylicenie všetkých známych i neznámych negatívnych obrazov, nezdravých kréd, deštruktívnych bunkových spomienok a všetkých fyzických problémov súvisiacich s ..... (váš problém alebo záležitosť), tým, že ma naplní svetlo, život a Božia láska. Zároveň sa modlím za to, aby účinnosť tohto liečenia vzrástla aspoň stonásobne.“** (Toto hovorí telu, aby sa liečenie stalo jeho prioritou.)

6. Cvičte Liečebný kód, pričom v každej pozícii vydržte približne 30 sekúnd, opakujúc Vyhlásenie zamerané na pravdu,\* ktoré odporuje vášmu nezdravému krédu, alebo sa zameriava na váš problém. Keď cvičíte Liečebný kód, nezameriavate sa na to negatívne, ale na to pozitívne. Dajte si záležať na tom, aby ste pred ukončením vystriedali všetky štyri pozície (zvyčajne niekoľko sérií). **Sériu Kódu cvičte aspoň šesť minút.** Skôr ako skončíte, určite prejdite všetky štyri pozície. Môžete zakaždým cvičiť o niečo dlhšie, najmä ak svoj problém hodnotíte

\* Jedným z našich bonusov, keď si zaregistrujete túto knihu, je prístup k ukážke Vyhlásení, zameraných na pravdu – Truth Focus Statements, [www.thehealingcodebook.com](http://www.thehealingcodebook.com).

známkou vyššou ako 5 alebo 6. Šesť minút odporúčame ako minimum.

**Koreň nosa** (prvá pozícia): medzi koreňom nosa a stredom obočia, keby obočie bolo zrastené

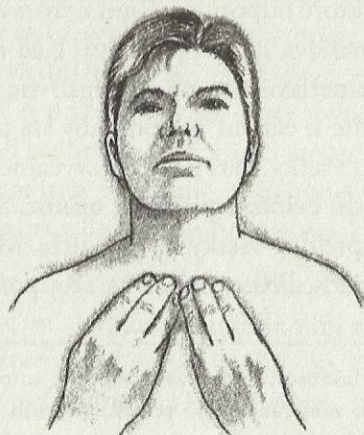


Koreň nosa, hlavná pozícia

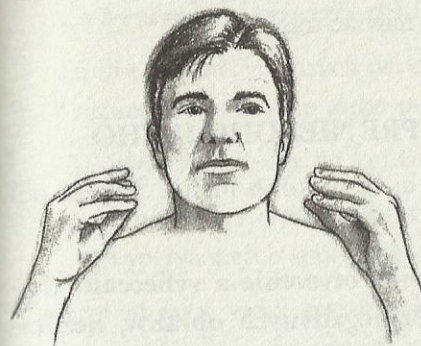


Oddychová pozícia

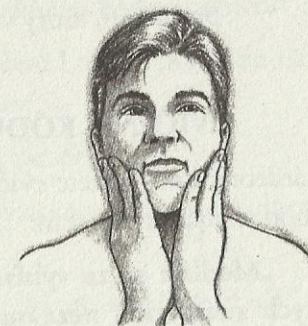
**Ohryzok** (druhá pozícia): presne nad ohryzkom



**Sánka** (tretia pozícia): dolu na zadnom okraji dolnej čeľuste, po oboch stranách hlavy

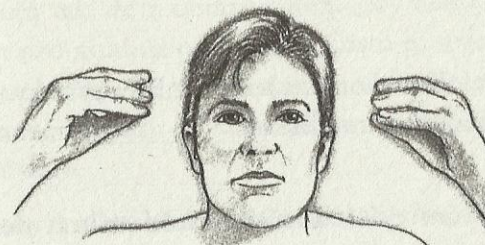


Sánka, hlavná pozícia

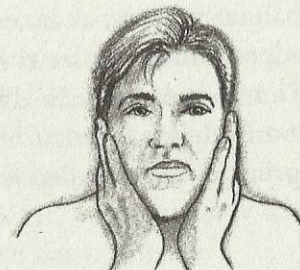


Oddychová pozícia

**Spánky** (štvrtá pozícia): asi centimeter vyššou spánku a asi centimeter smerom k zadnej časti hlavy, po oboch stranách hlavy



Spánky, hlavná pozícia



Oddychová pozícia

7. Po docvičení Kódu svoj problém opäť oznámajte. Keď vaša najstaršia či najsilnejšia spomienka klesne na úroveň 0 alebo 1, môžete prejsť k ďalšej spomienke alebo problému, ktorý vás najviac trápi.

## CVIČENIE KÓDU PRE NIEKOHO INÉHO

Liečebný kód môžete cvičiť aj za niekoho iného. Stačí sa pomodliť, napríklad takto:

**„Modlím sa za vyhľadanie, otvorenie a vyliečenie všetkých známych i neznámych negatívnych obrazov, nezdravých kréd, deštruktívnych bunkových spomienok a všetkých fyzických problémov súvisiacich s ..... (problém alebo záležitosť vám blízkeho človeka), tým, že naplní ..... (meno toho človeka) svetlom, životom a Božou láskou. Zároveň sa modlím za to, aby účinnosť tohto liečenia vzrástla aspoň stonásobne.“**

Kód cvičte sami. Keď skončíte, len povedzte: „Všetky účinky tohto liečenia odovzdávam s láskou ..... (meno človeka).“

**Odporúčame vám cvičiť Liečebný kód trikrát denne.** Môžete ho cvičiť častejšie ako treba, výsledky sa dostavia skôr. Výsledky však môžete dosiahnuť aj vtedy, ak ho cvičíte iba raz denne, a rozhodne vám odporúčame, aby ste si ho určite zavcvičili aspoň raz za deň. Tiež ho môžete cvičiť dlhšie ako šesť minút. Kľúčom je dôslednosť. Ideálne je cvičiť ho šesť minút tri- alebo viackrát denne, prinesie vám to najlepšie výsledky.

## MOŽNÉ OTÁZKY O CVIČENÍ LIEČEBNÉHO KÓDU

### *Čo by som mal pri cvičení Liečebného kódu očakávať?*

Sú dve oblasti, v ktorých pri cvičení Liečebného kódu najskôr zaznamenáte zmenu alebo posun:

1. *obraz spomienky*, na ktorú sa zameriavate;
2. *problém fyzického alebo nefyzického charakteru*, ktorý vyplýva z tých spomienok.

**Zmeny obrazu vašej spomienky:** Majte stále na mysli, že Liečebný kód lieči iba obrazy v srdci. Obrazy z pamäte neodstraňuje. To znamená, že sa odstráni citová intenzita, ktorá sa spája s obrazom spomienky, nie samotný obraz. Veľa ľudí udáva, že pri používaní Kódu začína obraz, na ktorý sa zameriavajú, blednúť a často pre nich začne byť ťažké vybaviť si ho a ďalej sa naň zameriavať. Liečenie spomienky niektorí opisujú tak, že z obrazu spomienky akoby odtekala energia a ten nad nimi už nemá moc. Často to sprevádza pocit pokoja a uzavretia. Či je vaša spomienka vyliečená, poznáte podľa toho, že zažívate niektoré alebo možno všetky z uvedených príznakov.

**Zmeny v probléme, ktorý vás najviac trápi:** Počas liečenia vášho obrazu zvyčajne začnete vidieť zmenu v iných záležitostiach, než v tých, ktoré vás trápia. Dôležité však je pochopiť, že zatiaľ čo s niektorými záležitosťami sa spája iba jeden obraz, iné ich môžu mať viac. Ak sa ani po ukončení Kódu na konkrétny obraz váš najznepokojujúcejší problém nezmenil, nedajte sa odradiť. Keď budete v práci na svojich obrazoch pokračovať, k liečeniu dôjde, a to primerane schopnosti vášho imunitného systému riešiť daný problém.

Keď robíme Liečebný kód s ľuďmi na našich seminároch, zvyčajne uvádzajú, že pociťujú rozdiel po jednom šesťminútovom cvičení. Je jasné, že niečo také ako je rakovina, si takých šesťminútových sedení môže vyžadovať veľa. Keď teda hovoríme „šesť minút na vyliečenie akéhokoľvek problému“, myslíme to rovnako, ako keby ste povedali: „Užívajte vitamín C na boj proti prechladnutiu a naštartovanie svojho imunitného systému.“ Všetci vedia, že to neznamená „vezmite si tabletku vitamínu C a už nikdy neprechladnete“. Znamená to, že ak človek vitamín C užíva pravidelne, pravdepodobne nebude tak často prechladnutý a nebude mať ani iné choroby. Presne tak funguje aj Liečebný kód – zaberá vtedy, keď ho robíte pravidelne.

### *Čo ak mám pocit, že sa to veľmi nelepší?*

Ak máte pocit, že pracujete a nedosahujete pokrok, zamerajte sa na obraz v čase, keď ten problém začal a začali sa prejavovať fyzické a nefyzické príznaky. Napríklad, ak vám migrény spôsobujú fyzickú bolesť a depresiu, zamerajte sa na obdobie, keď bolesť a depresia začali.

Ak ani po piatich sériách Kódu, odcvičených v rôznom čase, stále nepociťujete zníženie intenzity na stupnici od 0 do 10, znovu sa poobzerajte po inom obraze. Môže ísť o obraz medzi vašim najstarším a tým súčasným, prípadne môže ísť o váš súčasný obraz. Namiesto na najstaršom, pracujte na obraze s najväčšou intenzitou.

Mohli by ste sa tiež pokúsiť ísť do obdobia svojho života krátko predtým, ako sa začal váš problém (do dvoch rokov dozadu). Občas v tomto časovom období nájdete nejaký šok, traumou alebo udalosť, ktorú ste intenzívne citovo prežívali. Zameriavajte sa na túto udalosť, kým sa emócie a kréda nevyliečia.

Ak napriek tomu nepociťujete nijakú zmenu svojho stavu, je to možno preto, že sa s koreňom vášho súčasného problému spája iný problém. Pokračujte v práci na problémoch a kategóriách, ktoré vás najviac trápia, kým nepominú. (V nasledujúcej kapitole vám povieme o nástroji, ktorý vám pomôže presne vymedziť vaše problémy. Môže vám pomôcť najmä vtedy, keď máte pocit, že nedosahujete žiadny pokrok. Často považujeme za problém niečo, čo ním v skutočnosti nie je.)

### *Čo ak sa po odcvičení Kódu cítim horšie?*

K nepríjemným reakciám na liečenie dochádza azda u jedného človeka z desiatich. Pri používaní Liečebných kódov nejde o nič nezvyčajné. Ide o dobre známy jav, ktorý sa v medicíne volá Herxheimerova reakcia. My to nazývame reakciou na liečenie, lebo je dôkazom, že sa naozaj liečite. Z vášho systému sa zrejme uvoľňujú fyzické toxíny a negatívne emócie.

Keď liečite deštruktívne bunkové spomienky a nezdravé kréda spôsobujúce vaše problémy, výsledný stres vo vašom tele sa bude znižovať. Keď k tomu dôjde, váš nervovo-imunitný systém začne liečiť fyziológiu vášho tela. Počas tohto procesu začínajú často opúšťať vaše telo toxíny, vírusy a baktérie. Keď sa to deje, budete sa občas cítiť horšie, kým sa detoxikácia neukončí. Ak ste niekedy podstúpili detoxikačnú kúru, možno tie príznaky poznáte. Schopnosť vášho tela zbavovať sa toxínov urýchli pitie veľkého množstva vody.

Je dôležité mať na pamäti, že *nejde o problém, ktorý pociťujete – vy pociťujete, že sa vaše problémy liečia!* Ide o jednu z najúžasnejších vecí, ktoré sa vám po fyziologickej stránke môžu stať. Zároveň to však môže byť nepríjemné. Naši

klienti ako najobvyklejšie reakcie na liečenie hlásia bolesti hlavy, pocity únavy a zhoršenie pocitov z problémov, ktoré sa snažia liečiť. Nie je to pravidlo, ale zvyčajne platí, že čím viac odpadu máte vo svojom tele alebo srdci, tým viac odpadu sa musí vylúčiť. Bežne sú súčasťou reakcií na liečenie emocionálne problémy.

Reakcie na liečenie sú prirodzené. Máme vo zvyku predstavovať si chrípku ako horúčku, pocit chladu, boľavé hrdlo a podobne. Toto chrípka vôbec nie je; ide o hojivé reakcie tela a imunitného systému v úsilí eliminovať vírus, ktorý ho ohrozuje. Tým vírusom je sama chrípka. Nemusíte sa teda ľakať, ak zažívate liečebnú reakciu z toho, že telo začína liečiť deštruktívne obrazy a z nich vyplývajúci stres vo vašej fyziológii.

*Hojivá reakcia je dôkazom toho, že napredujete! Ustane vtedy, keď sa ukončí čistenie.*

***Mám v Liečebnom kóde pokračovať, keď mám liečebnú reakciu?***

Áno. Ak máte liečebnú reakciu, Kód cvičte ďalej, presuňte však pozornosť na zníženie nepríjemnosti liečebnej reakcie.

*Samozrejme, ak máte príznak, ktorý by podľa vás mohol byť chorobou alebo zranením, vyhľadajte pomoc príslušného lekára.*

Podľa Paula Harrisa, PhD je energetická medicína jedinou oblasťou zdravia, kde nebol nikdy preukázaný prípad poškodenia. Ide o ďalší dôkaz toho, že liečebné reakcie, ktoré zažívajú niektorí ľudia, sú súčasťou úžasnej udalosti liečenia, nie symptómom ich problémov.

Počas liečenia nie je tiež nezvyčajné zažívať kolísanie emócií. Môžete mať dni, keď máte pocit „zázraku“ alebo „takto

dobro som sa necítil už celé roky“, a potom príde deň, ktorý vám pripomenie, ako ste sa cítili pred začatím liečenia. Aj toto je normálne. Snažte sa nebyť počas tohto procesu netrpezliví. Trvá tak dlho, ako trvá. Majte na pamäti, že s veľkou pravdepodobnosťou liečite odpad, ktorý sa ukladal desiatky rokov.

*Príklad:* mali sme dvoch klientov, mužov strednom veku. Obaja už asi pätnásť rokov trpeli migrenóznymi bolesťami hlavy. U jedného z mužov sa bolesť hlavy vyliečila v priebehu jedného týždňa a už sa nikdy nevrátila, no druhému trvalo liečenie rok. Prečo taký obrovský rozdiel pri rovnakom probléme? *Lebo nemali rovnaký problém!* Mali len rovnaké príznaky. Liečebný kód lieči duchovný zdroj problému, ktorým sú vždy deštruktívne bunkové spomienky, obrazy a nezdravé kréda, nie fyzické príznaky, choroby. Hoci mali títo dvaja muži rovnaké príznaky, zdroje ich problémov mali radikálne odlišné obrazy.

***Nemal by som prestať užívať lieky? Nebudú sa s Liečebným kódom vzájomne rušiť?***

Rozhodne nie! Účelom Liečebného kódu nie je nahradiť to, čo práve robíte. Užívajte ho ako doplnok k ostatným prostriedkom liečby. Bolo dokázané, že Liečebný kód funguje bez ohľadu na to, čo ďalšie pre svoj problém robíte. Nikdy neprestávajú s užívaním liekov bez konzultácie s poskytovateľom odbornej zdravotnej starostlivosti.

***Nemal by som sa vzdať lekárskej liečby, aby som mohol cvičiť Liečebný kód?***

Rozhodne nie! Liečebný kód je doplnkovou liečbou a dobre sa znáša s tradičnou lekárskou starostlivosťou. Sme presvedče-

ní, že na svoje liečenie by ste mali využiť čo najväčšie množstvo rozličných zdravotných prístupov. Nikdy sa nevzdávajte lekárskej liečby ani ju neprerušujte bez konzultácie s lekárom.

### *Ako budem vedieť, že to funguje?*

Možno si všimnete hlbšiu úroveň pokoja a uvoľnenia. Možno si všimnete, že to, s čím zvyčajne stále bojujete, už nie je vôbec ťažké. Alebo si nijakú zmenu nevšimnete. Najlepším spôsobom, ako u seba pozorovať zmeny, je viesť si záznamy známkovania intenzity vo *Vyhľadávaci obrazovej pamäte*. Keď budú tieto čísla klesať, budete vedieť, že Kód určite funguje. Keď si svoju knihu zaregistrujete na [www.thehealingcodebook.com](http://www.thehealingcodebook.com), môžete si bezplatne stiahnuť *Porovnávaciu tabuľku* (Tracking Chart).

### *Ako dlho potrvá, kým sa prejavia výsledky?*

Čas potrebný na vyličenie sa u jednotlivcov dramaticky odlišuje. Je to preto, že na prvý pohľad rovnaké problémy (strach, bolesti hlavy atď.) môžu byť u rozličných ľudí spôsobené celým radom deštruktívnych spomienkových obrazov, ako už bolo uvedené v príklade o bolestiach hlavy.

### *Čo ak ma pri cvičení Kódu niečo vyruší?*

Keď vás pri cvičení Kódu niečo vyruší raz, môžete s cvičením pokračovať tam, kde ste prestali. Keď vás vyrušia dvakrát, začnite s Kódom odznova.

### *Ako veľmi by som pri cvičení Kódu mala sledovať čas?*

V rámci času, ktorý si pre Kód vyhradíte (najmenej šesť minút), sa snažte vykonávať každú pozíciu rovnako dlho. Neďajte sa však rozptyľovať pohľadom na hodiny. Najdôležitejším je váš zámer liečiť a ako to vplýva na vaše obrazy. Keď používate *Vyhľadania* zamerané na pravdu,\* ako sme vám odporučili, môžete si zmerať, koľkokrát to stihnete napríklad za 30 sekúnd, a potom sa už iba riadiť svojím „časomerom“.

### *V akom odstupe od seba by som mal jednotlivé cvičenia vykonávať?*

Najlepšie je rozložiť si cvičenia Liečebného kódu počas celého dňa. Je však lepšie odcvičiť ich všetky naraz jedno za druhým, než nejaké vynechať.

### *Do akej miery je dôležité dodržiavať každú pozíciu presne podľa obrázku alebo popisu?*

Snažte sa každú pozíciu robiť tak, ako je opísaná a vyobrazená. Bude však fungovať aj vtedy, keď sa trochu odchýlite. Dôležitým faktorom úspechu je zámer liečiť.

### *Bude Kód účinkovať na problémy, na ktoré sa nezameriavam?*

Je možné, že pocítite aj iný prínos než je problém, na ktorom práve pracujete. Je to preto, lebo rozličné problémy môžu byť spôsobené rovnakým obrazom.

