ALEXANDER LOYD, BEN JOHNSON

IL CODICE DELLA GUARIGIONE

Cosa che desideri di più nella vita?
Vuoi risolvere un problema di salute?
Desideri trovare la pace interiore?
E ti piacerebbe ottenere tutto questo in breve tempo?

In questa straordinaria opera il dott. **Alexander Loyd,** creatore del sistema *The Healing Code®,* e il dott. **Ben Johnson,** l'unico medico ad essere stato intervistato in *The Secret,* presentano un rivoluzionario metodo che permette ili cambiare le convinzioni sbagliate che ti impediscono di essere in buona salute e di vivere la vita che più desideri.

Nel 2001 **Loyd,** nel tentativo di risolvere un grave problema di saline della moglie, ha scoperto come attivare una funzione fìsica all'interno del nostro corpo, capace di rimuovere in maniera sistematica la fonte di ogni malattia, in modo tale che il nostro sistema immunitario possa svolgere correttamente il suo lavoro di guarigione. Tale scoperta venne chiamata *The Healing* < Wr®

Il dott. **Ben Johnson,** dopo aver sperimentato personalmente questo metodo superando una grave malattia, ha viaggiato in tutto il mondo per difìondetlo.

Il sistema *The Healing Code®* è stato convalidato da migliaia ili persone i he lo hanno utilizzato con successo per curare praticamente qualunque problema ili natura fìsica, emotiva o relazionale.

Scopri dunque anche tu questa straordinaria tecnica che, in soli 6 minuti, ti consente di guarire la fonte di ogni infermità e malattia, inclusi i problemi attinenti al successo personale e alla vita di relazione.

www.macroedizioni.it

ISBN: 88-6229-165-5

9 788862 291651

GRUPPO EDITORIALE MACRO
1987-2012: 25 anni

€ 14,50

Alexander Loyd, Ben Johnson

IL CODICE DELLA GUARIGIONE

6 MINUTI
PER
(GUARIRE LA FONTE DI OGNI MALATTIA
RAGGIUNGERE IL SUCCESSO
MIGLIORARE LE RELAZIONI

J&L
MACRO
EDIZIONI

"E necessario un tipo di processo come quello del Codice della Guarigione per cambiare le credenze sbagliate che ci impediscono di accedere alla vita e allo stato di salute che desideriamo ".

BRUCE LIPTON

(ricercatore e famoso autore dei bestseller *Evoluzione Spontanea* e *La Biologia delle Credenze)*

"Il Codice della Guarigione rappresenta il modo più facile per ritrovare la salute in fretta ".

MARK VICTOR HANSEN

(co-autore del fenomeno editoriale *Una Tisana Calda per l'Anima)*

"Utilizzando gli strumenti forniti in questo libro, potrete raggiungere il vero perdono, eliminare le vostre credenze errate e guarire le problematiche del cuore che vi stanno procurando stress, sconfitte e perfino malattie croniche".

JORDAN S. RUBIN

(naturopata e autore di bestseller)

"The Healing Code® rappresenta la più grande scoperta sulla guarigione di tutta la storia ".

BILL BOSHEARS

(scienziato e conduttore televisivo)

IL CODICE DELLA GUARIGIONE

Robert M. Williams, **UTILIZZA LA TECNICA PSYCH-K** per liberarti del passato e delle credenze limitanti... e scopri l'elemento mancante nella tua vita

Frank Kinslow, **IL SEGRETO DELLA GUARIGIONE QUANTICA**
Un metodo facile da imparare che agisce fin da subito

Caroline Myss, **GUARISCI L'IMPOSSIBILE.** Vai oltre la forza di gravità!

Nobuo Shioya, **LA FONTE DELL'ETERNA GIOVINEZZA.** Come vivere in perfetta salute e libertà grazie alla corretta respirazione e alla forza creatrice dei pensieri

Richard Bartlett, **MATRIX ENERGETICS.**
Generare cambiamenti immediati e miracolosi
Richard Bartlett, **LA FISICA DEI MIRACOLI.**

Come attingere al potenziale del campo di coscienza

Bruce H. Lipton, **LA BIOLOGIA DELLE CREDENZE.**
Come il pensiero influenza il DNA e ogni cellula
Bruce H. Lipton, Steve Bhaerman, **EVOLUZIONE SPONTANEA.**
Scopri il nostro futuro positivo e il percorso per ottenerlo
Bruce H. Lipton, **SUPERA I TUOI GENI.** I veri geni vanno oltre i propri limiti
Luis Angel Diaz, **LA MEMORIA NELLE CELLULE.**
Liberare e riprogrammare il corpo dopo l'esperienza del dolore

Susan Shumsky, **LA CHIAVE SEGRETA DELL'IMMORTALITÀ - ASCENSION**
Storie e vicende di Esseri di Luce e Maestri Immortali

Larry Dossey, **IL POTERE DELLE PREMONIZIONI**
Conoscere il futuro può cambiare la nostra vita

Deepak Chopra, **REINVENTARE IL CORPO, RISVEGLIARE L'ANIMA**
10 passi per cambiare la tua vita
Deepak Chopra, **IL MISTERO DELLA VITA DOPO LA MORTE**
Scoperte scientifiche, tradizioni spirituali e coscienza

Dannion Brinkley e Kathryn Brinkley, **LEZIONI DAL PARADISO.**

7 strategie spirituali per potenziare la tua vita

David R. Hamilton, **È IL PENSIERO CHE CONTA.**

Prove sbalorditive del potere della mente

Rhonda Byrne, **THE SECRET.** Il segreto (Libro e DVD)

Kryon, **I 12 STRATI DEL DNA**
Un insegnamento metafisico per sviluppare la maestria interiore
(prossima pubblicazione)
Kryon, **I TEMPI FINALI**
Kryon, **LE PARABOLE DI KRYON**
Lee Carrai e Jan Tober, **I BAMBINI INDACO.**
Una nuova evoluzione della razza umana

Vadim Zeland, **LO SPAZIO DELLE VARIANTI**
Vadim Zeland, **IL FRUSCIO DELLE STELLE DEL MATTINO**
Vadim Zeland, **AVANTI NEL PASSATO**

Karina Schelde, **LIBERA LA VOCE DELL'ANIMA.** Armonia, guarigione e consapevolezza grazie all'espressività della nostra voce (con CD)

Robert Schwartz, **ANIME CORAGGIOSE.**
Come programmiamo le nostre vite prima di nascere

Alexander Loyd, Ben Johnson

ILCODICE DELLA GUARIGIONE

6 MINUTI PER

GUARIRE LA FONTE DI OGNI MALATTIA
RAGGIUNGERE IL SUCCESSO
MIGLIORARE LE RELAZIONI

MACRO
EDIZIONI

www.macroedizioni.it

Il Gruppo Editoriale Macro mantiene e sviluppa la sua attenzione verso l'ambiente e lo fa con modalità sempre più concrete, coerenti e sostenibili. Stampiamo i nostri libri, dvd, riviste, cataloghi e depliant in Italia su carta riciclata, utilizzando inchiostri ecologici. Acquistando uno dei nostri prodotti contribuirai a sostenere il progetto dell'Associazione Scuola di Ecologia Applicata di Cesena, che ha già messo a dimora migliaia di alberi ed è impegnata nella piantumazione di decine di migliaia di nuovi alberi per favorire la biodiversità e per compensare e ridurre l'impatto ambientale della stampa di questo libro.

Per maggiori informazioni su questo autore e sulla stessa collana visitate il nostro sito ***www.macroedizioni.it***

Titolo originale: The Healing Code
6 Minutes to Heal the Source of Your Health, Succès, or Relationship Issue

coordinamento editoriale Sara Broccoli
traduzione Nicoletta Cherubini
revisione Mario Manzana
editing Mariella Alunni, Valentina Pieri
copertina Matteo Venturi
stampa Tipografia Lineagrafica, Città di Castello (PG)

I edizione febbraio 2012

Collana "Nuova Saggezza"

un marchio del GRUPPO EDITORIALE MACRO
www.macroedizioni.it
Via Bachelet 65,
47522 Cesena (FC)
ISBN 978-88-6229-165-1

Questo volume è stampato su carta Vertapure 100% riciclata e prodotta con una ridotta emissione di anidride carbonica.

Gli inchiostri utilizzati per stampare questo libro non contengono composti organici volatili, sono esenti da oli minerali e sono con base vegetale, ambientalmente compatibile.

Recensioni su *II Codice della Guarigione* e sul dottor Alexander Loyd

«Il dottor Alex Loyd è in possesso della tecnologia di guarigione definitiva oggi esistente: essa rivoluzionerà la salute. Rappresenta il metodo più facile per ritrovare velocemente la salute e per restare sani. Il dottor Loyd potrebbe effettivamente configurarsi come l'Albert Schweitzer del nostro tempo».

MARK VICTOR HANSEN, co-autore della serie di volumi *Brodo caldo per l'anima*

«Ho utilizzato quasi tutte le migliori tecnologie d'avanguardia, i protocolli di trattamento, le tecniche, i sistemi, le filosofie e modalità di guarigione presenti sia nel settore della medicina convenzionale che in quello della medicina alternativa, e se dovessi fare una sola scelta, sarebbe l'opera del dottor Alex Loyd. Non ho incontrato alcun altro processo che sia altrettanto elegante nella sua semplicità, altrettanto facile da apprendere, intrinsecamante trasferibile, profondamente efficace e fondamentalmente al di fuori del tempo. Desidero raccomandarlo nel modo più assoluto, in quanto ne faccio uso per me, per la mia famiglia e per i miei pazienti».

MERRILL KEN GALERA, Direttore medico di "The Galera Center", ex direttore del "Dottor Mercola's Naturai Health Center"

«Per molti anni ho scritto per parecchie riviste, fra cui anche «Alternative Medicine Magazine». È davvero il caso di dire che HO GIÀ VISTO TUTTO, quando si tratta di salute naturale. Non solo ho provato le tecniche e i prodotti, ma ho anche interagito personalmente con i loro creatori e sviluppatori. Ho svolto ricerche e analisi, ho intervistato molto a fondo i clienti per determinare quale sia la reale verità rispetto alla propaganda. I Codici di Guarigione sono la tecnica di guarigione "fai da te" più fa-

cile ed efficace in cui mi sia mai imbattuto! Funzionano in modo ripetibile, prevedibile e rapido in una vasta gamma di problemi. In altre parole: 'SONO LA COSA GIUSTA!"».

CHRISTOPHER HEGARTY, premiato oratore internazionale, autore di bestseller e consulente di più di 400 aziende di *Fortune 500,* di governi, enti professionali e molte altre organizzazioni in 36 paesi

«Abbiamo incontrato il dottor Alex Loyd per telefono dopo il nostro ritorno dall'India. Eravamo atterrati a Cincinnati, Ohio, per svolgervi un seminario e stavamo entrambi talmente male a causa della dissenteria che avevamo contratto, da decidere di avvertire l'organizzatore, Bill McGrane, del McGrane Institute, che non pensavamo di essere in grado di condurre il seminario. Bill ci mise immediatamente in contatto con Alex che [c'insegnò a usare; *N.d.* 77] i Codici di Guarigione. Ci riposammo per un giorno prima del seminario e il giorno seguente, dopo aver utilizzato alcune volte i Codici di Guarigione, ci sentivamo molto meglio. Quando il nostro seminario ebbe inizio, stavamo benissimo, e in seguito i fantastici commenti dei partecipanti misero in luce che si era trattato di uno dei migliori che avessimo mai svolto. I Codici di Guarigione hanno ripetutamente prodotto grandi risultati per noi. Sono semplici, non invasivi, facili da utilizzare ed efficaci. Al di là di tutto ciò, il dottor Alex Loyd è un uomo profondamente amorevole e sollecito, dotato della massima integrità. Per noi è stato un onore e un privilegio conoscerlo».

CHRIS AND JANET ATTWOOD, autori del bestseller del «New York Times» *The Passion Test*

«Nel 2004 avevo un problema molto doloroso al piede. Ogni volta che facevo un passo, un tallone mi faceva male, producendo un dolore lancinante. I medici sembravano incapaci di aiutarmi e per sei mesi ho convissuto con quel disturbo cronico. Il dolore peggiorava progressivamente. Mi presentarono il dottor Loyd e i Codici di Guarigione, quindi decisi di verificare se il suo programma poteva aiutarmi. Ho fatto un'analisi di Variabilità

della Frequenza Cardiaca (HRV) [il test "gold standard" per l'analisi del sistema nervoso autonomo; *N.d. T]* che mise in evidenza che il mio organismo viveva un profondo stato di stress e che il mio sistema nervoso era sbilanciato. Ho fatto immediatamente un Codice di Guarigione della durata di sette minuti, seguito da un'altra analisi HRV. La seconda HRV mostrava che il mio corpo non era più sotto stress e che il mio sistema nervoso ora era in stato di equilibrio. Il giorno successivo un'altra HRV ha mostrato che il mio sistema nervoso era ancora bilanciato, grazie a quel singolo Codice di Guarigione. Tre giorni più tardi il dolore al piede era completamente scomparso e non si è mai più ripresentato. Da allora in poi ho assistito a un cambiamento eclatante rispetto a un paio di altri miei problemi fisici, inoltre, il Codice sembra avere un ottimo effetto su di me a livello emotivo. E molto facile da usare. Mi piace, in particolare, il fatto di non dover dipendere da nessuno. Ci si può guarire da soli. Conosco molte persone che l'hanno usato riportando un successo simile al mio».

JOE SUGARMAN, creatore e titolare degli occhiali
da sole "BluBlocker", ritenuto uno dei maggiori esperti
di marketing e copywriter del mondo negli ultimi trent'anni

«Dio incarta i doni che ci elargisce in molti tipi di pacchetti diversi. Alex Loyd è uno di quei pacchetti speciali.

Ho avuto il piacere di osservare la vita di Alex mentre cambiava nel giro di un solo fine settimana. Il mio studio intensivo dell'antico ebraico aveva spalancato un mondo perduto davanti a me; un mondo che ho poi denominato: "La Riscoperta del CUORE".

Alex e io ci conoscemmo poche ore dopo che sua moglie gli aveva annunciato la fine del loro matrimonio. Distrutto dal fallimento della sua vita, Alex si era aperto alla scoperta di cosa sia il cuore, di quale linguaggio parli e di come si fa per vivere a partire dal cuore. A cominciare da quel giorno ci siamo imbarcati insieme nella ricerca di ulteriori intuizioni sui misteri di questo mondo perduto.

Non trovo parole abbastanza elevate per raccomandare i Codici di Guarigione. Si tratta, a mio parere, di una grande scoperta, capace di guarire ogni problema fin dal suo nucleo centrale. Quello che l'avvento del computer ha fatto per gli affari, il Codice di Guarigione lo può fare per la salute e la guarigione. Se vi aprirete al mondo descritto in questo libro, potreste provare l'ebbrezza di comprendere il dono che Dio ha fatto a voi, e a tutti noi».

LARRY NAPIER, mentore, amico e allievo di Alex Loyd

«Il Codice di Guarigione vi fornisce gli strumenti necessari per trasformare la vostra vita e per lasciar andare i meccanismi che vi bloccano in ogni settore della vostra vita. Leggetelo e state a vedere cosa succede».

BRIL MCGRANE, Presidente della McGrane Global Centers

«Il *Codice di Guarigione* rappresenta la più grande scoperta sulla guarigione di tutta la storia. In quarant anni di trasmissioni ho visto e provato ogni concepibile modalità di guarigione si possa immaginare. (Per dieci anni, durante quel periodo, sono stato il conduttore di *SciZone,* il programma radio di avanguardia scientifica diffuso in trentotto stati). I Codici di Guarigione si situano uno stadio al di là di qualunque altra cosa io abbia mai visto. Questa è la maggiore scoperta verificatasi fin dagli esordi della medicina, poiché mette la guarigione sotto il vostro controllo. La guarigione è specifica, e specifici sono anche i Codici di Guarigione. Una volta messo in pratica il Codice di Guarigione contenuto in questo libro, la vostra vita subirà un cambiamento immediato: provateci e osservatelo mentre si manifesta!».

BILL BOSHEARS, scienziato e
conduttore del talk show *SciZone*

Per ulteriori testimonianze di persone che hanno utilizzato i Codici di Guarigione per guarire una vasta gamma di problemi fisici, emotivi e connessi al successo e alla vita di relazione, vi preghiamo di visitare il sito www.thehealingcodebook.com

Questo libro è dedicato a TE, caro lettore.
Mi auguro e spero che esso rappresenti la fine
delle tue ricerche o l'inizio della soluzione, com'è stato
per mia moglie Hope (Tracey), per me e per moltissimi altri.
Che Dio possa guidare e proteggere il tuo cuore,
come ha fatto col nostro.

dottor ALEXANDER LOYD

Ringraziamenti

Questo libro non sarebbe mai venuto alla luce senza il contributo di alcune persone, alle quali sono profondamente grato.

Ringrazio Ben Johnson per essersi unito a me da amico e fratello in questa missione. Ringrazio Tom e Mary Ann Costello per il loro meraviglioso spirito e per il sostegno che mi hanno dato negli ultimi sette anni. Ringrazio Ken Johnston per la costanza con la quale la sua retta mano ha saputo mantenere la rotta. Grazie a Lorrie Rivers per avermi aiutato a dare inizio a questa imprésa, e per tutte le nostre risate. Grazie a Judith White per essersi occupata dei dettagli con tanto amore e grazia nel corso degli anni. A Diane Eble va un ringraziamento per avermi aiutato a terminare l'opera, e non solo.

Ringrazio il mio mentore, Larry Napier, per l'amore che mi ha dimostrato e per avermi fatto imboccare la strada del cuore.

Sono molto grato anche mia moglie Hope (Tracey) e ai miei figli, per aver tollerato il mio prendere appunti nei momenti più strani. Ringrazio Dio per avermi dato qualcosa su cui scrivere: io ti appartengo!

Tutto ciò che in questo libro è buono e vero è stato un dono di Dio. Gli rendo onore e merito, e lo offro a voi con grande gioia. Ogni altra cosa contenuta in queste pagine che non sia buona e vera è attribuibile solo a me, e invoco fin da ora la vostra indulgenza e il vostro perdono. Questo libro, al pari dell'azienda denominata *The Healing Codes®,* rappresenta una chiamata, non un'impresa commerciale. Ci siamo assegnati la missione di attirare l'attenzione del mondo, una persona alla volta, sui problemi del cuore. Infatti, il cuore è la fonte dei vostri problemi, e ne è anche la soluzione. Questa chiamata è scaturita dall'amore per mia moglie Hope, la donna che è stata al mio fianco per ventitré anni. Oggi continua con i miei figli, Harry e George, che in fat-

to di amore e verità mi hanno insegnato molto più di quanto io potrò mai insegnare loro. Io VI amerò sempre!

ALEXANDER LOYD

Desidero ringraziare il dottor Alex Loyd per la sua perseveranza nel voler trasmettere queste conoscenze che cambiano la vita di tutte le persone (di noi tutti) sofferenti a causa dei problemi della vita. Il periodo di gestazione è stato lungo, e il parto difficile, ma vincere e trionfare è una esperienza gloriosa. Questo libro è incentrato sull'atto di cambiare la vostra vita a livello primario - non tanto lavorando più duramente o lottando in maniera più fervida, quanto attraverso la comprensione e l'applicazione di semplici conoscenze di fisica al corpo umano per permettergli di auto-guarirsi. Il corpo è il guaritore che ci è stato donato dall'alto, dotato di tale abilità. *Il Codice della Guarigione* è lo strumento che libera il guaritore dalle sue catene, affinché possa svolgere il proprio compito. E una cosa profondamente semplice, come del resto lo sono quasi tutte le grandi scoperte. Alex, ti sono profondamente grato per la scoperta che mi ha salvato la vita.

BEN JOHNSON

Introduzione

Il Codice della Guarigione elaborato dal dottor Alex Loyd rappresenta una rivelazione per tutti coloro che sono alla disperata ricerca di risposte riguardo alle sfide da affrontare nella vita quotidiana.

Durante i due anni in cui ho lottato contro varie malattie incurabili, ho consultato settanta esperti di medicina convenzionale e alternativa, nell'angosciosa ricerca di una cura. Dopo aver sconfitto le mie patologie grazie a una vivace fede in Dio e attenendomi alle basi naturali della salute, mi sono dedicato alla missione di trasformare la salute della gente di questa nazione e del mondo, una vita alla volta. Nel mio viaggio alla ricerca delle chiavi fondamentali più efficaci per liberare il potenziale di salute racchiuso nel corpo umano, nell'anima e nello spirito, ho preso in esame centinaia di modalità di guarigione, gran parte delle quali hanno dato risultati, a dir poco, disomogenei.

