

# LÉČEBNÝ KÓD

JAK ZA 6 MINUT VYLÉČIT ZDROJ ZDRAVÍ,  
ÚSPĚCHU A VZTAHŮ

ALEXANDER LOYD, PHD, ND  
A BEN JOHNSON, MD, DO, NMD

*Tato kniha je věnována vám, milí čtenáři.  
Upřímně doufám, že tím skončí vaše hledání nebo započne  
objevování řešení, jako se to stalo mé manželce Hope (Tracey),  
mně a mnohým dalším. Necht' vás Bůh vede a střeží vaše srdce  
stejně jako ta naše.*

*Dr. Alexander Loyd*

Copyright 2010 by Alexander Loyd

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

Originál English title: THE HEALING CODE

Translation © Jana Žlábková, 2012

Copyright © for Czech edition Pavel Dobrovský - BETA s.r.o., 2012

All rights reserved. (Všechna práva vyhrazena.)

ISBN 978-80-7306-488-4

## OBSAH

|   |    |
|---|----|
| PŘEDMLUVA   | 15 |
| ÚVOD: <b>Objev, jenž všechno změnil</b>             | 21 |
| ZÁKLADY: <b>Tři „určité věci“</b> (To nepřeskočte!) | 39 |

### PRVNÍ ČÁST

#### SEDM TAJEMSTVÍ ŽIVOTA, ZDRAVÍ A PROSPERITY

|   |     |
|---|-----|
| PRVNÍ KAPITOLA  |     |
| <b>1. tajemství: Existuje pouze jeden zdroj nemoci</b>                | 53  |
| DRUHÁ KAPITOLA  |     |
| <b>2. tajemství: Příčinou stresu jsou energetické problémy v těle</b> | 81  |
| TŘETÍ KAPITOLA  |     |
| <b>3. tajemství: Srdce je léčebný kontrolní mechanismus</b>           | 113 |
| ČTVRTÁ KAPITOLA   |     |
| <b>4. tajemství: Lidský hard disk</b>                                 | 129 |
| PÁTÁ KAPITOLA   |     |
| <b>5. tajemství: Příčinou nemocí může být váš antivirový program</b>  | 137 |

|                                |     |
|--------------------------------|-----|
| ŠESTÁ KAPITOLA                 |     |
| <b>6. tajemství: Já věřím!</b> | 155 |

|  |     |
|--|-----|
| SEDMÁ KAPITOLA   |     |
| <b>7. tajemství: Když se srdce střetne s hlavou, vítězem se stává...</b> | 167 |

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| OSMÁ KAPITOLA                 |     |
| <b>Důležité jsou výsledky</b> | 183 |

### DRUHÁ ČÁST

#### JAK VYLÉČIT V PODSTATĚ VŠECHNY PROBLÉMY TÝKAJÍCÍ SE ZDRAVÍ, VZTAHŮ A ÚSPĚCHU

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| DEVÁTÁ KAPITOLA           |     |
| <b>Co je léčebný kód?</b> | 205 |

|  |     |
|--|-----|
| DESÁTÁ KAPITOLA                                |     |
| <b>Šestiminutový „univerzální léčebný kód“</b> | 227 |

|   |     |
|---|-----|
| JEDENÁCTÁ KAPITOLA                                      |     |
| <b>Využívání hledače problémů srdce k určení potíží</b> | 249 |

|   |     |
|---|-----|
| DVANÁCTÁ KAPITOLA   |     |
| <b>Okamžitý účinek: Jak se během 10 vteřin zbavit situačního stresu</b> | 279 |

#### HLUBŠÍ VHLED...

|   |     |
|---|-----|
| Pár slov o nás a o naší filozofii                     | 297 |
| Zaregistrujte si svou knihu a získajte bonusové dárky | 299 |
| Více o Léčebných kódech <sup>8</sup>                  | 300 |

|                 |     |
|-----------------|-----|
| <b>Rejstřík</b> | 301 |
|-----------------|-----|

## PŘEDMLUVA

Jordán Rubin

Léčebný kód, jež odhalil dr. Alex Loyd, je zjevením pro všechny, kteří zoufale hledají odpovědi na výzvy, jimž čelí v každodenním životě.

Během dvouletého boje s několika nevléčitelnými nemocemi jsem navštívil sedmdesát odborníků zabývajících se klasickou i alternativní léčbou a upřímně jsem doufal, že mě vyléčí. Poté, co jsem nad svými nemocemi zvítězil díky aktivní víře v Boha a dodržování zásad přírodní léčby, jsem přijal poslání zaměřené na postupnou přeměnu zdravotního stavu našeho národa a jedinců na celém světě. Na své cestě jsem objevil ty nejučinnější klíče odemykající zdravotní potenciál těla, duše a ducha. Vyzkoušel jsem stovky léčebných postupů, většinou s nanejvýše částečnými úspěchy.

Se systémem léčebných kódů mne seznámil jeden můj přítel a musím přiznat, že jsem k tomu byl zpočátku tak trochu skeptický. Když jsem však slyšel a četl ohromující svědectví lidí, jimž tento systém změnil život, a zjistil jsem, že léčebné kódy byly objeveny po dvanácti letech modlení, zcela v souladu s biblí a s nejnovějšími vědeckými poznatky, chtěl jsem

se dozvědět víc. Krátce poté se mi naskytla příležitost strávit nějaký čas s dr. Alexem Loydem. Pokud jsem ještě měl nějaké pochybnosti, úplně zmizely: Alex je živoucí důkaz funkčnosti systému, který sestavil.

Alex je nejen schopen odstranit fyzické a emocionální problémy své rodiny, ale má obrovské soucítění s lidmi a je ochoten pomáhat jim tak, jako málokdo. Alex patří mezi nejspokojenější, nejtědřejší a nejpoklidnější lidi, jaké znám. Měl jsem možnost sledovat, jak léčebné kódy Alexe Loyda zcela zásadně změnilly zdravotní stav přátel a rodiny a přinesly nezměrné výsledky ve fyzické, duchovní, duševní i emocionální oblasti.

Skutečnou sílu léčebných kódů jsem poznal až v době, kdy jsem se potýkal s rozsáhlou osobní krizí. Když jsem čelil tomu, co jsem považoval za nepřekonatelné překážky, pracoval jsem s Alexem každý den po celých čtyřicet dní a pilně využíval léčebné kódy k řešení a léčení srdečních záležitostí, o nichž jsem z velké části neměl ani tušení. Během tohoto procesu jsem se dokázal téměř bez jakéhokoli úsilí zbavit bolestných prožitků z minulosti a upřímně odpustit těm, kteří mi v oné době nějakým způsobem ublížili, a co je ještě důležitější, získat odpuštění od těch, kterým jsem ublížil já. Prožíval jsem ve svém životě zázrak seslaný Bohem na úrovni fyzické, duševní i duchovní a za to vše vděčím dr. Alexi Loydovi a jeho léčebným kódům.

Tato kniha je založena na mém vytvořeném systému a poskytne vám základ, na němž to celé funguje. S *Léčebným kódem* jste získali mnohem víc než pouhou knihu. Právě držíte v rukou klíče odemykající váš osobní zdravotní potenciál, jenž vám byl dán Bohem.

Budete-li využívat prostředky obsažené v *Léčebném kódu*, osvojíte si schopnost upřímně odpouštět, zbavovat se mylných

názorů a léčit problémy srdce, jež vnášejí do vašeho života stres, pocit neúspěchu a fyzické nemoci. Léčebné kódy jsou sice nesmírně účinné, ale stejně nemohou fungovat samy o sobě. Musíte pilně procvičovat techniky tohoto systému a používat takové prostředky, jako je například hledání problémů srdce. Naléhavě vás prosím, udělejte si čas na rozvíjení osobního programu založeného na tomto systému a obsaženého v jedenácté a dvanácté kapitole, a sami s úžasem zjistíte, že tyto snadné a účinné techniky mají „okamžitý účinek“, ačkoli trvají pouhých deset vteřin, a že dokážou odstranit stres i negativní emoce a zároveň zvýšit hladinu energie potřebné v každodenním životě. Ale to vše vám nebude k ničemu, nebudete-li to používat tehdy, kdy to skutečně potřebujete!

V dnešní Americe se hodně mluví o zdravotní REFORMĚ. Pokud budete využívat účinné prostředky, které vám nabízí *Léčebný kód*, zjistíte, že se vaše zdraví a celý život transformuje z vašeho nitra.

Setkání s objevy dr. Alexe Loyda a s jeho moudrostí pro mě bylo nesmírně přínosné. A teď už je na čase, abyste se i vy vydali s *Léčebným kódem* na vlastní cestu k dokonalému zdraví.

Jordán S. Rubin, NMD, PhD

Autor více než dvaceti bestsellerů zaměřených na zdraví  
a spokojený život

Moderátor televizního pořadu *Extraordinary Health*  
Zakladatel a výkonný předseda společnosti Garden of Life

## ÚVOD

### OBJEV, JENŽ VŠECHNO ZMĚNIL

Co je pro vás v životě nejdůležitější? Láskyplné vztahy? Vyřešení zdravotních problémů? Klid? Úspěch v oblasti, v níž byste byli schopni dokázat víc než dosud? Pocit uspokojení, jež může mít tisíce různých podob? A jak byste získali onu „věc“, jež vám nedá v noci spát a zrychluje tep vašeho srdce?

Já (Alex)<sup>1</sup> vám tu chci ukázat způsob, jakým můžete těchto věcí ve svém životě dosáhnout, způsob, jenž mi byl v roce 2001 dán jako dar od Boha.

Tehdy v roce 2001 jsem to všechno chtěl. Příběh předchozích dvanácti let mého života je plný smutku, depresí, frustrace, nedosažených cílů a pocitu bezmoci - bezmoci v situacích přinášejících po celých dvanáct let bolest a muka nejen mně, ale celé mé rodině. Pokaždé, když to vypadalo, že se věci přeci jen trochu zlepší, znovu to sklouzlo zpět do pocitu beznaděje, jímž by se dal charakterizovat náš tehdejší společný život.

<sup>1</sup> První osoba v knize znamená Alex Loyd, pokud není uvedeno, že jde o někoho jiného.

V čem byl problém? Tracey a já jsme si řekli „ano“ v roce 1986 v naději, že náš život bude příběhem o „štěstí na věky věků“. Za šest měsíců se Tracey často zničehonic rozplakala, cpala se čokoládovými sušenkami a schovávala se v ložnici, kde se vždycky zamkla. Přestože vím, že život se mnou by něco podobného dokázal udělat s kýmkoli na této planetě, hodně mě to znepokojovalo. Dřív se nic takového nedělo a Tracey zjevně netušila, jaká je příčina jejího smutku, samozřejmě kromě toho, že se za mě provdala. Brzy jsme zjistili, že Tracey trpí klinickou depresí a že tomu tak bylo nejspíš po celý její dosavadní život. Ukázalo se, že deprese a úzkostné stavy se v její rodině vinou tak výrazně jako cestička, jakou zanechá v reklamě sekačka ve vysokém trávníku. Za posledních třicet let dokonce pár lidí z její rodiny spáchalo sebevraždu.

#### ZOUFALÉ VOLÁNÍ O POMOC

Vyzkoušeli jsme všechno: poradenství, terapii, vitamíny, minerály, bylinky, modlitby, alternativní techniky uvolňující emocionální stres... prostě úplně všechno! Tracey v té době četla spoustu knih z oblasti psychologie, samoléčby a duchovna. Už ani nevím, kolik peněz jsme za těch dvanáct let pátrání utratili - když jsem to naposledy sečetl, dospěl jsem k desetitisícům dolarů. Něco z toho, co jsme vyzkoušeli, jsou skvělé praktiky a stále je provádíme a některé opravdu pomohly, ale Tracey přesto dál trpěla depresemi.

Napadlo nás, že by řešením mohla být antidepressiva. Živě si vybavuji, jak mě jednou v noci probudilo ječení Tracey. Rozsvítil jsem a s hrůzou jsem zjistil, že Tracey sedí v kaluži krve. Měla ji na těle a na županu a prostěradlo bylo celé zakrvácené. Ječela a zároveň plakala. Popadl jsem telefon, abych zavolał záchranku v domněnii, že Tracey vnitřně krvácí. Říkal jsem si,

zda to bude schopna zvládnout, a pokud ne, jak budu vychovávat našeho šestiletého syna. A v tu chvíli jsem si uvědomil, co se stalo - Tracey se ve spánku škrábala nehty na nohou s takovou silou, že si rozdrápala kůži a začala krváčet. Antidepressiva měla spoustu dalších vedlejších účinků, ale tenhle byl nejstrašnější.

A ještě horší byly samotné symptomy deprese. Jednou si Tracey udělala test o depresích, který našla na konci jedné knihy, a vyšlo jí, že trpí velmi závažnými depresemi. Začal jsem ten test pročitat, abych zjistil, jak odpovídala, a doslova mě šokovalo, když jsem uviděl, že odpověděla „ano“ na otázku, zda mívá po většinu času pocit, že by chtěla zemřít. Řekla mi, že je příliš zbabělá, aby něco takového udělala, ale že ji často napadne, jak by bylo krásné namířit si to ze silnice rovnou do betonové zdi a zbavit se veškeré bolesti.

Deprese měly negativní vliv na všechny aspekty našeho rodinného života. Mnohokrát se stalo, že naše zoufalství dosáhlo vrcholu. Po třech letech manželství jsme se já i Tracey chtěli rozejít. Jediné, co nám v tom bránilo, byla víra, že Bůh tím určitě sleduje nějaký vyšší záměr. A tak jsme se rozhodli, že se nerozejdeme, a obnovili jsme společný slib - že spolu budeme opravdu v „dobrém i zlém“.

Jediné, co jsem nikdy neztratil, byla naděje a právě díky ní jsem byl schopen dál bojovat a hledat další možnosti, jak by se dalo Tracey pomoci. Prošel jsem studiem dvou doktorských programů, bezpočtem seminářů a kurzů a přečetl jsem stohy knih o řešení tohoto problému. Ale nic z toho mi neposkytlo odpověď, kterou jsem hledal. Byla to pro mě lekce? To každopádně. Dozrál jsem tím? To si pište. Věřil jsem, že tu odpověď najdu? Neustále.

A pak se to stalo. Trvalo to tři hodiny. Byl jsem jediný člověk na planetě Země, přestože všude kolem mě byla spousta lidí...

## PROGRAM LÉČBY

Byl jsem v Los Angeles na semináři o alternativních psychologických metodách a seděl jsem na letišti a čekal, až budu moci nastoupit do letadla a odletět domů. Náhle mi zazvonil mobil, a když jsem ho vzal, uslyšel jsem: „Ahoj“. A v tu chvíli mě zamrazilo po celém těle. Tracey byla v těžké depresi. Plakala a pak mi řekla, že náš syn Harry (kterému bylo tehdy šest) nechápe, že může být tak nemocná. Kdybych byl doma, odstranil bych ty symptomy pomocí technik, které jsem už znal. Ale byl jsem tři tisíce mil od ní a cítil jsem se naprosto bezmocně. Mluvil jsem s ní a společně jsme se modlili do chvíle, kdy mě letuška požádala, abych vypnul mobil. A tak jsem začal dělat to, co jsem předchozích dvanáct let dělal každý den - modlil jsem se za Tracey.

To, co se pak stalo, bylo důvodem, proč jsem napsal tuto knihu. Nejlépe bych to vyjádřil takto: Bůh vložil do mé mysli a do mého srdce to, čemu teď říkám *Léčebné kódy®*

Nechápejte mě špatně... za okýnkem letadla se nezjevili žádní andělé. Kolem trupu se neobjevila žádná mlha či opar. Neslyšel jsem hrát nebeskou hudbu. Ale to, co jsem prožíval, bylo cosi úplně jiného než vše, čím jsem kdy předtím prošel, a bylo mi zcela jasné, že je to odpověď na dvanáct let každodenních modliteb. Viděl jsem tu odpověď zrakem své mysli, tak jako jsem předtím vídal mnoho různých představ - a přesto to nebylo totéž. Sami určitě víte, o čem mluvím, pokud vás někdy něco napadlo a v duchu jste si řekli: „To je skvělý nápad!“ Tak přesně tak to bylo, jen jsem měl pocit, jako by to byl skvělý nápad *někoho jiného* a do mé hlavy ho kdosi vložil. Bylo to stejné, jako bych to sledoval v televizi. Bylo to v mé mysli, ale nebylo to *ode mne*. „Četl“ jsem program léčebného systému,

*V anglickém originále The Healing Codes. Nazývá se tak celý léčebný systém dr. Loyda; viz [www.thehealingcodes.com](http://www.thehealingcodes.com). (Pozn. překl.)*

který jsem nikdy nestudoval. Byl mi tak odhalen objev týkající se fyzického mechanismu těla, jenž dokáže léčit duši - a mylné názory. Byl mi ukázán systém objasňující, jak je možno navázat kontakt s pravým zdrojem veškerých věcí v životě jen tím, že provádíme cvičení, při nichž používáme ruce. No a tak... jsem si to zapisoval a zapisoval a zapisoval, až jsem dostal křeč do ruky a nahlas jsem si řekl (pamatuji si to, protože jsem se rozpačitě rozhlédl, abych zjistil, zda mě někdo neslyšel): „Bože, buď zpomal, nebo mi to zopakuj; já neumím psát tak rychle!“

Když jsem se vrátil domů, řídil jsem se programem, který mi seslal Bůh, a problém, jenž ovládal můj život více než deset let, zmizel. Za 45 minut byly klinické deprese mé manželky ty tam. Už jsem tu uvedl, že se to stalo před více než osmi lety a Tracey si od té doby nikdy nevzala žádný lék a každý den se cítí skvěle. Po oněch 45 minutách se sice deprese znovu vrátily, ale následující tři týdny jsme se řídili systémem „léčebných kódů“ a Traceyiny deprese navždycky zmizely. Po těch dlouhých letech bolestného a zoufalého hledání něčeho - čehokoli - co by do našeho života vneslo klid a mír, bylo velmi těžké vyjádřit slovy radost a úlevu, jež to přineslo mně, mé manželce a mým synům (tehdy už jsme měli dva). V roce 2006 si Tracey oficiálně změnila jméno na Hope, Naděje. Po dlouhých letech depresivních stavů, kdy cítila naprostou beznaděj, byla náhle úplně jiným člověkem. Teď byla Nadějí.

Po oné osudové noci, kdy jsem objevil to, co jsme později nazvali Léčebné kódy, jsem se v pondělí ráno celý nadšený vydal do své soukromé ordinace s rozhodnutím začlenit tento nový systém do práce s mnoha lidmi, kteří líčili svůj život podobným způsobem jako já. Byla to spousta bolesti, spousta zatěžkaných srdcí, spousta lidí hledajících odpovědi. Jakmile jsem svým klientům předložil systém léčebných kódů, stalo se přesně to, co

se podle mě mělo stát: deprese zmizely, úzkost nahradil poklid, problémy se vztahy přestaly existovat. A v mnoha případech se zcela zjevně, postupně, předvídatelně a mnohem rychleji léčily i závažné duševní a emocionální problémy.

#### LÉČEBNÝ KRUH SE ZVĚTŠUJE

Po šesti týdnech se však stalo něco, co jsem opravdu nečekal. Jedna má vážená klientka mne požádala, zda by si se mnou mohla chvíli soukromě promluvit. Ve tváři měla nejistý výraz, jaký jsem u ní nikdy neviděl, a prohlásila, že si nevzpomíná, že by mi někdy řekla, že má roztroušenou sklerózu. Musím přiznat, že jsem se okamžitě bleskově navrátil do doktorandského studia psychologie na přednášky o problémech etiky a práva a pocítil jsem obavu, zda se na mě nechystá nějaká soudní pře. Značně rozpačitě a nervózně jsem prošel její složku a přitom jsem tvrdil, že si to také nevybavuji, ale že se přesto podívám, a vtom jsem si uvědomil, že to není pravý důvod, proč mi tuto otázku položila.

S pocitem soucítění a lásky jsem zaklapl její složku, odložil ji stranou, upřeně jsem se jí zahleděl do očí a řekl: „Ani já si na to nevzpomínám. Proč se ptáte?“ V tu chvíli se přestala ovládat a propukla v usedavý pláč. Když se uklidnila, vysvětlila mi, že ke mně přišla rovnou z Vanderbiltovy nemocnice v Nashvillu, kde se dozvěděla, že už žádnou roztroušenou sklerózu nemá. Ta situace mne dojala tak hluboce, že jsem se také rozplakal. Pak se slzy změnilly v smích a oba jsem se začali smát. Zeptal jsem se jí: „Jak jste to dokázala? Prosím, povězte mi to, abych mohl svým klientům říct, co mají dělat. Je to báječné... mám z toho obrovskou radost.“

A pak to přišlo: Prohlásila, že za její vyléčení může systém léčebných kódů, který jsem s ní dělal posledních šest týdnů. Muse- lo to tak být - byla to jediná změna, kterou v té době provedla.

Tehdy jsem si pomyslel, že je to zvláštní případ. Výjimka. Neobvyklá jednorázová reakce. Ale o pár týdnů později jsem slyšel podobný příběh týkající se rakoviny. Zanedlouho poté i cukrovky. A pak migrény. Raných stádií Parkinsonovy choroby. A tak to pokračovalo dál a dál.

V té době mi už bylo jasné, že to, co jsem dostal tehdy vysoko nad zemí, bylo mnohem víc, než v co jsem vůbec doufal a za co jsem se modlil. Uvědomil jsem si, jak úžasný vliv by to mohlo mít na zdraví lidí na tomto světě, ale věděl jsem, že mi nikdo nebude věřit jen proto, že něco takového říkám. Většina lidí by nevěřila ani těm úžasným příběhům o vyléčení různých nemocí. Znely příliš neuvěřitelně... příliš fantasticky... příliš senzačně. Každý den jsme doslova bombardováni něčím „senzačním“, ale když to použijeme ve vlastním životě a situaci, býváme hodně zklamáni.

#### HLEDÁNÍ DŮKAZU

Abych mohl něco takového ukázat světu, potřeboval jsem přesvědčit vlastní mysl a srdce o dvou věcech. Za prvé jsem musel mít jistotu, že se to shoduje s mými duchovními postoji. Na dva či tři týdny jsem „vypnul“ a udělal si čas na modlení, hovory s mým pastorem a duchovním učitelem a pročetl jsem Písmo svaté, abych zjistil, zda je to vše v souladu s biblí. Na konci onoho období jsem byl přesvědčen, že tato léčebná metoda je ve větším souladu s biblí než mnohé jiné tradiční i alternativní léčebné postupy. Léčí přesně to, na co bible klade takový důraz, a činí to v podstatě způsobem, jakým Bůh stvořil vesmír a naše těla.

Za druhé jsem se musel přesvědčit, že se léčebné kódy dají prověřit a potvrdit z vědeckého a lékařského hlediska. Bylo to naprosto nezbytné, protože mi začínalo docházet, že je-li to

tak dobré, jak si myslím, musím provést určité zásadní změny ve svém životě, abych o tom všem mohl světu říct. V podstatě to znamenalo ukončit dosavadní soukromou praxi. Uvědomte si, že jsem pět let studoval medicínu, abych získal titul, a byly to hodně náročné roky. Nesouviselo to jen s Traceyiny mi depresemi, ale měl jsem dvě zaměstnání, chodil pravidelně do školy, platil školné a podporoval jsem rozrůstající se rodinu (v té době se narodil můj druhý syn). Můžeme si představit, že k večeři jen arašídovou pomazánku nebo rýži a fazole. Když jsem získal titul, měl jsem do roka seznam klientů čekajících na přijetí i šest měsíců. Pracoval jsem jako terapeut a má soukromá praxe prosperovala a konečně jsme začali sklízet plody naší usilovné práce.

Přestože jsem viděl, jak se Tracey a další klienti díky léčebným kódům uzdravili, musel jsem mít naprostou jistotu, že je tato metoda skutečně tak dobrá, jak vypadá. Potřeboval jsem důkaz.

Během následujícího půldruhého roku jsem sám sobě dokazoval, že tento systém je opravdu mnohem lepší než cokoli jiného. Použil jsem test používaný pro hodnocení variability srdeční frekvence (HRV), ověřený standardní lékařský test k měření hladiny stresu v autonomním nervovém systému. Provedl jsem rozsáhlý výzkum a dospěl k závěru, že každý problém, jaký si dokážete představit, má občas v určité formě svůj zdroj ve stresu. Věřil jsem, že - jestliže léčebné kódy dokážou vyléčit téměř cokoli takovým způsobem, jak to vypadalo - tento systém zjevně odstraňuje z těla stres, protože ve většině případů byly vyléčeny nemoci, které nebyly hlavním objektem léčby. Ve skutečnosti jsou všechny problémy, na něž se léčebné kódy zaměřily v minulosti, přítomnosti i budoucnosti, duchovní záležitosti týkající se srdce.

#### ÚŽASNÉ VÝSLEDKY

Rok a půl jsem prováděl testy variability srdeční frekvence a výsledky byly mnohem lepší, než jsem vůbec doufal. Jeden lékař mi řekl, že takové výsledky, jaké jsem získal já, nejsou známy v celých dějinách medicíny. Jaké to byly výsledky? Šlo prostě jen o to, že léčebné kódy odstraní stres z nevyváženého autonomního nervového systému, jenž se díky tomu během dvaceti minut a někdy i dříve opět dostane do rovnováhy a většina lidí (77 procent) je v tomto stavu i po čtyřiceti hodinách, kdy se provádějí další testy. Dr. Roger Callahan ve své knize *Stopping the Nightmares of Trauma* (Jak skoncovat s nočními můrami vyvolanými traumatem) uvádí, že v dostupné literatuře, jež vyšla za posledních třicet let, se říká, že stres se dá z těla odstranit nejdříve za šest týdnů. Když si to všechno spojíte dohromady, ukazuje se, že léčebné kódy dokážou do dvaceti minut i dříve odstranit z těla přesně to, co je zdrojem téměř všech našich problémů.

Výsledky testů, které jsem provedl, nebyly sice přísně vědecké, ale úplně stačily k tomu, abych mohl vnímavým lidem ukázat, že existuje naděje na řešení jejich problémů. Věděl jsem, že jsem našel, co jsem hledal a co většina lidí považuje za cosi zcela nemožného: našel jsem to, co léčilo přímo zdroj, nikoli pouze symptomy - a natrvalo. Měl jsem vše, co jsem potřeboval, abych mohl opustit svou soukromou praxi a položit základy organizace zvané Léčebné kódy, a to bez reklamní kampaně a téměř bez peněz. Měl jsem pocit, že mám zodpovědnost za druhé a že musím pomáhat všem, kteří trpí tak, jako jsme my s Tracey trpěli celých dvanáct let. Jsem nesmírně šťastný, že vám mohu nabídnout tento dar, jehož se mi v květnu 2001 dostalo od Boha, abyste mohli vyléčit svůj život tak, jak ho vyléčilo mnoho lidí na celém světě.



S tím vším se ztotožňuji i já (Ben). Jedním z důvodů, proč jsem se připojil k týmu organizace "Léčebné kódy" a proč šířím dál její úžasné výsledky, je fakt, že jsem to sám vyzkoušel a následně pozoroval, co prožívají mí pacienti používající tento mechanismus. Proto vám chci vyprávět následující příběh.

### BENŮV PŘÍBĚH

V roce 1996 by se dalo říct, že v Colorado Springs „vedu spokojený život“. Měl jsem skvěle fungující lékařskou praxi, báječné pacienty a úspěšně se rozvíjelo i mé podnikání s realitami. Měl jsem radost ze své rodiny a hodně času jsem věnoval lovu, rybaření a lyžování. Život byl úžasný!

V té době prodělal můj otec operaci srdce, při níž mu lékaři voperovali trojitý bypass, a poté bylo třeba pročistit mu karotickou tepnu, protože tepny nohou byly výrazně zúženy. Otec se mě vyptával na určité alternativní terapie, které nebyly schváleny FDA<sup>3</sup>. Postupně se zotavoval a jeho tepny se pročišťovaly a mě celá ta věc víc a víc zajímala. Zkoumal jsem byliny a doplňky výživy, stejně jako použití látek, které získaly souhlas FDA, k jiným účelům, než pro které byly schváleny, a bylo mi stále jasnější, že jsem léčil pouze symptomy, což neumožňovalo, aby se nemoc změnila ve zdraví.

Postupně jsem byl čím dál víc skeptický vůči lékům majícím nespočet vedlejších účinků. A přitom existoval rozsáhlý svět účinných terapií, o nichž během mého studia medicíny nikdy nikdo nemluvil. Věděl jsem, že se o nich musím dozvědět víc. A to byl začátek mého dobrodružství.

<sup>3</sup> FDA (Food and Drug Administration) je vládní Agentura pro kontrolu potravin a léčiv USA, která podléhá resortu zdravotnictví. Je zodpovědná za kontrolu a regulaci potravin a léků, kosmetických přípravků a lékařských přístrojů a má pravomoci ve vytváření zákonů, zejména zákona o službě veřejného zdraví. (Pozn. překl.)

Vrátil jsem se do svého rodného státu Georgia, kde jsem se ponořil do veškerého dostupného materiálu o bylinkách, doplňcích výživy, homeopatii a dalších alternativních lékařských terapiích. Bylo to, jako kdybych znovu chodil na lékařskou fakultu! A nakonec jsem se rozhodl, že těch informací je tolik, že je třeba začít je pořádně studovat. Vrátil jsem se zpátky a získal jsem lékařský titul v oblasti naturopatie (NMD).

Od té doby se snažím nabízet svým pacientům to nejlepší z obou světů. Spojuji běžné lékařské postupy s vhodnými alternativními terapiemi a vytvářím pro své pacienty ty nejučinnější léčebné programy. Díky tomu se mi podařilo dosáhnout mnohem větších úspěchů při léčbě chronických degenerativních onemocnění včetně rakoviny - což je oblast, na niž jsem se začal specializovat - než když jsem předtím využíval pouze běžné lékařské postupy. Přestože je tento způsob léčby mnohem úspěšnější, stává se mi, tak jako všem lékařům, že se setkávám s případy, kdy pacient bez ohledu na používané metody prostě nereaguje. A právě tyto případy mě vedou k hledání léčebných metod, jež by mohly působit na každého člověka a v každé situaci.

### NEMOC NENÍ JEN FYZICKÁ ZÁLEŽITOST

Jednou z největších překážek, jakým jsem jako lékař využívající oba přístupy a specializovaný na léčbu rakoviny musel čelit, byly emocionální a duševní problémy, s nimiž se mí pacienti museli vypořádat, protože jen tak se mohli uzdravit. Stalo se mi, že pacienti zemřeli poté, co se zbavili rakoviny, a to jen proto, že nedokázali překonat zlost, strach a pocit, že je nemá nikdo rád, a nedokázali odpouštět a zbavit se podobných problémů vyskytujících se v jejich životě. Ve snaze pomoci pacientům účinněji řešit nezládnuté emocionální a duševní záležitosti jsem zkoumal a prakticky prováděl různé terapie včetně tradičního pora-

denství, terapie myšlenkového pole (TFT), techniky emocionálního osvobození (EFT), léčivých dotyků, akupresurní techniky tapas (TAT), kvantové techniky a mnohých dalších.<sup>4</sup> Některé z těchto metod do určité míry pomohly a některé byly účinnější než ostatní. Ale nedalo se říct, že by některá z nich zabírala vždy a ve všech případech.

Je pravda, že se jen výjimečně setkáme se skutečně novou terapií, jež by dokázala výrazně změnit současnou podobu medicíny. Zkuste si představit svět bez Prozacu, Lipitoru, inzulínu nebo antihypertenziv. Jestliže se nacházíte v situaci, kdy se vás to osobně týká, je to opravdu úžasná představa. Tehdy jsem to ještě netušil, ale tou novou terapií, kterou jsem hledal, jsou léčebné kódy<sup>3</sup> objevené Alexem Loydem, jehož mám to potěšení nazývat svým přítelem a partnerem.

Na mé klinice v Atlante léčíme rakovinu velmi progresivním způsobem. Zjišťujeme různé příčiny této nemoci a snažíme se vytvořit pro každého speciální terapii. Jsem přesvědčen, že příčinou rakoviny je tato kombinace: těžké kovy, viry, nedostatek kyslíku v buňkách, metabolická acidóza a emocionální a duševní problémy. Těžké kovy se dají celkem snadno zvládat pomocí různých nitrožilních a orálních látek. Viry a jiné podobné částice se zvládají obtížněji, ale dají se odstranit pomocí antivirálních přípravků a dalších prostředků, které nebyly schváleny FDA. Pomalejším procesem je léčba nedo-

*Mnohé z těchto metod jsou spojeny s určitými duchovními přístupy. Ani já, ani Alex nejsme jejich vyznavači, ale využíváme ty, které mají vědecký základ, a to pouze ke zlepšení fyzického stavu pacientů.*

*Léčebný kód, o němž se mluví v této knize, je základem systému zvaného "The Healing Codes" (Léčebné kódy<sup>6</sup>) objeveného Alexem Loydem v roce 2001. Proto je zde použit plurál, ale jde o tentýž systém. Univerzální léčebný kód, o němž je tato kniha, je výsledkem mnohaletého testování klientů z 50 států USA a 90 zemí. Zjistili jsme, že tento kód funguje vždy a u každého člověka.*

statku kyslíku v buňkách (za důkaz, že nedostatek kyslíku je důležitou příčinou vzniku rakoviny, dostal Otto Warburg v roce 1932 Nobelovu cenu). Existují nitrožilní látky, které dokážou posunout disociační křivku hemoglobinu. S tím je úzce spojena metabolická acidóza a následná změna stravy, jež je naprosto nezbytná. Všechny tyto postupy nejsou sice nijak jednoduché, ale jsou zvládnutelné. Hlavní překážkou zlepšení stavu mých pacientů však byly emocionální a duševní problémy. S postupem své lékařské praxe jsem zjišťoval, že řešení právě těchto problémů je pro mne stále důležitější.

#### MÁ SMRTELNÁ DIAGNÓZA

Zatímco jsem se snažil najít řešení pomáhající mým pacientům, začal jsem mít jisté fyzické problémy a trpěl jsem především únavou a svalovou fascikulací (což jsou samovolné záškuby či stahy svalových vláken). Zpočátku jsem tomu nevěnoval pozornost a přičítal to zranění páteře, které jsem utrpěl v roce 1996. Můj stav se ale stále zhoršoval. Cukaly mi lýtkové svaly a zároveň jsem cítil křeč v zádech nebo paži. Kdybyste mě tehdy pozorovali, viděli byste, jak mi svaly pod kůží poskakují nahoru a dolů. Navíc jsem býval hodně unavený, i když jsem třeba vyběhl nízké schody, a slábl mi hlas. Rozhodl jsem se, že navštívím ortopedického chirurga, který byl můj dobrý přítel. Vyšetřil mě a značně zdráhavě mi sdělil, že podle něj trpím amyotrofickou laterální sklerózou (ALS), běžně známou jako Lou Gehrigova choroba. Ta diagnóza mě nijak nepotěšila, a tak jsem se okamžitě rozhodl zajít za dalším přítelem lékařem, abych slyšel jeho názor. Ale i on stanovil stejnou diagnózu.

Sel jsem domů a tam jsem se ponořil do svých lékařských knih. To, co jsem zjistil, nebylo příliš radostné. Osmdesát procent lidí s Lou Gehrigovou chorobou umírá do pěti let poté, co

se dostaví první příznaky, které jsem já měl nejméně jeden rok! Podle statistik týkajících se této nemoci jsem tedy prožil 25 až 50 procent zbytku svého života. Mnozí mí pacienti trpící rakovinou měli lepší prognózu než já.

Krátce po stanovení diagnózy jsem navštívil seminář, na němž jsem slyšel dr. Alexe Loyda mluvit o jeho nové práci - o léčebných kódech. Nesmírně mě zaujalo, když začal pracovat se svými klienty, kteří se díky tomu léčili nejen po stránce fyzické, ale i psychické. Bylo to cosi zcela nečekaného, ale ukázalo se, že je to pravda, protože bylo zjevné, že čím dál víc pacientů se léčí i fyzicky. Se svou diagnózou v ruce jsem se dvojnásob usilovně pustil do zkoumání objevu dr. Loyda.

#### ZKOUMÁNÍ FILOZOFICKÉHO ZÁKLADU

Filozofický základ byl pro mě důležitý, protože kdyby byla špatná filozofie, bylo by i dílo špatné. V této knize bude podrobně vysvětleno, že v jednom ze základních konceptů metody léčebných kódů se říká, že všechny vzpomínky jsou uloženy v podobě obrazů, jež mohou být nesprávné, nebo dokonce zcela mylné, což má za následek vznik emocionálních a duševních chorob. Se vzpomínkami uloženými v podobě obrazů jsem neměl žádný problém, protože mozek funguje podobně jako obrovský počítač. Představa o nesprávných či mylných obrazech pro mě nebyla ničím novým, ale zjevně to všechno dávalo smysl. Všichni, před Freudem i po něm, tvrdili, že v raných stádiích života začínáme blokovat proudění energie, což má později za následek neschopnost řešit životní problémy. Na tomto konceptu však bylo nové to, že dané události neboli obrazy nejsou pravdivé. Jestliže má například někdo pocit, že ho nemá nikdo rád, je skutečně pravda, že si nezaslouží lásku? Samozřejmě, že není! Když jsme někdy měli pocit, že něco nedokážeme, zna-

menalo to snad, že to tělo a mysl opravdu nezvládnou? Nemusí to tak být. Spíš jsme si jen mysleli, že to nejde. Takže koncept o víře v nepravdy mi nečinil žádné problémy. Ale jak ho převést do oblasti nemocí?

Zkoušel jsem to přirovnat k počítačovému modelu, jež bych byl schopen pochopit. Jsme utvářeni určitými programy. Jedním z nich je program „samoléčby“. Pokud věříme v nepravdy, složky tohoto programu se poškodí, a následkem toho program funguje stále pomaleji, až nakonec úplně selže. Stačí zjistit, co je třeba udělat pro to, aby se složky nepoškodily... a je to! Tělo je Bohem stvořeno tak, aby se dokázalo samo léčit, a tímto způsobem se ona schopnost zase obnoví! Z hlediska počítačového modelu to znělo naprosto logicky a stejně reálné to je i z lidského hlediska.

Jak je ale možné odstranit nesprávná data a nahradit je správnými? To je podle mě záležitostí fyziky, protože všechno, včetně digitálních informací, má jednoho společného jmenovatele: energii s odpovídajícími vibračními frekvencemi. Každá frekvence se dá změnit, tedy pokud víme jak na to.

#### ROZHODNUTÍ

Vědecké i filozofické pojetí léčebných kódů mi zcela vyhovovalo. Bylo načase pořádně se do toho ponořit, a tak jsem se přihlásil na vzdělávací seminář. Vedení bylo dobré a já se začal učit některé jednoduché techniky používané trenéry ze systému „Léčebné kódy“. A také jsem se rozhodl zaplatit si hodiny osobního poradenství u dr. Loyda.

Na dvou věcech jsem chtěl zapracovat okamžitě. Za prvé to byla ona diagnóza Lou Gehrigovy choroby. Navíc mě už dlouho trápila nespavost a zhoršilo se to natolik, že jsem už mnoho let nebyl schopen usnout bez prášků na spaní. Na nespavost

jsem dostal kód, který jsem měl používat třikrát denně. Poté, co jsem to udělal poprvé, jsem si šel lehnout a spal jsem celou noc. Následujících pět týdnů jsem si nevzal jediný prášek na spaní. Netvrdím, že jsem pak už nikdy nic takového nepoužil, protože jsem hodně cestoval a spal v cizích postelích a kolem mě byly nezvyklé zvuky, což mě často rušilo ze spánku. Nicméně můj spánek se výrazně zlepšil a jen výjimečně jsem si vzal nějaký prostředek na usnutí.

Pokud jde o záskuby svalů, únavu a další symptomy Lou Gehrigovy choroby - to všechno zmizelo. Po pouhých třech týdnech provádění léčebných kódů jsem zašel za chirurgem, který mě tehdy diagnostikoval. Udělal test na Lou Gehrigovu chorobu (EMG) a zjistil, že je stoprocentně pryč. Od března 2004 už žádné příznaky nemám. A pro ty, kteří to nevědí - na Lou Gehrigovu chorobu dosud není žádný lék.

Když jsem na vlastní kůži poznal účinky techniky léčebných kódů, rozhodl jsem se prozkoumat je ještě důkladněji. Zsvětíl jsem do této metody i zaměstnance své kliniky v Atlante, aby z tohoto úžasného objevu měli užitek i mí pacienti. Z výsledků, které mám já i ostatní pracovníci, je mi jasné, že jsem našel léčebnou metodu, kterou jsem hledal. Neznám nic, co by bylo tak působivé a léčilo tak účinně a dokonale jak emocionální, tak fyzické problémy.

Nedávno jsem neměl jednoho pátečního večera nic na práci, a tak jsme se s dětmi rozhodli, že se podíváme na nějaký film. Nechtělo se mi jít do videopůjčovny, protože venku byla zima, a děti začaly probírat filmy, které jsme měli doma. Objevily kazetu s *Vesmírnou odyseou* z roku 2001 a chtěly vědět, o čem to je, protože ten film nikdy neviděly. Když jsem tak přemýšlel o tématu filmu - o tom, jak se lidstvo ocitne na samé hranici dalšího evolučního skoku - zamyslel jsem se nad expo-

nenciálním nárůstem poznatků a vědomostí ve všech oblastech života. A to platí i o medicíně. Už dlouho jsem byl přesvědčen, že jsme připraveni posunout se na novou úroveň léčebného paradigmatu.

V druhé kapitole, obsahující stručné dějiny medicíny a léčitelství, je jasně ukázáno, proč věřím, že se léčebné kódy staly hrdým skokem k nové podobě léčebného paradigmatu. Vyhnuly se mystice, jež bývá většinou s podobnými terapiemi spojována. Z filozofického a vědeckého hlediska nejsou ničím zatíženy. Nemluvte o tom, že vážně fungují! Já jsem toho živoucím důkazem!

A než půjdeme dál, ještě poslední slovo o vědecké podstatě léčebného kódu. Ačkoli jsou testy velmi přesvědčivé, kritici se samozřejmě vždycky najdou. A budou mluvit o potenciálním problému, jenž se běžně objevuje při všech testech: Výsledky mohou být ovlivněny placebo efektem (je to jen ve vaší hlavě). Takže chtějí-li konzervativní vědci tvrdit, že „to není prokázáno“, tak klidně mohou. Mám dobrého přítele pracujícího v oblasti přírodní léčby a ten má přesně takové zkušenosti s úžasným produktem, jenž byl při nezávislém testování na šestnácti univerzitách shledán velmi účinným. Hádáte správně - jeho konkurenti ten úspěch neocenili. Často se stává, že když přijdete na kloub tomu, kdo čeří vodu, je v tom nějaký osobní zájem a většinou vůbec nejde o vědeckou záležitost. Jednou z nejúžasnějších a nejméně očekávaných věcí, jaké se po půldruhém roce našeho testování objevily, byla ona příslovecná „třešnička na dortu“, jež je odpovědí na případnou kritiku. Účinky léčby se totiž nejrychleji a nejvýrazněji projeví u zvířat a kojenců. Tím říkám toto: **NA ZVÍŘATA A KOJENCE PLACEBO NEPŮSOBÍ!** Je naprosto vyloučeno, aby výsledky, které máme, byly způsobeny placebo efektem. Jde o skutečný

a opravdový léčivý zdroj. Nesmírně si vážíme všech statečných, nepředpojatých a prvotřídních vědců a lékařů, kteří podpořili a přijali léčebný kód. Museli za to snášet kritiku od svých kolegů, ale jsou ochotni s odvahou vykročit tam, kam směřují výzkumy a výsledky testů, i kdyby to znamenalo vybočit z tradičních vědeckých kolejí. BRAVO!

## ZÁKLADY

(To nepřeskočte!)

V novinařině se říká, že hlavní je nepohřbít úvod. Tato kapitola je úvod. Pokud ji pochopíte, pochopíte všechno ostatní. Tak jdeme na to...

## TŘI „URČITÉ VĚCI“

Zvláštní nadpis, vidíte? Pokusíme se to vysvětlit.

V osobitém filmu *City Slickers*<sup>6</sup> s Billym Crystalem v hlavní roli je postava jménem Curly, kterou hraje Jack Palance, ztvárnující drsného a těžkopádného starého kovboje, jenž téměř nikdy nemluví. Ale Billy Crystal pod jeho tvrdou slupkou objeví moudrost věků. V tomto prapodivném a upřímném vztahu sdělí Curly Billymu tajemství života. Řekne mu, že tajemstvím života je určitá věc. Když na něj Billy naléhá, aby mluvil konkrétněji, Curly odmítne prozradit, o co jde. A dodá, že Billy si musí najít tu určitou věc sám. Je pravda, že každý si ji musí najít sám.

<sup>6</sup> U nás byl tento film uveden pod názvem *Dobrodruzi z velkoměsta*. (Pozn. překl.)

Tahle „určitá věc“ dokáže dělat divy. Stalo se vám někdy, že jste se s někým bavili o jeho životě a dotyčný se najednou začal chovat úplně jinak? V určitou chvíli se jeho oči zatřpytily, když mluvil o *určitém* člověku, *určitém* okamžiku, *určité* události, *určitých* otevřených dveřích, *určitém* průlomů... O URČITÉ VĚCI.

Rádi bychom vám teď nabídli tři „určité věci“. Jsme přesvědčeni, že právě tyto tři věci jsou pro váš život, zdraví a prosperitu nesmírně důležité. A nejenže vám řekneme, o co jde, ale dáme vám i pádné důkazy a předložíme takový nový objev, že když si na to později vzpomenete, zatřpytí se vám v očím jiskřičky nadšení.

Jestliže budete mít pocit, že jsme neudělali, co jsme vám tu právě teď slíbili, pak nás klidně požádejte, ať vám vrátíme peníze, které jste utratili za tuto knihu.

### TŘI URČITÉ VĚCI

1. určitá věc: Na planetě Země je určitá věc, jež dokáže vyléčit jakýkoli problém ve vašem životě.
2. určitá věc: Na planetě Země je určitá věc, jež dokáže vyrušit 1. určitou věc.
3. určitá věc: Na planetě Země je určitá věc, jež dokáže obnovit 1. určitou věc.

### 1. URČITÁ VĚC

Na planetě Země je určitá věc, jež dokáže vyléčit jakýkoli problém ve vašem životě.

A co je to? Imunitní a léčivé systémy těla.

Vybavte si dva tři problémy, které se vyskytují ve vašem životě, a případně si je запиšte. Mohou to být problémy se zdravím, zaměstnáním, vztahy či financemi - to je úplně jedno. Předpokládám, že pokud ten problém nevznikl právě v této chvíli, už jste se ho snažili určitým způsobem (nebo více způsoby) nějak

řešit nebo zmírnit. Pokud ne, je to v pořádku. Hned teď můžete začít dělat to, co ho skutečně odstraní. A pokud jste zkusili různé věci, pak věříme, že je vaše hledání u konce. Hned to vysvětlím. Představte si na okamžik, že jste v nějaké složité situaci a Bůh sestoupí dolů a podá vám nějakou úžasnou přírodní pilulku či nápoj nebo vám sdělí tajemství a dá vám mapu vedoucí k pokladu... jinak řečeno, nějaké řešení, jež nepochází z tohoto světa a zaručeně funguje. Páni, to by bylo báječné! A víte co? Vy už to máte!

Každý člověk má ve svém těle zázračný léčebný systém a ten dokáže vyléčit všechny fyzické i ostatní problémy, jaké mohou lidi potkat. Říká se tomu imunitní systém. Máme v sobě vrozený samoléčebný program, jenž je sestaven tak, že dokáže odstranit jakoukoli záležitost dřív, než se z ní stane problém. A pokud se z ní stane problém, pak je to také v pořádku. Onen program ho dokáže vyřešit ve chvíli, kdy vznikne.

Před nedávnou dobou mě začal zlobit počítač. Moc se v těchto věcech nevyznám a zoufale jsem se snažil něco s tím udělat. Nakonec jsem zavolał svého dobrého přítele, který je nadšený odborník přes počítače. Položil jsem mu pár jednoduchých otázek a on rezolutně prohlásil, že musím svůj počítač defragmentovat. Nikdy jsem to slovo neslyšel a měl jsem obrovskou radost, když jsem zjistil, že stačí párkrát ťuknout na klávesnici. Když jsem to udělal, fungoval můj počítač, jako by byl úplně nový. Nadchlo mě, že se v něm skrývá tak úžasná funkce, o níž jsem dosud neměl nejmenší tušení.

Stejně jako je v počítači program na defragmentaci, je i váš imunitní systém schopen vyléčit všechny obtíže nesmírně rychle a účinně. Já (Ben) vám říkám, že kdybyste jakémukoli doktorovi nebo člověku zabývajícímu se léčením položili jednu zcela zásadní otázku a on by k vám byl naprosto upřímný, musel by

na ni odpovědět „ne“. Jak zní ta otázka? „Je nějaká nemoc, kterou by optimálně fungující imunitní systém nedokázal vyléčit?“ Odpověď zní: Ne. Pravdou je, že mnozí odborníci jsou přesvědčeni (a já s nimi souhlasím), že zdravotní problémy se dají odstranit jen a pouze díky imunitnímu systému.

Možná si v duchu říkáte: „Ale jak se to dá využít v problémech se vztahy nebo financemi nebo zaměstnáním nebo jinými věcmi, s nimiž se ve svém životě potýkám?“ V další části této knihy a hlavně v 3. tajemství (ale teď tam nekoukejte!) se dozvíte, že ty nejlepší a nejuznávanější lékařské školy učinily objevy potvrzující, že zdroj nemocí a chorob je zároveň zdrojem všech dalších problémů v životě. My jsme o tom také přesvědčeni a předložíme vám důkazy o tom, že jsme skutečně objevili onu část léčebného systému těla, o níž lidé dosud nevěděli. A věříme, že poznání tohoto nového léčebného systému a všech jeho funkcí se stane onou určitou věcí, jež odstraní překážky, s nimiž se ve svém životě potýkáte.

Jste-li rozumní a inteligentní a nějakou dobu o tom budete přemýšlet, nejspíš dojdete k otázce: „Jestliže ten léčebný systém dokáže opravdu vyléčit vše a nachází se uvnitř mého těla, tak proč mám všechny ty problémy? Proč už je nevléčil nebo nezabránil, aby se něco takového vůbec stalo?“

Jsmo rádi, že jste se na to zeptali. Tím se totiž dostáváme k 2. určité věci.

## 2. URČITÁ VĚC

Na planetě Země je určitá věc, jež dokáže vyrušit 1. určitou věc.

A co že to je? Stres. (Ale nejspíš to není to, co si představíte, když se mluví o stresu.)

Jestliže imunitní a léčebné systémy těla dokážou odstranit všechny vaše problémy, pak to, co je vyřazuje z provozu, je právě onou příčinou všech nemocí a dalších problémů. Je to tak.

Na lékařské fakultě Stanfordské univerzity provedl v roce 1998 dr. Bruce Lipton, vysoce uznávaný biolog zabývající se buňkami, rozsáhlý výzkum, při němž dospěl k závěru, že stres je příčinou nejméně 95 procent všech nemocí a chorob. Dr. Lipton uvádí, že zbývajících 5 procent je dáno geneticky, protože kdosi z předků prožíval, jak správně tušíte, také určitý stres. A dokonce i na oficiální webové stránce amerického vládního Centra pro kontrolu a prevenci nemocí (CDC) se píše, že 90 procent všech nemocí a chorob je spojeno se stresem. A zde je pár dalších autoritativních zdrojů, které s tímto názorem souhlasí - Harvard, Yale, Vanderbiltova univerzita, klinika Mayo a tak bychom mohli pokračovat dál a dál.

Obzvláště zajímavá jsou fakta uvedená na webové stránce Harvardské lékařské fakulty. „Příliš velký a dlouhodobý stres vyvolává to, co je známo jako ‚chronický stres‘, jenž je spojen se srdečními obtížemi, infarkty a může být i příčinou vzniku rakoviny a chronických dýchacích obtíží. Nemoc je pouhý vrchol ledovce. Stres vás ovlivňuje i emocionálně a dokáže zničit radost, jakou vám může dát život a vaši draží.“<sup>7</sup>

Jinak řečeno, když máte problém, ať už je jakýkoli, jeho příčinou je velmi pravděpodobně stres. Doposud jsme přesně nevěděli, co s tím máme dělat, protože to, co je účinné v případě určitého problému a určitého člověka, nemusí být účinné v případě jiného problému a jiného člověka. Tento smutný závěr je znám už po celá desetiletí. Chceme-li najít způsob, jak se dají nemoci a ostatní problémy léčit přímo v jejich zdroji, je třeba objevit způsob, jak se dá důsledně a vědomě léčit stres.

*„Stress Management: Approaches for Preventing and Reducing Stress“ (Management stresu: Postupy pro prevenci a omezení stresu), Harvard Health Publications, Harvard Medical School, [http://www.health.harvard.edu/speciál/health\\_reports/stress\\_Control.htm](http://www.health.harvard.edu/speciál/health_reports/stress_Control.htm).*

Ve zprávě Harvardské lékařské fakulty se říká, že nemoc je pouhým projevem stresu. Jestliže se chceme zbavit i ostatních problémů - ve vztazích a v jednání, tedy problémů ovlivňujících úspěch - musíme se zabývat přímo jejich zdrojem. A brzy vám dokážeme, že stres je i zdrojem všech těchto problémů, protože existují důkazy potvrzující, že když lidé vyléčili zdroj svého stresu, zlepšily se jejich vztahy, výrazně se zvýšily jejich příjmy a jejich život byl naprosto spokojený.

Je důležité poznamenat, že stres, o němž tvrdíme, že způsobuje nemoci, není založený na okolnostech, které byste rádi změnili. Je to hluboce usazený stres, jenž žije ve vašem nitru a není ani trochu závislý na tom, co právě prožíváte. To, že změníte svou stávající situaci odstraněním věcí, které vás zjevně stresují, bude mít zcela nepatrný dopad na tento druh stresu, jenž dokáže vypnout váš imunitní systém. Výsledky našich testů ukázaly, že 90 procent lidí, kteří před provedením testu na stres tvrdí, že nejsou ve stresu, ve skutečnosti prožívají psychický stres. A mnohé z výzkumů prováděných na lékařských fakultách říkají totéž - co stresuje jednoho člověka, nemusí stresovat druhého. Záleží to na vašem vnitřním naprogramování.

#### ZCELA ZÁSADNÍ OTÁZKA

Takže první otázka, jakou byste si měli položit, kdykoli se objeví nějaký problém, jenž vám připadá neřešitelný, zní: „Jaký stres brání mému imunitnímu systému v léčení a jak je možné to napravit?“ Tento typ stresu však není snadné objevit, protože nejspíš ani netušíte, že něco takového existuje, a pokud ho najdete, zjistíte, že je doslova chráněn před tím, abyste se ho zbavili (o tom všem se víc dozvíte v další části knihy).

Na druhé straně možná ani nevíte, že je to vlastně dobrá zpráva. Proč to říkám? Protože to není vaše vina. Problém

a jeho řešení není věc spojená s úsilím a tento typ stresu má úplně každý, bez ohledu na to, zda byl, nebo nebyl hodný hoch či hodná dívka. A tak se uvolněte a odpusťte sami sobě. Nemusíte být dokonalí. My máme to, co hledáte. A co pro vás máme? Je to...

#### 3. URČITÁ VĚC

Na planetě Země je určitá věc, jež dokáže obnovit 1. určitou věc.

A co to je? Léčení problémů srdce!

Uděláme si krátké shrnutí. Fungují-li imunitní a léčebné systémy člověka správně, jsou určeny k léčení naprosto všech problémů - a jsou toho schopny. Ale jistý typ stresu dokáže imunitní a léčebné systémy vypnout nebo je alespoň potlačit natolik, že se v těle projeví zdravotní a jiné problémy.

Léčebný kód je schopen imunitní a léčebné systémy obnovit, protože léčí „problémy duchovního srdce“. Metoda léčebných kódů spočívá v objevení systému, jenž je v těle od samého počátku lidstva. Jak víme, že se léčebný kód dá opět obnovit? Protože používáme osvědčený lékařský test, který ani v jednom procentu nereaguje na placebo efekt, což je v dějinách medicíny naprosto nevídaná věc.

A jaké jsou výsledky našich testů? Je-li v těle aktivován systém léčebného kódu, fyzický stres zmizí, a to buď úplně, nebo přinejmenším do značné míry. Při troše logiky je tedy jasné, že jestliže je donucena zmizet ona určitá věc na planetě Země, jež vypíná imunitní a léčebné systémy, obnoví se tím jejich funkce. A přesně to s velkou radostí pozorujeme od jara 2001 u mnoha lidí na celém světě. Mechanismus léčebného kódu je nejen převratný objev, ale lidé nám dokonce říkají, že jejich život výrazně ovlivnila i teorie, jež je s ním spojena. My tuto teorii nazýváme „sedm tajemství“.



Úžasné na tom všem je, že léčebný kód nikdy „nevyléčil“ žádný zdravotní problém. Léčebné kódy působí na „záležitosti srdce“, o nichž psal Šalamoun už před více než třemi tisíciletími v Přísloví 4:23, kde říká: „Především střež a chraň své srdce, vždyť z něho vychází život.“ Všimněte si, že říká, že život vychází ze srdce. Proto tolik lidí uvádí, že se díky léčebnému kódu zbavili všech zdravotních problémů, jaké si dokážete představit.

#### NEŽ PŮJDEME DÁL...

Nejspíš jste už zvědaví a chtěli byste se dozvědět, co to vlastně je ten léčebný kód. To je v pořádku - stačí přejít k druhé části knihy a tam najdete veškeré detaily týkající se léčebného kódu a jeho používání. Ale nejprve chceme, abyste poznali sedm tajemství obsažených v první části knihy. Chcete-li mít z léčebného kódu co největší užitek, musíte pochopit, jak problémy vznikají a co můžete udělat pro to, abyste se vyléčili a po zbytek života vás už nic netrápilo, a to díky tomu, že poznáte zdroj svých problémů.

Sedm tajemství obsažených v první části knihy je stejně převratný objev jako samotný léčebný kód, protože tato teorie se nezabývá pouze symptomy, jako tomu bývá v případě všech ostatních samoléčebných systémů. Všechny ostatní systémy se zaměřují na některou z pěti oblastí, jimiž jsou emoce, myšlenky, vědomé názory, činnosti a chování a fyziologie těla. Jak už jsme tu uvedli, náš výzkum nás dovedl k přesvědčení, že těchto pět věcí jsou pouhé symptomy. Teorie léčebného kódu a její praktické využívání se zaměřuje na samotný zdroj, nikoli na příznaky.

První část této knihy obsahuje stručné dějiny zdravotní péče a sedm tajemství života, zdraví a prosperity. Předložíme a objasníme vám tuto teorii a výzkum, jenž odhalil zdroj nejen

všech zdravotních, ale i všech ostatních problémů. Víme, že je to velký úkol, ale jsme ochotni předložit vám dostatečné důkazy!

Druhá část se zabývá výsledky. Někteří lidé rádi čtou knihy, v nichž se dozví, proč je jejich život vzhůru nohama, ale pokud to tím skončí, trápí se dál a stejně se nedokážou svých problémů zbavit. Tato kniha vás v podobně beznadějně situaci určitě nenechá. Druhá část vám poskytne informace, které potřebujete k léčbě zdroje svých problémů a toho, co vám brání v realizaci tužeb a snů. A jako bonus vám dáme desetiminutové cvičení zaměřené na zvládnání běžného stresu, s nímž se setkáváte každý den. Druhá část vám tedy ukáže cestu k léčbě stresu, který všichni velmi dobře vnímáme, a zároveň i nevědomého stresu, jenž je pravou a skrytou příčinou všech vašich dalších problémů.

Možná teď máte chuť knihu odložit. Proč? V minulosti jste vyslechli příliš mnoho příběhů o „zázračném uzdravení“. Slyšeli jste sliby o zásadním průlomů, změně života, zázracích a tak dále. To my taky! Nicméně pravdou je, že všechny objevy a vhledy a příběhy, které jsou v této knize, jsou jako hrnce zlata na konci duhy mého životního hledání jedné jediné léčebné metody, jež by fungovala a dala se předávat dál a vedla nás ke zdroji vyléčení Bena trpícího Lou Gehrigovou chorobou (ALS). A ty informace prostě si *nemůžeme* nechat pro sebe!

Nežádáme vás, abyste to hned přijali za pravdu. Chceme jen, abyste pokračovali dál a přečetli si celou knihu, než se rozhodnete. Je to naše výzva určená vám. Můžete tím jen „ztratit“ pár hodin... ale možná získat desítky let pohodového života.

Teď, když znáte ony tři určité věci a máte základ, na němž můžete pracovat, přejdeme k srdečním záležitostem. Máte-li získat, co chcete, musíte pochopit to, čemu říkám „sedm

tajemství života, zdraví a prosperity". Jakmile pochopíte těchto sedm základních věcí, zjistíte, jak vaše problémy vznikají, odkud pocházejí, co je tvoří, proč tak odolávají léčbě, a nakonec poznáte jednoduchý mechanismus, který dokáže rozmotat předevo všechno, co v životě nechcete.

Než se k tomu dostaneme, rádi bychom vyslovili jedno velmi vážné a upřímně myšlené varování.

Informace obsažené v této knize mají takovou sílu, že dokážou vyléčit váš život. Mechanismus, který nazýváme léčivý kód, může odstranit stres a přimět váš imunní systém, aby fungoval tak, jak to zamýšlel Bůh. A výsledkem budou úžasné změny, které začnou probíhat ve vašem životě.

Každé trápení má však svůj účel, duchovní účel, a pokud vám léčebné kódy pomohou odstranit bolest, ale nedojdete až k jejímu zdroji, pak jsme vám vlastně poskytli medvědí službu.

Víte, všichni lidé na Zemi potřebují vyléčit do hloubky, nikoli fyzicky nebo emocionálně, ale duševně, a to znamená i obnovit narušený vztah s milujícím Bohem. Určité věci zvládne pouze Bůh. Je to jen mezi vámi a Bohem.

Lidé nám často říkají, že jim léčebný kód pomohl vyléčit problémy, jež jim bránily ve víře v milujícího Boha. Jeden člověk nám řekl: „Cítím, jako bych se zbavil veškerého odporu a konečně jsem schopen slyšet zprávy od Boha, jenž mi říká, jaký skutečně je, a nevidím už ten zkreslený obraz vytvořený problémy srdce.“

Záměrem této knihy není říkat vám, jak máte věřit.<sup>8</sup> Upřímně však doufáme a modlíme se, abyste poznali Toho, kdo stvořil

<sup>8</sup> *My sami jsme následovníci Ježíše. Když jsem já (Alex) objevil systém léčebných kódů, byl to pro mě proces, během něhož jsem se musel ujistit, že je tato věc v souladu s mými názory, jak jsem o tom už mluvil v úvodu knihy. Další informace o naší filozofii a názorech najdete v části nazvané „Pár slov o nás a o naší filozofii“.*

lidské tělo a energii a vše, co umožňuje léčebnému kódu fungovat tak, jak funguje. To je to nejdůležitější léčení vůbec a léčebný kód tomuto procesu napomáhá coby určitý prostředek, ale nemůže udělat všechno za vás. Je to úžasný nástroj. A vy už teď jen musíte najít ruku, která by se ho chopila.

PRVNÍ ČÁST  
SEDM TAJEMSTVÍ ŽIVOTA, ZDRAVÍ A PROSPERITY

PRVNÍ KAPITOLA  
1. TAJEMSTVÍ:  
EXISTUJE POUZE JEDEN ZDROJ NEMOCÍ

Když se díváme na dveře, do nichž se chystáme vstoupit, je třeba uvědomit si, jaká cesta nás k nim dovedla. Dovolte nám hned na začátku říct, že dveře, které vidíme před sebou, předvídaly ty nejdůmyslnější vědecké mozky už celá desetiletí a v některých případech dokonce i staletí. Dveře, jimiž se chystáme projít, jsou onou zlatou branou, kterou věda tak dlouho hledá, a to, co je na druhé straně, navždycky změní zdraví celého světa. Tvrdit, že jde o pouhý paradigmatický posun, by bylo příliš skromné.

Já (Ben) jsem tu už vyléčil, jak jsem se vyléčil z Lou Gehrigovy choroby poté, co jsem necelé tři měsíce používal léčebné kódy. Ten program na mě udělal tak velký dojem, že jsem o léčebných kódech a o tom, jak fungují, začal přednášet po celé zemi. Díky tomu jsem se stal jediným lékařem, který vystupoval v oblíbeném filmu *The Secret* (Tajemství) vydaném na DVD. Mezi věci, o nichž jsem přednášel, patřilo pět epoch léčení, protože to poskytovalo důležité zázemí k pochopení, kam jsme už

v dějinách dospěli, a také to vysvětlovalo, proč léčebné kódy nemohly být objeveny dříve.

#### PĚT EPOCH LÉČENÍ

Teď tu bude řeč o pěti hlavních epochách. První z nich je spojena s modlitbou. Než člověk poznal a pochopil základní otázky výživy a různých druhů léků, mohl se jenom modlit. Možná vypadá dost divně, že začínáme dějiny medicíny zrovna takhle, ale zamysleme se trochu nad člověkem na samém počátku. Když se lidé necítili dobře, nezbývalo jim nic jiného než požádat o vyléčení bohy. V dějinách se to doslova hemží mnoha různými modlami, náboženskými praktikami a obřady zaměřenými na léčení. V řecké mytologii je Apollón považován za hlavní zdroj léčení a uvádí se, že tyto schopnosti předal svému synu Asklépiovi, jenž zachraňoval lidi před smrtí a některé dokonce oživil. V severním Peru dodnes provádějí léčebné obřady ženy, kterým se říká *curanderos*. Používají modlitbu a posvátné předměty, očišťují pacientovo tělo svěcenou vodou a vzývají duchovní sílu, ať jim pomůže najít příčinu nemoci a pročistit a uzdravit ji.