\* Keď si svoju knihu zaregistrujete na [www.thehealingcodebook.com](http://www.thehealingcodebook.com), získate prístup k ukážke *Vyhľadania* zameraných na pravdu.

## ***Občas mám pocit, akoby sa v mojom vnútri odohrávala vojna. Prečo to tak je?***

Nazývame to *vedomý konflikt*. Ak je vo vašom živote niečo, čo ohrozuje váš systém presvedčení, ale vy si nie ste istý, či ste pripravený sa toho vzdať, lebo vám to spôsobuje radosť či naplňa nejaké potreby vášho života (napríklad jedlo, drogy, alkohol), potom sa to musí stať prvým problémom, na ktorom budete pracovať. Keď sa ľudia neliečia tak rýchlo, ako by sa čakalo, veľakrát je to pre vedomý konflikt.

Pokračovať v niečom, o čom viete, že je nesprávne, spadá v systéme Liečebných kódov do kategórie „škodlivého konania“ (viac o tom v nasledujúcej kapitole). Ide o jeden zo spomaľovačov liečenia a môže byť jednou z najťažších oblastí liečenia. K zmene však dôjde, keď liečite iné záležitosti, ktoré k tomuto problému prispievajú. Na odstránenie blokov v liečení, vytváraných škodlivým konaním a vedomými konfliktmi potrebujete iba snahu zmeniť to a potom treba tým smerom začať kráčať čo i len tými najdrobnejšími krôčikmi. Keď budete pokračovať v liečení všetkých oblastí svojho života, bude vám čoraz ľahšie vyberať si iba konanie, ktoré je zdravé.

## ***Všimla som si, že sa k lepšiemu menia aj iné veci, a to ešte skôr, ako pominul môj hlavný problém. Prečo?***

Pred problémom, ktorý vás najviac trápi, sa ešte skôr môžu zmeniť iné veci preto, lebo sa vzťahujú k vášmu primárnemu problému. Telo si určí priority toho, čo treba vyliečiť, aby mohlo liečiť zdroj problému, nie iba jeho symptómy. Ak nedovolíte, aby k tomu došlo, problém sa často vráti. Mnohé veci v ľudskom živote sú prepojené, preto v skutočnosti pracujete na

viacerých problémoch naraz. Liečením problému pri jeho zdroji sa môžu zároveň liečiť aj iné veci.

## ***Zdá sa mi, že po zacvičení Kódu vidím veci inak, dokonca aj také, na ktorých som nepracovala. Prečo?***

Vaše telo si automaticky nachádza a lieči obrazy a kréda, ktoré sa spájajú s vašimi problémami. Ľudia nám často hovoria, že nevidia veci rovnako ako predtým, než prešli týmto procesom a cvičili Liečebný kód. Ako sa menia ich obrazy, mení sa aj optika, ktorou vidia svet.

*Príklad:* Spomínate si na obeť znásilnenia, o ktorej sme hovorili v 5. kapitole? Keď sa jej pred cvičením Liečebných kódov opýtali, aké pocity má vo vzťahu k onomu násilníkovi, odvetila: „Mala som chuť vziať brokovnicu a odstreliť mu hlavu!“ Po niekoľkých dňoch cvičenia Liečebných kódov sa niečo zmenilo. Vravela, že pri pomyslení na útočníka cítila k mužovi, ktorý ju znásilnil, ľútosť a súcít a nakoniec mu bola schopná odpustiť. Zmenili sa jej obrazy a krátko nato sa vyliečili aj jej problémy.

## ***Ako sa môžem dostať k pozitívnym zážitkom, ktoré som vo svojom živote zažil?***

Počas cvičenia Kódu sa usilujte zameriavať na „Obrazy lásky“. To, čo nazývame Obrazom lásky, spoznáte tak, že budete myslieť na jedného alebo viacero ľudí, ktorí vás majú radi. Môžu to byť ľudia z vašej minulosti alebo prítomnosti, priatelia, rodina, dokonca aj domáce zvierá, ktoré máte veľmi radi. Odporúčame vám zaradiť do tohto zoznamu aj Boha alebo Ježiša. Predstavte si okolo seba všetkých zo svojho „zoznamu lásky“ a to, ako vás

majú radi – to, čo si predstavujete, je pravda. Predstavujte si ich po jednom alebo ako celú skupinu. Uvoľnite sa a vychutnávajte si pocit, ako sa ich láska dotýka vášho srdca. Ak nedokážete nájsť Obraz lásky, predstavujte si, že ste milovaní tak, ako by ste chceli. Pozor: Niektorí majú negatívne obrazy ľudí, ktorí by ich mali mať radi, ale v skutočnosti svoju lásku nedávajú najavo. Týchto ľudí do svojho obrazu nezahŕňajte; liečeniu by to mohlo prekážať. Zahrňte doňho iba tých, ktorých láska vám zahrieva srdce.

### *Môžu mi Liečebné kódy nejako uškodiť?*

Znova budeme citovať Dr. Paula Harrisa, medzinárodne uznávaného prednášateľa a odborníka na alternatívnu medicínu: „Ide o jedinú oblasť medicíny, v ktorej sa nikdy v histórii nepotvrdil nijaký prípad poškodenia.“ Z celého toho množstva ľudí, ktorí pracovali s Liečebnými kódmi, nevieme o nikom, komu by niekedy uškodili.

### *Nepodobá sa to na...?*

Možno vám Liečebné kódy pripadajú podobné ako veci, ktoré ste robili alebo o nich počuli predtým, sú však úplne odlišné. Nezakladajú sa na čínskej medicíne, čakrách ani akupunktúrnych systémoch. Teória a cvičenia Liečebného kódu sú jedinečné, hoci je jasné, že rovnako ako všetko ostatné pôsobia na celý energetický systém človeka.

### *Prečo si nespomínam na žiadny starší obraz?*

Môže sa stať, že nie vždy poznáte obraz, na ktorom pracujete. Pozná ho však vaše srdce. Vaše srdce sa okamžite spojí s kaž-

dým obrazom, ktorý súvisí s vaším problémom. Zvyčajne máte pocit, že sa tieto obrazy liečia, dokonca aj vtedy, keď si možno nie ste vedomí, o aké obrazy ide.

### *Čo ak si nič z mladosti nepamätám?*

Niekedy majú ľudia bloky kvôli traumám. Traumou môže byť čokoľvek, čo človeku rozruší srdce, a to v každom veku. Niekedy sa spomienka vynorí po odčvičení niekoľkých sedení Kódov. A keďže Kódy fungujú na nevedomej úrovni, nie je nutné, aby ste si na obraz spomenuli vedome.

### *Rodičia so mnou nikdy nezaobchádzali zle. Ako je možné, že súvisia s týmto problémom?*

Je skvelé, že ste mali dobrý vzťah s rodičmi. Niekedy však nevedomie neinterpretuje udalosti rovnako ako naša vedomá myseľ. Takže obraz, na ktorý si spomínate, vám možno v dospelosti nepripadá dôležitý, ale vo veku päť rokov ste mu pripisovali nesmiernu dôležitosť. Spomeňte si na príbeh s nanukom!

### *Ako mi to môže pomôcť s bolesťami hlavy (alebo iným fyzickým problémom)?*

Ak sú vaším problémom bolesti hlavy, budete pracovať na obraze, ktorý sa vo vašom srdci spája s bolesťami hlavy. Akonáhle sa vyliečia obrazy, stres sa z vášho tela stratí; a keď vaše telo funguje ako má, pominú zvyčajne aj bolesti hlavy (nezabúdajte, Liečebný kód nepôsobí na bolesti hlavy ani na iné fyzické problémy – pôsobí len na deštruktívne obrazy).



*Nefunguje to. Bolesti hlavy sa stratili, ale rakovinu mám stále.*

Nezabúdajte, že pracujeme iba na obrazoch. Som rád, že vám pominuli bolesti hlavy a dúfam, že sa čoskoro vyľiečite aj z rakoviny. Pracujeme však iba na obrazoch srdca. Dúfame, že pociťujete vďačnosť za to, že vás prešli bolesti hlavy a že prostredníctvom cvičenia Kódu pokračujete v odstraňovaní stresu z vášho tela. Uvoľní to vo vašom tele energiu, ktorá môže byť použitá na liečenie rakoviny.

*Čo ak cvičím Kódy iba dvakrát denne, namiesto vami odporúčaných trikrát, ktoré považujete za optimálne? Budú fungovať aj tak?*

Váš Liečebný kód funguje vždy. Ibaže funguje pomalšie, keď mu venujete menej času.

*Čo ak nejaký deň vynechám?*

Usilujte sa nevynechať ani jeden deň, lebo sústavnosť je v tomto procese veľmi dôležitá. Ak nejaký deň vynecháte, na druhý deň skrátka pokračujte a snažte sa sústrediť na to, aby ste cvičili každý deň. K liečeniu dôjde aj tak.

*Čo ak Liečebný kód prestáva fungovať?*

Podľa našich skúseností Kód funguje stále. Môžu nastať obdobia, keď nijaké zmeny nepociťujete, prípadne sa nedejú tak rýchlo, ako by ste chceli. Vaše pocity nie sú to isté čo vaše liečenie. Vlastne máme veľa svedectiev o tom, že k vyľiečeniu došlo týždne či mesiace po tom, čo ľudia cvičili Kód naposledy.

## ČO AK K LIEČENIU NEDOCHÁDZA?

Ak máte pocit, že k liečeniu vášho dôležitého problému nedochádza ani po tom, čo ste sa riadili všetkými vyššie uvedenými odporúčaniami a poctivo ste cvičili Liečebný kód tri alebo viackrát denne, možno si kladiete otázku, čo sa deje, či je to skutočné.

Vysvetlenie treba hľadať predovšetkým vo svojom srdci. Musíte byť k sebe úprimní a určiť, či nezakúšate nejaký vedomý konflikt, ako už bolo spomenuté. Zistilo sa, že práve ten býva prvoradou príčinou spomalenia liečenia. Pod vedomý konflikt môže spadať čokoľvek počínajúc život ohrozujúcim konaním a končiac tým, že málo jete. Môže ísť aj o niečo, čo vám spôsobujú iní a vy sa rozhodnete zostať toho súčasťou, ako napríklad znášať vo vzťahu týranie. Liečenie spomaľuje, keď si neustále vytvárate ďalšie deštruktívne obrazy a stres, ktoré je potrebné liečiť.

Je nejaký prvok vášho života v konflikte s vašimi hodnotami? Každý z nás má nejaký vedomý konflikt. Zistili sme, že zvyčajne stačí vykonať čo i len drobné krôčiky smerom k životu, ktorý považujete za správny, aby to eliminovalo konflikt, ktorý by inak vaše liečenie spomaľoval. Ak od Liečebného kódu nedostávate očakávané výsledky, poobzerajte sa po vedomom konflikte a ten pomocou Kódu vyriešte ako prvý.

Druhým miestom, na ktorom treba hľadať, je spôsob cvičenia Kódu. Vyberáte si pokojnú, tichú chvíľu a miesto? Udržiate svoju myseľ zameranú na pokojné a pozitívne myšlienky či obrazy, ako sú Vyhlásenie zamerané na pravdu či Obraz lásky? Vykonávate cvičenie tak dlho ako treba a robíte príslušný počet opakovaní? Cvičíte Kód pravidelne každý deň?

Uvedomujeme si, že väčšina našich svedectiev opisuje rýchly progres, náhle zmeny a občas aj zázračné výsledky u fyzic-

kých, ako aj emocionálnych problémov. Väčšina ľudí, ktorí si našli čas napísať nám, tak urobila preto, lebo boli vzrušení a vďační za to, čo sa im tak rýchlo stalo. Postupný pokrok inšpiruje k ďaleko menšiemu počtu e-mailov, všimnite si však, prosím, že máme aj také svedectvá.

Prečo k zázračnému vyliečeniu nedôjde u každého? V skutočnosti má väčší zmysel opýtať sa, prečo vôbec niekto takéto vyliečenie zažije. Liečebný kód sa nezameriava na fyzické ťažkosti. Dokonca sa priamo nezameriava ani na tie emocionálne. Liečebný kód sa sústreďuje iba na liečenie problémov srdca. Sú vymenované v dvanástich duševných problémoch, ktoré sú uvedené vo Vyhľadávači srdcových problémov (pozrite nasledujúcu kapitolu alebo choďte na [www.thehealingcodebook.com](http://www.thehealingcodebook.com)). Stále nás udivuje, že keď sa liečia tieto duševné záležitosti, rieši sa zároveň aj veľa fyzických a emocionálnych problémov.

Príklad dvoch klientov s migrenóznymi bolesťami hlavy je dokonalou ukážkou odlišností v liečení. Jeden z mužov sa vyliečil za týždeň, druhého trápila migréna ešte rok. Rozdiel bol v tom, že druhý muž mal veľa nevedomých problémov a nesprávnych kréd, z ktorých všetky boli vo vzťahu a nejakej súvislosti s migrénou. U prvého muža sa s migrénou spájalo len niekoľko nekomplikovaných ťažkostí. Fyzické problémy sú *príznakmi skrytých spirituálnych problémov*. Ony samy v skutočnosti problémami nie sú.

Keď sledujete, ako sa u vás pri vykonávaní Kódov redukuje množstvo úzkosti pociťovanej pre nejaký problém či spomienku, potom viete, že k liečeniu dochádza. Mnohí klienti si povšimnú nepatrné, no hlboké zmeny vo svojich postojoch k iným ľuďom a k životu vôbec. Nepocitujú takú zlosť v dopravnej špičke, nerozčuľujú ich určití ľudia či situácie, pokoj-

nejšie spávajú. Tieto zmeny sa môžu diať tak postupne a môžu vám pripadať také normálne a prirodzené (a naozaj také sú), že si možno sotva spomeniete, ako vám niektoré veci pripadali vyčerpávajúce. Neprítomnosť niečoho negatívneho si nemusíte vždy povšimnúť, pokiaľ vám to niečo neprípomenie. Všímať si tieto nepatrné zmeny môže byť pre vás povzbudením, keď potrebujete vidieť pokrok.

Možno si budete chcieť zaregistrovať tento výtlačok knihy a stiahnuť si aj dokument Sledovanie zmien, aby ste si mohli zaznamenávať zmeny. Aj keď sa možno váš hlavný problém nelieči tak rýchlo, ako by ste chceli, vidieť niektoré z týchto drobných zmien bude pre vás povzbudením, že k liečeniu dochádza.

Istý klient nám povedal: „Liečebné kódy používam už dva roky. Nie všetky moje problémy sa už vyliečili, zaznamenal som však vyliečenie hádam v každej oblasti svojho života: fyzickej, emocionálnej, duševnej, v oblasti vzťahov a v pracovnej oblasti. Často sa mi stáva, že keď cvičím Kód, zakrátko úplne zabudnem, aký problém ma to vlastne trápil, aj keby mal hodnotu 9 či 10! Liečenie je občas nebadateľné, občas dramatické, ale vždy dôkladné.“

Používanie Liečebného kódu by malo začať liečiť problémy vášho života, či ide o problémy fyzické, problémy vzťahov alebo problémy úspechu a výkonu. Dúfame, že táto jednoduchosť a jej sila vám dokážu, že liečebný systém vysvetlený v tejto knihe, je naozaj reálny.

V ďalšej kapitole vám predstavíme nástroj, ktorý vám pomôže presne stanoviť problémy vášho srdca, čím sa veľmi zintenzívni váš zážitok z Liečebného kódu.

# POUŽITIE VYHLADÁVAČA SRDCOVÝCH PROBLÉMOV NA PRESNÉ STANOVENIE VAŠICH PROBLÉMOV

Ako už teraz viete, mnohé problémy, ktoré vás trápia, majú svoj zdroj v bunkových spomienkach a nachádzajú sa pod hladinou vedomej pozornosti. Liečebný kód sa k týmto problémom dostáva, je však pravda, že pracuje rýchlejšie, ak dokážete presne určiť aspoň časť svojho súčasného problému.

Trvalo mi to šesťnásť rokov a potreboval som tím odborníkov (Lornu Minewiserovú, PhD a E. Thomasa Costella, ako aj počítačových programátorov), kým som vyvinul to, čo nazývam Vyhľadávač srdcových problémov. Tento nástroj je svojím spôsobom jediným hodnotením, ktoré sa dostáva k týmto problémom srdca a tie, ako už viete, sú zdrojom všetkých problémov, ktoré prežívate. Mój doktorandský program sa zameriaval na psychometriku a zostavovanie testov. Na základe týchto skúseností sme s mojím tímom vytvorili Vyhľadávač srdcových problémov na presné stanovenie nevedomých problémov srdca. Keď otázky zodpovedáte on-line, okamžite dostanete desať- až pätnásťstranovú individuálnu správu o vašich problémoch.

Zistili sme, že každý problém, ktorý môže človek v živote mať, spadá do jednej (alebo viacerých) z dvanástich kategórií. Tie sú zobrazené nižšie a Vyhľadávač srdcových problémov vám poskytne výsledky v každej z nich. Hneď ako vám tieto kategó-

rie vysvetlíme, ukážeme vám, ako používať Liečebný kód a Vyhľadávač srdcových problémov na okamžitý začiatok liečenia v ktorejkoľvek oblasti vášho života.

Toto je prehľad dvanástich kategórií, ktoré posudzuje Vyhľadávač srdcových problémov:

Kategória č. 1: Neschopnosť odpúšťať

Kategória č. 2: Škodlivé konanie

Kategória č. 3: Nesprávne kréda

Kategória č. 4: Láska verus sebeckto

Kategória č. 5: Veselosť verus smútok a depresia

Kategória č. 6: Pokoj verus úzkosť a strach

Kategória č. 7: Trpezlivosť verus hnev, pocit sklamaní, netrpezlivosť

Kategória č. 8: Láskavosť verus odmietanie alebo nevlúdnosť

Kategória č. 9: Dobro verus nebyť dosť dobrý

Kategória č. 10: Dôvera verus snaha všetko kontrolovať

Kategória č. 11: Pokora verus nezdravá pýcha, arogancia, snaha o zachovanie imidžu

Kategória č. 12: Sebakontrola verus strata kontroly

Venujme sa v krátkosti týmto kategóriám a dôvodom, prečo sú pre liečenie problémov pri ich zdroji také dôležité.

## TRI SPOMAĽOVAČE

Prvé tri kategórie systému Liečebných kódov nazývame kategóriami spomaľovačov. Pojem „spomaľovač“ používame preto, lebo potláčajú život, zdravie a prosperitu. Ak má teda dôjsť k trvalému, úplnému vyliečeniu, musia sa odstrániť. Odstrániť je silné slovo, a zrejme nikto z nás to nikdy nedokáže úplne. To je v poriadku. Úspešnosť okolo deväťdesiat percent úplne postačí.