I Codici di Guarigione mi sono stati presentati da un amico e devo ammettere che all'inizio ero un po' scettico. Dopo aver ascoltato e letto le sorprendenti testimonianze di persone che descrivevano come fosse cambiata la loro vita, e dopo aver saputo che il sistema dei Codici di Guarigione era stato scoperto dopo dodici anni di preghiere, che è in totale armonia con la Bibbia e che è impregnato di scienza, ho voluto saperne di più. In seguito ho avuto l'opportunità di trascorrere del tempo col dottor Alex Loyd. Se mi fosse restato qualche dubbio, a quel punto era ormai scomparso: Alex è la perfetta incarnazione del sistema che ha creato.

Non solo ha facilitato il conseguimento dei successi ottenuti dalla propria famiglia riguardo alla salute fisica ed emotiva dei suoi membri, ma dimostra anche compassione verso chi è in

difficoltà e disponibilità ad aiutare la gente a tutti i costi; questo fa di lui una persona speciale a paragone di qualunque altra io abbia mai conosciuto. Alex è uno degli uomini più appagati, generosi e in pace con se stessi che io abbia incontrato. Sono stato testimone in prima persona dei drammatici miglioramenti assicurati da Alex Loyd e dai Codici di Guarigione alla salute dei suoi amici e familiari, con risultati misurabili a livello fisico, spirituale, mentale ed emotivo.

Tuttavia, è stato solo ritrovandomi alle prese con una grossa crisi personale che mi sono reso conto del reale potere dei Codici di Guarigione. Dovendo fronteggiare quelle che in apparenza rappresentavano delle prospettive insormontabili, ho lavorato quotidianamente con Alex per un periodo di quaranta giorni, usando scrupolosamente i Codici di Guarigione per risolvere e guarire i miei "problemi del cuore", nonostante fossi stato all'oscuro di molti di essi. Durante tale processo sono riuscito a cancellare quasi senza sforzo le esperienze dolorose del passato e a perdonare realmente le persone che mi avevano ferito nel corso degli anni; inoltre, cosa ancora più importante, sono riuscito a chiedere perdono a coloro che io stesso avevo ferito. Ho fatto dunque esperienza di un altro miracolo concessomi da Dio a livello fisico, animico e spirituale, e devo molta gratitudine al dottor Alex Loyd e ai Codici di Guarigione.

Questo libro è incentrato sul suddetto sistema e vi trasmette l'essenza di ciò che lo rende funzionale. Con *II Codice della Guarigione* avete in mano veramente molto più di un semplice libro. State tenendo fra le mani le chiavi per emancipare il vostro potenziale divino di salute personale.

Se farete ricorso agli strumenti forniti da *II Codice della Guarigione,* potrete raggiungere il vero perdono, eliminare le vostre credenze errate e guarire le problematiche del cuore che vi stanno procurando stress, sconfitte e perfino malattie fisiche. Per quanto siano già di per sé potenti, i principi de *II Codice della Guarigione*, però, non funzionano da soli. Sarete voi

a dover praticare scrupolosamente le tecniche de *II Codice della Guarigione* e a usare strumenti quali il Rilevatore di Problemi del Cuore. Vi esorto a concedervi del tempo per mettere a punto il vostro programma personalizzato di *II Codice della Guarigione,* utilizzando gli strumenti forniti dai capitoli undici e dodici; sarete sorpresi dalla velocità e dall'efficacia della tecnica di "Impatto Immediato" che in soli dieci secondi riesce a eliminare lo stress e le emozioni negative, oltre ad aumentare la vostra energia per tutta la giornata. Ma quella tecnica non vi servirà a niente se non la userete quando ne avrete bisogno!

Oggi in America si sente molto parlare di RIFORMA della salute. Se ricorrete ai potenti strumenti messi a vostra disposizione da *II Codice della Guarigione,* assisterete alla completa TRASFORMAZIONE della vostra salute e della vostra vita.

Personalmente ho tratto un enorme beneficio dalla rivelazione e dalle conoscenze che ho ricevuto dal dottor Alex Loyd. Ora è giunto il momento che anche voi diate inizio al vostro viaggio verso una straordinaria salute per mezzo de *II Codice della Guarigione.*

JORDAN S. RUBIN, dottore in Naturopatia,
autore dei bestseller del «New York Times» con più di 20 opere
sulla salute e il benessere,
conduttore del programma televisivo *Extraordinary Health,*
fondatore e CEO di "Garden of Life"

Prefazione

La scoperta che ha cambiato tutto

Qual è la cosa che desiderate di più nella vita? Volete dei rapporti che vi diano amore? Risolvere un problema di salute? La pace? Il successo in un settore in cui vi siete sempre sentiti più capaci di quanto non indichino i vostri risultati? Volete un qualunque conseguimento che si potrebbe misurare in migliaia di modi diversi? Come potete raggiungere quella "cosa" che vi tiene svegli la notte, o che vi fa battere più forte il cuore, qualunque essa sia?

Quello che io (Alex)[1] voglio condividere con voi è un modo per ottenere queste cose nella vita, un metodo che mi è stato dato nel 2001 sotto forma di dono divino.

Vedete, a quell'epoca ero io la persona che desiderava tutte quelle cose. Nei precedenti dodici anni la storia della mia vita mi aveva procurato tristezza, depressione, frustrazioni, obiettivi bloccati e un senso d'impotenza - impotenza in una situazione che aveva portato sofferenza e dolore non solo a me, ma anche a tutta la mia famiglia in quei lunghi anni. Ogni volta che in apparenza le cose cominciavano a migliorare un po', si finiva per ricadere nella disperazione che aveva caratterizzato la nostra vita in comune.

Di quale problema si trattava? Tracey e io avevamo pronunciato il nostro "sì" nel 1986, convinti che la nostra vita sarebbe proseguita con un "e vissero felici e contenti". Nel giro di sei mesi Tracey aveva cominciato a piangere per un nonnulla, a rimpinzarsi di biscotti al cioccolato e a nascondersi spesso in camera da letto con la porta chiusa a chiave. Escludendo il fatto che vivere con me probabilmente farebbe lo stesso effetto a qualunque altro essere uma-

1. Salvo diverse indicazioni, la prima persona singolare utilizzata nel libro è riferita ad Alex Loyd.

no sulla faccia della Terra, la cosa mi preoccupava molto. Nulla di tutto ciò le era mai accaduto prima, e Tracey sembrava non capire il motivo di tanta sua tristezza — eccetto che per l'essere sposata con me, naturalmente. Ben presto scoprimmo che Tracey era clinicamente depressa e che probabilmente lo era stata per tutta la vita. Infatti, la depressione e l'ansia falciavano la sua famiglia alla stregua di un tosaerba in mezzo all'erba alta. Vari membri del suo nucleo familiare si sono suicidati nel corso degli ultimi trent'anni.

Alla disperata ricerca di aiuto

Provammo di tutto: counseling, psicoterapia, vitamine, minerali, fitoterapia, preghiera, tecniche alternative di rilascio emotivo. .. di tutto! In quegli anni Tracey si lesse una intera biblioteca di libri incentrati sulla psicologia, il self-help (autosòstegno) e la spiritualità. Non so quanti soldi abbiamo speso in dodici anni di ricerche - l'ultima volta che abbiamo fatto il conto eravamo nell'ordine di decine di migliaia di dollari. Alcune delle cose che abbiamo sperimentato rappresentano pratiche meravigliose che continuiamo ancora oggi a seguire, e talune ci sono venute in aiuto, ma Tracey continuava a essere depressa.

Pensammo che gli antidepressivi potessero rappresentare una soluzione. Riesco a ricordare con la massima chiarezza quando fui svegliato nel bel mezzo della notte dalle urla di Tracey. Accendendo la luce fui esterrefatto nel vedere che mia moglie era seduta in un lago di sangue. Ce n'era su di lei, sulla sua camicia da notte e sulle lenzuola tutto intorno. Urlava e piangeva contemporaneamente. Presi il telefono per chiamare il 911 (per l'Italia 118), convinto che mia moglie stesse avendo una emorragia interna. Mi chiesi se ce l'avrebbe fatta, e come avrei fatto io ad allevare da solo il nostro figlio di sei anni se lei non si fosse salvata. Fu più o meno quando ebbi quel pensiero che mi resi conto di cosa era successo: Tracey si era graffiata le gambe con le unghie mentre dormiva, fino al punto d'incidere un tal numero

di lembi di pelle, che le sue gambe avevano cominciato a sanguinare sotto le lenzuola. Gli antidepressivi presentavano molti altri effetti collaterali, ma questo era il più disastroso.

I sintomi della depressione in sé erano di gran lunga peggiori. Una volta Tracey compilò un test sulla depressione, pubblicato sul retro di un libro che stava leggendo, e i risultati la collocarono nella categoria delle persone gravemente depresse. Cominciai a leggere il test per vedere come aveva risposto alle domande e fui scioccato di vedere che aveva risposto "si" a un quesito che chiedeva se pensasse di voler morire durante la maggior parte della giornata. Mi disse di essere troppo fifona per mettere in atto quel pensiero, ma di fantasticare spesso su come sarebbe stato bello poter semplicemente scivolare fuori strada andando a sbattere contro un blocco di cemento e smettere di soffrire.

La sua depressione aveva su di noi un impatto negativo che toccava ogni aspetto esistenziale e familiare. Spesso lo stress era tale da portarci all'esasperazione. Dopo tre anni di matrimonio sia Tracey che io volevamo chiudere il nostro rapporto. La sola cosa che ci bloccava era il pensiero-che Dio potesse avere in mente qualcosa di meglio per noi. Tracey e io riaffermammo formalmente il nostro impegno matrimoniale durante una speciale cerimonia: a quel punto ci eravamo dentro fino al collo, "a tutti i costi".

La sola cosa che non persi mai fu la speranza, e fu proprio quella a far sì che continuassi a lottare e a cercare soluzioni capaci di aiutare Tracey. Svolsi le mie ricerche frequentando due programmi di dottorato e un numero infinito di seminari e workshop, oltre a leggere dozzine e dozzine di libri su come risolvere il problema. Niente di tutto ciò mi portò le risposte che stavo cercando. Avevo imparato una lezione? Assolutamente sì. Avevo raggiunto una maggiore maturità? Ci potete scommettere. Credevo di poter riuscire a trovare la risposta? Sempre.

E poi accadde. Tutto si verificò nel giro di tre ore. Per me fu come essere la sola persona esistente sulla Terra, sebbene ci fosse gente tutto intorno a me…

La ricezione del piano di guarigione

Ero stato a Los Angeles per un seminario sulle metodiche alternative della psicologia e mi trovavo all'aeroporto in attesa di salire a bordo dell'aereo che mi avrebbe riportato a casa. Il mio telefono cellulare squillò e quando risposi udii la parola: «Ciao». Immediatamente mi vennero i brividi: Tracey era in un grave stato di depressione. Stava piangendo e diceva che nostro figlio Harry (che aveva sei anni) non capiva che lei fosse ammalata in quel modo. Se fossi stato a casa, le avrei fatto sparire i sintomi servendomi di alcune tecniche che conoscevo. Tuttavia, mi era impossibile aiutarla da quattromilaottocento chilometri di distanza. Parlai e pregai con lei finché una hostess non mi costrinse a spegnere il cellulare. Allora cominciai a fare ciò che avevo fatto ogni singolo giorno per dodici anni: pregai per Tracey.

Quello che accadde dopo rappresenta il motivo che sta alla base della stesura di questo libro. Il modo migliore in cui riesco a spiegarlo è il seguente: Dio scaricò nella mia mente e nel mio cuore quello che oggi va sotto il nome di *The Healing Codes®* (Codici di Guarigione).

Non fraintendetemi... non c'erano angeli fuori dal finestrino del mio 737. Non si vide passare un banco di nebbia o bruma lungo la fusoliera. Non udii alcuna musica celestiale. Ma ciò di cui feci esperienza fu talmente diverso da qualsiasi altra cosa mi fosse mai accaduta prima, da darmi la certezza che si trattava di una risposta a quei dodici anni di preghiera quotidiana. Vidi la risposta con l'occhio della mia mente, proprio come mi era già accaduto prima rispetto a molte, molte altre idee - ma non fu la stessa cosa. Capirete di cosa sto parlando se vi è mai successo di pensare a qualcosa e di dirvi: "Che splendida idea!". Bene, somigliava proprio a questo, eccetto che quella che veniva depositata nella mia mente mi dava la sensazione di essere l'idea formidabile di *qualcun altro.* Era come se la stessi vedendo alla televisione. Era nella mia mente ma non era *mia.* Io stavo "leggendo" il progetto di un sistema di guarigione che non ave-

vo mai studiato. La rivelazione era incentrata su un meccanismo fisico contenuto nel corpo che avrebbe guarito un problema di natura spirituale, originato da credenze errate. Mi fu mostrato un sistema che spiegava come combattere la vera fonte di tutti i problemi della vita eseguendo alcuni semplici esercizi che coinvolgevano l'uso delle mani. Quindi... presi appunti e scrissi, scrissi e ancora scrissi. Lo feci finché non mi vennero i crampi alla mano e dissi letteralmente a voce alta (lo ricordo perché mi guardai intorno imbarazzato, temendo che qualcuno mi avesse udito): «Dio, o rallenti il ritmo, oppure fa' in modo di farmi ricordare tutto questo; non ce la faccio a scrivere tutto!».

Quando arrivai a casa, l'atto di seguire quel progetto divino eliminò il problema che aveva dominato la mia vita per più di un decennio. Nell'arco di quarantacinque minuti la depressione clinica di mia moglie era sparita. Nel momento in cui sto scrivendo sono ormai trascorsi più di otto anni, e Tracey non ha mai più preso alcun farmaco e ogni giorno si sente benissimo. Sì, la sua depressione si è ripresentata dopo quei primi quarantacinque minuti, ma dopo tre settimane di applicazione quotidiana dei "Codici di Guarigione" è scomparsa per sempre. Dopo le vicissitudini di quegli anni trascorsi alla penosa ricerca di qualcosa, non importa cosa, che portasse normalità e pace nella nostra vita, non ho parole per descrivere la gioia e l'allegria che quel fatto procurò a me, a mia moglie e ai miei figli (ora ne abbiamo due). Infatti, nel 2006 Tracey modificò legalmente il suo nome di battesimo con quello di Hope [Speranza; *N.d. T*\. Dopo tutti gli anni di depressione in cui aveva perso ogni speranza, ormai non si sentiva più la stessa. Ora lei era Speranza.

Trascorsa la fatidica notte in cui scoprii quelli che in seguito denominammo i Codici di Guarigione, il lunedì mattina seguente ero altrettanto infervorato nel recarmi al mio studio, con in mente l'idea d'integrare questo nuovo protocollo nel lavoro che avrei svolto con dozzine di persone con storie simili alle mie per descrivere le loro vite. Molti dolori, molte frustrazioni, molte grandi afflizioni,

molte persone alla ricerca di risposte. Quando cominciai a condividere i Codici di Guarigione coi miei clienti, accadde esattamente ciò che mi aspettavo: la depressione guariva, all'ansia si sostituiva la pace, i problemi di relazione svanivano. E perfino i problemi mentali ed emozionali più gravi nella maggior parte dei casi sembravano guarire in maniera sistematica e prevedibile, oltre che rapidamente.

La cerchia delle guarigioni si allarga

Sei settimane più tardi si verificò per me un evento inatteso. Una mia preziosa cliente mi chiese di parlarmi in privato per qualche minuto. Aveva una curiosa espressione che non le avevo mai visto prima e mi disse di non riuscire a ricordarsi di avermi mai detto di avere la sclerosi multipla (SM). Mi dispiace dover dire che, udendo quelle parole, feci subito mente locale su uno dei miei corsi di dottorato in psicologia, incentrato sull'etica e sulle questioni legali, preoccupandomi che fosse in arrivo una denuncia a mio carico. Con un certo imbarazzo e nervosismo andai a consultare la sua cartella clinica, rispondendole qualcosa come «non ricordo, ma diamo un'occhiata alla cartella»; ma fu allora che mi resi conto che non era affatto questo ciò che la mia cliente cercava di comunicarmi.

Allora, sentendomi pieno di compassione e di amore, richiusi la cartella, la misi via, guardai la donna dritto negli occhi e le dissi: «Non me ne ricordo neanche io. Perché me lo chiede?». Ebbene, lei scoppiò in un pianto quasi incontrollabile. Quando si fu calmata, mi spiegò che era appena tornata dall'Ospedale Vanderbilt di Nashville, dove aveva appreso di non essere più affetta da sclerosi multipla. Rimasi profondamente colpito da quella situazione e anch'io cominciai a piangere. Il pianto si trasformò in riso, e cominciammo a ridere insieme. Le chiesi: «Come ci è riuscita? La prego di dirmelo, affinché possa spiegare come fare anche a qualche altro cliente come lei che potrebbe venire da me. È una cosa meravigliosa... Sono tanto felice per lei».

Poi, accadde: la donna disse che i responsabili della sua guarigione erano i Codici di Guarigione che le avevo assegnato nelle ultime sei settimane. Doveva essere così, poiché era la sola cosa diversa dal solito che lei aveva fatto.

A quel punto pensai che si trattasse di un'anomalia. Una eccezione. Una strana risposta che si verifica una volta sola. Ma poi, un paio di settimane dopo, ascoltai una storia simile riguardo a un caso di cancro. E poi, non molto tempo dopo, per un caso di diabete. E poi per delle emicranie. Poi gli stadi precoci del morbo di Parkinson, e via di seguito, con molte altre storie.

Fu allora che mi resi conto che quello che avevo ricevuto mentre mi trovavo a novemila metri di altitudine rappresentava molto, molto più di ciò in cui avevo riposto così tante delle mie speranze e preghiere. Capii le meravigliose conseguenze per la salute che questo avrebbe potuto riversare sul mondo, ma ben sapevo che nessuno ci avrebbe creduto solo perché lo dicevo io. Infatti, molti non credevano nemmeno a quelle belle storie di guarigione. Sembravano troppo incredibili... troppo fantastiche... troppo sensazionali. Siamo bombardati ogni giorno dal "sensazionale", che poi diventa deludente quando lo si applica alla nostra vita e alle nostre circostanze.

In cerca di convalide

Per poter portare questo dono nel mondo, dovevo essere profondamente convinto, nella mente e nel cuore, di due cose. La prima era che il Codice di Guarigione fosse in armonia con le mie credenze spirituali. Per due o tre settimane "mi misi in modalità di pausa" e mi presi del tempo per pregare e per parlare col mio ministro del culto e col mio maestro spirituale, oltre che per studiare le sacre scritture allo scopo di capire se tutto ciò fosse in armonia con la Bibbia. Alla fine di quel periodo di riflessione ero convinto che questo metodo di guarigione in realtà fosse in armonia con la Bibbia più di qualunque altra cosa offrano la me-

dicina tradizionale o quella alternativa. Guarisce esattamente ciò su cui la Bibbia pone l'accento, e lo fa secondo la modalità divina usata per creare l'universo e il corpo umano[2].

La seconda cosa di cui dovevo essere convinto era che i Codici di Guarigione potessero ricevere una convalida da un punto di vista sia scientifico che medico. Dovevo farlo, perché stavo cominciando a rendermi conto che se quella cosa era tanto valida quanto pensavo, avrei dovuto apportare alcuni cambiamenti radicali alla mia vita per comunicarla al mondo. In pratica, avrei dovuto lasciare il mio studio medico privato. Dovete capire che avevo lavorato cinque anni per conseguire il dottorato, e che quelli per me erano stati anni difficili. Non solo avevamo dovuto fare i conti con la depressione di Tracey, ma io stesso avevo due impieghi extra, frequentavo l'università a tempo pieno, pagavo le tasse universitarie e mantenevo una famiglia che si stava allargando (il mio primo figlio era nato in quel periodo). Spesso avevamo cenato a base di burro di noccioline o di riso e fagioli. Una volta ottenuto il dottorato, nel giro di un anno i miei clienti erano in lista di attesa per sei mesi. La mia libera professione di terapeuta andava a gonfie vele e finalmente ci stavamo godendo i frutti del nostro lavoro.

Per quanto fosse meraviglioso per me essere testimone della guarigione di Tracey e dei miei clienti a opera dei Codici di Guarigione, dovevo essere razionalmente convinto che si trattasse di qualcosa di tanto valido quanto sembrava. Avevo bisogno di prove.

L'anno e mezzo che seguì lo dedicai a provare a me stesso che questo era davvero meglio di qualunque altra cosa ci fosse là fuori. Mi rivolsi all'analisi della Variabilità della Frequenza Cardiaca (HRV), un esame medico di livello "gold standard", finalizzato alla misurazione dello stress nel sistema nervoso autono-

2. Se desiderate saperne di più su come sono giunto a questa conclusione, troverete informazioni sul sito a cui potrete accedere quando registrate la vostra copia del libro: www.thehealingcodebook.com. Cercate alla voce *Spiritual Underpinnings* [Fondamenti spirituali; *N.d. T.}.*

mo. Avevo svolto abbastanza ricerche per sapere che la causa di quasi ogni problema immaginabile era stata attribuita, in un dato momento, in una data forma e in un dato modo, allo stress. Personalmente ritenevo che, se effettivamente i Codici di Guarigione fossero stati in grado di curare quasi tutto, lo si doveva attribuire al fatto che riuscivano a eliminare lo stress dall'organismo, visto che nella maggior parte dei casi le problematiche fisiche che erano guarite non erano quelle alle quali ci si era rivolti direttamente. Infatti, le sole problematiche prese in considerazione dai Codici di Guarigione, siano esse passate, presenti o future, sono rappresentate dai problemi spirituali del cuore.