I dnes se mnohé kultury, náboženství a jedinci obracují k Bohu jako k jedinému léčivému zdroji. V průběhu věků někteří lidé věřili, že síla modlitby spočívá v samotném modlení, zatímco jiní byli přesvědčeni, že zdrojem této síly je nadpřirozený zásah jakési vyšší moci. Nedávno jisté vědecké studie naznačily, jak účinná může být modlitba při uzdravování. Dr. Larry Dossey, MD, napsal o síle modlitby při léčení několik knih, například *Healing Words: The Power of Prayer in the Practice of Medicine* (Léčivá slova: Síla modlitby v lékařské praxi), *Miracles of the Mind: Exploring Nonlocal Consciousness and Spiritual Healing* (Zázraky mysli: Zkoumání nelokálního vědomí a spirituální léčba) a *Reinventing Medicine: Beyond the*

*Mind-Body to a New Era of Healing* (Znovuobjevování medicíny: Od těla a mysli do nové éry léčení). Na Duke University (Horrigan, 1999) byl proveden výzkum nazvaný „The Mantra Study Project“<sup>9</sup> a vědci zjistili, že pacientům trpícím angínou ohromně prospívá, když přijímají modlitby. Lidé se celé věky modlili, protože věřili v jakousi vyšší sílu. Další teorie říká, že léčení pramení z víry v samu léčbu. Věda prokázala, že samotná víra je velmi mocný léčitel. Medicína to však nepřijala, a dokonce přímo zavrhlala a nazvala to „placebo efekt“. Nicméně účinky jsou velmi reálné a není dobré jejich hodnotu snižovat.

Z fyzického hlediska lidem netrvalo dlouho, než zjistili, že určité listy, větve, kořeny či kůry stromů jsou při léčení velmi cenné. V průběhu dvacátého století to ale v západní civilizaci ztratilo na vážnosti a tyto prostředky se příliš nepoužívaly. Dnes se však opět vracejí. Když jdete ulicemi, vidíte velmi často obchody s bylinkami a zdravou výživou. Pořádáme přednášky po celém světě, a když cestujeme, všude slýcháme, jak se lidé baví o vitamínech, minerálních látkách a bylinné alternativní léčbě. Vzkříšení těchto metod je velmi významné, protože nejde o nějaké nevzdělané burany, ale o sofistikované intelektuály, kteří dospěli v oblasti bylinkářství a zdravé výživy ke stejným závěrům jako ti, jež je před nimi používali celá staletí. V Číně se bylinky používají od nepaměti - tak dlouho, co existují dějinné záznamy.

Západní civilizace vsadila na čínskou medicínu a zdokonalila ji tím, že se snaží vytvářet koncentráty bylinné stravy, což vede k rozkvětu průmyslu vyrábějícího vitamíny a doplňky výživy. Knihkupectví jsou plná knih líčících objevy zázračných účinků různých rostlin. V obchodech se zdravou výživou jsou stovky produktů, které výrazně napomáhají k léčení v podstatě všech nemocí.

<sup>9</sup> Projekt zaměřený na zkoumání účinků mantry. (Pozn. překl.)

Slibně se to rozjelo, ale už brzy zaskřípou brzdy. Byl totiž přijat nový zákoník nazvaný CODEX<sup>1</sup>“, na jehož přípravě se podílela Světová zdravotnická organizace (WHO). Tento zákoník reguluje koncentraci vitamínů, minerálních látek, aminokyselin a esenciálních olejů takovým způsobem, že většinou už nemají účinky, na které jsme už dlouho zvyklí. Navíc je bude muset předepisovat lékař a budou se prodávat za mnohem vyšší ceny. Možná si myslíte, že mluvím o tom, co se bude dít ve vzdálené budoucnosti, ale tímto nařízením by se měla řídit každá země, která toto rozhodnutí WHO přijala. Spadají sem dokonce i Spojené státy se svou propracovanou ústavou, protože závazky vyplývající z mezinárodních smluv mohou převážit nad ústavními zákony. Na základě tohoto nařízení byly v roce 2005 v Římě přijaty požadavky farmaceutického průmyslu stanovujícího standardy v dokumentu nazvaném „Směrnice o vitamínech a minerálních látkách“. V dnešní době už platí v Německu, kde dostanete větší dávky vitamínů pouze na lékařský předpis. A já předpovídám, že mnohé vlády začnou tento průmysl regulovat postupně, aby se vyhnuly protestům ze strany veřejnosti. Osobně si myslím, že budou k lidem přistupovat jako k příslovečné žábě v hrnci, která netuší, že voda začne brzy vřít. A tato situace je obzvláště znepokojující, podíváme-li se na ni z hlediska nebezpečnějších farmaceutických léků - hlavně těch, které se prodávají bez předpisu - protože po přijetí takového nařízení bude mnohem snazší dostat tyto léky nežli vitamíny.

Člověk příliš nechápe, proč vláda přijala zákon, který neumožňuje volný prodej vitamínů, minerálních látek a dalších doplňků výživy, ale na druhé straně nijak neomezuje mnohem

<sup>1</sup> Celý název zní *Codex Alimentarius*, což je přeloženo z latiny „potravinářský zákoník“. (Pozn. překl.)

škodlivější farmaceutické výrobky. Farmaceutický průmysl neprofituje na zdravých lidech; zisk má jen z toho, že člověk mnoho měsíců nebo let léčí příznaky nemoci.

A tím se dostáváme do druhého období medicíny, do éry chemických léků. Proč je nazývám chemické? Protože takové prostě jsou. Většina léků vzniká tak, že se najde bylina mající požadované účinky. Pak se provede její analýza, aby se našly „aktivní“ složky. Ale to se ještě nedá patentovat. A bez exkluzivity není žádný profit. Takže dalším krokem v procesu výroby léku je změna „aktivní“ složky v méně přirozenou látku.

A už je tu chemikálie. Možná si říkáte, že to není až tak zlé, ale pochopte, že organický systém těla je uzpůsoben pouze ke zpracovávání organických látek. A náhle je tu určitá látka, určitý lék, s nímž si tělo prostě neví rady. Této látce se říká *toxin*. Existuje celý průmysl, jehož základem je výroba toxinů, a přitom bychom mohli používat přírodní organické látky, které na fyziologii těla působí mnohem účinněji, protože jsou to přírodní složky a pocházejí z původních organických látek neboli rostlin. Uvedu příklad: Mezi nejlépe prodávané léky v dějinách patří Valium. Získává se z kořene kozlíku lékařského. Tento kořen patří mezi nejlepší přírodní uklidňující a antidepresivní látky. Nikdy v dějinách se neobjevil jediný případ, že by si někdo vytvořil závislost na tomto kořeni. Je to přírodní bylina rostoucí v přírodě. Syntézou kořene kozlíku lékařského vznikl značně silný lék, jenž byl patentován a má za následek, že na klinikách na celém světě je spousta lidí, kteří Valium nutně potřebují.

Pokračujme v naší cestě a zaměřme se na chirurgii. Lidstvo se touto věcí zabývá už celá staletí. Až do objevení anestetik však stále nepronikalo do dostatečné hloubky. Předtím mohl lékař vykonat určitý zákrok jen v případě, že člověk snesl značnou bolest nebo bylo kolem dost lidí, kteří by ho drželi. Občas se

jako anestetikum používal alkohol. Účelem a smyslem chirurgie je odstranění něčeho, co ohrožuje život. Například když někdo měl sněť v noze, chirurg měl pomocníka, který pacienta držel, a lékař popadl pilku a nohu prostě uřízl. Místo kauterizace se použil oheň. Netřeba říkat, že pokud jde o chirurgické techniky, ušli jsme hodně dlouhou cestu. Dnes se chirurgie nepoužívá jen v případě vážného ohrožení života, ale běžné jsou i kosmetické zákroky, což je ovšem značně lehkovážné využívání chirurgie, nicméně tato oblast stále víc prosperuje. Statistiky ukazují, že se provádí spousta zákroků, které nejsou nezbytné, ale celkově je třeba říct, že traumatická chirurgie je obrovský dar naší civilizaci a vděčíme jí za záchranu bezpočtu životů.

#### KONEČNÁ HRANICE

A teď už jsme se dostali k tomu, na co čekáte: k zlaté bráně. Konečně bylo objeveno, potvrzeno a zpřístupněno široké veřejnosti to, co předvídali největší vědecké mozky naší doby, počínaje Albertem Einsteinem. Mluvili o tom mnozí slavní vědci, ale my si to necháme až do druhého tajemství nacházejícího se v další části této knihy. Pro začátek uvedu citát jednoho velmi moudrého člověka:

*„Budoucnost medicíny je založena na ovládní energie proudící v těle.“*

Profesor William Tiller, Stanfordská univerzita

Přesně tak - energie je tou konečnou hranicí. Je to nejvyšší forma léčení. Medicína s ní koketuje už velmi dlouho a byla do toho zatažena v podstatě nedobrovolně, ale prostě už nemohla dál klást odpor. Ne vždy bylo známo, že Slunce má léčivé účinky. Madame Curie nám pomohla vstoupit do této éry objevením radia a rentgenových paprsků. A také zjistila, že energie

může být velmi ničivá. V následujících kapitolách se dozvíte víc o tom, co je „energie“ a jak nesmírně ničivé, či léčivé jsou její účinky. A také pochopíte, proč je to budoucnost léčení a zdraví.

#### PŘEKONÁNÍ PŘÍZNAKOVÉHO KOMPLEXU

Způsob, jakým jsou dnes téměř všechny zdravotní problémy diagnostikovány a léčeny, je založený na tom, čemu se říká „příznakový komplex“. Ten se nevyužívá pouze v medicíně, ale také v alternativní léčbě a používá se celá staletí.

Funkce příznakového komplexu vyplývá už z jeho názvu. Doktor či jiný zdravotní pracovník, poradce nebo jeho pomocník zaznamená všechny symptomy, které dotýčný má. Jakmile jsou určeny příznaky, poradí se s odbornou knihou či grafem, případně na základě vlastních zkušeností určí, co z daných příznaků vyplývá. Když určí, o jaký problém nejspíš jde - tohle je to, čemu se říká diagnóza - tak přistoupí k léčbě a zeptá se: „Jakým způsobem bude nejlepší léčit tuto nemoc v rámci standardní praxe?“ Léčba bývá v převážné části založena na metodologii toho, kdo ji provádí. Tradiční lékaři používají chirurgii a léky - prostě klasické prostředky. Alternativní léčba využívá bylinky, minerální látky a vitamíny, ovšem nikoli k léčení nemoci, ale k podpoře zdraví. Poradci a terapeuti učí a obhajují jiný přístup k problému a využívají behaviorální techniky nebo prostě člověka jen se zájmem vyslechnou.

Příznakový komplex má tedy v podstatě tato tři stádia:

1. Prezentace příznaků.
2. Diagnóza založená na prezentaci příznaků a vycházející ze zkušeností, vzdělání nebo odborných knih.
3. Konkrétní zákrok, terapie nebo léčba problému vyplývajícího z diagnózy.

Každé z těchto tří stádií může mít doslova tisíce různých variant. Když je řeč o zdravotním stavu, znamená to jak fyzické, tak duševní zdraví. Další oblastí jsou problémy se vztahy, zaměstnáním a vrcholovými výkony (například u sportovců, podnikatelů, řečníků a prodejců). Každá tato oblast skrývá různé možnosti a vždy záleží na tom, jakým problémem se zabýváte a jakou metodu používá ten, kdo léčí. Jinak řečeno, tento proces může být nesmírně komplikovaný a dokonce i kontroverzní, protože odborníci se nemusí shodnout na diagnóze, případně na tom, jaký má být proveden zákrok a jaká by měla být použita terapie či léčba.

Chcete-li získat lepší představu o tom, jak může být tato záležitost frustrující, zapněte si internet a ve vyhledávači si najděte cokoli týkající se zdravotního stavu. Je úplně jedno, co to bude - vyberte si nějakou nemoc, duševní poruchu, bolest hlavy, prostě cokoli chcete. Nejspíš tam najdete spoustu informací, ale zároveň objevíte mnoho rozporuplných názorů, a to nejen na příčinu problému, ale hlavně na jeho řešení. Když si uvědomíte, jak odlišné názory odborníci mají, budete značně rozčarovaní. Jestliže se ani oni neshodnou, jak se s tím má vypořádat člověk, který není odborník, má nějaký problém a neví, co by měl dělat, aby to nebylo jen plýtvání času a peněz, nebo v horším případě to neohrozilo jeho život, a to vše jen proto, že někdo prosazuje řešení, které pro daného jedince není to pravé?

Zaměřme se teď na otázku plýtvání časem a penězi. Řekněme, že jste si prošli internet a zjistili jste, že existuje deset různých možností, jak se můžete vypořádat se svým problémem. A řekněme, že jste šest z nich vyzkoušeli a až to poslední pro vás bylo to nejlepší. V tom případě jste nejspíš utratili hodně peněz a promarnili spoustu času na pět prvních možností, které vám s řešením vašeho problému nijak nepomohly.

Nebylo by úžasné, kdyby existoval jeden jediný zdroj všech problémů? Kdyby byl jen jeden zdroj, mohli byste se na něj zaměřit a vyřešit tak jakýkoli problém. Mělo by to několik výhod. Neplýtvali byste časem a penězi, protože byste pracovali jen na jedné věci! Jestliže je jeden zdroj problémů, pak je to zároveň zdroj vašich problémů a vy máte jistotu, že pokud ho vyléčíte, nastane zlepšení ve všech oblastech. A dokonce můžete zajít tak daleko, že si řeknete: „Pokud vyléčím jeden zdroj, pak vím, že dělám přesně to, co vyřeší můj problém tím nejlepším způsobem.“

Byli byste úplně v klidu, protože byste věděli, že děláte to nejlepší - pracujete na jednom zdroji. Byli byste úplně v klidu, protože byste věděli, že tím ušetříte spoustu peněz. Byli byste úplně v klidu, protože byste věděli, že neplýtváte vzácným časem a energií a místo toho se zaměřujete přímo na onen jeden zdroj.

Toto konečné řešení je vůbec to nejlepší. Takže kdyby existoval jeden zdroj všech problémů a vy jste měli deset problémů, zbavili byste se všech najednou, protože všechny pocházejí z jediného zdroje. Jestliže ten zdroj vyléčíte, vyléčíte vlastně všech deset nejzávažnějších problémů, které vám brání prožívat život podle vašich představ, mít vztahy, jaké byste chtěli mít, a dosáhnout klidu, prosperity a úspěchů, po nichž toužíte. S tím vším byste se vypořádali najednou a nemuseli byste řešit jednotlivé problémy postupně a procházet příznakovým komplexem a používat různé zákroky, tak jako jste to dělali dřív.

Existence jednoho jediného zdroje všech zdravotních problémů by tedy měla mnoho výhod.

A teď se připravte na oslavy, protože to jediné, na čem se v oblasti zdraví většina lidí shodne, je, že existuje jeden zdroj téměř všech zdravotních problémů. A to je naše první tajemství!

## 1. TAJEMSTVÍ: EXISTUJE POUZE JEDEN ZDROJ NEMOCÍ

Vraťme se teď k příkladu s vyhledáním nějaké webové stránky týkající se určitého zdravotního problému. Vzpomínáte si na ten pocit frustrace vyvolaný skutečností, že se odborníci neshodují na jeho řešení? Ale na jednom se přeci jen všichni shodnou, a to na faktu, že téměř všechny zdravotní problémy pramení z jediné věci, a tou je - STRES! Za posledních deset až patnáct let je to tak všeobecně přijímaná skutečnost, že to musely připustit i oficiální zdroje federální vlády Spojených států.

Už jsme tu uvedli, že Centrum pro kontrolu a prevenci nemocí (DCD) sídlící v Atlante uvádí, že 90 procent všech zdravotních problémů je spojeno se stresem. Dr. Bruce Lipton ve svém výzkum zveřejněném v roce 1998 lékařskou fakultou Stanfordské univerzity s tímto tvrzením nesouhlasí. Na základě své laboratorní činnosti dospěl k závěru, že se stresem je spojeno více než 95 procent nemocí a chorob.

Této otázce se pravidelně věnují i přední média. Deník *New York Times* má webovou stránku nazvanou Zdravotní průvodce, kde se doslova říká, že „stres může pramenit z jakékoli situace nebo myšlenky vyvolávající pocit frustrace, zlosti či úzkosti. Co je stresující pro jednoho, nemusí být nutně stresující pro druhého.“

V září 2004 věnoval *Newsweek* této záležitosti titulní stranu a hlavní článek měl název „Nová věda o mysli a těle“. Články se zabývaly tématy „Odpuštění a zdraví“, „Stres a neplodnost“, „Klíče k srdečním chorobám“ a mnoha dalšími. K otázce „Odpuštění a zdraví“ se vrátíme později.

Další vlivný časopis, *Time*, na titulní straně napsal, že krevní tlak je „tajný zabiják“, jenž se vymkl kontrole. Stres bývá stále častěji označován za hlavní příčinu vysokého krevního tlaku.

Mám k dispozici spoustu stran s výzkumy ukazujícími, že stres je zdrojem nemocí. Článek v *USA Today* z 30. května 2004

nazvaný „Zvládnutím stresu zvládnete nemoc“ citoval zdroje z Harvardu, Arizonské státní univerzity, Univerzity Severní Karoliny, institutů National Heart a Lung and Blood Institute, z Michiganské technické univerzity, Americké lékařské asociace (AMA), univerzity v Tulane, z Centra pro výzkum rakoviny na univerzitě v Indiáne a z ministerstva zdravotnictví a sociálního zabezpečení. Další studie pocházejí z kliniky Mayo, Vanderbiltovy univerzity, Centra pro výzkum stresu v Yale, Harvardské lékařské katedry, CDC, z Andersonova centra pro výzkum rakoviny, Národní akademie věd, z Bostonské univerzity - a ten seznam pokračuje dál a dál a každý týden se k němu přidávají nové a nové výzkumy.

Takže co to celé znamená? Znamená to, že základní otázka, jakou bychom si na základě nejnovějších výzkumů měli položit, zní: „Co je stres, jenž toto vše způsobuje, a jak ho mohu odstranit?“

Než si tu otázku zodpovíme, musíme najít odpověď na další dotaz znějící „Co přesně je stres v těle?“

## FYZIOLOGIE STRESU

Co je vlastně stres? Jsou to složenky a účty, které objevíte v poště? Jsou to hádky se sousedem? Nebo věci, které nejdou přesně tak, jak jste si je naplánovali? Jsou to obavy o zdraví? Když si to všechno vyjmenujete, určitě to je stresující. Nicméně existuje zásadní rozdíl mezi situacemi, které běžně považujeme za stresující, a fyziologickým stresem, jenž se následně projeví jako určitá nemoc.

Stručně řečeno, fyziologický stres je stav, kdy náš nervový systém není v rovnováze. Při popisu centrálního nervového systému se dá použít analogie s automobilem. Pokud neustále šlapete na plyn, nejspíš se něco porouchá. A stejně tak když



dupete na brzdy, něco se v autě pokazí. Auto je sestrojeno tak, aby plyn i brzda fungovaly v naprostém souladu. A totéž se dá říct o centrálním nervovém systému. Tento systém má dvě části, tak jako auto má plyn a brzdy. Plynu se podobá sympatický nervový systém (jenž věci urychluje), zatímco parasympatický nervový systém funguje podobně jako brzdy (zpomaluje věci). Nejmodernější lékařský test používaný ke změření fyziologického stresu se nazývá „test pro hodnocení variability srdeční frekvence“ (HRV) a stanovuje vyváženost, nebo nedostatek vyváženosti v tomto systému. O tomto testu si promluvíme později.

Větší část nervového systému se nazývá autonomní nervový systém (ANS). „Autonomní“ znamená „automatický“, protože o jeho činnosti nemusíme vůbec přemýšlet. Funguje automaticky. Pravdou je, že 99,99 procent všeho, co se v těle v daném okamžiku děje, je ovládáno autonomním nervovým systémem. Každou vteřinu přichází do mozku asi pět miliard bitů informací. Ale vnímáme jen kolem deseti tisíc bitů.

Například když jíte oběd, nepřemýšlíte o tom, že tenké střevo musí zpracovat potravu. Nemyslíte na to, že jídlo musí postoupit do další části střev. Nemyslíte na to, že máte přidat amylázu, aby došlo ke štěpení proteinů. Nebo o lipáze, jež štěpí tuky. Nemusíte myslet na to, že vaše ledviny se musí zbavit přebytečného sodíku, protože jste si hodně osolili jídlo. Nemyslíte na to, že je třeba, aby vaše játra detoxikovala pesticidy obsažené v zelenině, ani na to, že váš imunitní systém musí bojovat s bakteriemi, které v jídle přijímáte. A tak bychom mohli pokračovat dál a dál, ale vy už určitě víte, o čem je řeč. Téměř všechno, co se děje ve vašem těle, včetně růstu vlasů, se děje automaticky. Nemusíte na to myslet. Není to úžasné? Kdybyste na tyto věci museli neustále myslet, neměl by den dost hodin!

## ZÁKLADEM JE VYVÁŽENOST

Autonomní nervový systém (ANS) má dvě části a opět je zde základem vyváženost. Parasympatický nervový systém (PNS) se stará o růst, léčení a udržování těla. Provádí většinu automatických funkcí, o nichž jsme tu právě mluvili.

Dále je tu sympatický nervový systém (SNS). Není využíván tak často jako ten předchozí, nicméně v otázce zdraví a nemoci hraje významnou roli. SNS je to, čemu se říká systém „útok, nebo útek“. Je to požární hlásič. Jeho účelem je zachraňovat nám život a opět se dá využít průměr s jízdou autem po dálnici. Většinou používáte plyn, ale brzdy vám mohou v daném okamžiku zachránit život.

Když se rozhodnete, zda zvolíte útok, nebo útek, začne se dít mnoho různých věcí. Úplně se změní proudění krve. Krev už neproudí do žaludku, aby usnadnila zpracovávání potravy. Neproudí do přední části mozku, aby usnadňovala kreativní myšlení. Neproudí do ledvin a jater. Proudí převážně do svalů, protože vaše tělo ví, že ho něco ohrožuje, a vy musíte buď urputně bojovat, nebo rychle utéct. Proto v tu chvíli nemusíte zpracovávat potravu ve střevech nebo se zbavovat toxinů z jater nebo vyvažovat hladinu elektrolytů v ledvinách nebo kreativně uvažovat, protože pokud nepřežijete pár následujících minut, pak už na něčem takovém nezáleží. A to všechno se opět děje zcela automaticky.

## ZÁKLADNÍ BUNĚČNÁ ÚROVEŇ STRESU

Účelem těchto změn je záchrana života, ale jste-li vystaveni neustálému stresu, mohou poškodit orgány a hlavně přímo působit na imunitní systém. Toto vše probíhá na úrovni orgánů. A nyní se chvíli zaměříme na to, co se děje na buněčné úrovni. Mám jednu dobrou známou, jež je specialistkou na výživu a pracu-

je jako lékařka v oblasti naturopatie. Nedokáže pochopit, proč se lidé necítí dobře a zdravě, když jim dává vhodné výživné a minerální látky a vitamíny A aby nedošlo k mýlce, ona jim dává opravdu to pravé. Je to velmi dobrá doktorka. Nicméně dosud nepochopila účinky stresu na buněčné úrovni.

V námořnictví platí, že je-li loď napadena, ustanou všechny běžné aktivity, jako je údržba a opravy. Dokonce i ti členové posádky, kteří spí nebo jedí, musí „zaujmout bitevní pozice“. Jakmile spustí požární hlásič (SNS), přestanou naše buňky růst a neprobíhá léčení ani běžná údržba. Proč? Účelem požárního hlásiče je ohlásit nouzovou situaci a všechny tyto činnosti mohou pár minut počkat, protože buď utíkáme, nebo bojujeme o záchranu života. Buňky se doslova uzavrou, stejně jako loď ve chvíli útoku uzavře všechny poklopy. Nikdo nemůže dovnitř ani ven. Během bitvy nikdy nevidíte, že by u lodi bylo jiné plavidlo přivázející potraviny nebo odvázející odpadky. Stejně tak naše buňky ve stresové situaci nedostávají výživu, kyslík, minerální látky, esenciální mastné kyseliny (EFA) a další látky, ani se nezbavují přebytečných látek a toxinů. Všechno musí ustát, kromě toho, co je nezbytné k přežití. V buňce se tak vytvoří prostředí, jež je toxické a nemožňuje růst a údržbu těla. Dr. Bruce Lipton říká, že přesně to je příčinou vzniku genetických nemocí a chorob. Tentýž výzkum provedený ve Stanfordu naproti tomu došel k závěru, že buňky v růstovém a léčebném stavu jsou odolné vůči nemoce. Dovolte, abych to ještě jednou zopakoval, protože tohle je to nejpodstatnější tvrzení, jaké jsem v oblasti medicíny za poslední dobu slyšel. „Buňky v růstovém a léčebném stavu jsou odolné vůči nemoce.“ To je skvělé!

Jak sami vidíte, postup „útok, nebo útek“ je při záchraně života zcela přirozenou reakcí, ale tato situace by neměla trvat

příliš dlouho. Problémem je, že lidé v ní bývají po většinu času. A to mívá jeden jasný a zcela nevyhnutelný následek. Cosi se poškodí a projeví se to v podobě určitého symptomu. Je-li příznaků více, říkáme tomu nemoc. Nemoc je v podstatě porušení slabého článku řetězu pod tlakem nazývaným stres.

#### JAK PLNÝ JE VÁŠ STRESOVÝ BAREL?

Doktorku Doris Rappovou považuje mnoho lidí za přední světovou alergoložku. Napsala spoustu knih, především o alergiích u dětí. Dr. Rappová vymyslela teorii, kterou nazvala „stresový barel“. Tato teorie říká, že všichni máme svůj vnitřní barel obsahující určitou porci stresu, s níž se vyrovnáváme, než nastane nějaká krizová situace. Dokud barel není plný, mohou do našeho života nebo do našeho těla přicházet nové podněty způsobující stres a my je zvládáme, takže na nás nemají negativní účinky. Jakmile však barel přeteče, poruší se ten nejslabší článek.

Když spustí požární hlásič, mozek okamžitě vyšle zprávu imunitnímu systému prostřednictvím buněk, jež jsou přímo spojeny se zakončeními nervů. Tyto krátké výběžky se nazývají dendrity. Když jsem studoval medicínu, učili jsme se, že právě tohle jsou imunitní buňky. A skutečně je to tak. Pak si na ně začali činit nárok neurologové, protože vydávají nervové signály, které využívají nervové buňky. Proto se jim dnes říká „imunitní a nervové buňky“, protože obojí je pravda. Jsou částí nervového systému a mají přímé spojení s imunitním systémem. Jejich zpráva zní „ticho“, „už dost“.

#### ODMLKA IMUNITNÍHO SYSTÉMU

Proč mozek posílá imunitnímu systému právě takovou zprávu? Tak se nad tím zamyslete. Co je účelem SNS? Je to záchrana

života. A co imunitní systém? Jaký je jeho účel? Bojovat s bakteriemi, viry, plísněmi, obnovovat a ničit abnormální (rakovinné) buňky. Musí se něco z toho nutně stát během příštích pěti minut? Samozřejmě že ne. Imunitní systém zároveň využívá obrovské množství energie. Uvědomte si, že pro každého člověka je nezbytné, aby veškerá energie a všechny její zdroje sloužily v několika následujících minutách jednomu jedinému účelu - záchraně života! A proto musí vše, co není zcela podstatné, na pár minut ustát.

Je tedy v pořádku, že imunitní systém pět minut nebojuje s bakteriemi nebo plísněmi, a je v pořádku, že dalších pět minut střeva nezpracovávají potravu. Problém dnešní doby spočívá v tom, že v módu zvaném „útok, nebo útek“ žijeme neustále. Když jsme cestovali po světě a prováděli test variability srdeční frekvence, objevili jsme úžasný jev, jenž je s tím velmi úzce spojen. Během testu jsme všem položili jednu otázku: „Máte dnes pocit, že jste ve stresu?“ Kolem padesáti procent lidí odpovědělo „ano“ a asi padesát procent „ne“. Když jsme u těch, kteří tvrdili, že ve stresu nejsou, provedli test HRV, ukázalo se, že devadesát procent z nich má fyziologický stres - onen fyziologický stres, jenž může vést ke vzniku nemocí a chorob.

Nedávno jsem viděl na zadním nárazníku jednoho auta nálepku. Bylo na ní napsáno „Vše, co máte, dodal kamion“. Nesnáším kamiony. Podle mě jsou na dálnici velkou hrozbou. Tedy alespoň mě dostávají do stavu typu útok, nebo útek. Podle mě by se mělo zboží převážet po železnici. A přesto musím uznat, že vše, co mám doma, přivezl nějaký kamion - včetně mého domu! Je to jeden velký monolit, který přivezl velký nákladník, a pak byl usazen na pozemek. Máte-li nějaký zdravotní problém, pramení z fyziologického stresu - a to platí vždy a týká se to všech zdravotních problémů.

Nedávno nám zavolal jeden pán, který se zúčastnil našeho semináře. Chtěl nám říct, že se poté, co na semináři vyslechl naše informace, odebral domů a na internetu si napsal heslo „stres“. Vyskočilo mu více než 67 milionů webových stránek, na nichž se v nějaké souvislosti objevuje slovo „stres“. Když si ty stránky projdete, nejspíš dojdete k závěru, že máte-li nějaký zdravotní problém, pochází ze stresu. Což je pravda a pokaždé, když máte rýmu nebo vás něco bolí nebo vám doktor řekne to děsivé slovo rakovina, prostě vždy, když se ze zdravotního hlediska děje něco negativního, měli byste se sami sebe zeptat: „Jaký stres to způsobil a jak ho mohu odstranit?“

Proč si tedy neklademe tuto otázku? Protože až do dnešní doby jsme neznali konsistentní, spolehlivý a funkční způsob odstraňování stresu. Jedna věc vyhovuje určitým lidem a problémům a jiným lidem a jiným problémům vyhovuje zase druhá věc. Důvodem je, že v této skládance jeden dílek chybí. A právě to je ono 3. tajemství, které už brzy poznáte.

#### VAŠE CENTRUM KONTROLY STRESU

Stres je ovládán centrálním nervovým systémem. Především fyziologický stres vzniká prostřednictvím HPA neboli osy hypothalamus-hypofýza-nadledviny. Hypothalamus a hypofýza byly vždy považovány za to, co ovládá žlázy. Hypofýza je ve spojení s krví a umožňuje, aby se do krevního oběhu mohly vylučovat hormony. Hypothalamus slouží jako centrální jednotka zpracovávající data pro celý mozek. Je ve spojení se všemi částmi limbického systému - tedy s emočními centry mozku. V podstatě má nervová propojení s každou částí mozku a se zbytkem těla je spojena prostřednictvím hormonů, které vytváří a vylučuje pomocí hypofýzy. Zde je stručný seznam některých funkcí, jež hypothalamus ovládá:

1. Tepenný krevní tlak
2. Tělesná teplota
3. Regulace vody v těle pomocí žízně a funkce ledvin
4. Stažitelnost dělohy
5. Mléko v prsou
6. Emocionální pohnutky
7. Růstové hormony
8. Nadledvinka
9. Thyroxin
10. Funkce pohlavních orgánů

Z fyziologického hlediska vyvolává stres změny ve všech výše uvedených orgánech, a to především pokud jde o vylučování adrenalinu, kortizolu, glukózy, inzulínu a růstových hormonů.

Jak se dá změřit stres v těle? Je možné změřit úroveň všech těchto látek. Standardem pro měření fyziologického stresu se stal test variability srdeční frekvence (HRV). Je to nesmírně cenná metoda, protože ukazuje vyváženost v autonomním nervovém systému. V medicíně bývají ty nejlepší testy velmi jednoduché, spolehlivé a snadno proveditelné a přesně zhodnotí to, co se snažíte testovat. Test HRV je toho skvělým příkladem. Je sestaven tak, aby změřil vzestup a pokles (variabilitu) srdeční frekvence ve vztahu k dechové frekvenci. Je tak spolehlivý, že se dá označit za „zlatý standard“. A navíc je to nejlepší lékařský test na měření autonomního nervového systému.

Vyváženost ANS znamená zdraví a léčení napomáhající zdraví, zatímco nevyváženost nebo stres v tomto systému vede ke vzniku nemocí a špatného zdravotního stavu. Tuto vyváženost jsme schopni ovlivnit a vědecky změřit pomocí léčebných kódů, jejichž účinky jsou trvalé. Program na určování HRV, který jsme si tehdy zakoupili, byl dost drahý, ale dnes

už jsou k máni celkem levné přístroje a programy na testování HRV, které za necelých tisíc dolarů můžete používat na svém počítači a sami si to vše ověřit.

#### SYMPTOMY: NEJSLABŠÍ ČLÁNEK PRASKÁ

Jak dává tělo najevo stres? Tím, co nazýváme nemocí neboli symptomy. Proč existuje tolik různých symptomů, nemocí, je-li jedna jediná příčina? Je to prostě tím, že praskl ten nejslabší článek. Může to být způsobeno genetickými predispozicemi nebo škodlivými látkami, které jsme přijali do těla, případně to může být následek nějakého fyzického zranění.

Projděme si to krok za krokem. Řekněme, že vás trápí nemoc, které se odborně říká „gastroesofageální reflux“. Prožíváte stres. Stres zvyšuje napětí svalů ve spodní části jícnu, protože je k tomu zapotřebí větší množství krve a energie, jakou používáme v nouzové situaci. Kyselina se ze žaludku znovu navrací do jícnu, čímž ničí jeho výstelku. Buňky jsou neustále poškozovány, a to způsobuje bolest a případně vznik vředů nebo rakoviny. Děje se to však jen proto, že buňky nejsou v růstovém, léčebném a regeneračním módu, protože se musí chránit před přílivem kyseliny. A proto máte problém, kterému se běžně říká „pálení žáhy“.

Medicína to řeší pomocí purpurově zbarvené pilulky, která odstraňuje kyselinu. Je dost účinná, ale problém spočívá v tom, že tato kyselina je potřebná ke zpracování potravy. A navíc zabíjí bakterie, které jste požili s jídlem. Maskování symptomu vytváří dva nové problémy. Imunitní systém je zatížený zbytečnou náloží bakterií. Potrava zůstává v žaludku tak dlouho, dokud se nevytvoří dost kyseliny k jejímu zpracování, ale zároveň je jícen déle vystaven neblahým účinkům. A stane se z toho bludný kruh. Je tedy lepší zabývat se symptomy, nebo léčit samotný zdroj?

Samozřejmě bychom radši léčili zdroj, a jak tu bylo zcela jasně ukázáno, tím zdrojem je stres.

#### JAK PŮSOBÍ LÉČEBNÝ KÓD NA STRES?

Už jsme tu uvedli, že test variability srdeční frekvence je nejlepším způsobem měření fyziologického stresu v autonomním nervovém systému. V klasické medicíně se používá přes třicet let a patří do téže kategorie jako počítačová tomografie (CT) a magnetická rezonance (MRI), takže se tu ani v jediném procentu neprojevuje tzv. placebo efekt znamenající, že „všechno je jen v hlavě“.

Když jsem objevil léčebné kódy, hledal jsem způsob, jak bych je otestoval, protože jsem chtěl mít jistotu, že právě tohle je „to pravé“. Znal jsem test HRV a používal ho k testování takových jevů, jako je například vyváženost čaker a akupunkturních bodů - toho, čemu se říká meridiánový systém. Mnohým lidem přinášejí úlevu právě tyto metody, při nichž se poklepávají nebo masírují určité akupunkturní body, meridiány neboli čakry, ale z vlastní zkušenosti víme, že hodinu či dvě po terapii se vyvážený stav opětně naruší (což je příznak stresu).

Zde jsou výsledky z poslední doby. V rozmezí let 1998 až 2001 jsem objevil čtyři různé testy HRV zaměřené na využívání čaker a akupunkturních bodů. Pět až devět z deseti lidí si podle HRV po jednom sezení uchovalo tělesnou vyváženost (vždy to záleží na jednotlivé skupině). Ovšem po čtyřiašedesáti hodinách se počet těch, kteří byli ve vyváženém stavu (tedy v normálním stavu bez fyziologického stresu), výrazně snížil - už to byli pouze dva z deseti.

Naproti tomu když jsme udělali vstupní test HRV, pak jsme použili léčebný kód a znovu provedli test, osm až devět z deseti lidí bylo ve vyváženém stavu už po jednom sezení (trvajícím

kolem dvaceti minut). A po čtyřiašedesáti hodinách bylo v tomto stavu sedm až osm z deseti lidí.

V roce 1998 vydal dr. Roger Callahan knihu nazvanou *Stopping the Nightmares of Trauma* (Jak skonovat s nočními můrami způsobenými traumatem), v níž podal přehled třiceti let používání testů HRV a uvedl, že v odborné literatuře jsou citovány pouze dva postupy, které trvale obnovují narušenou vyváženost autonomního nervového systému. Oběma trvá tato obnova vyváženého stavu minimálně šest týdnů. První z nich byl vyzkoušen na lidech a druhý na psech. Je zcela zjevné, že autonomní nervový systém je velmi odolný vůči rychlé změně. Proto bývá tak obtížné změnit metabolismus nebo zhubnout.

Srovnajte to s lidmi, kteří prošli testy s léčebným kódem a ze stavu „nevyváženosti“ přešli do „vyváženého“ stavu během dvaceti i méně minut. Znamená to, že za tuto dobu se imunitní systém dostane z nefunkčního stavu a začne fungovat tak, jak má, tedy normálně, a je schopen léčit vše, co je třeba léčit.

Jednou z věcí, které mě (Bena) - a potvrdí to i další lékaři, stejně jako výrobci testů HRV a odborníci na ně - doslova ohromily, byl fakt, že naše výsledky jsou naprosto nový jev v dějinách medicíny, a kdybychom je neprováděli opakovaně, považovalo by to mnoho doktorů za cosi nemožného.

Přestože v případě výsledků těchto HRV testů nešlo o formální vědecký výzkum, který by byl kontrolovaný nebo provedený metodou „double blind“, bezesporu nám poskytly důkaz, který jsme potřebovali, abychom nepředpojatým lidem ukázali, že léčebný kód dokáže odstranit stres z těla způsobem, jenž je nutný pro dlouhodobé vyléčení a jehož výsledky jsou

" Termín „double blind“ se používá pro nezájatý výzkum, který se ve svém průběhu snaží eliminovat přímý vliv lidského faktoru na konečný výsledek. (Pozn. překl.)

nezměrné. Dr. Callahan uvedl, že „výzkumy metodou double blind většinou slouží jako důkaz určitého vlivu léčby za situace, kdy nikdo není schopen říct, zda tento vliv má“. Je-li zjevné, že terapie nebo léčba určitý vliv má a ničemu neškodí, je potřeba provádění studií double blind významně oslabena.

Podle dr. Callahana nejsou výzkumy tohoto typu při hodnocení variability srdeční frekvence zdaleka tak zásadní, protože při HRV ani jedno procento účastníků nepodléhá tzv. placebo efektu říkajícimu, že „všechno je jen v hlavě“. To je hlavní faktor, proč jsou výzkumy tohoto typu tak potřebné, protože vylučují vliv placebo efektu. Mnozí odborníci se shodují na tom, že používání HRV automaticky vylučuje působení placebo efektu.

Další důkaz nám poskytli naši klienti, protože výsledky, k nimž jsme společně došli, jsou jak trvalé, tak předvídatelné.

Uvedeme zde průběh jedné naší konference vyličený ředitelkou celé akce:

*Dr. Alex Loyd a dr. Ben Johnson byli hlavními řečníky na poslední mezinárodní konferenci organizace PQI<sup>12</sup> pořádané v mexickém městě Ixtapa. Zúčastnily se jí stovky lidí z celého světa. Dr. Loyd tři dny pracoval se 142 lidmi, kteří měli nějaké fyzické i jiné problémy. Každému z nich dal vhodný léčebný kód pro buněčné vzpomínky týkající se toho, co ho nejvíce trápilo. Všechny 142 lidí uvedlo, že během několika minut byla jejich vzpomínka na nule - takže to byl stoprocentní úspěch! Po celé tři dny se lidé smáli, křičeli radostí a čekali v dlouhé frontě před místem, kde dr. Loyd dával léčebné kódy. Lidé dokonce líčili zásadní zdravotní zlepšení způsobené používáním jednoho léčebného kódu. Nečasněji to popisovali slovem zázrak. Jedna paní z kanadského Mon-*

<sup>12</sup> PQI je zkratka pro mezinárodní marketingovou organizaci nazývanou Pinnacle Quest International. (Pozn. překl.)

*trealu, jež to také označila za zázrak, před prováděním metody léčebného kódu prohlásila, že „jestli bude ta vzpomínka opravdu na nule, dá si plakáty s dr. Loydem do každé místnosti svého domu“. Takových případů bylo mnoho a lidé si začali povídat, že na místě, kde se rozdávají léčebné kódy, je možné prožít něco, co úplně změní život. Myslím, že v jednu chvíli bylo na seznamu čekatelů na osobní léčebný kód více než sto lidí. Dr. Loyd a dr. Johnson zároveň na této konferenci pětikrát přednášeli, a jakmile se mezi lidmi roznesla zpráva o účinnosti léčebných kódů, museli jsme odmítat další uchazeče o sezení.*

*Dr. Ellen Stubenhausová, členka vedení PQI*

Proto můžeme zodpovědně tvrdit, že se metoda léčebného kódu zaměřuje přímo na zdroj nemocí a všech zdravotních problémů v těle.

#### MNOHO PŘÍZNAKŮ, JEDNA PŘÍČINA

Nedávno jsme dostali zajímavé svědectví od pána, který původně zakoupil léčebné kódy pro někoho jiného. Přišel domů, přečetl si příručku a rozhodl se, že než je předá svému příteli, vyzkouší jejich účinek na vlastním problému. Trápila ho kožní léze, kterou měl po celém těle. S lékaři už probral možnost chirurgického zákroku a provedení plastické operace. Měl kožní lézi na čele a na zádech a také na vrcholku hlavy. A tak začal provádět léčebné kódy a za poměrně krátkou dobu léze téměř zmizela a po několika týdnech, když s námi mluvil, ji měl už jen na vrcholku hlavy pod vlasy. Devadesát procent úplně zmizelo a pán byl přesvědčen, že zmizí i ten zbytek.

Jak je možné, že se fyzický problém, jakým je kožní léze, za pár týdnů vyléčí? Příčinou problému je stres a léčebné kódy léčí stres. Jakmile stres zmizí, je imunitní a léčebný systém

schopen vyléčit cokoli. Když běžně uvažujeme o něčem takovém, jako jsou léčebné kódy, máme na mysli spíše emocionální problémy, ale stres je kořenem každého problému, emocionálního i fyzického.

Prosím, pochopte tuto důležitou věc: Léčebný kód neléčí žádný z fyzických či psychických problémů, o nichž je tu řeč - tedy nemoci, duševní a emocionální problémy, bolest hlavy, únavu. Nic takového nikdy neléčí. A nic takového nikdy nevyléčil ani nevyléčí. Léčebný kód léčí pouze problémy srdce, čímž se zmenšuje nebo úplně odstraňuje fyziologický stres v těle.

Toto je 1. tajemství: Jediným zdrojem nemocí a problémů v těle je fyziologický stres a léčebné kódy byly objeveny proto, aby odstranily tento typ stresu z těla způsobem, jaký nemá v dějinách obdoby.

## SVĚDECTVÍ UŽIVATELŮ LÉČEBNÝCH KÓDŮ (VÝSLEDKY HRV)

*Dr. Alex Loyd a dr. Ben Johnson byli hlavními řečníky na loňském setkání vědců, které pořádáme každý rok. Všem vysvětlili, co jsou léčebné kódy, před jejich předáním a po něm provedli testy HRV, aby ukázali jejich účinnost, a objasnili všem metodu léčebných kódů i na pokročilé úrovni. Z padesáti lidí, kteří byli na konferenci, se pouze dva nedostali po jednom sezení do stavu tělesné vyváženosti. U šesti účastníků byly po čtyřiaadvaceti hodinách provedeny testy a všichni se nacházeli ve stavu fyzické vyváženosti, aniž by byl proveden jakýkoli další zákrok. Nemyslím si, že by to byla pouhá shoda okolností - když byli tito lidé v závěru konference požádáni, ať zvednou ruku, pokud mají pocit, že se během víkendu díky provádění metody léčebných kódů zlepšil jejich zdravotní stav, zvedlo ruku všech padesát lidí. Byli tam lidé trpící závažnými chorobami i zdraví lidé a mnozí byli něco mezi tím. Ale léčebné kódy zabraly úplně na všechny.*

**Bili McGrane, McGrane Institute, Inc.**

*Zúčastnila jsem se jednoho z vašich neuvěřitelných sezení. Hodnoty mého testu HRV byly velmi nízké a vyjste se mi úžasne věnovali. Prováděla jsem poté jen metodu léčebných kódů, kterou jste nás tam naučili. Přestala jsem trpět těžkými depresemi a cítím se tak v pohodě, že jsem na to všechno už zapomněla. Sláva!*

**Marilyn**

*V roce 2003 jsem se zúčastnila kurzu pro poradce pořádaného v Kansas City. Vedoucí kurzu požádali dobrovolníky, ať přijdou do přední části sálu, aby ostatní viděli, jak jsou monitorováni během testu HRV, při kterém měli myslet na něco, co v nich vyvolává silné emoce. Přihlásila jsem se, protože jsem byla stále víc na pochybách, zda jsem před pár týdny učinila správné rozhodnutí týkající se jedné obchodní záležitosti. V té době jsem byla pod silným finančním tlakem a představovala, že dojdou k poštovní schránce a najdu tam hromadu účtů, které jsou s takovým podnikáním spojeny, ve mně vyvolávala naprostou paniku.*

*Nejhorší na tom všem bylo, že než jsem k tomu rozhodnutí dospěla, provedla jsem všechna opatření v souladu s pravidlem náležitě opatrnosti a měla jsem z toho dobrý pocit, a dokonce jsem své služby nabídlá několika klientům. V tom jsem byla úplně klidná. Věděla jsem, že svírání žaludku a ochromující strach nepramení z něčeho, co se děje právě teď.*

*Když jsme se shromáždili v přední části místnosti, posadila jsem se na židli. Neviděla jsem na velkou obrazovku, ale někteří lidé v sále sledovali výsledky mého testu HRV. Dr. Loyd mi řekl, ať zavřu oči a uvolním se, a pak mě začal seznamovat s metodou léčebných kódů s cílem vyléčit představy spojené s danou záležitostí. Úplně jsem zapomněla na to, co se děje v sále a na obrazovce. Plně jsem se soustředila na fyzický pocit úzkosti a byla jsem zvědavá, zda léčebný kód bude fungovat i v této situaci. Neustále jsem před sebou viděla scénu, jak jdu s pocitem hrůzy k poštovní schránce. Snažila jsem se ji potlačit, abych se mohla uvolnit, ale pocit děsivé beznaděje převládal.*

*A pak se stalo cosi úžasného. Nevím, jak dlouho to trvalo, ale náhle jsem si všimla, že tlak v žaludku postupně mizí. Uvědomila jsem si, že mé myšlenky odplouvají ke vzpomínkám na různé úspěšné akce. Pocítila jsem velkou sebedůvěru. Poznání, že jsem podnikla všechny kroky vedoucí k úspěchu, vedlo k přesvědčení, že teď už jen stačí pilně pracovat a řídit se plánem, který jsem si vytyčila. Panický strach mi najednou připadal téměř komický, protože jsem cítila naprostý klid a uvědomila si, že jsem panice propadla zcela neopodstatněně. O dva dny později jsem při představě, jak jdu k poštovní schránce, cítila stále stejnou vyrovnanost a výsledky testu HRV byly důkazem, že se v tomto stavu nacházím i nadále.*

Teri, Nashville, Tennessee<sup>13</sup>



DRUHÁ KAPITOLA  
2. TAJEMSTVÍ:  
PŘÍČINOU STRESU JSOU ENERGETICKÉ  
PROBLÉMY V TĚLE

V roce 1905 jeden rozcuchaný chlápek jménem Albert naškrábal na tabuli  $E = mc^2$  a svět už nikdy nebyl takový jako dřív. Chceme-li vědět proč, musíme pochopit, co ono  $E = mc^2$  znamená. Na jedné straně je  $E$ , což je označení energie. Na druhé je všechno ostatní. A to je skutečný význam vzorce  $E = mc^2$ . Všechno je energie a všechno se přetváří v energii.

Naše zdravotní problémy pramení z ničivých energetických frekvencí. Abych to lépe objasnil, požádám vás, abyste trochu zapojili svou fantazii. Řekněme, že jsme se nějakým způsobem dozvěděli, že v mých játrech do deseti dnů vznikne nádor. Nevím, jak jsme se to dozvěděli; prostě si to jen představíme, ano? A co kdybychom teď udělali malý experiment a vydali se do Vanderbiltovy nemocnice v Nashvillu, kde mi budou denně po celých deset dní provádět MRI? Co by se během toho experimentu stalo? Doktor by první den přinesl výsledky MRI a nejspíš by řekl: „V pořádku“... a druhý den by řekl: „Žádný

problém"... a třetí den by řekl: „Proč to vůbec děláme?“... a čtvrtý a šestý a osmý den by opakoval: „Tohle nemá smysl"... a desátý den by prohlásil: „Víte, doktore Loyde, ve vašich játrech jsme objevili nějaké abnormální buňky - měli bychom udělat biopsii a zkontrolovat to."

Otázka: *Odkud se ty abnormální buňky vzaly?* Každý den jsme měřili všechny fyzické jevy, jaké dokáže MRI zachytit. Odpověď zní: *Abnormální buňky musely vzniknout mimo fyzické tělo!* Ve skutečnosti všechny naše problémy pramení z čehosi nemateriálního.

Před rokem 1905 se věda řídila newtonovskou fyzikou, jež (kromě jiného) říká, že atom je tvrdá a pevná hmota. Dnes už určitou dobu víme, že to nikdy nebyla pravda. Kdybyste se elektronickým mikroskopem podívali na nějaký atom a postupně se k němu stále víc přibližovali, nakonec byste řekli: „Kam zmizel? Co se s ním stalo?" protože čím jste atomu blíž, tím víc mizí, až nakonec proniknete skrz něj. Co se tím snažím říct? Že atom vůbec není pevný. Atom je tvořen energií. Stejně jako všechno ostatní na planetě Země.

Všechno je energie a veškerá energie má tři společné prvky, jimiž jsou:

1. Frekvence
2. Vlnová délka
3. Barevné spektrum

Takže je úplně jedno, zda je to stůl nebo banán nebo žluč- ník nebo jeden z prvků chemické tabulky, protože všechno je energie. A pomocí frekvencí se dá určit, o jaký typ energie jde. Jakmile to Albert Einstein matematicky potvrdil (a mimochodem nedávno podal další důkazy výzkum prováděný pomocí Hubbleova teleskopu), všechno na světě se změnilo. Každé průmyslové odvětví, jaké vás napadne, se

zaměřilo na elektroniku a energii. Automobilový průmysl, komunikace, televize, rozhlas a tak dále. Jediné odvětví, které za tím vším značně pokulhávalo, byl lékařský průmysl. Hlavně v západní medicíně kráčel tento průmysl dál ve stopách newtonovské fyziky z doby před rokem 1905, navzdory faktu, že při popisování způsobu, jakým svět funguje, jsou její schopnosti značně omezeny.

Když jsem objevil léčebné kódy, jedna z věcí, které mě přesvědčily, že je tento systém legitimní, byl průzkum, při němž jsem v knihách vyhledával, co řekly nejlepší mozky naší doby o otázkách zdraví. To, co jsem zjistil, mě doslova ohromilo, protože něco takového jsem ještě neviděl, přestože jsem strávil šest let studiem medicíny.

Zjistil jsem totiž, že někteří nejslavnější vědci a myslitelé naší doby - nositelé Nobelovy ceny, lidé mající doktoráty v různých oblastech vědy, spisovatelé, vynálezci - v souvislosti se zdravím řekli, že kořenem zdraví a nemocí je vždy tělesná energie. A také řekli, že jednou objevíme způsob, jak ovládnout energetické problémy, jež jsou základem zdravotního stavu, a jakmile se to stane, navždy se změní zdraví lidí na celém světě.

Zde je pár příkladů z toho, co jsem našel:

*„Veškerá hmota je energie."*

Albert Einstein

*„Všechny živé organismy vyzařují energetické pole."*

Semjon Kirlian

*„Všechno to začíná energetickým polem."*

Prof. Harold Burr, PhD, Yaleova univerzita

*„Chemické složení těla je ovládáno buněčnými kvantovými poli.“*

Prof. Murray Gell-Mann, laureát Nobelovy ceny (1969),  
Stanfordská univerzita

*„Prevenci a diagnózu nemocí je možno provádět pomocí rozboru energetického pole.“*

George Grile, Sr., MD, zakladatel Clevelandské kliniky

*„Léčení lidí bez znalosti energie je léčení neživé hmoty.“*

Albert Szent-Gyorgyi, MD,  
Laureát Nobelovy ceny (1937), Maďarsko

Takže pokud léčíte samotný kořen zdravotních problémů, musíte léčit i energetické problémy. Musíte léčit destruktivní frekvence v buňkách, které identifikuje MRI a lékař je označí za potenciální rakovinné buňky nebo za Parkinsonovu nemoc či jakýkoli jiný problém.

#### ENERGIE: KVANTOVÝ SKOK V POZNÁNÍ NAŠEHO SVĚTA

V minulosti bývaly téměř všechny energetické jevy přisuzovány božstvům nebo rozverným duchům. V době osvícenství a renesance jsme začali mnohem lépe a přesněji chápat, jak to vše funguje, a vznikaly teorie popisující dané jevy. Vědci jako Koperník, Kepler a Galileo zpochybnili předcházející názory z oblasti astronomie týkající se pohybu vesmírných těles a vynesli na světlo světa zcela nové informace, především fakt, že planety, a to *včetně* Země, obíhají kolem Slunce, což byl pravý opak předchozí teorie tvrdící, že vše obíhá kolem Země. Isaac Newton rozšířil vědecké poznání všeobecně známou teorií o gravitaci, kterou objevil, když mu na hlavu spadlo jablko (ale-

spoň se to tak vypráví). A také posunul o velký krok matematiku a formuloval tři pohybové zákony. Tyto teorie jsou funkční i v případě toho, co víme dnes. Je nám však jasné, že je mnoho věcí, které neobjasnily.

Když Albert Einstein, jeden z největších vědců, jací kdy žili, prokázal, že  $E = mc^2$ , ocitl se vědecký svět v novém paradigmatu - v takovém, jež mnohem víc odpovídalo tomu, co se děje ve vesmíru. Díky tomuto poznání učinila věda kvantový skok. Naučili jsme se využívat energii takovými způsoby, o jakých jsem jako malý kluk čítal v komiksových sešitech s fiktivními hrdiny. Vzpomínám si, jak Dick Tracey mluvil se svým partnerem pomocí jakéhosi náramkového video vysílače - a my dnes máme stejně velké mobily. Klidně byste je mohli nosit na zápěstí, kdyby to byla móda. A člověk letící na Měsíc - jaká to úžasná fantazie! A my to dokázali. Nepochybuji, že jednou budeme mít trikordér, jaký používala doktorka ve Star Treku, a budeme schopni transponovat lidi z místa na místo pomocí energetických polí.

#### VĚC ZVANÁ KVANTOVÁ FYZIKA

Jak je to všechno možné? Říká se tomu kvantová fyzika. Vysvětlit tuto věc je hodně obtížné, ale dovolte, abych uvedl několik příkladů experimentů, které provedlo ministerstvo obrany Spojených států.

V roce 1998 vědci seškráblí pár buněk z horního patra úst testovaného člověka a dali je do zkumavky. A tu pak připojili k detektoru lži neboli polygrafu. Poté připojili na polygraf i testovaný subjekt, ale provedli to v úplně jiné části budovy. Úkolem subjektu bylo sledovat různé typy televizních show. Poklidně a příjemně pořady, ale i ty násilné a stimulující. A zjistili, že buňky testovaného subjektu v daném okamžiku prokazují naprosto

stejnou aktivitu jako onen člověk. Když se díval na klidné a příjemné pořady, zklidnila se fyziologická reakce subjektu a jeho buněk. Jakmile vědci pustili něco divokého, došlo k výrazné stimulaci daného jedince i buněk. V další části experimentu se vzdálenost mezi subjektem a buňkami stále zvětšovala, až od sebe byli vzdáleni 80 kilometrů. Od chvíle, kdy vědci seškrábli buňky z patra úst subjektu, uplynulo pět dní, a přesto byla v daném okamžiku zaznamenána pokaždé úplně stejná aktivita.

Další experiment se nazývá Einstein-Podolského-Rosenův paradox a má podobný efekt, ale jde při něm o vzájemnou reakci jednoho subjektu s druhým, nikoli s vlastními buňkami. V této významné studii vědci testovali dva lidi, kteří se neznali, dali jim pět minut na zběžné seznámení a pak oba umístili do Faradayových (elektromagnetických) klecí vzdálených od sebe 15 metrů. Faradayova klec je vymyšlena tak, aby bránila působení radiových frekvencí a dalších signálů. Můžete do ní například umístit anténu vysílající na vlnách FM a na místě vzdáleném pouhých 15 metrů nenaladíte rozhlasovou stanici, jež má tuto frekvenci, protože Faradayova klec tyto frekvence účinně blokuje. Stručně řečeno, Faradayova klec blokuje běžnou energii, ale umožňuje proudění kvantové energie.

Během experimentu byli oba jedinci ve Faradayově kleci připojeni na elektroencefalograf (EEG) monitorující neurologickou aktivitu. Potom prvnímu subjektu svítili do očí kapesní baterkou, ale tomu druhému ne. Když někomu svítíte do očí baterkou, vyvolává to značnou neurologickou aktivitu a viditelné kontrakce zornic. Ve chvíli, kdy se to dělo, se u obou subjektů projevila stejná neurologická aktivita, což bylo zjevné na EEG i u kontrakce zornic. Poté si subjekty vyměnily místo a postupně se od sebe stále víc vzdalovaly, ale výsledky byly pokaždé stejné.

#### PARANORMÁLNÍ JEV, NEBO KVANTOVÁ FYZIKA?

Z tohoto výzkumu jasně vyplývá, že si na podvědomé úrovni neustále navzájem předáváme informace, a to i s lidmi, kteří nám nejsou nijak blízcí. Toto zjištění poprvé objasnilo stovky doložených případů toho, co bylo po celá desetiletí považováno za paranormální aktivitu. Uvedu příklad: Matka obědvá v New Yorku se svou přítelkyní a v 12:15 vzhledne od salátu a se zděšeným výrazem ve tváři řekne: „Něco se stalo Jane... musím zavolat Jane.“ Okamžitě vyskočí a běží zavolat do Kalifornie, co je s její dcerou Jane. Zjistí, že přesně ve 12:15 měla Jane automobilovou nehodu a utrpěla mírný šok, ale celkově je v pořádku.

Když jsem byl kluk, osobně jsem se s takovým případem také setkal. Můj nejlepší kamarád se jmenoval John. Jeho rodiče, Marina a George, odjeli na krátký výlet do Fairfield Glade ležícího asi hodinu a půl jízdy od jejich domu, aby si chvíli odpočali, a svěřili Johna do péče jeho starší sestře Tině. V půli cesty do Fairfield Glade řekla Johnova matka svému manželovi: „Okamžitě se musíme vrátit domů. Johnny má problém.“ Poté, co dorazili domů, zjistili, že John má vraženou hlavu mezi příčlemi zábradlí na schodišti a jeho sestra sedí v pokoji se sluchátky na uších a poslouchá hudbu, takže neslyší, jak John ječí. John byl v pořádku, ale utrpěl šok.

Jak Marině věděla, že John je v nesnázích a hrozí mu nebezpečí? Po mnoho desetiletí jsme tyto věci označovali za ESP neboli různé paranormální jevy. Einstein-Podolského-Rosenův paradox objasnil, že jde jen a pouze o přírodní zákony nazývané kvantová fyzika. V případě Jane a její matky a mého nejlepšího kamaráda Johna došlo k podvědomému přenosu informací do vědomého myšlení určitého jedince. Je to sice neobvyklé, ale stává se to. Pravdou je, že stále víc a víc lidí objevuje různé

způsoby přístupu k podvědomým informacím tím, že využívají kvantovou fyziku k léčebným účelům.

Tím se dostáváme k mystice, protože mimo rámeček kvantové fyziky vypadají tyto vědecké experimenty jako mystické jevy. To, co jsme v minulosti nazývali mystikou, bývá většinou fakt, že se kdosi naučil využívat přirozené funkce kvantové fyziky k určitému účelu. Nebo se to stalo náhodou, tak jako v onom případě, který jsem právě uvedl. Jsou lidé, kteří dokážou silou mysli ohýbat kovové předměty nebo pohybovat různými objekty. A někteří lidé vědí věci, jaké se běžným způsobem dozvědět nemohli. Samozřejmě jsou i kouzelníci, ale ti nevyužívají kvantovou fyziku, ale jsou prostě šikovní a dokážou vytvořit určitou iluzi. O tom tu ale mluvit nechceme. Je pravda, že jsme dříve nedokázali pochopit, jak je možné, že se něco takového děje. Jakmile jsme začali chápat kvantovou fyziku, získali jsme vzhled do reálného fungování věcí. Jedna ze základních teorií kvantové fyziky říká, že v podstatě nic není nemožné, je-li dostatek příležitostí. Takže to, co jsme považovali za mystický jev, není nic mystického, ale je to prostě jen otázka kvantové fyziky, které jsme nerozuměli, protože jsme se stále řídili newtonovskými teoriemi.

#### ZPOŽDĚNÝ POSUN PARADIGMATU

Máme mít z kvantové fyziky strach? Vůbec ne. Je to způsob, jakým vesmír funguje a vždy fungoval. Jen jsme to předtím nechápali. V další části této knihy zjistíte, že pochopit kvantovou fyziku znamená provést ten nejzásadnější průlom v oblasti léčení, jaký jsme kdy zažili. Je to nové poznání, nový paradigmatický posun myšlení a my ho musíme provést. Představte si následující věc: Co by se podle vás stalo, kdybyste se náhle ocitli v Salemu v Massachusetts v roce 1692 a vytáhli byste mobil

a zavolali svému příteli? Lidé tehdy nevěděli, co je mikrofon, baterie, čipy, LED displeje či radiové frekvence putující vzduchem. Označili by vás za čarodějnici, protože neměli tušení, co je fyzika. Je na mobilech něco špatného? (Moje manželka by řekla, že je.) Znamená to snad, že tehdy fyzika neexistovala? Kdybyste v té době měli dvě vysílačky, mohli byste s někým komunikovat? Jasně, že mohli! Fyzika se nezměnila, ale změnily se naše znalosti, chápání a využívání fyziky.

Lidé, kteří objevili určité aspekty fyziky a způsob, jakým byl stvořen vesmír, byli nepochopeni a občas dokonce pronásledováni nebo mučeni. Ten seznam je dlouhý a plný významných jmen. Koperník (jenž zjistil, že Země a další planety obíhají kolem Slunce), Galileo (který matematicky potvrdil Koperníkovu teorii), Kolumbus (jenž prokázal, že svět je kulatý) a mnozí další byli pronásledováni za to, že objevili vědecké pravdy. Námořníci z lodí Nina, Pinta a Santa Maria byli přesvědčeni, že doplují na okraj Země, protože věřili, že je placatá. Věřili ve starou teorii, která nebyla pravdivá ani za jejich časů, ani nikdy jindy.

Neočekávejte však, že veřejnost nebo dokonce i někteří vzdělanci vědí, co je kvantová fyzika. Já (Ben) jsem nedávno nahlédl do učebnice své dcery, která chodí do osmé třídy, a zjistil jsem, že se učí tutéž newtonovskou fyziku, jakou jsem se učil já v osmé třídě, tedy před čtyřiceti pěti lety. Tragické na tom je, že už tehdy, když jsem chodil do osmé třídy, jsme věděli, že tato teorie je zastaralá. Trvá mnoho let a někdy i desetiletí, než stará teorie zmizí ze všeobecného povědomí, přestože už je dlouho jasné, že nefunguje.

Naštěstí stále víc lidí chápe význam energie vyjádřený pomocí kvantové fyziky, přestože vzdělávací systém tuto věc stále ignoruje. Chcete-li pochopit převratnou sílu léčebného kódu, musíte si znovu projít její základní principy.

## MNOHO TVÁŘÍ ENERGIE

Energie má mnoho různých podob. Existuje například energie, kterou nazýváme „světlo“. Skládá se z určitého spektra energetických frekvencí pohybujících se v rozsahu od  $4,3 \times 10^{14}$  po  $7,5 \times 10^{14}$ . Tyto frekvence můžeme vnímat zrakem. A dále jsou zvukové frekvence. Ty vnímáme pomocí sluchu a receptorů v nohách a tělesných tkáních. Pak je infračervená energie. Tu vnímáme jako teplo. Je i ultrafialová energie, nacházející se mimo to, co vidíme na konci světelného spektra. Existují mnohé další frekvence energie, které však naše tělo nedokáže přímo vnímat. A proto bývaly dříve označovány za mystické, ale dnes už máme přístroje, jež je dokážou zachytit. Nazýváme je rentgenové paprsky, ultrazvuk, radar, UHF, VHF a tak dále. Ten seznam je nekonečný.