### KATEGÓRIA Č. 1: NESCHOPNOSŤ ODPÚŠŤAŤ

Za tie roky, čo prednášam po celom svete, som ani raz nevidel vážny zdravotný problém, ktorý by nejakým spôsobom nesúvisel s neschopnosťou odpúšťať. Po rokoch som sa zoznámil s Dr. Benom, ktorý prednášal po celom svete. Hovorí, že nikdy nepoznal pacienta s rakovinou, ktorý by nemal nejaký problém so schopnosťou odpúšťať!

Neschopnosť odpúšťať je prvou kategóriou preto, lebo celkom dobre môže byť tou najkritickejšou. Pojem „odpustenie“ je jediným slovom v Otčenáši, ktoré Ježiš spomína dvakrát. Podľa našich skúseností všetci, ktorí majú problém v niektorej zo zostávajúcich jedenástich kategórií, majú takmer vždy aj problém súvisiaci s neschopnosťou odpúšťať. Veľakrát však títo ľudia povedia, že nijaký problém so schopnosťou odpúšťať nemajú, alebo si ho už vyriešili, vyrovnali sa s ním už pred rokmi pomocou poradenstva alebo sa ho zbavili nejakou inou formou či spôsobom.

Neschopnosť odpúšťať sa často prezradí nejakou formou hnevu, podráždenosťou alebo neochotou byť v blízkosti istej osoby. Nezáleží na tom, ako to voláte, môže vás to zabiť.

Mnohí ľudia, ktorí si sú vedomí svojej neschopnosti odpúšťať, sa jej nechcú vzdať, lebo majú pocit, že by tým prepustili páchatela trestného činu, ktorý bol na nich spáchaný. Títo ľudia vôbec nepochopili, čo je odpustenie. Odpustenie je informovaný záujem o seba samého. Zbavuje ma páchatela. Kým mu odmietam odpustiť, som k nemu pripútaný; a čím dlhšie tento proces pokračuje, tým bližšie ma so sebou ťahá na okraj útesu. Často to býva tak, že osoba, ktorej odmietam odpustiť, si z mojej neschopnosti odpúšťať vôbec nič nerobí. Vôbec sa tým nezaťažuje. V takom prípade teda nie je možné, aby neschopnosť odpúšťať ubližovala niekomu inému ako mne. Často to najláskyplnejšie, čo môžem urobiť pre svoju rodinu, deti, priateľov alebo susedov, je niekomu odpustiť a zbaviť tú osobu odsúdenia za krivdy, ktorých sa podľa mňa dopustila.

Keď už som pri tom, mnohí ľudia sa celé desaťročia úprimne snažia odpustiť, ale neúspešne. Ručím vám za to, že moja klientka, ktorá bola znásilnená, vyskúšala absolútne všetko, takže vedela, že sa má pokúsiť odpustiť tomu násilníkovi. Uvedomovala si, že ju jej neschopnosť odpustiť zabíja a že jej ničí život. Umierala a všetci a všetko okolo nej cítili pach smrti. Napriek jej odhodlaniu to bolo po troch rokoch ešte horšie a z jej neschopnosti odpustiť sa stala hora zúrivosti a strachu. Ani nie do desiatich dní odvtedy, čo sa na svoj problém s neschopnosťou odpustiť zamerala pomocou Liečebných kódov, prečala lano, ktoré ju pútalo k páchatelovi a znásilneniu.

## KATEGÓRIA č. 2: ŠKODLIVÉ KONANIE

Deštruktívne správanie je možno najvýznamnejšou kategóriou, s ktorou sa každý rok potýka oblasť pomoci sebe samému, poradenstva a terapií. Patria sem problémy s nadváhou, stravou,

cvičením a so všetkými závislosťami. Keďže správanie je výsledkom záležitostí srdca (spomeňte si na Tajomstvo číslo 7: „Keď sú v spore srdce s hlavou, víťazom je srdce“), sú veľmi užitočnými „varovnými signálmi“ na určenie toho, kde sa nachádzajú problémy, ktoré potrebujeme liečiť.

Na správaní je zaujímavé, že existuje mnoho druhov konaní, ktoré nie sú ani dobré, ani zlé. O jeho škodlivosti rozhoduje dôvod – prečo sa robí, a nie iba ako sa robí. Dajme tomu, že mám práve dnes narodeniny a mám chuť dať si domáci čokoládový koktail so šľahačkou, vanilkovú zmrzlinu a tú najlepšiu čokoládu, akú sa mi podarí nájsť. Nemôžem sa dočkať a hneď sa do toho pustím. Takže, ide o deštruktívne správanie, ak si dnes, v deň svojich narodenín dám koktail? Rozhodne nie. Je čas oslavovať a trochu sa odviazať! V skutočnosti by ma zrejme viac stresovalo, keby som na svoje narodeniny držal diétu, zatiaľ čo všetky moje bunkové spomienky si pamätajú celé roky, keď som jedol koláče a zmrzlinu. Druhou stranou mince je, ak si ten čokoládový koktail dám z nejakého deštruktívneho dôvodu. Povedzme, že som mal zlý deň v práci a túžim utopiť svoj zármutok v dekadentných hĺbkach čokoládového koktailu. Alebo mám možno čokoládové koktaily každý deň, hoci viem, že to môže byť nezdravé až do tej miery, že zomriem primladý. Rovnaké konanie môže byť raz z dobrých a inokedy z nesprávnych dôvodov. Inými slovami, to isté konanie môže byť zdravé alebo deštruktívne.

Samozrejme, existuje množstvo konaní, ktoré sú vždy nesprávne, napríklad znásilnenie, týranie dieťaťa, krádež. Ani takéto konanie nie je nikdy zdrojom problémov dotyčnej osoby, ale vždy symptómom deštruktívnych bunkových spomienok. Prečo sa teda zameriavať na konanie? Prečo sa radšej nezamerať na spomienky, ktoré sú za tým? Presne to budeme od vás v tejto

kategórii chcieť. Vedomie, že konám nesprávne, môže byť blížiacim svetielkom na mojej prístrojovej doske. Naznačuje, že sa treba zamerať na nejaké bunkové spomienky a vyliečiť ich.

Všetky deštruktívne konania spadajú do jednej z dvoch kategórií: sebaobrana alebo sebauspokojenie. Keď mala Tracey v prvých dvanástich rokoch nášho manželstva depresie, robila to z oboch dôvodov. Vlastne sme sa na tom práve dnes smiali na mojej narodeninovej oslave. Tracey vtedy upiekla celý pekáč čokoládových koláčikov (lepšie ste v živote nejedli – vravia to všetci!), potom sa zamkla v spálni a ukrytá pod perinou ich vyjedala. Jedenie čokoládových koláčikov je dobrým príkladom konania zameraného na sebauspokojenie, kým zamknúť sa v spálni je príkladom sebaobraného správania. Tieto príklady sú očividné. Iné nie je také ľahké identifikovať. Mnohé konania, ktoré ľudia pokladajú za zdravé, sú v skutočnosti motivované nevedomými, deštruktívnymi bunkovými spomienkami.

Sebauspokojenie a sebaobrana sú dva reakčné štýly škodlivých konaní. Na čo však reagujú? Väčšina ľudí by si myslela, že reagujú na súčasnú situáciu – finančné problémy, nezhody vo vzťahu, sklamanie z práce. Tieto síce môžu prispievať k stresu v našich životoch, nie sú však jeho primárnou príčinou. Deštruktívna reakcia je odozvou na znovu oživenú bunkovú spomienku, ktorá obsahuje nejakú lož o vašom živote. V prípade Tracey a jej depresie išlo o bežné lži, akým ľudia veria bez toho, aby si ich uvedomovali: „nie som dosť dobrá,“ „ľudia mi ubližujú,“ „môj život je zúfalý,“ „všetci sú lepší než ja,“ „nedokážem nikomu veriť,“ „mojou jedinou nádejou pre zachovanie duševného zdravia je mať situáciu pod dokonalou kontrolou.“ Tracey dospela k záveru, že najlepšie sa obráni tak, keď sa pri utešovaní čokoládovými koláčikmi zamkne v izbe.

Ak máte nejaké deštruktívne správanie, potom možno patríte k ľuďom, ktorí veria podobným lžiam. Ale nezúfajte. Sme presvedčení, že riešenie máte vo vlastných rukách.

### KATEGÓRIA č. 3: NESPRÁVNE KRÉDA

Ako sme už spomenuli, výskum Dr. Brucea Liptona na Lekárskej fakulte Stanfordskej univerzity preukázal, že naše choroby spôsobuje stres. Vyvoláva ho to, že sa držíme nesprávnych predstáv o sebe, svojich životoch či iných ľuďoch. Tieto kréda majú za následok, že sa bojíme, keď by sme sa báť nemali; stres a choroba sú jednoducho strachom, ktorý sa stal fyzickým.

Akýkoľvek problém vo svojom živote, až do jeho konca, dokážete veľmi účinne vyliečiť len použitím Liečeného kódu a zameraním sa na svoje nesprávne kréda. Tieto nesprávne kréda či predstavy sú nádormi v našich bunkových spomienkach, rozširujú choroby do našich životov. Sú rozhlasovými stanicami, ktoré o sebe neustále vysielajú do našich uší pochvalné reklamy. Po mnohých rokoch počúvania týchto lží, bez možnosti prelaďiť stanicu, im začneme veriť a začneme sa podľa nich správať.

Robíme vždy to, čomu veríme. A všetko, čo robíme, robíme pre niečo, čomu veríme. Ak budú správne naše kréda, budú zdravé naše pocity, myšlienky a konanie. Keď robíte, myslíte si alebo cítite niečo, čo nechcete, je to vždy pre niečo, čomu veríte. Keď zmeníte svoje kréda, automaticky sa zmenia aj vaše myšlienky, pocity a konanie. Znie to jednoducho... kde to má háčik? Ako sme už spomenuli v Tajomstve číslo 5, kréda, ktoré treba zmeniť najviac, sú pred zmenou chránené vašou nevedomou myslou. Slúžia totiž ako núdzový signál 911, ktorý má zabrániť tomu, aby sa vám znovu stalo niečo bolestivé. To je dôvodom, prečo sa ľudia celý život snažia zmeniť svoje kréda,

ale len málokomu sa to naozaj podarí. Tento druh zmeny tvorí podstatu pojmu „prelomíť kruh“, ktorý sa za posledných tridsať rokov stal populárny.

Spomínam si na jednu klientku, ktorá začala cvičiť Liečebné kódy pre fyzický problém. Krátko nato mi zavolała a veľmi vzrušene povedala: „Niečo sa deje a ja potrebujem vedieť, či je to normálne.“ Keď som sa jej opýtal, o čo ide, povedala: „Mennia sa mi presvedčenia.“ Na otázku, či je to pre ňu dobré alebo zlé odvetila: „Ani jedno, ani druhé... je to úžasné.“ Porozprávala mi potom o všetkom, čo v živote vyskúšala, no s nevelkým úspechom, aby vo svojom živote prelomila tieto kruhy presvedčení. Počas cvičenia Liečebných kódov sa zameriavala iba na fyzickú stránku, lebo neverila, že by sa mohli zmeniť jej presvedčenia. Bez toho, aby na nich vedome pracovala, sa tieto pomocou Liečebných kódov veľmi rýchlo vyliečili. Podobné príbehy počúvame každý týždeň.

## ÚSTREDNÝ HOJIVÝ SYSTÉM

Kategória číslo 4 je počiatkom toho, čo nazývame „ústredným hojivým systémom.“ Tak ako boli tri kategórie spomaľovačov vytvorené na odstraňovanie odpadu z našich životov, deväť ústredných kategórií je určených na vypestovanie semienok, z ktorých vyrastie život, zdravie a prosperita. Zdravý domov necharakterizuje iba absencia odpadkov, špiny či neporiadku. Charakterizuje ho život, ktorý je v jeho vnútri. Všetko prestupujúca radosť. Pokoj, ktorý z neho robí miesto skutočného odpočinku. Láskovosť, vďaka ktorej má každý pocit domova, pocit, že sa oňho niekto zaujíma. Inými slovami, ide o miesto naplnené láskou, ktoré mení srdcia tých, čo v ňom žijú alebo ho navštevujú.

Každá z ústredných kategórií pracuje na nejakej pozitívnej vlastnosti, ktorú treba vypestovať; pracuje aj na deštruktívnej zlej vlastnosti, ktorú treba zmeniť a na negatívnych emóciách a nesprávnych krédach naznačujúcich, že sa človek nachádza medzi príslušnou kladnou vlastnosťou a tým, čo túto vlastnosť blokuje. V Príručke Liečebných kódov sa oveľa podrobnejšie venujeme tomu, čo tieto negatívne emócie a kréda sú. Rovnako vám tieto záležitosti pomôže identifikovať aj Vyhľadávač srdcových problémov.

Každej ústrednej kategórii zároveň prislúcha jeden systém tela. Nie je náhoda, že existuje deväť hlavných systémov tela. Do jedného z týchto deviatich systémov tela patrí každý orgán, každá žľaza, každá kosť. Ústredný Liečebný systém najviac udivuje našich klientov už od vzniku Liečebných kódov. Ide o vzájomný vzťah záležitostí fyzického a nefyzického charakteru, ktoré sa zvyknú diať spoločne. Znamená to toľko, že ak máte nejakú negatívnu emóciu, ale neviete stanoviť fyzický problém, ktorý sa s ňou spája, môžete vstúpiť do ústrednej kategórie, ktorej táto emócia prináleží a zistiť, ktoré telesné systémy a orgány budú najpravdepodobnejšie postihnuté touto negatívnou emóciou. A naopak, ak viete len to, čo vám vraví váš chiropraktik, a to, že máte nejaký problém s nadobličkami, môžete si v kategórii vyhľadať nadobličky a zistiť, že váš život s najväčšou pravdepodobnosťou ovládajú nezdravým spôsobom nesprávne kréda.

V komplikovanejšom systéme Liečebných kódov si môžete svoje symptómy vyhľadať v zadnej časti príručky a nájsť kategóriu, do ktorej váš symptóm patrí a na vyliečenie problému potom použiť Kód pre danú kategóriu. Pretože sa Kódy zameriavajú na špecifické problémy, patria obvykle k tým najsilnejším Kódom.\*

---

\* Podrobnejšie informácie o systéme Liečebné kódy nájdete na str. 299, alebo na stránke [www.thehealingcodesbook.com](http://www.thehealingcodesbook.com).

Ani neviem spočítať, koľkokrát nám ľudia písali alebo volali, aby nám povedali, že by im nikdy nenapadlo spájať konkrétny fyzický symptóm s konkrétnym nefyzickým problémom. Hovorila, že pre ich vyliečenie a pokoj duše malo nesmiernu cenu pochopiť, ako sa problém vyvinul. Mnohí z týchto ľudí nám povedali o ubezpečení zo strany lekárov, alternatívnych liečiteľov a podobne, že naozaj mali fyzický problém v určitej oblasti, ktorý sa však ešte neprejavil natoľko, aby bol viditeľný. Klient ho našiel v spolupráci so systémom Liečebných kódov. Napríklad, istý klient s malou sebaúctou sa z Liečebných kódov dozvedel, že malá sebaúcta sa môže prejavovať problémami žliaz s vnútornou sekréciou a hormonálnymi problémami. Hoci klient v tejto oblasti nijaké symptómy nemal, dal sa vyšetriť, lebo vedel, že stres pochádzajúci z nízkej sebaúcty v ňom pôsobí už desiatky rokov. Vďaka včasnému zisteniu týchto problémov jeho lekárom bolo ich riešenie oveľa ľahšie, než keby sa na ne zamerali až vtedy, keď by boli viditeľné.

### KATEGÓRIA: LÁSKA verzus SEBECTVO

Láska je cnosť, z ktorej pramenia všetky ostatné kladné vlastnosti. Beatles mali pravdu, keď spievali: „Všetko, čo potrebuješ, je láska.“ Keď sa Ježiša opýtali: „Existuje niečo, čo je najdôležitejšie?“, odpovedal približne toto: „Pravdaže. Je to láska.“ V odpovedi zašiel v skutočnosti ešte ďalej a povedal: „Pokiaľ miluješ, urobil si všetko.“ Ak máte veľa lásky, vnútri i navonok, všetko ostatné je zvyčajne v poriadku. Ak do seba prijímate lásku a odovzdávate ju, zvyčajne sa všetko veľmi rýchlo vylieči.

Skôr, než prejdeme ďalej, lebo láska je tou najdôležitejšou dobrou vlastnosťou, uistíme sa, že pod láskou chápeme to isté. Obzvlášť dôležité je to preto, že toto slovo sa zrejme používa

pre čokoľvek. „Mám rada čokoládu,“ „milujem tieto nohavice,“ „mám rád baseball,“ a tak ďalej a tak ďalej. Slovo „láska“ sa často používa spôsobom, ktorý v skutočnosti opisuje opak lásky, ktorou je – ako inak – sebeckto. Láska, tá skutočná láska sa rozširuje od mojich vlastných potrieb a túžob až do bodu, keď robím to, čo je najlepšie pre ostatných a pre mňa. Ak sa mám rozhodnúť medzi vlastnou potrebou či túžbou a dobrom iného človeka, láska si vyberie toho človeka. Ide o jednu z hlavných vecí, ktorá nás odlišuje od zvierat, tie sa rozhodujú na základe inštinktu.

„Láska“ znamená vybrať si bolesť. Ak ste niekedy naozaj milovali, potom nepochybujete o tom, že láska je bolesť. Keby som sa dal s Tracey rozviesť po prvý raz, keď som k nej prestal pociťovať lásku, boli by nás rozviedli ešte skôr, ako sme vyšli z kostola. Najmenej štyridsaťkrát som počul slová: „Ešte jeden záber,“ od neustáleho úsmevu mi išla prasknúť tvár a zúfalo som túžil po kúsku torty. Láska však víťazí nad bolesťou a v každej situácii sa rozhoduje pre to najlepšie. Znamená to snáď, že sa moje potreby vôbec nenaplnili? To rozhodne nie. Bolo by pre mňa veľmi ťažké, ak nie nemožné, mať rád ostatných, keby som nemal rád seba. Problém je v tom, že väčšina z nás je natoľko posadnutá sebou, prípadne natoľko pripútaná k svojim deštruktívnym spomienkam, že často ani nevidíme príležitosť prejavovať lásku iným.