Risultati sorprendenti

I risultati di quell'anno e mezzo di test in base alla Variabilità della Frequenza Cardiaca andarono molto al di là di quanto avessi sperato. Un medico mi disse che i risultati che stavo ottenendo non si erano mai verificati prima in tutta la storia della medicina. Di quali risultati si trattava? Semplicemente del fatto che la maggior parte delle volte i Codici di Guarigione tolgono abbastanza stress da un sistema autonomo sbilanciato da permettergli di recuperare il suo equilibrio nel giro di venti minuti o meno, e che la maggior parte delle persone (il 77 per cento) mantiene quello stato di equilibrio anche fino a ventiquattro ore dopo, quando l'analisi viene ripetuta. Secondo la letteratura incentrata sugli ultimi trent'anni, le ricerche svolte dal dottor Roger Callahan nel suo recente libro *Stopping the Nightmares of Trauma* [Porre fine all'incubo del trauma; *N.d. 77*] rivelano che il minor tempo impiegato da una terapia per eliminare dal corpo una quantità così elevata di stress si aggira intorno alle sei settimane. Essenzialmente, se unite i puntini fra loro, i Codici di Guarigione sembrano in grado di eliminare dal corpo, in venti minuti o meno, il singolo fattore che rappresenta la fonte di quasi tutti i nostri problemi.

Sebbene i risultati dei test svolti da me non rientrassero nell'ordine di uno studio clinico o di uno studio a doppio cieco, mi erano più che sufficienti per dimostrare a persone di larghe vedute che c'era speranza per il loro problema. Sapevo di aver trovato quello che cercavo, quello che molte persone ritenevano impossibile: qualcosa che era in grado di guarire la fonte, non solo i sintomi, e che aveva un effetto durevole. Ero in possesso di ciò che mi serviva per lasciare il mio studio privato e per cominciare a creare la struttura organizzativa dell'azienda incentrata sui Codici di Guarigione dal seminterrato di casa mia, senza fare ricorso alla pubblicità e con pochissimi fondi. Ora sentivo di avere la responsabilità di aiutare altre persone che soffrivano, com'era accaduto a Tracey e a me per dodici anni. Le mie emozioni vanno al di là delle parole per il fatto di essere in grado di offrirvi questo dono divino che ho ricevuto nel mese di maggio del 2001, affinché possiate guarire la vostra vita seguendo l'esempio di molte altre persone in tutto il mondo.

Io (Ben) concordo con tutto ciò che precede. Infatti, una delle ragioni che mi hanno indotto a impegnarmi per contribuire a una più vasta diffusione dei Codici di Guarigione è rappresentata dai notevoli risultati che ho sperimentato di persona, e che in seguito ho visto sperimentare dai miei pazienti grazie all'uso di questo procedimento. Ecco cosa è accaduto a me.

La storia di Ben

Nel 1996 si sarebbe potuto dire di me che "facevo la bella vita" a Colorado Springs, nello Stato del Colorado. Il mio studio medico andava a gonfie vele, i miei pazienti erano fantastici e la mia azienda collaterale nel settore immobiliare riscuoteva un gran successo. Stavo bene in compagnia della mia famiglia e avevo un sacco di tempo da dedicare alla caccia, alla pesca e allo sci. La vita mi sorrideva!

Durante quel periodo mio padre si era sottoposto a un intervento chirurgico di triplo bypass e in seguito aveva avuto bi-

sogno di un intervento di pulizia contro la stenosi delle carotidi, perché (anche) le arterie delle sue gambe erano ostruite. Mi chiese informazioni su alcune terapie alternative, non riconosciute dalla FDA[3]. Quando cominciò a ristabilirsi e le sue arterie si furono sbloccate, m'incuriosii. Più prendevo in esame le erbe e i supplementi nutrizionali, oltre all'uso fuori-etichetta[4] di agenti approvati dalla FDA, più mi rendevo conto di aver appena eseguito un trattamento dei sintomi, ma senza permettere allo stato di malattia di trasformarsi in salute.

Cominciai a disilludermi sui farmaci e sulla miriade di effetti collaterali che provocavano. Là fuori c'erano interi universi di terapie efficaci di cui nessuno mi aveva mai parlato nel corso della mia istruzione formale in medicina. Ero consapevole di aver bisogno di saperne di più su quelle terapie. L'avventura era cominciata.

Ritornai al mio stato di origine, la Georgia, dove iniziai a divorare tutto il materiale che riuscivo a trovare in fatto di erbe, supplementi nutrizionali, omeopatia e altre terapie mediche alternative. Era come tornare a scuola di medicina! Alla fine decisi che c'erano così tante informazioni là fuori, che la cosa giusta da fare per me era quella di seguire una formazione di tipo formale. Feci ritorno e conseguii la laurea in Medicina Naturopatica.

Da allora ho fatto di tutto per offrire ai miei pazienti il meglio dei due mondi. Sto abbinando gli approcci medici convenzionali appropriati con le terapie alternative giuste, al fine di creare i programmi di guarigione più efficaci per i miei pazienti. Grazie a questo, lavorando con le malattie degenerative croniche, ivi incluso il cancro - un settore nel quale successivamente ho deciso di specializzarmi - ho avuto molto più successo di quanto non ne avessi avuto prima, quando facevo ricorso alla sola medicina

3. Food and Drug Administration (Agenzia per gli Alimenti e i Medicinali, abbreviato in FDA) è l'ente governativo statunitense che si occupa della regolamentazione dei prodotti alimentari e farmaceutici.
4. Fuori-etichetta (*ojf-label* in lingua inglese): si dice di medicinale usato per scopo diverso da quello per il quale era stato testato e approvato *[N.d.* 77).

convenzionale. Nonostante la mia percentuale molto più elevata di successi, come a ogni altro medico mi capitavano casi nei quali, a prescindere da quali metodiche utilizzassi, il paziente non rispondeva alla cura. Erano proprio quei casi a indurmi a continuare a cercare un metodo di guarigione che potesse funzionare per tutti, indipendentemente dalla loro situazione.

La malattia oltre il livello fisico

Uno dei grandi ostacoli, che ho dovuto affrontare in quanto oncologo integrativo, risiede nelle problematiche di tipo emotivo e spirituale che i miei pazienti devono superare per poter guarire. Ho avuto dei pazienti che sono deceduti letteralmente subito dopo essersi liberati del cancro, poiché non riuscivano a superare la rabbia, la paura, la sensazione di non essere amati, l'incapacità di perdonare o altri fattori problematici della loro vita. Per aiutare i miei pazienti a gestire meglio i loro problemi emotivi e spirituali ho esplorato e ricevuto formazione in molte terapie, incluso anche il counseling tradizionale, la Terapia del campo di pensiero (*Thought Field Therapy,* o TFT), le Tecniche di libertà emozionale *(Emotional Freedom Techniques,* o EFT), il *Healing Touch,* la Tecnica di digitopressione diTapas (TAT), le *Quantum Techniques* e altro[5]. Alcune di esse sono state di una certa utilità, e talune hanno aiutato più di altre. Ma nessuna si è dimostrata all'altezza del compito di poter funzionare per tutti.

La verità in tutto questo sta nel fatto che ci capita raramente d'incontrare una forma di terapia davvero nuova, specialmente una che sia potenzialmente in grado di modificare il panorama della medicina come lo conosciamo oggi. Pensate solo alle possibilità di un mondo senza Prozac, Liptor, insulina o senza farmaci anti-

5. Un certo numero di queste modalità contiene una visione spirituale del mondo. Né io né Alex abbiamo mai aderito ad alcuna visione specifica, ma abbiamo utilizzato le modalità che potevano essere scientificamente convalidate unicamente per i loro benefici fisici.

pertensivi. Quando questo coincide col nostro momento del bisogno personale, può rappresentare un evento realmente fenomenale. All'epoca non lo sapevo, ma la nuova terapia che stavo cercando era rappresentata dai Codici di Guarigione[6] sviluppati dal dottor Alex Loyd, che oggi ho il piacere di definire un amico e un socio.

Nella mia clinica oncologica di Atlanta siamo molto progressisti. Prendiamo in esame le svariate cause del cancro e per ciascuna cerchiamo di mettere a punto forme di terapia specifiche. Ritengo che le cause del cancro siano dovute a una combinazione di metalli pesanti, virus, carenza di ossigeno nelle cellule, acidosi metabolica e problemi di natura emotivo-spirituale. Possiamo gestire molto bene i metalli pesanti servendoci di una vasta gamma di agenti da assumere per via endovenosa e orale. Un virus e altre particelle simili ai virus sono molto più difficili da affrontare, ma possono essere gestiti per mezzo di alcuni preparati antivirali e di altri agenti non approvati dalla FDA. Per ciò che concerne la deprivazione di ossigeno cellulare (per la quale Otto Warburg è stato insignito del premio Nobel per la medicina nel 1932, quando provò che la mancanza di ossigeno è una causa importante del cancro), si tratta di un processo più lento[7]. Esistono agenti che permettono di modificare la curva dissociativa tra ossigeno ed emoglobina per via endovenosa. Tutto ciò è strettamente collegato all'acidosi metabolica e ai continui cambiamenti nella dieta, che sono assolutamente necessari. Sebbene non sia cosa facile, affrontare tutte queste problematiche simultaneamente costituisce un compito incalzante

6. Il Codice di Guarigione descritto in questo libro si basa sul sistema *The Healing Codes®* scoperto da Alex Loyd nel 2001. Da lì derivano i riferimenti alla forma plurale. Si tratta del medesimo sistema. Il Codice di Guarigione Universale di cui tratta questo libro rappresenta il risultato di ulteriori anni di analisi su clienti residenti in cinquanta stati e novanta paesi. Abbiamo scoperto che questo è il Codice che funziona praticamente su tutto e su tutti.
7. Per una esaustiva visione su metodiche di avanguardia finalizzate alla ossigenazione dei mitocondri delle nostre cellule, si veda Perlmutter D., Villoldo, A., *Accendi il tuo cervello*, Bis Edizioni, Cesena 2011 *[N.d. 77]*,

e concretizzabile. Erano piuttosto i problemi di natura emotiva e spirituale a costituire l'ostacolo principale per la guarigione dei miei pazienti. Trovare una soluzione a quell'ostacolo si trasformò in una impresa sempre più importante per me, mentre continuavo a occuparmi della professione medica.

La mia funesta diagnosi

Durante le mie ricerche rivolte al benessere dei miei pazienti, cominciai ad avere io stesso alcuni sintomi a livello fisico, accusando principalmente affaticamento e fascicolazione (uno spasmo involontario o contrazione convulsa delle fibre muscolari). Cercai d'ignorarli, mettendoli da parte come una conseguenza dell'infortunio al midollo spinale che avevo subito nel 1996. Ma col passare del tempo le mie condizioni peggioravano. 1 muscoli di una gamba mi tremavano all'altezza del polpaccio e contemporaneamente subivo degli spasmi muscolari alla schiena o nella parte alta delle braccia. Ci si sarebbe potuti mettere lì seduti a osservare quei muscoli che saltavano su e giù sotto lo strato di epidermide. Per di più, mi affaticavo molto, anche solo per salire una corta rampa di scale, e la mia voce si era indebolita. Decisi che era ora di fissare una visita dal mio chirurgo ortopedico, che è anche un amico personale. Dopo avermi esaminato, m'informò con grande riluttanza della sua diagnosi: sclerosi laterale amiotrofica (SLA), comunemente nota col nome di morbo di Lou Gehrig. Non essendo soddisfatto di quella diagnosi, mi misi subito in contatto con un altro mio amico medico per avere una seconda opinione. Anche lui fece la stessa diagnosi.

Andai a casa e mi tuffai nei miei volumi di medicina. Quello che scoprii fu piuttosto spiacevole. L'ottanta per cento dei pazienti affetti dal morbo di Lou Gehrig muore nell'arco di cinque anni dopo la comparsa dei sintomi, e io li avevo già avuti per almeno un anno! Secondo le statistiche riferite a quella malattia, avevo appena vissuto tra il venticinque e il cinquanta per

cento del tempo che mi restava da vivere. Molti dei miei pazienti oncologici avevano prognosi migliori di quella.

Poco tempo dopo aver ricevuto quella diagnosi frequentai un seminario durante il quale ebbi modo di ascoltare il dottor Alex Loyd mentre esponeva il suo recente lavoro sui Codici di Guarigione. Ero molto incuriosito dal fatto che, quando il dottor Loyd iniziava a fornire consulenza e a lavorare con i suoi pazienti e quando questi ultimi cominciavano a guarire emotivamente, iniziava a manifestarsi in loro anche una guarigione di tipo fisico. Il fenomeno era del tutto inatteso, ma si dimostrava vero, poiché il dottor Loyd rilevava la presenza di un numero crescente di pazienti che guarivano fisicamente. Con la mia recente diagnosi in mano, raddoppiai gli sforzi per saperne di più sulla scoperta del dottor Loyd.

Analizzare le basi filosofiche

Le basi filosofiche erano importanti per me, perché se la filosofia fosse stata difettosa, anche il mio lavoro sarebbe stato imperfetto. Come questo libro spiegherà più in dettaglio, uno dei concetti base della metodica dei Codici di Guarigione consiste nel fatto che tutta la memoria è immagazzinata sottoforma d'immagini, e che alcune di queste immagini contengono delle non-verità o menzogne che, se non vengono corrette, finiscono per dare luogo a problemi di natura emotiva e/o fisica. Il concetto che i ricordi fossero immagazzinati sotto forma d'immagini non mi creava alcun problema, visto che il cervello funziona in maniera molto simile a un supercomputer. L'idea delle non-verità o menzogne contenute in quelle immagini mi risultava un po' nuova, ma aveva perfettamente senso. Tutti, a partire da Freud e da altri prima di lui, avevano teorizzato che ancoriamo parte della nostra energia a uno stadio precedente, il che poi ci rende incapaci di gestire i problemi di vita che sorgono innanzi a noi. L'idea nuova era il concetto che tali eventi, tali immagini, non fossero vere. Per esempio, se qualcuno si sentiva non amato, era davvero indegno di amore?

Naturalmente no! Se ci si sentiva incompetenti, ciò significava che il nostro corpo e la nostra mente fossero davvero incapaci di svolgere quella data azione? Probabilmente no. E più verosimile pensare che semplicemente non si pensava di poterci riuscire. Quindi mi andava bene il concetto che si potesse credere a delle non-verità. Ma come poteva, tutto questo, tradursi in malattia?

Cercai di paragonare la cosa a un modello informatico che mi riuscisse di comprendere. Noi siamo stati creati avendo in dotazione determinati programmi. Uno dei nostri programmi è quello di "autoguarigione". Quando crediamo a delle non-verità, i file di questo programma si corrompono, facendo sì che il programma giri sempre più lentamente e che poi finisca per bloccarsi. Se solo si potesse trovare il modo di ripulire il programma... Voilà! L'innata capacità dell'organismo di guarirsi, secondo il piano divino, sarebbe ristabilita! Questo era logico in un modello informatico, e plausibile in un modello umano.

Ma come si fa per eliminare i dati sbagliati e sostituire a essi quelli giusti? Questo per me si riduceva a un concetto di fisica, poiché tutto, inclusa l'informazione digitale, in definitiva esiste in termini del suo denominatore più comune: l'energia, dotata di una sua frequenza vibrazionale. Qualsiasi frequenza può essere cambiata, se soltanto si sa come fare.

Un tuffo a capofitto

A quel punto ero a mio agio con gli aspetti scientifici e filosofici dei Codici di Guarigione. Era arrivato il momento di buttarsi, quindi m'iscrissi a un seminario di formazione. L'istruzione impartita era buona e cominciai ad apprendere alcune semplici tecniche utilizzate dai coach dei Codici di Guarigione. Decisi anche di acquistare una sessione di guarigione privata della durata di un'ora col dottor Loyd, a uso mio personale.

C'erano due cose su cui volevo lavorare immediatamente. La prima in assoluto era la mia diagnosi del morbo di Lou Gehrig.

Inoltre, da molto tempo soffrivo d'insonnia, in modo talmente grave da far sì che ormai da decenni non mi fossi mai coricato la sera senza ricorrere a un sonnifero. Ricevetti un Codice per la mia insonnia che avrei dovuto usare tre volte al giorno. La prima sera, dopo aver applicato il Codice una sola volta, mi addormentai e dormii tutta la notte. Per le cinque settimane successive non presi una singola volta il sonnifero. Con questo non intendo dire di non averne mai più presi in seguito, poiché viaggio molto e talvolta gli strani letti e i rumori particolari mi creano situazioni difficili. Tuttavia, il mio schema del sonno è notevolmente migliorato e prendo un sonnifero soltanto di rado.

Quanto alla mia fascicolazione muscolare, all'affaticamento e ad altri sintomi del morbo di Gehrig, sono tutti spariti. Dopo tre soli mesi di utilizzo dei Codici di Guarigione tornai dal chirurgo che mi aveva fatto la prima diagnosi. Mi fece una elettromiografia (EMG) per controllare il morbo di Gehrig e scoprì che era scomparso del tutto. Sono stato libero dai sintomi fin dal mese di marzo del 2004. Per chi di voi non lo sapesse, non esiste una cura per il morbo di Lou Gehrig.

Dopo aver sperimentato personalmente i risultati delle tecniche dei Codici di Guarigione, decisi d'imparare tutto il sistema nella sua interezza. Inoltre, ho svolto formazione per lo staff della mia clinica oncologica di Atlanta, affinché anche i miei pazienti potessero godere dei benefici di questo grande lavoro. In base ai risultati che il mio staff e io stiamo rilevando, oggi so di aver trovato il metodo di guarigione che stavo cercando. Non conosco niente altro che si rivolga ai problemi sia emotivi che fisici, guarendoli in modo altrettanto efficace e completo.

Di recente mi sono ritrovato senza niente da fare un venerdì sera, quindi i miei figli e io abbiamo deciso di guardare un film. Anziché uscire a prender freddo per noleggiare un film, i ragazzi hanno passato al setaccio la nostra filmoteca. Dopo aver trovato una copia di *2001: Odissea nello spazio* hanno voluto sapere di cosa parlasse, poiché non l'avevano mai visto. Mentre riflettevo

sul tema del film (secondo il quale l'umanità è alla vigilia di un nuovo salto evolutivo) ho pensato alla frequenza esponenziale in base alla quale si sta evolvendo la conoscenza, in ogni campo del sapere. La stessa cosa sta accadendo nel settore della medicina. Da molto tempo ormai ritengo che siamo pronti a passare a un diverso livello del paradigma della guarigione.

Nel secondo capitolo di questo libro, incentrato su una breve storia della medicina e della guarigione, capirete chiaramente perché credo che i Codici di Guarigione abbiano fatto un coraggioso balzo nella prossima fase del paradigma di guarigione. La suddetta tecnica ha aggirato il misticismo che di solito circonda questo genere di terapie. Ha delle ottime fondamenta filosofiche e scientifiche. Per non parlare, poi, del fatto che funziona! lo ne sono la prova vivente!

Prima di procedere vorrei aggiungere un'ultima parola sulla solidità delle basi scientifiche dei Codici di Guarigione. A prescindere da quanto i test possano sembrare conclusivi, spunteranno sempre delle critiche. E prevedibile che citino un problema potenziale, comune a tutti i test: i risultati potrebbero essere dovuti a un effetto placebo (cioè, tutto avviene nella vostra testa). Quindi se uno scienziato conservatore volesse affermare: «Questo non è stato provato», potrebbe farlo. Avevo un buon amico nel settore della salute naturale al quale è capitato proprio questo riguardo a un magnifico prodotto, che era stato convalidato da analisi svolte privatamente da sedici università. Come forse già immaginate, la concorrenza non gradì il suo successo. Molto spesso, quando si arriva al dunque con gli scettici, riguardo a questi argomenti, ci si rende conto di avere a che fare con soggetti che hanno dei preconcetti, che non dipendono affatto dagli studi che hanno fatto. Una delle cose più belle e inattese emerse dal nostro anno e mezzo di analisi ha rappresentato una magnifica "ciliegina finale", capace di rispondere alla suddetta critica potenziale. Le guarigioni più veloci e più eclatanti si sono verificate sistematicamente negli ani-

mali e nei bambini piccoli. Il punto è questo: È IMPOSSIBILE SOMMINISTRARE UN PLACEBO A UN ANIMALE O A UN BAMBINO! Non è in alcun modo possibile che i risultati a cui abbiamo assistito scaturissero da un effetto placebo. Doveva per forza trattarsi di una reale, vera guarigione alla fonte. Siamo veramente grati agli scienziati e ai medici di livello internazionale che si sono dimostrati coraggiosi e di larghe vedute, sostenendo e avallando il Codice di Guarigione. Questo ha fatto sì che dovessero sobbarcarsi le critiche dei loro colleghi, ma si sono dimostrati disposti a seguire con coraggio la direzione indicata dalla ricerca e dai risultati ottenuti, anche se ciò esula dagli angusti confini scientifici tradizionali. COMPLIMENTI!