Frekvence mají tři hlavní složky. První z nich určuje, kolikrát se frekvence změní z pozitivní v negativní v určitém časovém úseku. Tento jev vyjadřujeme pomocí určitého počtu cyklů za vteřinu. Například elektřina v Evropě má frekvenci 120 cyklů za vteřinu a ve Spojených státech je to 60 cyklů za vteřinu. Existuje amplituda a dále je základní čára neboli nulový bod a nad a pod ním je magnituda. A dále je tu tvar vlny. Je to tak, vlny mají různé tvary. Máme sinusovou vlnu, což je příjemně vypadající symetricky zaoblená vlna připomínající vzdouvající se oceán. Dále jsou špičaté vlny vybíhající nahoru a dolů a podobné jehlám. Jsou i vlny vypadající jako čtverec a mnohé další. Některé frekvence se používají k přenášení jiných frekvencí. Dnes už víme, jak je možné vysílat statisíce zpráv za vteřinu pomocí tenkého vlákna využívajícího světelnou frekvenci. Jsou to optická vlákna a používáme je denně, když telefonujeme. Pro mě je to stále záhada, protože přesně nechápu, jako to všechno vlastně funguje, ale je pravda, že to využívám? To si pište!

A co medicína a frekvence? Využíváme frekvence i v této oblasti? No, zatím značně omezeně a jen tehdy, když musíme. Ale pochopte jednu věc: Když si uvědomíte, co je frekvence a co dokáže, bude vám jasné, že využívání frekvencí v medicíně by znamenalo konec farmaceutického průmyslu v jeho současné podobě. Myslíte, že něco takového projde? Využívání frekvencí k diagnózám je bezpečné a dnes je už celkem běžné. Jako první se při diagnostikování začaly používat rentgenové paprsky. Dalšími příklady používání energie a frekvencí ke stanovení diagnóz jsou EKG, EEG a HRV. Ultrazvuk využívá při tomto procesu zvukové vlny. Většina lidí si myslí, že zásadním slovem ve zkratce MRI je slovo „magnetická“. Ale magnetické pole pouze podněcuje rezonanci neboli frekvence atomů, aby byly lépe vidět. MRI funguje právě díky rezonanci neboli frekvencím atomů; to je jev, který MRI zjišťuje.

## CO PŘED VÁMI TAJÍ FARMACEUTICKÝ A LÉKAŘSKÝ PRŮMYSL

No a co léčení? Uvědomte si, že je to „nebezpečné“ území. Vzali byste klacek a šli do lvího doupěte a dráždili tím klackem lva? Farmaceutický průmysl má víc peněz, moci a politických kontaktů, než si vůbec dokážete představit. Pravdou je, že frekvence se při léčení využívají už velmi dlouho. Ve dvacátých a třicátých letech minulého století lékař jménem Royal Ramon Rife velmi úspěšně léčil pacienty trpící rakovinou právě pomocí frekvencí. Tento vědec zjistil, jak je možno využívat jednu frekvenci k přenosu druhé, což je jev, o němž tu už byla řeč. Rife vynalezl světelný mikroskop umožňující až 30 000násobné zvětšení, a to několik desetiletí před vynálezem elektronického mikroskopu. Do té doby umožňovaly světelné mikroskopy nanejvýše 100násobné zvětšení. Úžasný Rifeho objev však pro některé lidi představoval velkou hrozbu. Jeho laboratoř (v níž byly všech-

ny jeho záznamy) záhadně shořela a Rife byl coby vědec zcela zavržen. Jeden z nejlepších vědců dvacátého století zemřel opuštěný a zapomenutý.

Terapiím využívajícím energetické frekvence je povolen vstup do medicíny jen tehdy, když neexistují účinné léky; například při léčbě ledvinových kamenů. K jejich rozbití se používá energie na určité zvukové frekvenci. Dermatologové dnes používají jisté světelné frekvence k podpoře léčebného procesu růstu chlupů a vlasů na poškozené kůži. Časopis *Parade Magazine* zveřejnil článek o experimentální léčbě rakoviny, při níž se do nádoru vsune tenká sondážní jehla vyladěná na frekvenci nádoru a nádor se vypálí. Takže i medicína už začíná vstupovat do „věku energie“. Ale buďte si jisti, že stále existují síly bránící tomuto posunu, především v případech, kdy by obyčejní lidé mohli tyto metody provádět sami doma v obýváku. Představte si, o kolik moci, peněz a kontroly by celá oblast lékařství přišla, kdyby se lidé léčili sami, aniž by potřebovali lékaře.

#### STANDARDNÍ PŘÍSTUPY

Podívejme se teď, jak standardní medicína přistupuje k největší hrozbě naší společnosti: k rakovině. Otázka standardní medicíny zní: „Jak se dají zničit rakovinné buňky?“ Nikdy neslyšíte, že by se lékaři zeptali - protože to nepovažují za důležité - „Co způsobuje rakovinu?“ To je zcela zásadní otázka! *Co způsobuje rakovinu?* Ta otázka zní zcela logicky, ale já (Ben) jsem ji v oblasti standardní medicíny, v níž se několik desetiletí specializují právě na rakovinu, nikdy neslyšel. Přístup standardní medicíny zní: „Zkusíme odstranit lokální projev procesu, jemuž říkáme rakovina.“

Odstranit lokální nádor je logické a rozumné. Ale nic to nemění na příčině rakoviny. Nedokážu vám říct, kolik pacientů,

s nimiž jsem pracoval, mělo už čtvrtý nebo pátý typ rakoviny, a to jen proto, že nikdy nikoho nenapadlo změnít „to“, co jejich nemoc způsobovalo. Jestliže chcete standardní léčbu rakoviny, jde vždy o chirurgický zákrok. A opět vám nemohu přesně říct, kolik pacientů slyšelo: „A je to všechno pryč“ a velmi brzy se „to“ zase vrátilo.

Dalším přístupem standardní medicíny je ničení rakovinných buněk. Provádí se to pomocí radioterapie a chemoterapie. Oba postupy fungují podobně, protože se při nich ničí buňky. Problémem je, že rakovinné buňky vypadají stejně jako ostatní buňky v lidském těle a také se stejně chovají a stejně metabolizují. A nejen to, rakovinné buňky jsou pilní žáci a rychle se učí, jak se mohou chránit proti chemoterapii a radioterapii. Ve skutečnosti jsou mnohem odolnější než běžné buňky.

Chemoterapie funguje takto: ničí DNA buněk, které se rychle dělí. Rakovinné buňky se dělí hodně rychle, takže to je v pořádku. To je sice pravda, ale ve vašem těle je spousta dalších buněk, které se také rychle dělí. A nejhorší na tom všem je, že nejrychleji se v těle dělí buňky imunitního systému. Co zkontroluje doktor provádějící chemoterapii pokaždé, než dá pacientovi další léky nebo provede další zákrok? Hladinu bílých krvinek. Zkontroluje buňky imunitního systému. Já (Ben) vám teď pomohu lépe pochopit, jaký dopad má ničení buněk imunitního systému. Pokud byste se onkologa (lékaře provádějícího chemoterapii) zeptali, zda chemoterapie dokáže zničit všechny rakovinné buňky, nejspíš by upřímně odpověděl, že ne. Takhle to prostě nefunguje. Chemoterapie může zničit nanejvýše 60, 70 a možná i 80 procent rakovinných buněk, ale nějaké vždycky v těle zůstanou. A tím se dostáváme k úvaze znějící: „Chci-li žít dál, ale chemoterapie nedokáže zničit všechny rakovinné buňky, co je tedy schopno zničit zbytek těchto buněk?“

Kdyby se do toho nezapojil imunitní systém, který zničí zbývajících 20 či 30 procent rakovinných buněk, zemřeli byste na rakovinu. V tom spočívá onen paradox. Chemoterapie ničí to jediné, co je schopno zachránit vám život. Pokud imunitní systém nedokáže dát gól přesně do brány, rakovina vyhrává. Otázkou je, jak má vypadat ten, kdo dá gól, a jakým způsobem to provede? Prosím, uvědomte si jednu věc: Nic z toho, co člověk vytvořil, nedokáže vyléčit rakovinu. Tu práci musí vykonat váš imunitní systém. Já osobně nevím o ničem, co je výtvořem člověka a dokáže to vyléčit nějakou nemoc. Víím, že spousta doktorů získává ocenění za léčbu rakoviny, ale konečné analýzy ukazují, že práci dokončí imunitní systém. Tou skutečnou hvězdou bývá vždy imunitní systém.

#### ZAMĚŘTE SE NA ZDROJ

Takže jaké jsou příčiny rakoviny? Je to stres vyvolaný buněčnou pamětí. Na fyzické úrovni existují čtyři hlavní příčiny, ale ty vám budou odhaleny až ve 3. tajemství.

Celkově platí, že chcete-li se zaměřit na zdroj jakékoli nemoci či symptomu, musíte k tomu využít energii, protože energie je zdroj. A to je hlavním účelem této knihy - dovést vás k poznání, že byly učiněny jisté objevy, jejichž praktické používání vám umožní užívat si života, být zdraví a převzít osud do vlastních rukou. V tomto případě jsou výsledky zaručeny a navíc jsou to takové výsledky, o jakých se vám nikdy ani nesnilo.

#### STRES JE ZPŮSOBENÝ NEDOSTATKEM ENERGIE

Všechny nemoci a zdravotní problémy jsou způsobeny nedostatkem energie na buněčné úrovni. Syndrom chronické únavy (CFS) je z hlediska dějin lékařství poměrně nově diagnosti-

kovaná nemoc. Standardní medicína nešťastníky, kteří jí trpí, velmi dlouho přehlížela, odsuzovala a chybně diagnostikovala. Připomíná mi to ženu, jež měla problémy s krvácením a přišla za Ježíšem, aby ji vyléčil. „Podstoupila mnohé léčení u mnoha lékařů a vynaložila všechno, co měla, ale nic jí nepomohlo, naopak, šlo to s ní stále k horšimu. (Marek 5:26) Některé věci se nikdy nezmění, vidíte? To není útok na standardní medicínu. Dobré a špatné věci jsou ve všech typech medicíny a léčebných metod, s nimiž jsem se setkal. Někteří lidé jsou opravdu starostliví a chtějí pomáhat a někteří to dělají jen pro peníze.

Teď bych vám rád objasnil, co se děje na nitrobuněčné úrovni v případě stavů vyznačujících se nedostatkem energie, mezi něž patří i syndrom chronické únavy. Jak už zde bylo řečeno, základem všech nemocí je nedostatek energie. Vzpomeňte si, jak jsme mluvili o reakci typu „útok, nebo útek“, tedy o tom, jak stres působí na buňky. Nyní se na to podíváme zblízka. Když se buňky v těle uzavrou, aby uchovávaly energii, nedostává se do nich kyslík, nedostávají se do nich výživné látky a nedostává se do nich ani glukóza (výživa pro buňky). Buněčné elektrárny jsou bez paliva. Tyto malé elektrárny se nazývají mitochondrie.

Jak fungují mitochondrie, tak fungují buňky. Jak fungují buňky, tak funguje celé tělo. Tyto malé elektrárny - mitochondrie - vypadají podobně jako bakterie. Evolucionisté se domnívali, že to jsou bakterie mající symbiotický vztah s buněčnými strukturami, jež tím vyživují. Jen zřídka se zamyslíme nad tím, jaké účinky mají léky, které užíváme. Jsme zaměřeni na odstranění symptomů a často zapomínáme na detaily, a právě ty bývají kámen úrazu. Předávkovali jsme společnost antibiotiky, která se rozdávají jako bonbony. Mnoho let je známo, že téměř všechny záněty dýchacích cest jsou virového původu. Antibiotika na viry nijak nepůsobí, a přesto se stále hodně často



předepisují. Federální vláda USA rozjela kampaň, jejímž cílem je přimět lékaře, aby přestali předepisovat antibiotika v případě běžného nachlazení nebo zánětů ucha.

A teď si vzpomeňte, jak jsem říkal, že malé mitochondrie vypadají přesně jako bakterie. Faktem je, že antibiotika, která jsme dostávali naprosto zbytečně, mohou být hlavní příčinou nejen CFS, ale mnoha dalších chorob a zdravotních potíží. Nedávno vyšla studie ukazující, že u žen, jež do osmnácti let dostaly osm či více dávek antibiotik, se mnohem častěji vyskytuje rakovina prsu. Už nemůžeme být slepí k vedlejším účinkům léků, které dáváme a dostáváme. Mimochodem, vedlejší účinky nejsou „vedlejší“. Jsou to nežádoucí a přímé účinky léků.

#### VNITŘNÍ „DELCO GENERÁTOR“

Naše těla nejsou jako domy ve městech, které jsou elektrickými dráty propojeny s jednou obří elektrárnou. Je to právě naopak. Před sto lety, než bylo elektrické vedení, jsme museli získávat elektřinu pomocí vlastního generátoru. Na naší farmě jsme měli starý generátor značky Deko. A ten měl nádrž, do níž se dávalo palivo. A ještě byl zapotřebí zdroj kyslíku (přívod vzduchu) a vše, co se nezpracovalo, odcházelo ven v podobě odpadních plynů. Dokud bylo v nádrži palivo, měli jste elektřinu.

Stejně je to i s tělesnými buňkami. Buňka potřebuje kyslík a glukózu (palivo) a musí být schopna vylučovat odpady. Když ten proces zastavíte, dojde k „potemnění“ a buňky nefungují tak, jak mají, a případně nastane úplné „zatemnění“, jako když generátoru dojde palivo. A pokud to pokračuje hodně dlouho, buňky doslova zahynou. Z toho je vidět, jak stres uvádějící buňky v pohotovost dokáže způsobit zkrat, což vede k poškození buněk, jemuž se všeobecně říká „nemoc“. Typ nemoci neboli diagnóza závisí na tom, jaký článek řetězu praskne.

V roce 2007 se na titulní stránky světového tisku dostala studie pojednávající o objevu genů vytvářejících proteiny přecházející do mitochondrií. Předchozí výzkumy prováděné na Harvardské lékařské fakultě a na jiných místech potvrdily, že i když je zničen zbytek buňky - jádro a další části - může buňka stejně dál fungovat, pokud je živá mitochondrie. Nejnovější objev provedl v roce 2007 David Sinclair, patolog z Harvardské lékařské fakulty, jenž prováděl výzkum, při němž se izoloval protein aktivující geny, které udržují mitochondrii v dobrém stavu. A to dovedlo výzkumníky ke snu o „zázračné pilulce“ proti stárnutí. „Naším cílem je objevit přirozené procesy těla, jež dokážou zpomalit stárnutí a léčit nemoci, jako jsou srdeční choroby, rakovina, osteoporóza a šedý zákal,“ prohlásil Sinclair.<sup>14</sup>

Vědci stále víc doufají, že se jim podaří objevit zdroj, jenž nás udržuje v dobrém zdravotním stavu. Je to povzbudivé, ale medicína je stále na hony daleko tomu, že by uvažovala o hledání tohoto zdroje. Na co byste se zaměřili výj? Na symptomy, nebo na příčinu? Na nemoc, nebo na to, co ji způsobilo?

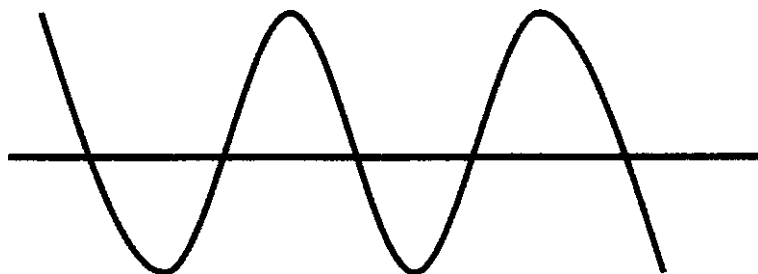
My osobně věříme, že jsme objevili něco, co dokáže přesně to, co podle výzkumníků jednou dokáže jakási zázračná pilulka.

#### PŘERUŠENÍ SIGNÁLU

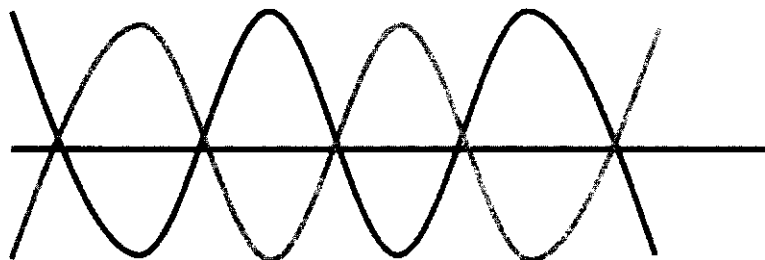
Jak působí léčebný kód na buněčný proces? Mozek detekuje a vysílá na určitých frekvencích energii říkající všem dalším částem těla, co mají dělat. Když nastane nějaká krizová situace a tělo se musí připravit k obraně, vyšle hypothalamus v mozku varovný signál ostatním částem těla. Nejde-li o skutečné

<sup>14</sup> „Wonder Pill To Fight Ageing Could Become Reality“ (Zázračná pilulka proti stárnutí se možná stane skutečností), Reuters, 21. září 2007, <http://gulfnews.com/news/world/usa/wonder-pill-to-fight-ageing-could-become-a-reality-1.201890>.

ohrožení a my jsme jen vystaveni situaci, v níž musíme zvolit útok, nebo útek, pak jsou tyto frekvence destruktivní, místo aby nám zachraňovaly život. Léčebný kód tyto destruktivní frekvence a signály mění na léčivé. Způsob, jakým se mění ničivá frekvence energie na frekvenci zdravou nebo na takovou, jež už není škodlivá, je poměrně jednoduchý. Zde je sinusová vlna:



Předpokládejme, že je to energetická frekvence rakoviny. Tato frekvence se dá změnit tím, že na ni zapůsobíte zcela opačnou frekvencí. Vypadá to asi takhle:



Jakmile to uděláte, dosáhnete tohoto výsledku:

Pouze jste zneutralizovali destruktivní frekvenci, a pokud takovou frekvenci zneutralizujete, je její zdroj vyléčen nebo se vyléčí, budete-li ji udržovat v neutrálním stavu. A přesně to dělá léčebný kód.

#### ÚČINKY ZVUKOTĚSNÝCH SLUCHÁTEK

Ben mi nedávno líčil jeden experiment, jenž je názorným příkladem toho, o čem tu mluvíme. Dr. Ben se vydal natočit film *The Secret* (Tajemství). Letěl z Chattanooga do San Franciska. Ben nesnáší hluk. Když jsme na přednáškovém turné a bydlíme ve stejném hotelovém pokoji, přivádí ho sebemenší zvuk (kterého si já ani nevšímnu) k šílenství. Takže Ben nastoupil do letadla, ozval se řev motorů, lidé kolem mluvili a děti křičely. Ben dostal před cestou od své manželky zvukotěsná sluchátka. A tak si je nasadil, zapnul a HURÁ - nikde žádný hluk! Žádný křik, žádný řev motorů - jen nádherné ticho! Ben tomu ani nemohl uvěřit. Sundal si je a znovu se ozval hluk - pak si je nasadil - a opět poklid!

Ben celý radostí bez sebe začal zkoumat návod k použití. *Musel* se dozvědět, jak se ten zázrak vlastně stal. V knížečce se říkalo, že do sluchátek je zabudovaný mikrofon nahrávající vnější zvuky. Jakmile je zaznamená, vytvoří sluchátka přesně opačné frekvence, které hluk vyruší. To je v kostce základ kvantové fyziky léčebného kódu. Léčebný kód je jako zvukotěsná sluchátka, ale nepůsobí na hluk, ale na srdce.

Léčebný kód brání hypothalamu ve vysílání varovného signálu, když to není zapotřebí. Varovný signál vysílaný z hypothalamu je to, co uvede buňky do stresového stavu; je to přesně to, co odvádí krev z vnitřních orgánů, čímž se naruší vyšší intelektuální funkce a imunitní systém, jak už jsme o tom mluvili v první kapitole zaměřené na zdroj stresu v těle.

Dá se také říct, že léčebný kód brání hypothalamu ve vysílání energetických signálů na frekvenci, jež v těle vyvolává stresující reakci v situaci, kdy to není žádoucí. Jak je to možné? Hypothalamus využívá zdravé frekvence těla (opak ničivých frekvencí) k odstranění destruktivních frekvencí, což je podobné rozsvícení světla v temné místnosti. Světlo vždy zvítězí nad tmou. Zdravá energie zvítězí nad ničivými frekvencemi.

Můžeme to dokázat? Jak už jsme řekli v první kapitole, jsme schopni dokázat, že léčebný kód odstraňuje stres, protože máme výsledky HRV testů. Můžeme prokázat, že léčebný kód řeší energetické problémy spojené s problémy nacházejícími se v těle? Můžeme to potvrdit výpověďmi klientů používajících léčebný kód. Jinak řečeno, jakmile začali používat léčebný kód, jejich potíže zmizely. A zmizet mohou jen v případě, že jsou odstraněny destruktivní frekvence, hypothalamus přestane vysílat varovný signál, protože to není nutné, buňky ve stresovém módu se otevrou a imunitní systém může léčit tak, jak je mu to dáno od Boha.

Takže jaké jsou výsledky některých z našich klientů?

### **BAZÁLNÍ BUNĚČNÝ KARCINOM (RAKOVINA)**

*Jeden z mých nejlepších přátel je vynikající lékař. Když jsem mu poprvé ukázal malý výrůstek na paži, nijak ho to neznepokojilo. Každý týden jsme chodili na biblická studia, ale já měl jiný rozvrh semináře a navíc zimní oblečení celé měsíce skrývalo to, co mi rostlo na paži. Pak mě můj přítel doktor viděl jednoho teplého jarního dne v tričku s krátkými rukávy a už začaly problémy. Letmo na mě pohlédl, vzal si mě stranou a řekl: „Larry, tohle je bazální buněčný karcinom, a ty si ho musíš dát okamžitě odstranit, než se objeví metastáze, jinak je po tobě.“ Příští pondělí hned ráno, než jsem se*

*stihl objednat na chirurgii, mi zavolal Alex Loyd a požádal mě, zda bychom se mohli sejít a probrat hebrejské základy výsledků, kterých dosahoval díky tomu, co nazýval „léčebné kódy“. Zašli jsme na oběd. Kdyby mi vyprávěl o léčení pomocí energie někdo jiný než Alex, určitě bych utekl. Slova o energetické medicíně zněla uším člověka ze Západu hodně divně a neshodovalo se to ani s mým náboženským zaměřením. Dost dlouho jsem ho poslouchal a pak jsem si vyhrnul rukáv a zeptal se: „Chcete říct, že bych se mohl zbavit tohoto bazálního buněčného karcinomu tím, že bych znovu v těle rozproudil energii?“ Alex řekl: „Já vám jen mohu vyprávět o úžasných výsledcích, jakých jsem dosáhl při léčbě svých klientů.“ Moje reakce zněla: „Musím se pár dní modlit a studovat hebrejské kořeny slov a něco takového nemohu dělat, dokud to úplně nepřijmu.“ Za dva dny, s jasným vhladem na fyzické výsledky „stresu“ v duchovním srdci, jsem Alexovi zavolal a zbytek je už historie. To, co jsem pak prožíval, bylo naprosto úžasné - tak skvělé, že od té doby vyprávím lidem z celého světa o léčebných kódech na seminářích nazvaných *Znovuobjevení SRDCE*. Už za tři dny jsem viděl změnu a nádor byl každý den menší a menší a za čtyři pět týdnů úplně zmizel. Stalo se to před osmi lety - a dodnes se nic takového už neobjevilo. Nenacházím slova, jakými bych tento proces mohl doporučit. Podle mě je to zásadní průlom, protože se problém léčí v samotném jádru. Léčebné kódy znamenají pro zdraví a léčení totéž co počítače pro byznys.*

Larry

### **TYREOIDITIDA, FIBROIDNÍ NÁDORY, ŽLUČOVÉ KAMENY, VIRUS EPSTEIN-BARROVÉ, SYNDROM CHRONICKÉ ÚNAVY ATD.**

*V srpnu 2003 trvaly mé zdravotní problémy už tři roky. Má diagnóza obsahovala tyhle nemoci: Hashimotova tyreoiditida,*

adenomyóza, fibroidní nádory dělohy, cysty v prsu, laryngo-faryngeální reflux, žlučník plný žlučových kamenů, virus Epstein-Barrové, návaly panického strachu a syndrom chronické únavy. Utratila jsem tisíce dolarů za léčení. Vyzkoušela jsem klasickou medicínu a změnila výživu. Strávila jsem dva měsíce v posteli a lidé z našeho kostela chodili nakupovat jídlo pro mou rodinu. Nezvládala jsem roli manželky a matky. Ze zdravotních důvodů jsem si v práci musela vzít vědeckou dovolenou... A pak jsem půl roku třikrát až pětkrát denně cvičila léčebný kód a zažívala jsem naprosto zásadní změny svého zdravotního stavu. Výsledky ultrazvuku deset týdnů poté, co jsem s touto metodou začala, ukázaly, že nemám žádné fibroidní nádory! Když jsem se doktorů ptala, co to podle jejich názoru způsobilo, zašel jeden z nich tak daleko, že prohlásil, že se radiolog, který vyhodnocoval ultrazvuk, jenž po celé dva roky ukazoval nádory, určitě mýlil. Nedokázal si to zázračně vyléčení jinak vysvětlit. Už rok neberu žádné léky na tuto nemoc a v podstatě neužívám žádné předepsané prášky. Dodnes jsem si nedala odstranit žlučník (před dvěma a půl lety mi řekli, že je plný žlučových kamenů a měl by se odstranit). Po celou dobu, co provádím metodu léčebného kódu, jsem měla jen jeden žlučníkový záchvat, a to hned na začátku cvičení, jím běžnou stravu a cítím se báječně. Navrátila se mi energie a síla a každý den poctivě cvičím. Děkuji Bohu za uzdravení svého těla a za zjevení jeho léčivé síly prostřednictvím léčebných kódů, které objevil Alex Loyd. Doporučuji je všem, kteří potřebují fyzickou či psychickou léčbu.

Jennifer

### RAKOVINA, NEUROLOGICKÉ PROBLÉMY, DEPRESE

Byla mi diagnostikována rakovina a také neurologické problémy

a deprese. Díky léčebnému kódu mé problém postupně zmizely. Naše těla jsou naprogramována tak, že se mohou při správnému zásahu restartovat stejně jako počítač. Díky.

Anisti

### SYNDROM CHRONICKÉ ÚNAVY A FIBROMYALGIE

Ve své oblasti jsem patřila mezi nejúspěšnější lidi ve Spojených státech, dokud se u mě neobjevily závažné symptomy a nebyla mi byla diagnostikována chronická únava a fibromyalgie. Po dvou letech jsem byla upoutána na lůžko a měla jsem velké bolesti, spoustu léků a pocit naprosté beznaděje. Pak jsem půl roku prováděla metodu léčebného kódu a jsem bez léků, úplně jsem se zbavila nevyléčitelné nemoci, cítím se lépe než před diagnózou a znovu pracuji. Zkrátka ZÍSKALA JSEM ZPĚT SVŮJ ŽIVOT!

Pat ty

### SEBEVRAŽEDNÉ DEPRESE

Sebevražedné deprese přiměly mou rodinu provést z obavy o můj život zásadní změny. Byla jsem bez energie a měla jsem pocit, že všechno je příšerně namáhavé. Můj manžel je lékař, ale i on byl s rozumem v koncích - vyzkoušeli jsme všechno možné. Když jsem se doslechla o léčebných kódech, byla jsem hodně skeptická, ale ještě víc zoufalá. Za necelé dva týdny mé deprese úplně zmizely. Nemohla jsem tomu uvěřit - a nedokázal to pochopit nikdo z mého okolí. Dnes provádí tato cvičení celá má rodina a mnoho přátel - někteří cvičí každý den a jiní jen tehdy, když to potřebují. Léčebný kód je opravdu dar od Boha.

Mary

**NOČNÍ MŮRY**

*Mého syna skoro deset let pronásledovaly noční můry. Často v noci vstával a křičel hrůzou - snažili jsme se ho utěšit, ale on nebyl vzhůru a nemohli jsme ho probudit. Někdy to trvalo hodně dlouho - pro celou rodinu to bylo vyčerpávající a velmi traumatizující. Zkoušeli jsme všechno možné od změny návyků přes bylinky a modlitby až po doktory. Ale nic nepomáhalo! Po jednom cvičení léčebného kódu noční můry zmizely a nikdy se nevrátily - a dnes už je to více než rok. Každému, kdo je ochoten poslouchat, říkám, ať vyzkouší léčebný kód - vážně funguje!*

David

**FOBIE Z ŘÍZENÍ AUTA A NÁVALY PANIKY**

*Trpěla jsem fobií z řízení auta v rušném provozu a léčila jsem se pomocí metody EFT. Fobie se však vždy vrátila, když byl provoz moc hustý, a to hlavně v noci. Při řízení jsem mívala návaly paniky, což je velmi děsivé. Pak jsem se v Nashvillu setkala s metodou léčebných kódů a začala na tomto problému pracovat. Cestou domů jsem musela řídit deset hodin v hustém dešti, a když jsem přejížděla hory, nebylo téměř vidět. Domů jsem dojela bez sebe-menšího pocit úzkosti. Uvědomila jsem si, že tato metoda neovlivnila jen řízení auta, ale všechny oblasti mého života, v nichž jsem trpěla pocitem úzkosti. Dnes se ve všech oblastech života cítím uvolněně a skvěle.*

Maryanna

**STRACH ZE SAMOTY**

*Po pár týdnech cvičení léčebného kódu jsem se úplně změnila a dokážu se bavit s lidmi a vyjadřovat vlastní názor. Někomu*

*to možná připadá zcela běžné, ale pro mě je to obrovský krok. Po celý život jsem měla strach ze samoty a bála jsem se, že když něco řeknu, druhým se to třeba nebude líbit a opustí mě, nebudou si mě všimnout a přestanou mě vnímat - měla jsem strach, že budu pro ostatní lidi neviditelná. Vyléčení této představy zcela zásadně změnilo celý můj život.*

Therese

**PERFEKCIONISMUS**

*Mnoho let jsem bojovala s perfekcionismem. Vše, co jsem řekla, jsem vzápětí zase popřela. Bála jsem se, že mě lidé neustále posuzují. Pak jsem objevila to, co mému perfekcionismu nastavilo zrcadlo. Používala jsem tuto metodu k léčení své představy. A nastala obrovská změna. Dnes už se nebojím mluvit a říkat, co si myslím.*

Lucy

**UZAVŘENÍ PFO (DÍRY V SRDCI)**

*Vzáří 2007 jsem měla TI A (malou mozkovou příhodu). Před třemi měsíci jsem začala provádět metodu léčebných kódů. Z TIA jsem se rychle zotavila, ale samozřejmě bylo třeba provést různé testy na zjištění její příčiny. Bylo zjištěno (na základě skvru na mozků, které odhalila MRI), že jsem měla ještě další neobjevenou TIA a že její příčina spočívala v PFO neboli díře mezi srdečními komorami. V takovém případě proudí do mozku nefiltrovaná krev, což má za následek TIA.*

*Tato díra se běžně léčí tak, že se do ní vsune malý přístroj, který ji „ucpe“. Ale na základě rozhodnutí FDA už tento postup není povolen. Podle nové vyhlášky se používá medikace (Pla-*

vix a Aspirin). Mnozí doktoři s tímto rozhodnutím nesouhlasí a snaží se, aby byl znovu povolen dřívější postup. Ředitel programu zaměřeného na léčbu mozkových příhod a prováděného v neurologickém institutu Ústřední nemocnice Dupage a šéf kardiologie v Edwards Hospital v Illinois mne požádal, zda bych se do tohoto sporu chtěla zapojit. Souhlasila jsem a dostala jsem se do skupiny s „přístrojem“.

Mezitím jsem pokračovala v metodě léčebných kódů. Lékařům jsem řekla, že je mi jasné, že nejspíš nebudou naslouchat tomu, co bych jim chtěla říct, protože si pomyslí, že jsem se zbláznila, ale že tu zavedení přístroje do oné díry možná nebude mít očekávané výsledky, nicméně že provádím metodu zvanou léčebné kódy a je celkem možné, že se následkem toho díra sama uzavře. Slyšela jsem mnoho úžasných svědectví o výsledcích této metody, a tak jsem věděla, že to je možné.

Samozřejmě mi nevěnovali pozornost. V lednu 2008 jsem šla na klinický zákrok. Když jsem se probudila a zeptala se, jak to dopadlo, manžel mi řekl, že díra byla tak malá, že se do ní nedal přístroj zavést, a tak mě z celého programu vyřadili.

Pro doktory to musel být značný šok. Ale šéf nemocnice, dr. McKeever, si při mé další návštěvě nevyžádal jednu jedinou informaci o léčebných kódech. Prohlásil: „Za celou svou kariéru jsem slyšel jen o třech či čtyřech spontánní uzavřených PFO.“

Doktoři chtěli i přesto poznat příčinu TIA. Usoudili, že to působila malformace v plicích. A tak provedli testy. Výsledek zněl: „AVM<sup>15</sup> byly tak malé, že nebyly vidět.“

Má osobní lékařka mi to přeložila takto: „Dianě, to znamená, že tam nejsou.“ Přijala léčebné kódy a prohlásila, že nemá jiné vysvětlení než to, že mne tato metoda vyléčila.

Arteriovenózní malformace, což jsou vady oběhového systému. (Pozn. překl.)

A já v tom pokračuji dál a cvičím už přes dva roky. Zbavila jsem se všech léků (brala jsem Plavix a léky na astma, alergie, močový měchýř a pálení žáhy). Mé kosti jsou mnohem pevnější (což je podle mé doktorky velmi pozoruhodné). A mohla bych pokračovat dál a dál a uvést mnoho výsledků v emocionální oblasti, ale myslím, že tohle úplně stačí.

Dianě

## ZMĚNA FREKVENČÍ LÉČÍ PROBLÉM

Na uvedených svědectvích je zajímavý především jejich široký záběr. Objevuje se zde vše od závažných zdravotních obtíží přes problémy se vztahy, prací a vrcholovými výkony... naprosto všechno, co si dokážete představit.

To ukazuje, že léčebné kódy nejen léčí problémy s energetickými frekvencemi v těle, ale také to potvrzuje 1. tajemství - že existuje jeden zdroj všech zdravotních problémů. Léčebné kódy jsou léčebným systémem založeným na kvantové fyzice, jak to zde citovaní fyzici předpovídali před mnoha lety. Díky léčebným kódům se destruktivní energetické frekvence změnil na ty, které uzdravují, a to jak na emocionální, tak na fyzické úrovni.

Proč jsme se rozhodli využívat kvantovou fyziku místo chemických látek (léků) nebo zvláštní výživy k léčení stresu a problémů s energií? Základním faktorem každého přístupu je způsob předávání informací. Chemické látky a výživné látky se předávají z molekuly na molekulu rychlostí asi jeden centimetr za vteřinu a při každém předání dojde k určité ztrátě. Předávání informací pomocí energie probíhá při rychlosti kolem 298 000 kilometrů za vteřinu a téměř nic se přitom neztrácí. Proto si lidé

tolik oblíbili mobily a internet - umožňuje to téměř okamžitou komunikaci, jež byla před třiceti lety fantazií ze Star Treku. Stejným způsobem umožňují léčebné kódy pracovat s tělem a myslí tak, jak to předpovídali v průběhu posledních osmdesáti let nejvýznačnější myslitelé. Je-li původem problému energie, není logické léčit ho pomocí energie?

### ENERGIE TRUMFUJE NAD GENETIKOU

Nedávno mi v Oklahomě zavolala jedna paní a vylíčila mi srdceryvný příběh o tom, jak byla jejímu synovi diagnostikována leukémie, když mu bylo pouhých šest měsíců. Christopher Ryan prodělal víc léčebných procedur, operací, chemoterapií, radio-terapií a medikací, než kolik jich zažije dohromady deset lidí za celý život. Jeho matka Melissa mi zavolala v roce 2004, když bylo Christopherovi jedenáct či dvanáct. Začínaly se u něj znovu projevovat známé symptomy, což bylo velmi znepokojující. Pravidelně zvracel a nikdo nevěděl, jak to zastavit. Měl kýlu, která se stále zvětšovala a působila mu značné problémy. Byl pořád velmi unavený a měl temné kruhy pod očima. Melissa mi řekla: „Vracíme se zpátky do nemocnice St. Jude v Memphisu, kam chodíme od jeho šesti měsíců, a já mám strach, co ukážou výsledky testů.“

V tu chvíli zbývalo do návštěvy nemocnice dvanáct dní, a tak jsem jí okamžitě poslal léčebné kódy. Melissa a Christopher ještě toho dne začali tuto metodu provádět a vytrvale v tom pokračovali celých dvanáct dní. Christopher se začal cítit mnohem lépe. Přestal zvracet, temné kruhy pod očima zmizely a znovu se mu vrátila energie. Melissa řekla, že se mu opět rozsvítilo světlo v očích. Na konci dvanáctého dne byla Melissa Ryanová přesvědčena, že Christopher je vyléčen.

Nedlouho poté jsem kousek od jejich domu pořádal seminář, a když jsem skončil, přistoupil ke mně pohledný mladík s papíry v ruce. Řekl: „Dr. Loyde, jmenuji se Christopher Ryan a přinesl jsem vám výsledky svých testů.“ Všechno - MRI, CT, rozbor krve, koloskopie a gastroskopie, EEG - prostě úplně všechno bylo stoprocentně čisté. Mladík už nezvracel. Kýla zmizela. Všechno bylo v naprostém pořádku! O pár týdnů později mi Melissa Ryanová poslala video, v němž líčí svůj příběh, objímá Christophera a potlačuje slzy radosti. A pak položí ruku na hromadu účtů ležících na stole a prohlásí: „Tohle je přes milion dolarů v účtech za lékařskou péči. To, co nezvládly účty za milion dolarů, zvládly léčebné kódy.“

Jak se mohlo něco takového stát v případě, jenž má zcela konkrétní fyzickou, strukturální a genetickou historii? Pokud odstraníte stres, dokáže se vyléčit téměř cokoli. Stres se dá změřit pomocí určení destruktivních energetických frekvencí. Jakmile tyto frekvence zmizí, zmizí i stres. Výzkumy provedené na Stanfordské univerzitě a v kalifornském Institutu Heart-Math naznačují, že dokážete-li odstranit stres, dají se velmi často vyléčit i genetické problémy.

V právě uvedeném případě byly z jakéhosi neznámého důvodu vysílány varovné frekvence, jež v Christopherově těle vyvolávaly nežádoucí stres. Po čase se to projevilo v podobě leukémie a dalších fyzických problémů, které ho sužovaly. Léčebné kódy nevyléčily jeho leukémii, zvracení, kýlu, nedostatek energie či jakékoli jiné potíže. Léčebné kódy udělaly jen to, že z jeho nervového systému odstranily stres tím, že přerušily vysílání varovných signálů na určitých energetických frekvencích. Díky tomu mohlo dojít k uzdravení, které vypadá doslova jako zázrak. Takové jsou výsledky postupu, při němž ustane vysílání nežádoucího signálu, čímž tělo přestane reagovat

na stres. Stres narušuje činnost léčebného a imunitního systému, a jakmile tyto systémy začnou opět fungovat, jsou schopny vyléčit v podstatě cokoli. Christophera nevléčily léčebné kódy; vyléčil ho jeho vlastní imunitní systém.

## NEČEKANÉ UZDRAVENÍ

Muž jménem Joe Sugarman, jenž vlastní vydavatelství novin v Maui a je považován za jednoho z nejlepších reklamních textařů na světě, pozval dr. Bena a mě, abychom přednášeli na Havaji. Již mnoho let zval lidi do Maui, aby tam přednášeli o takových věcech, jako je přírodní léčba a zdraví. Když jsme začali dělat léčebné kódy, řekl nám: „Víte, mnoho let jezdí do Maui různí odborníci na otázky zdraví a přednášejí tu. Dosud jsem viděl mnoho zázračných uzdravení u druhých, ale nikdo zatím nedokázal pomoci mně s mým zdravotním problémem.“ Jeho problémem byla chronická bolest v noze, kterou cítil od jedné automobilové nehody. Joe viditelně kulhal, špatně spal a téměř pořád trpěl bolestí.

Zeptal se mě: „Myslíte, že léčebné kódy dokážou vyléčit mou nohu?“ a já mu vysvětlil: „Víte, léčebné kódy se nezaměřují přímo na problémy nohy; působí na příčinu stresu v těle.“ Joe začal cvičit léčebné kódy a asi za tři měsíce nám napsal, že když tuto metodu prováděl tři týdny, byla jeho noha naprosto v pořádku a bolest zmizela. Noha se uzdravila a bolest se už nevrátila. A také uvedl, že má další problémy, na nichž sice přímo nepracoval, ale také se jich zbavil, ačkoli mu předtím nic nepomáhalo. Nejlepší na tom všem nebylo vyléčení jeho nohy, ale fakt, že se z emocionálního hlediska zbavil věcí, které ho trápily po celý předchozí život, protože takovou léčbu nepoznal až do chvíle, kdy se seznámil s léčebnými kódy.

A teď si shrneme, kam jsme se zatím dostali:

### 1. tajemství:

Téměř všechny zdravotní problémy mají jeden jediný zdroj a léčebné kódy ten zdroj léčí, což potvrdily i diagnostické testy klasické medicíny.

### 2. tajemství:

Podle největších myslitelů naší doby jsou všechny problémy v podstatě energetické problémy. Léčebné kódy léčí energetické problémy a důkazem toho jsou svědectví o vyléčení každého problému, jaký si dokážete představit, a to jen tím, že provádíte tuto metodu.

A teď už přejdeme k 3. tajemství.



## TŘETÍ KAPITOLA

### 3. TAJEMSTVÍ: SRDCE JE LÉČEBNÝ KONTROLNÍ MECHANISMUS

Ve 2. tajemství jsme říkali, že si musíte ještě chvíli počkat, než se dozvíte, co je zdrojem stresu. Doufáme, že jste nic nepřeskočili, protože by vám chyběly určité potřebné informace. A teď už je tu odpověď, na kterou čekáte. Je to ta nejdůležitější věc a také důvod, proč byla tato kniha napsána. Nyní vám chceme sdělit, co je příčinou stresu v těle. Znali jsme ji a mluvili o ní mnoho let, ale teď předkládáme i vědecké důkazy.

Je to buněčná vzpomínka.

Právě to byl velmi dlouho ten chybějící článek ve skládance lékařské vědy a postrádal jsem ho i já (Ben) i mí pacienti. Mnoho let jsem přednášel o příčinách vzniku rakoviny. Těmi příčinami jsou emocionální problémy, těžké kovy, změna úrovně PH a kyslíku v těle a viry. Emocionální problémy jsem při tomto výčtu většinou uváděl až na posledním místě, a to z následujících důvodů: (1) nikdo nechce přiznat, že je má, (2) pokud to přizná, nechce o nich mluvit a (3) medicína nezná účinný způsob jejich léčby. Léky jen zamaskují symptomy, ale ve sku-

tečnosti nepomáhají. Terapie spočívající v tom, že se pacient vypovídá, může jeho stav dokonce zhoršit, protože otevře staré rány, které se tělo snaží zahojit.

S těžkými kovy se dokážeme vypořádat pomocí celkem účinných metod. Do značné míry zabírají chelatační činidla jako EDTA a DMSA, která napomáhají odstranit z těla těžké kovy. O něco složitější je dosáhnout vyvážené úrovně PH, protože je to dlouhodobý proces (trvá měsíce až roky) a vyžaduje zásadní změnu stravy, nicméně dnes existují účinné výživné látky, které tento proces mohou výrazně urychlit.

Viry jsou ještě tvrdší oříšek, protože se ti prckové dokážou schovat ve vaší DNA. Když bílé krvinky tyto „lumpy“ hledají, není pro ně snadné je najít, pokud už jsou uvnitř některé vaší buňky, tedy v jejím jádru, v jejím DNA. V současné době existují celkem účinné recepty na odstranění virů z těla. Využívají přírodní produkty, jako je například koloidní stříbro, graviola, uña de gato a sangre de drago<sup>16</sup>. A existují i antibakteriální léky, které jsou však účinné jen do určité míry.

## ZA HRANICEMI VĚDY

Na své klinice v Atlante, jež je zaměřena na alternativní léčbu rakoviny, jsem se dokázal vypořádat s mnoha typy virů, nevyvážeností PH a těžkými kovy, ale nevěděl jsem, jak zvládat emocionální problémy pacientů, přestože jsem vystudoval psychologii a zaměstnával jsem jednoho terapeuta.

<sup>16</sup> *Graviola roste v tropických oblastech Jižní Ameriky a působí jak vnitřně, tak i zevně bakteriostaticky a antimykoticky. Uña de gato (neboli „kočičí dráp“) je obří popínavá liána, z jejíchž listů se připravuje léčivý čaj. Sangre de drago (neboli „dračí krev“) je vysoce čistý produkt vyráběný z latexové tekutiny, která se získává po nařezání stromu Sangre De Drago rostoucího v povodích řek amazonských pralesů. (Pozn. překl.)*

Dodnes mám v paměti den, kdy jsem si naprosto jasně uvědomil, jak důležitá je právě emocionální stránka. Na mé klinice byla jedna příjemná mladá žena trpící rakovinou prsu. Její léčba probíhala celkem úspěšně. Výsledky CT a všechny ostatní testy ukázaly, že nádory zmizely. Ale pacientka přesto zemřela. Ta žena měla v životě velký emocionální problém, který nedokázala vyřešit. Její manžel chtěl mít nad vším kontrolu. Žili na dost vysoké úrovni, ale ona neměla kreditku ani šekovou knížku. Vždycky, když něco potřebovala nebo chtěla, musela o to manžela požádat nebo spíš pokorně poprosit. Jedinou věc nemohl mít pod kontrolou, a to fakt, zda jeho žena bude žít, nebo zemře. A ona si zvolila ten jediný způsob kontroly nad sebou samou, jaký byl k dispozici.

Hledal jsem možnosti, jak bych pomohl svým pacientům řešit jejich emocionální problémy, když jsem náhle zjistil, že mám své vlastní. Jedna věc je, když začne hořet dům vašeho souseda. Je to příšerné. Ale když hoří váš dům... to je příčina k panice. V předmluvě jsem se už zmínil, že u mě v roce 2004 dva lékaři diagnostikovali Lou Gehrigovu chorobu. Tehdy bych byl radši, kdyby diagnóza zněla „rakovina“. Osmdesát procent lidí trpících Lou Gehrigovou chorobou umírá do pěti let od stanovení diagnózy a já osobně neznám nikoho, kdo by žil deset let, i když jsem slyšel, že pár takových případů bylo. Každopádně je to děsivý pocit. Můj dům byl v plamenech a já neměl moc času, abych ho uhasil. Pozitivní na tom všem bylo, že jsem nemusel zkoušet operace nebo léky, protože dosud není známa žádná účinná léčba této nemoci.

A pak mi jeden známý vyprávěl o léčebných kódech a říkal, že bych měl zajít na přednášku. Můj dům hořel, a tak jsem se rozhodl, že to prozkoumám. Byl jsem zoufalý. A odhodlaný vyzkoušet cokoli.

## „TAKTO BYCH CHTĚL VIDĚT“

To, co jsem slyšel onoho večera na přednášce dr. Loyda, dávalo z hlediska lékařské vědy smysl. Uváděl mnoho svědeckvých o úspěšných vyléčeních, ale takové výpovědi jsem slyšel i předtím. Byly jich tisíce. V podstatě každý den mi pacienti říkali: Dr. Johnson, četl jsem, jak se ten a ten člověk vyléčil z mého typu rakoviny." A já na to reagoval slovy: „Tak to bych chtěl vidět." Byl jsem ochoten udělat cokoli, abych pomohl svým pacientům, ale nikdy jsem v nich nechtěl probouzet falešnou naději a plýtvat jejich penězi. Proto pro mě bylo tak důležité zjistit, zda má určité tvrzení nějaký vědecký základ. A tehdy jsem doslova žasl. Dr. Loyd své metody podložil vědecky, a to výsledky testů variability srdeční frekvence, což je nejlepší test na určování hladiny fyziologického stresu v těle. Rozhodl jsem se, že léčebné kódy vyzkouším.

Jak už jsem tu uvedl, do šesti týdnů od chvíle, kdy jsem začal s metodou léčebných kódů, mé symptomy zmizely. O dva měsíce později jsem šel k neurologovi a ten pomocí sondy zavedené do svalů hledal interferenční vzorce příznačné pro pacienty trpící Lou Gehrigovou chorobou. Žádné nenašel. Z lékařského hlediska je to neslýchané uzdravení. Jak jsem tu už také napsal, ani po pěti letech nemám žádné příznaky.

## BUNĚČNÉ VZPOMÍNKY: KLÍČ K LÉČENÍ

Takže co je to ten dokonalý kód? Co je tato neuvěřitelná technika? My jsme se vlastně vůbec nezaměřovali na léčení Lou Gehrigovy choroby. Zaměřovali jsme se na určité buněčné vzpomínky z mého dětství, tedy na to, co má každý člověk. Nikdy jsem neprožíval velká traumata. Nebyl jsem pohlavně zneužit, nikdy mě nebili a vždycky jsem měl co jíst. Měl jsem poníka. A plyšového medvídka. Mí rodiče se nerozvedli. Nehá-

dali se. (Samozřejmě musím říct, že mě mí sourozenci přílišně šikanovali, aniž by to někdy přiznali - dělám si legraci, Dane a Ann.) A přesto jsem měl „špatné naprogramování", které vysílalo stresující signály do mých buněk a způsobilo vznik choroby.

Není náhoda, že lékařské fakulty Jihozápadní univerzity, Stanfordské univerzity, Newyorské univerzity a Harvardovy univerzity zveřejnily výzkum ukazující, že tyto typy buněčných vzpomínek mohou být oním chybějícím dílkem ve skládance zvané zdraví a léčení. Studie z Jihozápadní univerzity dochází k závěru, že naděje na budoucí léčbu dosud neléčitelných nemocí možná spočívá právě v objevení způsobu, jak se dá léčit buněčná paměť, protože v ní se skrývá „potenciál k trvalému uzdravení" - tedy pokud takové řešení nalezneme.<sup>17</sup> Proč to říkají? Protože to vypadá, že každá buňka v těle podléhá určitému léčebnému kontrolnímu mechanismu.

Takže co je buněčná vzpomínka? Je to vzpomínka uložená ve vašich buňkách. V jakých buňkách? Úplně ve všech.

Věda se velmi dlouho domnívala, že vzpomínky jsou uchovávány v mozku. Ve snaze zjistit, o jakou část mozku vlastně jde, vědci rozpitvali všechny jeho části a co myslíte, že zjistili? Vzpomínky zůstaly prakticky nedotčeny! Ačkoli se vzpomínky dají stimulovat různými částmi mozku - například příjemně vzpomínky se vynoří, jakmile je stimulováno centrum radosti - zdá se, že mozek není tím místem, v němž se uchovávají.

Tak kde je tedy to místo? Odpověď se poprvé objevila v době, kdy se začaly provádět transplantace orgánů. Je mnoho zdokumentovaných případů, kdy lidé, kteří dostali nějaký transplantát, měli náhle myšlenky, pocity, sny, osobnost, a dokonce

" „Cell Decision" (Rozhodnutí buněk) od Sue Goemeick Ambroseové, *The Dallas Morning News*, 13. září 2004.

i chutě jako dárce. Dnes jsou mnozí vědci přesvědčeni, že se vzpomínky uchovávají v buňkách v celém těle a nejsou pouze na jednom určitém místě.

Buněčné vzpomínky rezonují s destruktivními energetickými frekvencemi a vyvolávají v těle stres. Lékařská fakulta Jihozápadní univerzity zveřejnila v září 2004 významnou studii, v níž se uvádí, že léčebným kontrolním mechanismem v těle by klidně mohly být jeho buněčné vzpomínky - a to se netýká pouze lidí, ale i zvířat a rostlin. Jaký objev přiměl vědce z laboratoří Jihozápadní univerzity k tomuto tvrzení? Zjistili, že funkce buněčných vzpomínek organismu určují jeho zdravotní stav. Lidé, zvířata a rostliny mající destruktivní buněčné vzpomínky mívají problémy i v dobrých životních podmínkách. Má-li člověk zdravé buněčné vzpomínky, dokáže věci zvládat, i když okolnosti nejsou právě takové, jaké by podle jeho očekávání měly být. Když vědci tento výzkum zveřejnili, použili analogii říkající, že „buněčné vzpomínky jsou jako bločky s poznámkami, které buňce říkají, co má dělat - a pokud jsou tyto vzpomínky destruktivního rázu, říkají tyto lístečky buňkám, aby dělaly nesprávné věci”.<sup>18</sup>

### BUNĚČNÉ VZPOMÍNKY A „PROBLÉMY SRDCE“

Dr. Bruce Lipton tvrdí, že „nesprávná věc“ znamená, když je buňce řečeno, ať se vyladí do stresového módu, když by to vlastně dělat neměla, a tím, co podněcuje stresovou reakci těla, jsou mylné názory. Mylné názory jsou uloženy v buněčných vzpomínkách utvářejících podvědomou a vědomou mysl společně s kontrolními centry mozku. Závěr výzkumu lékařské fakulty Jihozápadní univerzity, jenž byl publikován v *Dallas Morning*

*„Cell Decision“ (Rozhodnutí buněk) od Sue Goemeick Ambrosiové, The Dallas Morning News, 13. září 2004*

*News* a poté rozšířen tiskem po celé zemi, říká, že budoucnost léčby nemocí a chorob, jež jsou dnes považovány za neléčitelné, nejspíš spočívá v objevení způsobu léčby buněčné paměti.

Buněčné vzpomínky a mylné názory jsou totéž, o čem mluvil Šalamoun před více než třemi tisíciletími. Právě problémy srdce jsou zdrojem všech ostatních problémů vyskytujících se v životě - fyzických, vztahových, a dokonce i těch, které se týkají úspěchu a neúspěchu.

Institut HeartMath prováděl několik let jeden z nejlepších alternativních klinických výzkumů na světě. Jedna z jeho studií patří do kategorie věcí, které jsou téměř neuvěřitelné, nicméně pravdivé. Vědci dali do zkumavky lidskou DNA, pak řekli zkoumaným subjektům, ať drží zkumavku v ruce a myslí na něco hodně nepříjemného - jinak řečeno, ať vyvolají destruktivní vzpomínky. Když to ti lidé udělali, vyndali vědci DNA ze zkumavky a zkoumali ho. DNA bylo doslova zničeno. Potom vložili totéž DNA zpět do zkumavky, opět ho dali do rukou testovaným subjektům a řekli jim, ať myslí na něco milého a příjemného. Což je samozřejmě možné jen v případě, že si vybavíte příjemné vzpomínky. Poté vědci vyndali DNA ze zkumavky, prozkoumali ho a zjistili, že tyto vzpomínky měly na DNA léčivý účinek. Co to znamená? Znamená to, že aktivace nedobrych vzpomínek zjevně DNA poškozuje, zatímco aktivace příjemných vzpomínek DNA doslova léčí. To je úžasné!

Dr. John Sarno, profesor klinické rehabilitační medicíny na lékařské fakultě Newyorské univerzity a lékař působící ve zdravotním středisku této univerzity, tvrdí, že chronická bolest a různé další nemoci jsou způsobeny pocity zlosti a hněvu potlačovanými v podvědomé mysli: „Ani nevíte, že tam jsou, protože si jich nejste vědomi.“ Pocity zlosti a hněvu, jež jsou zakořeněny v buněčných vzpomínkách, jsou vlastně totéž co

destruktivní vzpomínky, jejichž škodlivé účinky objevili vědci Institutu HeartMath při experimentu s DNA.<sup>19</sup>

V roce 2005 udělal Charles Gibson v televizní show *Good Morning America* rozhovor s Lonnie Zeitzlerovou, lékařkou dětské nemocnice UCLA<sup>20</sup>, jež mu vylíčila příběh, který poté převzaly *USA Today* a *ABC Evening News*. Ve výzkumu provedeném na UCLA bylo zjištěno, že chronické bolesti a choroby u dětí mohou být způsobeny úzkostí ze strany rodičů. Jinak řečeno, stres rodičů vytváří destruktivní buněčné vzpomínky, jež se u dětí projeví v podobě stresu. Charles Gibson uvedl, že závěry studie jasně naznačují, že příčinou závažných dětských chorob jsou psychické, nikoli fyzické faktory, s čímž dr. Zeitzlerová souhlasila. Výzkum zaměřený na buněčnou paměť se dál slibně rozvíjí.

#### PROČ POZITIVNÍ MYŠLENÍ NELÉČÍ BUNĚČNÉ VZPOMÍNKY

Po přečtení výsledků výzkumu provedeného v Institutu HeartMath vás možná napadne následující otázka: „Stačí k vyléčení všech buněčných vzpomínek myslet na příjemné věci?“ A já budu pokračovat a sdělím vám, že odpověď bohužel zní „ne“, protože v podvědomé mysli existují mechanismy, které jim ve vyléčení brání. Ale teď trochu předbíhám. Tuto věc probereme detailně ve 4. tajemství, nazvaném Lidský hard disk.

Skutečnost, že vzpomínky jsou kontrolním mechanismem našeho zdraví, tvoří základy psychologie déle než sto let. Tento názor začal být uznáván i v oblasti vědy poté, co se z 1. světové

" Bližší informace o teorii dr. Sama najdete na stránce: <http://www.medscape.com/viewarticle/478840>. Dr. Samo je autorem knih *The Mindbody Prescription: Healing the Body, Healing the Pain; The Divided Mind: The Epidemic of Mindbody Disorders a Mind Over Back Pain*.

- " UCLA je zkratka Kalifornské univerzity v Los Angeles (University of California, Los Angeles). (Pozn. překl.)

války vrátili mladí muži s těžkými ranami, ale nešlo jen o fyzická zranění. Říká se tomu „poválečná deprese“. Tehdy si vědci poprvé uvědomili, že co je v mysli, může způsobit fyzické onemocnění.

Když mluvíme o vzpomínkách, připomnělo mi to poradenství a terapie, jejichž součástí často bývá prohrabování se starým harampádím. Možná si říkáte: „Budu z toho mít deprese a všechno se jen zhorší“ nebo: „Já se těmi věcmi už nehodlám zabývat.“ A spousta lidí si říká: „Na něco takového nechci ani chodit.“ V případě léčebných kódů to není nutné. Stejně jako Joe, trpící chronickou bolestí v noze, můžete i vy provádět léčebný kód se zaměřením na to, co vás trápí nejvíc, a nechat ho léčit buněčné vzpomínky místo vás. Joe byl sice šťastný, že se mu vyléčila noha, ale ještě důležitější pro něj byla transformace jeho emocionálního života - ale uvědomte si, že na tu se nezaměřoval.

Chcete-li být dlouhodobě a trvale zdraví, musíte vyléčit destruktivní buněčné vzpomínky. Je to zcela logické. Během života jsme nashromáždili vzpomínky, které jsou plné takových pocitů, jako je zlost, smutek, strach, nejistota, vina, bezmoc, beznaděj, méněcennost... ten seznam je nekonečný. A není možné, abychom to všechno měli uvnitř a nemuseli za to zaplatit určitou cenu. Tou cenou je naše zdraví a vztahy a kariéra atd. Všichni potřebujeme vyléčit zdroj problémů, nikoli pouhé symptomy. Proč? Pokud léčíte jen symptomy, problém se většinou vrátí nebo se místo jednoho objeví hned dva, protože příčina symptomů nezmizela. Oním zdrojem problémů, které chcete odstranit a my jsme vás na začátku knihy vybídli, abyste o tom přemýšleli, jsou právě destruktivní buněčné vzpomínky.

Jak ve chvíli, kdy to pochopíte, objevíte ty buněčné vzpomínky, jež jsou spojeny s daným problémem? A za druhé, jak je vyléčíte?

## PROČ „ZVLÁDÁNÍ VĚCÍ“ NENÍ PŘÍNOSEM

Psychologie se už dlouho snaží objevit řešení, ale některé nejnovější výzkumy ukazují, že neustálé probírání problémů ve skutečnosti věci jen zhoršuje.

Léčebný kód léčí destruktivní buněčné vzpomínky automaticky. Buněčnou paměť *neléčí* pomocí přemýšlení o problému z různých úhlů, jak se to dělává při „formulování“ problému. Neléčí věc obnovováním vyváženosti hladiny chemických látek v mozku, protože jejich nevyváženost je opět jen symptom, nikoli zdroj problému. Neléčí tím, že vás vede k přemýšlení o jiných věcech, netýkajících se toho, co vás právě trápí. To všechno je podle mě jen „zvládání věcí“. Zvládat věci znamená, že problém tu stále je a vy jste si jen osvojili účinnější cestu, jak se s tou bolestí vypořádat. Ve skutečnosti se ale všichni chceme bolesti zbavit úplně. Léčebný kód je fyzický mechanismus těla, jenž po zapojení mění energetický vzorec (2. tajemství) destruktivní buněčné paměti (3. tajemství) na zdravý vzorec. Jakmile se to stane, vypne se stresová reakce těla (1. tajemství). Neznamená to, že už nemáte žádnou paměť; máte ji, ale už není destruktivní.

To je ten problém: *zvládání věcí rovná se stres*. Kořenem všech známých problémů je stres, což znamená, že mechanismus umožňující zvládat problémy vyvolávající stres, je přinejmenším kontraproduktivní a upřímně řečeno značně nesmyslný. Dovolte, abych to vysvětlil.

Tělo a mysl mají seznam věcí, které se musí denně udělat, a mají na ně vyhrazenou určitou dávku energie. Jsou to věci, které je třeba udělat, tedy ono „musím“, „potřebuji“ a „chci“. Do kategorie „musím“ patří dýchání a tepání srdce. Do „potřebuji“ spadají věci jako zpracovávání potravy, vyměšování, čištění krve a funkce imunitního systému. A kategorie „chci“ zahrnuje tako-

vé věci jako obnova, řešení starých destruktivních vzpomínek a podobně. Pokud se hladina dostupné energie sníží, je třeba některé věci ze seznamu škrtnout. Nejdřív se vyškrtají méně důležité záležitosti, což téměř *vždycky* bývají funkce imunitního a léčebného systému.

Co z toho vyplývá? Potlačování destruktivních vzpomínek vyžaduje určitou dávku energie, a to neustále. Tyto vzpomínky je třeba potlačovat hodinu po hodině a den za dnem, což znamená, že podstatné procento energie nutné k životu se spotřebovává na pouhé potlačování buněčných vzpomínek. Pokud jste si z toho logicky odvodili, že to nejspíš lidskému zdraví, vztahům a kariéře příliš neprospívá, dovolte, abych vám zatleskal. Máte naprostou pravdu. Dr. John Sarno, profesor z lékařské fakulty Newyorské univerzity, o němž tu už byla řeč, svým výzkumem potvrzuje, že chronické bolesti dospělých a chronické zdravotní problémy jsou následkem potlačování destruktivních buněčných vzpomínek. Proces potlačování vytváří neustálý stres, až se nakonec něco poškodí. Dr. Sarno se ve své práci shoduje s výzkumy provedenými na lékařské fakultě Jihozápadní univerzity a na lékařské fakultě Stanfordské univerzity, jejichž výsledky potvrdily, že léčení těchto vzpomínek namísto jejich potlačování (kterému já říkám „zvládání věcí“) má za následek léčení celkového zdravotního stavu.

Podle všech těchto zdrojů je k celkové a trvalé změně zdravotního stavu zapotřebí především léčení destruktivních buněčných vzpomínek, což je pravým opakem toho, když se je po celý život snažíme pouze zvládat. Celá desetiletí jsme se domnívali, že zvládání těchto vzpomínek nám umožní vyhnout se jejich ničivým účinkům. Nedávné výzkumy potvrzují, že je to naprosto mylný předpoklad. Buněčné vzpomínky škodí vždy, bez ohledu na to, zda o nich víme, nebo ne.

## CO JE LÉČENÍ

Co se změní, až vyléčíte paměť? Bude to znamenat, že nebudete mít negativní názory a pocity zlosti, frustrace, odporu, viny, beznaděje a další destruktivní emoce.

Mohu to nějak dokázat? Samozřejmě, že mohu. Důkazem je, že nám lidé dle očekávání neustále a v podstatě okamžitě sdělují, že se vyléčili jejich nepříjemné pocity a názory. Pořádáme semináře po celé zemi a děje se to na každém z nich. Máme to zaznamenáno na videu, kde jsou různé výpovědi lidí, kteří provádějí metodu léčebných kódů a líčí nám, jak se jejich pocity, názory, obavy, pocity zlosti, odporu, prostě všechny negativní emoce velmi rychle vyléčily. Není nijak neobvyklé, že někdo začne provádět tuto metodu a po čase nám řekne, že problém, který měl s nějakým členem rodiny po celých deset, patnáct, dvacet i více let, se vyléčil za pár minut nebo za pár dní. Často slýcháme o věcech, kterých se lidé dlouho a dosud bezvýsledně snažili v životě dosáhnout. Proč je právě tohle ten důkaz? Protože destruktivní pocity a názory pramení z našich vzpomínek. A dají se vyléčit jen tak, že se vyléčí paměť, z níž vycházejí.

Žena, kterou tu budu nazývat Amanda, si koupila Léčebné kódy\* a pak mi zavolala, aby mi sdělila, jak fungovaly v jejím případě. Prožívala emocionálně náročný vztah se svou matkou. Její matka byla nesmírně kritická, negativní a byla to dost nepříjemná perfekcionistka. Stručně řečeno, když byla má klientka malá, trpěla pocity méněcennosti, neschopnosti a bála se téměř každé situace. Stala se z ní také perfekcionistka, protože podvědomě věřila, že bude milována jen tehdy, když udělá všechno správně (jak tomu u perfekcionistů běžně bývá).