Láska tiež nie je sex. Hovorím to preto, lebo ide o možno najväčšie nedorozumenie v našej spoločnosti. Sex nie je milovanie. Sex by mal byť oslavou lásky. Zo strednej školy si pamätám vetu, ktorú používalo veľa chlapcov, keď sa v nich búrili hormóny a túžili po sexe. Svojej často naivnej priateľke hovorili: „Keby si ma mala naozaj rada, tak by si...“ Keby ju mal naozaj rád, nikdy by to nepovedal. Hoci tento príklad sexu mla-



distvých väčšinu dospelých pobaví, často používame rovnakú motiváciu v iných rozličných konaniach. Závislosť na televízii, internete, športe, či dokonca dobrých knihách sa môže stať náhradou lásky, ktorá nás ovládne a odvedie od intímnych, milostných vzťahov.

Na druhej strane, nedostatok lásky je koreňom doslova každého nášho problému. Systém tela prislúchajúci kategórii Láska je glandulárno-hormonálna alebo tiež endokrinná sústava. Tak ako všetky kladné vlastnosti vyplývajú z lásky a všetko negatívne zo sebeckta, tak aj endokrinná sústava je podstatnou časťou každej známej choroby. Povedali by ste, že ide o najdôležitejšiu kategóriu, hoci rovnaké vyhlásenie sme urobili o schopnosti odpúšťať? Na tomto je veľmi pekne vidieť, lebo neschopnosť odpúšťať je výsledkom sebeckta a nedostatku lásky. Neschopnosť odpúšťať je vlastne jednou z druhotných zložiek kategórie Láska.

Cvičenie Liečebného kódu zamerané na túto kategóriu bude liečiť lásku, sebeckto a endokrinné problémy. Hoci sme to už niekoľkokrát povedali, je dôležité povedať to znova: Liečebný kód sa nezameriava na žiadne fyzické choroby, napriek tomu, že sme sa práve zmienili o endokrinnom systéme. Kód sa vždy zameriava na bunkovú pamäť, nesprávne kréda či negatívne pocity.

### **KATEGÓRIA č. 5: RADOSŤ verzus SMÚTOK, DEPRESIA**

Radosť je často tou najľahšou kategóriou na určenie, či niekto zápasí s deštruktívnymi problémami srdca alebo nie. Radosť sa v modernom živote najviac predstiera. Každý chce, aby si ľudia mysleli, že sa má dobre, a preto si „nasadzujeme šťastnú tvár“.

Ale prítomnosť či neprítomnosť skutočnej radosti veľmi dobre indikuje to, kde sa človek nachádza vo svojej nevedomej mysli. Radosť je jedna z prvých vecí, ktoré sa vytratia, keď sa prejavia nejaké ťažkosti fyzického alebo nefyzického charakteru. Mnoho ľudí si mylí radosť so šťastím, podľa našich skúseností sa však šťastie zakladá na našej situácii. Ak idú veci dobre, cítim sa dobre. Keď sa vyvíjajú zle alebo nespĺňajú moje očakávania, som celý nanič.

Na druhej strane, radosť je vzácna kvetina. Kvitne navzdory okolnostiam. Jednou z mojich obľúbených činností je kráčať po ceste a zazrieť osamelý kvietok, ktorý vykvitol v pukline tvrdého betónu. Vtedy mám chuť okamžite zastať a zatlieskať mu: „Ideš, zlatko!“ Toto je ozajstná radosť. Je to ten nezlomný duch, ktorého spoznáваме u veľikánov ako Matka Tereza a Viktor Frankl, ktorí si prešli peklom na zemi a vyšli z neho nielen bez poškvrnny, ale dokonca lepší. Skutočná radosť kvitne v pôde lásky. Kde je láska, tam je i radosť. Absencia lásky vždy súvisí s nedostatkom radosti.

Systém tela, ktorý má súvislosť s kategóriu Radosť je koža (krycia sústava). Koža je najväčším orgánom tela. Za tie roky, čo sa venujem poradenstvu a terapii, si hádam ani nespomínam na klienta s depresiou, ktorý by nemal nejaký problém s kožou. Rozhodne to bola pravda u Tracey, ktorá sa pravidelne sťažovala na problémy s pokožkou a keď mala depresiú, pravidelne si škriabala hrčky na rukách. Keď som sa dal dokopy s Dr. Benom, fascinovane som počúval jeho prednášku, že sa nikdy nestretol s pacientom s depresiou, ktorý by nemal nejaký problém s kožou.

Smútok a depresia sú zakorenené v bunkových spomienkach a ich lož spočíva v tom, že pre niečo, čo sa prihodilo v minulosti, nemá život cenu.

## KATEGÓRIA č. 6: POKOJ verzus ÚZKOSŤ ČI STRACH

Pokoj je najlepším indikátorom toho, či je zdravé srdce (myseľ/svedomie/duchovné srdce). Prečo? Ide o jedinú z deviatich Cností, ktorú nemôžeme prinútiť vyvinúť väčšie úsilie. Ide o prirodzený dôsledok srdca naplneného láskou. Môžete byť zámerne veselší, trpezlivejší, môžete hlbšie veriť, lepšie sa ovládať alebo byť láskavejší, aj keď to tak v srdci necítite. Prečo by ste to robili? Lebo ide o veci, ktoré sú vo väčšine kultúr spoločensky vítané. Hoci kultivovať tieto prejavy je zvyčajne dobré, môže sa tak diať zo sebeckých dôvodov. Pokoj sa však týmto spôsobom predstierať nedá. Ide o trvalý a predvídateľný indikátor toho, kto v skutočnosti ste. Môžete sa rozhodnúť konať mnohými spôsobmi, je však ťažké, ak nie nemožné, predstierať zo sebeckých dôvodov pokoj či jeho absenciu.

Pokoj je rušený strachom a strach je rodičom všetkých negatívnych pocitov. Zo strachu pochádza smútok, netrpezlivosť, neschopnosť veriť iným, kontraproduktívne správanie, nestriednosť. Strach je reakcia na bolesť. Hoci bolesť zažívame všetci, niektorí si vyberú lásku a iní sa poddajú strachu. Dôvod nášho výberu sa ako všetko ostatné, skrýva v srdci. Spomeňte si: keď sú v spore hlava so srdcom, srdce vyhráva. Aj keby bola vaša vedomou, racionálnou voľbou láska, pokiaľ je vašim nevedomým stimulom strach, potom strach zvíťazí a bude vás oberať o pokoj.

Spomínam si (ja, Ben) na jednu nálepku na nárazníku nákladného auta s nápisom „Ak to máte, priviezol to kamión.“ Ak máte nejakú negatívnu emóciu, priviezol ju strach a vôbec nie náhodou; ak máte nejaký fyzický problém, prišiel cez systém tela prislúchajúci kategórii Pokoj – a tým je gastrointestinál-

ny systém. Keď som prvý raz počul Bena (ja, Alex) prednášať o gastrointestinálnom systéme, zažalo sa vo mne toľko svetielok pochopenia, že som takmer vykrikol. Vôbec som netušil, že takmer každá choroba má nejakým spôsobom pôvod v gastrointestinálnom systéme. Pochopenie toho dáva dokonalý zmysel tomu, že problémy v tomto systéme spôsobuje strach, pretože strach spôsobuje aj všetky ostatné negatívne emócie a kréda. Dúfame, že už chápete, prečo toľko ľudí tak hlboko zasiahlo pochopenie vzájomných vzťahov medzi ich zdravotnými problémami fyzického a nefyzického rázu.

Aby sme sa vyhli nedorozumeniu, dovoľte nám ešte raz spomenúť kategóriu Lásky, lebo sme povedali, že každá známa ľudská bolesť alebo choroba má súvislosť s endokrinnou sústavou. Nie je to v konflikte s tým, čo sme si práve povedali o gastrointestinálnom systéme. Zapadá to do seba s prekvapujúcou harmóniou. Endokrinná sústava je prvým systémom tela, ktorý postihnú naše bunkové spomienky a zvykne pôsobiť najprv na gastrointestinálny systém. Odtiaľ sa, v závislosti od najslabšieho ohnivka vášho tela, môže vyvinúť akýkoľvek problém, ktorý vám zide na um.

Nechceme túto kategóriu opustiť skôr, ako ešte raz zdôrazníme, o aký udivujúci a zásadný vzájomný vzťah ide. Láska je nespochybniteľne zdrojom všetkého zdravia a s ňou súvisiaca endokrinná sústava je prvou kockou domina k zdravotným problémom. Ak prvá kocka domina nikdy nespadne, potom si choroba môže len ťažko vybudovať nejaký pevný bod vo vašom tele. Rovnako sebecko ako opak lásky je tým, čo spôsobuje, že si namiesto lásky vyberáme strach. A keď sa k slovu dostane strach, negatívne pocity, myšlienkové vzory a konanie majú otvorené dvere k poškodeniu života, o akom snívame.

Znovu zdôrazňujeme, aké dôležité je venovať pozornosť svojmu výstražnému svetlu Pokoj/Úzkosť na zistenie, či u vás neožil nejaký srdcový problém. Skutočný pokoj odoláva podružným okolnostiam ešte viac ako kategória Radosť.

Ako to možno využiť v praxi? V každom probléme, ktorým sa zaoberáte, posudzujte rozličné premenné, aspekty, postupy konania a počas ich zvažovania monitorujte svoju úroveň pokoja. Najlepším zvoleným postupom konania bude často ten, pri ktorom pociťujete najväčší pokoj.

Žiaľ, mnohí ľudia si mylia skutočný pokoj s poddávaním sa strachu. Dajme tomu, že takmer celý život pociťujem nutkanie vykonávať isté povolanie určitým konkrétnym spôsobom, ale z najrôznejších dôvodov som sa k tomu nikdy neodhodlal a nekonal podľa toho. Možno boli mojim dôvodom financie, vzťahy alebo zdravotné problémy. Keď teraz čítam túto knihu, rozhodnem sa otestovať toto rozhodnutie svojím „Indikátorom pokoja“. Keď pomyslím na to, že naozaj robím to, čo som vždy chcel, okamžite pocítim strach a keď na to myslieť prestanem, cítim sa lepšie. To by ma mohlo viesť k tomu, že si pociťovanú úľavu (prestal som pociťovať strach, lebo som zmenil smer svojich myšlienok) nesprávne vysvetlím ako skutočný pokoj. Veľmi pravdepodobnou príčinou toho, že pociťujem strach, keď myslím na niečo, čo som vždy chcel robiť, je odpad v mojom srdci, ktorý mi vraví: „To by pre mňa nebolo“ alebo „nie som na to dosť dobrý“ či „možno by v tom boli úspešní iní, ale nie ja“.

Týmto spôsobom môžu deštruktívne bunkové spomienky ovládať naše životy, je teda dôležité pochopiť rozdiel. Čo potrebujem, je pracovať na probléme strachu pomocou Liečebného kódu a potom sa otestovať Indikátorom pokoja. Keď pociťu-

jem strach pri pomyslení na to, že by som mal žiť svoj sen, je to dôkaz, že v tejto oblasti potrebujem niečo liečiť. Neprítomnosť strachu nie je súčasťou Indikátora pokoja; pociťovať musíte prítomnosť pokoja.

Na upresnenie: Ak vám použitie Indikátora pokoja prinesie pokoj, potom je to ľahké – zvyčajne to znamená „choď do toho“. Ak indikátor vraví „nie“, potom zvyčajne neprežívate strach, hnev ani smútok, ale niečo, čo ľudia zvyčajne opisujú ako „neviem sa k tomu skrátka odhodlať“. Keď sa ich opýtate, či pociťujú strach, hnev alebo smútok, odpovedia: „Nie, len sa k tomu skrátka neviem odhodlať.“ Je to iné ako pociťovať silné negatívne emócie. Keď zažívate silné negatívne emócie, je to takmer vždy prejav toho, že existujú nejaké srdcové problémy, ktoré v súvislosti s touto záležitosťou treba liečiť.

## KATEGÓRIA č. 7: TRPEZLIVOSŤ verzus HNEV, ZNECHUTENIE, NETRPEZLIVOSŤ

Trpezlivosť môže byť celkom ľahko jedným z najpodceňovanejších problémov a kategórií. Z nejakého dôvodu máme sklon zaraďovať netrpezlivosť do celkom iných kategórií než ostatné negatívne pocity a emócie.

Netrpezlivosť však môže mať v ľudskom živote nesmierny význam. Ide o dôkaz, že nám niečo nevyhovuje. Dôkaz, že nie sme spokojní. Takmer vždy ide o indikátor toho, že sa porovnávame s inými ľuďmi, čo nás vždy vedie po nesprávnej ceste. Porovnávať sa s inými vedie k pocitom menejcennosti alebo nadradenosti. Oba pocity sú veľmi zlé a môžu viesť nielen k stresu, ale aj ku všetkým možným zdravotným problémom. Náznakom toho, že ide aj o váš problém, sú pocity podráždenosti, znechutenia, hnevu alebo neistoty. Dôkaz kľúčovej po-

vahy tejto kategórie nachádzame v systéme tela, ktorý k nej prislúcha a tým je imunitný systém.

Úplne prvou z troch „Jedných vecí“ v úvode tejto knihy je, že na planéte Zem existuje jedna vec, ktorá dokáže vyliečiť takmer každý váš problém; a tou je váš imunitný a hojivý systém. Zisťujeme, že tento imunitný a hojivý systém priamo vypína hnev a mnohých jeho pomocníkov; tiež je nezdravé presvedčenie, že „ak mám byť spokojný, niečo sa musí zmeniť“. Je prekvapujúce, že keď sa rozplynú bunkové spomienky obsahujúce hnev, porovnávanie s inými a nespokojnosť, zvyknú sa dramaticky rýchlo vyliečiť aj fyzické ochorenia. Vďačíme za to znova fungujúcemu imunitnému systému.

Keď budete netrpezlivosť pociťovať nabudúce, dajte si to dokopy s faktom, že možno práve v tej chvíli vypínate svoj imunitný systém a stávate sa náchylnými na choroby. Moja blízka priateľka, ktorá mi tu práve pomáha, iba spýtavo zdvihla obočie, čo znamená: „Tak počkať. Myslela som si, že tým, čo vypína imunitný systém, je stresová reakcie ,bojuj alebo utekaj‘, ktorú uvádza do činnosti strach. Takže, ako môžu ísť dokopy tieto dve veci?“

Všetky negatívne pocity a emócie vrátane netrpezlivosti a hnevu pochádzajú vlastne zo strachu. Zdá sa, že práve hnev je indikátorom toho, či strach v živote nejakého človeka nezašiel už tak ďaleko, že vyradil z činnosti jeho imunitný systém. Bunkové spomienky spájajúce sa s hnevom nemôžete vyriešiť bez toho, aby ste sa zároveň nezamerali na strach. Nemusíte to však robiť vedome. Liečebný kód to urobí automaticky. Keď sa človek zameria na svoj problém s trpezlivosťou a hnevom, všimne si, že imunitný systém má tendenciu znova sa uviesť do činnosti oveľa dramatickejším spôsobom, než je to pri zameraní na iné problémy.

Na tomto mieste je vhodné dodať, že všetky tieto súvislosti sú iba tendenciami a my sa neustále stretávame s výnimkami. Možno nikdy nepochopíte súvislosť medzi problémami fyzického a psychického charakteru v niektorej konkrétnej kategórii. Bez ohľadu na to, aké máte problémy a súvislosti, ak si najprv prejdete všetkých dvanásť kategórií, jednu denne, a potom sa zameriate na kategórie a problémy, ktoré sú najnepríjemnejšie (v tom vám pomôže Vyhľadávač srdcových problémov), mali by ste sa liečiť trvalým a predvídateľným spôsobom. Inými slovami, v mechanizme Liečebných kódov je niečo, čo lieči všetko potrebné a my ani nemusíme prísť na to, čo to je. Aká úľava!

### KATEGÓRIA č. 8: LÁSKAVOSŤ verzus ODMIETANIE A NEVLÚDNOSŤ

Kategória Láskavosť môže byť tou najdôležitejšou pre mnohých, najmä pre tých, čo vo svojom živote zažívajú veľkú nefyzickú bolesť. Je pravdepodobné, že sebecký človek sa bude k iným ľuďom správať odmietavo a nevlúdne, lebo sám pociťuje bolesť a pocity odmietania – reaguje v strachu namiesto toho, aby zvolil lásku. Ide o najničivejšiu vec v živote, akú môže človek zažiť od iného – pocit odmietania. Tu spočíva takmer každý problém s láskou (pocit, že som prijímaný, milovaný a hodnotený), ktorý môžeme mať.

Nemalo by vás teda vôbec prekvapiť, že systémom tela, ktorý odmietanie najviac zasahuje, je centrálny nervový systém. Zatiaľ čo naše bunkové spomienky sú zrejme riadiacim mechanizmom liečenia každej bunky tela (pozri Tajomstvo číslo 3), centrálny nervový systém by mal byť riadiacim mechanizmom pre takmer všetky ostatné funkcie. Má pod vedomou a nevedomou kontrolou milióny signálov, ktoré koordinujú činnosť

a pohyby tela. Jadro centrálného nervového systému tvoria dva najdôležitejšie orgány tela: mozog a miecha. Závažnosť odmietania ešte viac zdôrazňuje, keď si uvedomíme, že odmietaním najviac postihnutý systém tela je jeho hlavný riadiaci systém. Mnohí ľudia sú presvedčení, že ako funguje nervový systém, tak funguje aj telo. Najhojivejší účinok na centrálny nervový systém majú preto obyčajné prejavy láskavosti.

Keď tak nad tým uvažujem, v tejto asociácii vidím pozoruhodnú pravdu. Ľudia, ktorí ku mne boli v mojom živote najláskavejší, sú tí istí, na ktorých myslím pri predstave tých, ktorých mám najradšej a ktorí mali najradšej mňa. A hoci niektorí z nich boli súčasťou môjho života iba zopár minút, na moje srdce mali nesmierny vplyv.

### KATEGÓRIA č. 9: DOBRO verzus NEBYŤ DOSŤ DOBRÝ

Veľa ľudí považuje kategóriu Dobro za tú, ktorá im pôsobí najviac ťažkostí. Sú to najmä ľudia, ktorí museli znášať citové týranie, perfekcionizmus alebo dogmatické prejavy viery. Veľkým problémom sú tu pocity viny, hanby a strachu. Toto bolo vždy aj mojím veľkým problémom, lebo ma síce vychovávali v láske, ale zato v pomerne dogmatickej viere. Trvalo mi desiatky rokov, kým som sa zo svojej náboženskej výchovy pozviechal.