Concetti base
(Non tralasciate questo capitolo!)

Esiste un detto nel campo delle notizie stampa:
non insabbiare mai e poi mai la parte saliente di una notizia.

Questo capitolo tratta proprio di quella primizia. Se la capite, capirete anche tutto il resto. Dunque, leggete...

Le tre "Una cosa"

Un titolo eccentrico, non è vero? Cerchiamo di spiegarlo. Nel film *Scappo dalla città 2* (titolo originae *City Slickers*) con Billy Crystal, il personaggio di Curly, recitato da Jack Palance, è un duro e coriaceo cowboy che non parla quasi mai. Ma sotto quella scorza di durezza, Billy Crystal trova la saggezza di tutti i tempi. Durante un inatteso e spassionato dialogo fra i due, Curly condivide con Billy il Segreto della Vita. Il Segreto della Vita, gli dice, è una cosa. Quando è costretto a dirne il nome, Curly rifiuta di divulgare in cosa consista quella cosa. Dice a Billy che dovrà scoprirla da solo. E, in effetti, ognuno di noi deve trovare da solo quella singola cosa.

Vedete, "Una cosa" può fare tutta la differenza. Vi è mai capitato di star parlando con qualcuno della sua vita, quando improvvisamente si verifica un forte cambiamento positivo nel suo comportamento? A un certo punto compare una scintilla nel suo sguardo mentre parla di *una* persona, *un* momento, *un* evento, *una* porta aperta, *un* successo... UNA COSA.

Adesso vogliamo presentarvi tre "Una cosa". Crediamo che, per quanto concerne la vostra vita, la vostra salute e la vostra prosperità queste tre cose facciano tutta la differenza. Non solo vi diremo quali sono, ma ve ne daremo anche le prove, e condivideremo con voi una nuova scoperta che può trasformarsi in quella scintilla nei vostri occhi che vi porterete dietro per il resto della vostra vita.

Se non riterrete che abbiamo mantenuto la promessa che abbiamo appena fatto, siete pregati di chiederci il rimborso di questo libro.

Le tre "Una cosa"

Una cosa n. 1 : c'è *una cosa sulla Terra che è in grado di guarire praticamente qualunque problema della vostra vita.*

Una cosa n. 2: c'è *una cosa sulla Terra che èvn grado di disattivare "Una cosa" n. 1.*

Una cosa n. 3: *esiste una cosa sulla Terra che è in grado di riattivare "Una cosa"n.* 7.

Una cosa n. 1

C'è una cosa sulla Terra che è in grado di guarire praticamente qualunque problema della vostra vita.

Che cos'è? I sistemi immunitario e di guarigione presenti nel corpo umano.

Pensate o annotatevi i due o tre problemi principali che avete nella vita. Problemi di salute, di carriera, di relazione o economici, non fa alcuna differenza. Presumo che, a meno che il problema non si sia verificato un attimo fa, abbiate già provato a fare qualcosa (o molti "qualcosa") per risolvere o far diminuire tale problema nella vostra vita. Se non l'avete ancora fatto, va benissimo ugualmente! Potete cominciare fin da ora a fare la cosa che lo risolverà davvero. Nessun problema. Se avete provato a fare altro, allora riteniamo che siate giunti alla fine delle vostre ricerche. Ecco perché: immaginate per un attimo che qualunque fosse il vostro problema, potrebbe esserci Dio in persona che si china verso di voi e vi porge una pillola, o una bevanda, o un segreto, o una mappa del tesoro sovrannaturali... in altre parole, una soluzione che non appartiene a questo mondo, il cui funzionamento è garantito. Ragazzi, non sarebbe fantastico? Indovinate un po': ce l'avete già!

Ciascuno di noi possiede un sistema di guarigione assolutamente miracoloso nel proprio organismo che può guarire qualsiasi problema fisico o non fisico si possa avere. Si tratta del sistema immunitario. Nasciamo con all'interno dell'organismo un programma di autoguarigione progettato per riuscire a risolvere qualsiasi problema, prima ancora che lo diventi. Anche nel caso in cui il disturbo faccia effettivamente la sua comparsa, va bene lo stesso. Il programma lo può risolvere non appena si presenta.

Qualche tempo fa il mio computer non funzionava bene. Non essendo molto affermato in informatica, provai frustrazione nel fare ogni tentativo di cui ero capace. Alla fine chiamai un buon amico che è un giovane mago del computer. Dopo avermi posto alcune semplici domande, mi disse con fare sicuro che avevo bisogno di deframmentare il mio disco rigido. Non avevo mai sentito parlare di quel termine, ma fui molto felice di scoprire che consisteva semplicemente nel premere un paio di pulsanti. Dopo aver fatto questo il mio computer ritornò quasi come nuovo. Ero stupefatto che potesse contenere una funzione così meravigliosa senza che io ne fossi al corrente.

Proprio come il programma di "deframmentazione" del computer, anche il vostro sistema immunitario è in grado di guarire qualunque problema possiate avere con una velocità e una efficienza sorprendenti. Io (Ben) posso dirvi che se doveste porre una domanda importante a quasi ogni medico o professionista della salute di tutto il mondo, e se vi rispondesse con onestà, ognuno di loro vi direbbe: «No». Allora, di che domanda si tratta? Il quesito è il seguente: «Esiste una malattia o patologia che un sistema immunitario pienamente efficiente non sia in grado di guarire?». Risposta: no. Infatti, molti esperti ritengono (e io concordo) che l'unico tipo di guarigione si realizzi mai per chiunque, per qualunque problema di salute, avviene grazie al sistema immunitario.

Allora potreste pensare: "Ma come posso fare per applicare tutto questo ai rapporti, alle questioni economiche, alla carrie-

ra o ad altri fattori di natura non fisica che potrebbero rappresentare una fonte di tribolazione nella mia vita?". Come vedrete più avanti nel libro, in particolare nella parte sul Segreto n. 3 (ma ora non sbirciate!), alcune nuove scoperte effettuate da parecchie delle nostre migliori e rinomate scuole di medicina hanno scoperto che la fonte di qualunque malattia e infermità rappresenta anche la fonte degli altri problemi che abbiamo nella vita. Inoltre, noi crediamo, e ve ne daremo le prove, di avere effettivamente scoperto una parte fino a oggi sconosciuta del sistema di autoguarigione contenuto nel nostro organismo. Riteniamo che questo nuovo meccanismo di guarigione e il come attivarlo possano rappresentare proprio quella "Una cosa" che primeggia sulle tribolazioni della vostra vita.

Se siete una persona ragionevolmente intelligente e se ci riflettete abbastanza a lungo, è molto probabile che formuliate la seguente domanda: «Se questo sistema di guarigione è davvero in grado di guarire qualunque cosa, e se è già contenuto all'interno di me, allora perché ho dei problemi? Perché non li ha già guariti o non ha impedito a essi di manifestarsi?».

Siamo lieti che l'abbiate chiesto, perché questa domanda ci porta a "Una cosa" n. 2.

Una cosa n. 2

C'è una cosa sulla Terra che è in grado di *disattivare* "Una cosa" n. 1.

Allora, di che si tratta? È lo stress. (Ma probabilmente non si tratta di ciò che vi viene in mente quando pensate allo stress).

Se i sistemi immunitario e di guarigione del corpo umano possono guarire ogni problema che avete, allora la cosa che disattiva quei sistemi deve per forza essere la singola causa di ogni disturbo e malattia. E infatti lo è. Secondo le ricerche pubblicate nel 1998 presso la Stanford University Medicai School dal dottore Bruce Lipton, eminente e notissimo biologo cellulare, lo stress

rappresenta la causa di almeno il novantacinque per cento dei disturbi e delle malattie. Il dottor Lipton afferma che il restante cinque per cento ha origini genetiche ed è stato causato, come avrete già indovinato, dallo stress presente in qualche punto della discendenza genetica di quella persona. Perfino il Governo Federale Statunitense, mediante il Centers for Disease Control (CDC), un ente per il controllo delle malattie, afferma sul suo sito che il novanta per cento di tutte le malattie e patologie è collegato allo stress. Praticamente quasi ogni fonte autorevole che si possa menzionare, quali le Università di Harvard, Yale, Vanderbilt e la Mayo Clinic, concorda con questo, e la lista continua.

E particolarmente degno di nota ciò che afferma la Harvard Medicai School sul proprio sito: «Una eccessiva quantità di stress che si prolunga per troppo tempo crea quello che è noto come "stress cronico", che è stato correlato alle patologie cardiache e all'infarto, e che può esercitare un influsso anche sul cancro e sulle malattie respiratorie croniche. Inoltre, la malattia è solo la punta dell'iceberg. Lo stress influisce su di voi anche emotivamente, rovinando la gioia che traete dalla vita e dai vostri cari»[1].

In altre parole, qualunque sia il problema che avete, in un modo o nell'altro probabilmente è derivato dallo stress. Fino a oggi non eravamo del tutto sicuri sul da farsi, poiché ciò che funziona per una data persona e per un determinato problema risulta inefficace per un'altra persona e un problema diverso. La conclusione è stata penosamente lampante per decenni: se vogliamo trovare un modo per guarire malattie e disturbi alla fonte, dobbiamo trovare un modo per guarire lo stress in maniera costante e prevedibile.

E come ha affermato il resoconto della Harvard Medicai School, la malattia è solo una manifestazione di stress. Se vogliamo affrontare anche altre problematiche, quali le questioni relazionali o quelle di rendimento che influiscono sul successo,

1. *Stress Management: Approaches for Preventing and Reducing Stress*, "Harvard Health Publications", Harvard Medical School, http://www.health.harvard.edu/special_health_reports/stress_Control.htm.

dobbiamo affrontare la fonte. Come vi dimostreremo, lo stress rappresenta anche la fonte di questi tipi di problemi, e ciò è evidenziato dal fatto che quando la gente guarisce l'origine del proprio stress, i rapporti migliorano, il reddito va alle stelle e la gratificazione spicca il volo.

È importante notare che il tipo di stress di cui stiamo parlando, che crea questi disturbi e malattie, non è basato sulle circostanze che vorreste poter cambiare. Si tratta piuttosto di uno stress radicato nel profondo di voi stessi, totalmente indipendente dalle circostanze in cui vi trovate al momento. Infatti, cambiare le vostre attuali circostanze eliminando alcune cose che vi appaiono stressanti potrebbe avere solo un effetto minimo su quel tipo di stress che disattiva il vostro sistema immunitario. In base alle nostre ricerche, più del novanta per cento delle persone che prima di sottoporsi al test dello stress dicono di non essere stressate è effettivamente sottoposta a stress psicologico secondo i risultati dei test. Molti degli studi che abbiamo menzionato, condotti da varie scuole e facoltà di medicina, affermano proprio questo: ciò che stressa una persona non provoca stress a un'altra. Dipende dalla vostra programmazione "interna".

La vera domanda da porsi

Questo significa che la prima domanda che dovreste farvi ogni volta che avete un problema che apparentemente non riuscite a superare è la seguente: «Quale tipo di stress sta impedendo al mio sistema immunitario di guarire questo, e come faccio a porvi rimedio?». Il problema è che tale tipo di stress potrebbe risultare quasi impossibile da individuare, che voi potreste non avere la più pallida idea di averlo all'interno di voi, e che se riuscite davvero a trovarlo, esso è letteralmente dotato di protezione contro il vostro tentativo di porvi rimedio (scenderemo più in dettaglio in merito a questo argomento nelle pagine successive).

D'altra parte, potreste non rendervi conto di quanto questa sia una buona notizia. Perché lo affermo? Perché non è colpa vostra. Il problema e la soluzione non si fondano sullo sforzo compiuto, e tutti hanno questo tipo di stress, che abbiano fatto o meno i bravi bambini. Quindi rilassatevi e perdonatevi. Non dovete essere perfetti. Noi abbiamo quello che stavate cercando. Cosa abbiamo? È...

Una cosa n. 3

Esiste una cosa sul pianeta Terra che è in grado di riattivare "Una cosa" n. 1.

Di che si tratta? Guarire i problemi spirituali del cuore!

Facciamo una brevissima sintesi. I sistemi immunitario e di guarigione umani, quando funzionano correttamente, sono progettati per guarire (e sono in grado di farlo) praticamente qualsiasi cosa. Tuttavia, un certo tipo di stress disattiva questi sistemi, o almeno li indebolisce al punto da far maturare in noi dei problemi di salute o di altro genere.

Il Codice di Guarigione può riattivare il sistema immunitario e il sistema di guarigione poiché guarisce i "problemi del cuore spirituale". *The Healing Godei"'* incorporano la scoperta di un sistema che è custodito nel corpo fisico fin dalla notte dei tempi. Come possiamo sapere se il Codice di Guarigione li può riattivare? Perché quando utilizziamo un test medico gold standard che non risponde nemmeno per l'uno per cento all'effetto placebo, si ottengono risultati che sono senza precedenti nella storia della medicina.

In cosa consistono esattamente i risultati di questi test? Quando questo sistema del Codice di Guarigione presente nel corpo viene attivato, lo stress fisiologico scompare, completamente o almeno significativamente. Usando un briciolo di logica, se quella "Una cosa" sulla faccia della Terra che è capace di disattivare il sistema immunitario e il sistema di guarigione viene indotta a scomparire, allora i suddetti due sistemi, immunitario e di guarigione,

dovrebbero riattivarsi. Questo è esattamente il fenomeno al quale abbiamo avuto il piacere di assistere in persone di tutto il mondo, fin dalla primavera del 2001. Non solo il meccanismo del Codice di Guarigione è rivoluzionario, ma la gente ci dice anche che la teoria che sta dietro al Codice ha avuto un impatto perfino maggiore sulla loro vita. Noi la chiamiamo la teoria dei "Sette Segreti".

Un aspetto sorprendente di tutto ciò sta nel fatto che nessun Codice di Guarigione "tratterà" mai un problema di salute. Il Codice di Guarigione si rivolge solo ai "problemi del cuore" di cui scrisse Salomone più di tremila anni fa, quando affermò in *Proverbi* 4:23: «Con ogni cura vigila sul cuore perché da esso sgorga la vita».[2] Fate caso al fatto che dice che *tutti* i problemi della vita provengono dal cuore. Ecco il motivo per cui grandi masse di persone riferiscono la guarigione di virtualmente ogni problema immaginabile dopo aver utilizzato il Codice di Guarigione.

Prima di proseguire nel discorso...

Forse siete curiosi di sapere cosa sia il Codice di Guarigione e volete arrivare direttamente al punto. Bene, in tal caso andate direttamente alla Seconda Parte del libro, dove troverete tutti i dettagli su che cosa è un Codice di Guarigione e su come lo si applica. Ma a un certo punto vi sproniamo fortemente a imparare i Sette Segreti, leggendo la prima parte. Per utilizzare il Codice di Guarigione col massimo successo dovete prima comprendere come si sviluppano i problemi e cosa potete fare voi per guarirvi per il resto della vostra vita, risalendo alla fonte dei vostri problemi.

I Sette Segreti spiegati nella prima parte di questo libro sono altrettanto rivoluzionari del Codice di Guarigione stesso, perché questa teoria non ha a che fare soltanto con i sintomi, come accade per quasi ogni altro sistema di self-help. Ogni altro sistema

2. Nella formulazione biblica in lingua inglese fornita dagli autori, compare l'espressione *aliyourproblems* (tutti i vostri problemi): «Guard your heart above ali else, for out of it are ali the issues of life» *[N.d. T.}.*

si rivolge a una o più fra cinque aree diverse: emozioni, pensieri, credenze coscienti, azioni e comportamenti, o fisiologia del corpo. In base alle nostre ricerche, come esporremo nelle pagine che seguono, noi riteniamo che queste cinque aree rappresentino solo dei sintomi. La teoria del Codice di Guarigione e le sue applicazioni si rivolgono alla fonte dei problemi, non solo ai sintomi.

Quindi la prima parte di questo libro presenta una breve storia della cura della salute e i Sette Segreti della vita, della salute e della prosperità. Scopriremo e spiegheremo la teoria e le ricerche che ci rivelano la fonte non solo di tutti i problemi di salute, ma praticamente anche di ogni altro tipo di problema. Sappiamo bene che si tratta di una impresa non da poco, ma siamo davvero desiderosi di provarvelo!

La Seconda Parte è tutta incentrata sui risultati. Alcune persone potrebbero trovare interessante la lettura di un libro che consenta loro di sapere perché la loro vita è sottosopra, ma se la cosa finisse lì, la maggior parte di loro si sentirebbe frustrata per non essere capace di risolvere il problema. Questo libro non vi lascerà a bocca asciutta sul più bello. La Seconda Parte vi darà le informazioni di cui avete bisogno per cominciare a guarire la fonte dei vostri problemi e l'ostacolo che potrebbe essere la causa del blocco delle vostre speranze e dei vostri sogni. Come ulteriore bonus, vi daremo anche un esercizio di dieci secondi per affrontare lo stress circostanziale che si manifesta ogni giorno. Quindi la Seconda Parte vi consegnerà un metodo per guarire sia lo stress di cui siete più che coscienti, sia quello inconscio che rappresenta la vera causa soggiacente di tutti gli altri problemi che avete.

Ora potrebbe venirvi la tentazione di chiudere questo libro. Perché? In passato avete sentito molte storie di "guarigioni magiche". Davvero troppe promesse di grandi svolte e di cambiamenti nella vita, di miracoli e altro. È successo anche a noi! Tuttavia dobbiamo comunicare la verità, le scoperte, intuizioni e storie contenute in questo libro che rappresentano la pentola d'oro ai piedi dell'arcobaleno della ricerca che ho svol-

to in tutta la mia vita, dedicata alla scoperta di un metodo di guarigione che fosse attendibile e che riuscisse a dare risultati, oltre a essere stato la fonte di guarigione del morbo di Lou Gehrig (SLA) di cui aveva sofferto Ben. Noi *non* possiamo esimerci dal condividere queste informazioni!

Non vi chiediamo di accettare tutto e subito come vero. Vi chiediamo solo di andare avanti e di leggere il resto di questo libro prima di decidere. Questa è la sfida che vi poniamo. Avete varie ore della vostra vita da "perdere"... e potenzialmente avete decenni di benessere da guadagnare.

Ora che conoscete le tre "Una Cosa" e che avete un minimo di basi per procedere, ci rivolgeremo al fulcro centrale della questione. Per ottenere ciò che volete, dovete comprendere quelli che chiamo "I Sette Segreti della vita, della salute e della prosperità". Afferrando il senso di questi sette problemi fondamentali arriverete anche a comprendere come si sviluppano i vostri problemi, da dove vengono, in cosa consistono, perché oppongono resistenza alla guarigione, e infine, i semplici meccanismi che possono iniziare a sciogliere la trama di ciò che volete escludere dalla vostra vita.

Prima di affrontare quel discorso, però, vogliamo mettervi molto seriamente in guardia, dal profondo del cuore.

Le informazioni contenute in questo libro hanno il potere di portare una grande guarigione nella vostra vita. Il meccanismo che chiamiamo Codice di Guarigione può eliminare il vostro stress e riportare il vostro sistema immunitario al suo funzionamento originario, secondo il piano divino. Questo vi farà assistere a cambiamenti straordinari nella vostra vita. Tuttavia, il dolore ha uno scopo, una finalità spirituale, e se il Codice di Guarigione vi aiuta ad affrontare il dolore ma non la fonte ultima da cui scaturisce, in realtà vi avremmo fatto un disservizio.

Vedete, la forma più profonda di guarigione di cui chiunque possa aver bisogno sulla faccia della Terra non è tanto fisica o emotiva, quanto spirituale, e questo coinvolge il risanamento di ogni frattura esistente nell'ambito del vostro rapporto con

un Dio benevolo. Si tratta di qualcosa che solo Dio può fare. Qualcosa che si svolge fra voi e Dio.

Ci siamo sentiti ripetere mille volte che il Codice di Guarigione ha aiutato le persone a far guarire i problemi che impedivano loro di credere in un Dio benevolo. Una di loro ha affermato: «E come se la carica statica dei miei problemi personali fosse stata rimossa per permettermi di udire finalmente i messaggi divini che ricevevo su come Dio è realmente, non sulle distorsioni create dai miei personali problemi del cuore».

Questo libro non intende affatto dirvi in cosa dovete credere*. Tuttavia ci auguriamo fortemente e preghiamo affinché arriviate a conoscere quell'Uno che ha creato il corpo umano, l'energia e tutte le altre cose che permettono al Codice di Guarigione di funzionare in questo modo. Quella è la guarigione più importante che ci possa essere, e sebbene il Codice di Guarigione possa coadiuvare quel processo, nella sua veste strumentale non può fare il lavoro da solo. Il Codice di Guarigione rappresenta uno strumento molto bello. Ma in definitiva, quella che dovete afferrare è la Mano che lo regge.