Život Amandy nestál za nic. Byla to velmi krásná žena, a přesto měla pocit, že je ošklivá. Byla vynikající kuchařka, ale myslela si, že všechno, co kdy uvaří, je nedobré, ačkoli to

ostatním ohromně chutnalo. Když se něco dařilo, říkala si, že to stejně není ono a že se za tím určitě skrývá něco špatného. A když se nic nedařilo, brala to jako potvrzení svého názoru a tvrdila, že věděla, že se něco takového stane. Práce ji ohromně vyčerpávala a nemohla se dočkat, až bude mít dovolenou, ale po prvním dni si zbytek nedokázala vychutnat, protože si pořád opakovala, že za šest dní její volno stejně skončí.

Amanda neměla z několika důvodů ráda sex. Za prvé neměla dokonalé tělo, a tak ji určitě každý odmítne (přestože se to nikdy nestalo). A proč by si měla pustit někoho tak blízko? Jakmile se intimní vztah pokazí, vždycky to strašně bolí. Trpěla depresi a pocity úzkosti. A z toho všeho vinila sama sebe. Vždyť ji nikdy nikdo nezneužíval, nebil ani neznásilnil a všichni lidé si mysleli, že její matka je báječná žena. A nic z toho nezměnila skutečnost, že ona sama žila ve strašlivém vězení vlastních pocitů, myšlenek a názorů.

Než se Amanda seznámila s léčebnými kódy, prošla dlouhým obdobím různých typů poradenství, terapií, vnitřního zkoumání, náboženství, medikací, seminářů o zdravé stravě, sebevědomí a osobním růstu a kupovala si videa a příručky s radami slavných osobností... určitě si to dokážete představit. Řekla mi, že když objevila léčebné kódy, cítila, že to vyřeší její vztah k matce, přinejmenším období jejího dětství. Předtím utratila desetitisíce dolarů a let života, aby se dostala na dobrou pracovní pozici, vdala se a měla rodinu a vedla celkem slušný život. A byla velmi překvapena, že jakmile začala s léčebnými kódy, stále dokola se objevovaly všechny záležitosti týkající se dětství prožitého s matkou.

Léčebné kódy nejsou žádné poradenství nebo terapie a vážně se nemusíte vracet zpátky a probírat se minulostí. Nicméně jak se vzpomínky postupně léčí, občas si uvědomíme, co všechno

se vlastně léčí. Přesně to se stalo i v případě oné ženy. Po pěti měsících provádění léčebných kódů si Amanda uvědomila, že zmizely její negativní myšlenky, pocity, názory, úzkostné stavy a perfekcionismus. Tečka! Prostě zmizely. Zavolala mi a zeptala se mě, zda se už někdy předtím stalo, že člověk vynaložil spoustu peněz a úsilí a náhle měl pocit, že se určitá věc vyléčila, aniž by vlastně byla léčena. Když prováděla metodu léčebných kódů, uvědomila si, že předtím se opravdu nic nevyлéčilo. Jakmile se jí vybavovaly určité vzpomínky a následně byly vyléčeny pomocí léčebných kódů, pocítila obrovskou lehkost a úlevu - byl to pocit, díky němuž poznala, že se něco vyléčilo. A po měsíci prohlásila, že se vyléčilo úplně všechno. Gratuloval jsem jí a usmál jsem se, když se zeptala, zda se něco takového už někdy stalo. Ale ne proto, že by to byla špatná otázka, ale proto, že líčila to, co se stalo většině lidí. A pokud se to nestalo, byla to naprostá výjimka.

## ZVLÁDÁNÍ NENÍ LÉČENÍ

Míváme sklon zaměřovat zvládání problémů za jejich léčení. Když jsem pracoval jako soukromý poradce a terapeut, téměř nikdy se nikdo úplně nevyлéčil, ale dařilo se mi naučit lidi, jak mají daný problém zvládat. Právě k tomu je vedena většina poradců a terapeutů. A všechny svépomocné programy, jaké jsem kdy viděl, jsou založeny na mechanismu zvládání věcí. Co to znamená pro toho, kdo je používá? Znamená to, že budete mít pořád odpadky, které se po celý život hromadily, ale naučíte se na ně nastříkat parfém pokaždé, když začnou zapáchat. A stále se snažíte dostat někam, kde vás nebudou tolik otravovat. Doslechl jsem se, že někteří poradci a terapeuti říkají lidem poté, co je naučili problém zvládat, že „je vyřešen“. Jsou to přeci odborníci a lidé mají sklon tomu věřit. Je-li problém skutečně vyřešen, pak jsou vyřešeny všechny

potíže, které s ním byly spojeny, a jak už jsme se tu dozvěděli, tyto skryté buněčné vzpomínky jsou zdrojem problémů s fyzickým zdravím. Takže pokud se tohle vyléčí, pak se musí vyléčit všechno - nejen emoce, pocity a názory, ale i fyzické problémy, které tím vznikly.

Důkazem, že léčebný kód opravdu léčí buněčné vzpomínky, jsou výpovědi lidí, kteří stále znovu a znovu líčí, jak se při provádění této metody vyléčily jejich pocity a názory a postoje a vzorce myšlení. Máme systém, jímž se to dá ověřit, a lidé nás neustále přesvědčují, že díky tomuto měřicímu zařízení zjišťují, jak se jejich buněčné vzpomínky postupně uzdravují. Není náhoda, že se s postupným léčením buněčné vzpomínky (2. tajemství) zároveň léčí energetické problémy a lidé uvádějí, že mizí i jejich zdravotní problémy.

Nyní tu máme první tři tajemství a bude dobré ještě jednou si je stručně zopakovat.

### 1. tajemství:

Existuje pouze jedna příčina nemocí a chorob, a tou je stres. Důkazem, že léčebný kód léčí stres, jsou neuvěřitelné výsledky testu HRV, jenž je směrodatným lékařským testem na určování hladiny stresu v autonomním nervovém systému.

### 2. tajemství:

Všechny problémy jsou energetické. Dokážete-li vyléčit energetický problém, dokážete vyléčit všechny další životní problémy. Léčebné kódy jsou léčebným systémem založeným na kvantové fyzice a měnícím energetické vzorce těla. Důkazem jsou výpovědi mnoha lidí líčících, jak se zbavili problémů, a to od nejzávažnějších chorob přes vztahy a kariéru až po otázku úspěšnosti v životě.



**3. tajemství:**

Problémy srdce (zahrnující pro současnou vědu mnoho věcí, například buněčnou paměť, nevědomí, podvědomí atd.) jsou ovládány kontrolním mechanismem zdraví. Dokážou reagovat na destruktivní energetické frekvence a vytvářejí stres. Léčebný kód léčí destruktivní buněčné vzpomínky, jak je prokázáno případy vyléčení z negativních pocitů, názorů, postojů a myšlenek.

Jak to všechno do sebe zapadá? Problémy srdce (3. tajemství) vytvářejí destruktivní energetické frekvence (2. tajemství). Destruktivní energetické frekvence (2. tajemství) vytvářejí stres (1. tajemství). A stres je jediným zdrojem všech fyzických a psychických problémů (1. tajemství).

Takže dokážete-li vyléčit problémy srdce, dokážete vyléčit jakýkoli problém ve svém životě. Léčebné kódy léčí buněčné vzpomínky. Připomeňme si výrok Williama Tiller: „Budoucnost medicíny je založena na ovládnání energií v těle.“ Léčebné kódy jsou naplněním této předpovědi. Je to léčebný systém založený na kvantové fyzice, jenž objevuje a léčí destruktivní energetické frekvence v těle.

Zjištění, že problémy srdce mají rozhodující vliv na zdraví, je velmi důležité. Ale je tu ještě jedna záhada. „Výborně, takže existují buněčné vzpomínky, ale jak se k nim dostanu? Jak je mohu léčit? Kde jsou?“

A tím se dostáváme ke 4. tajemství...

## ČTVRTÁ KAPITOLA

### 4. TAJEMSTVÍ: LIDSKÝ HARDDISK

Všechno, co je ve vašem počítači, je uchováno na hard disku. A právě jeho kapacita určuje, jak můžete počítač používat. Jsou tam uloženy všechny vaše složky, dopisy, dokumenty, maily atd. I když nějakou složku vymažete a pozvete si odborníka na počítače majícího to pravé vybavení a znalosti, stejně ji dokáže najít.

Uvnitř lidského počítače je vše, co se děje ve vašem životě, zaznamenáno v podobě vzpomínek. To je psychologie pro začátečníky. Když se něco stalo a vy jste si to v tu chvíli ani neuvědomovali, protože vaše pozornost byla zaměřena jinam, stejně je to tam zaznamenáno. Existuje celá řada zdokumentovaných případů, kdy se lidé nacházeli v hypnotickém stavu nebo právě prodělávali operaci mozku a došlo u nich ke stimulaci určitých částí mozku a náhle si vzpomněli zpětně na celý život až po mateřské lůno - na věci, kterých si nebyli nikdy vědomi nebo už o nich hodně dlouho nevěděli.

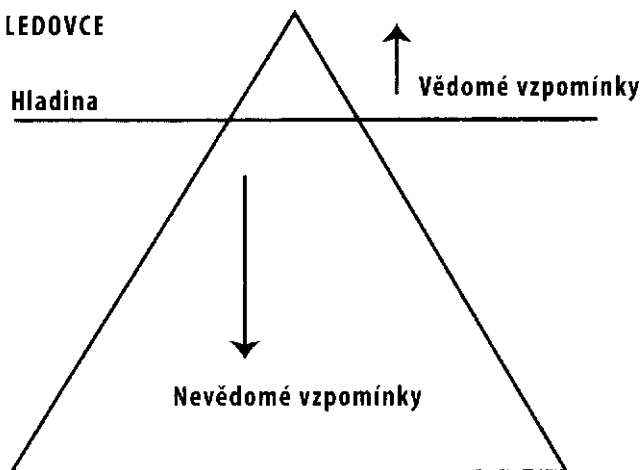
Všechny naše vzpomínky - záznamy toho, co se stalo v našem životě - tvoří přes 90 procent toho, co by se dalo označit za nevě-

domí nebo podvědomí, což znamená, že si to těžko vybavujeme nebo o tom vědomě nevíme. Do této kategorie patří naše narození, první koupel a doba, kdy jsme se učili chodit a shodili při tom máminu skleněnou vázu, která spadla na zem a rozbila se. Asi 10 procent tvoří vědomé vzpomínky, což znamená, že pokud chceme, dokážeme si je vybavit. Sem nepatří jen vzpomínka na to, co jsem měl dnes k obědu, ale i vzpomínky na oslavu desátých narozenin, na získání řidičáku, na první rande, na svatbu a na narození dětí... prostě tyto a jim podobné události.

### 90 PROCENT POD HLADINOU

V psychologii bývá vztah mezi vzpomínkami zaznamenanými ve vědomé a nevědomé mysli často znázorňován jako ledovec, jaký vidíte na obrázku. Ledovec představuje 100 procent našich vzpomínek. Oněch 10 procent nad hladinou představuje vědomé vzpomínky, zatímco 90 procent pod hladinou představuje vzpomínky uložené v nevědomé či podvědomé části mysli.

#### MODEL LEDOVCE



Pro zjednodušení budeme v této knize používat pro nevědomé a podvědomé vzpomínky označení „srdce“. Jsem přesvědčen, že srdce je ve skutečnosti nevědomá mysl + vědomí + duše.

### VZPOMÍNKY - KDE JSOU A CO TO JE

Jak už jsme řekli, věda zastávala názor, že vzpomínky jsou uloženy v mozku. Nejnovější výzkumy naznačují, že se ukládají do buněk doslova v celém těle. Vzpomínky nejsou maso a krev; jsou uloženy v buňkách jako určitý energetický vzorec. Proto je nenajdeme v žádné tělesné tkáni - nemají podobu tělesné tkáně. V 2. tajemství jsme uvedli, že Albert Einstein pomocí  $E = mc^2$  prokázal, že vše se mění v energii. A to se týká i našich vzpomínek. Podstatou vzpomínek je určitý energetický vzorec, ale vzpomínka jako taková je pouhý obraz.

Pierce Howard, PhD, ve své knize *Owners' Manual for the Brain* (Příručka k používání vlastního mozku) říká, že s výjimkou lidí, kteří jsou od narození slepí, máme všichni uvnitř uloženy vzpomínky jako obrazy a výjevy. A tak si je také vybavujeme.

Rich Glenn, PhD, v knize *Transformation* (Transformace) také tvrdí, že všechna data jsou uložena v podobě výjevů a obrazů a že narušení energetického pole těla je způsobeno určitým destruktivním obrazem. Dr. Glenn dále uvádí, že léčení destruktivních výjevů má trvalý léčivý účinek na celé tělo. Pochopení tohoto faktu je naprosto nezbytné při léčení buněčných vzpomínek, jak jsme o tom mluvili ve 3. tajemství.

Antonio Damasio, šéf neurologie na Univerzitě Jižní Kalifornie, říká: „Schopnost vnímat vnitřní obrazy v určitém řádu je proces zvaný myšlení... bez obrazů a výjevů se nedá myslet... lidský rozum je imaginativní.“<sup>21</sup>

*Antonio Damasio, Descartes' Error: Emotion, Reason and the Human Brain (Descartův omyl: Emoce, rozum a lidský mozek), Penguin, 2005, str. 89, 98.*

Dr. Bruče Lipton přirovnává tělo k fotoaparátu. Jakmile se objeví nějaký signál z vnějšího prostředí, čočka ho zachytí. Fotoaparát cosi vidí. Čočka se na to zaměří a převede to na film, kde vznikne přesná kopie. Fotoaparát zachycuje to, co se nachází ve vnějším prostředí.

„Z hlediska biologie je to v podstatě stejné. Buňka je jako fotoaparát. Membrána je jako čočka, jež si volí obrazy z vnějšího okolí a vysílá je jádru, v němž se nachází jakási databáze. A tak se obrazy ukládají.

To je ten rozhodující faktor. Co vidíte, když otevřete oči?“<sup>22</sup>

Jde o to, že vše, co vidíte nebo si myslíte, že vidíte, ve vnějším prostředí, je do značné míry ovlivněno tím, co máte uvnitř naprogramováno.

## DESTRUKTIVNÍ ENERGETICKÉ VZORCE

Všechna data, s nimiž se setkáváme, jsou zakódována v podobě buněčných vzpomínek. Některé z nich obsahují destruktivní a mylné názory, jež vyvolávají stresovou reakci těla aktivovanou ve chvíli, kdy to není vhodné, což vede k vypojení imunitního systému a je to příčinou všech problémů objevujících se v našem životě. Podstatou těchto buněčných vzpomínek je destruktivní energetický vzorec nacházející se v těle. Tyto vzpomínky jsou uchovávány v podobě obrazů a tak si je také vybavujeme.

Dovolte, abych to ukázal na jednoduchém příkladu. Na chvíli se uvolněte a provedeme rychlý experiment. Co se stane, když si vzpomenete na Vánoce? Vybaví se vám určité Vánoce, nebo drobné střípky z mnoha Vánoc? A jak si to vybavíte? Vidíte něco? Vidíte vnitřním zrakem tváře lidí, vánoční stromeček nebo dárky?

<sup>22</sup> Bruče Lipton, *The Biology of Belief (Biologie víry)*, DVD.

Zkusíme to ještě jednou. Co se stane, když si vzpomene- te na něco, co vás zklamalo? Vybavíte si určité události, kdy jste prožívali zklamání? A jak si je vybavíte? Vidíte je? A pokud v duchu nevidíte přesné výjevy, většinou jsou tam nějaké barvy, tvary, předměty nebo další vizuální jevy. Pravdou je, že nemůžeme dělat to, co si nedokážeme představit. Než něco uděláme, musíme si to představit, ať už jde o vaření čaje nebo chození na záchod nebo projektování města. Podstatou každé představy je určitý obraz, a co je podstatou obrazu? Jsou to tkáň nebo kosti nebo krev? Kdepak, podstatou vzpomínek a obrazů jsou energetické frekvence. Obrazy jsou řečí srdce.

Tento malý experiment podnítil vaši vědomou, či nevědomou mysl a vyvolal určité vzpomínky. Vy je naprosto jasně vidíte, ale cítíte při tom něco? Cítili jste se příjemně, když jste si vybavili Vánoce? Pousmáli jste se, aniž byste si toho byli vědomi? Vzpomněli jste si na krásné a milé chvíle, jaké jste tehdy zažívali? Cítili jste vůni opečené slaniny, borovice, vaječného koňaku nebo skořice? A když jste si vybavili nějaké životní zklamání, cítili jste nepříjemnou tíži na prsou?

Výzkum provedený v Institutu HeartMath, o němž jsme se zmínili v předchozím tajemství, ukázal, že pokud si vybavujete jen bolestné a smutné vzpomínky a zaměřujete se na ně delší dobu, budete se nejen cítit emocionálně špatně, ale navíc budete tělo podněcovat k stresovým reakcím, o nichž jsme mluvili v 1. tajemství, což vede k tomu, že po určité době onemocníte.

## PROBLÉM POD HLADINOU

Vědomá mysl vám umožňuje rozhodnout se, zda budete mít dobré, radostné, příjemné a pozitivní myšlenky a vzpomínky, ale nevědomá mysl vám tuto volbu nedovolí, protože nevědomá mysl má svou vlastní vůli. Nevědomá mysl pracuje s asociacemi,

takže když si vzpomenete na Vánoce a máte s tím spojeny nějaké negativní vzpomínky, vaše nevědomá mysl se znovu oživí a vy máte nepříjemný pocit, aniž byste věděli proč. A to se děje pořád.

Denně slýchávám, jak lidé říkají: „Najednou mě popadl příšerný vztek a ani nevím proč, ale stává se mi to často.“ Nebo říkájí: „Jsem smutný a nedokážu si to vysvětlit; vůbec nevím, proč to tak je.“ Nebo: „Jako bych se v práci stavěl sám proti sobě, když to vypadá, že bych mohl získat lepší místo. Jsem sobě největším nepřítelem, ale vůbec nevím proč.“ Důvodem, proč se tyto věci stávají, je reaktivace nevědomých vzpomínek a vyvolání pocitu, jenž je s nimi spojen. A to pak způsobuje ve vašem životě problémy. Na tuto otázku se podrobněji zaměříme v 5. tajemství.

Základním bodem 4. tajemství je fakt, že vše, co se vám kdy stalo, je zaznamenáno. K některým věcem máte přístup, protože jsou uchovány ve vědomé paměti. Věci, k nimž přístup nemáte, jsou v nevědomé nebo podvědomé paměti. Tyto vzpomínky jsou zakódovány v podobě obrazů nebo výjevů a obrazy obsahující mylné názory vyvolávají v těle stresovou reakci. Jak říká dr. Lipton, mylné názory „vyvolávají obavy ve chvíli, kdy se není čeho obávat“.

Nejspíš i vy patříte mezi ty, kteří se celé roky nechápavě sami sebe ptají: „Proč se zlobím, když to není třeba? Proč jím, když bych neměla a vlastně ani nechci, protože se snažím zhubnout? Proč myslím na věci, na které nechci myslet? Chci myslet jen na dobré, příjemné a pozitivní věci! Proč se nedokážu vypořádat se svými myšlenkami, pocity a se svým chováním?“ To všechno je uloženo na vašem hard disku.

## DEFRAGMENTACE LIDSKÉHO HARD DISKU

Na lidském hard disku se nacházejí buněčné vzpomínky a jednotlivé složky bývají hodně neuspořádané. Léčebný kód nabízí

způsob defragmentace lidského hard disku bez poradenství, bez terapie, bez léků a bez medikací. Tento systém je v těle neustále, ale objeven byl až v roce 2001. Není to akupunktura a nejsou to ani mudry ani čakry, ani žádná z těchto metod. Je to naprosto nový objev, jenž byl testován pomocí základních lékařských testů, o nichž jsme mluvili v 1. tajemství.

Všechny problémy, které máte právě teď uvnitř, existují jako obrazy, jako určité energetické vzorce a vyléčit se dají jen pomocí jiného energetického vzorce. Vzpomínáte si na tato tvrzení z 2. tajemství?

*„Budoucnost medicíny je založena na ovládní energie proudící v těle.“*

William Tiller, laureát Nobelovy ceny

*„Chemické složení těla je ovládáno buněčnými kvantovými poli.“*

Murray Gell-Mann, laureát Nobelovy ceny, USA

*„Prevenci a diagnózu nemocí je možno provádět pomocí rozboru energetického pole.“*

George Crile, Sr., MD, zakladatel Clevelandské kliniky,  
1864-1943

Když používáte léčebný kód, léčíte destruktivní frekvence a umožňujete léčbu mylných názorů, jež jsou zakódovány v buněčných vzpomínkách. Léčebné kódy tyto buněčné vzpomínky a jejich destruktivní energetické vzorce léčí a vedou nás k přesvědčení, že se není čeho obávat, když k obavám neexistuje žádný důvod. A tím odstraníme příčinu problému přímo v jeho zdroji. Defragmentovali jsme tím lidský hard disk. A vyléčili vzpomínky. To je funkcí léčebných kódů, a proto je to tak pře-

vratná věc. Nikdy dřív nebylo něco takového možné. Průměrné cvičení této metody trvá asi 6 minut, takže to opravdu není nic obtížného a nevyžaduje to moc času. Tato cvičení můžete provádět vleže v posteli nebo v křesle. Někteří lidé nám říkají, že je provádějí, když v autě čekají u okénka na hamburger. Přímou tohle vám neradíme, ale vážně je to velmi jednoduché.

Mark Victor Hansen - spoluautor knihy *Chicken Soup for the Soul* (Slepičí polévka pro duši), jenž veřejně prohlásil, že přesně to by mohlo být řešením zdravotní krize v Americe - nám řekl, že podle jeho názoru je právě jednoduchost této metody největším problémem při přesvědčování lidí o její účinnosti. Je to tak prosté, že lidé nebudou věřit, že by to opravdu mohlo zcela zásadně změnit jejich život.

Můj pubertální syn měl před čtrnácti dny chřipku. Říkal, že je mu hodně špatně, a já jsem mu řekl, ať na sobě vyzkouší léčebný kód. Za pár hodin se cítil naprosto normálně. Benova dcera provádí metodu léčebných kódů od sedmi let a nikdo jí při tom nepomáhá! Je to vážně snadné!

A teď si shrneme tajemství, která jsme zatím probrali:

1. tajemství: **Stres je příčinou všech nemocí a chorob.**
2. tajemství: **Všechno je energie.**
3. tajemství: **Problémy srdce ovlivňují zdraví.**

A nyní už znáte i 4. tajemství: **Všechny vzpomínky jsou uchovávané energie, kterou si vybavujeme v podobě obrazů, a 90 procent z nich tvoří nevědomé vzpomínky.**

Pusťte se do defragmentace svého lidského hard disku a během toho procesu změňte svůj život. Je na vás, zda to uděláte s pomocí léčebného kódu, ale uvědomte si, že chcete-li dosáhnout trvalých výsledků, musíte najít způsob vyléčení buněčných vzpomínek, tedy těch záležitostí srdce, které způsobují problémy.

## PÁTÁ KAPITOLA

### 5. TAJEMSTVÍ: PŘÍČINOU NEMOCÍ MŮŽE BÝT VÁŠ ANTIVIROVÝ PROGRAM

Většina z nás má na svém počítači antivirový program a něco podobného má i lidský hard disk. Totéž platí o vědomé a nevědomé mysli. A obzvláště se to týká toho, co nazýváme srdcem (nevědomá mysl + svědomí + duše). Rodíme se s antivirovým programem, jehož úkolem je chránit nás před fyzickou a psychickou bolestí tím, že se snaží, abychom se vyhýbali bolestným prožitkům. A jak přibývá víc a víc negativních zážitků, tento program přidává víc a víc „definíci viru“, stejně jako to dělá antivirový program na počítači, když se objeví nový virus.

Antivirový program na lidském hard disku je založen na stimulu a reakci. Je to v podstatě instinkt vyhledávající radost a vyhýbající se bolesti a v průběhu života, kdy se neustále učíme, přibývají další a další definice a rozlišení. Děti nepoužívají stejnou logiku jako dospělí, a proto mnohem víc využívají princip bolesti a radosti. Pokud se dospělý chová mile, mluví klidně a usmívá se jako malé dítě, je to příjemné a miminko k němu

bude cítit náklonnost. Dáte-li dítěti ochutnat zmrzlinu, spatříte na jeho tváři výraz říkající: „Co to je? Já chci ještě!“ Takové rané vzpomínky mají všichni lidé. A platí to i opačně v případě bolesti, kterou cítíme, když nedostaneme to, co chceme (například zmrzlinu), nebo když cítíme skutečnou bolest (když si sáhnete na rozžhavená kamna). Děti se pomocí radosti a bolesti učí, co mají vyhledávat a čemu se mají vyhýbat.

My dospělí však víme, že reakce dítěte nemusí být nutně logické. Děti chtějí to, co je příjemné - zmrzlinu nebo bonbony - a to až do chvíle, kdy je jim z toho špatně. Nebo se vyhýbají nepříjemným věcem natolik, že se nedokážou radovat ze života, protože se bojí brouka, který je kdysi kousl. Jako dospělí si také uvědomujeme, že ne všechny naše reakce bývají logické. Ale většinou si neuvědomujeme, že i my pokaždé jednáme podle systému založeného na stimulech a reakcích a na vyhledávání příjemných zážitků a vyhýbání se těm nepříjemným.

### SKYRTÉZDROJE NAŠICH REAKCÍ

Důvod, proč pro nás není snadné pochopit, že naše činy jsou reakcemi, spočívá v tom, že vůbec nevnímáme stimul, jenž to způsobil. Oním stimulem je vždy paměť, ale existují tři typy paměti zakódované do naší paměťové banky (hard disku), o nichž většinou nemáme nejmenší tušení. A i když o nich víme, stejně nebývají naše reakce vždy logické.

**Zděděné vzpomínky, vzpomínky z prelingválního a prelogického období a traumatické vzpomínky tvoří ochranný programovací názorový systém založený na stimulu a reakci.**

Nejprve se podíváme na všechny tři typy paměti.

### ZDĚDĚNÉVZPOMÍNKY

Všichni jsme zdělili od rodičů určité buněčné vzpomínky, podobně jako člověk přejímá buněčné vzpomínky od dárce orgánu. Já (Ben) osobně jsem přesvědčen, že tyto buněčné vzpomínky jsou zakódovány do DNA každé buňky. Když se při početí spojí spermie a vajíčko, vytvoří buňku představující úžasnou a zázračnou harmonii muže a ženy. A stejně jako zděděné DNA způsobí, že má Johnny oči po matce a bradu po otci, přijímá dítě od matky a otce buněčné vzpomínky.

Stačí špetka logiky a je naprosto jasné, že k tomuto procesu došlo i při početí matky a otce. Znamená to, že malý jednobuněčný Johnny přijímá buněčné vzpomínky od babičky a pradědečka a prapraprababičky ze strany matky, která žila před občanskou válkou? Přesně tak to je. Podle mého (Benova) názoru se tyto buněčné vzpomínky předávají především prostřednictvím DNA bílých krvinek. Malý jednobuněčný Johnny má tedy vše, co se jednou změní v pětadvacetiletého velkého Johnnyho, pohledného mladíka, jenž se třeba právě žení. Z fyzického hlediska to není těžké pochopit, ale při debatě o buněčné paměti to až tak zjevné není.

Zděděné buněčné vzpomínky bývají hodné, zlé a ošklivé (něco pro vás, fanoušci Clinta Eastwoda) - a všechno možné mezi tím. Odpověď na otázku za milion dolarů, která vás nejspíš napadla, zní „ano“. Buněčné vzpomínky praprapraprababičky se ve mně mohou znovu aktivovat a vyvolat nežádoucí myšlenky, pocity, chování a fyziologický stres.

Nepropadejte však zoufalství. Máte-li pocit, že se vaše mentální jezírko trochu zakalilo a že vám možnost volby a rozhodování proklouzla mezi prsty, pak vezte, že máte víc než jen pouhou naději! Zděděné buněčné vzpomínky se dají stejně jako vše ostatní vyléčit pomocí léčebného kódu a už brzy tuto mož-

nost probereme detailněji. Nicméně musím poznamenat, že bez léčebného kódu může být tato záležitost frustrující a někdy ji ani není možné zvládnout. Fakt, že myšlenky, názory a způsoby jednání nemusí pocházet pouze ze života, který právě prožíváme, je značně znepokojující a může vést k pocitu beznaděje, zoufalství a v nejhorším případě k nemocem. Jsme přesvědčeni, že právě to je jeden z důvodů, proč bývají poradenství a terapie u tak vysokého procenta klientů neúčinné. Nemůžete zvládnout problém, o jehož existenci nemáte nejmenší tušení. Naštěstí jsme vymysleli způsob testování, jehož cílem je objevit tyto vzpomínky, i když si je člověk vědomě nevybavuje.

#### VZPOMÍNKY Z PRELINGVALNÍHO A PRELOGICKEHO OBDOBÍ

Než jsme byli schopni racionálně uvažovat a pořádně mluvit, stalo se v našem životě mnoho věcí. I tyto vzpomínky jsou zaznamenány stejně jako všechny ostatní, ale byly uloženy na intelektuální úrovni odpovídající době, kdy je člověk prožíval.

Prvních šest let prožíváme období odpovídající stavům mozkových vln nazývaných delta a théta. To znamená, že naše prožitky mají „pevné připojení“ k mozku, aniž by byly filtrovány racionálním a vědomým hodnocením, které se vyvíjí až později.

Když se malé dítě v noci probudí, protože má mokré a studené plenyky, začne hodně nahlas křičet, protože se chce toho nepříjemného pocitu co nejdříve zbavit. Ale pokud je matka, kterou svým křikem probudí, pokaždé nepříjemná a zlobí se a případně i dítě plácne, snaží se dítě takovému zacházení vyhnout. Netuší, že matka má spoustu práce a je fyzicky i psychicky unavena, protože je příliš malé, aby chápala slova a pojmy. Ví jen, že když se zbaví jedné nepříjemnosti (protivné plenyky), bude prožívat jinou nepříjemnost (naštvanou matku).

Zároveň cítí, že má právo na čistou a suchou plenu i na slušné zacházení ze strany matky, ale nechápe své emoce, protože je nedokáže vyjádřit slovy a pojmy. A tento zmatek se ukládá jako určitá prelingvální vzpomínka a myšlenka, jež se může probudit ve chvíli, kdy je dítě schopno požádat o uspokojení fyzických potřeb. Nebo pokaždé, když jako dospělý muž touží, aby ho nějaká žena utěšila a milovala. Nebo pokaždé, když se probudí uprostřed noci, hlavně v případě, že se tato negativní situace často opakovala.

#### „NANUKOVÉ“ VZPOMÍNKY

Měl jsem klientku, která měla IQ 180, velmi úspěšně vystudovala univerzitu Ivy League a díky své šikovnosti pronikla na Wall Street. Říkala, že nemá zdravotní problémy, ale že má potíže se svou kariérou: „Neustále v práci sama sebe sabotuji. Všichni tvrdí, že bych mohla být na Wall Street hvězdou, ale pokaždé, když se mi nějaká taková šance naskytne, sama si to pokazím.“ Během provádění metody léčebného kódu zjistila, že se jí stále dokola vrací vzpomínka z doby, kdy jí bylo pět nebo šest let. Byl horký letní den a matka dala její sestře nanuk, ale ona nanuk nedostala.

Možná čekáte dramatické pokračování příběhu: nanuk letěl vzduchem a zasáhl ji mezi oči a ona spadla a těžce se zranila a museli ji odvézt na pohotovost. Kdepak - nic takového se nestalo. Ten příběh zní takhle: Matka dala její sestře nanuk, ale ona nanuk nedostala. A matka jí řekla: „Tvá sestra už obědvala, a až sníš oběd, taky dostaneš nanuk.“ Takže co udělala matka špatně? Vůbec nic. Ale tato vzpomínka byla zakódována v mysli zrakem a rozumem pětiletého dítěte - uvědomte si, že v té době se nacházela ve stavu mozkových vln delta a théta. A v tom stavu tam zůstala i ona vzpomínka. Pevně se napojila na nevědomou

mysl pomocí rozumového uvažování pětiletého dítěte a zůstane tam, dokud se něco nezmění nebo se to nevyléčí.

Vzpomínky z doby prelingválního a prelogického myšlení se mohou stát „strašákem“ (to je klinický výraz), jenž nás doprovází po celý život. A jsou jich tisíce. Kolik poznatků O tomto světě získáváme během prvních tří, čtyř až pěti let života? Jsou jich doslova *tuny* a všechny jsou zakódovány pomocí zraku a rozumu odpovídajícímu věku. A všechny jsou zaznamenány ve stavu mozkových vln delta a théta, jež nejsou ovlivněny rozumovým uvažováním na vyšší úrovni.

Jakmile se tyto vzpomínky reaktivují, vrátíme se do věku pěti měsíců nebo pěti let a neuvažujeme o nich tak racionálně jako třicetiletý člověk.

## TRAUMATICKÉ VZPOMÍNKY

I tyto vzpomínky se samozřejmě zaznamenávají v průběhu života ve chvíli, kdy nastane nějaké trauma. A traumatické vzpomínky můžeme také zdědit.

Na traumatických vzpomínkách je zajímavé, že když prožijeme nějaké trauma, třeba i drobné, naše vyšší racionální myšlení se do určité míry odpojí. Proč? Protože člověk prožije určitý šok. Pokud jste viděli člověka v šoku (třeba jen v televizním příběhu), zřejmě si vybavíte, že nebyl schopen mluvit, nevěděl, kde je nebo co se právě stalo. Dovolte, abych vysvětlil, co se během traumatického procesu vlastně děje: Asi před čtyřmi roky jsem dostal pokutu za překročení povolené rychlosti, ale nechtěl jsem to mít v záznamech, tak jsem se rozhodl jít na školení. Když jsem tam dorazil, uvítal nás státní policista a zahájil proslov, na který nikdy nezapomenu. Řekl, že když za běžných podmínek v noci dodržíte předepsanou vzdálenost od vozu, jenž jede před vámi, a tomu náhle vběhne do cesty nějaké zvíře a řidič dup-

ne na brzdu, nemáte čas přemýšlet: „Jejda, to auto přede mnou prudce zabrzdilo. Měl bych dát nohu z plynu a taky dupnout na brzdu, jinak do něj narazím.“ Na něco takového nemáte dost času, chcete-li se vyhnout srážce. A pak řekl, že naštěstí v sobě máme zabudovaný mechanismus, jenž to udělá automaticky. Když před sebou vidíte světla, vaše logická mysl jde stranou a místo ní nastoupí reaktivní mysl. A ta okamžitě reaguje, a to mnohem rychleji, než kdybyste o dané situaci přemýšleli; přiměje vás dupnout na brzdu a vyhnete se nehodě.

Netuším, zda ten státní policista někdy chodil na kurz psychologie, ale měl naprostou pravdu. A týká se to především věcí, které jsou uloženy v mysli coby traumata. Příkladem je děvčátko, jemuž matka nedala nanuk - ta událost pro ně byla nesmírně traumatizující. Nám to nepřipadá nijak logické, protože matka neudělala nic špatného, na holčičku nikdo nekřičel a neječel, nikdo ji neuhodil, nepřišla o domov a nemusela se odstěhovat... nestalo se nic z toho, co běžně vnímáme jako trauma.

Takhle zní příběh, který se uložil na úrovni uvažování pětiletého dítěte: „Matka dala mé sestře nanuk, ale já jsem žádný nanuk nedostala. Určitě to znamená, že má mou sestru radši než mě. A jestli ji má radši, tak to znamená, že jsem nějaká divná. Když jsem mezi lidmi, nikdo mě nemá rád, protože každý ví, že jsem nějaká divná.“ A to se v té ženě hluboce uložilo a stalo se z toho sebenaplnující proroctví. Její hard disk se tak naprogramoval. „Nikdy mě nikdo nebude mít rád. Nebudu úspěšná, protože jsem nějaká divná.“ A co se stalo? Celý život tak žila, dokud se pomocí léčebného kódu nevrátila zpátky, aby tuto vzpomínku vyléčila.

Jakmile má klientka uzdravila onu „nanukovou“ vzpomínku, byla v práci povýšena, což ji velmi povzbudilo, a stala se z ní hvězda Wall Street. Vztah s matkou, jenž byl vždy napjatý, aniž



by kdokoli včetně jí samé věděl proč, se výrazně zlepšil a začaly si být velmi blízké. Všechno v jejím životě se zcela změnilo, protože už věděla, že jí nic nebrání v cestě vpřed.

Ona „nanuková“ vzpomínka pro ni představovala trauma. A přitom to byla verze z doby, kdy jí bylo pět let. Když se v jejím dalším životě stalo něco, co mělo určitý vztah k této vzpomínce, uvažovala a jednala na základě tohoto traumatu. Co všechno může být spojeno s touto vzpomínkou a reaktivovat ji? Společnost lidí, vztahy a myšlenky či hovory o úspěchu a neúspěchu, pocit méněcennosti, různé typy soutěživosti, jídlo a pití, žádání někoho o něco. Ve skutečnosti pro ni bylo těžké udělat něco, co by s tím spojeno nebylo. Když se aktivuje nějaká traumatická vzpomínka, udělá přesně to, co říkal onen státní policista: obede logickou mysl a probudí reaktivní mysl.

#### KDYŽ SE VLÁDY UJME NEVĚDOMÁ MYSL

Jak se ten proces nazývá? Říká se mu stresová reakce! Právě to má na mysli dr. Lipton, když mluví o tom, proč lidé mají obavy, když je mít nemusí. Brání nám to dělat věci, jakých jsme ve skutečnosti schopni. Nedovolí nám to prožívat láskyplné vztahy, po nichž toužíme. Uzavírá to naše buňky a následně to způsobuje zdravotní problémy.

Kdykoli je reaktivována nějaká traumatická vzpomínka, znamená to, že vědomě uvažující mysl šla stranou. Místo ní nastoupí nevědomá mysl a činí, co musí činit. A to je většinou aktivace stresové reakce. Proto často říkáme nebo děláme věci, které jsou v rozporu s tím, co v životě skutečně chceme, a děláme to stále dokola a ani nevíme proč.

Tyto vzpomínky - zděděné, prelingvální a prelogické myšlení a traumatické vzpomínky - se stávají stimulem a vyvolávají reakci ochranného programu našeho názorového systému.

**Tento systém je ochranný.** Co to znamená? Znamená to, že mysl využívá tyto vzpomínky k ochraně dítěte, aby mohlo růst a stát se mužem či ženou. Je to ochranný systém, a proto je zjevné, že kontrolní systémy těla dávají přednost bolestným vzpomínkám. Jakmile je něčím reaktivována nepřijemná vzpomínka, jež pochází z prelingválního či traumatického období nebo jsme ji zdělili, znovu to celé prožíváme a potlačíme logické uvažování. Co však takovou vzpomínku oživuje?

Když byl mému nejmladšímu synovi Georgovi asi rok, zažili jsme strašlivou letní bouřku. Fučel vítr o rychlosti sto deset kilometrů za hodinu a věci létaly vzduchem. Všechno, co nebylo na dvoře přivázáno, odletělo. Do několika stromů udeřil blesk a obrovské větve se s rachotem skácely na zem. Padaly kroupy, hřmělo a oblohu křižovaly blesky - byla to bouřka, z jaké má strach i dospělý. Nejhorší na tom všem bylo, že jsme se ocitli právě v jejím centru. Schovali jsme se v zadní části domu, ale náhle blesk udeřil do elektrického vedení a světlo zhaslo. A tak se George necítil bezpečně ani tam, kde byl v podstatě v bezpečí. Prožíval velké trauma, přesně takové, jaké odpovídá myslí ročního dítěte. Proč? Aby nezůstal venku v tak strašné bouřce (vlastně ve vůbec žádné bouřce) a náhodou se mu něco nestalo. Dostane strach, a tak se uchýlí do bezpečí. Když bouře skončila, uložila se ona vzpomínka jako trauma, a tak se George bude snažit vyhýbat bouřkám v obavě, aby se mu něco nestalo.

Téměř dva roky poté, když se na obloze objevily mraky, dostal George strach a někdy začal plakat. Když foukal silný vítr a přšelo a trochu zahřmělo - je vám jasné, co tím chci říct. Jakmile nastala situace připomínající něco z toho, co tehdy George traumatizovalo, začal plakat a křičet. Bylo to logické a rozumné uvažování vycházející z přítomné situace? Nebylo, ale George stále cítil to, co cítil při oné bouřce, kterou zažil, když mu byl jeden rok.

Tak funguje ochranný programovací systém. Jakmile se v přítomnosti objeví něco, co si mysl spojí s traumatem, reaktivuje se původní trauma. Mysl, a hlavně nevědomá mysl, funguje na základě asociací.

Právě jsem vám sdělil velké tajemství, které nezná téměř nikdo na Zemi. Když děláte věci, jaké ve skutečnosti dělat nechcete, když uvažujete tak, jak uvažovat vlastně nechcete, mohou za to vždy vzpomínky, které byly reaktivovány. Váš ochranný programovací systém dospěl k rozhodnutí, že se nacházíte v situaci mající vztah k určitému traumatu, tedy k vaší „nanukové“ vzpomínce.

### SRDCE ZNÁ POUZE PŘÍTOMNÝ OKAMŽIK

Srdce má své problémy - a pro srdce to není minulost, ale žhavá přítomnost. Srdce vnímá realitu přítomného času v rozsahu 360 stupňů - a to neustále. Takže jakmile se oživí nějaká nepříjemná, nebo příjemná vzpomínka, nezabýváte se něčím, co se stalo před deseti, dvaceti či třiceti lety - děje se to právě teď. Nemáte ten pocit? Určitě ano! Podivné na tom je, že to nijak nezapadá do přítomné situace a okolností. A proto jste z toho zmateni a vyvolává to ve vás konflikt. Je to velmi silný pocit vyžadující vaši pozornost, ale ve vašem životě to nemusí právě teď dávat smysl.

Když čelíme takové situaci, začneme si ji většinou nějak rozumově zdůvodňovat, abychom se z toho nezbláznili. Přičítáme své pocity něčemu, co se právě děje a do situace to nepatří a nemáme z toho dobrý pocit, ale dává to alespoň nějaký smysl na rozdíl od ostatních věcí, které nás napadají. Žena v příběhu s nanukem netušila, proč sabotuje sama sebe. Myslela si, že není dost asertivní, a tak navštěvovala různé kurzy. Nefungovalo to, a proto usoudila, že to je něčím jiným. Je žena a určitě se to

nějak týká její osobnosti. Usilovně hledala nějaký důvod, jenž by vysvětlil, proč sabotuje vlastní úspěch.

Pokud něco takového uděláme, odstartujeme tím další problém. Pokazili jsme něco, co v přítomnosti vůbec žádný problém být nemusí, protože v sobě vyvoláme pocit viny. A nejhorší je, že věříme lži, jež je zdrojem všech ostatních problémů. Přesně tak se stává každá záležitost srdce problémem.

Posledním bodem tohoto tajemství je, že váš ochranný program je ve skutečnosti názorovým systémem. Tento názorový systém ve chvíli, kdy se vrátíte do doby, kdy vám bylo šest nebo osm nebo deset let, obsahuje hluboce zakódované názory založené na vzpomínkách týkajících se úplně všeho, na co si vzpomenete: jsou to rodiče, vztahy, identita, strach z neznámých lidí, moje dovednosti, schopnost a neschopnost dosáhnout úspěchu, obavy, zda jsem, či nejsem dobrý člověk, zda mám určitou hodnotu, zda mám pocit jistoty, nebo se musím něčeho bát, nebo mohu prožít život s láskou, radostí a v klidu.

Tento ochranný programovací názorový systém může výrazně ovlivnit způsob, jakým prožíváme svůj život. Proč? Protože není založen na rozumovém uvažování.

### OBCHÁZENÍ LOGICKÉ MYSLI

Jakmile se objeví podobné traumatické vzpomínky, znamená to, že jste obešli racionální mysl a zapojili reaktivní, emocionální mozek, jenž reaguje na bolestné a stresující záležitosti. Jsou-li tyto vzpomínky oživeny, naše vědomí, racionální myšlení se buď vypne, nebo výrazně potlačí. Je nám třeba dvacet, čtyřicet nebo šedesát let, a pokud něco, co se právě stalo, reaktivuje „nanukovou“ vzpomínku na něco, co se stalo, když nám bylo pět, nejsme schopni zvládat danou situaci racionálně. Přesně to se denně stává mnoha lidem. Naše schopnost něco logicky

vymyslet a pak to zvážit a udělat, co je třeba, je buď vypnuta, nebo výrazně oslabena. Mnozí lidé, kteří nežijí tak, jak by chtěli, jsou v neustálém stavu zmatení způsobeném tím, že se logická, racionální mysl vypnula nebo utlumila, protože staré traumatizující vzpomínky se neustále oživují tím, co se děje v přítomnosti. Tyto vzpomínky a paměťový názorový systém se stávají naprogramováním hard disku našeho lidského počítače. Bolestné vzpomínky mají prioritu před ostatními vzpomínkami, protože nám to umožňuje přežít a dospět.

Čím větší bolest cítíme při oživení nepříjemné vzpomínky, tím víc adrenalinu se uvolní a tím širší je záběr toho, s čím se ztotožňujeme v podobných situacích, které nastanou později. Jinak řečeno, čím větší bylo trauma z minulosti, tím větší je počet asociací, které v nás později vyvolává.

Tak například jeden klient stále oživoval dávné trauma, a když jsme zjišťovali, proč to dělá, dospěli jsme k velmi zajímavému zjištění, že když tehdy prožíval ono trauma, byl u toho někdo, kdo měl žlutou kravatu. Ale přímo s traumatem neměl nic společného. Prostě tam byl někdo, kdo měl na krku uvázanou žlutou kravatu. Trauma ovlivňovalo mého klienta po celý další život a pokaždé, když viděl žlutou barvu, propadl panice, depresi, zmatku, chtěl se někde schovat nebo někoho zbít. Začínalo to už ráno, když šel na záchod. A pak viděl dopravní značky a světla, noviny, žluté čalounění... bylo to úplně všude. Není snadné strávit jedinou hodinu a nevidět tuto barvu. Trauma bylo tak silné, že mysl onoho muže usoudila, že vše, co třeba jen vzdáleně připomíná bolestnou vzpomínku, ji musí reaktivovat, protože je třeba být ve střehu, kdyby se náhodou opět stalo něco podobného, protože jinak už by to dotyčný ani nemusel přežít.

To je přehnaná reakce mysli. V takovém případě antivirový program způsobí, že člověk onemocní. Nicméně tato příhoda

se žlutou kravatou není nijak výjimečná. Takové věci se stávají pořád. Jsem přesvědčen, že je mnozí lidé prožívají a přitom ani nevědí, proč se to děje, a netuší, proč se cítí tak, jak se cítí, a proč jednají tak, jak jednají.

## BEZBOLESTNÝ PŘÍSTUP KE SKRYTÝM VZPOMÍNKÁM

Jak se dají tyto vzpomínky vyléčit? Tradiční metodou je o nich mluvit. Já však nevěřím, že to funguje, a mnohé nejnovější vědecké a psychologické výzkumy ukazují, že mluvení o těchto vzpomínkách málokdy vede k jejich vyléčení a často to celou věc jen zhorší. A navíc jsou mnohé vzpomínky uloženy v nevědomé mysli.

Vzpomínky, které si uvědomujete i ty nevědomé, se většina lidí naučí nějakým způsobem zvládat. Měl jsem klientku, která mi zavolala a řekla: „Zhroutil se mi celý život. Volám vás jako poslední útočiště. Jeden můj přítel se díky vám zbavil jistých fyzických problémů.“ A pak rezolutně prohlásila: „Já osobně si nemyslím, že to k něčemu bude. Před třemi lety jsem byla znásilněna a od té doby chodím na různé terapie. Když se to stalo, byla jsem šťastná a zdravá. Dnes beru všechny možné léky a pořád jsem nemocná. Brzy ztratím manžela i děti, protože se rozvádím a nezvládám se neustále o někoho starat. Už nedokážu dávat a přijímat lásku tak, jak to potřebuji, a to dokonce ani v případě svých dětí.“ Ta paní probírala onu věc, která se stala před třemi lety, se zkušenými odborníky a já netvrdím, že by udělali něco špatně. Prostě jen říkám, že v případě traumata tyto metody příliš nezabírají. Nemají dost síly, aby to dokázaly vyléčit.

Proč? Protože mysl brání traumatickým vzpomínkám, aby se vyléčily. Ještě jednou to zopakuji: Nevědomá mysl doslova chrání naše traumatické vzpomínky - zděděné a prelingvální - před vyléčením. Ale proč by to u všech všudy dělala? Je to velmi

prosté. Nevědomá mysl se urputně snaží, aby se tyto vzpomínky nevyhlídily, protože by to podle ní bylo nebezpečné, neboť účelem paměti je chránit člověka před jakoukoli újmou.

V případě ženy, jež za mnou přišla se vzpomínkou na znásilnění, vyzkoušeli zkušení lidé všechno možné, ale přesto se necítila lépe. Naopak to vypadalo, že ztratí všechno, co je pro ni důležité, včetně zdraví a rodiny. Pak začala provádět metodu léčebného kódu a za necelý týden se ona vzpomínka vyléčila. Když jsem jí dal léčebný kód, nechtěla to zpočátku dělat a tvrdila, že to nebude fungovat, že je to nesmyslné a příliš jednoduché atd. Pak to udělala a za tři dny volala, že se nic nezměnilo. Dal jsem jí další léčebný kód na její problém a za tři dny mi opět zavolala. Žádná změna, všechno bylo při starém. Řekl jsem jí: „Když cvičíte léčebný kód, nemyslete na onu záležitost, a pokud se to změní, což sama dobře poznáte, dejte mi vědět. Tohle není poradenství ani terapie a my nechceme, abyste na podobné věci myslela. Léčebné kódy je vyléčí automaticky.“ Ještě ten den mi znovu zavolala a plakala a byl to ten druh pláče, kdy doslova lapáte po dechu, protože usedavě vzlykáte. Když mohla konečně mluvit, vypravila ze sebe jen: „Změnilo se to, změnilo se to, změnilo se to.“

Pak se uklidnila a já řekl: „Myslím, že se mi snažíte říct, že se ta vzpomínka změnila.“ A ona prohlásila: „Ano, změnila se.“ Zeptal jsem se jí, jak se to změnilo, a ona odpověděla: „Ráno jsem pracovala s léčebným kódem a zčistajasna jsem si vybavila vzpomínku na znásilnění. Poprvé jsem se dívala na muže, který to udělal, a cítila jsem, že mu odpouštím, a bylo mi jasné, že už necítím zlost a vztek a hořkost a odpor.“ Místo toho cítila jen odpuštění a soucítění. Ta vzpomínka se úplně vyléčila. Paní se usmířila se svým manželem, její zdravotní problémy zmizely, přestala brát léky, a pokud vím, dnes se jí daří báječně a je šťastná.

Její nevědomá mysl bránila vyléčení vzpomínky, protože byla tak bolestná, že kdyby se to stalo znovu, ta žena by to zřejmě nepřežila. Nejspíš by spáchala sebevraždu nebo by těžce onemocněla.

#### **VZDOR A KLAMY UKRYTÉ V MINULOSTI**

Jak se tedy dají léčit podobné vzpomínky, jestliže se tomu mysl sama brání? Ona příhoda s nanukem byla pro pětiletou holčičku stejně závažná jako znásilnění pro dospělou ženu. Teď si nejspíš říkáte: „Loyde, ty jsi cvok! Jak můžeš proboha srovnávat nanuk se znásilněním?“ Protože to bylo uloženo z pohledu pětileté mysli a rozumu a postojů, které se staly součástí oné vzpomínky - „Nikdo mě nemá rád, jsem nějaká divná a až budu někdy ve společnosti lidí, nebudou mě mít ani oni rádi. V ničem neuspěji, protože jsem prostě divná“ - takové názory jsou pro dospělou ženu stejně ničivé jako vzpomínka na znásilnění.

Jsou to hodně jiné příběhy a jeden by se dal považovat za trauma a ten druhý ne. Ale oba jsou uloženy jako traumata a mysl je nechce léčit, protože tyto vzpomínky jsou tu jako ochrana, aby se něco podobného už nikdy nestalo.

Poslední velmi důležitá věc, kterou vám chci říct o tomto tajemství, je fakt, že když jsou tyto vzpomínky oživeny - tedy vzpomínky stimulované ochranným programem reagujícím na danou situaci - máme sklon spojovat s nimi emocionální reakce na to, co se právě teď děje. Uvedu příklad. Když mi zavolala žena s „nanukovým“ traumatem, řekla mi: „Neustále sama sebe sabotuji,“ a zároveň měla dlouhý seznam všech, kteří do jejího života zasáhli nějak negativně, a byla přesvědčena, že právě to je příčinou jejích neúspěchů. Kdesi v hloubi nitra věděla, že to není pravda, ale poskytovalo jí to dobré zdůvodně-

ní: „Nechovají se ke mně hezky... chtějí abych pracovala příliš dlouho... ten člověk mi ten nápad kdysi sebral...“ ačkoli pro taková tvrzení neměla žádné pádné důvody.

Paní, která byla znásilněna, dělala v podstatě totéž: „Nemohu už mít s manželem intimní vztah, protože mi nikdy upřímně neřekne, co si o mně teď myslí.“ Já jsem s ním mluvil a myslel si jen samé hezké věci. Vnímал ji jako svou manželku, které se stala příšerná věc, ale chtěl, aby se to konečně stalo minulostí a oni dva si mohli být zase tak blízcí jako dřív. Ale ona byla přesvědčena, že si její manžel myslí, že je pošpiněná, a že s ní už nechce nikdy nic mít. Tyto názory však nepramenily přímo z oné situace. Vycházely z její vzpomínky na znásilnění, ale ona si to vše spojovala se svým manželstvím. Jinak řečeno, obě ženy nacházely v přítomnosti věci, které jim umožňovaly obviňovat okolí, přestože se staly před třemi nebo dokonce před pětadvaceti nebo třiceti lety.

Nyní si shrneme 5. tajemství:

Zděděné vzpomínky, vzpomínky z prelingválního a prelogického období myšlení a traumatické vzpomínky se stávají stimulem ochranného programovacího systému a vyvolávají určité reakce.

Systém stimulu a reakce je aktivován, jakmile v přítomnosti nastane situace, jež je podobná té, kdy došlo k něčemu traumatizujícímu. Rozsah reakce závisí na tom, jak moc bolestná byla původní buněčná vzpomínka.

Jakmile je aktivován systém, jenž přijímá stimul a následně reaguje, prožívá člověk znovu různé aspekty původní události. Znovu přejímá dané myšlenky, pocity a často i způsob chování. Oběť znásilnění bude prožívat pocit zlosti, strachu, vzteku a děsu. A také přijme myšlenkový vzorec říkající: „Je to strašné, je to příšerné, jsem ohrožena...“ Její chování bude hodně

podobné: „Chci odtud pryč... musím bojovat, abych se odtud dostala.“ Člověk bude připisovat všechny tyto reakce přítomné situaci, přestože to nebude dávat vůbec žádný smysl. Bude si hledat výmluvy a způsob, jak se dá zkusit to, co se právě děje, aby mohl své reakce nějak odůvodnit. I když někdo z okolí ví, že reakce dotyčného člověka jsou nesmyslné, a případně to ví i on sám, stejně se to bude pokoušet dělat. Bude tak jednat, protože netuší, odkud se ty postoje vlastně berou. Neví, že tyto silné pocity a impulzy vycházejí z raných vzpomínek, a pokud si to uvědomí, neví přesně z jakých. Člověk musí mít rozum, protože jinak se zblázní nebo bude mít přinejmenším pocit, že je blázen.

Jinak řečeno, váš antivirový program funguje účinně, pokud vás chrání před strašlivou bouřkou, ale potřebuje přeprogramovat, jestliže vás žene domů, když je slunečný den a na nebi není téměř jediný mráček.

To je důvod, proč tolik lidí utrácí tisíce dolarů a marní podstatnou část života snahou o překonání nesprávného naprogramování, aby konečně mohli žít podle svých představ. Ale téměř nikdy se to nestane, pokud používají sílu vůle ke změně symptomů. Musíte oslovit přímo zdroj, a ten je pouze jeden - naše srdce.

## ŠESTÁ KAPITOLA

### **6. TAJEMSTVÍ: JÁ VĚŘÍM!**

V předchozí kapitole jsme si řekli, jak systém založený na stimulech a reakcích vytváří názorový systém, jenž se formuje v raném období života. S vývojem mozku se (díky jazykovým a rozumovým schopnostem) utváří druhý názorový systém vycházející z názorového systému založeného na stimulech a reakcích.

Když mi bylo asi tak deset, konala se v naší škole jedna hodně zvláštní akce. Na rozdíl od jiných podobných akcí byla tahle velmi fascinující, inspirující a úžasná. Mistr karate nám sděloval tajemství života a zároveň prováděl tak úžasné věci, jako je rozbíjení prken, cihel, kamenů, kusů ledu a boj s několika soupeři najednou.

Vyprávěl nám skutečný příběh, který si dodnes pamatuji. Byl o chlapci, jenž byl stejně starý jako tehdy já, žil v Číně a začal se učit různé způsoby bojových umění. Škola, do níž chodil, pořádala pravidelně různé akce pro rodiny a přátele žáků, aby s nimi oslavila jejich pokroky. Žáci se dlouho přípra-

vovali, aby předvedli, co se naučili. Ten chlapec dostal od mistra pokyn, že má na oné akci rozbít určitý počet určitého typu cihel. Byl to dost nezvyklý úkol, protože něco takového chlapec ještě nikdy nedělal a nemohl si to ani předem nazkoušet! A tak cvičil jako všichni ostatní, ale trénoval pouze *techniku*, ale ne skutečné rozbíjení cihel. Když pak mistrovi sdělil své obavy, mistr se jen usmál a řekl: „Není to žádný problém. Znáš všechno, co je k rozbíjení cihel zapotřebí.“

A pak konečně nastal ten den a žáci předváděli, co se naučili, a publikum nadšeně oceňovalo jejich úžasné schopnosti. V samém závěru nastoupil onen mladík, uklonil se lidem a mistrovi a pustil se do cihel tak, jak si to nacvičil. K údivu všech přítomných cihly pod jeho rukou praskaly jedna za druhou. Potom mistr předstoupil před publikum, gestem si vyžádal naprosté ticho a vysvětlil, že ten mladík udělal něco, co dosud nikdy nikdo nedokázal. Ani on sám, ani nikdo ze všech slavných mistrů světa. Mistr lidem řekl, že ten chlapec má sice velký talent, ale hlavním důvodem, proč dokázal něco tak obtížného, je jeho víra, že to dokáže, aniž by měl sebemenší pochybnost v srdci. Rozbíjení cihel byl fyzický projev chlapcovy vnitřní víry.

Jaké máte ve svém životě cihly? Ať jsou jakékoli, jsou tu, protože máte nějaký názorový problém. Já vám mohu slíbit, že jakmile začnete věřit v pravdu, rozpadnou se všechny cihly, které vám překážejí v cestě.

To, co dokázal onen chlapec před mnoha lety v Číně, je dokonalou ukázkou síly vznikající díky víře, jež je tak obrovská, že téměř nic není nemožné.

#### **NÁZORY - VĚDOMÉ A REÁLNÉ**

V roce 1985 jsem měl první rande se svou manželkou Tracey (dnes si říká Hope, Naděje). Vyzvedl jsem ji a pak jsme se vyda-

li do místního parku, rozprostřeli na zem deku a čtyři hodiny si povídali. Říkali jsme si, v co věříme. Mluvili jsme o životě, dětech, rodině, Bohu, náboženství, o všem, co nás napadlo. Vzpomínám si, že jsem ten večer mockrát řekl: „Já myslím“ a „Já věřím,“ a vybavuji si, jak Tracey reagovala slovy: „No, v *tohle* já také věřím,“ ať jsme probírali cokoli.

Byla to typická konverzace z období našeho randění a zasnoubení. Byl jsem rozhodnutý, že naše manželství bude úplně jiné než ostatní. Znal jsem manželství končící rozvodem, nezájmem nebo neustálými hádkami. A řekl jsem si, že pokud se s Tracey vezmeme, bude to proto, že věříme ve stejné věci. Chtěl jsem, abychom oba znali potenciální minová pole a byli na ně připraveni. Jinak řečeno, aby to bylo úžasné manželství, protože jsme se milovali, měli jsme stejné představy o tom, co je v životě důležité, a v rámci našich možností jsme na to vše byli připraveni.

Upřímně přiznám, že v den naší svatby jsem byl přesvědčen, že jsme připraveni tak, jako nikdo nikdy předtím. Vedli jsme spoustu rozhovorů podobných tomu, jaký jsme vedli, když jsme měli první rande, byli jsme v předmanželské poradně, sepsali jsme své osobní názory a porovnali je, sestavili jsme seznam všeho, co v životě chceme a nechceme a jak bychom zvládali určité situace. Byli jsme dokonale připraveni!

A tak jsme se vzali a neuplynul ani rok a oba jsme se chtěli rozvést. Co se stalo? Dnes už vím, že když jsme řekli: „Já věřím,“ oba jsme mluvili jen o tom, v co věříme vědomě, tedy o závěrech, k nimž jsme dospěli na základě zdravého rozumu a logických faktů. Problém je, že 90 procent našich názorů je skryto v nevědomé mysli. Náš racionální, vědomý názorový systém spočívá na základech ochranného programovacího názorového systému založeného na stimulech a reakcích (5. tajemství), jenž

je převážně spojen s nevědomou myslí. Tyto ochranné programovací názory jsou skryty v naší nevědomé mysli a aktivují se, jakmile nastane určitá situace, s cílem ochránit nás před případným ohrožením, ale my si vlastně vůbec neuvědomujeme, že se něco takového děje. Takže když řekneme: „Já věřím,“ říkáme tím: „Já vědomě věřím.“

Když jsme se vzali, oba jsme začali reaktivovat bolestné vzpomínky, které měly vědomé názory, jež jsme s Tracey sdíleli. Jinak řečeno, naše vědomé názory se kamsi vytratily a my jsme žili podle názorů založených na stimulech a reakcích, aniž bychom si to uvědomovali. Své myšlenky, pocity a chování jsme vnášeli do současné situace. Já jsem obviňoval Tracey a ona obviňovala mě. Byli jsme nešťastní a zatrpklí a všechno jsme to dělali v přesvědčení, že problémem jsou věci, které se dějí právě teď. Ale po celou dobu byl kořenem problému názorový systém založený na stimulech a reakcích.

### NÁVYKY A SKUTEČNÉ PŘESVĚDČENÍ

Dovolte, abych na příkladu z nedávné doby trochu obšírněji objasnil, co je vlastně jev nazývaný „návyk“.

Mnoho let jsme měli s Tracey jeden společný a hodně nepříjemný problém, a tím bylo ustýlání postele. Z jakéhosi zvláštního důvodu to patří mezi mé povinnosti (jak už vás nejspíš napadlo), ale nebyl jsem tak vychován. Po mnoho let našeho manželství se Tracey vždycky příšerně rozčílila, když jsem neustal postel, a já jsem z toho byl nešťastný, měl jsem pocit viny a taky jsem se rozčílil. Často se stávalo, že jsem se podvědomě snažil, aby postel ustlala Tracey, a například jsem vstával o trochu dřív než ona, abych pak mohl říct: „Promiň, musím být včas v práci, takže nemohu ustlat postel.“ Věděl jsem, že až odejdu, Tracey to udělá. Je naprosto jasné, že tahle „manipulace“ byla v podstatě lež.

Mnozí lidé lžou pravidelně, ale nikdy by to nepřiznali a často o tom ani nevědí, protože jsou na to prostě zvyklí. V našem případě bylo ustýlání postele příčinou velmi nepříjemných pocitů. Když jsem objevil léčebné kódy a zbavil se mnoha destruktivních vzpomínek, stala se zajímavá věc: Už mi nevadilo ustýlat postel. A víte, co se ještě stalo? Už to nevadilo ani Tracey! Zmizely pocity viny, zlosti a zoufalství. Nezbyla po nich ani stopa.

Proč to všechno vyprávím? Zdrojem našich destruktivních návyků jsou vzpomínky srdce. Chcete-li je úspěšně vyléčit, aniž byste se jimi dlouze zabývali, a vytvářeli tak jen další stres, musíte vyléčit destruktivní vzpomínky, jež jsou zdrojem návyku. Jakmile to uděláte, problém se vyléčí automaticky a ve většině případů bez jakéhokoli úsilí.

Je zajímavé, že odborníci na odstraňování různých typů návyků se zaměřují výhradně na vědomé chování a myšlení. Je to stejné, jako kdybyste tlačili kámen do kopce a dostali se do bludného kruhu - do cyklu, jenž pohltí desetiletí vašeho života, a tato práce má jen krátkodobé výsledky. V případě alkoholiků je to cyklus spočívající v tom, že tito lidé chvíli abstínují a pak do toho zase spadnou. A to platí o všech návycích, ale právě užívání různých chemických látek představuje velkou překážku, kterou je třeba překonat.

### NÁVYKY A JEJICH ZDROJ

Během své praxe jsem pracoval s několika profesionálními zápasníky. Měl jsem dobré výsledky a brzy se to rozkřiklo. Vzpomínám si, jak za mnou do Nashvillu přiletěl jeden zápasník, aby mi vylíčil své dilema. Řekl, že si ho Vince McMahon, šéf WWF<sup>2,3</sup>, nedávno zavolal do své kanceláře. Tam mu sdělil,

<sup>2,3</sup> WWF je zkratka pro *World Wrestling Federation*, což je profesionální wrestlingová asociace. (Pozn, překl.)