Živo si spomínam na kázeň v stane jedného starého kazateľa na nejakom duchovnom zhromaždení. Mal som dvanásť rokov a celá kázeň bola o pekle, ohni a síre. V kázni nastala chvíľa, keď kazateľ celé tri či štyri minúty búchal pästou do rečníckeho pultu (čo sa vďaka mikrofónu ešte viac ozývalo) a so zamračenou tvárou opakoval dve slová: „Žiadna nádej. Žiadna nádej. Žiadna nádej. Žiadna nádej. Žiadna nádej.“ Zakaždým, keď

buchol pästou po pulte a jeho slová sa mi zabodli až do srdca, som sa o kúsok zosunul na sedadle. Keď kázeň skončila a odchádzali sme, ledva som vládol kráčať. Podobný fyzický pocit som vo svojom živote už zrejme nikdy nezažil. Viem to opísať iba tak, že som mal pocit, akoby som zúfalo potreboval ísť do kúpeľne, hoci som tam v skutočnosti ísť nemusel. Keď sme nastúpili do auta, ihneď som si zapol bezpečnostný pás a požiadal ocka, aby jazdil opatrne. Bolo to v časoch, keď si bezpečnostný pás nezapínal nikto. Ak mám povedať pravdu, rodičia na mňa pozreli, akoby som bol blázon!

Predstava rozpalenej pekelnej vyhne ma májala celé dni, až som to napokon už nedokázal zniesť a zo strachu som do svojho srdca pozval Ježiša. Možno tomu nebudete veriť, ale išlo slávnú kázeň, ktorú som oveľa neskôr našiel na nejakom zázname. Mám ho dodnes. Ale ešte mnoho rokov potom som zažíval nesmierny pocit viny, strachu a hanby vždy, keď som urobil niečo, čo som pokladal za hriechne alebo nesprávne. S kázňou Žiadna nádej som si to vôbec nespájal. Mal som jednoducho pocit, že som zlý a nehodný. To sa prenieslo do môjho vzťahu k Bohu, priateľom, učiteľom a neskôr k dievčatám. Pocity viny, strachu a hanby dokáže mať veľmi silný ničivý účinok.

Okrem citovej nepohody vyvolávajú tieto pocity v našich telách nesmierny stres. Veľkou skupinou ľudí, ktorých problém patrí do tejto kategórie, sú perfekcionisti. Je to komplikované, lebo mnohí z nich si v skutočnosti myslia, že ide o niečo dobré, hodné obdivu. V určitom ohľade je to podobné ako byť workoholikom; ich za usilovnosť často chvália, preto je niekedy ťažké vidieť, že je to vlastne nezdravé.

Traceyin perfekcionizmus si vyžadoval, aby bola vždy dokonalá alebo sa k tomu aspoň približovala, inak ju nebudú mať

radi. V detstve jej nechýbal dostatok chvály, vrúcnosti a prijímania vždy, keď urobila niečo, čo bolo správne. Ale keď zlyhala, často sa stretávala s tvrdou kritikou alebo trestom – občas aj pre tie najmenšie zlyhania. Až doteraz si preto Tracey spája pojem byť milovaná s pojmom robiť niečo „správne“. Tu je problém očividne v tom, že aj tí najlepší z nás sa môžu myliť a celkom pravidelne niečo pokaziť. Ak sa Traceyin pocit vlastnej ceny otrasie zakaždým, keď niečo pokazí, hoci by predtým urobila dvadsať vecí správne, vyvedie ju to z rovnováhy. Išlo o dôležitú súčasť Traceyinej depresie. Po mnohých rokoch úsilia byť dokonalá, sa takou nikdy celkom nestala (hoci k tomu mala blízko). Napokon sa to zmenilo na zúfalstvo, beznádej a, prekvapujúco, na presvedčenie, že nie je dosť dobrá. Prečo prekvapujúco?

Pred niekoľkými rokmi sme si s Tracey navzájom povedali o svojich najväčších hriechoch a previneniach. Kým ja som zoznam svojich previnení odriekal celé hodiny, Tracey ma dorazila, keď mi nesmierne zahanbene povedala o najväčšom hriechu, akého sa kedy dopustila. Ako dievčatko bola so svojím otcom v železiarstve a keď platili, zbadala tie malé vrecúška, do ktorých dávajú klince. Okamžite jej napadlo, že by bolo bezvadné mať také vrecko na odkladanie vecí pre svoju bábiku Barbie. A tak sa načiahla (tá malá potvorka), vrecko si vzala a schovala ho pod kabát. Kým s ockom došli k autu, pocitu viny ju natoľko kváril, že všetko prezradila otcovi. Potom šla späť do obchodu a vrecúško vrátila.

To je všetko. To veľké, obrovské, gigantické, monštrózne, „také zlé, že ani neviem, či ti o tom dokážem povedať,“ v živote mojej ženy. Ako, preboha, sa taká čistá a nevinná osoba mohla po celý svoj život považovať za zlú, vinnú a nehodnú lásky? Lebo jej to povedalo srdce. Také bolo jeho naprogramovanie. Viete, odkazy nášho srdca sa na pravdu často ani nepodobajú.

My im však napriek tomu veríme, cítime ich a podľa nich konáme.

Systém tela spojený s kategóriou Dobro je respiračný systém. Keď niekto zažíva strach, pocit viny a hanby, najbežnejšou fyzickou reakciou sú ťažkosti s dýchaním. Už ani neviem, koľko klientov z tejto kategórie mi skôr alebo neskôr povedalo: „Nemôžem dýchať, jednoducho sa nedokážem zhlboka nadýchnuť. Prečo sa nemôžem zhlboka nadýchnuť? Moment, nemôžem dýchať!“ Mal som klientku, ktorá cvičila Liečebné kódy a liečila sa na rakovinu prsníka. V tomto ohľade nám poskytila pozoruhodné svedectvo. Celé roky sa nedokázala poriadne nadýchnuť, hoci sa veľmi zaujíma o zdravie a zdravú výživu. Čítala knihy, skúšala špeciálne cvičenia, alternatívnu stravu... všetko, čo jej zišlo na um, lebo vedela, že hlboké dýchanie má pre naše zdravie zásadný význam a plytké môže byť časom nebezpečné. Napriek všetkému jej úsiliu však k žiadnemu zlepšeniu nedochádzalo. A samozrejme, niekoľko rokov po tom, čo začali jej problémy s dýchaním, jej diagnostikovali rakovinu.

Táto klientka začala cvičiť Liečebné kódy a zamerala sa na to, čo vo svojom živote považovala za najväčší problém, teda na kategóriu Dobro. Keď na tomto probléme pracovala po druhý raz, pocítila úplné vyliečenie. Hneď v tom okamihu sa spontánne, pomaly a zhlboka nadýchla. Vôbec sa o to nepokúšala. Jej telo to urobilo samovoľne. Odvtedy dýcha zhlboka bez najmenších problémov. Keď k tomu došlo, bola taká nadšená, že doslova tancovala okolo domu. Jej manžel bol v tom čase v zahraničí, ale zavolala mu na mobil a povedala mu: „Ahoj, vypočuj si toto!“ a zhlboka dýchala do mikrofónu. Žiadne „Ahoj, ako sa máš?“, iba hlasné, hlboké dýchanie. Nadchlo to aj jeho, znova a znova opakoval: „To si bola naozaj ty? Ako si to urobila? To je neuveriteľné!“ V rozhlasovej šou verejne po-

vedala o svojom presvedčení, že práve vtedy sa začala liečiť jej rakovina.

## KATEGÓRIA č. 10: DÔVERA *verzus* KONTROLA

Dozvedel som sa o fascinujúcej štúdií. Nejaký génius sa rozhodol preskúmať životy skutočne veľkých ľudí, ktorí v priebehu vekov zmenili svet. Analyzoval životy Ježiša, Gándhího, Matky Terezy, Abrahama Lincolna a mnohých ďalších, aby zistil, čo ich spája. Autor štúdie sa pokúšal izolovať niečo, čo robí ľudí veľkými. Čo spôsobuje zmenu ľudských životov? Existuje niečo, čo pravidelne vedie k zásadnej zmene? Inými slovami, ako môžeme byť lepšími?

Jedna spojitosť sa naozaj vynorila. Uhádli ste, každý z týchto veľkých ľudí – ľudí, ktorí zmenili svet, ktorým by sme sa všetci radi vyrovnali – mal schopnosť veriť alebo sa veriť rozhodol. Väčšina z nich verila Bohu viac ako ľuďom, čo im dávalo rozhľad, na ktorý sa ľudia mohli spoľahnúť.

Keď sa nad tým zamyslíte, dáva to veľký zmysel. Nemôžete milovať bez toho, aby ste verili. Bez dôvery máme vždy akúsi sebeckú ochrannú bariéru, ktorá lásku spomaľuje. Keď tú bariéru necháme padnúť, môžu nastať neuveriteľné veci. Čo je tou bariérou, ktorá nás núti chrániť sa a neveriť? Hovoríte: „Zasa on?“ Máte pravdu. Je ňou strach.

Znamená to snáď, že týmto veľkým ľuďom, všetko veriacim, sa nikdy nestalo nič, čo by v nich vyvolalo potrebu chrániť sa? Samozrejme, že to tak nie je. Keď budete čítať o Ježišovi, Gándhími, Abrahamovi Lincolnovi či Matke Tereze, už po chvíli narazíte na nesmiernu kritiku, prenasledovanie, osočovanie, útoky – skrátka na veci, pre ktoré väčšina z nás uzavrie

dvere k svojmu srdcu. Akonáhle ich uzavrieme, máme sklon osvojiť si spôsob života, ktorý je pri základoch takmer všetkého, čo je deštruktívne – nazýva sa to „kontrola“. Či už ide o vzťahy, zdravie alebo vaše povolanie, extrémna kontrola zvyčajne vedie k pomalej smrti.

Uvediem príklad z oblasti zdravia. Mal som klientku, ktorá sa extrémne kontrolovala v otázke stravovania, lebo bola precitlivená na mnoho jedál. Išlo o stav súvisiaci s nejakou chorobou, s ktorou roky bojovala. Hoci už nebola chorá, roky utrpenia a bolesti v nej zanechali nesmierny strach z možnej recidívy. Z tohto pohľadu bolo jedlo možno tým, čo mohla najľahšie kontrolovať a mohla to robiť pod zámienkou spoločensky prijateľného správania, teda držania diéty. Raz ku mne prišla po tom, čo sa už dlhý čas cítila zle. Keď som ju otestoval technikou, ktorú používam na zistenie, či niečo bude pozitívne alebo negatívne (ide o istú formu aplikovanej kineziológie), poradil som jej, aby si dala hamburger. Zareagovala, akoby som jej navrhol, že má vylúpiť banku alebo uniesť diéta! Bola nevýslovne zdesená. Bolesť z choroby v nej rezonovala takým silným strachom, že ju takmer paralyzoval. Jediný spôsob, ako s tým paralyzujúcim účinkom vedela žiť, bolo mať svoj život pod čo najväčšou kontrolou. Naozaj som netušil, či ju ešte niekedy uvidím, tak veľmi ju nahnevalo, čo som jej navrhol, hoci som sa k nej správal čo najláskavejšie a najohľaduplnejšie. Vopred som totiž vedel, že môj návrh neprijme dobre.

Na druhý deň mi zavolala. Pripadala mi ako pojašená školáčka. Opísala mi svoju skúsenosť a povedala, že sa začala cítiť lepšie doslova od chvíle, keď si prvý raz odhrýzla z hamburgera. Znamená to snáď, že teraz musí mať hamburgery každý deň a že hovorím, že červené mäso je dobré na vašu diétu? Nie. Ale v tej situácii, z nejakého dôvodu, či už fyzického, nefyzického

alebo oboch súčasne, si potrebovala dať jeden hamburger. Rozhodne to prelomilo hradbu jej strachu a odvtedy je iným človekom. Mimochodom, stále sa stravuje veľmi zdravo, teraz však už nie zo strachu, ale z lásky k sebe a k pravde. A občas si bez akýchkoľvek zdravotných následkov dopraje hamburger alebo kornútok zmrzliny.

Skôr, ako sa od tohto problému posunieme ďalej, ešte jeden príklad. Možno si spomeniete na príbeh z Tajomstva číslo 4, ktorý sa týkal môjho manželstva s Tracey. Urobili sme všetko, čo si len viete predstaviť, aby sme boli pripravení a ideálne zladení na úžasné, šťastné, takmer bezstresové manželstvo. No aj napriek tomu sme do roka obaja chceli rozvod. Možno bolo hlavnou príčinou to, že sme obaja mali svoj „obraz“ toho, čo od manželstva chceme a, zväčša nevedome sme uplatňovali moc na tým druhým v snahe, aby sa náš obraz stal realitou. Keďže sa však Traceyin obraz nezhodoval s tým mojím a naopak, naše snahy o prevzatie kontroly viedli k hnevu, znechuteniu, nedorozumeniam a napokon namiesto lásky a dôvery smerovali k nedôvere. Som presvedčený, že táto kategória ukrýva tajomstvá toho, prečo len tak málo vzťahov vedie k tomu, čo chceme. Nedávno som počúval akúsi štatistiku, že asi 50 percent ľudí sa rozvádza a mnohí z tých, čo sa nerozvedú, žijú v apatii, nevere či zúfalstve. Najviac päť párov zo sto zažije tú intimitu skutočnej lásky, ktorú všetci hľadáme a túžime po nej. Dôvod má korene v kategórii Viera/Kontrola.

Keď vieme toto, potom systém tela, ktorý logicky prináleží tejto kategórii, je reprodukčný systém. Sex by mal byť vrcholom intimity lásky, ktorá je poháňaná palivom dôvery. Keď odstránite dôveru, budete mať len sex bez intimity. Smutné je, že práve ten má väčšina ľudí, a práve preto má toľko ľudí prob-

lém so sexom, alebo si hľadá nejakú náhradu. Veľmi bežné je tiež u žien, ktoré nemôžu otehotnieť alebo majú problémy s reprodukčnými orgánmi – zároveň bojujú s problémami dôvery a kontroly. V skutočnosti Tracey trikrát potratila a veľa rokov nebola schopná donosiť dieťa. Naše prvé dieťa sme počali až jednej májovej nedeľnej noci, keď odovzdala kontrolu Bohu.

### **KATEGÓRIA č. 11: POKORA verzus KONTROLA IMIDŽU**

„Imidž je všetko.“ Alebo to aspoň tvrdila nedávna reklamná kampaň. Hoci hlboko vnútri všetci vieme, že je to lož, mnohí z nás podľa toho stále žijú, akoby išlo o pravdu z evanjelia. Kontrola imidžu vyplýva z presvedčenia: „Nie som v poriadku a keby ma ľudia spoznali, prišli by k rovnakému záveru, takže nech to stojí čo chce, potrebujem, aby ľudia videli môj domnelý obraz a nie toho, kto naozaj som.“ Pre ľudí, ktorí sa toho držia, sa to stáva natoľko dôležité, že často využijú všetky dostupné prostriedky na vykreslenie určitého imidžu, alebo aby prinútili ľudí zmýšľať o nich „správnym“ spôsobom. Nazývame to manipulácia.

Nikdy nezabudnem na jedno nedeľné dopoludnie, keď sme šli s rodičmi do kostola a rodičia sa hádali ako psy. Len čo sa otvorili dvere na prvom aute a niekto ich pozdravil, obaja sa zmenili ako šibnutím čarovného prútika. Zrazu mali všetkých a všetko radi, nesmierne ľúbili jeden druhého a svoje deti. Svet bolo jedno nádherné, rozprávkové miesto, ale to, ako si ocko s každým srdečne potriasal ruky a hlučne odpovedal „To je skvelé!“, ma zbavilo ilúzií. Neskôr som prišiel na to, že to robia všetci. Takto nejak si v sebe zafixujeme potrebu, aby nás ľudia videli určitým spôsobom. Nazdávam sa, že túžba byť obľúbený



sa u väčšiny z nás začína už pred materskou škôlkou a sprevádza nás po celý život. Je to v poriadku – k človeku to patrí.

Problém nastáva vtedy, keď to spôsobuje, že vkladáme energiu do niečoho, čo nie je skutočné – do obrazu. Samozrejme, svoju energiu chceme vynakladať tam, kde sa to vyplatí – najviac. Tými, kým naozaj sme, sme vo svojich srdciach (pozri Tajomstvo číslo 6). Keď energiu vynaložíme na to, aby sme svoje srdce zbavili odpadu, okamžite dostaneme, čo naozaj chceme a to mať dobrý pocit sami zo seba. Ako o nás zmýšľajú iní ľudia, sa už potom starať nemusíme.

Systémom tela, na ktorý tieto šarvátky najviac vplyvajú, je obehová sústava. Keď pristúpime na manipuláciu a kontrolu imidžu, poškodujeme si srdce, rovnako fyzické, ako aj to nefyzické. Takže zamerať sa na vlastné srdce znamená vzdať sa mnohých vonkajších vecí, ktoré ma zvädzajú na nesprávnu cestu.

## KATEGÓRIA č. 12: SEBAKONTROLA verzus STRATA KONTROLY

Možno si už kladiete otázku, či neexistuje rozpor medzi názvom tejto kategórie a našimi úvahami o úskaliach kontroly v jednej z predošlých kategórií. Odpoveď je „nie“. A tu je dôvod.

Ak nemáme sebakontrolu, nemôžeme mať radi, nemôžeme si uvedomovať svoje sny a zvyčajne si rýchlo zničíme zdravie. V čom je teda rozdiel? Sebakontrola by nemala byť ťažkou, vynútenou, namáhavou úlohou pripomínajúcou výstup na horu v úplne premočenom odeve. Mala by byť skôr jazdou na lyžiach z krásneho kopca na bezchybnom snehu. Sebakontrola, keď sa robí správne, je plynulá a často si nevyžaduje nijakú námahu. Rozdiel spočíva v stave srdca. Ak je v našom srdci strach,

budeme sa snažiť o kontrolu preto, aby sme získali to, čo potrebujeme, aby sme boli v poriadku. Na druhej strane, ak je naše srdce naplnené láskou a pravdou, budeme sa usilovať kontrolovať s láskou, radosťou a vďačnosťou, lebo už v poriadku sme.

Keď už som pri tom, táto kategória bola vždy dôležitá aj pre mňa. Som najmladší z troch detí a odmalička som bol rozmaznávaný. Matka robila všetko. Ako študent strednej školy som ešte nemal ani potuchy ako sa perie, udržiava vyrovnaný rozpočet a nevedel som nič o varení.