3. Per quanto ci riguarda direttamente, noi siamo seguaci di Gesù. La mia (Alex) scoperta del sistema dei Codici di Guarigione, in realtà ha rappresentato un processo in cui mi sono assicurato che si trattasse di uno strumento di cui avrei potuto usufruire rispettando le mie credenze personali, come ho già detto nella prefazione. Per ulteriori informazioni sulla nostra filosofia e sulle nostre credenze, si veda "Due parole su chi siamo e sulla nostra filosofia" a p. 298.

Parte prima

I SETTE SEGRETI DELLA VITA, DELLA SALUTE E DELLA PROSPERITÀ

Capitolo 1

SEGRETO n. I:

esiste un'unica fonte di disturbi e malattie

Per poter vedere la porta che ora siamo pronti a varcare, diamo uno sguardo al sentiero che ci ha condotti fin qui. Vi anticipiamo che la porta che si para innanzi a noi è stata preannunciata dalle più grandi menti scientifiche del nostro tempo già da qualche decennio, e in taluni casi perfino da secoli. Quindi, quella che siamo pronti a varcare è la porta dorata che la scienza ha cercato, e ciò che si trova al di là di essa è destinato a trasformare per sempre la sfera della salute. Affermare che questo rappresenta un mutamento paradigmatico è un eufemismo.

Come io (Ben) ho spiegato in precedenza, sono guarito dal morbo di Lou Gehrig dopo aver usato i Codici di Guarigione per meno di tre mesi. Sono rimasto talmente impressionato da questo programma da dare inizio a un tour nazionale di conferenze sui Codici di Guarigione e sul loro funzionamento. Questo ha anche fatto sì che fossi l'unico laureato in medicina a essere invitato a partecipare al noto DVD *The Secret.* Uno dei temi che di solito espongo nelle mie conferenze è costituito dalle Cinque Ere della Guarigione, poiché fornisce un importante retroterra storico sul punto a cui siamo arrivati oggi, e potrebbe anche chiarire perché i Codici di Guarigione non avrebbero potuto essere scoperti prima d'ora.

Le Cinque Ere della Guarigione

Le ere principali che ci apprestiamo a presentare sono cinque. La prima fu quella della preghiera. Prima ancora che gli esseri umani conoscessero o comprendessero la nutrizione o qual-

siasi forma di medicina, la sola cosa che potevano fare per procurarsi la guarigione era rivolgersi alle divinità. La storia deborda di idoli, pratiche religiose e cerimoniali dedicati alla guarigione. La mitologia greca riteneva che Apollo fosse la fonte di guarigione principale e che avesse trasmesso i suoi poteri al figlio Esculapio, il quale non solo impediva alla gente di morire, ma fece perfino tornare alcune persone dal regno dei morti. Nel Perù settentrionale le cerimonie di guarigione sono ancor oggi svolte da donne chiamate *curanderas.* Le curanderas si servono della preghiera e di oggetti sacri, purificano il paziente con l'acqua santa e chiamano a sé il potere dello spirito, affinché le aiuti a scoprire la causa del disturbo, a purificarla e a guarirla.

Ancora oggi molte culture, religioni e singole persone si rivolgono a Dio in quanto unica fonte di guarigione. Taluni, nel corso degli anni, hanno creduto che il potere della preghiera risiedesse nell'atto di pregare, mentre altri hanno ritenuto che la fonte di quel potere fosse costituita dall'intervento sovrannaturale di una forza più grande. In tempi più recenti molti studi scientifici hanno rilevato l'efficacia della preghiera nella sfera della guarigione. Il dottor Larry Dossey, dottore in medicina, ha scritto vari libri sul potere della preghiera nella guarigione (*Healing Words: The Power of Prayer in the Practice of Medicine; Miracles of Mind: Exploring Nonlocal Consciousness and Spiritual Healing; Reinventing Medicine: Beyond the Mind-Body to a New Era of Healing,* eccetera)[1]. Una serie di studi, denominata *The Mantra Study Project* [Progetto di studio sui mantra; *N.d.T],* è stata condotta presso la Duke University (Horrigan, 1999) e ha scoperto che i pazienti affetti da angina traevano i maggiori benefici dal ricevere preghiere. Nel corso dei secoli la gente pregava poiché credeva in un potere superiore. Un'altra teoria è quella secondo la quale la guarigione scaturisce dal credere nella guarigione di per

1. Fra le opere di L. Dossey tradotte in italiano: *Il potere delle premonizioni* (Macro Edizioni); *Medicina transpersonale* (Red Edizioni); *Spazio, tempo e medicina* (Edizioni Mediterranee) *[N.d.T.].*

sé. La scienza ha inoltre provato che il credere è già di per sé un guaritore molto potente. La medicina ha scartato questo fatto e l'ha perfino screditato, definendolo "effetto placebo". Ciò nonostante, l'effetto è molto concreto e non va sottovalutato.

A un livello più fisico non ci volle molto per capire che determinate foglie, rametti, radici o scorze rivestissero una valenza guaritrice. Quindi si diede inizio a una lunga tradizione fitoterapica. Tale fenomeno subì un breve periodo di discredito e di calo d'interesse presso la civiltà occidentale del ventesimo secolo. Ma oggi è riemerso con prepotenza. Chiunque guidi lungo una strada non può fare a meno d'incontrare un negozio di erborista o di alimenti naturali. Nei recenti viaggi che ci portano a svolgere conferenze in tutto il mondo ci capita di sentir parlare di vitamine, minerali e alternative erboristiche ovunque andiamo. Questa rinascita è stata ancor più degna di nota poiché non sono le persone rozze e incolte, bensì gli intellettuali molto sofisticati a essere giunti alle stesse conclusioni su erbe e supplementi, conclusioni note ad altri da secoli. La Cina fa uso di erbe da tempi immemorabili, fin da quando esistono tracce scritte della sua storia.

La civiltà occidentale ha alzato la posta rispetto alla medicina cinese cercando di pervenire alla concentrazione di determinate parti di alimenti vegetali, il che ha dato il via a una enorme industria delle vitamine e della nutrizione. Gli scaffali abbondano di casi riferiti ai miracoli moderni che si devono alle piante. Nei negozi di alimentazione naturale troviamo un assortimento di centinaia di prodotti che si sono rivelati estremamente benefici per persone affette praticamente da ogni tipo di malattia.

Tuttavia, questo fenomeno sta per subire un arresto improvviso. Infatti, è stata approvata una nuova legge denominata *Codex,* promossa dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, che limiterà la concentrazione di vitamine, minerali, amminoacidi e oli essenziali a livelli che non sarebbero sufficienti ad assicurarci gli effetti curativi di cui abbiamo fatto esperienza per decenni. Qualunque preparato avente un livello di concentrazione supe-

riore alle suddette limitazioni dell'OMS dovrà essere prescritto da un medico e sarà messo in commercio a un prezzo estremamente più alto. Potreste pensare che io mi stia riferendo a evento futuro, ma qualunque governo abbia già ratificato l'accordo della suddetta Organizzazione è già sottoposto a quella legge. Perfino i paesi come gli Stati Uniti d'America, dotati di costituzioni forti, si ritrovano sottoposti a questa legge, perché i trattati possono prevaricare le leggi costituzionali. Il *Codex* si è riunito a Roma nel giugno del 2005 e ha affermato gli standard imposti dall'industria farmaceutica in un documento-guida del *Codex* intitolato *Vitamin and Minerai Guideline* (Linee guida per le vitamine e i minerali). È già entrato in vigore in Germania, dove si possono ottenere vitamine in dosaggi significativi soltanto con la ricetta medica. Il mio pronostico è che molti governi si muoveranno con lentezza per regolamentare questa industria, affinché non si sollevi una protesta popolare. Credo che tenteranno di usare l'approccio della cosiddetta "rana nell'acqua calda"[2]. Questo risulta particolarmente sgradito se lo si inquadra alla luce dei pericoli molto maggiori rappresentati dalle droghe farmaceutiche - specialmente in questa circostanza, i farmaci da banco senza ricetta medica - che con l'entrata in vigore del *Codex* sarebbero molto più facili da ottenere delle vitamine.

Verrebbe da chiedersi perché i governi deciderebbero di approvare una legge come questa, che rende illegale la vendita al banco di vitamine, minerali e sostanze nutritive, ma lascia esenti da restrizioni dei farmaci molto più tossici. L'industria farmaceutica non trae profitto dal fatto che qualcuno riacquisti la propria salute; trae profitto solo quando quel qualcuno continua a trattare i sintomi un mese dopo l'altro, un anno dopo l'altro.

2. L'approccio della rana nell'acqua calda è una metafora della umana mancanza di consapevolezza: se si getta una rana in una pentola di acqua calda, essa schizzerà via e si salverà, ma se si depone la rana in una pentola di acqua fredda, riscaldata da una debole fiamma, la rana continuerà a nuotare tranquilla nell'acqua sempre più calda, finché suo malgrado, senza rendersene ben conto se non quando sarà troppo tardi, perirà bollita *[N.d.T],*

Questo introduce la nostra prossima era medica: l'era del farmaco e delle sostanze chimiche. Perché le chiamo sostanze chimiche? In parole molto semplici, perché questo è ciò che sono. Il metodo di produzione della maggior parte dei farmaci consiste in primo luogo nel reperire un'erba benefica. Poi si cerca di scombinarla al fine di scoprirne gli ingredienti "attivi". A quel punto non è ancora possibile richiedere il brevetto. E ricordate: non c'è profitto senza una esclusiva. Quindi, il passo successivo del processo di produzione di un farmaco richiede che si debba alterare l'ingrediente "attivo" affinché non sia più naturale.

A questo punto abbiamo ottenuto una sostanza chimica. Si potrebbe pensare che la cosa non sia poi così negativa, ma cercate di capire che i sistemi fisiologici del nostro organismo sono progettati per avere a che fare solo con materiali organici. Quindi abbiamo una sostanza, una droga, che l'organismo non è più in grado di eliminare rompendola. Questa sostanza prende il nome di *tossina.* Siamo in presenza di una intera industria basata sulla fabbricazione di tossine, invece potremmo utilizzare sia i materiali organici naturali, che funzionano in modo molto più efficiente rispetto alla fisiologia del corpo, sia tutti i componenti naturali facenti parte della sostanza organica o della pianta originale. Per esempio: uno dei farmaci più venduti della storia è il *Valium.* Lo si estrae dalla radice di valeriana. Questa radice rappresenta uno dei migliori sedativi e agenti ansiolitici naturali. Esiste allo stato naturale, in natura. La sintesi della radice di valeriana, effettuata allo scopo di creare un farmaco più potente e brevettabile, ha dato origine in tutto il mondo alla necessità di creare cliniche per chi soffre di dipendenza da *Valium.*

Continuando il nostro viaggio, ora daremo uno sguardo alla chirurgia. L'umanità indulge nella chirurgia da secoli. Tuttavia, si è trattato di un procedimento molto rozzo e brutale, fino alla scoperta dell'anestesia. In precedenza i medici potevano effettuare solo gli interventi che risultavano tollerabili al paziente in base all'intensità del dolore o al numero di persone disponibili di cui

servirsi per immobilizzare il paziente. Di tanto in tanto si ricorreva agli alcolici a mo' di anestetico generale. Lo scopo e il merito della chirurgia erano quelli di rimuovere qualcosa che rappresentava un pericolo per la vita del paziente. Per esempio, se qualcuno contraeva la cancrena del piede, il chirurgo faceva immobilizzare il paziente, prendeva un seghetto e tagliava la gamba. All'inizio, per cauterizzare si faceva ricorso al fuoco. Inutile dire che si sono fatti passi da gigante nelle tecniche chirurgiche. Tuttavia oggi si ricorre alla chirurgia non solo per le situazioni che mettono in pericolo la vita, ma a detta di taluni essa viene utilizzata per motivi frivoli, come nel caso della chirurgia estetica, dando luogo a una industria in piena espansione. Sebbene le statistiche indichino che un significativo numero di interventi chirurgici è praticato senza che ce ne sia un effettivo bisogno, la chirurgia traumatologica ha rappresentato un enorme dono per la civiltà ed è responsabile del salvataggio di innumerevoli vite.

La frontiera finale

E ora ecco quella che stavate aspettando: la porta dorata. Ciò che avevano predetto le maggiori menti scientifiche del nostro tempo, a partire da Einstein, ormai è stato scoperto, convalidato e messo a disposizione del grande pubblico. Molti altri insigni scienziati hanno trattato questo argomento, ma ce lo riserviamo per discuterne nel Secondo Segreto, che affronteremo nelle prossime pagine di questo libro. Iniziamo proprio da una frase di una di quelle grandi menti:

«La medicina delfuturo si fonderà
sul controllo dell'energia presente all'interno del corpo».
Professor WILLIAM TILLER, Stanford University

Proprio così, l'energia rappresenta l'ultima frontiera. È la forma ultima di guarigione. La medicina ci si è trastullata per

qualche anno, talvolta restandovi invischiata controvoglia, ma ora l'energia si è risolutamente affermata. Non era risaputo da sempre che il sole avesse un effetto guaritore. Madame Curie ci Ira aiutati a fare il nostro ingresso in questa era grazie alla scoperta del radio e dei raggi X. Ha anche scoperto quanto l'energia possa essere nociva. Nei prossimi capitoli imparerete meglio cosa sia ["'energia" e come possa rivelarsi estremamente nociva o benefica. Inoltre, comprenderete perché rappresenta il futuro della salute e della guarigione.

Oltre il complesso sintomatico

Il modo in cui quasi tutti i problemi di salute vengono diagnosticati e trattati si basa sul cosiddetto "complesso sintomatico". A esso si fa ricorso non solo nella medicina tradizionale, ma anche nella medicina alternativa, ed è in uso da secoli.

Il modo in cui funziona un complesso sintomatico è molto simile a ciò che dice il suo nome. Il medico o il professionista della salute, il risolutore di problemi, il counselor o l'adiuvante prende nota di tutti i sintomi che si manifestano in una determinata persona. Una volta identificati quei sintomi, consulta un libro, una mappa, o fa ricorso alla propria esperienza per determinare quale sia il problema più probabile che si fonda su quel particolare insieme di sintomi. Una volta determinato il problema più probabile — questa fase prende il nome di diagnosi - passa al trattamento dei sintomi in base alla domanda: «Qual è il modo migliore per trattare quel problema nell'ambito della pratica standard?». Il trattamento è largamente determinato dalla metodica utilizzata, dal professionista. I medici tradizionali ricorrono alla chirurgia e alle medicine e altre cose simili. Gli operatori della salute che lavorano nel campo della medicina alternativa ricorrono a erbe, minerali e vitamine, non tanto per "trattare" la malattia, quanto per offrire un sostegno allo stato di salute ottimale. Counselor e terapeuti insegnano e si schierano

a favore della prassi di concepire il problema in modo diverso e del ricorso alle tecniche comportamentali, oppure si limitano a fornire sostegno per mezzo di un cortese ascolto.

Quindi il complesso sintomatico include fondamentalmente tre fasi:

1. l'esposizione dei sintomi;
2. la diagnosi, basata sulla presentazione dei sintomi che deriva dall'esperienza, dalla scuola di appartenenza o da un testo;
3. l'intervento vero e proprio, la terapia o il trattamento del problema in base alla diagnosi.

Esistono letteralmente migliaia di possibilità per ciascuna delle suddette fasi. Quando si parla di questioni di salute, si tirano in ballo la salute fisica e la salute mentale. Altri fattori includerebbero i problemi relazionali, le difficoltà di carriera e le questioni incentrate sul massimo rendimento (come nel caso dell'atletica, del raggiungimento di obiettivi, dell'espressione orale e delle vendite). Ciascuno di questi problemi presenta possibilità diverse, secondo la natura delle problematiche coinvolte e della metodica utilizzata dall'operatore. In altre parole, questo processo può diventare estremamente complesso e perfino controverso, poiché esperti diversi sono in disaccordo riguardo a quale debba essere la diagnosi, e ancor più riguardo al tipo di intervento, terapia o trattamento che richiede.

Se volete farvi un'idea di quanto possa rivelarsi frustrante questo dilemma, andate su Internet e digitate qualunque problema di salute in un motore di ricerca. Non importa quale, scegliete semplicemente una malattia, o una problematica psicologica, o il mal di testa, qualunque cosa vi venga in mente. Probabilmente troverete parecchie informazioni interessanti, ma scoprirete anche una enorme quantità di discordanze, non solo in merito alle cause del problema, ma specialmente riguardo a cosa fare per porvi rimedio. Quasi sicuramente ne uscirete un po' delusi, ren-

dendovi conto di quanto dissenso regni fra gli esperti. Quindi, se gli esperti non concordano fra loro, come fa la persona non esperta, che è solo qualcuno che ha un problema, a rintracciare il miglior corso di azione senza gettare al vento una enorme quantità di tempo e di denaro? O nel peggiore dei casi, come fa questa persona a non rischiare di perdere la vita perché prova a seguire una soluzione che non è quella giusta per il suo caso?

Approfondiamo il discorso sul dispendio di tempo e denaro. Diciamo che avete davvero fatto quella ricerca su Internet e che avete scoperto l'esistenza di dieci soluzioni diverse su come poter gestire il vostro problema. Diciamo che ne avete provate sei, prima di arrivare a quella che vi ha portato i maggiori benefici. In tal caso, probabilmente avete sprecato un bel mucchio di tempo e di denaro sulle prime cinque, che non hanno avuto alcun effetto sul vostro problema.

Non sarebbe bello se esistesse una fonte unica di tutti i problemi? Se davvero ci fosse una fonte sola dei problemi, vi basterebbe rivolgervi al fattore rappresentato da quella fonte per poter risolvere qualunque vostro problema. Questo vi porterebbe un vantaggio sotto molti punti di vista. Non buttereste più via così tanto tempo e denaro, perché lavorereste su una cosa sola! Se esiste una fonte di tutti i problemi, allora deve trattarsi anche della fonte dei vostri problemi, quindi potreste confidare nel fatto che, guarendo quella singola fonte, migliorereste a trecentosessanta gradi. Potreste perfino spingervi ad affermare: «Se sto guarendo quella singola fonte, allora so di star facendo ciò che è meglio per il mio problema».

Potreste mettervi l'animo in pace, perché sapete che state facendo ciò che è meglio, vale a dire state lavorando su quella singola fonte. Potreste mettervi l'animo in pace perché sapete che quasi certamente state risparmiando un sacco di soldi. Potreste mettervi l'animo in pace perché sapete di star risparmiando un sacco di tempo e di energie preziose, visto che potete rivolgervi direttamente a quella singola fonte.

L'ultimo motivo, poi, potrebbe essere il più importante di tutti: se esistesse una fonte di tutti i problemi, e se voi aveste dieci problemi, potreste alleviarli tutti simultaneamente, poiché risalgono tutti alla stessa fonte. Se guariste quella singola fonte, in realtà potreste guarire tutti e dieci i peggiori problemi che vi impediscono di condurre la vita che volete, di avere i rapporti che desiderate, di godervi la pace, la prosperità e il successo che volete raggiungere. Potreste affrontarli tutti contemporaneamente anziché doverlo fare alla vecchia maniera, che vi impone di curare un problema alla volta e di passare per il complesso sintomatico, intervenendo in modo diverso rispetto a ciascun problema.

Quindi saremmo in presenza di svariati vantaggi se esistesse una sola fonte di tutti i problemi di salute.

Allora preparatevi a fare festa, perché la singola cosa sulla quale concordano tutti coloro che lavorano nel settore della salute è che esiste una singola fonte di quasi tutti i problemi di salute. Si tratta del nostro Primo Segreto!

Segreto n. 1 : la singola fonte di disturbi e malattie

'forniamo al nostro esempio di ricerca sul Web di un problema di salute. Ricordate la frustrazione che avevamo provato perché gli esperti non concordavano sul modo di trattare il problema? Ebbene, la sola cosa sulla quale quasi tutti concordano realmente sta nel fatto che quasi tutti i problemi di salute provengono da un singolo fattore responsabile: lo STRESS! Infatti, nel corso degli ultimi dieci o quindici anni questo è diventato un concetto cosi universalmente accettato che perfino il governo federale degli Stati Uniti d'America si è pronunciato apertamente a favore.

Come abbiamo già affermato, il Centers for Disease Control di Atlanta sostiene che il novanta per cento di tutti i problemi di salute è collegato allo stress. Il dottor Bruce I.ipton, da parte sua, in una sua ricerca pubblicata dalla Stanford Medicai School nel 1998 non concorda con il suddetto ente governati-

vo. Infatti, in base agli esperimenti di laboratorio il dottor Lipton ritiene che più del novantacinque per cento dei disturbi e delle malattie sia collegabile allo stress.

I principali mass media si occupano regolarmente dell'argomento. La *Guida online della salute* pubblicata dal «New York Times» segnala che «lo stress può derivare da qualunque situazione o pensiero vi faccia sentire frustrati, arrabbiati o ansiosi. Ciò che provoca stress a una persona non risulta necessariamente stressante anche per un'altra».