že už má dva záznamy za užívání drog. A pokud bude mít třetí, bude vyloučen. Ten obrovský chlap - jenž mimochodem patřil mezi nejpříjemnější lidi, jaké jsem kdy poznal - mi řekl, že se teď musí rozhodnout, zda chce být dál profesionálním zápasníkem a mít šest sedm akcí za rok a svou figurku na pultech s akčními hrdiny ve Wal-Martu - nebo v tom Wal-Martu pracovat. Vyzkoušel nemocniční i domácí léčbu, různé knihy, programy, prášky a terapie - všechno, na co si vzpomenete. Zoufale bojoval o svůj život a rodinu. Dva následující dny jsme intenzivně prováděli metodu léčebných kódů. Nesoustředil se na závislost na drogách, ale na destruktivní buněčné vzpomínky bránící tomu, aby se svého návyku zbavil. Domů odletěl bez závislosti na drogách. Před čtyřmi roky jsem ho viděl na Floridě v Orlandu a stále pracuje, je zdravý, šťastný a není závislý na žádných omamných látkách.

V oblasti duševního zdraví je už dlouho známo, že ženy s poruchami stravování o sobě mají představu, která není pravdivá. Celé jejich okolí ví, že to není pravda. Podivné na tom je, že tyto úžasné a krásné ženy se podívají do zrcadla a jejich přesvědčení je tak silné, že vidí úplně jiné tělo, než to, které opravdu existuje. Klidně by před nimi mohl někdo stát a ukázat na jednu část jejich těla v zrcadle a v reálu, ale anorektička uvidí jen zkreslenou verzi toho, co se odráží v zrcadle. To je jeden z nejzjevnějších příkladů, jak ničivé představy srdce a celkově všechny destruktivní názory založené na stimulech a reakcích vedou ke zcela nepravdivému vnímání světa. A přitom můžeme být stoprocentně přesvědčeni, že náš názor je správný.

Většina lidí však nechápe, že tento jev je založen na neustálém klamu, že vidíme stoprocentní pravdu, jako je tomu například u anorektiček. Jinak řečeno, většina z nás vidí svět každý den do určité míry nepřesně. Mám příbuznou, která

pořád bojuje se svou váhou, a když míjí zrcadlo, vždycky říká: „To zrcadlo není v pořádku. Já vím, že nejsem tlustá.“ A jindy zas o sobě prohlásí: „Ty šaty mi nesluší. Vypadám v nich strašně tlustá.“ A přitom bylo celé rodině dlouho jasné, jak to skutečně je. Zrcadlo bylo naprosto v pořádku. I šaty byly v pořádku. Ona je tlustá! A stejný princip funguje u anorektiček, jen v jinak destruktivní míře.

### VÍRA A VÝKON

Tento názorový problém je v plné šíři viditelný hlavně v oblasti sportu a vrcholových výkonů. Jednou večer jsem se díval na finále NBA.<sup>24</sup> Komentátoři mluvili o tom, jak hráči jdou, nebo nejdou v průběhu hry po míči. A říkali, že rozdíl mezi hráčem, který chce míč, a tím, který míč nechce, spočívá v tom, že první z nich věří, že dá koš, zatímco druhý věří, že koš mine.

Komentátoři měli naprostou pravdu. Vzpomínám si, jak mi kdosi vyprávěl příběh o Michaelu Jordánovi. Během zápasů se často stávalo, že určitou dobu jen pozoroval, co se asi v průběhu hry stane, a to včetně rychlého zakončení, jež určuje, kdo vyhraje a kdo prohraje. Když se blížil skutečný konec hry a výsledek závisel na několika posledních vteřinách, Michael se ujal míče. Viděl jsem pár rozhovorů, v nichž říkal, že v této situaci vždy věří, že dá vítězný koš.

Na univerzitu jsem se dostal díky sportovnímu stipendiu, protože jsem hrál tenis. Právě zmíněný mechanismus je dobře znám i mezi hráči tenisu. Říkáme tomu „železný loket“ a je to přesně ten kritický okamžik, kdy jeden úder může znamenat vítězství, nebo prohru. Někteří hráči ze sebe v této chvíli vyda-

<sup>24</sup> *National Basketball Association (NBA) je slavná liga profesionálního basketballu mužů.*

jí úplně všechno a téměř vždycky vyhrají. Jiní hráči však mají takový strach, že doslova nemohou mávnout raketou. Jako by měli loket ze železa. Když sledujete delší dobu v podstatě jakýkoli sport, tak ve chvíli, kdy má dojít na „lámání chleba“, slyšíte, jak komentátoři i hráči pronášejí věty typu: „Když nastane při hře takhle situace, je to o psychice;“ „Je to srdeční záležitost;“ „Kdo vyhraje, nebo prohraje v závěru hry není už o fyzických schopnostech, ale o psychice“ nebo „V závěru hry hraje hlavní roli srdce.“

### **VAŠE POSTOJE VÁS MOHOU VYLÉČIT, NEBO ZABÍT**

Naše postoje se netýkají pouze míčových her, recitálu, divadelní hry nebo anorexie, ale zasahují do všech oblastí života. Naše postoje a názory určují, zda jsou naše vztahy intimní, vášnivé a naplňující, tak jako to platí o mně a Tracey. To, zda jste v zaměstnání vynikající pracovník, nebo zoufalec zmítaný pochybnostmi, nezáleží ani tolik na vašich schopnostech, jako na vašich postojích. Prosím, všimněte si, že jsou-li vaše postoje a názory láskyplné a upřímné, budete úspěšní a výkonní ve všem, co děláte. Detailněji to probereme v 7. tajemství.

Vraťme se na chvíli k příběhu o nanuku. Ta žena měla schopnosti, jaké si jen člověk může přát: IQ 180, titul z Ivy League a mysl chápající finanční záležitosti. Všichni z jejího okolí říkali, že by mohla být nejen úspěšná, ale doslova excelentní. Navzdory tomu byla podprůměrně úspěšná a doslova každý týden objevovala nové způsoby, jak by mohla sabotovat svou kariéru. A pokaždé si pro svůj neúspěch našla nějaký racionální důvod: „Byla jsem nastydlá,“ „Jeden z mých asistentů neudělal, co jsem potřebovala,“ „Moje kamarádka měla jisté problémy a mě to rozhodilo,“ „Onemocněla mi kočka,“ „To a ono mi nevyhovuje“ a tak dále a tak dál. Jsou všechny ty věci, které

tvrdila, jen samé lži? Nejsou! Ono jí to vážně trápilo. Každého by to trápilo. Ale to, co jí ničilo život, nemělo s výmluvami nic společného. Mohl za to nesprávný postoj pramenící z příhody s nanukem, který vznikl, když jí bylo pět let a myslela si, že ji matka nemá tolik ráda, jak by měla, takže je určitě nějaká divná.

Podobné věci se jí pak v životě stávaly znovu a znovu, a tak po letech dospěla k závěru, že ten problém bude v něčem jiném. A tehdy mi zavolala. Po celou dobu spočíval problém v jejím postoji. Jakmile určila názor, jenž to způsoboval, a to pomocí stimulu a reakce, její racionální a vědomý názor se automaticky změnil. Děly se dál věci, které nebyly přesně podle jejích představ? Samozřejmě. To se stává každému. Ale ona už jimi dokázala hladce proplouvat a její schopnosti se začaly rozvíjet tak, jak to všichni dávno předpovídali - byla prostě skvělá.

Chcete slyšet něco úžasného? Přesně to je předpovězeno a dáno i vám. I vy máte být skvělí. Jakmile začnou být vaše názory a postoje v souladu s pravdou, budete i vy prožívat skvělý život.

Není náhoda, že výzkum provedený na lékařské fakultě Stanfordské univerzity ukázal, že podnětem pro vznik nemoci v těle je vždy mylný názor, a zároveň platí, že jakmile poznáme pravdu a držíme se jí, naše buňky začnou být vůči nemocem odolné. Vaše přesvědčení vás může zabít, nebo vyléčit.

### **JAK OBJEVIT SKRYTÉ NÁZORY**

Jak rozpoznáte, že jde o názor založený na určitém stimulu a následné reakci nemající nic společného se současnou situací? Zde je několik velmi jednoduchých způsobů:

1. *Vaše pocity.* Pokud se vaše pocity neshodují se současnou situací, pak je téměř stoprocentně jasné, že stimulem je nějaká bolestná vzpomínka, jež byla reaktivována a vyvolala určitou

reakci. Většinou si však ani neuvědomíte, že něco takového bylo oživeno. Pocity budou tak reálné, že si budete myslet, že se týkají současnosti, přestože ostatní vidí, že je to nesmysl. Proto je dobré zeptat se přítele. Řekněte: „Tohle je ta situace a já z ní mám takový a takový pocit. Odpovídá to dané situaci, nebo je to tak trochu přehnané? Prosím, buď ke mně upřímný. A prosím, neříkej mi, co bych podle tebe chtěl slyšet. Pověz mi, co si opravdu myslíš.“

2. *Vaše myšlenky.* Jsou-li myšlenky týkající se současné situace naprosto logické a ostatní to vidí stejně, pak nejspíš nejde o reaktivovanou vzpomínku vyvolávající určitou reakci. Pokud ale nejsou vaše myšlenky v souladu se současnou situací, je jasné, že jste oživilí nějakou bolestnou vzpomínku. Chceme žít v přítomnosti, ne v minulosti nebo v budoucnosti. Je ale překvapující, jak málo lidí to dokáže. Důvodem je neustálé ožívání nepříjemných buněčných vzpomínek spojených s myšlenkami a pocity z minulosti.

3. *Vaše chování.* Jestliže neustále děláte věci, které vám nejsou příjemné a příčí se smyslu vašeho života, pak je zjevné, že jednáte na základě určité vzpomínky, jež je stimulem. Naprosto jasným příkladem je hubnutí. Chodí za námi spousta lidí, kteří chtějí léčebný kód, protože by rádi zhubli, a většinou se jim to podaří. Když však vidíte ty, kteří chtějí zhubnout a přitom se neustále přejídají, je naprosto jasné, že došlo k reaktivaci určitých buněčných vzpomínek. Ale oni to přičítají okolnostem ze současnosti („Jsem v příšerném stresu, ale zítra už to zvládnou...“). Určitě jste tyto věty slyšeli nebo jste je možná sami někdy říkali. Pravdou je, že téměř všechny typy závislostí jsou uzamčeny v nějakých bolestných buněčných vzpomínkách. Názory skryté v těchto vzpomínkách se pak znovu ožíví a způsobují bolest. A návyk se používá k utlumení bolesti nebo k navození příjemného pocitu, který ale trvá jen pár hodin.

4. *Ztráta vědomé kontroly.* Nejoblíbenějším způsobem řešení všech těchto problémů je přístup, který nazývám „zvládnání“. V případě zdravotních problémů je to léčení symptomů namísto zaměření na samotný zdroj. Chvíli můžete tlačit kámen do kopce... vy to dokážete... vy to zvládnete... vy se v tom zdokonalíte... ale pořád je to usilovná námaha. Snažíte se vést spořádaný život, ale neustále cítíte napětí. Tím napětím je stres, jenž vám může hodně ublížit. Tahle cesta nevede k tomu, abyste dělali, co chcete dělat, abyste se cítili, jak se chcete cítit, a abyste si mysleli, co si chcete myslet. Jedinou možností je tyto buněčné vzpomínky vyléčit.

Pokud vás váš racionální názorový systém nevede tam, kam byste chtěli jít... když sabotujete sami sebe... když máte pocit, že jste pořád nešťastní... když vás stále něco trápí a máte závažné zdravotní problémy... když vaše vztahy nejsou ony láskyplné, intimní, radostné a poklidné vztahy, po jakých všichni toužíme... když ve svém životě nejednáte racionálně a logicky a nevidíte danou skutečnost... pak je jasné, že je dosud aktivován postoj založený na stimulu a reakci, jenž způsobuje, že reagujete stejně jako v době, kdy se stala ona nepříjemná věc. Prostě prožíváte život, který se ani trochu nepodobá životu, jaký byste chtěli prožívat.

#### **VAŠE JEDNÁNÍ JE VAŠE SMÝŠLENÍ**

Vždycky jednáme tak, jak smýšlíme. Jestliže něco neděláte správně, znamená to, že o tom nesmýšlíte správně. Všechno, co děláme, děláme proto, že tomu věříme. Teď byste mě rádi praštili do nosu, že? Říkáte si: „V životě jsem udělal spoustu věcí, které jsem dělat neměl, a už tehdy jsem věděl, že bych je neměl dělat, a pak jsem z toho měl špatný pocit a nevedlo to k ničemu dobrému.“ Myslíte si: „Když jsem to udělal, bylo to proti mému přesvědčení!“

Nezlobte se na mě, ale jste na omylu. Ono totiž nejde, abyste udělali něco proti svému přesvědčení. Problém spočívá v tom, že v nevědomé mysli jsou uloženy názory, o nichž ani nevíme. Je to vědomý názor versus nevědomý názor. Tuto věc si podrobně probereme v 7. tajemství a teď bych jen rád dokončil myšlenku tvrzením, že na jednu věc můžeme mít na různých úrovních stovky různých názorů. Zní to dost schizofrenně, vidíte?

Až tam ale naštěstí většina z nás nedospěje. Důležité je věřit v pravdu a lásku a žít vědomě i nevědomě v harmonii, a pak se housenka změní v motýla. Tuto transformaci můžete provést hned teď díky tajemstvím obsaženým v této knize. To, co vám tu nabízíme, zní téměř neuvěřitelně, ale vy opravdu můžete vzletět bez úsilí a „správných“ postojů. Ve vašem těle je systém, jenž to z převážné části udělá automaticky.

Jediný způsob, o němž vím, že dokáže vyléčit tento problém trvale, úplně a dokonale, je léčba těch buněčných vzpomínek, které způsobují problémy a jsou ochraňovány nevědomou myslí.

A tím se opět vrátíme k otázce, jak je možné tyto vzpomínky objevit, a pokud je najdete, jak je můžete vyléčit. Terapie, při nichž se lidé vypovídají, nezabírají... behaviorální modifikace umožní situaci pouze zvládat, ale ve skutečnosti vyvolávají ještě větší stres, jehož se potřebujeme zbavit, protože jinak se nevyléčíme. Je třeba logicky a racionálně poznat pravdu a podle té žít. Bůh nám dal schopnost uvažovat logicky a racionálně, tak bychom ji měli využívat. A jakmile ji začneme využívat, dokážeme léčit nevědomou mysl, tedy to, čemu říkám „srdce“, a pak žít v souladu s tímto vyléčeným srdcem.

A teď přejdeme k 7. tajemství, v němž se zaměříme právě na srdce.

## SEDMÁ KAPITOLA

### 7. TAJEMSTVÍ:

#### **KDYŽ SE SRDCE STŘETNE S HLAVOU, VÍTĚZEM SE STÁVÁ...**

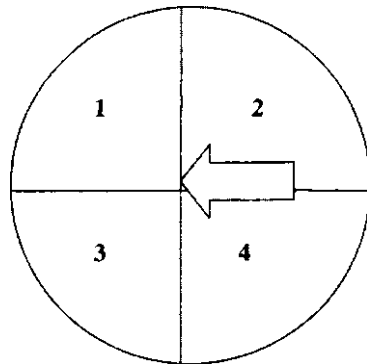
V době, kdy jsem hodně cestoval a pořádal přednášky o psychologii, duchovnu a přírodní léčbě, jsem prováděl jeden malý experiment. Je to test, který znají i jiní lidé a ve skutečnosti mi o něm řekl můj dobrý přítel Larry Napier, jenž ho při svých přednáškách také prováděl a dosahoval podobných výsledků.

Je to velmi snadný test a na další straně uvidíte jeho grafické znázornění. Na list papíru jsem nakreslil kruh, který jsem rozdělil na čtyři části. Ty jsem očísloval „1“, „2“, „3“ a „4“. A ještě jsem měl na provázku uvázaný obyčejný klíč od auta nebo domu. Pak jsem požádal dobrovolníka, ať drží provázek mezi ukazováčkem a prostředníkem tak, aby klíč visel nad středem kruhu přímo uprostřed polí 1, 2, 3 a 4, asi tak tři až pět centimetrů nad papírem.

Takže první věc, kterou měl udělat, bylo držet klíč nehybně nad středem kruhu mezi poli 1, 2, 3 a 4. A teď vybízím i vás, ať to zkusíte taky, tedy\*pokud chcete. Většině lidí to jde velmi dob-

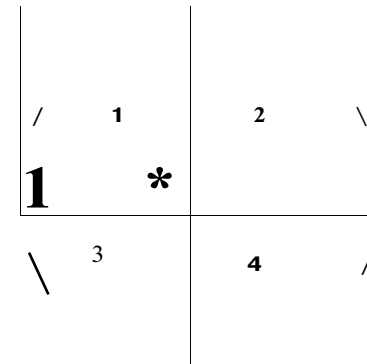
ře. Někteří lidé při tom bývají nervózní a trochu se jim chvěje ruka a někdy se stává, že člověku jeho zdravotní stav nedovolí držet klíč úplně nehybně, takže se trochu kývá, ale většina lidí ho udrží přímo uprostřed nebo hodně blízko středu.

Během názorné ukázky dotyčnému pográtuluji a pak mu dám druhý pokyn. Ale předtím mu sdělím, že první pokyn stále platí. Při provádění druhého kroku musí držet klíč přímo uprostřed kruhu.

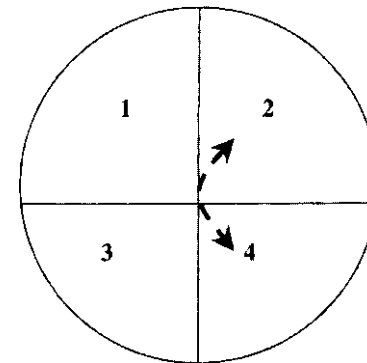


A teď je tu druhý krok. Dobrovolník stále drží klíč nad středem a já mu řeknu, ať si představí, že se klíč pohybuje od prvního pole k druhému. „Kývá se sem a tam mezi prvním a druhým polem. Přestavujte si, jak se z pole jedna přehoupne do pole dvě a pak zase zpět nad první pole. Ale mějte na paměti první pokyn! Nepohybujte klíčem. Jen si představujte, že se hýbe.“

Co myslíte, že se stane? Výsledky jsou vážně úžasné. V 75 až 80 případech ze sta se klíč pohybuje mezi prvním a druhým polem, a to tak výrazně, že nikdo v sále nemůže mít pochybnosti o tom, co se děje. Není to tak, že by se mírně vychýlil a „možná byl někde mezi prvním a druhým polem“. Je to naprosto zjevné.



A pak dám dotyčnému třetí pokyn. První pokyn stále platí: Nepohybovat klíčem. A platí i druhý pokyn. Teď si má onen člověk představit, že se klíč pohybuje od druhého do čtvrtého pole a zpátky a pak zase do čtvrtého pole a tak dál. Ale první zásada stále platí - nepohybovat klíčem. Většinou se stává, že se klíč velmi rychle přizpůsobí. Občas nejdřív opíše kruh, ale pak se ustálí a začne se houpat od druhého pole k čtvrtému a zpátky ke druhému a pak zase ke čtvrtému. Všichni v sále žasnou a tleskají.



Když se pak dotyčného ptáme: „Snažil jste se o to vědomě?“ jeho odpověď vždycky zní: „Ne!“ A většinou se usměje a řekne: „Já se vážně nijak nesnažil. Vůbec to nechápu.“

Nyní vysvětlím, proč to tak je. Dám dotyčnému dva pokyny: jeden pokyn dám hlavě a druhý pokyn dám srdci. Hlavu definuji jako vědomou mysl a srdce jako nevědomou mysl. Takže první pokyn, který mu dám, je určen hlavě: „Nepohybuj klíčem. Vědomě se zaměř na to, aby se klíč ani nepohnul.“ Druhý pokyn je určen srdci: „Představuj si, že se hýbe.“ Imaginace je funkcí nevědomé a podvědomé mysli, přestože ji můžeme vědomě ovládat. A tak dám pokyn jak hlavě, tak srdci. *Pokyn daný srdci zvítězí nad pokynem daným hlavě.*

### SRDCE VŽDY VYHRÁVÁ

Toto není tak traumatická situace jako případy, o nichž tu byla řeč. Je to situace bezpečná, nevinná a pohodová. Srdce překoná pokyn hlavy a klíč se pohybuje tak, jak mu nevědomá mysl přikáže. Řečí srdce jsou obrazy, ne slova, a imaginace dokáže obrazy vytvářet. Představa, že se klíč pohybuje, je pokynem srdce, které zvítězí nad hlavou a přiměje klíč k pohybu.

Jak je to možné? Když si člověk představuje, že se klíč pohybuje, roznítí se neurony v mozku. Mozek vysílá energetické frekvence a impulzy do krku, pak do ramen, paže, ruky a nakonec do prstů. Následkem toho se prsty držící provázek začnou pohybovat, většinou tak nepatrně, že by člověk řekl, že se vůbec nehýbou. Ale přesně takový pohyb je potřebný k rozhoupání provázku a klíče. Můžeme být ještě kreativnější a říct si: „Chci si představit, jak klíč opisuje kruh,“ a stane se to. Takže jakmile se srdce střetne s hlavou, srdce vždy vyhrává.

A to je ten kritický bod. Už jsem tu vylíčil, jak jsme s Tracey byli na jedné vlně a věřili ve stejné věci a byli připraveni na manželství. Ona žena, která byla znásilněna, věřila ve správné věci; byla to křesťanka a byla přesvědčena, že by tomu muži měla odpustit, a také se o to mockrát snažila. Věřila, že před

Bohem je čistá, že není nečistá nebo vinná či méněcenná. Problém spočíval v tom, že to nikdy necítila. Nikdy to neprožila. Prožívala pravý opak. Žena z příběhu o nanuku vědomě věděla: „Mám IQ 180 a zvládám věci mnohem lépe než kdokoli jiný. Přesně to také chci od života a naprosto nechápu, proč je mezi mnou a matkou neustále takové napětí.“

Ale když se srdce střetne s hlavou, srdce vyhrává. V mém případě začaly hrát v manželství velkou roli nevědomé bolestné vzpomínky, ale my jsme z toho obviňovali současnou situaci, přestože to tak vůbec nebylo. Má klientka, která byla znásilněna, měla neustále v mysli podvědomé a nevědomé vzpomínky. A nedokázala se jich zbavit. Její vědomou mysl ovládal pocit nejistoty, méněcennosti a zlosti, a ten jí bránil žít tak, jak chtěla. Takhle to bývá vždycky, když máme hodně silnou nevědomou či podvědomou představu založenou na bolestné vzpomínce, jež je stimulem a vyvolává určitou reakci. Jakmile se to stane, zvítězí nevědomá bolestná vzpomínka.

Co znamená, že „zvítězí“? Znamená to, že myslíme, cítíme a jednáme tak, jak bychom to vědomě nikdy neudělali. A také to znamená, že se v těle projeví stresová reakce ve chvíli, kdy to není žádoucí. Proto je tak důležité léčit vzpomínky, jež jsou příčinou tohoto procesu.

### ZDROJ VŠECH PROBLÉMŮ

Takže jak je to v případě oněch 20 až 25 lidí ze sta, u nichž se klíč nepohne? Zdá se, že u nich srdce nevíteží nad hlavou. Když se to stane, vždycky se dotyčného zeptám: „Pokud bych vám řekl, ať si představíte, že se klíč na provázku pohybuje, dokážete to udělat? Jste schopni vidět vnitřním zrakem, jak se klíč hýbe?“ Dosud se mi v této situaci nestalo, že by ten člověk řekl, že je toho schopen. Nikdy.

Co to znamená? Za prvé to znamená, že tito lidé nedokázali aktivovat v srdci mechanismus, jenž by srdci umožnil zvítězit. Za druhé, a to je ještě důležitější, lidé, kteří nemají představivost nebo tuto schopnost ztratili, mívají většinou víc nevědomých a podvědomých bolestných vzpomínek než ostatní. Jejich mysl se chrání tím, že vyrušila schopnosti imaginace, protože vše, co vidí, aktivuje představy, které zraňují (mějte na paměti, že tyto vzpomínky jsou zakódovány a vybavujete si je v podobě obrazů a výjevů). Jejich nevědomá mysl tuto schopnost potlačí, aby mohli vést alespoň trochu normální život. Nicméně po celou dobu dál funguje. Ačkoli tito lidé v daném okamžiku své vzpomínky nevidí a nevyužívají svou představivost, stejně cítí bolest a mají destruktivní a nepříjemné myšlenky týkající se jich samých i jiných lidí a okolností a dělají věci, jaké v podstatě dělat nechťejí.

V bibli se praví: „Především střež a chraň své srdce, vždyť z něho vychází život“ (Příslaví 4:23). Jeden učenec mi řekl, že když si přečtete tuto pasáž v originále a položíte si otázku: „Jakého procenta života se to týká?“ odpověďby zněla, že je to sto procent. Takže podle bible je to, čemu věřím, moje osobní pravda (můžu mít svůj vlastní názor) a máte-li v životě nějaký problém, jeho původ se nachází v srdci. Pokud nevyřešíte záležitosti srdce, můžete sice potlačit určité symptomy, ale nedosáhnete trvalého vyléčení oné věci, protože jste nevyléčili zdroj.<sup>25</sup>

*Rád bych tu poznamenal, že jsme se rozhodli stát se následovníky Ježíše. Proto věříme, že k úplnému uzdravení dochází skrze Ježíše Krista. Je to naše víra a podle ní také žijeme. Jsem přesvědčen, že má víra byla základním předpokladem objevení léčebných kódů, jak jsem uvedl v předmluvě k této knize. (Další informace o naší víře a filozofii najdete v kapitole „Pár slov o nás a o naší filozofii“ v závěru knihy.) Nehodláme však čtenáře této knihy k ničemu přemlouvat. Z vlastní zkušenosti víme, že léčebný kód funguje bez ohledu na víru, věk, pohlaví, národnost či příslušnost k etnické skupině. Baterie fungují v každém přístroji, jenž je vyroben pro tento zdroj energie. Léčebný kód funguje, protože se řídí přesnými přírodními zákony nazývanými souhrnně kvantová fyzika. A ty jsou založeny na způsobu, jímž byl stvořen vesmír.*

Takže zde je 7. tajemství: *Když se střetne hlava se srdcem, srdce vyhrává.* Víme, že signály vysílané ze srdce - buněčné vzpomínky srdce - aktivují v těle stresovou reakci, jež je příčinou všech našich problémů.

### NEVĚDOMÝ A VĚDOMÝ ZÁMĚR

Měl jsem to potěšení strávit den s profesorem Williamem Tillerem ze Stanfordu. Dr. Tiller vydal mnoho knih, patří mezi hvězdy filmu *What the Bleep Do We Know?* (Co my jen víme?) a je považován za jednoho z nejvýznamnějších odborníků na kvantovou fyziku naší doby. Ten den jsem se od něj během rozhovoru dozvěděl několik úžasných věcí. Tady jsou dvě z nich:

1. Většina toho, co prožíváme, vychází z nevědomého záměru. Každý mluví o vědomém záměru - což je sice reálné a důležité, ale není to všechno.
2. Když se nevědomý záměr střetne s vědomým záměrem, nevědomý záměr vyhrává.

Dr. Bruce Lipton říká v podstatě totéž. V pořadu, který jsme s ním a s Benem natočili, tvrdí, že je téměř vyloučeno vyřešit jakýkoli problém jen silou vůle, protože podvědomá mysl je více než miliónkrát mocnější než síla vůle. A také říká, že k provedení změny je téměř nezbytné mít něco podobného, jako jsou léčebné kódy.

### PROBLÉMY SRDCE JSOU PROBLÉMY DUŠE

A nyní tu uvedu několik směklých tvrzení.

V 1. tajemství jsme řekli, že máme-li nějaký zdravotní nebo vztahový problém, měli bychom si položit otázku: „Co je stres, jenž je toho příčinou?“ Věřím, že bychom se dostali mnohem dál, kdybychom se pokaždé, když máme nějaký problém se zdravím, vztahem či prací, sami sebe zeptali: „Jaký problém

srdce je zdrojem této situace a jak ho mohu vyléčit?" Možná si v duchu řeknete: *Takže teď se dostáváme do duchovní oblasti.* A má odpověď zní: „Máte naprostou pravdu.“

Léčebný kód je sice fyzický mechanismus v těle, který můžete zapnout a aktivovat, ale zároveň obsahuje duchovní cvičení léčící problémy srdce. Přiměje to lidi, aby vám odpustili? Sejmě to z vás všechny životní hříchy? V žádném případě. Něco takového můžete udělat jen vy a Bůh.

Léčebný kód léčí destruktivní energetický vzorec vzpomínky obsahující nějaký mylný názor, jenž ve vás vyvolává obavy tehdy, kdy se není čeho obávat, a aktivuje systém stresové reakce těla, když by neměl být aktivován, což vede ke zdravotním potížím a ke všem problémům, jaké vás napadnou. Jsem přesvědčen, že právě v tom se v naprosté jednotě setkává bible s vědou, nicméně v bibli to bylo napsáno mnohem dříve: „Především střež a chraň své srdce, vždyť z něho vychází život.“

A teď uvedu pár směhlých tvrzení vycházejících z toho, o čem je tu řeč. Můj duchovní učitel Larry Napier mi tyto zásadní pravdy, které změnil celý život, sdělil před dvaceti lety, tedy dřív, než byly vědecky potvrzeny. Čím víc jsem se učil a osobně to vše prožíval, tím víc jsem si uvědomoval, že je to pravda. Můj život se tím navzdýcky změnil. Děkuji Larrymu, že byl ke mně tak laskavý, protože právě díky němu se o tyto věci teď mohu podělit i s vámi. Doufám, že budou mít podobný vliv i na váš život. A tohle jsou ty zásadní pravdy:

**Jste tím, kým jste ve svém srdci.** Můžete lidem říkat: „To jsem já a v to věřím, to dělám a to hodlám udělat,“ ale tím, kým skutečně jste, jste ve svém srdci, protože když se hlava střetne se srdcem, srdce vyhrává.

**Čemu věříte ve svém srdci, tomu věříte doopravdy.** Příběh O tom, jak jsme se s Tracey shodli na svých vědomých názorech, ale o rok později jsme se chtěli rozvést, ukazuje, nakolik naše nevědomé názory ovlivňují většinu našeho života. Čemu věříte ve svém srdci, tomu věříte doopravdy.

**Co je ve vašem srdci, určuje, v jaké situaci jste.** Jakmile se aktivuje názorový systém založený na stimulu a reakci, dostanete se zpět do doby, kdy ona bolestná vzpomínka vznikla. Když bylo oné ženě z Wall Street kolem třiceti a měla dost vysokou pozici na Manhattanu, mockrát v průběhu dne jí bylo pouhých pět, protože se reaktivovala vzpomínka na příhodu s nanukem. A opravdu se cítila, jako by jí bylo pět let. Měla pocit bezmoci, zlosti, méněcennosti a říkala si: „Já tuhle práci nezvládnou,“ přestože na ni měla dostatečnou kvalifikaci a všichni včetně jí si toho byli vědomi. Nicméně tohle nebyla ta realita, jakou prožívala. Jakmile se oživí některá z těchto bolestných vzpomínek, ocitnete se tam, kde jste už kdysi byli. Když nastane určitá situace, vrátíte se do doby, kdy se stalo něco podobného, a znovu prožíváte s tím spojené pocity a emoce.

**Co je ve vašem srdci, určuje, jak jednáte.** Vědomě si dokážeme dělat úžasné plány. A máme i schopnost je uskutečnit. Ale pokud jsou s těmi činnostmi a záležitostmi spojeny bolestné vzpomínky, budeme na ně reagovat, ať chceme, nebo nechceme, a jednat na základě názorů spojených s těmito vzpomínkami tak dlouho, než se nám je podaří vyléčit. Jestliže nejednáme tak, jak bychom chtěli, nebo to neděláme tak často, jak bychom chtěli, takže nejsme schopni uskutečnit v životě to, po čem toužíme, pak je jasné, že se reaktivovaly bolestné vzpomínky, jež nás nutí dělat něco, co dělat nechceme. A to platí i o nežádoucích myšlenkách a pocitech.



**Srdce je naprogramováno k ochraně.** Hlavním úkolem srdce je chránit vás, abyste neprožívali nepříjemné a možná i fatální věci, a především zabránit tomu, aby se něco takového opakovalo. Proto v konfliktu hlavy a srdce vítězí srdce, protože srdce je naprogramováno k ochraně. Využívá k tomu stresovou reakci těla. Pokud se tato reakce dostaví ve chvíli, kdy by se dostavit neměla, začneme mít obavy, ačkoli k tomu není žádný důvod. Střetne-li se hlava se srdcem a srdce vyhraje tím způsobem, že to negativně ovlivní naše zdraví nebo kariéru či vztahy nebo nám to brání v pocitu klidu, je to způsobeno tím, že srdce má obavy. Možná vědomě strach ani necítíme, ale ve skutečnosti rezonuje v našich buňkách.

**Co je ve vašem srdci, to určuje vaše priority.** Zeptáte-li se stovky lidí, jak stanovují ve svém životě priority, nejspíš vám všichni odpoví, že se o tom, co je důležité a co je třeba udělat, nejdřív rozhodují na základě racionálního a logického prozkoumání faktů a okolností. Pravdou však je, že ve skutečnosti dáváte prioritu tomu, co je pro vás cenné, a onu hodnotu určuje vaše srdce. Znamená to snad, že jsme pouzí roboti a že racionální a logický pohled na život nemá smysl? Samozřejmě že ne! Je to jeden faktor v celém procesu, a pokud se srdce shoduje s racionálním myšlením, pak není žádný problém. Ovšem jakmile buněčná paměť předloží názor založený na strachu, přiměje nás to zkoumat též racionální fakt, ale vzápětí není zaručeno, že dospějeme k logickému či vhodnému závěru.

### ZÁKONITOSTI SRDCE

Když bylo mému synovi Harrymu dvanáct let, viděl film *Čelisti*. (Dodnes s manželkou diskutujeme o tom, zda to byl dobrý nápad.) Harry odmalička miloval vodu. Když mu byly dva roky, byli jsme uprostřed zimy v jednom hotelu. A Harry k našemu

úžasu skočil do bazénu. Stalo se to několikrát na různých místech a v různou dobu. Harry plave jako ryba - a je mu úplně jedno, zda je to rybník, jezero nebo oceán. Prostě to miluje. Po zhlédnutí *Čelistí* jsem se Harryho zeptal, jestli by si nechtěl jít zaplavat do jezera. Z jeho očí a tváře se dalo vyčíst, jak o té možnosti uvažuje, tak jako když pětaticetiletý člověk uvažuje o placení daní. Po chvíli se rozhodl a řekl, že by radši zůstal doma a hrál si s legem.

Když jsme se Harryho vypytovali, zda jeho rozhodnutí neovlivnil film *Čelisti*, odpověděl: „Určitě ne.“ Prostě ho jen ohromně zaujala představa, že postaví nějaké budovy z lega. A jeho argumenty byly naprosto přesvědčivé. Zeptal jsem se ho, jestli by mu nevadilo, kdybych s ním provedl test, abych zjistil, zda má na ten film nějakou nepříjemnou buněčnou vzpomínku. Harry asi čtyři minuty prováděl léčebný kód a víte, jak to dopadlo? Za pouhé čtyři minuty se jeho priority úplně změnily! Jeho racionální, logické myšlení se úplně změnilo. Harry usoudil, že si může stavět z lega kdykoli jindy, a rozhodl se, že si půjde zaplavat do jezera - „Tak kdy už půjdeme?“

A to se nestává jen dvanáctiletým dětem. Stává se to každému z nás v jakémkoli věku. To, co považujeme za racionální a logické rozhodnutí založené na pravdě, bývá velmi často nevědomá racionalizace hodnot a priorit založených na destruktivních vzpomínkách srdce.

Tento proces je téměř vždy nevědomý, a to do chvíle, než se rozhlédnete kolem sebe, objevíte tyto vzpomínky a vyléčíte je. Někdy se z nich po vyléčení stanou vědomé vzpomínky, protože srdce má pocit, že už je nemusí chránit, ale většinou jsou tyto věci nevědomé. Proto někdy vyjedu na svou manželku a vzápětí si pomyslím: „Proč jsem to udělal?“ Jím, když nemám hlad. Nevyřídím telefonáty, které by určitě přispěly k tomu, abych měl

v práci ještě větší úspěch. Dál si hledám výmluvy a den za dnem si říkám, co bych měl udělat. A třeba i začnu lhát manželce nebo zaměstnavateli, ačkoli vím, že bych to neměl dělat. Za všechno mohou bolestné vzpomínky uložené v srdci, které jsou reaktivovány a potřebují vyléčit.

A chceme-li vyléčit destruktivní vzpomínky srdce, je jedinou možností milovat z plného srdce a prožívat život podle svých představ.

### SPOJENÍ SRDCE A TĚLA

A teď bych rád řekl další důležitou věc. V posledních čtyřech tajemstvích jsme mluvili o tom, co by se dalo označit za ne fyzické jevy, tedy o vzpomínkách, názorech, činech a myšlenkách. Prosím, mějte stále na paměti 1. tajemství říkající, že vzpomínky, názory a problémy srdce ovládají fyziologii těla. Mylné názory podnítl stresovou reakci těla ve chvíli, kdy by neměla být aktivní. Jakmile se to stane, výsledkem bývá vznik téměř všech známých nemocí a chorob. Stresová reakce uzavírá buňky, vypíná imunitní systém a výsledkem jsou všechny možné zdravotní problémy, jaké si dokážeme představit. Fyzické i ne fyzické problémy pramení ze srdce a z těch buněčných vzpomínek, které vytvářejí destruktivní energetické frekvence vyvolávající v těle stresovou reakci ve chvíli, kdy to není žádoucí.

Takže tady to je: 1. tajemství je propojeno se 7. tajemstvím. Jsme přesvědčeni, že tyto věci dosud nikdo nepojímal tímto způsobem. Jsou to nové pohledy a nové objevy týkající se fungování těla, mysli a srdce. Věříme, že pokud přijmete tyto informace a pravdy a vyléčíte záležitosti srdce, vyléčíte i své buněčné vzpomínky a zbavíte se stresu, takže budete v životě moct dělat vše, o čem jste kdy snili, a budete úspěšní ve vztazích i v práci, budete podávat vrcholové výkony a preventivně se věnovat svému zdraví a zbavíte se

zdravotních problémů a budete mít dobré vztahy se svou rodinou. Věříme, že se zlepší celý váš život, jakmile pochopíte, jak to celé funguje, a využijete léčebné kódy k vyléčení zdroje všech problémů - srdečních záležitostí i destruktivních a bolestných buněčných vzpomínek srdce, jež obsahují mylné názory a postoje.

Vítejte v novém životě.

Z oněch sedmi tajemství vyplývají dvě následující pravdy:

1. **Jakmile vyléčíte stres, vyléčíte své problémy.** Jinak to nejde. Shodují se na tom úplně všichni, včetně federální vlády, tradiční i alternativní medicíny, výsledků dvacetiletého výzkumu a dvaceti milionů webových stránek. To prostě nelze obejít; chcete-li se dlouhodobě a trvale zbavit problémů, musíte se zbavit stresu.
2. **Jakmile vyléčíte vzpomínky, vyléčíte stres.** Podle výzkumu lékařské fakulty Jihozápadní univerzity a lékařské fakulty Stanfordské univerzity nejsou jevy, jež v těle vyvolávají stresovou reakci, nijak náhodné. Jsou to naše mylné názory, naše destruktivní buněčné vzpomínky, které jsou zakódovány a uloženy v srdci, v mysli - tedy v tom, čemu se v bibli říká srdce.

### JE VŠE, CO PRÁVĚ DĚLÁTE, OPRAVDU FUNKČNÍ?

Z těchto dvou závěrů vyplývá jedna otázka: *Řídíte se jimi?* Zvládáte tyto věci při všem, co v současné době děláte nebo se snažíte dělat, léčit, řešit nebo zvládat? (Je úplně jedno, jaké slovo použijete.) Léčíte stres? Léčíte buněčné vzpomínky, jež vyvolávají stres? Pokud ne, pak je šance na trvalé a úplně vyléčení všech vašich problémů opravdu velmi malá.

Proč je to tak? Jestliže tyto dvě věci neděláte, snažíte se řešit problémy tím, že se zaměřujete na jejich symptomy. Jinak řečeno, snažíte se zbavit bolesti, ale nezabýváte se jejím zdrojem.

Představte si, že vás opakovaně bolí břicho a vy si pořád berete Advil nebo Tylenol, abyste bolest utišili. V duchu si říkáte: „Takhle by mě to přeci nemělo bolet“ a strach vám našeptává: „Možná je to rakovina nebo nějaký problém se žlučníkem nebo střevy nebo vřed nebo něco podobného.“ Ale místo abyste se tím pořádně zabývali a zjistili, v čem je problém, a vyléčili ho, dál užíváte Tylenol a Advil a potlačujete bolest.

Všichni víme, že zdravotní problém nevléčíte pouhým odstraněním bolesti, stejně jako se nezbavíte životních problémů tím, že je budete nějak zvládat nebo se vám podaří vnímat je pozitivnějším způsobem. Musíte vyléčit jejich zdroj. A právě to dělá léčebný kód.

#### **DALEKOSÁHLÉ ÚČINKY**

Jsme přesvědčeni, že Léčebné kódy\* jsou přesně to, co největší mozky naší doby předpovídaly jako budoucnost medicíny. Mají však mnohem větší záběr než medicína. Léčí problémy se vztahy, duševní zdravotní problémy i otázky zaměstnání a vrcholových výkonů - prostě vše, na co si vzpomenete - protože všechno má jeden jediný zdroj, a tím je stres vyvolávající v nevědomé mysl destruktivní a bolestné buněčné vzpomínky.

Nedávno jsme pořádali seminář v jednom velkém městě na Středním západě. Toho večera za mnou jako první přišel jeden pán, který začal provádět metodu léčebných kódů před sedmi měsíci. Jeho problémem nebyly pocity nebo názory nebo negativní myšlení, alespoň ne vědomě. Jeho problémem bylo kongestivní srdeční selhání spojené s vysokým krevním tlakem, jeho srdeční sval pracoval na pouhých dvacet procent a také ho trápily otoky a spousta dalších zdravotních problémů, které jsou s tím vším spojeny. Sedm měsíců cvičil léčebné kódy a myslel si, že to v podstatě není k ničemu. Den před naším seminářem

byl na pravidelné roční prohlídce u svého kardiologa. Ten provedl náročné testy a pak se podrbal na hlavě a řekl: „Ať děláte cokoli, pokračujte v tom.“ Ten pán měl naprosto normální tlak, otoky zmizely a kontrakce srdečního svalu se zvýšily na padesát procent. Lékař mu vysadil léky a řekl, že výsledky testů jsou v podstatě neuvěřitelné.

Podobných příběhů máme stovky stran. Některé uvádíme v této knize a na ostatní se můžete podívat na naší webové stránce ([www.thehealingcodebook.com](http://www.thehealingcodebook.com)). Mnohé prováděné testy zjišťují energetické frekvence jako například u právě uvedeného případu. Jakmile se tyto frekvence změní, změní se výsledky testů. Když se změní výsledky testů, doktoři se drbou na hlavě a říkají: „To není možné“ a „Ať děláte cokoli, pokračujte v tom.“ Vyléčení těla je následek vyléčení energetického problému. Jakmile se vyléčí zmatené a negativní emoce a destruktivní myšlenkové vzorce spojené s určitým problémem, je člověk schopen vidět pravdu a frekvence jeho buněk jsou opět zdravé a vyvážené.

Teď znáte všech sedm tajemství. Doufám, že už chápete, proč máte problémy, jaké máte, a že také doufáte, že se dají vyléčit. Ale nic se nesmí ponechat náhodě. A proto nyní spojíme všech sedm tajemství do pěti kroků, jež vám umožní dosáhnout takových výsledků, po jakých v životě toužíte.

## OSMÁ KAPITOLA

### DŮLEŽITÉ JSOU VÝSLEDKY

Ve filmu *Jerry Maguire* hraje Tom Cruise sportovního agenta prožívajícího ve své profesi krizi středního věku. Lidé si z tohoto filmu vybrali hlášku, která zazní v nezapomenutelné scéně, v níž hraje Cruise s další hvězdou jménem Cuba Gooding, jr. Gooding představuje útočníka profesionálního sportovního týmu. Snaží se získat smlouvu, jakou si podle svého názoru zaslouží, ale dosud se k ní nikdy nedopracoval. V okamžiku pravdy sdělí Gooding Cruisovi svou mantru profesionálního sportovce, která zní: „Ukaž mi ty prachy!“ Jinak řečeno, řeči jsou na nic; Já chci výsledky! A přesně proto vznikla tato kniha. Slíbil jsem vám, že pokud jde o zdraví, život a prosperitu, tak vám opravdu „ukážu prachy“. Jinak řečeno, ukážu vám „jak dosáhnete v životě takových výsledků, po nichž toužíte“.

Než poskládáme celou tuto skládanku, rád bych ještě poznamenal, že postava, kterou Cruise v onom filmu ztvárnil, nakonec svému klientovi, jenž je profesionální sportovec, říká, že by mu ty prachy ukázal, kdyby nehrál hlavou, ale srdcem. Téměř všechny filmy mívají šťastný konec a ani tento není výjimka.

Gooding se naučí hrát srdcem a Cruise mu díky tomu může „ukázat prachy“.

Toto je velmi výstižné shrnutí obsahu celé této knihy. Naučíte-li se žít podle svého srdce, získáte výsledky, po nichž v životě toužíte.

Doufáme, že teď už je vám jasné, že problémy, stejně jako jejich řešení, pramení ze srdce. Jak to všechno prakticky spojit dohromady, aby to nebyla pouhá teorie, jež sice zní dobře a dává smysl, ale nezpůsobí trvalé změny ve vašem životě? Vyzkoušejme si jedno malé cvičení od Walta Disneyho.

Walt Disney byl génius a na tom se shodnou snad všichni. Byl to génius v mnoha oblastech: v animaci, kreslení, byznysu a v dalších sférách. Disney vymyslel pro svou společnost proces, který nazval „obrázkový scénář“ a který se dnes používá na celém světě včetně Ameriky v církvích, malých firmách, filmech, v umění, prostě všude, kde je to možné. Já osobně jsem se obrázkový scénář naučil používat tak, že jsem úplně povolil uzdu fantazii a zapisoval všechno, co mě napadlo ve spojitosti s určitým tématem, o němž jsem přemýšlel. A byl bych rád, kdybyste tak začali i vy. Uvolněte svou mysl. Nechte duši snít o tom, jaký bude od této chvíle váš život.

Teď si запиšte, po čem toužíte, co potřebujete, co hledáte a chcete a vyžadujete atd. Snažte se být co nejkonkrétnější a nekladte si žádné limity. Vnímejte se všemi smysly a prožijte to. Nechte se unášet inspirací.

#### VÝSLEDKY

A teď tak trochu hodím zpátečku a stanovím vám dva limity. Těmi limity jsou pravda a láska. Podívejte se na všechno, co jste napsali, a zkoumejte, zda se to shoduje s požadavky pravdy a lásky. Pokud ne, tak to vyškrtněte.

Každý člověk to vidí jinak. Například Bili Gates, než se stal tím Billem Gatesem, jakého známe dnes, začínal jako obyčejný člověk, ne jako miliardář. Neměl jsem možnost zeptat se ho na tuto věc, ale možná, když uvolnil svou fantazii, viděl se jako miliardář, takže pro něj se jeho sny shodovaly s požadavky pravdy a lásky. A zároveň mám pocit, že kdybychom se vrátili v čase trochu nazpátek a zeptali se Matky Terezy, když byla mladá jeptiška, zda by se chtěla stát miliardářkou, nejspíš by řekla: „Ani náhodou. To není mé poslání. K něčemu takovému nejsem povolána.“ Pro ni se život miliardáře neshodoval s požadavky pravdy a lásky.

Je mi jasné, že si nejspíš říkáte: „Jak poznám, co právě mě přinese pravdivé a láskyplné výsledky?“ Možná se vám moje odpověď nebude líbit, ale je to ta jediná, jakou vám mohu dát, a je pravdivá. *Vy to poznáte.* Možná to bude trvat den, možná týden nebo šest měsíců. Ale budete-li vytrvale hledat pravdu v lásce, naleznete odpověď na tyto otázky. Jakmile se zbavíte destruktivních buněčných vzpomínek uložených v srdci, uvidíte všechno naprosto jasně. Uvědomte si, že naše destruktivní vzpomínky nás nutí věřit tomu, co není pravda, a probouzí v nás strach ve chvíli, kdy se není čeho bát, a že aktivují stresovou reakci těla. Takže jakmile tyto buněčné vzpomínky vyléčíte, uvidíte smysl svého života tak jasně jako nikdy předtím.

Je to celoživotní cesta a mnohé z těchto věcí už víte. Tohle jsou například výsledky, jakých chci dosáhnout já: Chci být ten nejlepší manžel, jaký dokážu být; toužím být pro Harryho a George tím nejláskyplnějším otcem; chci, aby všichni klienti, s nimiž pracuji, ode mne odcházeli nejen zdraví, ale i s pocitem, že o ně mám upřímný zájem. To jsou ty nejdůležitější výsledky mého života a nemusím nad tím ani dlouho přemýšlet. Na jednom semináři jsem slyšel, že lidé považují za smysl svého života

různé věci, ale jakmile jsou jim kladeny zásadní otázky, všichni odpovídají úplně stejně: chtějí lásku, štěstí a klid. Potvrdil jsem si to průzkumem u vlastních klientů, když jsem se jich ptal, co chtějí, a pak jsme šli stále hlouběji, abychom se dostali k jádru toho, co skutečně chtějí. A došli jsme k těmto třem věcem. Mnozí lidé si samozřejmě neuvědomují, že ve skutečnosti chtějí právě tohle, ale to je úplně jiná věc a opět jde jen a pouze o problémy srdce.

### SÍLA PŘESVĚDČENÍ

Chcete-li výsledky, musíte mít dost sil. Vysavač nefunguje, když nezapojíte šňůru do zásuvky, a ani auto nejede, pokud nemá benzín, a člověk, který nejí, nefunguje, jak má. A stejně tak nemůžete dosáhnout žádoucích výsledků bez dostatku sil. Čím víc sil, tím lepší výsledky.

Před mnoha lety ukončily Spojené státy velkou válku tím, že svrhly na Japonsko dvě atomové bomby. Válka tak skončila, protože na světě nebyla jiná zbraň, jež by měla sílu atomové bomby. Byl to obrovský posun ve zbrojním průmyslu a ti, kteří tuto zbraň neměli, vypadli ze soutěže. Japonci to věděli, a tak se radši vzdali, než aby byli úplně zničeni. Od té doby se mnohé další země snaží objevit, případně ukrást tajemství atomové síly, ale Spojené státy ho získaly jako první.

Na objevu atomové technologie je úžasné, že síla se v podstatě nevytváří, ale uvolňuje. Jinak řečeno, síla, jež v roce 1945 srovnala se zemí ona dvě města, tam po celou dobu byla v podobě částic zvaných atomy. Tajemství spočívalo v objevení způsobu, jak je možno rozložit atom a uvolnit sílu skrytou uvnitř. Uvolnění oné síly bylo samozřejmě nesmírně destruktivní. Jaderné elektrárny využívají stejnou sílu k mnohem konstruktivnějším účelům. Síla je dostupná k jakémukoli účelu; otázkou

je vždy její využití. Ničivé využití jaderné síly nám ukázalo, jak se dá využívat k dobrým účelům - k dodávání energie do domů a dokonce i jako pohon vozidel.

Ve vašem srdci je ukryta úžasná síla, jež může být konstruktivní, nebo destruktivní. Může vám bránit v dosažení žádoucích cílů a vztahů a vytvářet nemoci a různé zdravotní problémy. Nebo vám může pomáhat při dosahování skvělých věcí, při vytváření úžasných vztahů a upevňovat vaše zdraví. Máte všechny nástroje a zdroje, jaké potřebujete k dosažení výsledků, které jste si právě zapsali. Stačí jen uvolnit tuto sílu.

Jak to máte udělat? *Síla se uvolní díky přesvědčení.*

Jasnou ukázkou síly přesvědčení je jev, jenž je v medicíně znám jako „placebo efekt“. Člověk dostane cukrovou pilulku s tím, že jde o nový zázračný lék, který vyřeší jakýkoli zdravotní problém. Úžasně na tom všem je, že mnozí lidé skutečně dosáhnou žádoucího výsledku, aniž by brali něco jiného, co by mohlo jejich problém vyřešit. Jinak řečeno, problém vyřeší cukrová pilulka! Celonárodní průzkum zveřejněný v roce 2008 ukázal, že polovina lékařů přiznává, že někdy předepsali různé druhy placebo. Průzkumy provedené v Dánsku, Izraeli, Británii, Švédsku a na Novém Zélandu měly podobné výsledky.<sup>26</sup> Odhlédneme-li od etiky, proč vlastně doktoři předepisují cukrové pilulky? Protože placebo funguje!

A tady je další důkaz síly přesvědčení: druhá strana placebo efektu nazývaná „nocebo efekt“. I ten lékaři dobře znají a vědí, že k němu dojde, když dají lidem placebo a upozorní je, že může mít negativní účinky. A lidé opravdu ty negativní účinky cítí! „Při klinických zkouškách antidepresiv trpěli vedlejšími účinky

<sup>26</sup> „Half of Doctors Routinely Prescribe Placebos“ (Polovina lékařů běžně předepisuje placebo), *The New York Times*, 23. říjen 2008 (<http://www.nytimes.com/2008/10/24/health/24placebo.html?ref=health>).

i účastníci, kteří dostali cukrové pilulky. Měli například gastrointestinální problémy, pokud je výzkumníci upozornili, že je velmi pravděpodobné, že by se něco takového mohlo projevit," uvádí časopis *Time* ve slavné Studii bolesti, což byl projekt vedený italskou neuroložkou Martinou Amanziovou.<sup>27</sup>

Bylo zajímavé, že pacienti, kteří dostali placebo, měli symptomy podobné vedlejším účinkům léků, a to jen proto, že si *mysleli*, že je berou. „Pacienti, kteří brali cukrové pilulky, hlásili nocebo efekty odpovídající léku, o němž se domnívali, že ho spolkli. Žádný z pacientů, kteří si mysleli, že berou NSAID nebo triptan, nehlásil, že by měl problémy s pamětí nebo svědčím, ale ti, kteří se domnívali, že užívají antikonvulzivní léky, tyto příznaky uváděli. Stejně tak lidé ze skupiny, jíž bylo oznámeno, že dostává NSAID, hlásili, že mají vedlejší příznaky jako například žaludeční potíže a sucho v ústech.“

Nedávno jsem se doslechl o výzkumu, při němž osoby trpící chronickou bolestí dostaly placebo a bylo jim řečeno, že je to úžasná nová forma morfia, jež je doslova zázračně zbaví bolesti. A samozřejmě u mnoha lidí bolest zmizela. O tomto jevu existují tisíce záznamů po celém světě. V tomto výzkumu se však objevila jedna další věc, o níž jsem dosud neslyšel. Vědci pronikli do těla, aby zjistili, co se vlastně děje s lidmi, kteří si vzali placebo, jež odstranilo bolest. A to, co zjistili, bylo ohromující. Tělo samo vytvořilo vysoký stupeň přírodního ekvivalentu morfia, a proto bolest zmizela. Jak je to možné? To nikdo neví. Víme jen to, že výzkumy placebo efektu trvající přes padesát let bez jediného stínu pochybností prokázaly, že tělo a mysl dokážou dělat věci, jaké my považujeme za nemožné. Co je

*„The Flip Side of Placebos: The Nocebo Effect“ (Druhá stranaplaceba: Nocebo efekt), John Cloud, Time, 13. říjen 2009 (<http://www.time.com/time/health/article/0,8599,1929869,00.htmlNid=sphere-inline-sidebar>).*

příčinou těchto pozoruhodných výsledků? Člověk tomu prostě věří. Podle mě neexistují lepší příklady toho, jak víra uvolňuje sílu k dosažení žádoucích výsledků, než je právě „nocebo efekt“.

A nyní bych chtěl postoupit o kousek dál. Tyto výsledky nejsou spojeny jen s cukrovými pilulkami a chemickými procesy probíhajícími v těle. Týká se to i myšlení, pocitů a jednání. Vzpomínáte si na příběh o čínském žákovi karate z tajemství nazvaného „Já věřím“? Ten mladík, jenž rozbil cihly tak, jak to nikdy nedokázal žádný mistr, prožíval opačné účinky placebo efektu. Placebo je nevelká síla uvolněná díky vašemu přesvědčení, ale vzhledem k tomu, že věříte lži, nemohou být výsledky trvalé. Ten žák karate věřil v celou pravdu - v stoprocentní pravdu bez špetky pochybností, strachu nebo nejistoty. A díky své víře dokázal cosi zázračného a dalo by se říct doslova nemožného. V tom je rozdíl mezi prožíváním života založeného na destruktivních buněčných vzpomínkách obsahujících lež a prožíváním života založeného na víře v pravdu.

### PŘEKVAPIVÁ PRAVDA O AFIRMACÍCH

Nyní bych se rád na chvíli zastavil u toho, čemu se říká afirmace. Během několika desetiletí a hlavně posledních dvacet let je svět sebezdokonalování doslova zavalen afirmacemi. Mnozí „gumové“ zbohatli na tom, že lidi učí, že úplně stačí věřit a dostanou vše, co chtějí, a že jim správná afirmace zázračně přinese nové auto, miliony dolarů, celoživotní lásku nebo fyzické uzdravení.

Problémem je, že to téměř nikdy nevyjde. Slušní lidé utrácejí tisíce dolarů a marní část svého života na metodě založené na placebo efektu a pohybují se v bludném kruhu, což má za následek rozčarování a plýtvání penězi a časem.

Dva roky jsem testoval afirmace založené na tvrzení „Řekni, co chceš, a dostaneš to“. Prováděl jsem s lidmi testy HRV

(lékařský test na stres), při němž měli říkat afirmace typu „Moje nové auto se ke mně už blíží“ nebo „Má rakovina se už léčí“.

Co myslíte, že se stalo? Téměř pokaždé test ukázal, že pronášení afirmací vyvolává v lidech další stres. A pamatujte si, že stres je příčinou všech špatných věcí, jaké se v životě stávají. Byl jsem nadšený, když byly zveřejněny výsledky testů provedených v roce 2009 na kanadské Univerzitě Waterloo a zaměřených právě na afirmace. Titulky o tomto výzkumu se objevily v tisku na celém světě. Výsledky uváděly, že v případě většiny lidí tyto typy afirmací nejenže nefungují, ale přímo věci *zhoršují*.

Z toho důvodu jsem už mnoho let zastáncem toho, čemu říkám „tvrzení zaměřená na pravdu“. Jsou pozitivní, ale jsou to věci, jimž skutečně věříme. Takže namísto tvrzení „Má rakovina se už léčí“, kterému ve skutečnosti nevěříme, tvrzení zaměřené na pravdu říká: „Chci, aby se má rakovina vyléčila, věřím, že to jde, a žádám Boha, ať mi pomůže.“ Když lidé při testech HRV pronášejí tvrzení zaměřená na pravdu, hladina stresu klesne. V čem je rozdíl? Je to stejný rozdíl jako mezi placebem a něčím reálným. Jednomu tvrzení věříte a je pozitivní. Druhému tvrzení nevěříte - takže svému srdci lžete.

### **PŘESVĚDČENÍ A CHOVÁNÍ**

Vždycky děláme to, čemu věříme, a všechno, co děláme, děláme proto, že tomu věříme. Pokud děláte něco, co vlastně dělat nechcete, může za to mylné přesvědčení. Chcete-li změnit nežádoucí chování, musíte změnit své přesvědčení. Placebo efekt je toho názorným příkladem, ale bohužel musím říct, že je tu ještě další problém. Všeobecně platná pravda o placebo efektu říká, že tyto vytoužené výsledky nebývají trvalé. Což znamená, že poznáte pouhý záblesk toho, po čem ve svém životě toužíte, ale není to trvalé světlo. Právě proto může být placebo

efekt ve skutečnosti hodně škodlivý. Lidé utrácejí ročně stamiliony dolarů jen proto, že něco zní zajímavě. Když to vyzkouší, myslí si, že jim to bude k něčemu dobré, ale nedosáhnou tím trvalé změny. Po určitou dobu však mají pocit, že ona pilulka nebo určité programy byly přínosné, a tak to zkoušejí další měsíc a další rok a čekají, že se v jejich životě něco změní, aniž by tam byla energie, jež by to mohla způsobit.

Proč nejsou účinky placebo trvalé? Když se nad tím zamyslíte, je to naprosto jasné: protože lidé nevěří v pravdu. Věří, že cukrová pilulka je zázračný lék. A přestože tomu věří, není to pravda. Výsledky mohou být trvalé jen v případě, že je tu *trvalý* zdroj síly.

Pokud zapojíte vysavač do zásuvky na pouhých třicet vteřin, nevyluxujete celý koberec. Musíte ho nechat zapnutý po celou dobu. A trvalá síla je založena na víře v celou pravdu. Je překvapivé, že každá víra uvolňuje určitou sílu. A ačkoli to vypadá dost divně, síla se uvolňuje i při lhaní. Proto je lhaní tak nebezpečné. Když jsme nemocní nebo máme problém, není těžké nechat se zlákat špetkou síly nebo chutí výsledku, po němž toužíme. Chytne se toho a necháme se zatáhnout do temné jámy. Lež nás pohltí. Jak se z té jámy dostaneme? Tím, že odmítneme lež a přijmeme pravdu, celou pravdu a nic než pravdu. Není to tak snadné, jak to vypadá, protože jakmile přijímáte lež, vyvolává to ve vás zmatek. A o tom je další pasáž knihy.

### **VĚŘTE V PRAVDU A ZMĚŇTE REALITU**

Na kvantové fyzice (jaderná síla je propojena s kvantovou fyzikou) je zajímavé, že se realita mění podle úhlu pohledu. Jinak řečeno, vy sami měníte fyzický vzhled částic a fyzickou realitu jen tím, jak se na tyto drobné částice díváte a jak je pozorujete. Úhel pohledu je dán tím, čemu věříte. V této knize neustále



opakujeme, že jakmile se začnete dívat na vlastní život z pohledu pravdy a lásky, úplně to změní vaši realitu a výsledky.

Víra v pravdu a lásku uvolní energii, jež přináší výsledky... ty nejlepší výsledky... naprosto úžasné výsledky. Máme na mysli výsledky týkající se zdraví, prosperity, osobních vztahů, pocitu spokojenosti a samozřejmě lásky, štěstí a klidu. Takže jaké budou vaše výsledky? Na tuto otázku znáte odpověď pouze vy a Bůh. Já nevím, zda jste Bili Gates, nebo Matka Tereza. Možná to nevíte ani vy sami. Ale jakmile pročistíte své srdce, budete znát své poslání a svůj osud.

Nakolik věříte v pravdu a lásku? Na začátku toho všeho je... PRAVDA. Ale chcete-li se k ní dostat, musíte se občas prodírat lesem lží.

### ZMATEK JE PŘEKÁŽKOU NA CESTĚ K PRAVDĚ

Krokem číslo jedna by mělo být vyléčení destruktivních vzpomínek uložených v srdci. Proč? Protože vás nutí věřit tomu, co není pravda. Jak se tomu říká? Zmatek. Co je výsledkem zmatku? Vydáte se na špatnou cestu. Víra v pravdu přináší pocit, že „vím, že to je správné!“ Ale pokud věříme něčemu, co není pravda, jsme zmateni a nevíme, jakým směrem se máme vydat.

Zmatek způsobuje tři věci. První z nich jsou buněčné vzpomínky, jež jsou navzájem v rozepři. Jinak řečeno, určité hlasy z minulosti vám říkají, co máte dělat, ale přitom vám říkají víc různých věcí najednou. Za druhé je to konflikt mezi vědomou a nevědomou myslí (já tomu říkám hlava a srdce - viz 7. tajemství, Když se hlava střetne se srdcem). Třetí příčinou zmatku je pocit otupělosti způsobený stresem (viz 1. tajemství). Stres utlumuje racionální myšlení nebo ho přímo vypne. Devadesát procent lidí žije v určitém stupni stresu, a proto je jejich schopnost správně a jasně myslet výrazně snížena a utlumena.

Máte právě teď pocit, že jste zmateni? Pokud ano, jaká z těchto tří příčin se u vás projevuje? U mnohých lidí to bývají všechny tři zároveň.

V našem domě máme obrovskou knihovnu, kterou si mí rodiče nechali přivést lodí z Hongkongu. Zabírá celou zeď v našem obývacím pokoji. Lidé, kteří k nám chodí na návštěvu, většinou vědí, že se zajímám o psychologii, a tak se podívají na knihy na policích a řeknou: „No páni, vy jste přečetl spoustu knih!“ A já jim musím upřímně říct, že jsem z celé knihovny nepřečetl ani tři knihy. Tracey za těch dvanáct let, kdy se zoufale snažila zbavit depresí, přečetla všechny a ještě mnohé další. Během těch let jsem vídal, jak Tracey čte nějakou knihu nebo poslouchá nahrávku přednášky, a byl jsem nadšený představou, že třeba zrovna to by mohlo vnést pravdu do jejího srdce a rozbít pouta jejích depresí.

A během těch let se nejméně pětsetkrát stalo, že když jsem se jí zeptal, jaká je ta kniha a zda se z ní něco dozvěděla, odpověď zněla pokaždé stejně. Byla to tři slova: „Já to nechápu.“ Mockerát jsem ji žádal, ať mi to objasní. Znamená to snad, že tomu nerozumíš? Tracey na to vždycky odpověděla: „Samozřejmě, že tomu rozumím. Přečetla jsem ten odstavec čtyřikrát - můžu ho odříkat nazpaměť. Ale prostě to nechápu. Tohle můj život nezmění.“ To jsou slova ženy s IQ 129! Během prvních dvanácti let manželství to pro mě byla vždycky velká záhada, protože mnohé z toho, co Tracey předkládala své mysli, byly úžasné a skvělé pravdy. Četla moudrá slova od největších myslitelů naší doby i nadčasovou moudrost z bible, od Matky Terezy a dalších. Jak to mohla nepochopit? Proč to na ni nijak nezapůsobilo? Proč to neaplikovala na svůj život? Všechno to přece mohla využít! Proč to neviděla?