Stalo sa to mojím veľkým životným problémom. Spomínam si, ako sme raz v nedeľu predpoludním prišli z kostola domov, bolo to krátko po našej svadbe, a kým Tracey hodinu a pol drela v kuchyni, ja som sa vyvalil pred televízor. S hrnčekom čaju v jednej ruke, vreckom čipsov v druhej a s diaľkovým ovládaním na stehne som sledoval prenos zo zápasu týždňa v NFL. Živo si vybavujem, ako ma dráždilo, že Tracey robí s hrncami a panvicami taký hluk, lebo som dobre nepočul Johna Maddena a jeho reportáž. Po dojedení obeda, v ktorom nechýbalo nič, čo som mal rád, som rýchlo zamieril späť ku kreslu. Znova ma rozčuľovalo, keď sa do prenosu z hry miešal hluk upratovania. Po tretí raz ma Tracey rozčúlila asi o hodinu neskôr, keď mala tú drzosť rušiť vzrušujúce záverečné chvíle hry svojím vysávaním. Teraz sa za to hanbím, ale vtedy som tak bol skrátka naprogramovaný. Hlavnými problémami v kategórii Sebakontrola sú lenivosť a pocit, že mám na niečo nárok.

Záležitosťami Sebakontroly je najviac ovplyvňovaný svalovo-kostrový systém. Je absolútne úžasné dostávať správy od našich klientov, že sa pri liečení srdcových problémov s lenivosťou, s pocitom, že majú na niečo nárok, bezmocnosťou, česťnosťou a podobne, liečia aj ich svalovo-kostrové problémy.

## POSKLADAŤ VŠETKO DOKOPY

Keď už teraz trochu rozumiете tomu, ako systém Liečebných kódov pôsobí na fyzické a nefyzické symptómy srdcových záležitostí, dovoľte, aby sme vám ukázali, ako tieto informácie používajú na svoje liečenie odteraz počas celého života.

**Prvý krok.** Navrhujeme vám, aby ste najprv začali používaním Liečebného kódu a pracovali na probléme, ktorý vás najviac trápi. Prejdite si kroky, uvedené na strane 222: identifikujte emóciu, ktorá sa skrýva za tým, čo vás trápi (strach, beznádej, hnev, úzkosť, bezmocnosť atď.). Svoj problém oznámajte. Zistíte, či sa vám nevybavujú nejaké spomienky z iného obdobia vo vašom živote, keď ste zažívali podobné pocity, aj keby išlo o úplne inú situáciu. Túto spomienku oznámajte podľa toho, do akej miery vás znepokojuje dnes. Spomienku či spomienky vynárajúce sa na povrch, spolu so svojím súčasným problémom, zahrňte do modlitby. Pracujte na tej najstaršej alebo najsilnejšej spomienke, pokým neklesne pod známku 1 – čo znamená, že vždy, keď si na ňu spomeniete, pociťujete úplný pokoj. Potom prejdite k práci na ďalších spomienkach, ktoré majú stále „váhu“ a začnite s druhou najstaršou či najsilnejšou. Pokračujte v tom dovtedy, kým všetky neklesnú na 0 alebo 1.

**Druhý krok.** Použite Vyhľadávač srdcových problémov. Toto meracie zariadenie je k dispozícii on-line na [www.thehealingcodebook.com](http://www.thehealingcodebook.com) (prístup k linku získate po zaregistrovaní svojej knihy). Len čo zodpovedáte otázky, dostanete svoju individuálnu desať- až pätnásťstranovú správu s výsledkami v každej z dvanástich kategórií Srdcových problémov.

Táto správa presne určí problémy vášho srdca v čase, keď ste sa podrobili hodnotiacemu testu. Začnite kategóriou, v ktorej ste dosiahli najhoršie výsledky. Sledujte, aké spomienky a poci-

ty či kréda sa vám vynoria. Oznámajte ich od 1 do 10, zacvičte Kód a pracujte na spomienke dovtedy, kým emócia neklesne pod známku 1, rovnako ako ste to robili v prvom kroku. S veľkou pravdepodobnosťou môže ísť o skrytý zdroj problému z prvého kroku.

Keď ukončíte prácu na probléme s najhorším výsledkom z Vyhľadávača srdcových problémov, pracujte ďalej na probléme s druhým najhorším výsledkom (alebo na probléme, ktorý vás najviac trápi, ak sa medzitým objavilo niečo iné). V práci s Vyhľadávačom srdcových problémov pokračujte dovtedy, kým sa nezameriate na všetky svoje problémy, ktoré vám ukázali dosiahnuté výsledky. Tento nástroj môžete používať tak často, ako len chcete, a my vám to aj odporúčame. Umožní vám to vedieť nielen to, ktoré problémy si v danom čase vyžadujú liečenie najsúrnejšie, ale zároveň aj sledovať svoj pokrok v jednotlivých kategóriách.

**Tretí krok.** Keď ste už zlepšili svoje najhoršie výsledky z Vyhľadávača srdcových problémov, prechádzajte postupne dvanásť kategórií z tejto kapitoly, a to jednu denne. Budete tak mať istotu, že sa zameriate na všetky problémy (nezabúdajte, že pokiaľ ide o zdroje vašich problémov, 90 percent z nich je nevedomých). V tomto „pláne údržby“ môžete pokračovať až do konca života. Vždy, keď sa objaví nejaký problém, prejdite si znova kroky jedna až tri a pokračujte liečením zdroja svojich problémov.

## ÚPLNÉ VYLIEČENIE NADOHLAD

Máte teraz v rukách kľúč k tomu, čo považujeme za najúčinnnejší dosiaľ objavený liečebný systém. Máte Univerzálny Liečebný kód, ktorý funguje u každého a na každú situáciu. Máte prístup

k Vyhľadávaču srdcových problémov, ktorý vás bude viesť pri posudzovaní problémov vlastného srdca a rozhodovaní, v akom poradí ich liečiť. Máte dvanásť kategórií, s pomocou ktorých môžete používať Liečebný kód na všetky fyzické a nefyzické zdroje vašich problémov.

Niečo však chýba – s vašim liečením sme ešte neskončili!

Liečebný kód a Vyhľadávač srdcových problémov riešia zdroj vášho stresu na bunkovej úrovni. A čo každodenný stres, ten, ktorý máme zvyčajne na mysli, keď hovoríme o strese? Stres, keď vaše dieťa pochyť záchvat hnevu, keď uviaznete v dopravnej zápche alebo ste sa s niekým pohádali.

Chceme vám dať ešte jeden nástroj, ktorý je určený na to, aby ste sa vyrovnali so situačným stresom vo vašom živote. V nasledujúcej kapitole sa dozviete, ako tieto druhy každodenných stresov zrušiť, a to v priebehu niekoľkých sekúnd!

## 12. KAPITOLA

### TECHNIKA OKAMŽITÉHO ÚČINKU: DESATSEKUNDOVÉ RIEŠENIE SITUAČNÉHO STRESU

Nepochybne vídate tie reklamy v televízii, na internete, v obchodoch – takmer všade, kam sa pohnete – vnucujú nám nápoje (a tabletky), ktoré nám dodajú extra energiu vždy, keď to potrebujeme. Ide o priemyselné odvetvie, v ktorom sa točia miliardy dolárov.

Tieto brečky sa vyrábajú z určitých vitamínov a bylín, majú zvýšiť účinok kofeínu, ktorý takmer vždy obsahujú. Sľubujú energiu, ktorá vám vydrží celé hodiny. Keď si však pozorne prečítate, čo obsahujú, zistíte, že ide o ďalší prípad krátkodobého riešenia (dočasného zvýšenia energie) vedúceho k dlhodobým komplikáciám. Ešte aj vitamíny a liečivé bylinky môžu mať vedľajšie účinky, ak ich užijete priveľa. Niektoré energetické nápoje dokonca obsahujú varovanie o počte plechoviek, ktoré môžete vypiť bez poškodzujúcich účinkov.

V skutočnosti tieto nápoje a tabletky telo ešte viac stresujú tým, že ho prehnane stimulujú a zastierajú únavu, ktorá by nás mala motivovať k odpočinku a uvoľneniu a nie nás ešte viac nabudiť. Väčšina obsahuje cukor, ktorý potláča imunitný systém, alebo jeho náhrady, mnohými pokladané za škodlivé.

Čo keby ste podobný alebo ešte väčší efekt z prísunu extra energie vedeli získať bez stimulantov, finančných výdavkov, „kocoviny“ pociťovanej po doznení účinkov povzbudzujúcej látky, či bez obáv z vedľajších účinkov? Keby ste po tejto „energetickej bombe“ mohli siahnúť zakaždým, keď to potrebujete bez toho, aby ste museli niečo kupovať, a to v priebehu niekoľkých sekúnd?

A čo ak by ste, na dôvažok k prísunu energie, mohli zmenšiť pociťované negatívne emócie a zlikvidovať stres – a to všetko v priebehu desiatich sekúnd?

Presne to pre vás urobí cvičenie Okamžitý účinok. Vždy, keď ste v strese, zakaždým, keď potrebujete prísun extra energie alebo vám hrozí, že vás negatívne emócie budú oberať o pokoj mysle, dajte si „desiatku“. Doprajte si desať sekúnd na to, aby ste sa vyrovnali so stresom – opäť nie tým, že ho budete zastierať užívaním podporných prostriedkov, ktoré len zvyšujú hladinu vášho psychologického stresu – ale tým, že sa dostanete k jeho zdroju a eliminujete ho.

Dostať sa ku zdroju stresu je veľmi dôležité pre jeho ničivý účinok na vaše telo a myseľ. Dalí sme vám už nástroje na liečenie stresu na bunkovej úrovni, teda stresu, ktorý sa zvyčajne spúšťa nevedome. Všetci však vieme, že existuje aj ďalší druh stresu, ktorý je úplne vedomý. Prizrime sa na tento stres znova, povedzme si, čo to je, kedy a prečo je škodlivý.

## OPĀĤ PRI STRESE

Stres je prirodzený a občas aj primeraný spôsob, ako vaše telo reaguje na situáciu, ktorá v ňom vyvoláva strach, alebo ho ničí. Stres je nevyhnutný, aby sme vedeli reagovať na výzvy, ktoré život prináša.

K stresu dochádza vtedy, keď je vaša myseľ presvedčená, že ste v nejakom ohrození – emocionálnom alebo fyzickom. Dochádza k nemu, keď je vaša myseľ presvedčená, že nie ste schopní riešiť nejakú naliehavú situáciu. Telo vám do systému pumpuje adrenalín, aby vás vzpružilo. Nazýva sa to reakcia „bojuj alebo utekaj“.

Nanešťastie pre ľudí v súčasnej spoločnosti, je toto zvýšenie adrenalínu fyzické a musí sa odbúrať fyzickou aktivitou. Keď ho nespálite útekem alebo bojom, zostáva adrenalín vo vašom tele vytvárajúc napätie a emocionálnu nepohodu. Príveľa stresu bez úľavy v nás môže vyvolávať nervozitu a vyčerpanosť, neschopnosť plniť každodenné úlohy s potrebnou rozvahou a jasnou hlavou. Sme napätí, podráždení a unavení; a nevieme prísť na to, prečo.

Za ideálnych okolností by stresovú reakciu, ktorá nám umožňuje rýchlo konať, menej myslieť a používať reflexy, vyvolali iba situácie, ohrozujúce náš život. Dnes však túto reakciu často vyvolá zvoniaci telefón, termín uzávierky, šéf, člen rodiny či mnoho iných situácií, ktoré náš život neohrozujú. Každodenne sme neustále bombardovaní požiadavkami, očakávaniami a nenaplnenými potrebami. Keď sme plní adrenalínu, ktorý nespálime, cítime sa vyčerpaní, náš imunitný systém je oslabený a sme na dne s fyzickou, emocionálnou a duševnou energiou. V takej chvíli môžeme pocítiť nutkanie siahnúť po nejakom energetickom nápoji. Ak to ale urobíme, tak svoj nepokoj iba zatrieme a do svojho tela pridáme ďalší stimulant – stres.

Práve tak, ako sa od seba veľmi líšia situácie a štýly života, tak sa líšia aj úrovne, pri ktorých ľudia považujú udalosť a situácie za stresujúce. To, čo spôsobuje strach a depresiu

u vášho suseda, môže na vás pôsobiť inak. V každom prípade, všetci máme svoje vlastné spúšťače stresu a situácie, ktorým nevieme čeliť tak, ako by sme chceli. Nazýva sa to situačný stres.

Niektoré z bežných dôvodov situačného stresu sú:

- problémy súvisiace so zamestnaním
- finančná neistota
- strach zo zlyhania alebo slabého výkonu
- neistota v pohľade do budúcnosti
- zdravotné problémy
- rodinné problémy
- problémy vzťahov
- styk s negatívne naladenými ľuďmi
- negatívne postoje
- pocit bezmocnosti
- nízke sebahodnotenie
- strata niečoho alebo niekoho dôležitého

## PREČO SA STRESOVAŤ KVÔLI NADMERNÉMU STRESU?

Preto, lebo dlhodobé účinky neustáleho stresu majú nebezpečné – ba dokonca smrtiace – účinky na naše zdravie a šťastie.

Ako ilustruje tento neúplný zoznam obvyklých dôvodov stresu, situačný stres je všade. Je taký všetko prenikajúci, že ovplyvňuje naše vzťahy, prácu a schopnosť užívať si život napl-

no. Vysoké hladiny stresu v nás vyvolávajú podráždenosť a hnev na ľudí a okolité situácie. K obvyklým dvom následkom patria rodinné hádky a zúrivosť pri vedení vozidla. Keď pre stres nedokážeme jasne myslieť, konáme neefektívne a robíme viac chýb; to našu úroveň stresu iba zvyšuje. Po čase sa úroveň nášho stresu dostane na úroveň, keď ohrozuje náš imunitný systém a stávame sa náchylnejší na choroby.

Postupne budovaný situačný stres vytvára určitú hladinu fyziologického stresu. A je to práve fyziologický stres, ktorý zapríčiňuje takmer všetky choroby; to ste sa už dozvedeli v Siedmich tajomstvách v prvej časti knihy. Stres zastavuje dôležité funkcie v našich bunkách a po čase utrpí naše zdravie.

Ako sme videli, reakcia „bojuj alebo utekaj“ je nevyhnutná na záchranu nášho života v stave ohrozenia, ale tento stav fyzického poplachu by nemal trvať dlhšie, než je potrebné. Problém je v tom, že priemerný človek zotrúva v stave „bojuj alebo utekaj“ po dlhý čas. Má to nevyhnutný následok: napokon niečo povolí a prejaví sa ako symptóm. Keď máme symptómov viac, nazýva sa to chorobou.

## PROBLÉMOM JE NEODBÚRANÝ STRES

Spomínali sme už teóriu „stresového suda“, ktorú razí lekárka Doris Rappová, považovaná mnohými za najlepšiu alergiológičku na svete. Kým náš sud nie je plný, môžu do našich životov či tiel vstupovať nové stresory a vieme sa s nimi celkom účinne vyrovnáť, takže na nás nemajú negatívny vplyv. Akonáhle sa však náš sud naplní, povolí nejakým spôsobom naše najslabšie fyzické miesto. Alergia či choroba je jednoducho slabou oblasťou, ktorá povolila pod tlakom zvaným stres.

Vo svojej knihe Jediná príčina a liečba všetkých zdravotných problémov opisuje Ray Gebauer, PhD, neveriteľnú štúdiu účinkov neodbúraného stresu u myši:

„Keď myši umiestnime na elektrickú mriežku a vystavíme ich slabým šokom, nemá to na ne vplyv, pokiaľ sa im poskytne dostatok času na zotavenie zo stresu, ktorý im spôsobovali tieto šoky. Ak sú však tieto slabé šoky príliš časté, myši už nie sú schopné zotaviť sa z tohto neškodného stresu a v priebehu niekoľkých dní zomierajú na starobu. Hoci bol každý elektrický šok sám osebe neškodný, kumulatívny účinok častého stresu bez dostatočného času na zotavenie spôsobuje, že sa telo vzdá a umiera.“

Záver z tejto štúdie pre ľudí sú celkom jasné:

*Keď nemáme dostatok času zotaviť sa z každej situácie spôsobujúcej stres skôr, ako príde ďalšia, zostávajú naše bunky uzavreté, naše telá starnú a my predčasne zomierame.*

Niekoľko obvyklých dôsledkov nadmerného situačného stresu:

- nespavosť
- napätie a úzkosť
- zmätené uvažovanie
- nárast omylov
- podráždenosť
- hnev
- mierna depresia
- vysoký krvný tlak
- kardiovaskulárne choroby

- ochorenie srdca
- vredy
- alergie
- astma
- migrenózne bolesti hlavy
- predčasné starnutie

Potrebujeme nejaký spôsob, ako sa zbaviť tohto situačného stresu, ku ktorému dochádza počas celého dňa, a to jednoducho, rýchlo a tak, aby to nezasahovalo do nášho už tak plného denného programu.

## NÁSTROJE NA SITUAČNÝ STRES

V priebehu rokov bolo vyvinutých mnoho účinných nástrojov, ktoré umožňujú ľuďom vyrovnáť sa so situačným stresom. Ide o fyzické prístupy, akými sú intenzívne aeróbne cvičenia podporujúce kardiovaskulárne zmeny, techniky hlbokého dýchania a energetická medicína. Pri uvoľňovaní situačného stresu sa osvedčili všetky z nich. Osvedčili sa aj nefyzické prístupy k zvládaniu situačného stresu, hlavne modlitba a meditácia. Asi 99 percent dostupných materiálov z oblasti poznania, ako si človek môže sám pomôcť, sa zameriava buď na fyzický alebo na nefyzický prístup. Len zriedka je v ponuke kombinácia oboch prístupov.

Jednoduché cvičenie, ktoré sa čoskoro naučíte, však kombinuje všetky osvedčené prvky redukcie stresu – fyzické aj nefyzické – do jedného účinného cvičenia. Nazývame ho technika Okamžitého účinku. A pravdou je, že jeho vykonanie trvá naozaj iba desať sekúnd!

Technika Okamžitého účinku, po prvý raz vôbec kombinuje všetky až doteraz známe najúčinnnejšie fyzické a nefyzické prístupy na odbúranie stresu. Už po desiatich sekundách sa budete cítiť rovnako dobre, ako by ste sa cítili po 30 – 60 minútach intenzívneho cvičenia, hlbokého dýchania či meditácie.

Techniku Okamžitého účinku používajte vždy, keď počas dňa pocítite pokles energie alebo sa cítite byť v strese. Preruší to stresovú reakciu, takže vaše telo nebude v sebe stres hromadiť, ale sa ho bude zbavovať a udržiavať vás v rovnováhe.