Nel mese di settembre del 2004 la rivista «Newsweek» ha dedicato la copertina e il tema principale di quel numero a: *La nuova scienza della mente e del corpo.* Gli articoli riguardavano *Il perdono e la salute, Stress e sterilità, Rivelazioni sulle malattie cardiopatiche* e molto altro. Più avanti torneremo sul concetto di "perdono e salute".

La copertina di «Time», un'altra prestigiosa rivista, ha definito l ipertensione in termini di "un subdolo assassino" di cui si stava perdendo il controllo. Lo stress è stato riconosciuto in mille occasioni come la causa dell'ipertensione.

Sono in possesso di pagine e pagine di ricerche incentrate sullo stress inteso come fonte di malattia. Un articolo uscito su «USA Today» il 30 maggio del 2004, intitolato *Gestire lo stress, gestire la malattia*, citava come fonti l'Università di Harvard, l'Arizona State University, la University of North Carolina, il National Heart, Lung and Blood Institute, la Michigan Technological University, l'American Medicai Association (AMA), la Tulane University, l'Indiana University Cancer Center e il Department of Health and Human Services. Altri studi provengono da enti quali la Clinica Mayo, la Vanderbilt University, lo Yale Stress Center, la Harvard Medicai School, il Center for Disease Control, l'Anderson Cancer Center, l'Accademia Nazionale delle Scienze, l'Università di Boston - e la lista continua, allungandosi ogni settimana con la pubblicazione di ulteriori ricerche.

Allora, cosa significa tutto questo? Vuol dire che la primissima domanda che dovremmo farci, tenendo conto delle ricerche di avanguardia, è la seguente: «Di che natura è lo stress che mi sta causando tutto questo, e come posso porvi rimedio?».

Prima di poter rispondere a questa domanda dobbiamo rispondere a un'altra: «Cos'è esattamente lo stress nel corpo?».

La fisiologia dello stress

Cos'è esattamente lo stress? Significa forse trovare una fattura fra la posta? Essere in conflitto con un vicino di casa? Cose che non vanno come avevamo pianificato al lavoro? Preoccupazione per la nostra salute? Basta nominarne una qualunque e può effettivamente trattarsi di un fattore stressante. Ma c'è una differenza fondamentale tra i problemi circostanziali che di solito concepiamo in termini di stress, e lo stress psicologico portatore di disturbi e malattie.

Lo stress fisiologico, detto in parole semplici, si verifica quando il nostro sistema nervoso è sbilanciato. Il sistema nervoso centrale può essere descritto ricorrendo all'analogia di un'automobile. Se premete di continuo a tavoletta il pedale dell'acceleratore, finirete col provocare un guasto. Allo stesso modo, se tenete sempre impegnati i freni, finirete col fare danni. L'automobile è progettata per funzionare bene quando l'acceleratore e i freni funzionano in armonia reciproca. Lo stesso dicasi del sistema nervoso centrale. Questo sistema è formato da due parti, proprio come l'acceleratore e i freni dell'automobile. L'acceleratore è simile al sistema nervoso simpatico (che amplifica le cose), mentre il sistema nervoso parasimpatico lavora in modo simile ai freni (che rallentano le cose). L'analisi gold standard di cui si serve la medicina convenzionale per la misurazione dello stress fisiologico prende il nome di "analisi della Variabilità della Frequenza Cardiaca" (*Heart Rate Variability,* o HRV), che misura l'equilibrio o il disequilibrio di questo sistema. Torneremo successivamente sull'argomento.

La parte più estesa del sistema nervoso è denominata sistema nervoso autonomo. "Autonomo" significa "automatico", poiché noi non dobbiamo occuparcene. Va avanti da solo. Infatti, il 99,99 per cento di tutto ciò che accade nel nostro corpo in qualunque momento si colloca sotto il controllo del sistema autonomo. Il nostro cervello riceve circa cinque trilioni di bit di informazione al secondo. Ma noi siamo coscienti soltanto di circa diecimila bit.

Per esempio, non dovete pensare al cibo che avete ingerito a pranzo mentre percorre il vostro intestino tenue. Non dovete pensare di farlo proseguire nel successivo segmento intestinale. Né dovete pensare di aggiungere l'amilasi per rompere le proteine. O di aggiungere la lipasi per frantumare i grassi. Non dovete nemmeno pensare di aumentare l'insulina per gestire l'eccesso di zuccheri. Non è necessario che pensiate ai vostri reni che si liberano del sodio in eccesso perché avete aggiunto più sale al vostro cibo. Non pensate al vostro fegato che si disintossica dai pesticidi che erano presenti nelle verdure, né al vostro sistema immunitario che combatte i batteri che sono stati introdotti dagli alimenti. Potremmo andare avanti, ma ormai avete afferrato l'idea. Quasi tutto ciò che accade nel vostro organismo, inclusa la crescita dei vostri capelli, avviene automaticamente. Non dovete pensarci voi. E questo non è meraviglioso? Non vi basterebbero le ore di tutta una giornata se doveste pensare consciamente a tutte le cose che vi stanno succedendo!

È tutta questione di equilibrio

Il sistema nervoso autonomo è costituito da due parti, e ancora una volta è tutta questione di equilibrio. C'è il sistema nervoso parasimpatico, che sovrintende alla crescita, alla guarigione e alla manutenzione. Include la maggior parte delle attività automatiche di cui stiamo parlando.

Poi c'è il sistema nervoso simpatico. Questo sistema è progettato per un uso molto meno frequente, ma gioca un enorme ruolo in termini di salute e malattia. Il sistema simpatico è

quello che va sotto il nome di sistema di "attacca o fuggi". Si tratta del nostro "allarme antincendio '. Ha lo scopo di salvarci la vita in qualunque momento, in modo molto simile a quando ci troviamo a guidare un'auto lungo un'autostrada.- La maggior parte delle volte premete sull'acceleratore, ma i freni potrebbero salvarvi la vita ogni volta che siete alla guida.

Quando andiamo in modalità di "attacca o fuggi" succedono molte cose. Il flusso sanguigno si modifica completamente. Non affluisce più allo stomaco per permettere la digestione degli alimenti. Non raggiunge più i lobi frontali del cervello per favorire il pensiero creativo. Non va più ai reni e al fegato. La parte del leone la fa quel flusso sanguigno che raggiunge i muscoli, perché il vostro corpo pensa che dovrà combattere più intensamente o correre più velocemente di qualsiasi cosa stia mettendo a repentaglio la vostra vita. Quindi non avete bisogno di digerire il cibo depositato nell'intestino, di ripulire il fegato dalle tossine, di equilibrare gli elettroliti nei reni o di avere pensieri creativi, perché se non sopravvivete nei prossimi minuti tutto ciò non ha importanza. Lo ripetiamo, tutte quelle funzioni avvengono automaticamente.

L'importanza cruciale del grado di stress cellulare

Sebbene siano progettati per salvarvi la vita, questi cambiamenti, se permangono nel tempo sostenuti da un continuo stress, possono causare danni agli organi in modo tale da influire direttamente sul sistema immunitario. Questo accade a livello di organi. Rivolgiamoci ora brevemente a ciò che invece accade a livello cellulare. Una mia buona amica ha conseguito il dottorato in scienze della nutrizione e la laurea in medicina naturopatica. Non aveva mai capito perché molte persone non stessero meglio o non guarissero quando somministrava loro le sostanze nutritive, le vitamine e i minerali adatti. Attenzione, non mi fraintendete: lei prescriveva ai suoi clienti i rimedi giù-

sti. È un ottimo medico. Ciò che non riusciva a cogliere pienamente era l'effetto dello stress a livello cellulare.

In marina, quando una nave subisce un attacco, tutte le attività di manutenzione, di riparazione e ordinarie si interrompono. Perfino l'equipaggio che sta dormendo o pranzando deve accorrere a "presidiare le stazioni di combattimento". Quando scatta l'allarme antincendio (il sistema nervoso simpatico), le nostre cellule arrestano i loro normali processi di crescita, guarigione e conservazione. Perché avviene questo? L'allarme antincendio normalmente scatta solo in caso di emergenza e tutte quelle attività possono essere sospese per alcuni minuti, mentre noi fuggiamo o attacchiamo per salvarci la vita. Le cellule si chiudono letteralmente, come una nave che corra ai ripari durante un attacco. Niente può penetrare o uscire dalla nave. Durante una battaglia non si vedono navi appoggio che le si affiancano per consegnare viveri o per scaricare i rifiuti. Allo steso modo, anche le nostre cellule mentre sono sottoposte allo stress non ricevono nutrimento, ossigeno, minerali, grassi essenziali, eccetera, né si liberano dei prodotti di scarto e delle tossine. Tutto subisce un arresto, eccetto per quanto è necessario alla sopravvivenza. Questo fa sì che l'ambiente interno della cellula sia tossico e non permetta la crescita e i processi di ripristino. Infatti, il dottor Bruce Lipton afferma che questo è proprio il modo in cui contraiamo le malattie genetiche. L'altra faccia della medaglia è che le medesime ricerche svolte dalla Università di Stanford hanno scoperto che le cellule aperte, in modalità di crescita e guarigione, sono letteralmente inattaccabili da disturbi e malattie. Permettetemi di ripeterlo, perché questa è l'asserzione più significativa che io abbia mai udito pronunciare in campo medico da molto tempo: «Una cellula in modalità di crescita e di guarigione è inattaccabile dalle malattie». Si tratta di un'affermazione grandiosa!

Come vedete, dunque, la modalità di "attacco o fuga" rappresenta una risposta necessaria per salvarci la vita nei momenti di emergenza, ma non dovrebbe prolungarsi per lunghi periodi.

Il problema è che l'individuo medio resta in stato di "attacco o fuga" per parecchio tempo. Quando ciò si verifica, si realizza un risultato inevitabile: alla fine qualcosa si guasta e si manifesta sotto forma di sintomo. Quando abbiamo un certo numero di sintomi, li chiamiamo "malattia". Una malattia rappresenta semplicemente il punto in cui quel legame debole della catena si è rotto sotto l'influsso di una forma di pressione chiamata stress.

Fino a che punto è colmo il vostro barile?

Molti considerano la dottoressa Doris Rapp alla stregua del primo medico allergologo al mondo. E autrice di numerosi volumi specificamente incentrati sulle allergie e i bambini. La dottoressa Rapp ha coniato una teoria che ha denominato "il barile dello stress". Secondo la sua teoria, in senso figurato tutti noi siamo dotati di una sorta di barile interno che rappresenta la quantità di stress che siamo in grado di gestire prima che qualcosa in noi ceda. Fintanto che il nostro barile non è pieno, possiamo fare posto a nuovi agenti stressanti nella nostra vita o nel nostro corpo, gestendoli in maniera del tutto consona affinché non esercitino un influsso negativo su di noi. Ma quando la nostra botte trabocca, l'anello più debole si rompe.

Quando si attiva l'allarme antincendio, il cervello produce un messaggio diretto per il sistema immunitario attraverso delle cellule che sono direttamente collegate ai terminali nervosi. Esse prendono il nome di dendriti. Quando frequentavo la scuola di medicina, ci insegnavano che erano cellule immunitarie. E lo sono realmente. Poi i neurologi le fecero oggetto di studio perché emettono dei trasmettitori neurali, gli stessi utilizzati dalle cellule nervose. Quindi ora vengono denominate "giunzioni neuro-immunologiche" poiché effettivamente svolgono entrambi i compiti. Fanno parte del sistema nervoso e nel contempo costituiscono un legame diretto col sistema immunitario. Il messaggio che trasmettono è: "spegnere", "stop".

Il sistema immunitario in modalità di attesa

Perché il cervello dovrebbe inviare un simile messaggio al sistema immunitario? Ebbene, rifletteteci un momento. Qual è lo scopo del sistema nervoso simpatico? Salvarci la vita. E quello del sistema immunitario? Combattere contro batteri, virus e funghi, fare riparazioni e distruggere cellule anomale (cancerose). Tutto questo deve proprio succedere nei prossimi cinque minuti? Naturalmente no. Inoltre, il sistema immunitario spende una enorme quantità di energia. Ricordate: vogliamo che tutta la nostra energia e le nostre risorse si dedichino a un solo scopo nei prossimi minuti, quello di salvarci la vita! Quindi, qualunque altra cosa non sia essenziale nell'immediato, viene bloccata.

Allora diciamo che va bene se il nostro sistema immunitario non combatte i batteri o i funghi per cinque minuti, e che va bene anche se il cibo che abbiamo ingerito non viene digerito per altri cinque minuti. Il problema è che oggi viviamo in una condizione permanente di "attacco o fuga". Nei nostri viaggi in tutto il mondo, mentre svolgevamo le analisi di HRV è emerso un fenomeno affascinante e rilevante. Durante l'effettuazione dei test ponevamo a ogni persona la stessa domanda: «Lei si stente stressato oggi?». Circa la metà delle persone rispondeva di sì, e più o meno l'altra metà rispondeva di no. Di quel cinquanta per cento di persone che davano risposta negativa, più del novanta per cento, quando facevano il test di Variabilità della Frequenza Cardiaca, risultava in stato di stress fisiologico - il tipo di stress fisiologico che è in grado di provocare disturbi e malattie.

L'altro giorno sul retro di un'automobile ho visto una decalcomania che diceva: «Se ce l'hai, te l'ha portato un camion». Diciamo allora che io odio i camion. Penso che quei bestioni costituiscano una grossa minaccia in autostrada. O comunque, mi mandano subito in modalità di "attacco o fuga". Ritengo che tutto quel carico dovrebbe, piuttosto, viaggiare su rotaie. Tuttavia ho dovuto ammettere che tutto ciò che c'è in casa mia me l'ha portato un camion, inclusa la mia stessa casa! In effetti l'ho fatta costruire in una

fabbrica un pezzo alla volta e l'ho fatta trasportare al sito di costruzione da un camion.- Se avete un problema di salute, ve l'ha portato lo stress fisiologico - tutti i problemi di salute, sempre.

Recentemente abbiamo ricevuto una telefonata da un partecipante a uno dei nostri seminari. Ci ha chiamati per dirci che dopo aver ascoltato questa informazione durante il seminario è andato a casa e ha fatto una ricerca su Internet riguardo allo stress. Ha trovato più di sessantasette milioni di siti web che per 10 meno contenevano la parola "stress" al loro interno. Se fate una esplorazione di quei siti, probabilmente ne dedurrete che, se avete un problema di salute, ve l'ha portato lo stress. Essendo questi i fatti, ogni volta che avete il naso chiuso dal raffreddore, quando avete un dolore che non riuscite a identificare, quando 11 vostro medico spende la paventata parola cancro riferendola a voi, in breve, a prescindere da qualunque cosa negativa vi accada in termini di salute, dovreste porvi la seguente domanda: «Che tipo di stress mi ha causato questo, e come posso eliminarlo?».

Quindi, perché non ci poniamo quella domanda? Dipende dal fatto che, fino a oggi, non abbiamo potuto disporre di un metodo coerente, affidabile e avvalorato per gestire lo stress. Ciò che funziona per alcune persone e per alcuni tipi di problema non funziona per altre persone e per altri problemi. La ragione è che è venuto a mancare un tassello del puzzle. Ed è rappresentato dal Segreto n. 2, che affronteremo fra breve.

Il vostro centro di controllo dello stress

Lo stress è controllato dal sistema nervoso centrale. In particolare, lo stress fisiologico viene creato attraverso l'asse ipotalamico-pituitario-surrenale (HPA). Un tempo si riteneva che l'ipotalamo e la ghiandola pituitaria costituissero le due ghiandole principali. In realtà, la ghiandola pituitaria e il sangue si interfacciano affinché gli ormoni possano essere rilasciati direttamente nel flusso sanguigno. L'ipotalamo funge da unità di eia-

borazione centrale per l'intero cervello. È connesso a tutto il sistema limbico, cioè ai centri cerebrali in cui risiedono le emozioni. Infatti, è dotato di connessioni neurali che praticamente raggiungono ogni parte del cervello, e si collega al resto del vostro organismo mediante gli ormoni che produce e che rilascia attraverso la ghiandola pituitaria. Questo è un breve elenco di alcune delle funzioni controllate dall'ipotalamo:

1. pressione arteriosa
2. temperatura corporea
3. regolazione del contenuto di acqua nell'organismo mediante la sete e la funzione renale
4. contrattilità uterina
5. latte materno
6. impulsi emotivi
7. ormone della crescita
8. ghiandole surrenali
9. ormone tiroideo
10. funzionalità degli organi sessuali.

Fisiologicamente gli effetti dello stress sovrintendono a cambiamenti in ciascuno dei suddetti organi, con particolare riguardo al rilascio di adrenalina, cortisolo, glucosio, insulina e ormone della crescita.

Come si misura lo stress nel corpo umano? E possibile misurare livelli individuali di quanto precede; ma un test denominato analisi di HRV è diventato lo standard di misurazione dello stress fisiologico. Rappresenta un test molto prezioso, poiché riflette l'equilibrio del sistema nervoso autonomo. Nel campo della scienza medica i test migliori sono semplici, affidabili, facilmente riproducibili e misurano ciò che si sta cercando di analizzare. L'analisi di HRV ne è uno splendido esempio. Ha una struttura semplice, poiché valuta l'aumento e la diminuzione (variabilità) della frequenza cardiaca in relazione agli schemi

respiratori. È affidabile, poiché si tratta di un test "gold standard". Rappresenta il miglior test medico che abbiamo a disposizione per misurare il sistema nervoso autonomo.

L'equilibrio del sistema nervoso autonomo equivale alla crescita e alla guarigione che vanno ad aggiungersi alla nostra salute, mentre la mancanza di equilibrio o la presenza di stress nel sistema conducono alla malattia e a un cattivo stato di salute. Quell'equilibrio rappresenta ciò che siamo in grado di cambiare e di misurare scientificamente con i Codici di Guarigione, e questi ultimi sono in grado di farlo in maniera sistematica. Il nostro programma HRV di livello commerciale era molto costoso quando l'abbiamo acquistato, ma oggi potete procurarvi un'attrezzatura per l'analisi della Variabilità della Frequenza Cardiaca e alcuni programmi a basso costo da utilizzare nel vostro computer di casa spendendo meno di mille dollari, procurandovi cosi le prove di quanto precede.

Sintomi: quando l'anello più debole si rompe

Come si manifesta lo stress nel corpo umano? Mediante quelli che noi chiamiamo malanni o sintomi. Perché ci sono talmente tanti sintomi e malattie diverse se esiste una causa sola? La risposta è semplicemente questa: abbiamo rotto l'anello più debole. Può trattarsi di una predisposizione genetica o della conseguenza di aver ingerito una tossina, oppure di una precedente lesione fisica.

Analizziamo questa visione delle cose un passo alla volta. Diciamo che avete un problema con una malattia denominata "reflusso gastrico"., Questo vi provoca stress. Lo stress fa diminuire il tono muscolare nella parte inferiore dell'esofago, perché essa richiede afflusso sanguigno ed energia che noi invece incanaliamo nella modalità di "attacco o fuga". Ora l'acido nello stomaco si riversa nell'esofago, danneggiandone le pareti. Le cellule del rivestimento esofageo vengono ripetutamente danneggiate, provocando dolore e alla fine anche l'ulcera o il cancro. Ma lo fan-

no soltanto perché non sono in modalità di crescita, guarigione e riparazione, altrimenti potrebbero proteggersi da quel bagno acido. Quindi voi manifestate la malattia del "reflusso gastrico".

La soluzione medica è quella di somministrare una pillola rossa per fermare l'acido. Questo va molto bene per ridurre l'acido, ma il problema è che l'acido serve per digerire gli alimenti. Inoltre, serve a uccidere i batteri ingeriti insieme al cibo. Per mascherare il nostro sintomo, ora abbiamo creato due problemi nuovi. Il carico aggiuntivo di batteri ora grava sul sistema immunitario. Il cibo rimane più a lungo nello stomaco finché finalmente non viene prodotta abbastanza sostanza acida per digerirlo, ma ora c'è un maggiore periodo di esposizione all'acido dell'esofago. Diventa un circolo vizioso. Quindi, ci interessa mascherare il sintomo o guarire la fonte della malattia?

Ovviamente preferiremmo guarire la fonte e, come abbiamo chiaramente dimostrato, quella fonte è lo stress.

Che effetto ha sullo stress il codice di guarigione?

Come abbiamo già accennato, l'analisi di HRV Frequenza Cardiaca è il miglior test medico esistente per la misurazione dello stress fisiologico nel sistema nervoso autonomo. È stato utilizzato per più di trent'anni nella medicina convenzionale e appartiene alla stessa categoria della TAC e della risonanza magnetica (MRI), in quanto non risponde nemmeno per l'uno per cento al cosiddetto "effetto placebo", che praticamente significa "tutto accade nella tua testa".