Jakmile jsem se dozvěděl pravdy obsažené v knize, kterou právě držíte v ruce, tak jsem to pochopil. Příčinou byla

neschopnost vidět pravdu. Všechny nepravdy a lži uložené v jejím srdci (a pamatujte si, že když se hlava střeťne se srdcem, srdce vyhrává) vyvolávaly tak velký zmatek, že pravdu prostě nechápala. Měla v srdci i nějaké pravdivé názory? Samozřejmě! A bylo jich hodně. Ale přesně tak to je, když se ve vašem srdci střetnou pravdy a lži (jimž do určité míry věříte). Na jisté úrovni vypadá obojí jako pravda. A to je příčinou pocitu zmatení. Je možné, že vám jedna alternativa vyhovuje víc než ta druhá, ale pořád je to zmatené a nejasné.

### TEST NA URČENÍ VYROVNANOSTI

Jaký je rozhodující test na stanovení míry zmatku? Je to míra vyrovnanosti neboli absence zmatku. Pokud jsem v souladu s určitým názorem či průběhem akce, znamená to, že věřím v pravdu a lásku. Jestliže jsem nešťastný, smutný, nejistý, váhavý a mám svíravý pocit v hrudi či žaludku, pak mám v srdci něco, co podle mě omezuje mou schopnost věřit v celou a skutečnou pravdu. Jinak řečeno, nevěřím v pravdu a lásku a nedosáhnou výsledků, po nichž toužím.

Ještě bych rád řekl jednu věc týkající se stavu vyrovnanosti, o němž je tu řeč. Mnozí lidé si ho pletou s dvěma jinými stavy. Prvním je pocit štěstí a spokojenosti pramenící z toho, že „věci jdou tak, jak chci“. To není stav vyrovnanosti. Jsou to jen příznivé okolnosti. Jak poznáte, o co skutečně jde? Jste vyrovnaní 1 ve chvíli, kdy se situace obrátí proti vám, nebo podlehnete zmatku, depresi a úzkosti? Opravdová vyrovnanost není závislá na vnějších okolnostech.

Tou druhou věcí, kterou lidé zaměňují se stavem vyrovnanosti, je pocit jisté otupělosti. „Necítím zmatek, necítím úzkost, nemám strach, necítím bolest... necítím vůbec nic!“ Ani to není stav vyrovnanosti. Většinou to znamená, že destruktivní buněč-

né vzpomínky jsou tak silné, že srdce vypnulo schopnost něco cítit, abyste mohli přežít, protože vše, co cítíte, vám způsobuje nesmírnou bolest.

### SÍLA ÚPLNÉ PRAVDY

Chcete-li dosáhnout těch výsledků, jaké jsem vám slíbil na začátku této knihy, musíte věřit v pravdu.

Když jsem byl malý, viděl jsem film, který mě doslova okouznil. Byl to jeden z nejlepších filmů, jaké jsem v tom období svého života viděl. Rychle jsem běžel domů a pak jsem popadl do ruky rozevřený deštník a skočil ze střechy. Kdepak, nechtěl jsem spáchat sebevraždu. Prostě jsem jen viděl film *Mary Poppinsová*. Když jsem sledoval, jak Julie Andrewsová letí vzduchem se svým deštníkem, věřil jsem, že to také dokážu. Chcete důkaz, že jsem tomu opravdu věřil? Skočil jsem ze střechy! Všechno děláme, protože tomu věříme. Kdybych nevěřil, že se mi nic nestane, tak bych určitě neskočil. Upřímně jsem věřil, že s deštníkem opravdu poletím, ale neletěl jsem vzduchem tak, jak jsem si představoval. Chcete-li dosáhnout žádoucích výsledků, musíte věřit v pravdu.

Říkáte si: „Tak moment, energie se přeci uvolňuje, když v něco věříme, dokonce i když to není pravda. Tak v čem je síla příběhu o skákání ze střechy?“ Za prvé, ta síla je v srdci. Ve chvíli, kdy jsem skočil ze střechy, jsem se cítil jako Superman - a to jsem nebral žádné drogy. Byl jsem silný a volný a nadšený... v tom se skrývá síla! A za druhé jde o to, že jsem skočil. Když postavíte na střechu do řady sto dětí stejně starých jako tehdy já a řeknete jim, ať skočí, kolik myslíte, že jich opravdu skočí? Nejspíš ani jedno! I když vytáhnete peněženku nebo bonbony nebo video a budete je uplácet, stejně asi neskočí. Chci tím ukázat, že musíte mít obrovskou sílu, chcete-li dítě přimět,

aby jednalo třeba jen trochu proti svému instinktu a udělalo něco, co mu velí jeho srdce. To je ta energie a výsledek. Problémem je, že já tehdy nedosáhl žádoucího výsledku a samozřejmě to nebylo nic trvalého.

Takže tu byla trocha pravdy říkající, že jsem šel do kina a viděl, jak někdo letí s deštníkem vzduchem, ale ušlo mi, že létání ze střechy odporuje jasně danému a neúprosnému přírodnímu zákonu zvanému gravitace. Kdybych místo toho, že jsem přiběhl domů a okamžitě skočil ze střechy, shromáždil víc informací a poznal celou pravdu, myslím, že bych tehdy neskočil. Proč bych to neudělal? Vyhledal bych si v encyklopedii hesla létání a gravitace a padání. A určitě bych se zeptal rodičů na jejich názor, a kdybych byl hodně zoufalý, asi bych šel i za svým starším bratrem. Možná bych se příští den ve škole zeptal učitelky, zda viděla ten film a co si myslí o skákání ze střechy. Teď už je vám to jasné. Měl bych v srdci dostatek nových a pravdivých informací, takže by tam nebyla žádná lež a potenciální možnost, že bych si mohl ošklivě ublížit.

#### CHYBĚJÍCÍ PRVEK

Možná jste už zjistili, že tu ještě pořád něco chybí. Tak si to projedeme. Za prvé potřebujeme vědět, jakých výsledků chceme dosáhnout. Za druhé víme, že k tomu potřebujeme určitou sílu. Za třetí je tu přesvědčení uvolňující energii. A za čtvrté je to fakt, že chceme-li dosáhnout žádoucích výsledků, musíme věřit v pravdu. Takže co ještě chybí? Je to obsaženo v oněch třech slovech, která říkala Tracey. Vzpomínáte si na ně? „Já to nechápu.“ Jinak řečeno, můžeme znát pravdu potřebnou k dosažení stanovených výsledků, a přesto to nemusí mít žádnou sílu. Přesně tak na tom byla Tracey až do jara 2001. To je ta nejdůležitější věc z celé knihy. Mnozí lidé mají větší přístup

k pravdě než kdykoli předtím, a to především díky internetu. Což by mohlo znamenat, že i výsledky budou lepší a trvalejší, ovšem nic takového se neděje. A také žijeme hodně dlouho a v některých případech déle než kdy předtím. A zároveň jsme nemocnější a nemocnější.

Včera večer mi volal jeden pán, jehož dítě mnoho let zápasí s astmatem. Vyprávěl mi, že s tímto problémem bojuje hodně dětí ze třídy, do níž chodí jeho syn, a není to prý otázka jedné třídy, ale v podstatě celé školy. Možná víte, že před určitou dobou se astma vyskytovalo velmi zřídka. Dnes je to zcela běžná věc. Před lety téměř nikdo neslyšel, že existuje cosi jako ADD a ADHD.<sup>2a</sup> Dnes je to hlavní problém ve všech školách na celém světě. V roce 1971 vyhlásil prezident Richard Nixon válku rakovině. V té době byla v Americe rakovina jako příčina úmrtí na osmém až devátém místě. V roce 2009 to byla druhá hlavní příčina úmrtí v Americe (po srdečních chorobách). Tuto válku prohráváme a nejde jen o fyzická onemocnění. Několik let vzrůstá počet případů duševních chorob. Nedávno mi jedna paní říkala, že téměř všechny ženy navštěvující biblické hodiny berou nějaké léky proti depresím a úzkostným stavům. A Valium je dnes nejvíc předepisovaný lék v dějinách medicíny. Vztahy jsou natolik nezávazné, že by se to před lety považovalo za společenské stigma.

Jak je to možné, když medicína učinila takový pokrok? Teď už by vám to mělo být jasné - protože tento pokrok nemá nic společného se zdrojem daného problému. Oním zdrojem jsou destruktivní buněčné vzpomínky. Společnost nás denně v televizi, filmech, časopisech a novinách zaplavuje negativními věcmi, ale my si to většinou vůbec neuvědomujeme.

<sup>2a</sup> ADD, ADHD - poruchy pozornosti s hyper aktivitou, hyperaktivita, impulzivita projevující se u dětí. (Pozn. překl.)

Nedávno jsem viděl reklamu na jeden film a text, který měl člověka přimět, aby se na něj šel podívat, zněl: „Sex, vražda, zrada a klam.“ Co vy na to? Přesně tyto věci vytvářejí buněčné vzpomínky, jež vám brání v dosažení vytoužených výsledků a vedou ke vzniku nemocí. Pozitivní film v nás může vyvolat léčivé, zdravé a pravdivé vzpomínky, stejně jako nám negativní film může hodně uškodit.

Ale vraťme se zpátky k tomu, co tu ještě chybí. Klíčem k uvěření pravdě je POCHOPENÍ.

### POCHOPENÍ A CELÁ PRAVDA

Vzpomínáte si na výzkum vedený dr. Bruceem Liptonem z lékařské fakulty Stanfordské univerzity, jenž potvrdil, že stoprocentní příčinou stresu způsobujícího nějaké zdravotní potíže je mylný názor? Co je mylný názor? Znamená to, že věříme něčemu, co není pravda. Mnohem přesnějším by bylo nazývat to „nepochopení pravdy“. V každé destruktivní vzpomínce je špetka pravdy. Má klientka z 5. tajemství, která byla znásilněna, si v souvislosti se znásilněním vybavovala spoustu věcí, které byly pravdivé. Vlastně převážná většina toho, co si pamatovala, byla pravda. Mylný byl její výklad toho, co pro ni osobně znásilnění znamená, tedy postoje typu „jsem méněcenná; už nikdy nebudu mít pocit bezpečí; už nikdy mě ostatní nebudou vnímat tak jako dřív“. Prostě se podívala na fakta a na pravdu o tom, co se jí stalo, a dospěla k mylnému závěru. Nepochopila pravdu. V příběhu o nanuku byla většina toho, čemu ona příjemná žena věřila, pravda. Její matka jí řekla, že nedostane nanuk, ale její sestře ho dala. Matka jí řekla, že až se pořádně naobědvá, tak ho dostane taky, ale ona si to špatně vyložila, nepochopila to a dospěla k mylnému závěru. Její závěr byl podobný závěru znásilněné ženy: „Nikdo mě nemá

řád; jsem méněcenná; jsem nějaká divná.“ A v životech obou žen chyběla energie a odhodlání něčeho dosáhnout. U znásilněné ženy to bylo ještě výraznější, ale v podstatě šlo o stejné názory a postoje.

Jak v případě Tracey a jejích depresí, tak u znásilněné ženy a ženy z příběhu o nanuku platí, že jakmile odstranily ze svého srdce lži, byly schopny pochopit pravdu. Získaly víru, a tím se uvolnila energie a všechny od té doby dosahují toho, čeho chtějí dosáhnout.

Na první pohled by se mohlo zdát, že objevit celou pravdu o určité záležitosti ještě dřív, než vidíte konkrétní výsledky, je téměř nemožný úkol. Nepochopíte zůfalství; není to až tak těžké. Máme-li relativně čisté srdce, většinou poznáme pravdu, jež je tam skryta, jakmile ji vidíme nebo slyšíme. Rezonuje s námi a cítíme ji v nejhlubším centru toho, kým jsme. Je to tím, že uvnitř máme mechanismus zvaný „vědomí“. Jeho jediným účelem je pomáhat nám nalézt tyto pravdy. Pokud je však v srdci příliš mnoho lží spojených s danou záležitostí, hlas vědomí je utlumený nebo přinejmenším zmatený sváry a spory jiných hlasů. Řešením je zbavit se mylných názorů, jež jsou uloženy v našich buněčných vzpomínkách a uchovávány v srdci.

Ještě nedávno to byla v podstatě pouhá teorie. Lidé marnili celé roky poradenstvím či terapiemi a stejně jako Tracey si kupovali různé knihy a příručky, ale většinou to neznamenal příliš velký přínos. Je to tím, že jsme se snažili léčit buněčné vzpomínky prostředky, které je nedokážou vyléčit. Od roku 2001 nám objev léčebných kódů poskytl naprosto jednoduchou metodu, jež trvale a předvídatelně léčí zdroj a nezaměřuje se na pouhé symptomy. V další kapitole se o léčebných kódech dozvíte mnohem víc.

**VÝZNAM MODLITBY**

Nechtěl bych vyvolávat dojem, že před objevením léčebných kódů nebylo nic, co by dokázalo vyléčit problémy srdce. Tyto problémy se vyléčí, jakmile nahradíme lži pravdou, což je základem modlitby a učení bible. Problémem je, že dokonce ani křesťané většinou neumožní Bohu, aby vyléčil jejich srdce tím, že pravda nahradí lži. Léčebný kód nefunguje na úrovni modlitby a není to její náhražka. Je to metoda nahrazující ony strategie, o nichž jsem tu už mluvil a jež jsou založeny na pouhém zvládnání problémů. Nyní je doufám jasné, že léčebný kód je mnohem účinnější, protože léčí zdroj a nesnaží se zmírňovat nebo zvládat příznaky. Jak uvidíte v následující kapitole, léčebný kód funguje *společně* s modlitbou. Já osobně se vždy nejdřív pomodlím a pak požádám Boha, ať použije takový prostředek, jaký sám zvolí - což se týká i léčebných kódů.

A nyní se podíváme na všech pět kroků vedoucích k vytouženým výsledkům, jichž je možno dosáhnout, jak jsem slíbil v první kapitole této knihy. Jsou to: výsledky, energie, přesvědčení, pochopení a pravda. Máte-li odvalu podniknout tyto kroky na cestě životních změn, pak určitě dosáhnete takových výsledků, jakých dosáhnout chcete.

Znamená to, že výsledky budou přesně takové, jaké jste si stanovili před začátkem celého procesu? Nikoli. Znamená to, že dosáhnete těch nejlepších výsledků a možná budou takové, jaké jste si dosud nedokázali ani představit.

**BUĎTE SOUDCE**

A teď je načase, abyste to vše sami posoudili. My jsme vám na začátku knihy něco slíbili, a věříme, že už jsme pro to hodně udělali. Doufáme, že je vám jasné, že není snadné objevit nějaký problém, na nějž by tento léčebný model nepůsobil. Máte-li

problém s nějakým vztahem, je to tím, že někdo nechápe pravdu týkající se vztahu, vašeho života, vnějších okolností nebo přímo jeho samého. Ale všechny záležitosti vytvářející problémy se dají objasnit pochopením pravdy.

Pokud máte pracovní nebo finanční problémy, můžeme vám zaručit, že tím, co brání vašemu úspěchu, je nepochopení pravdy. Proto neděláme věci, které nám přinesou úspěchy a ocenění, a děláme to, co v podstatě naše výsledky sabotuje. Jinak řečeno, věříme lžím, jež nám ubírají sílu potřebnou k dosažení úspěchu.

Máte-li zdravotní problémy, mějte na paměti, že podle nejnovějších a nejrozsáhlejších výzkumů prováděných předními odborníky a vědci z lékařských fakult bývá vždy jejich kořenem víra v nepravdu. A ta v těle vyvolá stresovou reakci, uzavírá buňky a my onemocníme.

Takže pokud chceme dostat svému slibu a vy jste si už uvědomili, že existuje naděje pro řešení vaší situace, vašeho problému či splnění vašich snů, pak vás vybízíme, ať učiníte poslední krok a obrátíte další stránku, abyste měli možnost poznat mechanismus, jenž dokáže vytvořit nové základy vašeho života, zdraví a prosperity. V druhé části knihy to vše spojíme dohromady, abychom ukázali, jak máte léčit stres způsobující všechny vaše problémy - jak nevědomý stres pramenící z nepříjemných buněčných vzpomínek, tak vědomý stres vyvolaný vnějšími okolnostmi. Se změnou svého života můžete začít ještě dřív, než skončí dnešní den.

## DRUHÁ ČÁST

**ŘEŠENÍ:****JAK VYLÉČIT V PODSTATĚ VŠECHNY PROBLÉMY  
TÝKAJÍCÍ SE ZDRAVÍ, VZTAHŮ A ÚSPĚCHU**

## DEVÁTÁ KAPITOLA

**CO JE LÉČEBNÝ KÓD?**

Mezi nejoblíbenější druh literatury zaměřené na osobní rozvoj patří v posledních čtyřiceti letech příručky a knihy o pozitivním myšlení, dosahování cílů, zvládání problémů atd. Téměř všechny tyto metody kladou důraz na poznání pravdy při řešení problémů, nicméně jeden zásadní prvek tam chybí. Už jsem tu říkal, že mám v obývacím pokoji tento druh literatury a knihy o psychologii; Tracey má v knihovně snad všechny oblíbené autory těchto knih, na které si vzpomenete. A navíc je to perfekcionista, takže vyzkoušela každý program, techniku a léčebné rady přesně do puntíku. Ale pořád trpěla depresemi.

Možná si v duchu řeknete, že je to výjimečný případ. Ale já osobně jsem se mnoho let věnoval poradenství a terapii a v rámci své praxe jsem prováděl soukromý průzkum mezi svými klienty, abych se tomu dostal na kloub. Jsou to klienti mající různé problémy od závažných chorob přes duševní choroby po nezvládnuté vztahy a různé typy závislostí. Kladl jsem jim dvě otázky.

První otázka zněla: „V čem by se měl změnit váš přístup k danému problému?“ Ptal jsem se několika stovek lidí a pouze

dva neznali správnou odpověď. Jeden byl schizofrenik a druhý rebelující puberťák, který odpověď určitě znal, ale nehodlal mi ji sdělit.

Druhá otázka zněla: „Tak proč to neděláte?“ Odpovědi se daly rozdělit do dvou kategorií: „Já nevím“ a „Nedokážu to“. Všichni ti lidé - opakuji, *všichni ti lidé* - se usilovně snažili vyřešit svůj problém, nebo to alespoň v minulosti někdy zkoušeli, ale nakonec propadli beznaději. A tohle zjištění není nijak ojedinělé. Každý poradce či terapeut, jenž si zaslouží svůj plat, vám řekne totéž.

Proč tedy všechny ty knihy, techniky a programy, za něž se utrací mnoho milionů dolarů, zjevně neúčinkují na lidi, kteří zoufale potřebují pomoc? Jako u většiny pravd i zde je odpověď zcela prostá. Nic z toho nemá schopnost léčit zdroj problému. Čím to mohu dokázat? Kdyby to fungovalo, problémy by se vyřešily - a to nejen v několika ojedinělých případech, ale daly by se trvale a předvídatelně vyléčit jak fyzické, tak nefyzické problémy.

Jak vím, že je něco takového vůbec možné? Za prvé, protože podle teorie a výzkumu by vyléčení mělo být kompletní (vzpomeňte si na 1., 2. a 3. tajemství), ale z historického hlediska nikdy neexistoval mechanismus, jenž by to dokázal. Každopádně takové byly naše zkušenosti až do objevení léčebných kódů na jaře 2001.

V druhé kapitole jste si přečetli několik svědectví lidí, kteří se uzdravili. A teď uvedeme pár dalších, abyste viděli, co všechno je možné. Sami nám své příběhy poslali a podobných výpovědí máme za posledních osm let spoustu od mnoha lidí z padesáti států USA a devadesáti zemí. Jakmile budete mít chuť zjistit „co to je“ a „jak na to“, přejděte k dalšímu oddílu knihy a můžete začít.

Ale než to uděláte, doporučujeme alespoň zběžně proletět pár následujících stránek. Proč? Protože jsou to příběhy skutečných lidí, takových, jako jste vy. Jsou to muži, ženy, lidé staří, mladí, nemocní, zdraví, doufající i zoufající - lidé, kteří stejně jako vy něco hledají (jinak byste tuto knihu nečetli). Máme dokonce i příběhy o zázračném uzdravení domácích mazlíčků a dalších zvířat. Doufáme, že na těchto stránkách najdete sami sebe a že vám to dodá naději a pustíte se do akce, než nenávratně skončí další den.

Ještě malá poznámka. V této knize se setkáváte s termíny „léčebné kódy“ a „léčebný kód“ (množné a jednotné číslo). „Léčebné kódy“ je systém využívající specifické kódy ke specifickým účelům a celkově je využitelný na řešení všech problémů, jaké se v životě mohou vyskytnout. Léčebný kód je onen „univerzální léčebný kód“, který účinkuje na každého a v každé situaci, jak nám potvrdily testy prováděné několik let. Obojí je založeno na stejném postupu a obojí se zaměřuje na skryté problémy srdce. Tato svědectví jsou od lidí, kteří používali buď systém léčebných kódů, nebo určitý léčebný kód.

## LÉČEBNÉ KÓDY V PRAXI: SVĚDECTVÍ NAŠICH KLIENTŮ<sup>29</sup>

### NEOCHOTA ODPUSTIT

*Byla jsem na Východním pobřeží, kde jsem trávila dovolenou bez svého manžela. Začala jsem cvičit léčebné kódy a velmi mi to pomáhalo. Cítila jsem se celkově úplně jinak a často jsem propadala euforii. Cítila jsem lásku ke všem lidem. A změnil se i vztah k těm, které jsem tam navštěvovala. Viděla jsem je v jiném svět-*

<sup>29</sup> -<sup>\*</sup> Videonahrávky naleznete na naší webové stránce [www.thehealingcodebook.com](http://www.thehealingcodebook.com).

le. Hodně dlouho jsem měla problém se svým manželem, jemuž jsem nedokázala odpustit určité věci. Kdybych měla ohodnotit negativní emoce, které jsem vůči němu cítila, byl by to stupeň 10. Odjezd domů za manželem se blížil a mě tahle věc stále tížila. Rozhodla jsem se soustředit mysl na otázku odpuštění. Když jsem přijela domů, popovídali jsme si s manželem a mé negativní emoce úplně zmizely! Doslova jsem žasla, protože jsem si mnoho let myslela, že se to nemůže změnit. A teď bych to ohodnotila jako 0!

Tena

### STRACH DĚTÍ ZE SMRTI RODIČŮ

Mé dceři Kelsey je deset let. Co si pamatuji, vždy trpěla pocitem nejistoty. Vyžaduje velkou pozornost a v podstatě je hodně závislá na rodině. Za posledních pět šest měsíců to bylo až nesnesitelné. Byli jsme s manželem s rozumem v koncích a nevěděli jsme, co máme dělat. Kelsey byla už dlouho posedlá představou smrti. Mívala noční můry, v noci nemohla spát, přes den plakala, nechtěla chodit do školy a prožívala strašlivé peklo, protože si myslela, že já nebo manžel určitě brzy zemřeme.

Moje švagrová mi doporučila, ať na ní vyzkouším léčebné kódy. Nevěděla jsem přesně, jak to mám udělat, a snažila jsem se to co nejvíc zjednodušit. Byla tomu otevřená, a tak jsem jí požádala, ať si představí něco, co jí hodně trápí. Udělala to a okamžitě se rozplakala a ohodnotila to číslem 10. Pak si vybrala vlastní pravdivé tvrzení a já začala provádět uklidňující léčebné kódy. Dcera začala zhluboka dýchat a ihned se uvolnila. Nečekala jsem, že bude sedět klidně, protože byla velmi roztěkaná. Ale ona seděla naprosto uvolněně. Když jsme skončily, úplně se změnila. Byla tím nadšena. Řekla, že její představa [vzpomínka] se dá ohodnotit jako 0 a zjevně byla velmi šťastná.

A žádala mě, ať v léčebných kódech pokračujeme. Vybrala si další představu a také ji ohodnotila číslem 10. A pak znovu prohlásila, že už ji to přestalo trápit. Dnes už žádné takové představy nemá a cítí se skvěle, je to úplně jiné děvčátko. Děkuji Bohu za léčebné kódy. Na vlastní oči jsem viděla, jak se s mou dcerou stal zázrak.

Sue

### SKOLIÓZA A CHRONICKÁ BOLEST

Skoliózou trpím od sedmi let a asi pět let nosím korzet. Když mi bylo dvacet, začala mě sužovat chronická bolest. Mnoho let jsem zkoušela chiropraxi, jógu, posilovala jsem a brala různé doplňky stravy; ten seznam by mohl pokračovat dál a dál. Ale vždy se mi ulevilo jen na určitou dobu. Nikdy jsem příliš nezvládala stres a všechno z vnějšího světa mě dokázalo rozhodit tak, že jsem se cítila přišerně. Pak jsem začala cvičit léčebný kód a výsledky jsou doslova ohromující. Nejprve jsem cítila hluboké uvolnění a klid. Bolest úplně zmizela a já se cítila lehčí, klidnější a soustředěná a mé pohyby byly plynulé. Chronická bolest mě sužovala třicet let a dnes je prostě pryč.

Léčebné kódy cvičím asi dva a půl měsíce. Pročišťují se mi plíce, tělo se detoxikuje a páteř se narovná. Některé kosti, které byly blokovány stresem ze skoliózy, se začínají uvolňovat, jsou to úžasné změny! Dřív jsem mohla pracovat jen tři dny v týdnu a pak jsem musela tři dny odpočívat, protože jinak bych to nezvládala. Teď přijdu po třech dnech práce domů a cítím se skvěle. Chci si užívat života a zjevně zvládám stres úplně jinak než dřív. Děkuji za tuhle báječnou léčebnou metodu, dr. Loyde, a jsem šťastná, že ji předáváte ostatním.

Katherine



**OBNOVENÍ TĚLESNÝCH FUNKCÍ PO OPERACI**

*Léčebné kódy cvičíme s manželem už tři měsíce. Zjišťujeme, že se celkově cítíme mnohem lépe a určitě jsme šťastnější, vstřícnější a sebevědomější než předtím. Po padesáti letech manželství se stále společně učíme a děláme nové věci. Před čtyřmi lety mému manželovi diagnostikovali rakovinu. Šel na operaci, která se musela provést na levé straně obličeje, a pak chodil na ozařování. Jeho tělo přestalo být citlivé a nedokázalo vytvářet sliny a vytrátila se i chuť. Všechno tohle se znovu začíná navracet. Manžel cítí levou stranu hlavy a vychutnává si jídla, jejichž chuť mnoho let vůbec necítil. Už nemá ani sucho v ústech. A přísahám, že na jeho holé hlavě začaly zase růst vlasy! Doktoři tvrdili, že jeho stav se už nikdy nemůže zlepšit. Ale s léčebnými kódy se úžasně zlepšil a my jsme doslova nadšeni. Dostalo se nám nesmírného požehnání.*

*Mařily n*

**LÉČBA EMOCÍ A CHOVÁNÍ (ZÁVISLOST)**

*Vím, že léčebné kódy se zpočátku používaly k léčení emocionálních problémů a později jste zjistili, že fungují i v případech fyzických obtíží. A právě k tomu účelu jsem si je zakoupil. Je zajímavé, že čím víc cvičím léčebné kódy na zlepšení fyzického stavu, tím víc léčím i své emocionální problémy. Mám úžasné vedení a jsem ve skupině nazvané 12 kroků. Tyhle věci mi při léčbě určitě hodně pomáhají, ale léčebné kódy změnilly mé uzdravování z vědomého procesu v naprosto automatické jednání. Prožívám úplně jinou úroveň svobody a jsem za to nesmírně vděčný.*

*Jamie*

**NESPAVOST**

*Musím vám sdělit, jak ohromně jsem šťastná, že mám léčebné kódy. Můj spánek se okamžitě změnil. Téměř celý život jsem často mívala problémy s nespavostí a teď spím dobře a mám tak hluboký spánek jako nikdy předtím. Pokračuji ve cvičení kódů a věřím, že se s jejich pomocí zbavím i dalších problémů.*

*Helle*

**EXTRÉMNI BOLEST (TRIGEMINÁLNÍ NEURALGIE)**

*Osm let jsem trpěla bolestí způsobenou jevem zvaným trigeminální neuralgie. Je to extrémní bolest lícních nervů, jež se stimuluje, když jím, mluvím, čistím si zuby, něčeho se dotýkám... nebo stačí, když se mé tváře dotkne i slabší vánek. Občas se stávalo, že jsem jen tak ležela a cítila, jak mým obličejem neustále projíždí ostrá bolest. A když jsem ji právě necítila, neustále jsem žila v očekávání a strachu, že už brzy mnou projede nová série záblesků bolesti.*

*Po pouhých dvou týdnech cvičení léčebných kódů jsem cítila, jak se bolest zmírňuje a neozývá se tak často. Během dalšího týdne jsem prožila téměř dva dny úplně bez bolesti... a pak se postupně stále snižovala její intenzita a frekvence. S touto metodou jsem začala před dvěma měsíci a musím světu říct, že celý minulý týden jsem už tu bolest ani jednou neucítila. Je to úžasné! Jsem rozhodnuta provádět tyto kódy každý den až do konce života!! Díky vám všem!!*

*Sarah*

**PORANĚNÍ PÁTEŘE A MIGRÉNY**

*Poranila jsem si páteř, když jsem zvedala bednu s náradím, ačkoli jsem věděla, že je na mě příliš těžká. 7.a pár dní byla bolest zad*

*doslova nesnesitelná a já téměř nebyla schopna chodit. Vyzkoušela jsem dva chiropraktiky, ale vůbec mi nepomohli. Navštívila jsem svou doktorku, a ta mi předepsala léky na zmírnění bolesti a uvolnění svalů a zároveň jsem chodila šest týdnů na fyzioterapii. Nic nepomohlo. Jedna má dobrá přítelkyně mi vyprávěla o léčebných kódech a já si je objednala. Byla jsem ochotna vyzkoušet cokoli. Za pár dní se můj stav začal zlepšovat a po týdnu jsem necítila vůbec žádnou bolest. Nedokázala jsem tomu uvěřit. Řekla jsem manželovi, ať je také vyzkouší a sám zjistí, jak na něj zaberou. Dosáhl ohromného úspěchu s léčbou migrény. A teď je používá na léčení hypoglykemie.*

Joyce

### CUKROVKA

*Posledních deset let jsem byl kvůli cukrovce závislý na inzulinu a čtyřikrát denně jsem si píchal injekce. Ale zároveň se začínaly projevovat určité komplikace spojené s touto nemocí, které mě hodně znepokojovaly. Nejdřív jsem měl hodně studené ruce a nohy, pak se objevil drobný problém s očima, cítil jsem bolest v nohou, v noci jsem se musel jít třikrát nebo čtyřikrát vyčurat, pořád jsem byl unavený a rychle jsem vybouchl vzteky a vzápětí jsem propadal stresovým stavům.*

*Ptáte se, co se zlepšilo? Já podle tohoto programu doma cvičím tři týdny. Zmizela bolest v noze a mnohem snáze se mi stoupá do kopce. A změnila se spousta věcí, protože už nevstávám uprostřed noci a nejsem unavený. Zase mám cit v nohou, které už nejsou tak studené. Celá moje rodina si okamžitě všimla, že se už nerozčiluji, jsem klidný a nepropadám stresu kvůli každé maličkosti. A zajímá vás, zda jsem se zbavil cukrovky? V téhle chvíli musím říct, že ještě ne. Ale snížil jsem dávky inzulinu, protože mi klesla hladina cukru*

*v krvi. Cvičím léčebné kódy teprve čtyři týdny a cítím se tak dobře, jak jsem se necítil za posledních deset patnáct let.*

Steve

### VYLÉČENÁ JEŠTĚRKA

*Léčebné kódy provádím už několik měsíců a mám velmi dobré výsledky, ale včera večer jsem zažil něco neuvěřitelného. Mám doma mnoho exotických zvířat a včera jsem se vrátil domů z práce dost pozdě a musel jsem se o ně postarat rychleji než obvykle. Jedna z mých malých ještěrek vyskočila ven a já si jí všiml, až když jsem jí omylem šlápl na hlavu.*

*Krvácela z tlamy a očí a já měl pocit, že jsem jí rozdrtil lebku. Cítil jsem se příšerně. Ještěrka byla ohromně vyčerpaná, jak pořád krvácela. Myslel jsem, že už je mrtvá. Položil jsem ji na papírové ručnicku a pak jsem si vzpomněl na léčebné kódy a asi čtvrt hodiny jí je posílal. Pak jsem ji prohlédl. Dýchala mělce a byla v bezvědomí. Za dvě hodiny zase ožila, ale měla stále zavřené oči. Příštího dne už otevřela obě oči a chovala se úplně normálně. Všem vám moc děkuji za tuhle neuvěřitelnou metodu.*

Bili

### RAKOVINA

*Když se má milovaná přítelkyně dozvěděla, že má metastatický melanom, pomáhal jsem jí cvičit léčebné kódy. Zároveň držela přísnou dietu, aby se její imunitní systém znovu dostal do vyváženého stavu. Nedávno byla na CAT a výsledky ukázaly, že už žádnou rakovinu nemá. A teď's napětím čekáme na příští krevní test, který ukáže, zda má vyvážený imunitní systém.*

William

### LÉČENÍ ČLENŮ RODINY (HEMOROIDY)

Několik let jsem se s nepříteli dobrými výsledky snažila řešit své zdravotní problémy mnoha různými způsoby - zkusila jsem EFT, Sedona metodu, Holosync metodu, théta léčbu, čchi-kung<sup>30</sup>, různé doplňky stravy, a dokonce jsem vyzkoušela i hypnózu.

Z toho je vidět, že jsem stále věřila, že najdu cestu k vnitřnímu klidu a že se sama dokážu vyléčit. Věděla jsem, že jednou objevím TEN PRAVÝ KLÍČ a vyléčím sebe i své milované. A teď už jsem ten KLÍČ našla. Tím klíčem jsou léčebné kódy!

Zbavila jsem se dosavadních mylných názorů, které mi neprospívaly a některé silně ovlivňovaly mou kariéru, zdraví a emocionální vyrovnanost - a šlo to snadno! Zhubla jsem, aniž bych se o to moc snažila. Byla jsem schopna pomáhat těm, které miluji, aby vyřešili své zdravotní problémy!

Jedním z oněch problémů byly hemoroidy mého manžela. Měl je dvacet let a posledních pár let ho hodně trápily. Nakonec souhlasil, že navštíví doktora, ale nejbližší možný termín vyšetření byl až za tři měsíce. A tak jsem mu začala posílat léčebné kódy!

V den vyšetření mi manžel sdělil, že si myslí, že tam jít nemusí, protože má pocit, že hemoroidy zmizely. Napadlo mě, že se snaží vyhnout návštěvě lékaře, a tak jsem na tom trvala - a šla jsem tam s ním! Představte si, že specialista na hemoroidy vůbec nic nenašel! A nechápal, proč za ním můj manžel přišel. Požádal sestru, ať to

<sup>30</sup> EFT je technika emoční svobody zaměřená na navrácení mysli, těla a citů do stavu rovnováhy.

Sedona metoda neboli „umění nechat věci odplynout“ je stará indiánská tradice, kterou znovuobjevil tester Levenson a dal jí tento název.

Holosync je metoda, jejímž cílem je uvolnění stresu, relaxace a zbabování se negativních emocí.

Théta léčba je metoda využívající vlny v mozku o specifické frekvenci k léčbě nejrůznějších tělesných obtíží.

Čchi-kung je tradiční čínské umění seberozvoje, práce s energií, tělem a myslí. (Pozn. překl.)

také zkontroluje. Nic nenašla. Můj manžel byl v šoku a zeptal se: „Víte to jistě?“ Žádná léčba nebyla zapotřebí a my ušetřili peníze!

Můj manžel mě denně prosí, ať udělám kódy na tu či onu věc - a já to vždycky udělám!

Teď už mohu říct, že mé hledání je u konce, protože jsem našla klíč k léčení těla, mysli i duše. Má-li někdo jakékoli pochybnosti, tak mu chci říct, ať to vyzkouší s otevřeným srdcem a také tomu uvěří!

Laurie

### ZÁZRAKY, NEBO JEN NOVÉ PARADIGMA?

Máte pocit, že se v těchto případech stal nějaký zázrak? Pokud ano, zamyslete se nad výrokem sv. Augustina: „Zázraky se nedějí v rozporu s přírodou, ale pouze v rozporu s tím, co o ní víme.“ Bůh nám při stvoření dal možnost „zázračného“ uzdravení coby součást původního záměru s tímto světem a tato schopnost je nám neustále k dispozici. Léčebné kódy byly objeveny díky Boží milosti teprve nedávno, ale tento léčebný mechanismus jsme měli vždycky. Důvodem, proč byly objeveny až nyní, je možná fakt, že jsme doposud neznali způsob, jak je možné vědecky či metaforicky vyjádřit, jak vlastně fungují. Bylo nám to skryto, protože jsme to nedokázali pochopit, ale teď to vyšlo na světlo díky jiným úspěšným objevům.

No a teď už se do toho pustíme: Jak a proč léčebný kód funguje?

### FYZICKÝ MECHANISMUS DEAKTIVUJÍCÍ STRES

Už jsme tu mnohokrát řekli, že stres je zdrojem všech našich nemocí. Léčebný kód odstraňuje stres přímo v jeho zdroji. Výzkum provedený v kalifornském Institutu HeartMath uka-

zuje, že jakmile stres zmizí, často se vyléčí dokonce i geny. Zto-  
tožní se s vnitřním léčivým zdrojem tak silně, že to má léčivé  
účinky na poškozené DNA.

Objev léčebných kódů odhaluje fyzickou funkci, jež auto-  
maticky aktivuje léčivý zdroj, který zkoumali i vědci v Institutu  
HeartMath. *Léčebný kód využívá tohoto léčivého zdroje a mění  
destruktivní energetický vzorec neboli frekvenci destruktivní  
představy na léčivou energii.*

Léčivá energie zaměřená na různé kombinace čtyř léči-  
vých center těla se využívá k léčení různých nezdravých názorů  
a představ. Tyto léčivé kombinace se dají přirovnat ke čtyřem  
aminokyselinám tvořícím naše DNA. Jedinečnost každého člo-  
věka na celém světě je dána specifickou kombinací pouhých  
čtyř aminokyselin.

To vše se úžasně shoduje s nedávnými vědeckými objevy  
říkajícími, že naše vzpomínky a představy jsou uloženy v ener-  
getickém informačním poli každé buňky v těle, podobně jako  
je to u DNA. (Tím by se také vysvětlilo, proč pacienti s trans-  
plantovanými orgány mívají vzpomínky svých dárců.) Jsme  
přesvědčeni, že když budete provádět metodu léčebného kódu  
pomocí vhodné kombinace čtyř léčivých center, začne do každé  
buňky vašeho těla proudit zdravá a léčivá energie.

Takže co je vlastně léčebný kód a jak se dá tento zásadní  
proces aktivovat?

#### ČTYŘI LÉČIVÁ CENTRA

Objev léčebných kódů je v podstatě objevem čtyř léčivých  
center v těle. Tato čtyři léčivá centra těla se shodují s hlav-  
ními kontrolními centry každé buňky v těle. Léčivá centra  
fungují jako skříňka s pojistkami, a když se zapne ta pravá  
pojistka, můžete vyléčit téměř cokoli. Příčinou je odstraně-

ní stresu v těle, jenž pojistky vypíná, a jakmile stres zmizí,  
převezme práci neuroimunitní systém a vyléčí to, co v těle  
nefunguje tak, jak by mělo.

Půjdete-li cestou, po níž prochází léčivá energie čtyřmi léči-  
vými centry těla, objevíte tyto fyzické systémy:

**Kořen nosu:** Hypofýza (často označovaná za hlavní žlázu,  
protože řídí základní endokrinní procesy v těle) a epifýza.

**Spánky:** Vyšší funkce levé a pravé hemisféry mozku a hypo-  
thalamus.

**Čelisti:** Reaktivní emocionální mozek včetně amygdaly  
a hipokampu a dále páteř a centrální nervový systém.

**Adamovo jablko neboli ohryzek:** Páteř a centrální nervový  
systém a také štítná žláza.

Jinak řečeno, *objevíte kontrolní centra všech systémů, orgánů  
a buněk v těle. A z těchto center do nich bude proudit léčivá  
energie.*

#### JAK LÉČEBNÝ KÓD AKTIVUJE LÉČIVÁ CENTRA

Léčivá centra aktivujete pomocí prstů. Léčebný kód je založen  
na jedné jediné sadě snadných gest rukou. Je to velmi snadné.  
Tak snadné, že se to naučí i šesti či sedmileté dítě. Léčebný  
kód provádíte tak, že namíříte všech pět prstů obou rukou  
na jedno nebo více léčivých center ve vzdálenosti sedm až osm  
centimetrů od těla. Ruce a prsty řídí proudění energie v léči-  
vých centrech.

Léčivá centra aktivují energetický léčebný systém fungu-  
jící podobně jako imunitní systém. Neničí viry a bakterie, ale  
zaměřuje se na vzpomínky spojené s určitou věcí, o níž člověk  
přemýšlí. Díky pozitivním léčivým energetickým frekvencím  
odstraňuje negativní a destruktivní frekvence a nahrazuje je  
pozitivními.

Když buňky při provádění léčebného kódu přijímají zdravou energii, nezdravá energie je doslova vyrušena pozitivní energií, podobně jako když protihluková sluchátka vyruší škodlivé zvukové frekvence. Jakmile jsou destruktivní frekvence odstraněny, začne celkový obraz rezonovat se zdravou energií, což přispívá k dobrému stavu buněk, orgánů a tělesných systémů, v nichž se nacházejí. Léčivá energie přemění destruktivní energii, jež byla uložena v těle a myslí v podobě buněčných vzpomínek a ovlivňovala fyziologii buněk v těle.

### PROČ JE TO „KÓD“?

Tento systém nazýváme „léčebné kódy“, protože každá procedura obsahuje určitou kódovací sekvenci. Když jsme přednášeli v Maui, dostali jsme náhodou klíče v podobě kódu. Vchodové dveře měly vložku se čtyřmístným kódem, a když jsme k nim přišli, navolili jsme příslušný kód („píp píp píp píp“) a pak se ozvalo cvaknutí a dveře se odemkly. Možná máte vrata do garáže, která fungují podobným způsobem.

Takže takhle nějak fungují i léčebné kódy. Cvičení vytvoří určitou kombinaci čtyř léčivých center v potřebné sekvenci. Tato sekvence je základem při odstraňování stresu spojeného s určitým problémem a je schopna léčit buněčné vzpomínky, které problém vyvolává. Průměrné cvičení léčebného kódu trvá asi šest minut a aktivujete při něm léčivá centra pomocí prstů. Můžete to dělat, i když ležíte v nastavitelném křesle. Lidé nám říkají, že kódy cvičí, když telefonují, dívají se na televizi, čtou knihu i při mnoha dalších činnostech.

Léčebný kód, který vám dáme v příští kapitole, aktivuje všechna čtyři léčivá centra v optimální sekvenci a my věříme, že právě proto tento systém tak účinně působí na téměř všechny lidi a všechny problémy.

### EXISTUJÍ DŮKAZY, ŽE LÉČEBNÉ KÓDY OPRAVDU FUNGUJÍ?

Jak už jsme tu několikrát uvedli, důkazem účinnosti léčebných kódů jsou:

1. Tisíce svědectví klientů, kteří se zbavili všech možných problémů včetně nemocí, které jsou považovány za nevyléčitelné.
2. Základní diagnostické testy (variabilita srdeční frekvence) ukazující, že po cvičení léčebného kódu je stres natrvalo odstraněn z těla.

Je to poměrně nová metoda a platnost jejích výsledků je stále ve vývoji, stejně jako naše chápání skutečné funkce léčebného kódu.

To není nic neobvyklého a týká se to i věcí, které miliony lidí používají už celá desetiletí. Například nevíme přesně, jak určité léky fungují, ale věříme v ně, a tak je užíváme. Možná vás překvapí, že si vědci nejsou úplně jisti, jak fungují zcela běžné léky, přestože je lidé užívají už mnoho let - a někdy i desetiletí. Zde je pár příkladů vybraných z modulu PDR<sup>31</sup>, který používají lékaři jako pomůcku při předepisování farmaceutických léčiv:

*Accutane:* „Přesný mechanismus Accutanu není znám.“

*Zoloft:* „Mechanismus sertralinu [Zoloft] je *pravděpodobně* spojen s nedostatkem neurotransmiteru serotoninu v CNS.“

*Xanax:* „Přesný mechanismus akce není znám.“

*Risperdal:* „Mechanismus Risperdal, stejně jako všech dalších antipsychotik, není znám.“

*Depakote:* „Mechanismus, na němž jsou založeny terapeutické účinky valproátu [Depakote], nebyly dosud stanoveny.“

A to je jen pár ukázek z několika hlavních kategorií léků. V PDR je spousta dalších léků, jejichž mechanismus akce je též neznámý nebo nejistý.

<sup>31</sup> *PDR je zkratka pro Physicians Desk Reference, což je základní informační zdroj o lécivech tradičně používaný lékaři v USA. (Pozn. překl.)*

**CO VYPADÁ JAKO ZÁZRAK JE PROSTĚ JEN NOVÝ OBJEV**

Dovolte nám zopakovat slova sv. Augustina: „Zázraky se nedějí v rozporu s přírodou, ale pouze v rozporu s tím, co o ní víme.“

Přestože je už dlouho známo, že destruktivní energetické vzorce způsobují stres a zdravotní problémy, současná medicína udělala velmi málo pro to, aby tyto vzorce rozluštila. Důvodem, proč jste se dosud o těchto pravdách nedozvěděli, je fakt, že zatím nikdo neobjevil spolehlivý, konzistentní, předvídatelný a funkční způsob, jakým se dají destruktivní energetické vzorce změnit na zdravé vzorce. A navíc snaha o něco takového nezapadá do paradigmatu tradiční moderní medicíny, jež je zaměřena na biochemickou léčbu, nikoli na prevenci či léčbu využívající bioenergii.

Podle fyziky je k vyrušení jedné frekvence zapotřebí odpovídající opačná frekvence. Léčebný kód tedy může fungovat pouze v případě, že cosí objeví dané nevědomé vzpomínky a cosí určí jejich frekvenci a cosí vytvoří odpovídající opačnou frekvenci. Což se opravdu děje!

A ono to nejen funguje, ale zdá se, že to funguje téměř stoprocentně. Na jedné konferenci v Mexiku 142 ze 142 lidí, kteří používali léčebný kód na vzpomínku, jež měla na jejich život nejničivější dopad, vyléčilo tuto vzpomínku z hlediska desítkového hodnotícího měřítka na 0 nebo na 1. Tyto výsledky jasně ukazují, že jsme se trefili do systému, jehož cílem je léčit. Pokud se v přírodě něco děje na devadesát devět procent ze sta, není třeba už to dál zkoumat. Víme, že když upustíme nějaký předmět, vždycky spadne dolů, a bylo nám to jasné dávno předtím, než jsme pochopili neviditelnou sílu gravitace.

Ono to nejen funguje, ale má to trvalé účinky. Už jsme tu uvedli, že testy variability srdeční frekvence ukázaly, že lidé

po cvičení léčebného kódu byli i nadále ve vyváženém stavu. Když to porovnáme s energetickými systémy využívajícími čakry a meridiány (akupunkturální body), ukázalo se díky testům HRV, že lidé používající obě metody dokážou okamžitě dostat svůj autonomní nervový systém do vyváženého stavu (asi 7 z 10 v případě meridiánů a 8 z 10 v případě léčebných kódů). Ale po čtyřadvaceti hodinách byli v tomto stavu pouze 2 z 10 ze skupiny meridiánů, zatímco ze skupiny léčebných kódů to bylo více než 7 z 10. Zjistili jsme, že podobných výsledků nebylo dosud nikdy dosaženo.

Na základě vlastních zkušeností a výzkumu věříme, že léčební destruktivních energetických vzorců je přesně to, co dělá léčebný kód. A máme pro vás ještě lepší zprávu! *Léčebný kód funguje, aniž byste si museli vědomě vybavovat nepříjemné vzpomínky, názory, myšlenky a pocity, které je třeba vyléčit.*

Léčebný kód - jenž funguje výlučně na základě destruktivních vzpomínek uložených v srdci - dokáže vyléčit stres a mylné názory tvořící základ fyzických i nefyzických problémů v životě.

Možná jsme to ještě nedokázali objasnit v plné šíři, ale věříme, že opravdu známe podstatu zdánlivě zázračné léčivé energie, k níž se dostaneme právě díky léčebnému kódu.

**CO JE ONA ÚŽASNÁ LÉČIVÁ ENERGIE?**

V čirém bílém světle jsou obsaženy všechny barvy a stejně tak jsou dle našeho názoru v čiré lásce obsaženy všechny kladné vlastnosti (odvaha, pravda, věrnost, radost, klid, trpělivost atd.)

*Jsmo přesvědčeni, že energetická frekvence čiré lásky dokáže vyléčit cokoli - a že je to jediná síla, jež to dokáže.* Vibrační frekvence lásky je tím nejvyšším léčivým zdrojem.

**JAKÉ JSOU VĚDECKÉ ZÁKLADY TÉTO TEORIE?**

Během několika posledních let dokázalo pár jedinců separovat a změřit frekvence lásky a ostatních kladných vlastností. Frekvence lásky jsou uloženy v každé láskyplné vzpomínce našeho srdce. Podáme vám o tom jasný důkaz.

Vybavte si tu nejradostnější láskyplnou vzpomínku ze svého života. Chvíli v ní spočiňte se zavřenýma očima a znovu ji oživujte. Co cítíte? Cítíte se dobře? Neprožíváte alespoň do určité míry onu příjemnou událost - přestože se to stalo třeba už hodně dávno? Proč to tak je?

Jakmile si vybavíte a oživíte nějakou láskyplnou vzpomínku, začne být tělu vysílána frekvence lásky mající odpovídající fyziologické léčivé účinky. Už jsme tu uvedli, že Institut HeartMath zveřejnil studii ukazující, že aktivace tohoto typu pozitivních vzpomínek má skutečně léčivé účinky na poškozené DNA.<sup>32</sup>

Naše láskyplné vzpomínky vysílají do celého těla léčivé frekvence a stejně tak i bolestné, destruktivní a zkršené vzpomínky vysílají frekvence, jež jsou příčinou vzniku nemocí a chorob. Podle výzkumu vedeného dr. Liptonem tyto destruktivní vzpomínky vysílají tělu signál, jenž nás nutí vnímat danou situaci jako určitou hrozbu, ačkoli to ve skutečnosti není pravda. A právě to udržuje naše tělo ve stresovém stavu. Zkuste udělat ještě jeden malý experiment. Vybavte si vzpomínku, která je pro vás hodně bolestná, a vnímejte své pocity. Budete-li na tu věc myslet hodně dlouho, budete se cítit špatně a navíc doslova přesunete své buňky do „sebeobraného módu“ a váš nervový systém zaujme postoj typu „útok, nebo útek“.

Vaše nevědomá mysl se naneštěstí dokáže na tyto destruktivní výjevy zaměřovat, aniž byste o tom věděli. Když se to sta-

<sup>32</sup> Viz [www.heartmath.com](http://www.heartmath.com).

ne, má to na fyziologii vašeho těla stejně ničivé účinky jako vědomé negativní vzpomínky a představy. Mnozí lidé neustále žijí s tímto „procesem vytváření nemoci“ a uvědomí si to až ve chvíli, kdy jsou těžce nemocní. Zdroj našich problémů je z devadesáti procent nevědomý, a proto je obtížné zaměřit se vědomě na příčinu našich fyzických, emocionálních a duševních obtíží.

Dobrou zprávou je, že *klíč k léčení problémů v jejich základu se nachází v lidském srdci*, nikoli někde venku mimo nás. Proto úplně stačí poznat sílu láskyplných zdrojů skrytých v srdci a využívat je k léčení destruktivních představ vedoucích ke vzniku nemocí.

**PROČ SE NEMŮŽETE SAMI LÉČIT?**

Proč se nemůžete sami léčit, když máte vlastní láskyplné zdroje, jež vysílají své léčivé signály?

Tím se vracíme k 5. tajemství. Problém spočívá v tom, že existují jisté vzpomínky nebo představy, kterým je bráněno v přijímání účinku léčivých frekvencí, jež jsou vysílány celým tělem. Mohou to být skryté nebo potlačované vzpomínky, jak o tom mluví psychologie, ale mohou to být i vzpomínky, jichž jsme si plně vědomi. Je to stejné, jako kdyby mysl kolem těchto vzpomínek postavila pevnost nebo obrannou zeď. Dělá to proto, aby nás uchránila před opětovným prožíváním něčeho, co nám hodně ublížilo. Mysl je přesvědčena, že pokud nebudeme bdělí a stále na stráži, mohli bychom znovu trpět. Na takové ochraně není nic zlého, ale tím, že mysl hlídá destruktivní představy, může zároveň bránit našim vnitřním zdrojům ve vnímání a léčení takových vzpomínek. Proto je třeba objevit způsob, jakým je možno začlenit léčivé frekvence do představ, které způsobují problém a odmítají přijímat léčivou energii.

Přesně to dělá léčebný kód. Zaměřuje se na láskyplné a pozitivní zdroje nacházející se v celém těle a pak prostřednictvím prstů vysílá tyto frekvence do čtyř léčivých center, aby se energetický vzorec změnil z negativní představy v pozitivní, a to i v případě vzpomínek a výjevů, které mysl ochraňuje.

Lidé nám velmi často líčí, že když začali cvičit léčebný kód, měli pocit, jako by se nepříjemné vzpomínky doslova rozplynuly a s nimi zmizely i fyzické symptomy. Jsem přesvědčený, že přesně tohle předvíдали takoví lékaři jako dr. William Tiller, který řekl: „Budoucnost medicíny je založena na ovládnání energie proudící v těle.“

A nyní vám nabízíme možnost vyzkoušet léčebný kód. Nechť změní váš život, tak jako změnil život nám a mnoha dalším lidem!

### SPORT A VRCHOLOVÉ VÝKONY

*jako profesionální sportovec jsem často býval na titulních stránkách různých časopisů a novin a v různých pořadech. Z domova jsem odešel hodně brzy s cílem stát se světově uznávaným profesionálním sportovcem - což se mi také podařilo. Vyzkoušel jsem různé psychologické metody zaměřené na vrcholové výkony a navštěvoval ty nejlépe placené doktory v New Yorku a Los Angeles.*

*Všichni se vás jen snaží naučit, jak máte „zvládat“, co vás omezuje, nebo to ignorovat pomocí určitých mentálních triků - které většinou nefungují a vyžadují hodně velké úsilí. Léčebný kód funguje úplně jinak: Zaměřuje se na zdroj toho, co je pro vás překážkou nebo limitem, a dodává vám sílu k využívání vlastních schopností na maximum! A úžasné na tom všem je, že léčebný kód je rychlá a snadná záležitost a nevyžaduje téměř žádné úsilí. Doslova vás naprogramuje na dosahování úspěchů! Michael, Los Angeles*

### PROHLÁŠENÍ & INFORMOVANÝ SOUHLAS

**Léčebný kód a Okamžitý účinek jsou systémy určené výhradně k informačním a vzdělávacím účelům. Jejich cílem není stanovovat diagnózu, předepisovat léky nebo léčit fyzické nemoci či duševní poruchy. FDA tuto informaci nijak nevyhodnotila a my si na ni nečiníme žádné nároky.**

**Výpovědi lidí představují širokou škálu výsledků, které jsou pro tuto věc typické. Výsledky se mohou lišit podle používání systému a odhodlání. Osoby, které tyto výpovědi učinily, za to nedostaly žádnou finanční či jinou odměnu.**

Všechny techniky léčebných kódů - včetně univerzálního léčebného kódu a cvičení nazvaného „okamžitý účinek“, jež jsou uvedeny v této knize - jsou techniky, které můžete provádět sami. Jejich cílem je relaxace, omezení stresu a vyvážení bioenergetických systémů a jejich účelem není nahrazovat lékařskou péči. Tyto techniky je třeba provádět výhradně tak, jak je zde uvedeno; čtenáři by však měli své zdravotní potíže konzultovat s lékaři a specialisty. Léčebný kód se zaměřuje na to, co Šalamoun před více než třemi tisíciletími nazval „srdce, z něhož vychází život“. Žádný kód na fyzickou či mentální chorobu neexistuje; všechny léčebné kódy se zaměřují pouze na duchovní záležitosti srdce. Jakmile se ty vyléčí, sníží se úroveň fyziologického stresu alepší se funkce imunitního systému. Imunitní systém je schopen vyléčit téměř všechno, pokud mu v tom nebrání stres. Léčebné kódy se stoprocentně zaměřují na záležitosti srdce - a to zcela výhradně.

Léčebný kód NENÍ žádný typ poradenství či terapie. Je to aplikace léčebného postupu objeveného v roce 2001, s nímž se veřejnost poprvé seznámila v roce 2004. Všechny léčebné kódy se soustředí pouze na destruktivní obrazy a výjevy uložené



v srdci (tedy na vzpomínky) a používat se mají jen tak, jak je zde uvedeno. Občasné nebo vágní používání tohoto kódu léčebný proces zpomaluje. Zároveň nikomu neradím, aby přerušil svou léčbu nebo se vyhýbal návštěvám lékařů či psychologů.

Teorie a praxe léčebných kódů je založena na zkušenostech. Po objevení systému léčebných kódů v roce 2001 jsme rok a půl prováděli různé testy a dalšího půldruhého roku jsme strávili sestavováním metody, kterou může každý provádět sám doma. Je to naprosto jedinečná věc. Dosud jsme nepoznali nikoho, kdo by řekl, že se s něčím takovým už někdy setkal.

Podle Paula Harrise, PhD, je to „jediná oblast týkající se léčení, v níž se za celou dobu neobjevil jediný případ, kdy by někomu uškodila“. Uvedené výroky a naše výsledky jsou odrazem vlastních zkušeností, nicméně výsledky nemůžeme nikomu zaručit. Budete-li léčebný kód cvičit zodpovědně, určitě brzy sami poznáte, že se zlepší záležitosti týkající se vašeho srdce a zdraví, a metoda „okamžitého účinku“ zaručeně sníží úroveň stresu.

Tato kniha a metody, jež obsahuje, nemají za cíl nahradit rady a léčbu lékaře nebo jiného odborníka z oblasti medicíny. Informace a názory, které jsme tu uvedli, jsou přesné a rozumné a jsou založeny na znalostech, zkušenostech a výzkumu autorů. Čtenáři, kteří své problémy nekonzultují s odborníky, se vystavují riziku a mohou ohrozit svůj zdravotní stav.

**Používání zde uvedených technik je založeno na tomto prohlášení, které jste četli a pochopili a souhlasili s jeho obsahem, čímž jsme dospěli k informovanému souhlasu.**

## DESATA KAPITOLA

### ŠESTIMINUTOVÝ „UNIVERZÁLNÍ LÉČEBNÝ KÓD“

Ústředním tématem této knihy jsou léčebné kódy, které jsem objevil v roce 2001 a jsou základem všeho, co zde uvádíme.

Během práce s tisíci klienty a při prezentacích a testech jsme dospěli k závěru, že existuje jeden léčebný kód, který zjevně účinkuje téměř na všechno, na skoro každý problém. Je to nejspíš tím, že aktivuje všechna čtyři léčivá centra, takže je to jakýsi „mistrovský kód“ umožňující léčbu všech typů stresu.

Naučit se tento léčebný kód zabere jen pár minut, ale jeho účinky trvají po celý život!

Mějte na paměti, že jím můžete působit i na jiné lidi a dokonce i na domácí zvířata. Stačí řídit se našimi pokyny!

#### PÁR SLOVO MODLITĚ

Součástí léčebného kódu je i modlitba. Modlitba patří mezi nejvíce zkoumané praktiky v medicíně. Neustále se potvrzuje, že modlitba pomáhá lidem léčit - dokonce i tehdy, když se modlitba netýká přímo jich, ale někoho jiného. Modlitba

pro mne bývala vždy naprostý základ, a to i v době, kdy jsem ještě neznal léčebný kód. Léčebný kód je pouhý prostředek, úžasný nový „šroubovák“, jenž dokáže, co žádný šroubovák předtím nedokázal. A přesto je to pořád jen šroubovák. Nejdůležitější je váš vztah s Bohem, a to bez ohledu na vaši praxi. Proto vás naléhavě žádáme, ať se zaměřujete především na modlitbu a léčebný kód se stane součástí celého procesu. (Jeden můj klient říká, že léčebný kód „dodává modlitbě steroidy“.)

#### JAK PROVÁDĚT UNIVERZÁLNÍ LÉČEBNÝ KÓD

Čtyři cvičební pozice provádějte v pořadí, v jakém jsou zde uvedeny, a „prozařujte“ léčivá centra uvolněnými prsty (jako kdyby konečky prstů byly malé baterky spojené dohromady) asi pět šest centimetrů od těla. Není podstatné, zda jsou prsty napjaty nebo pokrčeny (řídte se tím, co vám víc vyhovuje), ale vždy musí mířit na oblast kolem léčivého centra.

Mít prsty pět až šest centimetrů od těla bývá často mnohem účinnější než se jimi dotýkat přímo léčivých center. Kolem vstupu do léčivého centra tak vzniká energetické pole umožňující tělu automaticky vytvářet pozitivní, či negativní energetický vzorec potřebný k léčení. Důvod této zvýšené účinnosti mě napadl, když jsem měl seminář v Oklahoma City. Jeden pán mi řekl, že mít prsty kousek od těla je naprosto logické: funguje to jako zapalovací svíčka. Nejsem žádný mechanik, ale on mi řekl, že zapalovací svíčka se vůbec nedotýká kovu. Mezi elektrickým obloukem, který vytvoří svíčka, a kovem je mezera. A dále řekl, že není-li ona mezera dostatečně velká, tak to nefunguje. Není tam dost velké napětí. A totéž platí o léčebném kódu. Jsou-li prsty kousek od těla, vzniká polarita, jež v daném okamžiku dodává výrazně větší sílu.

#### ČTYŘI LÉČIVÁ CENTRA

**Kořen nosu:** Mezi kořenem nosu a středem obočí, kdyby se obě obočí spojila dohromady.

**Adamovou jablko:** Přímo nad ohryzkiem.

**Čelist:** Po obou stranách hlavy u spodní části dolní čelisti.

**Spánky:** Po obou stranách hlavy asi jeden a půl centimetru nad spánky a jeden a půl centimetru dozadu.

Při působení na čtyři léčivá centra mají ruce normální pozici a odpočinkovou pozici, s výjimkou Adamova jablka neboli ohryzku, pro nějž je normální pozicí pozice odpočinková. Při odpočinkových pozicích spočívají ruce na těle, aby bylo cvičení příjemnější. Jak už jsme tu uvedli, při normálních pozicích jsou konečky prstů asi pět až šest centimetrů od těla a léčivých center. Při odpočinkových pozicích směřují konečky prstů vzhůru od léčivého centra v rozsahu pěti až sedmi centimetrů pod nebo vedle centra.

Když provádíte odpočinkové pozice, přidejte ke cvičení kódu pár minut navíc. Pokud jsou ruce při delším cvičení unaveny, vyzkoušejte odpočinkové pozice nebo podepřete ruce polštářem, případně opřete lokty o stůl. **Léčení probíhá dál, i když se ruce na chvíli odchýlí od centra. Váš záměr uzdravit se je mnohem důležitější než snaha o dokonalost a přesné dodržování pozic rukou.**

Když přemýšlíte o určité záležitosti či problému, je dobré určit, nakolik při tom máte nepříjemný pocit, pomocí stupnice od 0 do 10 (10 je nejvíc nepříjemný pocit) a až potom začít provádět léčebný kód. Je to nejlepší způsob stanovení pokroku, protože přesně sami vnímáte, jak se nepříjemný pocit postupně snižuje, až dosáhne stupně 0 nebo 1.

Toto cvičení provádějte na klidném místě v soukromí, kde se můžete uvolnit a nikdo vás nebude rušit.

Zde je postup:

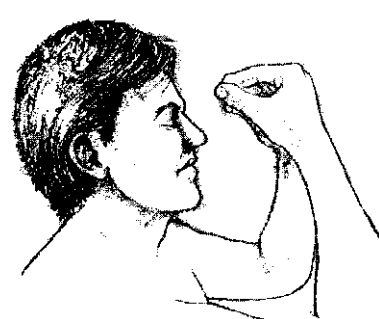
1. Určete si, nakolik je daná záležitost pro vás nepříjemná podle stupnice od 0 do 10, přičemž 10 je nejvíce bolestný pocit.
2. Identifikujte pocity a mylné názory týkající se oné záležitosti.
3. *Vyhledávání vzpomínek:* Vybavte si chvíli, kdy jste se v životě cítili stejně, i když okolnosti byly odlišné. Hledáte stejný typ *pocitu*. Není třeba příliš o tom hloubat - stačí na okamžik se zeptat, zda jste se někdy v životě cítili stejně, jako v této chvíli. Hledáme podobné pocity, nikoli podobné okolnosti. Pokud cítíte úzkost kvůli vyšetření, které vás brzy čeká, ptejte se, zda jste cítili podobnou úzkost, když jste byli mladší, ale vůbec to nemuselo být spojeno s nějakým vyšetřením. Vraťte se k nejranější vzpomínce, která vyplave na povrch, a na tu se při léčení zaměřte nejdříve.
4. Ohodnoťte onu ranou vzpomínku podle stupnice od 0 do 10. Možná se vám vybaví víc podobných vzpomínek. Stanovte si tu nepůsobivější a nejdávnější a na té pracujte nejdív. Je třeba přesně určit, co vás právě teď trápí, protože stimulem byla nějaká nevykládaná vzpomínka. Často se stává, že jakmile vyléčíte dávnou a hodně silnou vzpomínku, vyléčí se zároveň i další vzpomínky, které jsou k této základní vzpomínce „připojeny“.
5. Říkejte si modlitbu zaměřenou na léčení a vložte do ní všechno, co jste odhalili („vzpomínka z doby, kdy mi byly čtyři roky, mé obavy, má bolest hlavy“ a podobně).