Pre tých, čo idú radi „rovno na vec“, uvádzame opis, ako techniku Okamžitého účinku vykonávať. Potom vám vysvetlíme, prečo aj napriek svojej krátkosti a jednoduchosti je táto technika taká účinná.

## AKO CVIČIŤ TECHNIKU OKAMŽITÉHO ÚČINKU, POSTUP

Vykonanie techniky Okamžitého účinku by vám malo zabráť iba desať sekúnd, hoci ju, samozrejme, môžete cvičiť aj dlhšie. Väčšina ľudí pocíti účinky do desiatich sekúnd. Odporúčame vám ju cvičiť zakaždým, keď to potrebujete, ale najmenej trikrát za deň.

Postup je nasledovný:

**1. Oznamkujte svoj stres.** Keď s použitím techniky Okamžitého účinku začínate, sústreďte sa na celkovú úroveň stresu, ktorý v ten deň alebo v tú chvíľu pociťujete. Aký je intenzívny? Do akej miery vplýva na to, ako sa cítite? Na spôsob, akým sa správate k iným? Na to, ako vnímate svet? Pociťujete ho niekde vo svojom tele?

Chceme od vás, aby ste svoj stres ohodnotili známku od 1 do 10, kde 0 znamená žiadny stres a 10 úroveň stresu, ktorá je

neznesiteľná. Bude to pre vás nesmierne užitočný nástroj. Keď budete známkovať úroveň svojho stresu pred cvičením techniky Okamžitého účinku a po ňom, máte meradlo úspešnosti v znižovaní jeho úrovne. Budete vedieť, či ju máte vykonať znovu, aby ste svoju úroveň stresu znížili ešte viac. Po nejakom čase cvičenia techniky Okamžitého účinku už budete vedieť, keď celková úroveň vášho stresu začína klesať.

**2. Spojte dlane dovedna v akejkoľvek pozícii, ktorá vám je príjemná.** Môžete si prsty preplieť alebo zaujať inú pozíciu – hlavné je, aby ste mali dlane spolu.

**3. Sústreďte sa na stres, ktorý chcete dostať zo svojho tela – fyzický, emocionálny alebo duševný.**

**4. Desať sekúnd zhlboka dýchajte:**

- vykonávajte rýchle a hlboké „bránicové dýchanie“ – nádychy a výdychy. Zhlboka vydychujte a nadychujte sa ústami. Dýchajte za pomoci bránice tak, aby sa vám pri nádychu brucho vytlačilo von a pri výdychu vtiahlo dovnútra. Ak sa vám trochu krúti hlava, dýchajte rovnakým spôsobom, len znížte intenzitu.
- Počas vykonávania hlbokého dýchania si predstavujte niečo pozitívne. Môže ísť o predstavu, ako z vášho tela odchádza stres, o nejaký pokojný výjav alebo hocičo, čo by ste chceli namiesto stresu. Napríklad, ak pociťujete zlosť, môžete si v duchu predstavovať alebo hovoriť trpezlivosť. Alebo pokoj. Ide o „meditačnú“ časť cvičenia.

Odporúčame vám cvičiť ho trikrát denne. Výsledky sa však dostavia, aj keby ste cvičili iba raz do dňa. Ak ale chcete rýchle zredukovať svoj momentálny stres a znížiť jeho celkovú úroveň, dôrazne vám odporúčame vykonávať toto cvičenie tri, štyri

a možno aj viackrát denne. Napokon, zaberie vám to zakaždým iba niekoľko sekúnd – a napriek tomu pocítite veľký rozdiel!

Možno si kladiete otázku, ako môže také jednoduché, rýchle a ľahké cvičenie odbúravať stres a mať rovnaké účinky ako neporovnateľne dlhšie intenzívne fyzické cvičenia či meditácia. Vysvetlíme vám ako a prečo tak funguje.

## SILA DÝCHANIA

Okamžitý účinok využíva dýchaciu techniku nazývanú hlboké dýchanie. Je to práve hlboké dýchanie v technike Okamžitého účinku, ktoré vám umožní prerušiť stresový cyklus a už o niekoľko sekúnd sa cítiť podobne, ako by ste sa cítili po 20 minútach kombinácie intenzívneho telesného cvičenia a meditácie.

Fyzikálny zákon zotrvačnosti uvádza, že všetko zostáva v pokoji, pokiaľ na to nepôsobí dostatočne veľká vonkajšia energia a hlboké dýchanie vytvára nesmiernu vnútornú psychickú energiu. Hlboké dýchanie silu tohto procesu zvyšuje – pridáva doň vysoko účinné palivo pozostávajúce z kyslíka a fyzického úsilia. Tak ako je vietor vo svete prvotným zdrojom energie, tak naše dýchanie je naším osobným zdrojom veternej energie.

Keby ste cvičili iba hlboké dýchanie, pravdepodobne by ste sa cítili osviežení a oddýchnutí. Zrejme by sa vám zlepšila aj nálada. Ide o účinnú techniku samu osebe, a je prvkom, ktorý spôsobuje taký rýchly a hlboký efekt Okamžitého účinku.

Hlboké dýchanie sa zameriava na jeden z prejavov stresu: plytké dýchanie. Naučené plytké dýchanie je všeobecne známym prejavom chronického stresu. Plytké dýchanie sa začína určitými príhodami, ktoré nás vyľakajú a končí tým, že sa z neho stáva zvyk. Chronické plytké dýchanie je ako žiť v stave neustálych obáv.

V knihe *Vedomé dýchanie* Gay Hendricks, PhD hovorí: „Keď je nejaká emócia veľmi bolestivá, našou prvou reakciou je zadržať dych. Ide o obranný reflex typu „bojuj alebo utekaj“, ktorý spúšťa nervový systém. Hneď vzápätí nás zaplaví adrenalín a „naštartuje sa“ sympatický nervový systém, ktorý riadi krvný obeh, čo spôsobí, že nám začne rýchlejšie biť srdce a zrýchli sa nám dych.“ Krátke plytké dýchanie je pozostatkom tejto reakcie. Niektorí ľudia tiež zo zvyku zdržiavajú dych, aj vtedy, keď robia nejaké malé úkony. Každé plytké dýchanie obmedzuje množstvo vdychovaného kyslíka a vydechovaného oxidu uhličitého, čo vedie k stresu na bunkovej úrovni.

Keď sa niekoľkokrát denne budete zameriavať na svoj dych, naučí vás to viac si uvedomovať svoje dýchanie. Dýchanie do brucha pri hlbokom dýchaní vášmu telu ukáže, aké to je, dýchať naplno a zhlboka. Keď sa zameriate na zbavenie stresu alebo na pocit pokoja, budete dýchať zhlboka celkom prirodzene. A keď budete v cvičení techniky Okamžitého účinku pokračovať, začnete dýchať hlbšie aj medzi cvičeniami. Vaším pľúcam sa bude pocit hlbokého dýchania páčiť, lebo je prirodzenejší a zdravší. Technika Okamžitého účinku by vám postupne mala zväčšiť objem pľúc, čo je faktor, ktorý prispieva k zdraviu a dlžke života.

Už v roku 1981 časopis *Science News* referoval o zisteniach Národného inštitútu pre starnutie, týkajúcich sa funkcie pľúc a dĺžky života. Tridsať rokov trvajúca klinická štúdia na 5 200 ľuďoch preukázala, že funkcia pľúc je u človeka spoľahlivým indikátorom celkového zdravia a životnej energie a je tiež základným ukazovateľom možnej dĺžky ľudského života. Meranie funkcie pľúc dokáže určiť ľudí, ktorí zomrú do 10, 20 alebo 30 rokov.



Keď budete cvičiť techniku Okamžitého účinku, budete uvoľnenejší a svaly, ktoré ovládajú alebo obmedzujú vaše dýchanie, umožnia plné nádychy a výdychy, na ktoré je vaše telo stavané.

Pomerne rýchlo prídete na to, že si viac uvedomujete, keď zhlboka nedýchate. Bude to pre vás signál, že pociťujete stres a potrebujete si urobiť prestávku na zacvičenie techniky Okamžitého účinku.

Technika Okamžitého účinku pri pravidelnom používaní má aj tieto účinky:

- stimuluje kardiovaskulárny systém
- zvyšuje príjem kyslíka
- detoxikuje, systém zbavuje oxidu uhličitého
- stimuluje imunitný systém zvýšením energie v endokrinnom systéme
- zlepšuje činnosť lymfatického systému

## MEDITÁCIA

Keď cvičíte techniku Okamžitého účinku a sústreďujete sa na to, ako stres opúšťa vaše telo, dochádza k jednoduchému „meditačnému“ aspektu. Kombinácia hlbokého dýchania so sústredeným zámerom – koncentráciou na to, ako stres opúšťa vaše telo – je jedným z dôvodov, prečo účinky techniky Okamžitého účinku pretrvávajú niekoľko hodín. Na posilnenie svojho zámeru používate silu svojho dychu a vstępujete ho svojej myslí a telu.

Mnohé štúdie dokázali a neustále dokazujú, že meditácia zmierňuje stres a zlepšuje fyziologické a psychické zdravie.

V medicíne sa stáva akceptovaným faktom, že meditácia zvyšuje a zlepšuje celkovú pohodu človeka. Hoci tomuto procesu ešte celkom nerozumieme, výskum ukazuje, že meditácia uvádza mozgové vlny do stavu alfa, to znamená do uvoľneného a pokojného stavu vedomia, pri ktorom dochádza k liečeniu. Ukazuje sa tiež, že pri pravidelnom vykonávaní meditácie zvyčajne klesá v krvi hladina hormónov a iných biochemických látok preukazujúcich prítomnosť stresu. Tisíce lekárov, poradcov a terapeutov v USA a na celom svete odporúčajú svojim klientom rozličné meditačné techniky ako súčasť ich liečenia a každodenného cvičenia.

Možno je pre vás prekvapením, že lekárska profesia – zvyčajne nesmierne konzervatívna – odporúča cvičenie, ktoré väčšina ľudí považuje za duchovné. Je pravda, že meditácia sa predovšetkým definuje ako forma duchovného rozjímania. Pomocou rozličných techník ju ľudia tisícky rokov využívali ako prostriedok na zvýšenie úrovne svojho duchovného uvedomenia.

Meditácia však vôbec nemusí mať duchovný cieľ. Zámerom môže pokojne byť aj prepnutie vášho mozgu zo stresového do pokojného režimu. Technika Okamžitého účinku využíva meditáciu na vyvolanie veľmi dobre zdokumentovanej „relaxačnej odozvy“, ktorá stimuluje konkrétne oblasti mozgu.

V štúdiu, ktorú viedol Jon Kabat-Zinn, PhD, neurológ z Lekárskej fakulty Univerzity Massachusetts, bolo publikované zistenie, že meditácia presúva aktivitu ľudského mozgu z pravej prednej časti mozgovej kôry, aktívnejšej, keď človek prežíva stres, do jej ľavej prednej časti, ktorá je aktívnejšia, keď je človek pokojný. Tento posun znižuje negatívne účinky nielen stresu, ale aj miernej depresie a úzkosti.

Štúdie Dr. Adriana Whitea z Exeterskej univerzity dospeli k podobným výsledkom. Preukázali, že meditujúci ľudia majú zvýšenú elektrickú aktivitu v prednej časti mozgovej kôry, čo znamená, že neprežívajú takú úzkosť a nachádzajú sa v pozitívnejšom emocionálnom rozpoložení. Meditácia tiež znižuje mieru aktivity v amygdale, kde mozog spracováva strach.

Inými slovami, meditácia doslova presúva naše zameranie zo strachu a úzkosti smerom k pokoju. Keď cvičíte techniku Okamžitého účinku a vizualizujete si, ako stres opúšťa vaše telo, alebo nejaký pokojný výjav, prepínate svoje mozgové vlny zo stavu stresu do stavu pokoja.

## ENERGETICKÁ MEDICÍNA: POUŽÍVANIE RÚK

Ako ste sa už vďaka Liečebnému kódu dozvedeli, v rukách je liečivá sila. Keď spojíte dlane, využívate energiu vo svojich rukách na zbavenie sa stresu. Opäť ide o veľmi jednoduchú, ale účinnú techniku, ktorá prispieva k celkovej redukcii stresu.

## TECHNIKA OKAMŽITÉHO ÚČINKU A LIEČEBNÝ KÓD PRACUJÚ SPOLOČNE

Existujú stresové situácie, ktoré sú také zložité a spúšťajú toľko negatívnych emócií, že vykonanie techniky Okamžitého účinku prináša úľavu od stresu len na veľmi krátky čas. Na ziasanie bunkových spomienok a nesprávnych presvedčení, ktoré živia reakciu na podobné situácie, je potrebný Liečebný kód.

Podobne existujú situácie, keď Liečebný kód neprináša úľavu od momentálneho stresu nášho každodenného života. S týmto vedomým stresom či dokonca strachom sa Liečebný kód vyrovnáva ťažšie. Je pre nás ťažšie uvoľniť sa a nechať ho

pracovať. A najmä to sťažuje jeho použitie! Liečebný kód sme pripravení cvičiť, až keď sa zbavíme situačného stresu, keď pomocou techniky Okamžitého účinku prekonáme odpor. Po použití techniky Okamžitého kódu sa nám bude robiť ľahšie takmer všetko. Za desať sekúnd odstráni veľkú časť odporu voči liečeniu.

Liečebný kód pracuje rýchlejšie a lepšie, keď nemusíme zároveň bojovať aj so situačným stresom. Inými slovami, Liečebný kód robí iné veci ako technika Okamžitého účinku a vlastne sa navzájom dopĺňajú. Na dosiahnutie optimálneho zdravia potrebujete oboje.

Liečebný kód vám odporúčame cvičiť trikrát denne, a takisto techniku Okamžitého účinku. To dáva dovedna osemnásť a pol minúty denne – ide o malú investíciu s veľkými výsledkami pre vaše zdravie, vzťahy a úspech.

Máte teraz nástroje vyrovnáť sa so stresom na bunkovej a situačnej, okolnosťami podmienenej úrovni. Hoci sú skvelé a užitočné na elimináciu stresu pri jeho zdroji, sme presvedčení, že existujú aj iné zložky pre vyvážený a zdravý život.

## ŽIŤ VYVÁŽENÝ, POŽEHNANÝ ŽIVOT

Máme ešte niekoľko dôležitých rád o tom, ako žiť čo najvyváženejší, najzdravší (po stránke rozumovej, telesnej a duševnej) a najplnší život. Požehnaný život, po akom všetci túžime.

*Duch.* Prvou a najdôležitejšou zložkou zdravého života je vytvoriť si osobný vzťah s Bohom. Vlastne sme presvedčení, že ak liečite svoj život, ale nevytvárate si láskou naplnený vzťah so Stvoriteľom, nikdy nebudete mať to, po čom najviac túžite – lásku, ktorá si nekladie nijaké podmienky. Odporúčame vám

teda nadovšetko hľadať Boha a prekypujúcu Božiu lásku. Liečebný kód vás môže vyliečiť po stránke fyzickej a emocionálnej, môže vám pomôcť stať sa úspešnejším, čo sa týka tohto života. Nerobí však nič pre večný osud, a ten je zo všetkého najdôležitejší. Nabádame vás teda, aby ste tento krok nezanedbali.\*

**Životný štýl.** Okrem cvičenia Liečebného kódu a techniky Okamžitého účinku si potrebujete osvojiť aj zdravý životný štýl. Existuje veľa rozumných spôsobov na udržiavanie svojho zdravia a liečenia. Patrí sem konzumácia výživných potravín a obmedzovanie tých nezdravých, pitie veľkého množstva čistej vody, dýchanie čistého vzduchu, užívanie vitamínov a minerálov, cvičenie a veľa odpočinku, trávenie času s ľuďmi, ktorých máte radi a veľa ďalších. Ak zanedbávate tieto faktory, rozhodne nemôžete viesť vyvážený, zdravý život; tak to, prosím, nerobte.

Stres ovplyvňuje hydratáciu aj dýchanie. V prípade dehydratácie ide o najbežnejšieho fyzického prispievateľa k psychologickému stresu a hneď po ňom je to nedostatočné okysličovanie. Stačí vypiť šesť až osem pohárov vody denne, vedome zhlboka dýchať a môže to podstatne zlepšiť úroveň vašej pamäte a energie, znížiť únavu a obvyklé bolesti. Ich dôležitosť pre zdravie a liečenie je nesmierna. Pravidelné používanie hlbokého dýchania v technike Okamžitého účinku vám v krvi zvýši hladinu kyslíka.

**Vedomý konflikt.** Ako sme sa už zmienili, k vedomému konfliktu dochádza vtedy, keď žijete niečo, čomu neveríte. Zistilo sa, že ide o hlavný dôvod spomaľovania liečenia, lebo vytvára konštantný stres. Ak pri cvičení techniky Okamžitého

účinku alebo Liečebného kódu nedosahujete žiadané výsledky, mali by ste úprimne preskúmať svoje srdce, či v ňom nemáte nejaký vedomý konflikt. Problémy riešte hneď, ako si ich uvedomíte. Zamerajte sa na ne pri cvičení Liečebného kódu.

**Vnútorňý monológ.** Ide o niečo, čo nazývame „sadením zhnitého semienka“. Vo svojej knihe *Môžete mať radi svoj život* uvádza Dr. Neil Warren výskum, ktorý preukazuje, že priemerný človek vysloví vo svojom vnútornom monológu 1 300 slov za minútu. Tieto slová sú ako ťahy štetca maľujúceho obrazy v našich srdciach. Tieto myšlienky sú semienka, ktoré sadíme do svojho srdca, aby rástli a rodili.

Keď doň naďalej sústavne sadíte nové deštruktívne obrazy a presvedčenia, hoci zároveň cvičíte Liečebný kód alebo techniku Okamžitého účinku, očividne „plníte svoj sud“ a konáte v protiklade s účinkami liečenia. Vedome sa nad tým zamyslite a zamerajte sa na pravdu, lásku a úctu k sebe i ostatným a na všetko ostatné, čo lieči a pomáha. Budete mať radosť z toho, čo ste dnes zasadili, keď to dorastie a začne dávať plody? Ak nie, začnite sadiť zdravé semienka! Sú dôležité pre dlhodobý úspech.

## NAŠA VÝZVA A PROSBA

V tejto knihe sme dali zopár veľmi odvážnych sľubov.

Povedali sme, že jednoduchá technika, ktorú sa dokážete naučiť za päť minút a jej cvičenie vám nezaberie viac ako šesť minút, dokáže vyliečiť zdroj každého vášho zdravotného problému alebo problému so vzťahmi, dosahovaním úspechu a výkonu.