Quando ho scoperto i Codici di Guarigione, mi sono messo alla ricerca di metodi per analizzarli, perché volevo assicurarmi, prima di tutto per me stesso, che si trattava di "materiale genuino". Avevo familiarità con il test per l'HRV e in effetti l'avevo utilizzato per analizzare altre modalità, quali il bilanciamento dei chakra e l'insieme dei punti dell'agopuntura, comunemente denominato come sistema dei meridiani. Molte perso-

ne provano un reale sollievo con queste tecniche, che di solito includono il picchiettamento o lo sfregamento di alcuni punti di agopuntura, meridiani o chakra, ma secondo la nostra esperienza ci risultava che le persone tornassero a essere "sbilanciate" (il che è indice di stress) una o due ore dopo la terapia.

Infatti, ecco i reali risultati. Dal 1998 al 2001 ho svolto quattro diversi test per l'HRV su tecniche che utilizzavano il sistema chakra/punti di agopuntura. Secondo l'HRV, da cinque a nove persone su dieci rimanevano in stato di equilibrio dopo una sessione (a seconda del gruppo considerato). Tuttavia, dopo ventiquattro ore il numero di coloro che restavano bilanciati (stato di normalità ovvero assenza di stress fisiologico) scendeva vertiginosamente, limitandosi a circa due persone su dieci.

Invece, quando alle persone è stato fatto un test HRV prima della sessione di utilizzo di un Codice di Guarigione, seguito poi dall'applicazione del Codice di Guarigione e successivamente da un altro test HRV, otto-nove persone su dieci erano in equilibrio dopo una sessione (cioè nel giro di 20 minuti o meno). Dopo ventiquattro ore sette-otto persone su dieci rimanevano ancora in stato di equilibrio.

Nel 1998, nel suo libro *Stopping the Nightmares of Trauma* (Fermare gli incubi del trauma), il dottor Roger Callahan ha passato in rivista trent'anni di utilizzo dell'analisi di Variabilità della Frequenza Cardiaca e ha affermato che la letteratura esistente in materia citava soltanto due tecniche che si erano dimostrate sistematicamente in grado di riportare il sistema nervoso autonomo dallo stato di disequilibrio a quello di equilibrio. Entrambe richiedevano un minimo di sei settimane per raggiungere tale equilibrio. Una di quelle metodiche è stata applicata sugli esseri umani e l'altra sui cani. Chiaramente, il sistema autonomo oppone molta resistenza ai cambiamenti rapidi. Questo è il motivo per cui può risultare tanto arduo cambiare il vostro metabolismo o perdere peso.

Paragonate questo al caso delle persone testate con il Codice di Guarigione, che passano da uno stato di "disequilibrio" a uno di "equilibrio in venti minuti o meno. Questo significa che in quel lasso di tempo il sistema immunitario di quelle persone passa da uno stato di funzionamento difforme da quello per il quale è stato progettato alla capacità di funzionare normalmente e di guarire qualsiasi cosa lo richieda.

Uno dei fattori che mi (Ben) hanno tanto stupito — ed è cosa che verrebbe confermata da qualsiasi medico, oltre che dai fabbricanti e dagli esperti dell'HRV - era che non solo i nostri risultati non hanno precedenti nella storia della medicina, ma anche che, fino a quando non li abbiamo ottenuti in maniera sistematica, sarebbero stati considerati impossibili da parte di molti medici.

Sebbene i risultati di quegli HRV non costituissero uno studio formale, clinico, controllato o in doppio cieco, hanno sicuramente fornito la prova di cui avevamo bisogno per dimostrare alle persone di mente aperta che il Codice di Guarigione può rimuovere lo stress dal corpo in modo tale da assicurare una guarigione a lungo termine, e può farlo con risultati che non erano mai stati ottenuti prima. Infatti, il dottor Callahan ha affermato che «la stragrande maggioranza degli studi a doppio cieco devono dimostrare che un determinato trattamento fa una differenza quando nessuno può dire se la sta facendo». Se è ovvio che la terapia o il trattamento sta facendo una differenza e non si "rivela nocivo, il bisogno di studi a doppio cieco diminuisce notevolmente.

Inoltre, sempre secondo il dottor Callahan, il bisogno di studi a doppio cieco o di studi controllati non è affatto così necessario quando si ha a che fare con l'analisi della Variabilità della Frequenza Cardiaca, poiché l'HRV non è suscettibile nemmeno per l'uno per cento all'effetto placebo secondo cui "tutto accade nella tua mente". Quello costituisce il fattore principale che rende necessari gli studi in doppio cieco e controllati, al fine di escludere l'effetto placebo. Molti esperti concordano sul fatto che il ricorso all'HRV si traduce automaticamente nell'esclusione dell'effetto placebo.

L'altra "prova" è stata fornita dai concreti risultati ottenuti dai nostri clienti, che si sono rivelati sia sistematici che prevedibili.

Ecco cosa è successo nel corso di una conferenza che abbiamo svolto, secondo quanto ci è stato riferito dal coordinatore:

Il dottor Alex Loyd e il dottor Ben Johnson erano i referenti principali presso uno dei nostri più recenti Convegni Internazionali PQI svoltosi a Ixtapa, in Messico. Erano presenti centinaia di persone provenienti da ogni parte del mondo. Durante un periodo di tre giorni il dottor Loyd ha lavorato con centoquarantadue persone afflitte da disturbi fisici o non fisici. Egli ha applicato a ciascuno il Codice di Guarigione appropriato per la memoria cellulare collegata alla cosa che disturbava maggiormente quella persona. Tutte le centoquarantadue persone hanno riferito che il loro ricordo era spento nel giro di pochi minuti — un successo al cento per cento! Durante quei tre giorni cerano persone che ridevano, piangevano di gioia e facevano la fila davanti allo stand del Codice di Guarigione. Alcuni, inoltre, hanno riferito di eclatanti guarigioni fisiche risultanti dall'auto-applicazione di un Codice di Guarigione. Si sentiva pronunciare continuamente la parola miracolo. Una signora di Montreal, in Canada, che ha usato il termine miracolo, prima di fare il Codice di Guarigione aveva affermato che se il ricordo si fosse spento, avrebbe appeso dei poster del dottor Loyd in ogni stanza della casa. Mentre avvenivano molte altre guarigioni come questa, si è sparsa la voce che presso lo stand dei codici di Guarigione si potevano avere esperienze che ti cambiavano la vita. Credo che a un certo punto avessero una lista di attesa di cento persone intenzionate a ricevere i Codici di Guarigione personalizzati. Li dottor Loyd e il dottor Johnson hanno inoltre tenuto cinque conferenze durante il convegno, e abbiamo dovuto rimandare indietro delle persone da parecchie di quelle [sessioni] poiché si era sparsa la voce riguardo ai Codici di Guarigione.

ELLEN STUBENHAUS, Membro del Comitato PQI

Questo è il motivo che ci consente di affermare con fiducia che il Codice di Guarigione si rivolge alla fonte fisica di disturbi e malattie.

Molti sintomi, una sola causa

Recentemente ci è giunta testimonianza da parte di un uomo che in realtà aveva acquistato il pacchetto dei Codici di Guarigione per qualcun altro. Una volta arrivato a casa si era letto il manuale e aveva deciso di provarlo su di sé, per un suo problema personale, prima di darlo all'amico. Aveva lesioni cutanee multiple su tutto il corpo. In effetti aveva già discusso col suo medico l'asportazione e il ricorso alla chirurgia plastica. Aveva una lesione sulla fronte, altre sulla schiena e una sulla sommità del capo. Cominciò ad applicare i Codici di Guarigione e in un lasso di tempo relativamente breve, di qualche settimana, ci telefonò per dire che le lesioni si erano rimarginate fino a scomparire del tutto, eccetto quella posta sulla sommità del capo, all'attaccatura dei capelli. A quel punto, circa il novanta per cento di tale lesione era scomparso, e l'uomo aveva fiducia che sarebbe guarita del tutto.

Allora, com'è mai possibile che qualcosa di così fisico, come lo sono le lesioni epidermiche multiple, possa guarire in poche settimane? Ciò si deve al fatto che lo stress sta alla base di quel problema, e che i Codici di Guarigione guariscono lo stress. Una volta eliminato lo stress, i vostri sistemi immunitario e di guarigione sono in grado di sanare praticamente tutto. Normalmente, quando si intende collaudare qualcosa come i Codici di Guarigione, si pensa ai problemi emotivi, ma lo stress sta alla base di ogni problema, sia esso emotivo che fisico.

Cercate di comprendere bene questo: *nessuno* dei problemi fisici e non fisici di cui stiamo parlando, quali malattie, problemi mentali ed emozionali, mal di testa o affaticamento, viene "curato" dal Codice di Guarigione. Nessuno. Non è mai accaduto finora e non accadrà mai. Il Codice di Guarigione guarisce solo i problemi

spirituali, o problemi del cuore, il che fa diminuire o elimina del tutto lo stress fisiologico all'interno del nostro organismo.

Questo è il Segreto n. 1: l'unica fonte di disturbi e malattie nel corpo è rappresentata dallo stress fisiologico, e i Codici di Guarigione si sono rivelati capaci di eliminare questo genere di stress all'interno dell'organismo con una modalità che non ha precedenti nella storia.

Cosa dicono gli utilizzatori dei codici di guarigione (risultati dell'analisi HRV)

Il dottor Alex Loyd e il dottor Ben lohnson erano i referenti principali presso il nostro Convegno di Studi annuale appena svoltosi. Hanno insegnato a tutti i partecipanti i Codici di Guarigione, svolgendo delle analisi HRV prima e dopo, al fine di dimostrare l'efficacia dei Codici, inoltre hanno svolto formazione in base ai materiali di livello avanzato dei Codici di Guarigione. Fra le cinquanta persone che hanno partecipato al convegno, solo due sono risultate sbilanciate in base al test dell'HRV dopo una sessione di Codice di Guarigione. Sei persone di quello stesso gruppo hanno rifatto il test ventiquattro ore dopo e tutte e sei erano ancora bilanciate secondo l'HRV, senza ulteriori interventi. Non credo che sia per coincidenza che alla fine del convegno, quando è stato chiesto ai partecipanti di alzare la mano se durante quel fine settimana avevano avuto una esperienza di guarigione fisica o non fisica grazie all'applicazione dei Codici di Guarigione, tutti e cinquanta hanno alzato la mano. Alcuni erano affetti da gravi malattie, altri erano in ottima salute e altri ancora praticamente si situavano a tutti gli altri stati intermedi. I Codici di Guarigione hanno funzionato per tutti.

BILL Me GRANE, McGrane Institute, Inc.

Ho frequentato una delle vostre incredibili sessioni. La mia analisi HRV era talmente bassa da farvi temere per me. Ho applicato solo il Codice che ci avete insegnato in quel momento. La mia depressione è diminuita e mi sono sentita talmente bene da dimenticare di usare il Codice. Ooops!

MARILYN

Nel 2003 ho seguito una formazione rivolta ai coach, svoltasi a Kansas City. A un certo punto è stato chiesto ad alcuni volontari di salire sul palco davanti al gruppo per poter essere osservati mentre venivano monitorati dall'HRV nell'atto di pensare a un argomento che sollecitava in loro una intensa risposta emotiva, lo mi offrii volontaria perché mi ero ritrovata a vivere in un crescente stato di "attacco o fuga", riguardo a una decisione aziendale che avevo preso alcune settimane prima. In quel momento percepivo una estrema forma di pressione finanziaria, e l'immagine di avviarmi verso la mia buca delle lettere per prelevare quello che sicuramente sarebbe stato un fascio di fatture da pagare per l'inizio della mia attività costituiva un innesco che mi gettava in uno stato di panico assoluto. La parte più inquietante di tutto ciò consisteva nel fatto che avevo fatto bene i miei calcoli prima di prendere quella decisione, mi ero sentita molto a mio agio e avevo perfino reperito dei clienti che usufruissero dei miei servizi. A quel punto non avevo nulla di cui pentirmi. Sapevo che il nodo allo stomaco e la paura paralizzante che sentivo non si fondavano su alcun evento concreto concomitante.

Quando mi hanno chiamata sul palco durante quel corso di formazione, mi sono seduta su una sedia. C'era un grande schermo al di fuori dal mio campo visivo sul quale i presenti erano in grado di osservare i risultati del mio test HRV. Il dottor Loyd mi ha chiesto di chiudere gli occhi e di rilassarmi mentre cominciava ad applicare il Codice di Guarigione su di me, nell'intento di guarire le immagini mentali associate al mio problema. Ero piuttosto distaccata rispetto a ciò che si stava svolgendo in sala e sullo schermo. Mi sono ritrovata a concentrarmi sulla mia sensazione fisica di ansia, chiedendomi se il Codice di Guarigione avrebbe potuto funzionare in quel genere di situazione. Continuavo a vedere l'immagine di me che camminavo verso la buca delle lettere provando un senso di paura. Cercavo di tenere l'immagine fuori dai miei pensieri per potermi rilassare, ma un senso di gravità e pesantezza era molto tangibile.
Poi accadde qualcosa di sorprendente. Non sono certa di quanto tempo ci sia voluto, ma improvvisamente ho notato che il mio nodo allo stomaco si stava sciogliendo. Notai che i miei pensieri stavano scivolando verso ricordi di altre situazioni che avevano

avuto un esito positivo. Fui pervasa da un senso di fiducia. La realizzazione di avere intrapreso correttamente i primi passi per la via del successo mi portarono alla convinzione di avere solo bisogno di mettermi all'opera e di seguire il piano prestabilito. Il panico che avevo percepito mi appariva quasi comico, mentre su di me scendeva un senso di pace, perché mi rendevo conto di quanto quel panico in realtà fosse infondato. Due giorni dopo mi sentivo ancora molto bilanciata nel pensare di andare verso la buca delle lettere, e l'esito dell'HRV ha confermato che ero ancora in stato di bilanciamento.

TERI, Nashville, Tennessee'

3. Ulteriori testimonianze sono reperibili sul sito www.thehealingcodebook.com.

Capitolo 2

SEGRETO n. 2:

lo stress è causato da un problema energetico del corpo fisico

Nel 1950 un tizio dai capelli eccentrici, di nome Albert, scarabocchiò sulla lavagna la formula $E=mc^2$, e da allora il mondo non è stato più lo stesso. Per conoscerne il motivo, vi basta semplicemente comprendere il significato di quella formula. Da un lato dell'equazione c'è la E, che rappresenta l'energia. Dall'altro lato c'è tutto il resto. Infatti, quello è il significato della formula: tutto è energia e tutto si riduce a energia.

Tutti i nostri problemi di salute derivano da una frequenza energetica distruttiva. Per spiegarvi come accade, vi chiederò di esercitare un po' la vostra immaginazione. Immaginiamo di sapere, in qualche modo, che fra dieci giorni io svilupperò un tumore al fegato. Non so come lo sappiamo, limitiamoci a far finta, va bene? Cosa accadrebbe se facessimo un piccolo esperimento e andassimo all'ospedale Vanderbilt qui a Nashville per farmi fare una risonanza magnetica ogni giorno per i prossimi dieci giorni? Cosa succederebbe nel nostro esperimento? Il medico tornerebbe coi risultati della risonanza del primo giorno e direbbe: «Va tutto bene»... il secondo giorno direbbe: «Nessun problema»... il terzo giorno: «Perché lo stiamo facendo?», il quarto, quinto e sesto giorno direbbe: «Tutto questo sembra inutile»... finché, giunti al decimo giorno, direbbe: «Oh, dottor Loyd, ci sono delle cellule anomale nel suo fegato, dovremmo fare una biopsia di controllo».

Domanda: «Da dove sono venute le cellule anomale?». Ogni giorno misuravamo a livello fisico tutto ciò che una risonanza magnetica è in grado di misurare. La risposta è che le cellule anoma-

le *devono cominciare in qualche punto che non sia di natura fisica!* Infatti, tutti i vostri problemi derivano da qualcosa di non fisico.

Prima del 1905 la scienza seguiva la fisica di Newton, che affermava (fra le altre cose) che un atomo è costituito da materia "dura" e densa. Sappiamo ormai da qualche tempo che questo non è mai stato vero. Se guardaste dentro un microscopio elettronico puntato su di un atomo e che lo ingrandisse sempre di più, alla fine direste: «Dov'è andato a finire? Cosa gli è successo?», perché più avvicinate il punto focale all'atomo, più l'atomo scompare, finché alla fine praticamente ci passate attraverso. Cosa sto cercando di dire? L'atomo non è affatto denso. L'atomo è fatto di energia. Proprio come qualsiasi altra cosa esistente sulla Terra.

lutto è energia, e tutta l'energia ha in comune tre elementi:

1. una frequenza
2. una lunghezza d'onda
3. uno spettro cromatico.

Quindi, che si tratti di un tavolo, di una banana, della vostra cistifellea o di uno degli elementi della tavola periodica di chimica che si studia a scuola, tutto è energia. Il tipo di energia costitutiva di qualcosa può essere determinato in base alla sua frequenza. Una volta che questo è stato matematicamente provato da Albert Einstein (e, a proposito, recentemente questo è stato anche convalidato da ricerche svolte col telescopio Hubble), tutto è cambiato nel mondo. Ogni industria immaginabile ha cominciato a orientarsi verso l'elettronica e l'energia. L'industria automobilistica, quella delle comunicazioni, la televisione, la radio, basta dirne una. L'unica industria che è rimasta più indietro della maggior parte delle altre è l'industria medica. Specialmente nel settore della medicina occidentale, questa industria ha continuato a seguire la linea della fisica newtoniana precedente al 1905, nonostante oggi sia risaputo che quel tipo di fisica possiede una limitata capacità di descrizione del reale funzionamento del mondo.

Quando ho scoperto i Codici di Guarigione, una delle cose che mi hanno convinto che si trattasse di un sistema legittimo è stata la ricerca che ho svolto in biblioteca su cosa hanno affermato le grandi menti del nostro tempo quando si sono espresse sulle questioni di salute. Ciò che ho trovato mi ha provocato grande stupore, e non l'avevo mai notato prima in tutta la mia vita, nonostante due corsi di laurea durati sei anni.

Infatti, ho scoperto che alcune delle maggiori menti scientifiche del nostro tempo, quali vincitori di premi Nobel, persone munite di vari tipi di lauree, medici, autori e inventori, parlando di problemi di salute avevano affermato che la radice della salute e della malattia va sempre ricercata in un problema energetico all'interno del nostro corpo. Inoltre, hanno affermato che un giorno troveremo un modo per risolvere il problema energetico che soggiace a qualsiasi problema di salute, e che quel giorno il mondo della salute cambierà per sempre.

Ecco alcuni esempi di ciò che ho reperito:

«Tutta la materia è energia». - ALBERT EINSTEIN

« Tutti gli organismi viventi emanano un campo energetico».
- SEMYON D. KIRLIAN, U.R.S.S.

«Il campo energetico dà inizio a tutto». — professor HAROLD BURR, Università di Yale

«La chimica del corpo umano e governata da campi quantistici cellulari». - professor MURRAY GELL-MANN, premio Nobel (1969), Stanford University

«La diagnosi e la prevenzione delle malattie deve avvenire mediante la valutazione del campo energetico». — GEORGE CRILE SR, MD, fondatore della Cleveland Clinic

«Curaregli esseri umani in assenza del concetto di energia significa curare materia morta». - ALBERT SZENT-GYORGYI, M D, premio Nobel (1937), Ungheria

Quindi, se volete guarire alla radice i problemi di salute, dovete guarire il problema energetico. Dovete cioè guarire la frequenza distruttiva presente nelle cellule, identificata da una risonanza magnetica e interpretata da un medico come potenziale cellula cancerogena, o come morbo di Parkinson, o come qualsiasi altro problema.

Energia: il salto quantico nella comprensione del mondo

In passato quasi tutti i fenomeni energetici erano attribuiti agli dèi o a qualche spirito maligno. Durante l'Illuminismo e il Rinascimento cominciammo a capire più a fondo e più accuratamente in che modo funzionavano realmente le cose, elaborando teorie adatte a descrivere i fenomeni. Scienziati quali Copernico, Keplero e Galileo posero delle sfide alle precedenti visioni del mondo in termini di astronomia e di orbite celesti, portando alla luce nuove informazioni, in particolare riguardo al fatto che i pianeti, *inclusa* la Terra, orbitano intorno al Sole, al contrario della precedente teoria secondo la quale tutto ruotava intorno alla Terra. Newton diede ulteriore impulso all'illuminismo scientifico con la sua ben nota teoria sulla forza di gravità, che scoprì (così si racconta) quando fu colpito alla testa da una mela caduta dall'albero. Inoltre, sviluppò il calcolo infinitesimale e le tre leggi del moto. Queste teorie funzionavano tutte abbastanza bene, per quanto se ne sapeva all'epoca. Tuttavia, si sapeva anche che c'erano parecchie cose che esse non erano in grado di spiegare.