**„Přeji si, ať všechny vědomé i nevědomé negativní představy, nezdravé názory, destruktivní buněčné vzpomínky a všechny**

**fyzické problémy spojené s \_\_\_\_\_ [váš problém či určitá záležitost] jsou nalezeny, otevřeny a vyléčeny tím, že mne prostoupí světlo, život a láska Boží. A též si přeji, ať se účinnost této léčby zvýší stonásobně, případně i víc.”** (Tím tělu říkáte, že léčba je prioritou.)

6. Každá pozice léčebného kódu trvá asi 30 vteřin. Opakujte přitom „tvrzení zaměřené na pravdu“ týkající se určitého mylného názoru nebo dané záležitosti. Při provádění léčebného kódu se nezaměřujte na negativní věci, ale jen na ty pozitivní. Než skončíte, musíte udělat všechny čtyři pozice (většinou se několikrát opakují). **Toto cvičení provádějte nejméně 6 minut.** Několikrát projděte všemi čtyřmi pozicemi a až potom cvičení ukončete. Nevadí, bude-li trvat o něco déle, hlavně v případě, že jste daný problém vyhodnotili číslem vyšším než 5 nebo 6. 6 minut je podle nás minimum.

**(První pozice) Kořen nosu:** Mezi kořenem nosu a středem obočí, kdyby se obě obočí spojila dohromady.



Hlavní 1. pozice



Odpočinek

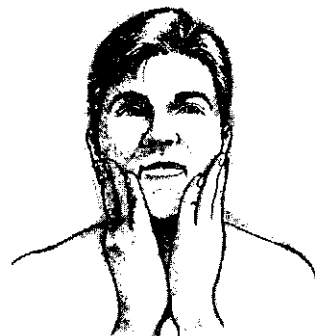
(Druhá pozice) Adamovou jablko: Přímou nad ohryzkiem.



(Třetí pozice) Čelisti: Po obou stranách hlavy u spodní části dolní čelisti.

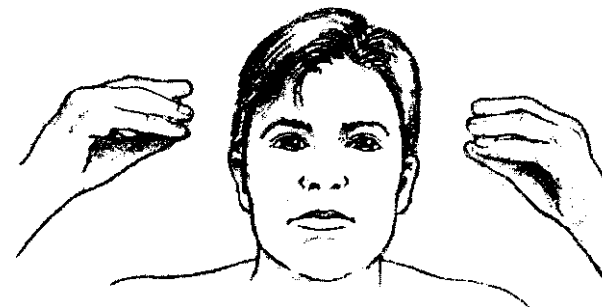


Hlavní 3. pozice

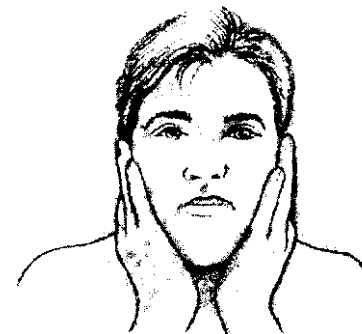


Odpočinek

(Čtvrtá pozice) Spánky: Po obou stranách hlavy asi jeden a půl centimetru nad spánky a jeden a půl centimetru dozadu.



Hlavní 4. pozice



Odpočinek

- Po provedení léčebného kódu znovu vyhodnoťte danou záležitost. Dostane-li se nejsilnější a nejranější vzpomínka na stupeň 0 nebo 1, můžete přejít k další vzpomínce či problému, který vás nejvíc trápí.

**ZAMĚŘENÍ KÓDU NA NĚKOHO JINÉHO**

Cvičení léčebného kódu můžete provádět i v prospěch někoho jiného. Stačí říkat modlitbu typu:

**„Přeji si, at' všechny vědomé i nevědomé negativní představy, nezdravé názory, destruktivní buněčné vzpomínky a všechny fyzické problémy spojené s \_\_\_\_\_ [problém či určitá záležitost oné blízké osoby] jsou nalezeny, otevřeny a vyléčeny tím, že \_\_\_\_\_ [jméno dotyčné osoby] prostoupí světlo, život a láska Boží. A též si přeji, at' se účinnost této léčby zvýší stonásobně, případně i víc.“**

I toto cvičení provádějte na svém těle. Když skončíte, řekněte: „Posílám s láskou účinky této léčby [jméno dotyčné osoby].“

**Doporučujeme, abyste léčebný kód prováděli třikrát denně.** Chcete-li, můžete to dělat i častěji, protože pak jsou účinky rychlejší. Výsledky se dostaví i v případě, že budete cvičit jen jednou denně, což vám vřele doporučujeme. A můžete cvičit déle než 6 minut. *Klíčem je vytrvalost.* Ideální je cvičit 6 minut třikrát i.vícekrát denně, protože pak jsou výsledky nejlepší.

**OTÁZKY TÝKAJÍCÍ SE LÉČEBNÉHO KÓDU**

Co mohu očekávat, až začnu provádět svůj léčebný kód?

Jakmile začnete s cvičením léčebného kódu, pocítíte změny či posun ve dvou hlavních oblastech, jimiž jsou:

1. *Obraz, výjev nebo vzpomínka*, na kterou se zaměřujete.
2. Fyzický a ne fyzický *problém* vyvolaný touto vzpomínkou.

**Změny podoby vzpomínky:** Mějte na paměti, že léčebný kód léčí pouze určitý obraz v srdci, ale neodstraňuje obrazy a výjevy z paměti. To znamená, že zmizí emocionální náboj spojený se vzpomínkou, ale nezmizí její podoba. Mnozí lidé líčí, že když cvičí léčebný kód, obraz či výjev, na který se zaměřují, se

postupně vytrácí a často bývá obtížné si ho vybavit a soustředit se na něj. A také říkají, že jakmile se vzpomínka vyléčí, jako by daný obraz ztratil svou energii a přestal je ovládat. Často to bývá spojeno s pocitem klidu a vyřešením problému. Sami poznáte, že podoba obrazu je vyléčena, protože prožijete něco z toho, co jsme tu právě popsali.

**Změny věci, jež vás trápí nejvíc:** Jakmile se vyléčí daný obraz, začnete pozorovat změny i v dalších záležitostech, jež vás trápí. Je však důležité pochopit, že s určitým problémem může být spojen pouze jeden obraz či výjev, zatímco s jinými problémy může být spojeno takových obrazů mnohem víc. Takže když dokončíte práci na jednom obraze, ale věc, jež vás trápí nejvíc, se nezmění, nedejte se tím odradit. Pokračujte v procesu a dál pracujte na daném obraze, protože váš imunitní systém je schopen daný problém vyléčit.

Na našich seminářích, při nichž učíme lidi používat léčebný kód, často slyšíme, že změna nastala už během jednoho šestiminutového sezení. Závažné zdravotní problémy, jako například rakovina, samozřejmě vyžadují více šestiminutových sezení. Takže když říkáme, že „šest minut vyléčí každý problém“, je to podobné, jako kdybyste řekli: „Když jste nachlazení, vezměte si vitamín C na povzbuzení imunitního systému.“ Každý ví, že to neznamená: „Vezměte si jeden vitamín C a už nikdy nebudete nastydlí.“ Znamená to, že když budete často užívat vitamín C, nebudete tak často nachlazení. Přesně tak funguje léčivý kód - funguje, pokud se mu věnujete pravidelně.

**Co když mám pocit, že nečiním příliš velký pokrok?**

Máte-li pocit, že se snažíte, ale nečiníte příliš velký pokrok, zaměřte se na situaci, v níž vznikl daný problém a objevily se fyzické či ne fyzické symptomy. Například když vás trápí migré-

na a jste v depresi, zaměřte se na dobu, kdy se začaly projevovat pocity bolesti a depresí.

Pokud provedete pětkrát celou sestavu léčebného kódu, a přesto máte pocit, že se na stupnici od 0 do 10 nic nezměnilo, podívejte se znovu na onen obraz či výjev. Může to být něco mezi nejranějším a současným výjevem nebo přímo něco z přítomnosti. Nezaměřujte se na hodně ranou vzpomínku, ale soustřeďte se tento výjev.

Dále se můžete pokusit vrátit do doby krátce předtím, než se problém objevil (třeba dva roky předtím). Občas se stane, že zjistíte, že jste v té době prožili nějaký šok či trauma nebo hodně emocionálně náročnou situaci. Zaměřujte se na ni tak dlouho, dokud se vaše emoce a názory nevyléčí.

Pokud máte pocit, že se stále nic nemění, může to být způsobeno tím, že je k vašemu současnému problému připojena ještě další záležitost. Pracujte dál na dané věci a na tom, co vás nejvíc trápí, dokud nenastane průlom. (V následující kapitole bude řeč o metodě, jež vám pomůže přesně určit, o jaký jde problém. Je to užitečné právě v případě, když máte pocit, že nečiníte příliš velké pokroky. Často se stává, že považujete za důležité něco, co není skutečnou podstatou problému.)

***Co když se po cvičení léčebného kódu cítím hůř než předtím?***

Nepříjemné pocity po provádění této léčebné metody se objevují u 1 z 10 lidí. Netýká se to však jen léčebných kódů. V medicíně je to dobře známý jev zvaný Herxheimerova reakce. Říká se tomu reakce, protože je to důkaz, že se opravdu léčíte. Znamená to, že se z vašeho tělesného systému odstraňují fyzické toxiny a negativní pocity.

Když léčíte destruktivní buněčné vzpomínky a mylné názory způsobující problémy, sníží se úroveň stresu v těle. Násled-

kem toho začne neuroimunitní systém léčit fyziologii těla. Během tohoto procesu se stává, že z těla odcházejí toxiny, viry a bakterie. Následkem toho se můžete cítit hůř až do chvíle, kdy je detoxikace dokončena. V průběhu detoxikace se začnou projevovat symptomy. Dobré je pít hodně vody, protože to tělu umožní rychleji se zbavit toxinů.

Je důležité mít na paměti, že to, co cítíte, *není daný problém* - vy cítíte *léčebný proces týkající se daného problému!* Je to jedna z nejužasnějších věcí, jaké můžete z fyziologického hlediska prožívat. Nicméně to může být dost nepříjemné. Mezi běžné reakce na léčení, jaké uvádějí naši klienti, patří bolest hlavy, únava a negativnější vnímání problému, který se snaží vyléčit. Není to pravidlo, ale všeobecně platí, že čím víc veteše máte v těle či srdci, tím víc toho musíte vyházovat. Emocionální problémy bývají běžnou součástí léčebných reakcí.

Léčebné reakce jsou zcela přirozený jev. Tak například chřipku si běžně spojujeme s horečkou, nachlazením, bolestmi v krku atd. To však není samotná chřipka; všechno jsou to léčebné reakce těla a imunitního systému, jež se snaží odstranit viry, které ho ohrožují. Chřipka je samotný vir. Prožíváte-li nějakou léčebnou reakci, není třeba se znepokojovat, protože to znamená, že tělo začalo jednat a léčí destruktivní obrazy a stres, který vyvolávají ve vaší fyziologii.

*Léčebná reakce je důkaz, že činíte pokrok! Jakmile je proces pročišťování u konce, tato reakce ustane.*

***Mám dál provádět léčebný kód, pokud se dostaví léčebná reakce?***

Ano. I v případě, že cítíte léčebnou reakci, pokračujte v provádění léčebného kódu, ale zaměřte se na zmírnění nepříjemného pocitu, který tato reakce vyvolává.

*Samozřejmě platí, že máte-li příznaky, které se vám jeví jako symptom nějaké nemoci nebo zranění, vyhledejte příslušnou lékařskou pomoc.*

Podle Paula Harrise, PhD, je energetická medicína jedinou oblastí léčení, v níž se dosud neobjevil jediný případ, kdy by někomu uškodila. A navíc je tu důkaz, že někteří lidé vnímají léčebné reakce jako skvělou součást léčby, nikoli jako symptom problémů.

V průběhu léčení je běžné, že člověk prožívá různé a značně kolísající emocionální reakce. Bývají dny, kdy si říkáte: „Je to zázrak“ nebo „Tak dobře jsem se necítil už mnoho let,“ a druhého dne máte náhle stejný pocit, jako když jste s léčbou začali. I to je zcela normální. Snažte se být během celého procesu hodně trpěliví. Všechno má svůj čas. Pamatujte si, že se nejspíše zbavujete obrovské hromady staré veteše.

*Příklad:* Měli jsme dva klienty středního věku, kteří asi patnáct let trpěli migrénou. U jednoho se vyléčila do týdne a bolesti hlavy se už nikdy nevrátily, zatímco druhému trvalo celý rok, než se migrény úplně zbavil. Proč je to tak rozdílné, přestože jde o stejný problém? Protože *oni neměli stejný problém!* Měli pouze stejné příznaky. Léčebný kód léčí duševní zdroj problému, jímž jsou vždy destruktivní buněčné vzpomínky a obrazy a mylné názory, nikoli fyzické symptomy, nemoci a choroby. Ti dva muži měli sice stejné symptomy, ale zdrojem jejich problémů byly naprosto jiné obrazy.

***Mám přestat brát léky? Má jejich užívání nějaký vliv na léčebný kód?***

V žádném případě! Léčebné kódy nemají nahradit to, co právě užíváte. Je to doplněk jiných léčebných postupů. Léčebný kód funguje, i když se svůj problém snažíte vyřešit i nějakým jiným způsobem. Nikdy nevysazujte léky bez konzultace se lékařem.

***Mám ukončit dosavadní léčbu a věnovat se jen léčebným kódům?***

To určitě ne! Léčebný kód je doplněk léčby a s tradiční léčbou není v rozporu. Jsme přesvědčeni, že je dobré přijímat léčbu ze všech dostupných zdrojů. Nikdy neukončujte nebo nepřerušujte dosavadní léčbu, aniž byste se poradili se svým lékařem.

***Jak poznám, zda to funguje?***

Všimnete si, že jste mnohem klidnější a uvolněnější. A možná také zjistíte, že to, co vás hodně trápilo, už není tak velký problém. Nebo začnete vnímat, že se něco mění. Nejlepším způsobem, jak si uvědomíte, zda probíhají nějaké změny, je vést si záznamy podle stupnice stanovující intenzitu daného obrazu nebo výjevu, na který se zaměřujete. Jakmile se číslo snižuje, znamená to, že kód funguje. Další možnosti najdete na naší webové stránce ([www.thehealingcodebook.com](http://www.thehealingcodebook.com)).

***Za jak dlouho se dostaví výsledky?***

Doba léčení je u každého člověka jiná. Je to tím, že zdánlivě stejné problémy (obavy, bolesti hlavy atd.) bývají způsobeny různými destruktivními vzpomínkami, které jsou u každého jedince úplně jiné, jak jsme právě názorně ukázali na příkladu s migrénou.

***Co když mě během sezení někdo vyruší?***

Pokud jste při provádění léčebného kódu vyrušeni, můžete poté pokračovat dál, ale pouze v případě, že jste byli vyrušeni jen jednou. Jestliže se to stane podruhé, začněte provádět celou proceduru od začátku.

***Je třeba sledovat při provádění kódu hodiny?***

Snažte se dělat každou pozici tak dlouho, aby to odpovídalo celkovému času stanovenému pro každý kód (nejméně 6 minut). Zároveň se však nedejte hodinami rušit. Nejdůležitější je vaše odhodlání léčit se a jeho účinek na dané vzpomínky. Pokud používáte tvrzení zaměřená na pravdu, můžete si zjistit, jak dlouho vám to zabere, a pak to používat jako „časový měřič“ stanovující časové rozpětí trvající přibližně 30 vteřin.

***Jak velký časový odstup by měl být mezi jednotlivými sezeními?***

Nejlepší je rozplánovat si cvičení tak, abyste je prováděli v průběhu celého dne. Lepší je dělat to vždy ve stejnou dobu a postupně a žádnou pozici nevynechávat.

***Je důležité dělat každou pozici přesně podle obrázku nebo popisu?***

Snažte se provádět pozice tak, jak je to popsáno nebo znázorněno na obrázku. Nicméně úplně stačí, když se tomu alespoň přiblížíte. Nejdůležitějším faktorem úspěchu je odhodlání vyléčit se.

***Působí léčebný kód i na problémy, na něž se přímo nezaměřuji?***

Toto cvičení je přínosem i mimo rámec toho, na co se v dané době soustředíte, protože jeden obraz či výjev může mít vliv na několik různých problémů.

***Občas mám pocit, jako by se ve mně odehrávala bitva. Co to znamená?***

My tomu říkáme vědomý konflikt. Pokud něco ve vašem životě naruší váš názorový systém, ale vy nejste ochotni to přijmout, protože je vám to příjemné nebo to splňuje určité vaše požadavky (například jídlo, drogy nebo alkohol), pak je právě to věc, na níž

se musíte zaměřit nejdřív. Stává se, že když se lidé neléčí tak rychle, jak očekávali, je to způsobeno právě vědomým konfliktem.

Pokračovat v tom, o čem víte, že to není dobré, a přesto to dál děláte, spadá v rámci systému léčebných kódů do kategorie nazvané „škodlivé činnosti“. (Víc o tom v následující kapitole.) Patří to mezi překážky léčení a bývá to nejsložitější oblast léčby. Nicméně pokud léčíte další záležitosti spojené s daným problémem, určitě nastane změna. Odstranění překážek vytvořených škodlivými činnostmi a vědomými konflikty závisí na vaší ochotě změnit se a vydat se dětskými krůčky tímto směrem. Pak se začnou léčit všechny oblasti vašeho života a volba správných a přínosných činností bude stále snazší.

***Všímám si, že mnohé věci se mění k lepšímu ještě dřív, než je odstraněn hlavní problém. Čím to je?***

Je to tím, že s problémem, jenž vás trápí nejvíc, bývají spojeny i mnohé další věci, které se mohou změnit před vyléčením hlavního problému. Tělo si samo stanoví priority a určí, co je třeba dělat pro vyléčení zdroje problému, nikoli pouhých symptomů. Pokud tomuto procesu bráníte, stává se, že se problém znovu vrátí. Většina věcí v lidském životě je navzájem propojena, takže vlastně pracujeme na více záležitostech zároveň. Má-li se vyléčit zdroj problému, musí se vyléčit i ostatní věci.

***Od chvíle, co dělám léčebný kód, vidím věci jinak, a to i ty, na které se přímo nezaměřuji. Čím to je?***

Vaše tělo automaticky vyhledává a léčí obrazy a názory spojené s vaším problémem či určitou záležitostí. Lidé nám často říkají, že poté, co začali cvičit léčebný kód a prošli celým procesem, viděli věci úplně jinak než předtím. Změnil se nejen daný obraz, ale celkový úhel pohledu na svět.



*Příklad:* Vzpomínáte si na oběť znásilnění, o níž jsme mluvili v páté kapitole? Když jsme se jí ptali, co cítila k násilníkovi před prováděním léčebných kódů, odpověděla: „Chtěla jsem vzít pušku a ustřelit mu hlavu!“ Pak cvičila pár dní léčebné kódy a cosi se změnilo. Řekla, že když si na toho muže vzpomněla, bylo jí ho líto a soucítila s ním a nakonec byla schopna mu odpustit. Její obraz se změnil a krátce poté se její problémy vyléčily.

***Jak se mohu napojit na pozitivní prožitky ze svého života?***

Zkuste se při provádění léčebného kódu zaměřovat na „láskyplné výjevy“. Ztotožňujte se s nimi tím, že budete myslet na lidi, kteří vás mají rádi. Mohou to být lidé z minulosti či přítomnosti, přátelé, členové rodiny a klidně i milované zvířátko. A do toho seznamu můžete přidat i Boha a Ježíše. Představujte si, jak vás obklopují a milují ti, kteří jsou na vašem „seznamu lásky“ - a vše, co si představujete, je pravda. Můžete si je představovat postupně jako jednotlivce nebo jako celou skupinu. Uvolněte se a vychutnávejte si příjemný pocit, když se jejich láska dotýká vašeho srdce. Pokud si takový obraz nedokážete vybavit, představujte si, že jste milováni tak, jak byste chtěli být milováni. Upozornění: Někteří lidé mají negativní představy o lidech, kteří by je měli milovat, ale nedávají svou lásku příliš najevo. Tyto lidi do své představy nezahrnujte, protože by to mohlo nepříznivě ovlivnit léčbu. Představujte si pouze ty, jejichž láska zahřívá vaše srdce.

***Mohou mi léčebné kódy nějak uškodit?***

Ještě jednou tu uvedeme výrok dr. Paula Harrise, světově proslulého odborníka na alternativní medicínu: „Je to jediná oblast léčení, v níž se dosud neobjevil jediný případ, kdy by někomu uškodila.“ Léčebné kódy jsme prováděli s mnoha lid-

mi a nevíme o jediném člověku, jemuž by toto cvičení jakým-koli způsobem ublížilo.

***Je to stejné jako...?***

Léčebné kódy možná vypadají podobně jako věci, o nichž jste slyšeli nebo je zkoušeli předtím, ale jejich podstata je úplně jiná. Tento systém nevychází z čínské medicíny, čaker ani z akupunktury. Léčebné kódy jsou svou podstatou a způsobem cvičení zcela jedinečný systém, přestože jeho základem je stejně jako v případě ostatních léčebných systémů práce s energií.

***Co když si nedokážu vybavit žádný obraz z dávné minulosti?***

Vy nemusíte vědět, na jaký obraz se zaměřujete, ale vaše srdce to ví vždycky. Vaše srdce se automaticky spojí se všemi obrazy a výjevy, které se vztahují k danému problému. Většinou cítíte, že se tyto obrazy léčí, aniž byste se na ně vědomě zaměřovali.

***Co když nemám žádné vzpomínky na rané dětství?***

Někteří lidé mají bloky způsobené určitými traumaty. Trauma je zážitek, jenž zneklidňuje srdce člověka v jakémkoli věku. Občas se tato vzpomínka vynoří až po několika cvičeních léčebného kódu. Kódy fungují na nevědomé úrovni, a proto není nutné, abyste o daném obrazu věděli vědomě.

***Mí rodiče na mě byli vždycky hodní. Jak mohou mít nějakou spojitost s mým problémem?***

Je skvělé, když máte dobrý vztah s rodiči. Občas se ale stává, že nevědomá mysl neinterpretuje jisté události stejně jako vědomá mysl. A proto mívá dospělý člověk pocit, že určité věci, na něž si vzpomíná, nebyly tak důležité, ale v pěti letech byly naprosto zásadní. Vzpomeňte si na příběh o nanuku!

***Může to pomoci odstranit bolesti hlavy (nebo jiné fyzické problémy)?***

Jsou-li vaším problémem bolesti hlavy, pak se srdce zaměří na obraz, jenž je spojen s bolestmi hlavy. Jakmile se ten obraz vyléčí, tělo se zbaví stresu a bolesti hlavy ustoupí, protože tělo začne fungovat tak, jak má. (Pamatujte si, že léčebný kód nepůsobí přímo na bolesti hlavy ani na jiné fyzické problémy, ale jen na destruktivní obrazy.)

***Nezabírá to. Bolesti hlavy sice ustoupily, ale pořád mám rakovinu.***

Pamatujte si, že pracujete s obrazy. Jsem rád, že vás přestala bolet hlava, a doufám, že brzy se vyléčí i rakovina. Ale stále se zaměřujte jen na obrazy v srdci. Doufáme, že cítíte vděčnost za to, že vás už nebolí hlava a že budete dál pomoci kódu odstraňovat z těla stres. Až pak bude mít tělo možnost využívat energii na léčení rakoviny.

***Co když budu provádět léčebné kódy jen dvakrát denně a nikoli třikrát, což je podle vás optimální? Bude to stejně účinné?***

Léčebný kód je vždycky účinný. Pokud mu věnujete méně času, bude celý proces jen delší a pomalejší.

***Co když jeden den vynechám?***

Snažte se nevynechávat ani den, protože důslednost je důležitou podmínkou celého procesu. Pokud jeden den vynecháte cvičení, cvičte hned další den a snažte se, abyste kód prováděli pravidelně každý den. Ale ani v tom případě se léčba nepřerušuje.

***Co když léčebný kód přestane fungovat?***

Z vlastní zkušenosti víme, že kódy fungují vždycky. Občas můžete mít pocit, že se nic nemění nebo že to nejde tak rychle,

jak jste si představovali. Vaše pocity ale nemusí přesně vystihovat průběh léčebného procesu. Máme mnoho výpovědí lidí, kteří se uzdravili několik týdnů či měsíců po posledním cvičení léčebného kódu.

**CO KDYŽ SE PROBLÉM NELÉČÍ?**

Pokud cvičíte svůj léčebný kód poctivě třikrát denně, případně i častěji, a držíte se uvedených pokynů, a přesto necítíte, že se léčí problém, na který se soustředíte, nejspíš se v duchu ptáte, jak je to možné, čím to asi je?

Vysvětlení musíte hledat nejprve ve svém srdci. Buďte k sobě upřímní a zjistěte, zda náhodou neprožíváte vědomý konflikt, o němž jsme tu před chvílí mluvili. Právě ten bývá hlavní příčinou zpomalení procesu. Vědomý konflikt může zahrnovat cokoli od škodlivých činností až po špatné stravování. Může se to týkat i činnosti, kterou provádí někdo jiný, a vy jste se rozhodli, že do ní budete zapojeni, jako je například setrvávání v nezdravém vztahu. A léčbu zpomaluje i neustálé vytváření destruktivních obrazů a stresu, který je zapotřebí vyléčit.

Jsou některé věci ve vašem životě v rozporu s vašimi zásadami? Všichni máme nějaký vědomý konflikt. Zjistili jsme, že i když děláte jen droboučké krůčky ke způsobu života, jaký je podle vás správný, většinou to odstraňuje vědomý konflikt, jenž bývá příčinou zpomalení léčebného procesu. Nemá-li cvičení léčebného kódu takové výsledky, jaké jste si představovali, zaměřte se na vědomý konflikt a stanovte si ho jako prioritu při další práci s kódem.

Dále je třeba zjistit, jak tuto metodu provádíte. Vybrali jste si tiché a klidné místo a vhodnou chvíli? Je vaše mysl nasměrována na příjemné a pozitivní myšlenky a obrazy, například na pozitivní tvrzení zaměřené na pravdu nebo na láskyplné

výjevy? Věnujete cvičení tolik času, kolik je třeba, a opakujete ho tak, jak máte? Provádíte cvičení pravidelně každý den?

Je nám jasné, že většina zde uvedených výpovědí mluví o rychlém pokroku, náhlých změnách a o téměř zázračných výsledcích léčení fyzických i emocionálních problémů. Lidé nám píšou, protože jsou nadšení a vděční za metodu, jež je tak rychle vyléčila. Méně emailů líčí postupný proces, ale všimněte si prosím, že i taková svědectví zde uvádíme.

Proč neprožívají všichni zázračné vyléčení? Vhodnější by bylo zeptat se, jak je možné, že všichni skutečně *prožívají* léčebný proces. Léčebný kód není zaměřený na fyzické problémy. A není ani zaměřený přímo na emocionální problémy. Léčebný kód je zaměřený pouze na záležitosti srdce shrnuté do dvanácti kategorií obsažených v systému hledání problémů srdce (viz další kapitola nebo na [www.thehealingcodebook.com](http://www.thehealingcodebook.com)). Případá nám úžasné, že při léčení duševních problémů se zároveň řeší i mnohé fyzické a emocionální problémy.

Příklad dvou klientů trpících migrénou je dokonalou ukázkou toho, jak rozdílný bývá průběh léčení. První muž se migrény zbavil za týden a druhému to trvalo celý rok. Rozdíl spočíval v tom, že druhý muž měl nevědomé problémy a mylné názory, jež byly navzájem propojeny s migrénou. První muž měl s migrénou spojeno pouze pár jednodušších záležitostí. Fyzické problémy jsou *symptomem skrytých duševních problémů*. Nejsou to skutečné problémy.

Jakmile jste schopni určit, nakolik se při cvičení léčebných kódů snížila úroveň stresu, pak je jasné, že léčebný proces opravdu probíhá. Mnozí klienti si všimají drobných, nicméně zásadních změn v přístupu k lidem a životu. V rušné dopravě se nerozčilují, netrápí se kvůli určitým lidem či situacím, lépe spí. Tyto změny bývají často postupné a člověk je vnímá jako cosi

normálního a přirozeného (a ono to takové opravdu je) a velmi rychle zapomene, jak dřív bývalo všechno úmorné. Většinou se neprojevuje vůbec nic negativního, tedy pokud to náhodou nestimuluje nějaká myšlenka. Vnímání těchto drobných změn vás povzbudí, když potřebujete zjistit, zda činíte pokrok.

Je dobré si svůj postup zaznamenávat, abyste měli přehled o svém vývoji. I když se váš hlavní problém neléčí tak rychle, jak byste chtěli, už samo zjištění, že nastaly drobné změny, vás povzbudí a přesvědčí o tom, že léčebný proces přeci jen probíhá.

Jeden klient nám řekl: „Cvičím léčebné kódy už dva roky. Všechny mé problémy ještě nejsou vyléčeny, ale postupně se uzdravují v podstatě všechny oblasti mého života: fyzická, emocionální, duševní, mé vztahy a kariéra. Často se mi stává, že když začnu cvičit léčebný kód, vzápětí zapomenu, co mě vlastně trápilo, přestože jsem tomu dal na stupnici důležitosti číslo 9 nebo 10! Léčebný proces bývá někdy dost nenápadný a jindy hodně výrazný, ale vždycky jde do hloubky.“

Používáním léčebného kódu se léčí různé životní problémy, a to nejen fyzické, ale i problémy se vztahy, úspěchem či vrcholovými výkony. Doufáme, že sami zjistíte, jak je systém popsán v této knize jednoduchý a účinný, což je důkazem toho, že je to opravdová realita.

V další kapitole vám představíme pomůcku, jež je určena ke stanovení záležitostí srdce a výrazně vám pomůže při provádění léčebného kódu.

JEDENÁCTÁ KAPITOLA

**VYUŽÍVÁNÍ HLEDAČE PROBLÉMŮ SRDCE  
K URČENÍ POTÍŽÍ**

Teď už víte, že mnohé problémy, jež vás trápí, mají zdroj v buněčných vzpomínkách a nacházejí se pod úrovní vědomého myšlení. Léčebný kód k nim pronikne vždycky, ale celý proces se výrazně urychlí, když přesně určíte alespoň část současného problému.

Celých šestnáct let trvalo, než jsem společně s týmem odborníků (Lorna Minewiserová, PhD, a E. Thomas Costello a počítačovní programátoři) sestavil to, co nazývám „hledáč problémů srdce“. Tato pomůcka se jako jediná dostane až k podstatě problémů srdce, jež jsou zdrojem všech potíží, které prožíváte. Můj doktorský program klade důraz na psychometriku a sestavování testů. Na základě těchto poznatků jsme s týmem vytvořili hledáč problémů, který umožňuje přesně odhalit nevědomé problémy srdce. Pokud na tyto otázky odpovíte on-line, okamžitě dostanete zprávu s výsledky v rozsahu 10 až 15 stran.

Zjistili jsme, že každý problém, který člověk má, spadá do jedné (či více) z dvanácti kategorií. Jsou zde uvedeny a hledač problémů srdce vám ukáže výsledky v každé z nich. Nejprve vysvětlíme, co jednotlivé kategorie obsahují, a potom vám ukážeme, jak máte používat léčebný kód a hledač problémů srdce k léčení všech oblastí vašeho života, protože právě to je výchozí bod.

Zde je přehled dvanácti kategorií neboli oblastí, na které můžete hledač problémů srdce využívat:

1. kategorie: Neschopnost odpouštět
2. kategorie: Škodlivé činnosti
3. kategorie: Mylné názory
4. kategorie: Láska versus sobectví
5. kategorie: Radost versus smutek a deprese
6. kategorie: Klid versus úzkost a strach
7. kategorie: Trpělivost versus zlost, frustrace a netrpělivost
8. kategorie: Vstřícnost versus odmítavost a hrubost
9. kategorie: Sebevědomí versus pocit méněcennosti
10. kategorie: Důvěra versus ovládnutí
11. kategorie: Pokora versus nezdravá pýcha a arogance a povrchnost
12. kategorie: Sebeovládání versus ztráta kontroly

Nyní se v krátkosti podíváme na jednotlivé kategorie a ukážeme si, proč jsou tak důležité při léčení problémů přímo v jejich zdroji.

### TŘI ZÁBRANY

Tři první kategorie systému léčebných kódů nazýváme kategorie zábran. Termín „zábrana“ používáme pro označení jevu bránícího správnému prožívání života, zdraví a prosperitě. Má-li

být vyléčení trvalé a úplné, je třeba tyto zábrany odstranit. Je to možná příliš silně řečeno, protože nikomu z nás se tyto věci nepodaří zcela odstranit. Ale to je v pořádku. Úplně stačí, když to bude třeba jen z devadesáti procent.

### 1. KATEGORIE: NESCHOPNOST ODPOUŠTĚT

Mnoho let jsem na svých přednáškách po celém světě říkal, že jsem se nikdy nesetkal se závažným zdravotním problémem, jenž by neobsahoval problém neschopnosti odpouštět. Po nějaké době jsem pak potkal dr. Bena, jenž také přednášel v různých zemích světa a říkal, že nikdy neviděl pacienta majícího rakovinu, který by neměl problém s odpouštěním!

Neschopnost odpustit je první kategorií, protože je to naprosto zásadní záležitost. V Otčenáši je to jediná věc, o níž se Ježíš zmiňuje dvakrát. Podle našich zkušeností bývají problémy ze všech ostatních jedenácti kategorií vždy nějakým způsobem spojeny s neschopností odpouštět. Mnozí lidé však tvrdí, že s odpouštěním žádný problém nemají nebo že už si to vyřešili během různých terapií, případně že to prostě nechali být a už se tím nezabývají.

Neschopnost odpouštět se často projevuje v podobě zlosti nebo podrážděnosti či neochoty být ve společnosti určitého člověka. Můžete tomu říkat, jak chcete, ale pravdou je, že vás to může zabít.

Mnozí lidé, kteří vědí, že nedokážou odpouštět, se této vlastnosti nechtějí vzdát, protože mají pocit, že by tím zbavovali pachatele odpovědnosti za určitý čin. Tito lidé v podstatě vůbec netuší, co znamená někomu odpustit. Nechápu, že schopnost odpouštět by pro ně byla přínosem. Já se tím odpoutávám od toho, kdo provedl něco zlého. Dokud mu odmítám odpustit, jsem s ním svázán a v průběhu procesu mě stále víc stahuje

s sebou do propasti. Často se stává, že tomu, komu nedokážu dopustit, je úplně jedno, že se tím trápím. Vůbec mu na tom nezáleží. V tom případě ovšem neschopnost odpouštět ubližuje jen a pouze mně. To nejlepší, co mohu udělat pro svou rodinu, děti, přátele nebo sousedy, je umět odpouštět druhým a nikoho neposuzovat za to, že podle mého názoru dělá něco špatně.

Zároveň je pravda, že se mnozí lidé upřímně snaží celá desetiletí někomu odpustit, ale nedaří se jim to. Věřte mi, že má klientka, která byla znásilněna, vyzkoušela úplně všechno, co by jí mohlo pomoci odpustit tomu muži. Bylo jí jasné, že neschopnost odpustit ji zabíjí a ničí její život. Umírala a stín smrti padal na všechno a všechny v jejím okolí. Přestože její záměry byly dobré, po třech letech se její stav ještě zhoršil a neschopnost odpustit se změnila v obrovskou horu zlosti a strachu. A pak se necelých deset dní zaměřovala na tento problém léčebnými kódy a podařilo se jí odseknout provaz, jenž ji poutal k násilníkovi a ke znásilnění.

## 2. KATEGORIE: ŠKODLIVÉ ČINNOSTI

Destruktivní chování je tou nejrozsáhlejší kategorií na světě, jíž se denně zabývají různé svépomocné kurzy, poradenství a terapie. Patří sem problémy s váhou, dietami a cvičením a také s návykovými látkami. Určitý typ chování je důsledkem problémů srdce (vzpomeňte si na 7. tajemství: „Když se srdce střetne s hlavou, srdce vyhrává“) a existují velmi užitečné „varovné signály“ odhalující, jakou záležitost je třeba léčit.

Na otázce chování je zajímavé, že je většinou těžké říct, že určitý typ chování je špatný, nebo dobrý. Rozhodující není, *co* člověk dělá, ale *proč* to dělá, protože v jistých případech to může být škodlivé. Například když teď tohle píšu, mám narozeniny a rozhodl jsem se, že si dám domácí čokoládový koktejl se

spoustou šlehačky, vanilkovou zmrzlinou a tou nejlepší čokoládou, jakou najdu. Už se nemůžu dočkat, a jak o tom píšu, přímo cítím jeho skvělou chuť. Je to destruktivní chování, když si dám na své narozeniny mléčný koktejl? Určitě ne. Je to chvíle oslav a člověk si to musí pořádně užít! Mnohem víc stresující by bylo, kdybych i na své narozeniny držel dietu, zatímco mé buněčné vzpomínky se vracely do doby, kdy jsem míval dort a zmrzlinu. Ale něco úplně jiného by bylo, kdybych si dával mléčný čokoládový koktejl z nějakého destruktivního důvodu. Řekněme, že jsem měl problémy v práci a snažím se zahnat chmury tím, že si každý den dávám mléčný čokoládový koktejl, ačkoli vím, že mi to nijak neprospívá a mohlo by to v nedaleké budoucnosti způsobit hodně velké problémy v mém rodinném životě. Totéž chování může mít v jednom případě dobrý a v druhém případě špatný důvod. Jinak řečeno, stejné chování může být přínosné, nebo destruktivní.

Samozřejmě je spousta typů chování, které jsou vždy špatné, například znásilnění, týrání dítěte nebo krádeže. Ale ani tyto typy chování nejsou nikdy zdrojem problému dotyčného člověka, protože jsou to opět pouze symptomy destruktivních buněčných vzpomínek. Tak proč je vyhledáváme? Proč se na tyto skryté vzpomínky zaměřujeme? Důvodem je přesně to, co je obsahem této kategorie. Pochopení, že jedním destruktivně, bývá varovným světýlkem na panelu signalizujícím, že existují nějaké buněčné vzpomínky, které je třeba najít a vyléčit.

Veškeré typy destruktivního chování spadají do jedné ze dvou následujících kategorií: sebeobrana a sebeuspokojení. Když Tracey prvních dvanáct let našeho manželství trpěla depresi, projevovalo se u ní obojí. Dnes večer při mých narozeninových oslavách jsme se tomu zasmáli. Tracey v té době upekla velkou porci čokoládových sušenek (nejlepších, jaké

jste v životě jedli - na tom se shodují všichni!), pak se zamkla ve svém pokoji, vlezla si pod deku a všechny je snědla. Ty čokoládové sušenky jsou názorným příkladem sebeuspokojení a fakt, že se vždycky zamkla v pokoji, je příkladem sebeobrany. Jsou to naprosto zjevné příklady. Mnohé typy chování se však nedají tak snadno identifikovat. Lidé si často myslí, že se chovají správně, a ve skutečnosti bývají motivací jejich jednání nějaké nevědomé a destruktivní buněčné vzpomínky.

Sebeuspokojení a sebeobrana jsou dva typy reakcí spadajících do kategorie škodlivých reakcí. Ale na co tím lidé vlastně reagují? Většinou si myslí, že reagují na současnou situaci - na finanční problémy, napětí ve vztahu nebo nespokojenost v práci. Tyto věci určitě přispívají ke zvyšování úrovně stresu v životě, nicméně to není ta hlavní příčina. Destruktivní reakce je odezvou na reaktivaci určité buněčné vzpomínky obsahující nějakou lež týkající se vašeho života. V případě Tracey a jejích depresí to byly běžné lži, jimž lidé věří, aniž by si to uvědomovali: „Jsem naprosto k ničemu,“ „Lidé mi budou ubližovat,“ „Můj život je beznadějný,“ „Všichni jsou lepší než já,“ „Nemohu nikomu důvěřovat,“ „Rozumný život povedu jen v případě, že budu mít všechno pod kontrolou.“ Tracey dospěla k závěru, že nejrozumnějším chováním je schovat se v pokoji a utěšovat se čokoládovými sušenkami.

Možná patříte mezi ty, kteří věří podobným lžím a chovají se podobně destruktivně, ale přesto nepropadejte zoufalství. Jsme přesvědčeni, že teď už máte řešení ve svých rukou.

### 3. KATEGORIE: MYLNÉ NÁZORY

Už jsme tu uvedli, že dr. Bruče Lipton provedl na lékařské fakultě Stanfordské univerzity výzkum, jenž ukázal, že příčinou nemocí je stoprocentně a naprosto vždy stres vyvolaný tím, že

máme mylné názory na sebe, na svůj život a na ostatní lidi. Tyto názory v nás vytvářejí obavy z věcí, jichž se nemusíme obávat, a stres a nemoci jsou v podstatě obavy, které se projevíly ve fyzické podobě.

Všechny problémy svého života můžete natrvalo a účinně odstranit tím, že budete používat léčebný kód a zaměřovat se na své mylné názory. Tyto mylné názory jsou jakési nádory v našich buněčných vzpomínkách a zdroj všech nemocí v našem životě. Jsou to jakési rozhlasové stanice vysílající propagandistické řeči do našich uší. Když tyto lži slyšíme hodně let, aniž bychom vyladili jinou stanici, začneme jim věřit a podle toho také jednáme.

Vždycky děláme to, čemu věříme. A všechno děláme proto, že něčemu věříme. Jsou-li vaše názory správné, pak jsou správné i vaše pocity, myšlenky a činy. Jestliže se vaše činy, pocity a myšlenky neshodují s tím, co byste chtěli, je to vždy způsobeno tím, že něčemu věříte. Jakmile změníte své názory, automaticky se změní i vaše myšlenky, pocity a jednání. Zní to jednoduše... tak v čem je zádrhel? V 5. tajemství jsme říkali, že názory, jež je třeba zásadně změnit, bývají chráněny nevědomou myslí, která brání změně, protože tyto názory fungují jako varovný signál, jehož úkolem je upozornit, že by se mohlo opět stát něco, co nám uškodilo. Proto se lidé celý život snaží změnit své názory, ale jen málokdy se jim to podaří. Taková změna je základem termínu, který se za posledních třicet let stal velmi populární a zní „přerušit cyklus“.

Vzpomínám si na jednu klientku, která začala používat léčebné kódy k vyléčení jistého fyzického problému. Krátce po celém procesu mi zavolala a nadšeně prohlásila: „Něco se stalo a já potřebuji vědět, zda je to normální.“ Když jsem se jí zeptal, co je to něco, řekla: „Změnily se mé názory.“ Zeptal jsem se jí, zda

to považuje za pozitivní, nebo negativní změnu, a ona odpověděla: „Ani to, ani to... ale je to nádherné.“ A pak mi vylíčila, co všechno v životě už zkoušela ve snaze přerušit názorové cykly, ale vždy to mělo jen částečný úspěch. Při provádění léčebných kódů se zaměřovala jen na svůj fyzický problém, protože nevěřila, že by se mohly změnit i její názory. Aniž by na tom vědomě pracovala, za velmi krátkou dobu se díky léčebným kódům zcela uzdravila. A podobné příběhy slyšíme každý týden.

### ZÁKLADNÍ LÉČEBNÝ SYSTÉM

4. kategorie je začátkem toho, co nazýváme „základní léčebný systém“. Účelem tří kategorií zábran je odstranit ze života veškerou starou veteš a dalších devět základních kategorií je určeno k zasetí semínka, z něhož vznikne nový život plný zdraví a prosperity. Mít čistý dům neznamená jen vyházet všechno harampádí a odstranit špinu a zbytečné věci. Důležité je, jak se v něm žije. A zda je prochnut radostí. Klidem, jenž z něj dělá místo odpočinku. Laskavostí vyvolávající ve všech pocit zájmu a péče. Jinak řečeno, musí to být příjemné místo, jež dokáže transformovat srdce těch, kteří tam žijí nebo přicházejí na návštěvu.

Všechny základní kategorie jsou založeny na vlastnostech, které je třeba rozvíjet coby opak destruktivních činností, jež musíme transformovat, a dále vychází z negativních emocí a mylných názorů naznačujících, nakolik člověk tyto vlastnosti už rozvinul a co mu v tom případně brání. V další části knihy se na negativní emoce a názory zaměříme ještě podrobněji. Určovat tyto věci můžete i pomocí hledače problémů srdce.

Každá základní kategorie obsahuje jeden tělesný systém. Není náhoda, že tělesných systémů je právě devět. Všechny orgány, žlázy a kosti náleží do jednoho z oněch devíti tělesných systémů. Základní léčebný systém bývá pro většinu našich kli-

entů, když začnou cvičit léčebné kódy, oním důležitým „pro-zřením“. Týká se zásadního propojení fyzických a nefyzických problémů, protože tyto věci jsou vždy úzce spojeny. Znamená to, že máte-li nějaké negativní emoce, ale nedokážete určit, s jakým fyzickým problémem jsou spjaty, můžete si vyhledat příslušnou základní kategorii obsahující dané negativní emoce a najít tělesné systémy či orgány, které bývají ovlivněny těmito negativními emocemi. A naopak když vám chiropraktik řekne, že máte problém s nacíledvinkou, ale nic víc nevíte, můžete se podívat do kategorie obsahující nadledvinku a zjistíte, jaké mylné názory nejspíš řídí váš život nesprávným směrem.

V podrobnějším systému léčebných kódů si vyhledáte své symptomy a najdete kategorii, do níž spadají, a daný kód pak využijete k léčení problému. Tyto kódy se zaměřují na specifické symptomy, a proto to jsou ty nejučinnější kódy.<sup>33</sup>

Nedokážu spočítat, kolik lidí už napsalo nebo zavolalo, aby nám řekli, že si určitý fyzický symptom nikdy nespojovali s určitým nefyzickým problémem. A také říkají, že pochopení vzniku problému je neocenitelná věc pro jejich léčbu a klid mysli. Mnozí z nich líčí, že jim lékaři, alternativní terapeuti a různí léčitelé potvrdili, že skutečně mají v dané oblasti fyzický problém, který se dosud neprojevil natolik, aby si ho všimli. A naši klienti ho objevili díky základnímu léčebnému systému. Například jeden klient trpící komplexem méněcennosti pomocí léčebných kódů zjistil, že pocity méněcennosti bývají spojeny s problémy žláz a hormonů. Přestože žádné takové příznaky zatím neměl, nechal se vyšetřit, protože věděl, že na něj už mnoho let působí stres pramenící k pocitu méněcennosti. Při vyšetření se zjistilo, že má opravdu problémy se žlázami a hor-

<sup>33</sup> Viz *„Více o léčebných kódech“ na konci knihy nebo navštivte [www.thehealingcodesbook.com](http://www.thehealingcodesbook.com).*



mony, a léčba byla mnohem snazší, než kdyby se celá věc řešila až ve chvíli, kdy by se symptomy projevíly.

#### 4. KATEGORIE: LÁSKA VERSUS SOBECTVÍ

Láska je pozitivní vlastnost, z níž pramení všechny ostatní kladné vlastnosti. Beatles to vyjádřili velmi výstižně, když zpívali: „To jediné, co potřebujete, je láska.“ Ježíš byl dotázán: „Je něco, co je ze všeho nejdůležitější?“ Jeho odpověď zněla: „Určitě. Je to láska.“ A pak odpověď ještě dál rozvinul a řekl: „Když milujete, víc už udělat nemůžete.“ Pokud cítíte uvnitř hodně lásky a také ji rozdáváte, všechno bývá v pořádku. Jestliže lásku přijímáte a dáváte, všechno se většinou velmi brzy vyléčí.

Láska je ta nejdůležitější vlastnost a než půjdeme dál, je třeba si ujasnit, že si pod tímto slovem představujeme jedno a totéž. Je to důležité, protože v dnešní době se slova „láska“ a „milovat“ používají velmi často v mnoha různých kontextech, například se říká: „Miluji čokoládu,“ „Miluji tyhle kalhoty,“ „Miluji baseball“ a tak dále. V tom případě to vyjadřuje pravý opak lásky, což je samozřejmě sobectví. Láska, pravá láska znamená, že se oprostíme od svých potřeb a žádostí a děláme to, co je nejlepší pro ostatní i pro nás. A máme-li se rozhodnout mezi tím, co vyhovuje našim potřebám a žádostem, a tím, co je přínosem pro někoho jiného, pak nás láska vede k volbě potřeb toho druhého. To je základní věc, jíž se lišíme od zvířat, která jednají instinktivně.

Láska je spojena s bolestí. Pokud jste opravdu milovali, pak sami dobře víte, že láska je i bolest. Kdybych se s Tracey rozvedl v době, kdy jsem k ní necítil příliš velkou lásku, byli bychom rozvedeni dřív, než jsme vyšli z kostela. Slyšel jsem tam nejméně čtyřicetkrát větu „Ještě jednu fotku“, pusa mi málem praskla, jak jsem se musel pořád usmívat, a zoufale jsem toužil po kousku dortu. Láska však bolest vždy překoná a zvolí to nej-

lepší, co je v daném okamžiku možné. Znamená to, že nemohu uspokojovat své potřeby? Určitě ne. Kdybych neměl rád sám sebe, bylo by pro mě velmi těžké, ne-li přímo nemožné mít rád druhé. Problém je v tom, že lidé bývají většinou příliš zaujati sami sebou nebo jsou v zajetí destruktivních vzpomínek, a proto nevidí příležitosti, kdy by mohli svou lásku projevit.

Láska není sex. Říkám to proto, že tohle je zřejmě to největší nepochopení, jaké vládne v naší společnosti. Sex není *milostný akt*. Sex by měl být oslavou lásky. Vzpomínám si, že na střední škole kluci, s nimiž cloumaly hormony, často říkali svým důvěřivým dívkám: „Kdybys mě opravdu milovala, tak bys...“ Kdyby ji oni opravdu milovali, nikdy by nic takového neřekli. Takový příklad nezralého sexu dospělí většinou chápou, a přesto v různých situacích jednají pod vlivem stejné motivace. Návyky na sledování televize, na internet, sporty nebo dokonce i na dobré knihy bývají náhražky lásky, jež nás pohltí a odvádějí od láskyplných vztahů, které bychom měli vytvářet.

Naproti tomu nedostatek lásky je kořenem v podstatě všech našich problémů. Tělesným systémem této kategorie je endokrinní systém, tedy žlázy a hormony. Z lásky pramení všechny pozitivní vlastnosti a ze sobectví všechny negativní vlastnosti a stejně tak je endokrinní systém základem všech známých nemocí. Dá se tedy říct, že je to nejdůležitější kategorie, ačkoli jsme přesně tohle před chvílí tvrdili o neschopnosti odpouštět? Není v tom rozpor, protože neschopnost odpouštět bývá důsledkem sobectví a nedostatku lásky. Ve skutečnosti patří neschopnost odpouštět do této kategorie jako jedna její součást.

Cvičení léčebného kódu pro tuto kategorii pomáhá léčit problémy s láskou, sobectvím a potíže endokrinního systému. Přestože jsme to už řekli mockrát, bude lepší to znovu zopakovat: Léčebný kód se nezaměřuje přímo na určitou nemoc či

zdravotní problémy, i když jsme se zde právě zmínili o endokrinním systému. Léčebný kód se vždy zaměřuje na buněčnou vzpomínku, mylný názor nebo negativní pocit.

### 5. KATEGORIE: RADOST VERSUS SMUTEK A DEPRESE

Radost patří do kategorie pocitů, které nejnázemněji určují, zda se člověk zabývá, nebo nezabývá destruktivními problémy srdce. V dnešní společnosti však nebývají projevy radosti většinou upřímné a spontánní. Každý chce, aby si ostatní mysleli, že je v pohodě, a tak „nasadí šťastný výraz“.

To, zda jsme, nebo nejsme upřímně šťastní, je dobrým indikátorem toho, kdy člověk zapojuje nevědomou mysl. Radost je první pocit, jenž pomine, jakmile se projeví fyzické a nefyzické problémy. Mnozí lidé si pocit radosti zaměňují se štěstím, ale z vlastní zkušenosti víme, že štěstí je založeno na vnějších okolnostech. Jde-li všechno hladce, cítím se dobře. Když se něco nedaří nebo se to nevyvíjí podle očekávání, okamžitě mě to rozhodí (další odborný termín).

Radost je velmi vzácný květ. Vykvétá navzdory vnějším okolnostem. Velmi rád se procházím venku po chodníku a pozoruji, jak v puklinách tvrdého betonu vyrůstají drobné kvítky. Vždycky mám chuť zastavit se a zatleskat a zvolat: „Do toho, zlato!“ To je opravdová radost. Je to ona nezkrotná duše, jakou cítíme u osobností, jakými byla Matka Tereza či Viktor Frankl, kteří prošli peklem na Zemi a vyšli z něj nejen nezlomeni, ale dokonce posíleni. Opravdová radost rozkvétá v půdě lásky. Kde je láska, tam je radost. Nedostatek lásky bývá vždy spojen s nedostatkem radosti.

Tělesným systémem odpovídajícím této kategorii je lidská kůže (integumentární systém) a je to nejrozsáhlejší systém celého těla. Když si vzpomenu na dobu, kdy jsem pracoval jako

poradce a terapeut, tak si nedokážu vybavit jediného klienta, jenž by trpěl depresemi a neměl nějaké kožní problémy. Víím, že to platilo i o Tracey, která si pravidelně stěžovala na kožní problémy, a když měla depresi, pořád si vymačkávala vřídky na kůži. Když jsem se spojil s dr. Benem, fascinovalo mě, když jsem ho slyšel při přednášce říkat, že se nikdy nesetkal s pacientem, jenž by trpěl depresemi a neměl žádné kožní problémy.

Smutek a deprese jsou zakořeněny v buněčných vzpomínkách, které nám nalhávají, že život je beznadějný jen proto, že se v minulosti cosi stalo.

### 6. KATEGORIE: KLID VERSUS ÚZKOST A STRACH

Pocit klidu je nejlepším indikátorem zdravého srdce (myslí a vědomí a duše srdce). Proč? Protože je to jediná z devíti kladných vlastností, kterou nemůžete zdokonalovat pomocí úsilí. Je to přirozený důsledek milujícího srdce. Můžete být záměrně radostní, trpěliví, důvěřiví, rozvázní nebo laskaví, přestože vaše srdce právě v takovém rozpoložení není. Proč to lidé dělají? Protože je to společensky přijatelné v rámci většiny kultur. Určitě je dobré tyto vlastnosti tříbit, nicméně lidé to občas dělají ze zništných důvodů. Naproti tomu pocit klidu se tímto způsobem navodit nedá. Je to trvalý a předvídatelný náznak toho, jací skutečně jste. Můžete se snažit, jak chcete, a přesto je pocit klidu stav, s nímž je velmi obtížné, nebo spíše zcela nemožné manipulovat ze zništných důvodů.

Stav klidu bývá narušen strachem a strach je otcem všech negativních pocitů. Smutek, netrpělivost, nedůvěřivost, kontraproduktivní jednání, nestřídmost, to vše pramení ze strachu. Strach je reakcí na bolest. Přestože všichni máme občas strach, někteří lidé ho přímo milují a oddávají se mu. Důvod, proč si volíme, co si volíme, je samozřejmě tak jako všechno

ostatní ukryt v srdci. Pamatujte si, že když se hlava stfete se srdcem, srdce vyhrává. I když si vědomě rozumem volíte lásku, je-li vaší nevědomou motivací strach, strach vyhraje a připraví vás o klid.

Já (Ben) si vzpomínám, jak jsem kdesi viděl na zadním nárazníku jednoho auta nálepku. Bylo na ní napsáno: „Vše, co máte, dodal kamion.“ Máte-li negativní emoce, dodal je strach, a stejně tak platí, že máte-li nějakou nemoc, dodala ji jedna složka tělesného systému této kategorie - gastrointestinální systém neboli trávicí trakt. Když jsem já (Alex) poprvé slyšel, jak Ben přednáší o gastrointestinálním systému, došlo mi hodně věcí a málem jsem vykřikl. Netušil jsem, že téměř všechny nemoci a zdravotní problémy procházejí do určité míry gastrointestinálním systémem (GI). Jakmile jsem to pochopil, bylo mi jasné, že strach způsobuje problémy v GI systému, protože strach je původcem všech negativních emocí a názorů. Doufáme, že už také chápete, proč tolik lidí prozřelo po odhalení vzájemného vztahu mezi fyzickými a nefyzickými zdravotními problémy.

Aby nedošlo k mýlce, vraťme se ke kategorii lásky, protože jsme řekli, že všechny nemoci, jimiž lidé trpí, mají určitý vztah k endokrinnímu systému. To však není v rozporu s tím, co jsme právě řekli o gastrointestinálním systému. Je to ve vzájemném souladu. Endokrinní systém je první systém těla, na který působí buněčné vzpomínky a jako první následně ovlivňuje GI systém. A odtud pak vznikají všechny problémy, na jaké si jen vzpomenete, a to v místě vašeho nejslabšího fyzického článku.

Nechceme opouštět tuto kategorii, aniž bychom znovu zdůraznili, jak je tento vztah úžasný a nesmírně důležitý. Láska je základním zdrojem zdraví a endokrinní systém je prvním kamenem domina zvaného zdravotní problémy. Pokud první kámen nepadne, nemůže si nemoc nebo jakýkoli jiný problém

vybudovat pevnost ve vašem těle. A stejně tak platí, že opak lásky, tedy sobectví, nás vede k volbě strachu před láskou. Jakmile si zvolíte strach, okamžitě mají negativní pocity a myšlenkové vzorce otevřené dveře a brání vám prožívat život vašich snů.

Ještě jednou zdůrazňujeme, jak moc je důležité věnovat pozornost varovnému světlu, jímž vás stavy klidu i úzkosti upozorňují, že byly reaktivovány problémy srdce. A je dobré vědět, že opravdový klid je ještě méně ovlivnitelný vnějšími podmínkami než pocit radosti.

Má to nějaké praktické využití? Když se potýkáte s nějakým problémem, přemýšlejte o různých variantách, aspektech, činnostech a také zjišťujte, jaká je úroveň vnitřního klidu, když o daných možnostech uvažujete. Nejlepším způsobem jednání bývá ten, při němž se cítíte nejklidnější.

Lidé si ale většinou bohužel pletou skutečný klid s pocitem strachu. Řekněme, že jsem převážnou část života cítil nutkání dělat určitým způsobem určitou práci, ale z různých důvodů jsem se k tomu nikdy neodhodlal a nevěnoval se tomu. Mohly to být důvody finanční, rodinné a možná i zdravotní. A jak tu teď sedím a čtu tuto knihu, rozhodl jsem se otestovat to „indikátorem klidu“. Když si představím, že bych opravdu dělal to, o čem jsem po celý život snil, okamžitě ucítím strach, a jakmile si představím, že jsem to vzdal, cítím se zase lépe. A to mě vede k záměně úlevy, kterou jsem pocítil (zmizel strach, protože jsem zaměřil své myšlenky někam jinam), se skutečným klidem. Ale já cítím strach právě proto, že když si představím, že bych dělal to, o čem jsem vždycky snil, cosi v srdci mi začne říkat: „V mém případě by to určitě nevyšlo“ nebo „Já bych něco takového nezvládl“ nebo „Někdo jiný by to dokázal, ale já ne.“

Tímto způsobem určují destruktivní buněčné vzpomínky vývoj našeho života, a proto je důležité pochopit, v čem je roz-

díl. S pomocí léčebného kódu se zaměřím na problém strachu a pak ho otestuji „indikátorem klidu“. Strach, který cítím při pomyšlení na život svých snů, je důkazem, že je třeba něco léčit. Nebojácnost není součástí „indikátoru klidu“; vy prostě cítíte, že *jste v klidu*.

Pokud při používání „indikátoru klidu“ máte příjemný pocit, pak je to naprosto jasné - většinou to znamená „jděte do toho“. Jestliže indikátor říká „ne“, pak to, co cítíte, není strach nebo zlost či smutek, ale lidé často říkají, že jim to „nepřináší vnitřní klid“. Když se jich zeptáte: „Cítíte strach, zlost nebo smutek?“ jejich odpověď zní: „Ne, jen mi to nepřináší vnitřní klid.“ A to je cosi zcela jiného než silné negativní emoce. Když prožíváte silné negativní emoce, vždycky to znamená, že existují nějaké problémy srdce, které je třeba vyléčit.

#### **7. KATEGORIE: TRPĚLIVOST VERSUS ZLOST A FRUSTRACE A NETRPĚLIVOST**

Trpělivost patří mezi nejméně podceňované vlastnosti a kategorie. Z určitého důvodu máme sklon přiřazovat netrpělivost do zcela jiné kategorie než ostatní negativní pocity a emoce.

Netrpělivost však může hrát v životě velmi podstatnou roli. Je to důkaz, že člověk není spokojený. A téměř vždy to znamená, že se porovnáváme s druhými, což nás zavádí na nesprávnou cestu. Srovnávání se s druhými nás vede k pocitu méněcennosti nebo nadřazenosti. Obojí je děsivé a způsobuje to nejen stresové stavy, ale všechny možné zdravotní potíže. Indikátorem toho, zda to je, či není váš problém, jsou pocity podrážděnosti, frustrace, zlosti nebo nejistoty. Důkaz o zásadní roli této kategorie se nachází v jejím tělesném systému, jímž je imunitní systém.

První ze tří „určitých věcí“, o nichž byla řeč na začátku této knihy, je fakt, že onou určitou věcí na planetě Země, jež dokáže

vyléčit všechny vaše problémy, je váš imunitní a léčivý systém. Zjistili jsme, že tyto systémy dokáže přímo „vypnout“ zlost a jí podobné stavy a hlavně nezdravý názor, že „něco se musí změnit, abych byl v pořádku“. Je úžasné, že jakmile se vyléčí buněčné vzpomínky týkající se zlosti, porovnávání a nespokojenosti, začnou se výrazně léčit i fyzické nemoci. Příčinou je opětovné zapnutí imunitního systému.

Až budete příště netrpěliví, přičítejte to faktu, že jste právě vypnuli svůj imunitní systém a umožnili přístup nějaké nemoci či jinému problému. Má drahá přítelkyně, jež mi tu právě teď pomáhá, zrovna pronesla úžasnou větu: „Tak moment. Já myslela, že stresovou reakci typu útok, nebo útek aktivuje strach, který následně vypíná imunitní systém.“ Má naprostou pravdu. Takže jak jdou tyto dvě věci dohromady?

Všechny negativní pocity a emoce včetně netrpělivosti a zlosti původně pramení ze strachu. Zlost je náznakem, že strach zašel ve vašem životě už tak daleko, že je schopen vypnout imunitní systém. Buněčné vzpomínky nevyřešíte, pokud se nezaměříte na strach. Ale nemusíte to dělat vědomě. Léčebný kód to udělá automaticky. Když se člověk zaměří na problémy spojené s netrpělivostí a zlostí, zjistí, že imunitní systém se snaží znovu zapnout, a to mnohem výrazněji, než když se zaměřuje na jiné problémy.

Teď je vhodné dodat, že všechny tyto vzájemné vztahy jsou pouze sklony a že z tohoto všeobecného základu vždy existují jisté výjimky. Možná nikdy neobjevíte vztah mezi fyzickými a emocionálními problémy v určité kategorii. Bez ohledu na tyto vztahy a problémy, které vás trápí, platí, že pokud projdete postupně všech dvanáct kategorií a pak se zaměříte na ty kategorie a záležitosti, jež vás sužují nejméně (ukáže vám to hledač problémů srdce), bude vaše léčba předvídatelná a konzis-

tentní. Jinak řečeno, v mechanismu léčebného kódu je cosi, co léčí to, co je třeba vyléčit, aniž bychom si to plně uvědomovali. To je úleva!

#### **8. KATEGORIE: VSTŘÍCNOST VERSUS ODMÍTAVOST A HRUBOST**

Kategorie nazvaná vstřícnost je pro mnoho lidí zřejmě ta nej-problematičtější, hlavně pro ty, kteří prožívají v životě hlubokou psychickou bolest. Sobecký člověk - ten, kdo reaguje pod vlivem strachu a brání se lásce - většinou odmítá druhé a bývá na ně hrubý, protože sám trpí určitou bolestí a pocitem, že je odmítán. Právě to je ta nejhorší věc, jakou může člověk prožívat - když ho někdo odmítne. Bývá to kořenem všech milostných problémů (touha po přijetí a lásce a ocenění), které máme.

Proto není nijak překvapivé, že tělesný systém, jenž bývá nejvíce ovlivněn odmítavými postoji, je centrální nervový systém. Naše buněčné vzpomínky jsou kontrolním mechanismem pro léčení všech buněk těla (viz 3. tajemství) a centrální nervový systém by se dal označit za kontrolní mechanismus pro všechny ostatní funkce. Centrální nervový systém řídí miliony signálů, jež koordinují činnosti a pohyby těla probíhající vědomě i nevědomě. Základ centrálního nervového systému tvoří dvě nejdůležitější části těla: mozek a páteř. Pocity spojené s odmítnutím tedy poškozují hlavní kontrolní systém těla, což jasně ukazuje, jak moc je tato záležitost podstatná. Mnozí lidé jsou přesvědčeni, že jak funguje nervový systém, tak funguje celé tělo. Proto je pro léčení věcí spojených s centrálním nervovým systémem tak důležitá vstřícnost a laskavost.