Povedali sme, že desaťsekundové cvičenie, ktoré je kombináciou dýchania a meditácie, môže spôsobiť, že budete cítiť

---

\* Bližšie o našich osobných duchovných presvedčeniach v časti Niekoľko slov o nás a našej filozofii.

rovnako dobre ako po dvadsiatich minútach intenzívneho cvičenia alebo meditácie.

Takže vás vyzývame: Dokážte, že sa mýlime!

Pusťte sa do toho a vykonávajte tieto cvičenia pravidelne. Liečebný kód je potrebné vykonávať minimálne po šesť minút dva až trikrát denne. Taký je váš lekársky predpis.

Na vyrovnanie so situačným stresom vykonávajte techniku Okamžitého účinku zakaždým, keď je to potrebné, alebo tri- až štyrikrát denne.

Keď to u vás naozaj nebude fungovať, napíšte nám! (Ak vám to fungovať bude, napíšte nám aj tak. Radi si váš príbeh prečítame.)

Tieto techniky nefungujú iba vtedy, keď ich vôbec necvičíte.

Keď už sme pri tom, ak Kód cvičíte a máte pocit, že stojíte na jednom mieste, alebo potrebujete rýchlejšie výsledky, potom existuje ďalšia úroveň. Je ňou systém Liečebné kódy, ktorý zvykne byť účinnejší, lebo sa špecifickejšie zameriava na konkrétne problémy. Viac sa o tom môžete dočítať na strane 299. A keď si svoju knihu zaregistrujete na [www.thehealingcodebook.com](http://www.thehealingcodebook.com), získate tiež viac informácií o celom systéme.

To, čo máte teraz – Liečebný kód, prístup k Vyhľadávaču srdcových problémov a techniku Okamžitého účinku – vás však vyzbrojí na boj s problémami srdca a situačným stresom na celý zvyšok vášho života.

Počujte, čo keby sme vám povedali o tabletke, ktorá vylieči všetky vaše fyzické príznaky... zlepší vaše vzťahy... odstráni všetky bloky, ktoré vám bránia dosiahnuť úspech, nech už si pod úspechom predstavujete čokoľvek...

A keby sme povedali, že vám ju pošleme zakaždým, keď ju budete potrebovať pre seba, svoju rodinu alebo priateľov, a to úplne zadarmo...

Neobjednali by ste si tých tabletiiek rovno celú fľašu? Neobjednali by ste ju aj pre svojich priateľov, rodinu a kolegov?

Nuž, ľutujeme – taká tabletká neexistuje! Keby existovala, mali by sme v rukách výrobok hodný miliárd dolárov (to nám hovoria ľudia).

Za to, že vám nemôžeme poslať tabletku, sa ospravedľujeme. Namiesto nej vám posielame knihu. Sú to iba informácie. Ale informácie, ktoré môžete využiť pre seba, svoju rodinu a priateľov. Dve jednoduché techniky, ktoré teraz už nepochybne ovládáte a ktoré môžete využívať na liečenie každého srdcového problému až do konca svojho života.

Naša výzva je, aby ste nám dokázali, že sa mýlime.

Naše prosba je, *aby ste tieto nástroje používali* (aj keď nie sú vo forme tabletiiek).

A ešte jedno:

## POVEDZTE O TOM OSTATNÝM!

Pre nás oboch sú Liečebné kódy viac než biznisom. Ako raz povedali The Blues Brothers: „Máme poslanie od Boha!“

Chceme sa postarať o to, aby sa liečenie šírilo do celého sveta. Preto sme napísali túto knihu. Keď ju prečítate a naučíte sa cvičiť Kód, techniku Okamžitého účinku a nájdete si prístup k Vyhľadávaču srdcových problémov, požičajte ju, prosím, niekomu ďalšiemu, kto ju potrebuje. Učte tieto techniky pri obede svojich priateľov. Ak vám Liečebný kód

a technika Okamžitého účinku pomohli, povedzte o tom ostatným!

Pomôžte nám šíriť liečenie do celého sveta. Boh vie, ako veľmi to všetci potrebujeme!

Nech vás na vašej ceste k vyličeniu sprevádza a žehná Boh!

## TROCHU PODROBNEJŠIE...

### NIEKOĽKO SLOV O NÁS A NAŠEJ FILOZOFII

V priebehu rokov sme sa zúčastnili desiatok a desiatok seminárov, prednášok a workshopov. Počas postgraduálneho štúdia sme prečítali stovky kníh, tie, čo boli povinné aj také, čo sme čítali iba pre zábavu. Vždy si nesmierne ceníme, keď sa prednášatelia zveria s tým, čomu veria, najmä keď ide o ich spiritualitu a názory na svet.

Usúdili sme, že by ste sa možno radi dozvedeli niečo o nás.

Povedané jednoducho, sme stúpenkami Ježiša. Veríme v jedného Boha, jeho syna Ježiša, jeho Svätého Ducha, ktorý žije v nás a jeho písané slovo, Bibliu. Veríme, že Boh je jedinou bytosťou Univerza, ktorá nie je schopná ničoho okrem lásky – lebo on *je* láskou. Veríme, že Boh vie o každej slze každého človeka na Zemi a záleží mu na nás.

Ja (Alex) som bol vychovávaný v tom, že Boh je podlý, pomstychtivý a sebecký... teda, aspoň si tak na to spomínam. Trvalo mi veľa rokov, než som sa vyrovnal so svojou náboženskou výchovou. Napokon som si uvedomil, že Biblia nezobrazuje Boha spôsobom, ako ma učila moja náboženská výchova. Biblia je ako lúboštný list. Je pravda, že obsahuje príkazy a zákazy, ale tie nájdem aj v príručke k svojmu DVD prehrávaču. Tie prí-

kazy a zákazy sú láskavými pokynmi Stvoriteľa ako žiť v láske, radosti a mieri.

Sme presvedčení, že Boh povoláva ľudí na určité úlohy, aby šírili jeho lásku. To, čo robíme, je pre nás ani nie tak podnikanie, ako poslanie. Sme presvedčení, že na túto misiu pomáhajú trpiacim ľuďom prostredníctvom lásky nás povolal Boh. Časť z nej sa dá dosiahnuť pomocou úžasných liečebných metód, ktoré predávame.

Časť nášho posolania sa dá naplniť tak, že peniaze za predaj týchto produktov vložíme do programov, ktorých poslanie je podobné ako to naše.

V súčasnosti je našou hlavnou charitatívnou akciou program v Južnej Amerike, určený deťom z ulice vo veku dva až dvanásť rokov. Vezmú ich z ulice, dajú im domov, jedlo, oblečenie, učia ich o Božej láske a učia ich obchodovať. Stručne povedané, vracajú im ich životy.

To je teda v kocke to, čomu veríme. Keby ste o tom chceli vedieť viac, neostýchajte sa kontaktovať nás na [www.thehealingcodebook.com](http://www.thehealingcodebook.com). Keby ste sa chceli dozvedieť, ako môžete pomôcť deťom z ulice, radi vám to povieme.

**Ďakujeme vám a nech vás žehná Boh!**

*Alexander Loyd a Ben Johnson*

**TROCHU PODROBNEJŠIE...**

## **ZAREGISTRUJTE SI KNIHU A ZÍSKAJTE SVOJ BONUSOVÝ DARČEK\***

Nezabúdajte, že keď si zaregistrujete svoju knihu na [www.thehealingcodebook.com](http://www.thehealingcodebook.com), získate niekoľko bonusov, vďaka ktorým bude mať pre vás táto kniha ešte väčšiu cenu. Na registráciu musíte mať pri sebe túto knihu.

Tu je zoznam toho, k čomu získate prístup:

- Stály prístup k **Vyhľadávaču srdcových problémov**, jedinému hodnoteniu svojho druhu, ktoré identifikuje zdroj vašich problémov a poskytne vám 10 – 15-stranovú individuálnu správu presne určujúcu vaše problémy, na ktoré sa môžete zamerať Liečebným kódom (cena 99 dolárov).
- Videozáznam, v ktorom Dr. Alex Loyd a Dr. Ben Johnson vysvetľujú **Sedem tajomstiev života, lásky a prosperity**, na ktorých sa zakladá časť tejto knihy.
- Mesačník **Tajné duchovné zákony prírody**, informačný bulletin od Dr. Alexa Loyda, zasielaný e-mailom po celý rok.

- **Osobný sledovací formulár**, ktorý môžete použiť na zaznamenávanie priebehu svojho liečenia.
- Ukážku **Vyhlásenia zameraného na pravdu** v dvanástich kategóriách na pomoc pri cvičení Liečebného kódu.
- Pozvánky na telesemináre, správy o najnovších výskumoch a podobne. O pridaní nových bonusov vás budeme informovať.

Dúfame, že „udržíte náš dialóg“ tým, že si svoju knihu zaregistrujete, budete nám posilať svoje príbehy a prihlásite sa na [www.thehealingcodebook.com](http://www.thehealingcodebook.com), aby ste mali neustály prehľad o všetko, čo sa tam deje.

TROCHU PODROBNEJŠIE...

## VIAC O LIEČEBNÝCH KÓDOCH®

Teraz, keď máte Liečebný kód a rozumiete tomu, ako a prečo funguje, budete možno zvedaví na niečo, o čom sme sa v tejto knihe zmieňovali, a to na rozsiahlejší systém v pozadí Liečebného kódu.

Ako bolo uvedené v jedenástej kapitole, jeden z kľúčových prvkov Liečebných kódov je Dvanásť kategórií. V balíčku Liečebné kódy obdržíte jednoduchý, ľahký program cvičení zameraných na každý možný problém a na problém bunkovej pamäte vo vašom živote, či už o tom probléme viete, alebo nie. Po tom, čo vo svojom srdci vyčistíte veľa základných problémov pomocou cvičenia *Dvanásť dní k zmenenému životu*, môžete prejsť k Odkazovej tabuľke problémov na konci návodu Liečebné kódy a vyhľadať problém, ktorý vás najviac trápi. Odkáže vás do tej časti Návodu, kde nájdete správne Liečebné kódy na svoj konkrétny problém.

Ak sa chcete o systéme Liečebné kódy dozvedieť viac, rozhodne si zaregistrujte knihu na [www.thehealingcodebook.com](http://www.thehealingcodebook.com). Budete tak mať prístup k ďalším informáciám.\*

\* Ide o ponuku od [www.thehealingcodebook.com](http://www.thehealingcodebook.com). Vydavateľ tejto knihy s ňou nemá nič spoločné, nepodporuje túto reklamnú ponuku ani webovú stránku [www.thehealingcodebook.com](http://www.thehealingcodebook.com) a nezodpovedá za obsah predošlého.

Ak máte záujem usporiadať workshop alebo prednášku s Dr. Loydom, informácie nájdete na registračnom mieste pre knihu: [www.thehealingcodebook.com](http://www.thehealingcodebook.com).

---

\* Ide o ponuku od [www.thehealingcodebook.com](http://www.thehealingcodebook.com). Vydavateľ tejto knihy s ňou nemá nič spoločné, nepodporuje túto reklamnú ponuku ani webovú stránku [www.thehealingcodebook.com](http://www.thehealingcodebook.com) a nezodpovedá za obsah predošlého.

TROCHU PODROBNEJŠIE...

## O AUTOROCH

### **Dr. Alexander Loyd**

je vysvätený duchovný a než získal doktoráty z naturopatickej medicíny a psychológie, pracoval desať rokov na plný úväzok ako pastor. Roky mal úspešnú súkromnú prax v oblasti poradenstva a neskôr alternatívnych terapií. Dvanásť rokov cestoval po celom svete v snahe nájsť spôsob, ako vyliečiť klinickú depresiu svojej manželky Tracey. Hľadanie ho priviedlo k rozličným technikám, ktoré dokázali potlačiť symptómy depresie a iných chorôb, nevedli však k trvalému, dôslednému vyliečeniu. Nato sa Dr. Loyd vrhol na štúdium energie a kvantovej fyziky.

Na jar roku 2001 objavil jednoduchý fyzikálny mechanizmus eliminujúci v tele stres liečením jeho zdroja, čo na jeho údiv a radosť rýchlo vyliečilo Traceyinu depresiu. Nasledujúceho jeden a pol roka Dr. Loyd tento mechanizmus overoval pomocou testov Variability srdcovej frekvencie: najmodernejším diagnostickým testom tradičnej medicíny na meranie stresu v autonómnom nervovom systéme. V 86 percentách prípadov sa stres z tela úplne eliminoval do 20 minút. Štúdiom dostup-



nej literatúry za posledných 30 rokov Dr. Loyd zistil, že všetky známe terapie potrebujú na uvedenie autonómneho nervového systému do trvalej rovnováhy minimálne šesť týždňov.

Na základe svojho objavu založil Dr. Loyd spoločnosť *The Healing Codes*<sup>®</sup> (Liečebné kódy<sup>®</sup>), zameranú na prírodné liečenie po celom svete. K dnešnému dňu má klientov v 50 štátoch a 90 krajinách na celom svete. Tí uvádzajú uzdravenie z chorôb vďaka aktivácii telesného mechanizmu na zbavenie stresu vykonávaním Liečebných kódov. Tento postup je neinvazívny, netreba nič kupovať a nevyžaduje si nijaké diéty ani fyzické cvičenia. Dr. Loyd vyškolil vyše 200 inštruktorov, ktorí s klientmi pracujú prostredníctvom telefónu a napomáhajú im pri tomto jednoduchom, prirodzenom postupe.

Dr. Loyd žije v Tennessee so svojou ženou Hope Tracey a svojimi dvomi synmi Harrym a Georgeom.

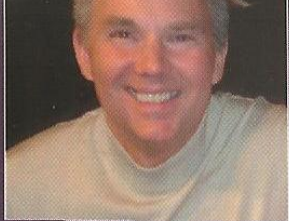
### **Dr. Ben Johnson**

žije so svojou ženou a siedmimi deťmi v Georgii. Je lekárom alternatívnej medicíny. Niekoľko rokov bol riaditeľom Kliniky pre obnovu imunity v Atlante (štát Georgia), z ktorej v októbri roku 2004 odišiel, aby sa mohol naplno venovať Liečebným kódom, ktoré ho vyliečili z Lou Gehrigovej choroby. Dovedy sa nikdy nestretol s terapiou, ktorá by autonómnemu nervovému systému umožnila dostať sa do normálu v priebehu niekoľkých minút a umožnila by tak telu započat' hojivý proces, ktorý mu je prirodzený. O Liečebných kódoch a o tom, ako fungujú, prednáša teraz po celom svete a je jediným lekárom, ktorý sa objavil v populárnom DVD *Tajomstvo*.

Počas vojny vo Vietname slúžil Dr. Johnson v ozbrojených silách a mnoho rokov vykonával v záložnom vojsku letectva funkciu vojenského lekára. Dvanásť rokov bol hlavným súdnym lekárom letectva vo Federálnom úrade pre letectvo. Hlavnou

oblasťou jeho záujmu je rakovina a väčšinu svojho času venuje výskumu a navrhovaniu postupov liečby pacientov s rakovinou. Svoj prvý titul doktora osteopatickej medicíny (DO) získal na Univerzite zdravotníctva – v Kansas City (štát Missouri); titul doktora všeobecného lekárstva (MD) na Univerzite vied, umení a technológií v Montserrate v Západnej Indii, a titul doktora naturopatickej medicíny (NMD) na Naturopatickej škole USA vo Washingtone, D.C.

Je výkonným riaditeľom spoločnosti Biopharmika, Inc. Vo svojom voľnom čase Dr. Johnson pilotuje helikoptéru a lieta na závesnom krídle.



### ALEXANDER LOYD

je držiteľom doktorátov z psychológie a naturopatickej medicíny. Dvanásť rokov trvajúce hľadanie lieku na depresiu manželky ho v roku 2001 priviedlo k objaveniu systému Liečebného kódu. Jeho súkromná prax sa odvtedy stala jednou z najväčších svojho druhu na svete. Systém Liečebného kódu na liečenie zdroja doslova každého fyzického, emocionálneho problému, problémov s úspechom a vzťahmi používajú tisícky klientov v 50 štátoch a vyše 140 krajinách sveta.



### BEN JOHNSON

je bývalý riaditeľ Kliniky pre zlepšenie imunity v Atlante, štáte Georgia. Odkedy sa v roku 2004 pomocou Liečebného kódu vyliečil z Lou Gehrigovej choroby, prednáša po celom svete o tom, ako Kód funguje. Je jediným lekárom, ktorý sa objavil na populárnom DVD *Tajomstvo*.

# LIEČEBNÝ KÓD

„Dr. Alex Loyd používa v dnešnom svete veľmi dôležitú techniku liečenia, ktorá bude znamenať revolúciu v zdravotníctve. Je to najľahší spôsob, ako rýchlo vyzdraviť a zostať zdravý.“

Mark Victor HANSEN, spoluautor kníh *Slepáčia polievka pre dušu*

„Potrebujete mať postup ako je Liečebný kód, aby ste zmenili nesprávne kréda, ktoré vám bránia mať život a zdravie, po akých túžite.“

Bruce LIPTON, PhD, bývalý vedecký pracovník bunkovej biológie na Stanfordskej univerzite a autor bestseleru *Biológia viery*

„Nenašiel som žiadny iný postup, ktorý by bol tak elegantne jednoduchý a možno sa ho tak ľahko naučiť, postup, ktorý by bol vo svojej podstate taký prenosný, nesmierne účinný a nadčasový. Najväčším odporúčaním, ktoré mu môžem dať je, že ho využívam u seba, svojej rodiny a pacientov.“

Merill Ken GALERA, MD, hlavný lekár The Galera Center, bývalý hlavný lekár Centra prírodnej medicíny Dr. Mercolu

„Veľa rokov som písal do časopisu *Alternatívna medicína* a tiež do mnohých iných. Keď ide o prírodnú medicínu, videl som už naozaj všeličo. Liečivé kódy sú tými najľahšími a najúčinnjšími svojpomocnými technikami liečenia, aké som kedy videl! Účinkujú dôsledne, predvídateľne a rýchlo na široký okruh problémov. Inými slovami, sú *naozaj dobré!*“

Dr. Christopher HEGARTY, autor bestselerov a poradca vyše štyristo spoločností *Fortune 500*

„Liečebný kód je najväčší objav od počiatku medicíny, lebo liečenie vkladá do vašich rúk. Keď vyskúšate Liečebný kód z tejto knihy, váš život sa začne okamžite meniť – vyskúšajte to a sledujte, čo sa stane!“

Bill BOSHEARS, vedec a hosťiteľ talkšou *SciZone*

ISBN 978-80-89628-09-4



9 788089 628094