Když se nad tím zamyslím, jasně vidím, že toto spojení je naprosto pravdivé. Lidé, kteří na mně byli v mém životě nej-

hodnější, jsou přesně ti, na něž si vzpomenu, když si vybavuji lidi, které mám nejvíce rád a kteří mají nejvíce rádi mě. Přestože byli někteří z nich součástí mého života třeba jen pár minut, výrazně zapůsobili na mé srdce.

#### **9. KATEGORIE: SEBEVĚDOMÍ VERSUS POCIT MÉNĚCENNOSTI**

Celá řada lidí má tuto kategorii jako svou primární, hlavně ti, kteří prožili nějaký hodně závažný emocionální problém nebo trpí perfekcionismem či striktně dodržují pravidla daná určitým náboženstvím. S tím bývají spojeny pocity viny, hanby a strachu. Právě to býval vždy problém i v mém životě, protože jsem byl vychován v láskyplném, ale z hlediska náboženství značně striktním prostředí. Trvalo mi velmi dlouho, než jsem se zotavil ze své náboženské výchovy.

Živě si vybavuji kázání, které pronášel klasickým způsobem jeden kazatel na venkovním shromáždění ve velikém stanu. Bylo mi tehdy dvanáct a to kázání bylo o pekle, ohni a síře. V kázání bylo jedno místo, kdy kazatel tři čtyři minuty vytrvale bušil do pódia (což silně rezonovalo, protože pódium bylo propojeno s mikrofonom) a s příšerně zachmuřeným výrazem stále dokola opakoval dvě slova: „Není naděje. Není naděje. Není naděje. Není naděje.“ Pokaždé, když udeřil pěstí do pódia a ta slova se zabodla do mého srdce, jsem se na sedadle propadl o kus níž. Když bohoslužba skončila a my vyšli ven, téměř jsem nemohl jít. Měl jsem fyzický pocit, jaký jsem už nikdy v životě nezažil. Dá se to popsat jedině tak, že to bylo podobné, jako kdyby se mi strašně moc chtělo na záchod, ale ve skutečnosti jsem tam vůbec nepotřeboval jít. Když jsem nastoupil do auta, okamžitě jsem zapnul pás a požádal otce, ať jede opatrně. V té době nebyvalo zvykem zapínat si bezpečnostní pásy. Mí rodiče na mě koukali jako na blázna!

Ten děsivý ohnivý výjev mě pronásledoval několik dní, až už jsem to nemohl vydržet a s pocitem strachu jsem požádal Ježíše, ať vstoupí do mého srdce. Věřte nebo ne, záznam toho kázání jsem po letech objevil na jedné desce. Mám ji dodnes. Mnoho let poté, když jsem udělal něco, co podle mě nebylo správné, mě zalila obrovská vlna pocitu viny, strachu a hanby. Nikdy jsem si to nespojoval s „beznadějným“ kázáním. Měl jsem jen pocit, že jsem špatný, a nijak jsem to nehodnotil. A to se promítlo do mých vztahů s Bohem, přáteli, učiteli a později i do milostných vztahů. Pocity viny, strachu a hanby mívají ohromně ničivé následky.

Tyto pocity nevyvolávají jen emocionální problémy, ale vytvářejí v těle obrovský stres. Spousta lidí, kteří mají problémy spadající do této kategorie, jsou perfekcionista. Je to velmi ošemetné, protože mnozí lidé bojující s perfekcionismem si ve skutečnosti myslí, že je to dobrá a obdivuhodná vlastnost podobná workoholismu. Workoholici bývají často vychvalováni za svou píli a vykonanou práci, takže je těžké pochopit, že je to v podstatě nezdravé.

Například Tracey se pod vlivem svého perfekcionismu neustále snažila být dokonalá, nebo alespoň téměř dokonalá, aby ji druzí měli rádi. Když dospívala a udělala něco dobře, dostalo se jí odměny a vřelosti a přijetí, ale jakmile se jí něco nepodařilo, okamžitě následovala tvrdá kritika nebo trest - a někdy šlo o úplnou maličkost. Proto si Tracey až do dnešní doby spojovala lásku druhých s tím, co je „správné“. Problém spočívá v tom, že i ti nejlepší z nás občas nejednají správně a často se jim něco nepodaří. Osobitost Tracey dostala ránu pokaždé, když se jí něco nepodařilo, a i když třeba předtím udělala dvacet věcí správně, stejně ji to vyvedlo z rovnováhy. Právě to tvořilo výraznou část jejích depresí. Mnoho let se snažila být dokonalá,

a stejně se jí to nepodařilo (přestože tomu byla hodně blízko). A tak nakonec propadla zoufalství a beznaději a představě, že ona je ta špatná, což bylo skvělé. Proč to bylo skvělé?

Před pár lety jsme si s Tracey povídali o svých nejtěžších hříších a proviněních. Zatímco já jsem se probíral dlouhým seznamem těch svých celé hodiny, Tracey se úplně zhroutila, když mi nesmírně ostýchavě vylíčila svůj největší hřích, jakého se kdy dopustila. Když byla malá, šla se svým otcem do železářství, a když si prohlíželi vystavené zboží, zahlédla takové to malé pouzdro na hřebíky a usoudila, že by se skvěle hodilo na drobnosti, které měla pro Barbii. Sáhla po něm (potvora jedna malá), vzala ho a schovala pod kabát. Když s otcem nastoupili do auta, zalil ji strašlivý pocit viny a všechno to otcí vyslepičila, vydala se zpátky do železářství a vrátila to pouzdro zpátky.

Toť vše. To je ono velké, obrovské, gigantické a monstrózní „Je to tak strašné, že ti to snad ani nemůžu říct“ z života mé manželky. Jak je proboha možné, že tak čistý a nevinný člověk měl po celý život pocit, že je špatný a že se provinil a nezaslouží si být milován? Protože jí srdce říkalo, že přesně taková je. Bylo tak naprogramováno. Teď jasně vidíte, že zprávy vycházející z jejího srdce se velmi často ani trochu nepodobaly pravdě. A ona jim přesto věřila, cítila se tak a podle toho také jednala.

Tělesným systémem této kategorie je respirační systém. Když člověk prožívá pocity strachu, viny a hanby, bývají nejběžnější fyzickou reakcí problémy s dýcháním. Nevím už přesně, kolik jsem měl klientů, kteří patřili do této kategorie a v různých spojitostech mi říkali: „Nemohu dýchat. Nemohu se zhluboka nadechnout. Proč nemohu zhluboka dýchat? Počkejte chvíli, nemohu dýchat.“ Měl jsem klientku, která prováděla léčebné kódy a léčila se z rakoviny prsu a v této souvislosti prohlásila úžasnou věc. Mnoho let se nedokázala pořádně nadech-

nout, přestože se hodně zajímala o otázky zdraví a zdravé výživy. Četla knihy, zkoušela speciální cvičení, střídala diety... dělala všechno, co se dalo, protože věděla, že hluboké dýchání je základem zdraví a že mělké dýchání může být po jisté době hodně nebezpečné. Přestože se moc snažila, stejně se to nelepšilo. A pár let poté, co začala mít dýchací obtíže, u ní objevili rakovinu prsu.

Začala provádět léčebné kódy a zaměřila se na to, co považovala za největší problém svého života, tedy na problém spadající do této kategorie. Když cvičila kód podruhé, měla pocit, že se tento problém úplně vyřešil. Jakmile ucítila, že se vyléčila, najednou se zhluboka, dlouze a pořádně nadechla. Ve skutečnosti se o to ani nesnažila. Tělo to udělalo automaticky. Od té chvíle už nemá s dýcháním vůbec žádné problémy. Když se to stalo, byla tak nadšená, že tančila po celém domě. Její manžel byl zrovna v cizině a ona mu zavolala na mobil. Když se ozval, řekla: „Ahoj, poslechni si to!“ a začala zhluboka dýchat do telefonu. Žádné „Ahoj, jak se máš?“ jen hluboké pořádné dýchání. Její manžel byl také nadšený a stále opakoval: „Jsi to ty? Jsi to vážně ty? Jak jsi to dokázala? To je neuvěřitelné!“ Ta žena pak v jednom rozhlasovém pořadu veřejně řekla, že je přesvědčena, že díky tomu se začala léčit i její rakovina.

#### 10. KATEGORIE: DŮVĚRA VERSUS OVLÁDÁNÍ

Slyšel jsem o jednom výzkumu, který mě doslova fascinoval. Jeden úžasný člověk se rozhodl prozkoumat životy osobností, které v průběhu věků změnily tento svět. Ježíš, Gándhí, Matka Tereza, Abraham Lincoln a mnozí další byli podrobeni analýze, aby se zjistilo, zda mají něco společného. Autor studie se snažil určit, proč jsou ti lidé vlastně výjimeční. Co je příčinou život-

ních změn? Co má za následek naprostý průlom? Jinak řečeno, jak můžeme být lepší?

Objevila se jedna spojovací nit. Zřejmě jste už uhodli, že všichni ti slavní lidé - kteří změnili svět a my všichni bychom se jim chtěli podobat - dokázali v něco věřit a také tuto schopnost neustále využívali. Většina z nich věřila v Boha víc než druzí, což jim poskytovalo perspektivu, díky níž se dá lidem důvěřovat.

Když se nad tím zamyslíte, dává to smysl. Bez důvěry nemůžete milovat. Bez důvěry si neustále vytváříte sobeckou ochrannou bariéru bránící lásce. Co je ona bariéra, jež v nás vyvolává potřebu chránit se a nedůvěřovat? Pokud jste řekli: „Jasně, už je to tu zas,“ máte pravdu. Je to strach.

Znamená to, že všichni ti skvělí lidé, kteří důvěřovali lidem, nikdy nezažili nic tak zlého, že by se chtěli chránit před světem? Tak to samozřejmě není. Když čtete o Ježíšovi nebo Gándhím nebo o Abrahamu Lincolnovi či Matce Tereze, zanedlouho zjistíte, že byli vystaveni obrovské kritice, pronásledování, urážkám a útokům - zkrátka věcem, které u většiny lidí uzavírají bránu do srdce. Jakmile ji zavřeme, většinou přijmeme způsob života, jenž je samotným základem všech destruktivních jevů: Říká se tomu „kontrola“. Když máte extrémní kontrolu nad vztahy, zdravím nebo kariérou, vede to většinou k pomalé smrti.

Zde je příklad ze světa zdraví. Měl jsem klientku, která si extrémně hlídala stravu, protože byla citlivá na určitá jídla, a to bylo zase spojeno s nemocí, s níž mnoho let bojovala. Přestože se uzdravila, dlouhé roky bojů a bolesti v ní zanechaly obrovský strach, že by mohla znovu onemocnět. Strava byla zřejmě tou nejsnazší věcí, kterou mohla ovládat, a ona to činila v rámci společensky přijatelného chování, tedy pomocí diet. Jednou jsem se s ní setkal poté, co se už delší dobu necítila dobře. Vyšetřil jsem

ji pomocí metody, kterou používám k určení, zda je tam něco pozitivního, či negativního (určitá forma aplikované kineziologie) a doporučil jí, ať sní hamburger. Ale vypadalo to, jako bych jí doporučil, ať vyloupí banku nebo unese malé dítě! Byla doslova zděšena. Bolest, kterou prožívala během nemoci, v ní vyvolávala tak obrovský strach, že ji to téměř ochromovalo. Snažila se ty paralyzující účinky zvládat, a proto se snažila mít nad svým životem co největší kontrolu. V tu chvíli jsem nevěděl, zda ji ještě někdy uvidím, protože byla mým návrhem přílišně pohoršena, přestože jsem k ní byl tak laskavý a ohleduplný, jak jen to šlo, ale bylo mi předem jasné, že ten návrh nepřijme dobře.

Příští den mi zavolala a mluvila jako nezbedná školačka. Vylíčila mi svůj zážitek a prohlásila, že jak poprvé kousla do hamburgeru, okamžitě se cítila mnohem lépe. Znamená to snad, že by měla jíst denně hamburger a že tmavé maso je vhodná strava? Ne. Ale v dané situaci prostě potřebovala sníst hamburger, ať už to mělo důvod fyzický, nefyzický nebo to bylo obojí. Zbořilo to její zeď strachu a od té doby je z ní úplně jiný člověk. Mimochodem jí stále zdravě, ale už ne ze strachu, ale z lásky k sobě a k pravdě. A občas si dá hamburger nebo zmrzlinu a nemá to na ni žádné špatné účinky.

A ještě jeden příklad, než pokročíme k další kategorii. Možná si vzpomínáte na příběh ze 4. tajemství líčící, jak jsme se s Tracey vzali. Udělali jsme všechno možné, abychom na to byli připraveni a stal se z nás ideální pár prožívající báječné a šťastné manželství bez stresu, a přesto jsme se za necelý rok oba chtěli rozvést. Možná, že prvotní příčinou, proč se to stalo, bylo to, že jsme si oba vytvořili „obrázek“ našeho manželství a nevědomky jsme toho druhého nutili, aby se z něj stala skutečnost. Ale protože se obrázek Tracey neshodoval s tím mým a naopak, naše ovládání vedlo k pocitům zlosti, frustrace, k nedorozumění

a nakonec k nedůvěře, místo aby mezi námi vládla láska a intimita. Věřím, že tato kategorie skrývá tajemství, proč nám tak málo vztahů poskytuje to, co chceme. Nedávno jsem viděl statistiku uvádějící, že asi 50 procent lidí se rozvádí a mnozí z těch, kteří se nerozvedou, žijí v apatii, beznaději a zoufalství. V nejlepším případě platí, že přibližně pět párů ze sta prožívá opravdu láskyplný a intimní vztah, po jakém všichni toužíme a snažíme se ho najít. Důvod je zakořeněn v kategorii „důvěra versus ovládnutí“.

Z toho vyplývá, že tělesným systémem náležitým této kategorii je reprodukční systém. Sex bývá považován za nejvyšší vrchol láskyplného intimního vztahu. A výživou pro tento vztah je důvěra. Pokud přestanete důvěřovat, zbude vám jen sex bez intimity. Bohužel to platí o většině lidí, a právě proto vyhledávají sex nebo nějaké náhražky. Je zcela běžné, že ženy, které nemohou otěhotnět nebo mají jiné problémy v této oblasti, mívají i problémy s důvěrou a snahou ovládat druhé. Tracey měla tři samovolné potraty a mnoho let nemohla otěhotnět. Jakmile předala kontrolu Bohu, bylo jedné květnové nedělní noci počato naše první dítě.

## 11. KATEGORIE: POKORA VERSUS POVRCHNOST

„Vnějšek je vším“. Alespoň to tvrdí jedna nedávná reklamní kampaň. Kdesi v hloubi nitra všichni víme, že je to lež, a přesto mnozí lidé žijí tak, jako by to byla svatá pravda. Povrchnost pramení z názoru, že „Nejsem v pořádku, a pokud mě lidé blíž poznají, dospějí k témuž závěru, a proto za každou cenu musím lidem předkládat svůj uměle vytvořený obraz, aby neviděli, kdo skutečně jsem.“ Pro lidi, kteří tomuto přesvědčení propadli, je to natolik důležité, že využívají všechny možné prostředky k vytvoření určité vnější podoby, aby tím přiměli lidi k názoru, že oni jsou „v pořádku“. My tomu říkáme manipulace.



Nikdy nezapomenu, jak jsme v neděli chodívali do kostela a mí rodiče se cestou příšerně hádali. Jakmile se pak otevřela dvířka auta a první farník řekl „Ahoj“, rodiče se úplně zázračně změnili. Všechny a všechno milovali a šíleně milovali jeden druhého i své děti. Svět byl nádherné a báječné místo a já se vždycky nechal oklamat tím, jak upřímně a srdečně si můj otec potřásl rukou s kazatelem a říkal, že to bylo „Úžasné!“ Později jsem zjistil, že to dělají všichni. Je nám prostě dáno, že chceme, aby nás druzí viděli určitým způsobem. Touhu stát se oblíbenou hvězdou měl určitě každý z nás dřív, než jsme šli do školky, a svým způsobem se to táhne celým životem. Je to v pořádku - to k člověku prostě patří.

Problém nastane, když nás to nutí vkládat energii do něčeho, co není reálné - do obrazu. Samozřejmě chceme vkládat energii tam, kde nám to vynese nějaké dividendy - něco podstatného. Jsme takoví, jací jsme ve svém srdci (viz 6. tajemství). Budeme-li vkládat energii do pročišťování srdce, automaticky získáme to, co opravdu chceme, což znamená, že budeme mít sami ze sebe dobrý pocit. A přestane nás zajímat, jaký pocit z nás mají druzí.

Oběhový systém nacházející se v srdci našeho těla (a to není slovní hříčka) je systém, na který tyto problémy působí přímo. Jakmile začneme manipulovat a zaměříme se na vnější dojem, ničíme své srdce, a to jak fyzicky, tak nefyzicky. Zaměřovat se na srdce tedy znamená nepřikládat význam vnějším věcem, jež mě svádějí na nesprávnou cestu.

## 12. KATEGORIE: SEBEVLÁDÁNÍ VERSUS ZTRÁTA KONTROLY

Možná vás právě napadlo, zda není rozpor mezi názvem této kategorie a naší debatou o nedobrému vlivu ovládnutí, o němž jsme tu nedávno mluvili. Odpověď zní „ne“. A tady je důvod.

Jestliže se nedokážeme ovládat, nedokážeme milovat, nedokážeme realizovat své sny a většinou si dost rychle zničíme zdraví. V čem tedy spočívá ten rozdíl? Sebeovládání by neměl být těžký, násilný a náročný úkol podobný výstupu na vysokou horu v promočených šatech. Mělo by to být spíš něco jako lyžování z krásné hory na dokonalém sněhu. Pokud se umíme správně ovládat, jde to hladce a většinou to nevyžaduje vůbec žádné úsilí. Rozdíl spočívá ve stavu našeho srdce. Je-li srdce plno strachu, pak se snažíme ovládat, abychom získali to, co chceme, a aby bylo všechno v pořádku. Naproti tomu když je srdce plné lásky a pravdy, snažíme se ovládat s láskou, radostí a vděčností, protože už je všechno v pořádku.

Jak tu o tom mluvím, uvědomuji si, že to pro mě vždycky byla moc důležitá věc. Jsem nejmladší ze tří dětí, takže mě všichni tak trochu rozmazlovali. Moje matka vařila jen minutky, fungovala jako šofér, vyplňovala formuláře a řešila všechny ostatní praktické záležitosti. Když jsem byl na univerzitě, neměl jsem tušení, jak se pere prádlo, udržuje vyrovnaný rozpočet nebo vaří.

Měl jsem s tím problémy po celý život. Vzpomínám si, jak jsme krátce po svatbě přišli s Tracey v neděli ráno z kostela a zatímco Tracey hodinu a půl otročila v kuchyni, já se rozvalil před televizí a sledoval utkání týdně NFL se sklenicí sladkého čaje v jedné ruce, pytlíkem chipsů v druhé a dálkovým ovladačem položeným v klíně. Živě si vybavuji, jak mě rozčilovalo, že Tracey strašlivě rachotí s pánvemi a hrnci a já sotva slyšel Johna Maddena a jeho komentář. Když jsem snědl oběd skládající se z mých oblíbených lahůdek, rychle jsem se vrátil do křesla a znovu se rozčiloval, když hru narušilo cinkání uklízeného nádobí. A o hodinu později jsem se rozčilil potřetí, protože Tracey měla tu drzost rušit vzrušující závěrečné okamžiky utkání

hlukem vysavače. Dneska se za to stydím, ale tehdy jsem tak byl prostě naprogramovaný. Lenost a bezohlednost jsou závažné problémy této kategorie.

Problémy sebeovládání jsou úzce spojeny s muskuloskeletálním systémem. Je doslova úžasné, jak nám klienti líčí, že se jejich muskuloskeletální problémy vyřešily, když ve svém srdci vyléčili problémy týkající se lenosti, bezohlednosti, bezmocnosti, upřímnosti atd.

### CELKOVÉ SHRNUÍ

Teď, když už tak trochu chápete, jak systém léčebných kódů působí na fyzické a nefyzické symptomy problémů srdce, je načase ukázat, jak můžete tyto informace využívat k léčbě v současné době a po celý zbytek života.

*První krok.* Doporučujeme vám začít cvičením léčebného kódu, který můžete používat na ten problém, jenž vás trápí nejvíc. Projděte si kroky uvedené v 10. kapitole v oddíle nazvaném Jak provádět univerzální léčebný kód. Určete, jaké emoce se skrývají za daným problémem (strach, pocit beznaděje, zlost, úzkost, bezmoc atd.). Ohodnoťte daný problém na stupnici od 1 do 10. Všimněte si, zda se vynoří vzpomínky na chvíle, kdy jste měli ve svém životě stejné pocity, přestože šlo o zcela jinou situaci. Určete, nakolik vás ona vzpomínka trápí v současné době. Začněte vzpomínku či vzpomínky, jež se vynořily, spolu se současným problémem do modlitby. Provádějte léčebný kód. Jakmile skončíte, znovu vzpomínku vyhodnoťte. Pracujte na rané či nejsilnější vzpomínce tak dlouho, až se dostane pod číslo 1 - když si na tu věc vzpomenete, jste úplně v klidu. Pak se zaměřte na další vzpomínky, které mají stále „náboj“, a začněte s těmi nejranějšími či nejsilnějšími, dokud se všechny nedostanou na jedničku nebo na nulu.

*Druhý krok.* Vezměte si hledač problémů srdce. Tato pomůcka je k máni on-line na [www.thehealingcodebook.com](http://www.thehealingcodebook.com) (přístup získáte po registraci této knihy). Jakmile odpovíte na otázky, okamžitě získáte osobní zprávu (v rozsahu 10 až 15 stran) o svém skóre ve dvanácti kategoriích týkajících se problémů srdce.

V této zprávě budou uvedeny problémy srdce, jež vás trápí v současné době. Začněte kategorií, v níž budete mít nejnižší skóre. Zaměřte se na vzpomínky, pocity a názory, které se vám v té souvislosti vybaví. Ohodnoťte se na stupnici 0-10, proveďte kód a pracujte na dané věci tak dlouho, dokud emoce neklesnou k číslu 1, tedy stejně jako u prvního kroku. Je docela možné, že to bude skrytý zdroj problému, na němž jste pracovali v prvním kroku.

Poté, co jste se zaměřovali na problém, jenž měl v hledači problémů srdce nejnižší skóre, začněte pracovat na další záležitosti mající nejnižší skóre (nebo na problému, který vás nejvíc sužuje, pokud se vám nějaký vybaví). Pracujte dál s hledačem problémů srdce, dokud neprojdete všechny záležitosti podle uvedeného skóre. Tuto pomůcku můžete používat tak často, jak sami chcete, což vám také doporučujeme. Umožní vám to zjistit, jakou věc je v dané chvíli nejvíc třeba vyléčit, a zároveň budete mít přehled o svém vývoji v různých kategoriích.

*Třetí krok.* Jakmile jste se zaměřili na nejnižší skóre v hledači problémů srdce, projděte si každý den jednu z dvanácti kategorií uvedených v této kapitole. Umožní vám to věnovat se všem problémům (uvědomte si, že 90 procent základu vašich problémů se nachází v nevědomé mysli). Podle tohoto „udržovacího“ programu se můžete řídit po celý zbytek života. Jakmile se objeví problém, projděte 1. až 3. krok a pokračujte v léčení dané záležitosti.

**PLNOU LÉČBOU VPŘED**

Nyní máte v rukou klíč k tomu, co považujeme za neúčinnější léčebný systém, jaký byl dosud objeven. Máte univerzální léčebný kód, jenž funguje u každého člověka a v každé situaci. Máte přístup k hledači problémů srdce, který vás povede při vyhledávání problémů srdce a určování priorit při jejich léčení. Máte dvanáct kategorií, s nimiž můžete využívat léčebný kód k objevení všech fyzických i neřyzických zdrojů svých problémů.

Ale to není ještě všechno, co vám tu nabízíme jako pomůcky k vaší léčbě!

Léčebný kód a hledač problémů srdce se zabývají zdrojem stresu na buněčné úrovni. Ale co každodenní stres, ten stres, jaký míváme běžně na mysli, když je řeč o stresu? Situace, kdy vaše dítě dostane záchvat vzteku nebo uvíznete v dopravní špičce nebo se s někým pohádáte.

Chceme vám dát ještě jeden nástroj, jenž vám pomůže zvládat v životě i vnější stresové situace. V následující kapitole se dozvíte, jak se vypořádat se všemi typy každodenního stresu - za pár vteřin!

## DVANÁCTÁ KAPITOLA

**OKAMŽITÝ ÚČINEK: JAK SE BĚHEM 10 VTEŘIN ZBAVIT SITUAČNÍHO STRESU**

Určitě jste viděli spoustu reklam v televizi, na internetu, v obchodech - prostě téměř všude, kam se podíváte - tvrdících, že určité nápoje (a pilulky) zvýší vaši energii, abyste jí měli tolik, kolik potřebujete. Je to mnohamiliardový průmysl.

Tyto drinky se vyrábějí z určitých vitamínů a bylin, které by měly zvýšit účinky kofeinu, jenž v nich vždy bývá obsažen. A všichni slibují, že vám dodají energii na několik hodin. Když se ale pozorně podíváte, jaké přísady tyto nápoje obsahují, zjistíte, že je to jen další případ krátkodobého řešení (přechodné zvýšení energie) spojeného s dlouhodobými obtížemi. Dokonce i vitamíny a byliny mohou mít vedlejší účinky, pokud jich užíváte příliš moc. Na některých nápojích bývá i upozornění, kolik plechovek denně můžete vypít, aniž by to mělo škodlivé účinky.

Tyto nápoje a pilulky ve skutečnosti zvyšují hladinu stresu v těle, protože ho příliš stimulují a zastírají únavu, která vás má přimět k odpočinku a uvolnění, nikoli k ještě větším výkonům.

Většinou obsahují cukr, jenž utlumuje imunitní systém, nebo nejrůznější náhražky cukru, které bývají považovány za škodlivé.

Myslíte, že je možné získat stejně nebo ještě víc energie bez stimulujících látek, za něž musíte platit, a jakmile účinky pomínou, máte pocit, že jste najednou úplně „vyřízení“, a navíc vás trápí pomýšlení na vedlejší účinky? Co když můžete odpálit tuto „energetickou bombu“ kdykoli se vám zachce, aniž byste za ni museli platit a někde ji kupovat, a navíc to potrvá jen pár vteřin?

A co kdyby se tím nejen zvýšila hladina energie, ale zároveň snížily negativní emoce, které cítíte, a utlumil stres - a to vše za 10 vteřin?

Přesně to vám poskytne naše povzbuzující cvičení. Pokaždé, když jste ve stresu a potřebujete víc energie, po každé, když hrozí, že negativní emoce naruší klid ve vaší mysli, si můžete „dát 10“. Dejte si 10 vteřin na zvládnání stresu - opakujte, že nejde o to, abyste ho maskovali nějakými stimulujícími látkami, které jen zvýší hladinu psychického stresu - ale tím, že se *dostanete ke zdroji a odstraníte ho*.

Dostat se ke zdroji stresu je naprosto základní podmínka, protože stres má ničivé účinky na vaše tělo a mysl. Už jsme vám poskytli pomůcky k léčení stresu na *buněčné* úrovni, tedy toho, který bývá většinou aktivován nevědomky. Zároveň však víme, že existuje další typ stresu, o němž velmi dobře víme. Podívejme se na tento typ stresu, abychom zjistili, co to vlastně je a kdy a proč je škodlivý.

### JEŠTĚ JEDNOU STRES

Stres je přirozený a občas i vhodný způsob, jímž tělo reaguje na situace, které v nás vyvolávají strach nebo pocit, že je nevládneme. Stres je nezbytný k tomu, abychom se dokázali vzbudit a čelit životním výzvám.

Stres se dostaví ve chvíli, kdy je mysl přesvědčena, že vám hrozí nějaké nebezpečí - emocionální nebo fyzické. Projeví se, když je mysl přesvědčena, že nejste schopni naléhavou situaci zvládnout. Tělo nažene do vašeho fyzického systému adrenalin, aby vás povzbudilo. Říká se tomu reakce typu „útok, nebo útek“.

Nevýhodou pro lidi žijící v dnešní společnosti je fakt, že tato adrenalinová vzruška je fyzická záležitost, a proto by se měla využívat při fyzických aktivitách. Pokud se adrenalin nespouští při útoku, nebo útěku, zůstává v těle a vytváří napětí a emocionální potíže. Příliš mnoho neuvolněného stresu v nás vyvolává pocit napětí a vyčerpání, takže nejsme schopni plnit každodenní úkoly s takovou vyrovnaností a jasným myšlením, jaké je zapotřebí. Jsme napjatí, podráždění a unavení a nedokážeme si vysvětlit, proč to tak je.

Ideální je, když se stresová reakce dostaví jen v situacích, které nás nějakým způsobem ohrožují, protože nám to umožňuje jednat mnohem rychleji a na základě reflexů a méně o všem uvažovat. V dnešní době ale tuto reakci nevyvolávají pouze situace, které přímo ohrožují náš život, ale i zvonící telefon, termín uzávěrky, šéf, člen rodiny a spousta dalších věcí. Kráčíme životem a neustále jsme bombardováni požadavky, očekáváními a nesplněnými přáními. Naše tělo je plné adrenalinu, který nedokážeme spalovat, a tak jsme vyčerpáni, náš imunitní systém nefunguje na plné obrátky a pořád jen čerpáme své fyzické, emocionální a duševní zdroje. A tehdy máme chuť sáhnout po energetickém nápoji. Ale pokud to uděláme, jen tím maskujeme svůj špatný stav a přidáváme další stimulující látky - tedy stres - do svého těla.

Existuje mnoho životních stylů a prostředí a stejně tak je i mnoho různých pohledů na to, jaké situace a události jsou pro člověka stresující. To, co děsí a vyčerpává vašeho souseda,

nemusí děsit a vyčerpávat vás. Každý člověk reaguje na určité podněty a každý má situace, které nezvládá tak, jak by chtěl. Říká se tomu *situační stres*.

Některé běžné příčiny situačního stresu:

- Problémy týkající se práce
- Finanční nejistota
- Strach z neúspěchu nebo špatných výkonů
- Nejistota týkající se budoucnosti
- Zdravotní problémy
- Rodinné záležitosti
- Problémy se vztahy
- Jednání s negativními lidmi
- Zaujímání negativních postojů
- Pocit bezmoci
- Nízké sebevědomí
- Ztráta někoho nebo něčeho důležitého

### PROČ SE STRESOVAT KVŮLI PŘÍLIŠNÉMU STRESU?

Protože dlouhodobé účinky trvalého stresu ohrožují - a to dokonce smrtelně - naše zdraví a štěstí.

Tento značně neúplný výčet běžných příčin stresových situací jasně ukazuje, že stres je v podstatě všude. Je tak pronikavý, že ovlivňuje naše vztahy, práci a schopnost užívat si naplno života. Vyšší úroveň stresu v nás vyvolávají pocit podrážděnosti a často i zlosti na lidi a okolnosti. Běžnými důsledky bývají rodinné hádky a výlevy vzteku u řidičů. Jakmile nám stres zatemní mysl, nedokážeme pracovat naplno a děláme víc chyb, což jen zvyšuje náš špatný pocit. V určitou chvíli se hladina stresu zvedne natolik, že imunitní systém je nucen činit kompromisy a my jsme mnohem náchylnější k nemocem.

Když *situační stres* trvá delší dobu, vytvoří se určitá úroveň *psychického stresu*. V první části knihy, pojednávající o sedmi tajemstvích, jste se dozvěděli, že právě psychický stres bývá příčinou téměř všech nemocí a problémů. Stres narušuje správné fungování buněk, což se po čase negativně projeví na našem zdraví.

Už jsme si vysvětlili, proč je reakce typu útok, nebo útek tak důležitá pro záchranu života v nouzových situacích, ale tento stav fyzické pohotovosti by neměl trvat déle, než je třeba. Problémem je, že běžný člověk setrvává v tomto stavu příliš dlouho. A to mívá jeden jediný a nevyhnutelný následek: postupně se cosi naruší a projeví se to jako určitý symptom. Jakmile se symptomů nahromadí víc, říkáme tomu nemoc.

### NEUVOLNĚNÝ STRES JE PROBLÉM

Už jsme se tu zmínili o teorii „stresového barelu“, kterou vytvořila Doris Rappová, MD, jež bývá považována za přední světovou alergoložku. Dokud není barel plný, mohou do našeho života přicházet nové stresující prvky a tělo si s nimi poradí natolik účinně, že nás neovlivňují negativně. Jakmile barel přeteče, projeví se to na nejslabším článku našeho fyzického stavu. Alergie či jiné nemoci jsou oním slabým článkem, jenž praskne pod tlakem zvaným stres.

Ray Gebauer, PhD, ve své knize *The Single Cause and Cure for Any Health Challenge* (Jednoduchá příčina a léčba všech zdravotních problémů) popisuje zajímavý výzkum zaměřený na účinky neuvolněného stresu u myší:

„Když jsou myši připojeny na zdroj elektřiny a dostávají mírné šoky, nemá to na ně negativní vliv, *pokud ovšem mají dost času na zotavení ze stresu vyvolaného šoky*. Jsou-li tyto šoky příliš časté, myši nedokážou zvládat škodlivé účinky stresu a za pár

dní umírají. Ačkoli nejsou jednotlivé elektrické šoky samy o sobě nijak škodlivé, *nahromaděné účinky častého stresu* bez možnosti zotavení způsobují, *že to tělo prostě vzdá a umírá.*"

Aplikace tohoto výzkumu na lidi je naprosto jasná:

**Nemáme-li dost času na zotavení z každé stresující situace, než nastane další, naše buňky se uzavřou, tělo stárne a my předčasně umíráme.**

Toto jsou některé běžné účinky přílišného situačního stresu:

- Nespavost
- Napětí a úzkost
- Nejasné myšlení
- Snížená výkonnost
- Častější chybování
- Podrážděnost
- Zlost
- Mírné deprese
- Vysoký krevní tlak
- Kardiovaskulární nemoci
- Srdeční choroby
- Vředy
- Alergie
- Astma
- Migrény
- Předčasné stárnutí

Proto je zapotřebí vědět, jak můžeme uvolnit situační stres, jakmile se během dne nahromadí, a dělat to tak, aby to bylo snadné, rychlé a nenarušovalo to náš už tak dost nabitý program.

## METODY K UVOLNĚNÍ SITUAČNÍHO STRESU

V průběhu let vznikla celá řada účinných metod vytvořených s cílem pomáhat lidem zvládat situační stres. Existují *fyzické metody*, například náročné aerobní cvičení posilující kardiovaskulární změny, techniky hlubokého dýchání a energetická medicína. Všechny tyto metody jednoznačně napomáhají uvolnění stresu. Mezi *nefyzické metody* zaměřené na zvládání situačního stresu patří hlavně modlitba a meditace a i tyto techniky jsou velmi účinné. Téměř 99 procent literatury týkající se osobního rozvoje pojednává o fyzických či nefyzických metodách. A občas nabízí kombinaci obou přístupů.

Jednoduchá metoda, s níž vás teď seznámíme, spojuje *všechny* známé prvky umožňující snížit hladinu stresu - prvky fyzické i nefyzické - v jedno velmi účinné cvičení. Nazýváme ho „okamžitý účinek“. A trvá pouhých 10 vteřin!

Toto cvičení poprvé spojuje všechny dosud známé fyzické a nefyzické přístupy zaměřené na snížení stresu. Za pouhých 10 vteřin se budete cítit stejně skvěle, jako kdybyste 30 až 60 minut prováděli náročné cvičení, hluboké dýchání či meditaci.

Používejte toto cvičení pokaždé, když během dne ucítíte úbytek energie nebo nárůst stresu. Přerušuje se stresová reakce a tělo nebude hromadit stres, ale začne se ho zbavovat a vy budete stále v psychické i fyzické rovnováze.

Pro ty, kteří se do toho chtějí hned pustit, uvádíme nejprve stručný přehled postupu. A poté vysvětlíme, proč je tahle rychlá a jednoduchá technika tak ohromně účinná.

## METODA „OKAMŽITÉHO ÚČINKU“ KROK ZA KROKEM

Metoda nazvaná „okamžitý účinek“ je vytvořena tak, aby trvala pouhých 10 vteřin, nicméně klidně ji můžete provádět déle. Většina lidí cítí její výsledky už za 10 vteřin. Doporučujeme

vám, abyste ji prováděli, kdykoli to budete potřebovat, ale nejméně třikrát denně.

Zde jsou čtyři kroky.

1. **Vyhodnoťte svůj stres.** Když začnete používat tuto metodu, zaměřte se na celkovou úroveň stresu, jakou cítíte v daný den či okamžik. Jak je stres intenzivní? Jak je silný? Do jaké míry ovlivňuje vaše pocity? Jak vycházíte s druhými? Jak se díváte na svět? Cítíte to někde v těle? Poté vyhodnoťte stres podle stupnice od 0 do 10, přičemž 0 je stav bez stresu a 10 je už nesnesitelná úroveň stresu. Ohromně vám to pomůže. Když vyhodnotíte úroveň stresu před a po cvičení této metody, máte měřítko úspěšnosti při snižování této úrovně. Zjistíte, zda je třeba pokračovat, abyste úroveň stresu ještě snížili. A také poznáte, kdy začne klesat celková hladina stresu, když chvíli cvičíte tuto metodu.
2. **Spojte dlaně tak, aby vám to bylo příjemné.** Můžete proplést prsty, zaujmout pozici jako při modlení nebo jakoukoli jinou - hlavně musí být dlaně u sebe.
3. **Soustředte se na stres, kterého se chcete zbavit - fyzický, emocionální či duševní.**
4. **10 vteřin provádějte silové dýchání:**
  - Rychle a výrazně se nadechněte a vydechněte pomocí tzv. břišního dýchání. Vzduch vydechněte a vdechněte ústy. Dýchejte hodně silně bránicí, aby se při nádechu a výdechu břicho pohybovalo ven a dovnitř. Budete-li mít pocit, že se vám mírně zatočila hlava, dýchejte dál stejným způsobem, jen s menší intenzitou.
  - Při silovém dýchání si představujte něco pozitivního. Třeba že stres opouští vaše tělo nebo nějaký poklidný výjev, prostě něco, co pro vás představuje

opak stresu. Například když máte zlost, můžete si v duchu říkat trpělivost nebo klid. To je meditační část cvičení.

Toto cvičení je dobré provádět třikrát denně, ale výsledky se dostaví, i když budete cvičit jen jednou denně. Nicméně doporučujeme provádět toto cvičení třikrát, čtyřikrát i vícekrát denně, chcete-li rychle snížit hladinu stresu, a to jak v danou chvíli, tak celkově. Trvá to jen pár vteřin - a přesto se budete cítit úplně jinak!

Možná se v duchu ptáte, jak je možné, že tak snadné, rychlé a jednoduché cvičení odstraní stres a je mnohem účinnější než delší a intenzivnější cvičení či meditace. A my vám teď povíme, jak a proč funguje.

### SÍLA DÝCHÁNÍ

Metoda okamžitého účinku využívá dechovou techniku zvanou silové dýchání. *Silové dýchání vám umožní přerušit stresový cyklus a působí tak, že se za pár vteřin cítíte podobně jako po dvaceti minutách náročného cvičení a meditace.*

Fyzikální zákon setrvačnosti říká, že nic se nepohne, pokud na to nepůsobí potřebná energie, a silové dýchání vytváří dostatek vnitřní fyziologické síly. Silové dýchání výrazně zvyšuje účinnost tohoto procesu - je to spojení výrazné energie kyslíku a fyzické námahy. Vítr je primárním zdrojem energie na světě a stejně tak je dýchání naším osobním zdrojem energie.

Budete-li provádět pouze silové dýchání, výrazně vás to povzbudí a zároveň se uvolníte. A budete mít i lepší náladu. Je to účinná technika sama o sobě a právě díky ní je metoda okamžitého účinku tak jednoduchá a působivá.

Silové dýchání se zaměřuje na jeden z účinků stresu: na mělké dýchání. Právě mělké dýchání bývá běžným příznakem chro-

nického stresu. Mělké dýchání se začne projevovat při určité situaci, jež nás děsí nebo ohrožuje, a postupně se z něj stane návyk. Chronické mělké dýchání je totéž co život ve stavu neustálého strachu a obav.

Gay Hendricks, PhD, v knize *Conscious Breathing* (Vědomé dýchání) říká: „Když jsou emoce obzvláště bolestné, naši první reakcí je zadržet dech. Je to ochranný reflex typu útok, nebo útek vyslaný nervovým systémem. Vzápětí se dostaví příliv adrenalinu, zapne se sympatický nervový systém řídící krevní oběh, srdce začne rychleji pulzovat a dech se zkrátí.“ Krátké mělké dýchání je následkem této reakce. Někteří lidé ze zvyku zadržují dech, i když dělají jen nenáročnou věc. Mělké dýchání snižuje množství vdechovaného kyslíku a vydechovaného oxidu uhličitého, což vyvolává stres na buněčné úrovni.

Budete-li se několikrát denně soustředit na dýchání, naučíte se vnímat, jak vlastně dýcháte. Břišní dýchání ukáže vašemu tělu, jak je dobré dýchat naplno a zhluboka. Jakmile se zaměříte na hluboké dýchání, zcela přirozeně začnete uvolňovat stres a budete se cítit příjemně. Jak budete pokračovat s metodou okamžitého účinku, zjistíte, že dýcháte hluboce i mezi jednotlivými cvičeními. Vaším plicím se zalíbí pocit hlubokého dýchání, protože je mnohem přirozenější a zdravější. Metoda okamžitého účinku postupně zvýší kapacitu vašich plic, což podporuje zdraví a prodlužuje život.

V roce 1981 zveřejnil časopis *Science News* údaje Národního institutu pro stárnutí týkající se funkce plic a dlouhověkosti. Tento klinický výzkum, jenž trval třicet let a zahrnoval 5200 jedinců, ukázal, že pulmonární funkce je spolehlivým indikátorem celkového zdravotního stavu a je i primárním měřítkem potenciální délky života. Měřením pulmonární funkce je možno určit, kdo zemře za 10, 20 či 30 let.

Budete-li provádět cvičení okamžitého účinku, uvolníte se a svaly ovládající dýchání vám dovolí dýchat naplno, tedy tak, jak by tělo mělo správně fungovat.

Brzy zjistíte, že mnohem vědoměji vnímáte, kdy nedýcháte dostatečně zhluboka. Je to signál hlásící, že cítíte stres a potřebujete si dát pauzu na zde uvedené cvičení.

Pravidelné cvičení metody okamžitého účinku zároveň:

Stimuluje kardiovaskulární systém.

Zvyšuje příjem kyslíku.

Detoxikuje imunitní systém tím, že dodává víc energie endokrinnímu systému.

Zlepšuje funkci lymfatického systému.

## MEDITACE

Metoda okamžitého účinku zahrnuje jednoduchou „meditaci“, při níž se soustředíte na pocit, jak stres mizí z vašeho těla. Spojení silového dýchání a soustředěného záměru - koncentrace na snižování hladiny stresu - je jednou z příčin, proč toto cvičení působí několik hodin. Využíváte sílu dechu k posílení záměru, což následně ovlivňuje mysl a tělo.

Mnohé výzkumy potvrdily a dále ukazují, že meditace snižuje úroveň stresu a zlepšuje fyzické a psychické zdraví. I medicína dnes uznává, že meditace posiluje a zlepšuje celkový pozitivní pocit. Tento proces sice není dosud plně prozkoumán, ale výzkumy ukazují, že meditace převádí vzorec mozkových vln do stavu alfa, tedy na uvolněnou a poklidnou úroveň podporující léčbu. Ve Spojených státech i v dalších zemích světa tisíce lékařů, poradců a terapeutů doporučují svým klientům různé meditační techniky jako součást léčby a pravidelné cvičení.

Je překvapivé, že lékařská profese - většinou značně konzervativní - doporučuje praxi, kterou lidé považují za duchov-



ní cvičení. Je pravda, že základní definice meditace říká, že je to určitá forma duchovního rozjímání. Lidé využívají meditaci v různých podobách už celá tisíciletí jako prostředek umožňující zvýšit úroveň duchovního vědomí.

Meditace však nemusí mít jen duchovní cíle. Cílem meditace může být pouhý posun funkce mozku od stresu ke klidu. Metoda okamžitého účinku využívá meditaci k vyvolání dobře známé „relaxační reakce“ stimulující určité části mozku.

Výzkum, který vedl Jon Kabat-Zinn, PhD, neurolog z lékařské fakulty Massachusettské univerzity, ukázal, že meditace přesunuje činnost mozku z pravé přední kůry mozkové, jež je při prožívání stresu aktivnější, do levé přední kůry mozkové, která je aktivnější, je-li člověk v klidu. Tento posun snižuje negativní účinky stresu i mírných depresí a pocitů úzkosti.

Výzkum, který řídil Dr. Adrian White z Exeterské univerzity, měl podobné výsledky, protože ukázal, že lidé, kteří meditují, mají v oblasti přední kůry mozkové zvýšenou elektrickou aktivitu, což naznačuje, že cítí menší úzkost a jsou celkově v mnohem pozitivnějším emocionálním stavu. Meditace zároveň snižuje aktivitu v amygdale, tedy tam, kde mozek vytváří pocit strachu a obav.

Jinak řečeno, meditace přesouvá naši pozornost od strachu a úzkosti k poklidu. Když cvičíte metodu okamžitého účinku a představujete si, jak stres opouští vaše tělo nebo nějaký poklidný výjev, přesouváte mozkové vlny od stresu ke klidu.

### **ENERGETICKÁ MEDICÍNA: VYUŽÍVÁNÍ RUKOU**

Díky léčebnému kódu teď už víte, že v rukou je léčivá síla. Když spojíte dlaně, využíváte energii v rukou ke zmírnění stresu. Je to další velmi snadná technika napomáhající snížení celkové úrovně stresu.

### **VZÁJEMNÉ PROPOJENÍ METOD OKAMŽITÉHO ÚČINKU A LÉČEBNÉHO KÓDU**

Některé stresující situace bývají tak složité a vyvolají tolik negativních emocí, že cvičení okamžitého účinku přináší jen krátkodobou úlevu. Je zapotřebí, aby se léčebný kód dostal až k buněčným vzpomínkám a mylným názorům, jež reakce na podobné situace posilují.

Stejně tak bývají chvíle, kdy léčebný kód nedokáže člověka zbavit stresu v daném okamžiku každodenního života. Jakmile se dostaví stres nebo strach, funguje léčebný kód mnohem obtížněji. Není tak snadné, abychom se uvolnili a nechali ho působit. A vůbec není snadné se na něj soustředit! Když se pomocí techniky okamžitého účinku zbavíme situačního stresu a všech dalších překážek, připravíme si cestu k provádění léčeného kódu. Za pouhých 10 vteřin odstraníme značné procento překážek bránících léčení.

Léčebný kód účinkuje rychleji a lépe, nemusíme-li zároveň bojovat se situačním stresem. Jinak řečeno, léčebný kód a technika okamžitého účinku se doplňují a jsou navzájem propojeny. K dosažení optimálního zdraví potřebujete obojí.

Doporučujeme vám provádět léčebný kód třikrát denně a třikrát denně cvičit techniku okamžitého účinku. Zabere vám to celkem asi osmnáct minut denně - což je nepatrná investice mající úžasný vliv na vaše zdraví, vztahy a úspěchy.

Teď už máte prostředky ke zvládnání situačního stresu i stresu na buněčné úrovni. Jsou účinné a užitečné, protože odstraňují stres v samém zdroji, ale samozřejmě víme, že jsou ještě další věci přispívající k vyrovnanému a zdravému životu.

### **VYROVNANÝ A POŽEHNANÝ ŽIVOT**

Zde je pár dalších důležitých námětů k prožívání vyrovnanějšího, zdravějšího (z hlediska mysli, těla i duše) a spokojenějšího

šího života - takového požehnaného života, po jakém všichni toužíme.

*Duse.* První a nejpodstatnější složkou zdravého života je rozvíjení osobního vztahu s Bohem. Jsme přesvědčeni, že pokud léčíte svůj život a nerozvíjíte láskyplný vztah se Stvořitelem, nikdy nezískáte, co potřebujete ze všeho nejvíc - nepodmíněnou lásku. Proto vám doporučujeme hledat Boha a jeho nezměrnou lásku, protože to je důležitější než cokoli jiného. Léčebný kód vás vyléčí fyzicky a emocionálně a pomůže vám dosáhnout úspěchů v tomto životě, ale nepůsobí na váš věčný osud, což je to nejpodstatnější. Proto vás vybízíme, ať neopominete udělat tento krok.<sup>34</sup>

*Životní styl.* Při provádění léčebného kódu a techniky okamžitého účinku je třeba rozvíjet i zdravý životní styl. Existuje mnoho způsobů k udržování zdraví a léčení. Znamená to jíst zdravou stravu, vyhýbat se nezdravým potravinám, pít hodně čisté vody, dýchat čistý vzduch, užívat vitamíny a minerální látky, cvičit a odpočívat, trávit čas s lidmi, které máte rádi, a mnoho dalších věcí. Bez těchto faktorů nemůžete vést vyrovnaný a zdravý život, tak to prosím nepodceňujte.

Stres má vliv na hydrataci a dýchání. Dehydratace je nejběžnější fyzický následek psychického stresu a hned po ní následuje nedostatečné okysličování. Budete-li pít šest až osm sklenic vody denně a zhluboka dýchat,lepší se vám paměť a zvýší se úroveň energie a zároveň snížíte pocit únavy a celkové rozbolavělosti těla. A to všechno je pro zdraví a léčení nesmírně důležité. Pravidelné provádění techniky silového dýchání zvyšuje hladinu kyslíku v krvi.

*Vědomý konflikt.* Jak už jsme tu řekli, vědomý konflikt znamená, že neustále prožíváte něco, čemu nevěříte. Je to primární

<sup>34</sup> *Více o našich osobních duchovních názorech v oddíle „Pár slov o nás a o naší filozofii“.*

příčina zpomalování léčby, protože se tím vytváří stálý stres. Jestliže provádění léčebného kódu a techniky okamžitého účinku nepřináší očekávané výsledky, zaměřte se upřímně na srdce a zjistěte, zda v něm není nějaký vědomý konflikt. Jakmile ho objevíte, okamžitě se jím zabývejte. Soustřeďte se na něj při cvičení léčebného kódu.

*Vnitřní monolog.* Tomuto jevu říkáme „zasévání shnilého semínka“. Dr. Neil Warren ve své knize *You Can Love Your Life* (Můžete milovat svůj život) uvádí výzkum ukazující, že vnitřní monolog běžného člověka obsahuje až 1300 slov za minutu. Tato slova jsou tahy štětce, jímž malujeme obrazy ve svém srdci. A myšlenky jsou semínka, která zaséváme do srdce, kde rostou a nesou plody.

Jestliže neustále zaséváte další a další destruktivní obrazy a přitom cvičíte léčebný kód nebo techniku okamžitého účinku, pak zcela jasně „plníte barel“ a vyrušujete léčivé účinky těchto metod. Vědomé myšlení a soustředění na pravdu, lásku a úctu k sobě i druhým je velmi přínosné a léčivé. Můžete se už teď radovat, že co jste zaseli, vyrostou a ponese plody? Pokud ne, začněte hned teď zasévat ta pravá semínka! Je to základ dlouhodobého úspěchu.

#### NAŠE VÝZVA A PROSBA

V této knize jsme vám dali několik smělých slibů.

Řekli jsme, že jednoduchá metoda, kterou se naučíte za 5 minut a provedete za 6 minut, dokáže vyléčit zdroj jakéhokoli problému týkajícího se zdraví, vztahů a vrcholných výkonů.

Dále jsme řekli, že cvičení trvajících 10 vteřin a skládajících se z dýchání a meditace, navodí tak úžasný stav, jako kdybyste cvičili nebo meditovali 20 minut.

A teď vás vyzýváme: Dokažte, že to není pravda!

Jděte na to a cvičte tyto techniky pravidelně. Léčivý kód provádějte minimálně 6 minut dvakrát až třikrát denně. To je náš předpis.

Ke zvládnání situačního stresu je určena technika okamžitého účinku, kterou provádějte vždy, když je to třeba, nebo třikrát až čtyřikrát denně.

Pokud to skutečně nebude fungovat, napište nám! (A napište nám i v případě, že to zabere. Moc rádi si přečteme vaše příběhy.)

Tyto techniky nefungují pouze tehdy, když je vůbec neděláte.

Ještě vám chceme říct, že pokud léčebný kód provádíte a máte pocit, že jste se ocitli na mrtvém bodu nebo chcete postupovat rychleji, máme tu další úroveň, systém léčebných kódů, jenž je mnohem účinnější, protože se zaměřuje na specifické věci. Více se o něm dozvíte v závěru knihy. A pokud si zaregistrujete tuto knihu na [www.thehealingcodebook.com](http://www.thehealingcodebook.com), získáte další informace o celém systému.

Nicméně to, co už máte - léčebný kód, přístup k hledači problémů srdce a techniku okamžitého účinku - vám umožní zvládat záležitosti srdce a situační stres po zbytek vašeho života.

Jestli jste se doslechli o nějaké pilulce, která vyléčí všechny vaše fyzické symptomy... zlepší vaše vztahy... odstraní překážky na cestě k úspěchu a vy si budete moci užívat vše, po čem jste kdy toužili...

A jestliže my řekneme, že vám ji zdarma pošleme, kdykoli to budete potřebovat pro sebe nebo pro svou rodinu či přátele...

Objednáte si hned celou dózu? Objednáte ji i pro své přátele a rodinu a kolegy?

Je nám líto - tohle není žádná pilulka! Kdyby to tak bylo, měli bychom zřejmě v rukou produkt v hodnotě miliardy dolarů. (Jak už nám řekla spousta lidí.)

Omlouváme se, ale žádnou pilulku vám neprodáme. Místo ní jsme vám prodali knihu. Pouhé informace. Ale jsou to informace, které můžete čerpat v prospěch svůj, své rodiny a přátel. Dvě jednoduché techniky, které jste už určitě zvládli a můžete je využívat k léčení všech problémů srdce po zbytek vašeho života.

Vyzýváme vás, ať nám dokážete, že se mýlíme.

A prosíme vás, ať *tyto techniky používáte* (přestože je nedáváme v podobě pilulek).

A ještě jedna věc...

### **PŘEDÁVEJTE TO DÁL!**

Pro nás oba jsou léčebné kódy víc než pouhý byznys. Jak řekli Blues Brothers: „Máme posláni od Boha!"

Chceme, aby se celý svět začal léčit. Proto jsme napsali tuto knihu. Prosím, až ji dočtete a naučíte se používat léčebný kód a techniku okamžitého účinku a získáte přístup k hledači problémů srdce, půjčte ji někomu, kdo ji potřebuje. Naučte tyto techniky při obědě svého přítele. A pokud vám léčebný kód a technika okamžitého účinku pomohly, řekněte o tom druhým!

Pomáhejte nám šířit léčení do celého světa. Bůh ví, že to všichni potřebujeme!

Nechť vám Bůh žehná a vede vás na cestě k uzdravení!

## **HLUBŠÍ VHLED...**

Pár slov o nás a o naší filozofii

V průběhu let jsme se zúčastnili mnoha seminářů, přednášek a kurzů. Přečetli jsme spoustu knih v rámci studia na univerzitě, výcvikových programů a jen tak pro zábavu. A jsme nesmírně šťastní, když nám účastníci akcí sdělují své názory, především ty, které se týkají duchovna a pohledu na svět.

Napadlo nás, že by vás mohlo zajímat, kdo vlastně jsme.

Stručně řečeno, jsme následovníci Ježíše. Věříme v jednoho Boha, v jeho syna Ježíše, v Ducha svatého, jenž v nás sídlí, a v jeho psané slovo, v bibli. Věříme, že Bůh je jedinou bytostí ve vesmíru, jež je schopna rozdávat jen a pouze lásku - neboť on je láska. Věříme, že Bůh ví o každé slze každého člověka na Zemi a že o nás všechny starostlivě pečuje.

Já (Alex) jsem vyrůstal v prostředí, které tvrdilo, že Bůh je zlý, pomstychtivý a sobecký... tedy alespoň tak si to vybavuji. Trvalo mi mnoho let, než jsem překonal svou náboženskou výchovu. Postupně jsem došel k poznání, že bible nelíčí Boha tak, jak jsem to slýchal v dětství. Bible je písmo lásky. Jsou v ní zákazy a příkazy, ale takové věci obsahuje i příručka k ovládní DVD přehrávače. Tyto zákazy a příkazy jsou lás-

kyplné instrukce od Stvořitele a říkají, jak žít v lásce, radosti a klidu.

Věříme, že Bůh povolává každého člověka k určitému úkolu, aby šířil jeho lásku. To, co děláme my, není pouhý byznys, ale poslání. Věříme, že Bůh nás povolal, abychom svou láskou pomáhali všem, kteří trpí. A mnohé z toho dokážou úžasné léčebné metody, které prodáváme.

Součástí našeho poslání je i darování peněz, jež jsme díky těmto produktům získali, na programy mající podobné poslání jako ty naše.

V současné době se podílíme na charitativním programu v Jižní Americe určeném dětem od dvou do dvanácti let, které žijí na ulici. Pracovníci tohoto programu jim poskytují domov, stravu, ošacení a učí je o lásce Boží a o podnikání. Prostě je navrací zpět do života.

Takže to je stručný výčet toho, v co věříme. Chcete-li vědět víc o našich názorech, spojte se s námi na [www.thehealingcodebook.com](http://www.thehealingcodebook.com). A pokud byste chtěli získat informace, jak můžete pomoci těm strádajícím dětem, moc rádi vám je sdělíme.

*Děkujeme a necht' vám Bůh žehná!  
Alexander Loyd a Ben Johnson*

## ZAREGISTRUJTE SI SVOU KNIHU A ZÍSKEJTE BONUSOVÉ DÁRKY

Když si zaregistrujete svou knihu na [www.thehealingcodebook.com](http://www.thehealingcodebook.com), získáte několik bonusů, díky nimž získá kniha ještě větší hodnotu. Při registraci je třeba mít knihu v ruce.

Zde je souhrn všeho, k čemu budete mít přístup:

- Okamžitý přístup k **hledači problémů srdce**, což je naprosto výjimečná pomůcka k určování zdroje problémů. Získáte osobní zprávu o rozsahu 10 až 15 stran, která určí problémy, na něž se máte léčebným kódem zaměřit.
- Video, ve kterém dr. Alex Loyd a dr. Ben Johnson odhalují „**Sedm tajemství života, zdraví a prosperity**“, na nichž je založena podstatná část této knihy.
- Měsíční vydání bulletinu dr. Alexe Loyda nazvaného „**Tajné duchovní zákony přírody**“, který vám bude chodit e-mailem po celý rok.
- **Formulář osobního vývoje**, do něhož si můžete zaznamenávat, jak postupuje vaše léčba.
- Jednoduchá **tvrzení zaměřená na pravdu** pro všech dvanáct kategorií, která vám pomohou při provádění léčebného kódu.
- Pozvánky na televizní semináře, zprávy o současných výzkumech a mnohé další. A budeme vás informovat o nových bonusech, které pro vás chystáme.

Doufáme, že svou knihu zaregistrujete a budete s námi dál „udržovat dialog“, a také se těšíme na vaše příběhy. Jakmile se přihlásíte na [www.thehealingcodebook.com](http://www.thehealingcodebook.com), budete mít stále nové informace o všem, co se zde děje.

## VÍCE O LÉČEBNÝCH KÓDECH®

Teď, když už máte svůj léčebný kód a víte, jak a proč funguje, byste možná rádi věděli něco víc o systému, o němž jsme mluvili v této knize, protože tvoří základ léčebného kódu.

V 1. kapitole jsme uvedli, že mezi klíčové prvky léčebných kódů patří dvanáct kategorií. Náš balíček léčebných kódů obsahuje jednoduchý a snadný program cvičení zaměřujících se na všechny možné problémy a na buněčné vzpomínky z vašeho života, bez ohledu na to, zda o daném problému vědomě víte, nebo si ho neuvědomujete. Jakmile díky metodě „12 dní životních proměn“ odstraníte ze svého srdce základní problém, můžete přejít k tabulce, kterou najdete na konci příručky o léčebných kódech, a vyhledat si problém, jenž vás nejvíc trápí. Najdete ho v příslušném oddíle příručky, kde jsou i léčebné kódy určené k léčbě daného problému.

Více o systému léčebných kódů se dozvíte po registraci své knihy na [www.thehealingcode.com](http://www.thehealingcode.com). Poté budete mít okamžitě přístup k mnoha dalším informacím.

Pokud byste rádi pozvali dr. Loyda, aby se zúčastnil nějakého kurzu nebo přednášky, najdete informace na registrační webové stránce: [thehealingcodebook.com](http://thehealingcodebook.com).

## REJSTŘÍK

akupunktura 72,221  
*Amanziová, Martina* 188  
Americká lékařská asociace (AMA) 63  
amyotrofická laterální skleróza (ALS) 33  
Andersonovo centrum pro výzkum rakoviny 63  
Arizonská státní univerzita 63  
Bostonská univerzita 63  
buněčné vzpomínky 116,118,120  
    zděděné buněčné vzpomínky 139  
*Burr, Harold* 83  
*Callahan, Roger* 29, 73, 74  
Centra pro výzkum stresu na Yaleově univerzitě 63  
Centrum pro kontrolu a prevenci nemocí (CDC) 43, 63  
Clevelandská klinika 84,135  
CODEX 56  
*Costello, E. Thomas* 249  
*Crile, George Sr.* 84, 135  
čakry 72,221  
*Damasio, Antonio* 131  
deprese 260, 284, 290

*Einstein, Albert* 82, 83, 85, 131  
Einstein-Podolského-Rosenův paradox 86, 87  
energetická medicína 238  
energie 84, 90, 94, 108  
    destruktivní energetické frekvence 118, 128  
    energetické pole 228  
    energetický vzorec 132, 224, 228  
    léčivá energie 216, 218, 221  
Exeterská univerzita 290  
Faradayova klec 86  
fibroidní nádory 102, 181  
fibromyalgie 103  
fobie 104  
frekvence 90, 98, 107  
    léčivé frekvence 222  
frekvence lásky 221, 222  
fyzika 82, 85, 87  
gastroesofageální reflux neboli pálení žáhy 71  
*Gebauer, Ray* 283  
*Gell-Mann, Murray* 84, 135  
*Gibson, Charles* 120  
*Glenn, Rich* 131  
*Hansen, Mark Victor* 136  
*Harris, Paul* 226, 238, 242  
Harvard, lékařská fakulta 43, 94, 117  
HeartMath institut 119, 222  
hemoroidy 214  
*Hendricks, Gay* 288  
hledáč problémů srdce 249, 250, 277  
*Howard, Pierce* 131  
chronická bolest 110, 119, 209  
chronická únava 103  
jóga 209  
*Kabat-Zinn, Jon* 290  
*Kirlian, Semjon* 83  
klinika Mayo 43  
laryngofaryngeální reflux 102  
léčebné paradigma 88  
léčebný kód 205, 256  
    definice 205, 218, 222, 256  
    funkce 215, 219  
    univerzální léčebný kód 32, 228  
léčivá centra léčebných kódů 216, 229  
leukémie 109  
*Lipton, Bruce* 43, 66, 118, 132  
Lou Gehrigova choroba 33  
*McGrane, Bili* 312  
meditace 289, 290, 293  
meridiány 72, 221  
migréna 211, 246, 284  
Michiganská technická univerzita 63  
*Minewiserová, Lorna* 249  
mitochondrie 95  
mozkové vlny alfa, delta a théta 141  
mylné názory 25, 119, 254  
*Napier, Larry* 167, 174  
Národní akademie věd 63  
názorový systém 138, 155  
nеспavost 35, 211  
neurologické problémy 102  
nocebo efekt 187  
noční můry 104, 208

obrazy 34, 131, 132,153  
destruktivní vzpomínky 178, 185,222  
myšlenky 184  
obrazy vzpomínek 134  
panický strach 79  
Parkinsonova choroba 27, 84  
perfekcionismus 105, 126  
PFO (díra v srdci) 105  
placebo 74, 187, 190  
problém odmítnutí 266  
rakovina 32,92, 100  
*Rappová, Doris* 67, 283  
*Rife, Royal Ramon* 91  
roztroušená skleróza 26  
*Ryanovi, Christopher a Melissa* 108  
*Samo, John* 119  
sebeochrana 176, 288  
silové dýchání 286, 289, 292  
skolióza 209  
srdce 170,173  
obrazy srdce 170  
vzpomínky srdce 159,173,178  
Stanfordská univerzita 117, 123, 179  
stimul a reakce 163, 165  
strach ze smrti 208  
stres 284,290  
stresový barel 67  
*Sugarman, Joe* 110, 313  
sv. Augustin 215, 220  
*Szent-Gyorgyi, Albert* 84  
škodlivé činnosti 252  
technika okamžitého účinku 294  
*Tiller, William* 58, 135, 173, 224  
toxiny 66, 236  
tyreoiditida 101  
UCLA, dětská nemocnice 120  
Univerzita Severní Karoliny 63  
útok, nebo útěk 288  
úzkost 126, 250, 261  
Valium 57, 197  
Vanderbiltova univerzita 63, 81  
variabilita srdeční frekvence 219  
vědomý konflikt 292  
virus Epstein-Barrové 101  
vnitřní monolog 293  
vzpomínky 139, 152  
prelingvální vzpomínky 140,144  
traumatické vzpomínky 142, 144, 147, 152  
vzpomínky z prelogického období 142, 144, 152  
zděděné buněčné vzpomínky 139  
*White, Adrian* 290  
základní léčebný systém léčebných kódů 32  
závislost na návykových látkách 159, 210  
*Zeitzerová, Lonnie* 120  
zranění páteře 33  
životní styl 292  
žlučové kameny 101