Quando Albert Einstein, uno degli scienziati più brillanti mai vissuti, dimostrò che E=mc~, il mondo scientifico fu proiettato in un nuovo paradigma, tale da corrispondere molto meglio a ciò che si verificava nell'universo. La scienza ha fatto un salto quantico grazie a questa conoscenza. Oggi abbiamo appreso a utilizzare l'energia secondo modalità che da ragazzo io leggevo sui fumetti degli "eroi pulp". Ricordo Dick Tracey che parlava al suo socio per mezzo del suo dispositivo da polso dotato di video bidirezionale, e oggi abbiamo cellulari altrettanto piccoli. Si potrebbero

letteralmente portare al polso, se andasse di moda. E che dire poi degli uomini che andavano sulla luna: che idea fantasiosa! Ma poi l'abbiamo fatto. Non ho alcun dubbio che un giorno avremo un *Tricoder*[x] come quello che usava il medico di bordo di Star Trek e che saremo perfino capaci di teletrasportare la gente da un luogo all'altro servendoci dei campi di energia.

Una questione di fisica quantistica

Come può accadere tutto questo? Si chiama fisica quantistica. La fisica quantistica è molto difficile da spiegare, ma consentitemi di citarvi alcuni esempi desunti da esperimenti svolti dal Dipartimento della Difesa statunitense.

Nel 1998 hanno prelevato alcune cellule dal palato di un soggetto e le hanno poste all'interno di una provetta. Hanno collegato la provetta a una macchina della verità, o poligrafo. Poi hanno collegato il soggetto a un poligrafo, ma collocandolo in una zona totalmente diversa dell'edificio. Hanno fatto guardare al soggetto diversi tipi di programmi televisivi. Alcuni presentavano immagini di pace e tranquillità, mentre altri erano violenti ed emozionanti. Hanno scoperto che le cellule del soggetto registravano la medesima attività esattamente nello stesso momento in cui la rilevava il soggetto stesso. Quando il soggetto guardava i programmi calmi e rilassanti, la risposta fisiologica sia dell'individuo che delle cellule si calmava. Quando si passava ai materiali stimolanti, sia il soggetto che le sue cellule mostravano segni di eccitazione. Gli sperimentatori poi allontanarono sempre di più il soggetto dalle sue cellule, fino a mettere fra loro una distanza di circa ottanta chilometri. Erano trascorsi cinque giorni da quando le cellule erano state prelevate dal palato del soggetto, e stavano ancora registrando esattamente la medesima attività, proprio all'unisono col soggetto.

1. Tricoder: sostanzialmente un computer multifunzione dotato di avanzati sensori *[N.d.T\.*

Un altro esperimento dagli effetti molto simili, ma da un soggetto all'altro anziché fra un soggetto e le sue cellule, prese il nome di esperimento Einstein-Podolsky-Rosen. In questo studio fondamentale, gli sperimentatori hanno preso due soggetti che non si conoscevano, hanno concesso loro alcuni minuti per sviluppare una conoscenza superficiale e poi li hanno separati di circa quindici metri, mettendoli ciascuno all'interno di una "gabbia di Faraday" (una gabbia elettromagnetica). La "gabbia di Faraday" è progettata per impedire l'ingresso o l'uscita di frequenze radio e altri segnali. Per esempio, potreste disporre un'antenna di trasmissione FM in una gabbia di Faraday e da una distanza di quindici metri non riuscireste a sintonizzare la vostra radio su tali frequenze né a riceverle, perché la gabbia è molto efficace nel bloccare le frequenze. In breve, la "gabbia di Faraday" blocca l'energia normale, ma consente il flusso di energia quantistica.

Una volta messi i due soggetti all'interno della gabbia, li hanno collegati a un elettroencefalografo (EEG), una macchina che controlla l'attività neurologica. Hanno poi proiettato un fascio di luce proveniente da una penna luminosa negli occhi del primo soggetto, ma non in quelli del secondo. Puntare un fascio di luce negli occhi di qualcuno in questo modo causa un'attività neurologica misurabile e un restringimento visibile della pupilla. Nell'attimo in cui l'hanno fatto, l'attività neurologica di entrambi i soggetti ha riflesso la stessa attività elcttroencefalografica e lo stesso restringimento della pupilla. Hanno cambiato i soggetti e li hanno posti a distanze sempre maggiori fra loro, ottenendo ogni volta il medesimo risultato.

Fenomeni paranormali o fisica quantistica?

Le conclusioni a cui è pervenuto il suddetto studio stabiliscono che a livello inconscio si verifica un costante trasferimento di informazioni da persona a persona, fra individui con cui abbiamo anche solo un collegamento superficiale. Per la prima volta questo spiega

centinaia di esempi riconosciuti di quella che per decenni era sembrata un'attività paranormale. Un esempio: una madre sta pranzando con un amico a New York City e alle 12.15 alza lo sguardo dal suo piatto di insalata con una espressione terrorizzata e dice all'amico: «E successo qualcosa a Jane... Devo telefonare a Jane». La donna si alza immediatamente e chiama la California, nel tentativo di reperire sua figlia Jane. Scopre che alle 12.15 esatte Jane è rimasta coinvolta in un incidente d'auto e che è scossa, ma sta bene.

Da ragazzo ebbi modo di conoscere direttamente uno di questi eventi. Il nome del mio migliore amico era John. I suoi genitori, Marina e George, si erano assentati brevemente per recarsi a Fairfield Giade, a circa un'ora e mezza di viaggio, per prendersi una breve pausa, e avevano lasciato John sotto la custodia di Tina, la sorella maggiore. Giunti circa a metà strada, la madre di John aveva detto al marito: «Dobbiamo tornare subito a casa. Johnny è nei guai». Arrivati a casa poco dopo, trovarono John con la testa incastrata fra le sbarre della ringhiera, mentre sua sorella stava ascoltando musica con gli auricolari, incapace di udire le urla di John. Il bambino stava bene, ma era impaurito.

Allora, come aveva fatto Marina a sapere che John stava male e che era in pericolo? Per molti decenni l'abbiamo attribuito all'ESP o a vari altri fenomeni di tipo paranormale. Oggi, però, sappiamo, grazie all'esperimento Einstein-Podolsky-Rosen, che si trattava semplicemente di un solido insieme di leggi naturali, conosciute sotto il nome di fisica quantistica. Nel caso di Jane e di sua madre e in quello del mio migliore amico John, il trasferimento inconscio di informazioni era semplicemente affiorato al pensiero conscio delle persone coinvolte. Sebbene raro, questo fenomeno è ben lontano dall'essere sconosciuto. Infatti, un numero crescente di persone sta scoprendo modalità di accesso a queste informazioni inconsce attraverso l'utilizzo a fini di guarigione della fisica quantistica.

Questo solleva il tema del misticismo, perché presi al di fuori della spiegazione che ne dà la fisica quantistica, questi esperimenti

scientifici potrebbero presentare una parvenza mistica. Il più delle volte ciò che in passato si definiva "mistico" rappresenta semplicemente un indice che qualcuno ha imparato a usare le funzioni naturali della fisica quantistica ai fini di una particolare applicazione. Oppure, come nel caso che precede, si tratta di qualcosa che succede per caso. Esistono persone capaci di piegare gli oggetti di metallo o di spostare oggetti con la mente; o che sembrano essere al corrente di cose che non potrebbero in alcun modo conoscere. Diciamo pure che di sicuro là fuori esistono dei maghi, ma non fanno ricorso alla fisica quantistica, usano piuttosto l'inganno o l'illusione. Non è di questo che stiamo parlando. La verità è semplicemente che prima di oggi non si era compreso come il fenomeno potesse accadere. Ma cominciando a comprendere la fisica quantistica, si acquisisce una visione della reale dinamica di accadimento di questi fenomeni. Infatti, una delle teorie di riferimento della fisica quantistica recita che, data una sufficiente opportunità, virtualmente nulla è impossibile. Quindi, ciò che era stato considerato mistico non lo è affatto, bensì è semplicemente fisica quantistica che non avevamo compreso perché avevamo seguito le teorie di Newton.

Un mutamento di paradigma molto atteso

Dobbiamo temere la fisica quantistica? Niente affatto. Si riferisce al modo in cui l'universo funziona e ha sempre funzionato. Semplicemente, noi prima non l'avevamo capito. Come leggerete nelle pagine di questo libro, la comprensione della fisica quantistica sta aprendo le porte alle maggiori scoperte mai viste prima nel campo della guarigione e della salute. E una nuova comprensione, un nuovo mutamento di paradigma del pensiero, ma per noi è irrinunciabile. Riflettete solo su questo: se foste stati trasportati a Salem, nel Massachusetts, nell'anno 1692, e se aveste tirato fuori il cellulare per chiamare un amico, cosa pensate che vi sarebbe successo? Non si capiva la fisica del microfono, delle pile, dei microchip, dei display LED, né le frequenze radio che viaggiano

nell'aria. Sareste stati perseguiti come maghi e streghe perché la fisica non era compresa. C'è forse qualcosa di malefico nei cellulari? (Mia moglie risponderebbe di sì!). Questo significa forse che la fisica non esisteva? Se aveste avuto due radio a quei tempi e le aveste utilizzate, avreste potuto parlarvi l'un l'altro? Ovviamente sì! La fisica non è mutata, sono cambiate solo le nostre conoscenze, la nostra comprensione e le applicazioni che ne abbiamo tratte.

Le persone che per prime hanno scoperto determinati aspetti della fisica e il modo in cui è stato creato l'universo hanno sempre incontrato l'incomprensione e talvolta la condanna o il martirio. L'elenco è lungo e pieno di nomi famosi. Copernico (che scoprì che la Terra e gli altri pianeti ruotano intorno al Sole), Galileo (che provò matematicamente la teoria copernicana), Colombo (che provò che il mondo era rotondo) e molti altri furono condannati per aver scoperto delle verità scientifiche. I marinai della Niña, della Pinta e della Santa Maria erano assolutamente convinti che sarebbero precipitati oltre il bordo estremo della Terra, perché credevano che fosse piatta. Credevano cioè in una vecchia teoria che non solo non era vera a quel tempo, ma non lo era mai stata prima.

Tuttavia, non aspettatevi di trovare una grande comprensione della fisica quantistica fra il pubblico o perfino fra gli educatori. Io (Ben) recentemente ho dato uno sguardo al libro di scienze di seconda elementare di mia figlia e le stanno insegnando la stessa fisica newtoniana che insegnavano a me quando frequentavo la seconda, quarantacinque anni fa. Il dramma è che perfino allora si sapeva già che quella teoria era superata. Ci vogliono anni, o perfino decenni, affinché una teoria obsoleta esca dal quadro di pensiero generale, anche se non è più valida.

Fortunatamente, oggi un numero sempre crescente di persone comincia a comprendere il significato dell'energia nei termini in cui lo descrive la fisica quantistica, nonostante venga ignorato dall'istruzione di massa. E essenziale che facciate una revisione dei principi per comprendere il potere rivoluzionario del Codice di Guarigione.

I molti volti dell'energia

L'energia può assumere molte forme. Per esempio, esiste un'energia che denominiamo "luce". Essa comprende un determinato spettro di frequenze energetiche, compreso fra 4,3 x 1014e7,5x 1014. Noi rileviamo tali frequenze per mezzo della vista. Esistono frequenze sonore che rileviamo mediante l'udito e i recettori posti fiei nostri piedi e tessuti corporei. Esiste la banda a raggi infrarossi che percepiamo sotto forma di calore. C'è poi la banda ultravioletta, situata subito al di là di ciò che riusciamo a vedere da quel lato dello spettro luminoso. Esistono molte altre frequenze energetiche per le quali non disponiamo di recettori corporei. Quelle, naturalmente, un tempo erano ritenute mistiche, ma oggi possediamo strumenti in grado di rilevarle. Le chiamiamo raggi x, ultrasuoni, radar, UHF, VHF, eccetera. L'elenco è infinito.

Le frequenze sono costituite da tre elementi principali. Uno riguarda il numero di volte in cui la frequenza passa da positiva a negativa in un determinato periodo di tempo. Di solito questo dato va sotto il nome di cicli al secondo. Per esempio, l'elettricità ha 120 cicli al secondo in Europa e 60 cicli al secondo negli Stati Uniti d'America. C'è poi l'ampiezza, cioè la magnitudo dell'onda al di sopra e al di sotto della linea di base, o punto zero. Infine, c'è la forma d'onda. Proprio cosi, le onde hanno una forma. Si può avere un'onda sinusoidale, costituita da un'onda bella, liscia, curva e simmetrica, che ricorda il movimento ondoso del mare. Ci sono onde frastagliate o punte-onda, che salgono e scendono come aghi. Esistono anche onde quadrate e molte altre forme d'onda. Ci sono poi delle frequenze che utilizziamo per trasmettere altre frequenze. Oggi abbiamo compreso come fare per inviare centinaia di migliaia di messaggi al secondo mediante una minuscola fibra, servendoci della frequenza della luce. Le chiamiamo fibre ottiche, e le usiamo ogni giorno quando parliamo al telefono. Tutto questo risulta ancora abbastanza mistico per me, perché non ne comprendo del tutto il funzionamento, ma… me ne servo? Ci potete scommettere!

Che dire della medicina e delle frequenze? Usiamo le frequenze in medicina? Diciamo di sì, su base molto limitata, quando è necessario. Ma cercate di comprendere questo: quando vi rendete conto di cos'è la frequenza e di cosa è in grado di fare, capite che l'uso delle frequenze in medicina si sbarazzerebbe letteralmente dell'industria farmaceutica così come la conosciamo. Credete che lasceranno che ciò accada? Usare la frequenza a fini diagnostici è sicuro, e sta diventando abbastanza comune. I raggi x hanno costituito il primo utilizzo di una frequenza a scopo diagnostico. Le analisi EKG, EEG e HRV sono tutti esempi di energie di rilevazione utilizzate per formulare una diagnosi. Gli esami a ultrasuoni ricorrono alle onde sonore al medesimo scopo. L'ultima nata è ***X Imaging a.*** Risonanza Magnetica (MRI). Oggi la maggior parte della gente pensa che il termine significativo del suddetto acronimo sia "magnetico". Ma il campo magnetico fa solo migliorare la risonanza, o frequenza, degli atomi per renderli più visibili. Il solo motivo per cui la MRI funziona dipende dalla risonanza, o frequenza, degli atomi; questo è ciò che la risonanza magnetica rileva.

Quello che l'industria medico-farmaceutica non vuole che crediate

Che dire dunque della guarigione? Ricordatelo, questo è un territorio molto "pericoloso". Prendereste un bastone ed entrereste nella tana del leone sventolandoglielo in faccia? L'industria farmaceutica ha più denaro, potere e peso rispetto ai politici di quanto non si riesca a immaginare. In realtà, la frequenza viene usata a scopo di guarigione da decenni. Negli anni Venti e Trenta del Novecento uno scienziato, il dottor Royal Ramon Rife, ottenne ripetuti successi nei pazienti affetti da cancro ricorrendo solo alle frequenze. In realtà Rife è stato lo scopritore del metodo che prevede l'utilizzo di una frequenza allo scopo di trasportarne un'altra, come abbiamo appena menzionato. Rife inventò un microscopio a frequenza luminosa capace di vedere fino a tren-

tamila ingrandimenti, e questo accadde alcuni decenni prima dell'avvento del microscopio elettronico. Nessun microscopio a frequenza luminosa era mai stato in grado di vedere a più di cento ingrandimenti, prima di allora. Tuttavia, le sue brillanti scoperte sembravano rappresentare una minaccia per alcuni. Il suo laboratorio (con tutti i suoi archivi) si incendiò misteriosamente e Rife fu denigrato nella sua veste di uomo di scienza. Uno dei più brillanti scienziati del ventesimo secolo morì nell'indigenza.

Quindi, alla terapia basata sulle frequenze energetiche è stato concesso di accedere all'ambito della medicina soltanto laddove c'è carenza di farmaci efficaci; per esempio, nel caso dei calcoli biliari. Si usa la frequenza energetica del suono per frantumarli. I dermatologi oggi utilizzano determinate frequenze luminose per indurre la guarigione e la ricrescita dei capelli su lembi di pelle danneggiata. La rivista «Parade Magazine», dell omonimo quotidiano, ha dato notizia di una terapia oncologica sperimentale che prevede l'inserimento di un minuscolo ago sonda in un tumore, per poi sintonizzarsi sulla frequenza del tumore e bruciarlo. Quindi la medicina sta cominciando a fare il suo ingresso nella cosiddetta "era dell'energia". Ma attenzione, esistono forze tremende che si oppongono a questa mossa, specialmente se la gente normale fosse poi in grado di utilizzare queste cose autonomamente nel soggiorno di casa propria. Pensate alla perdita in termini di potere, denaro e controllo che l'intero establishment medico subirebbe se la gente potesse curarsi da sola senza ricorrere a un medico o a un professionista della salute.

Gli approcci convenzionali

Diamo uno sguardo al modo in cui attualmente la medicina convenzionale affronta la più grossa piaga della nostra società: il cancro. La domanda che la medicina convenzionale si pone è la seguente: «Come possiamo uccidere le cellule cancerose?». Non li sentite mai chiedersi — e sarebbe importante farlo -: «Cosa ha

causato il cancro?». Che domanda fenomenale! *Cosa ha causato il cancro?* Sembra essere una domanda logica, ma io (Ben) personalmente non l'ho mai sentita formulare nell'ambito della medicina convenzionale, durante i vari decenni in cui l'ho praticata, eppure sono uno specialista oncologo. L'approccio della medicina convenzionale è questo: «Cerchiamo di tagliare via la manifestazione locale del processo che chiamiamo "cancro"».

Quella non è una prassi irragionevole in presenza di un tumore locale. Tuttavia, non riesce comunque a cambiare la causa del cancro. Ho perso il conto di quanti sono i pazienti con cui ho lavorato che sono al quarto o quinto tipo di cancro, perché nessuno aveva mai pensato di cambiare il "perché" di ciò che aveva causato il loro cancro. Se volete fare ricorso a una cura standard per questo tipo di patologia, è quasi sempre di natura chirurgica. Ma ripeto, c'è un gran numero di pazienti che ho visitato nella mia clinica ai quali era stato detto «l'abbiamo tolto tutto», e che poi invece hanno avuto una ricaduta.

Un altro approccio della medicina convenzionale è quello di uccidere le cellule cancerose. Questo si ottiene per mezzo delle radiazioni o della chemioterapia. Funzionano entrambe in modo simile, danneggiando le cellule. Sfortunatamente, le cellule anomale hanno un aspetto, un comportamento e un metabolismo estremamente simili al resto delle cellule sane del corpo umano. Ma non solo: imparano velocemente e sono capaci di difendersi dalla chemioterapia e dalle radiazioni. Infatti, sono molto più forti delle cellule normali.

Ecco come funziona la chemioterapia: danneggia il DNA delle cellule che si dividono rapidamente. Le cellule cancerose si dividono rapidamente, quindi quella è una cosa positiva, giusto? Diciamo di sì, ma ci sono molte altre cellule nel corpo umano che si dividono velocemente. La cosa più sgradevole di tutte è che le cellule immunitarie di solito sono quelle che si dividono più rapidamente. Qual è la prima cosa che un esperto di chemioterapia controlla prima di somministrare la dose successiva?

I globuli bianchi. Le cellule immunitarie. Ma permettetemi (Ben) di aiutarvi a comprendere meglio la rilevanza del danno alle cellule immunitarie. Se chiedeste a un oncologo (medico esperto di trattamenti chemioterapici) se la chemio sarebbe in grado di uccidere tutte le cellule malate, vi risponderebbe onestamente con un sonoro «Mai!». Non è cosi che funziona. Nella migliore delle ipotesi la chemio potrebbe eliminare il sessanta, settanta o forse anche l'ottanta per cento delle cellule cancerose, ma ci sarà sempre un residuo. Questo ci conduce alla seguente riflessione: «Se la chemio non eliminerà tutte le cellule malate, e se io sono destinato a vivere, cosa eliminerà il resto di quelle cellule malate?».

Se il vostro sistema immunitario non aumenta i giri e non sopprime il rimanente venti o trenta per cento di cellule malate, quel residuo provocherà la vostra morte. Questo è ironico. La chemio distrugge l'unica cosa che può salvarvi la vita. II problema è: quanto in forma volete che sia il vostro sistema immunitario, visto che è lui a dover recitare la parte del protagonista? Vi prego di ascoltare quanto segue: in definitiva, non esiste nulla di fabbricato dall'uomo che sia in grado di guarire il cancro. È il vostro sistema immunitario a dover finire il lavoro. In effetti, non c'è nulla che le mani umane possano fabbricare per guarire qualsiasi malattia. So che molti medici si sono presi parecchi meriti per aver guarito il cancro, ma a ben guardare, alla fine è sempre il sistema immunitario a finire il lavoro. Il sistema immunitario è sempre la vera star.

Rivolgersi alla fonte

Quali sono dunque le cause del cancro. In ultima analisi, si tratta di stress causato da memorie cellulari. A livello fisico si contano quattro cause, ma dovrete aspettare di conoscere il Segreto n. 3 per leggerle.

In genere, se volete rivolgervi alla fonte del problema, a prescindere dalla malattia o dai sintomi, dovete farlo con l'energia,

poiché l'energia è la fonte. Si tratta di uno degli scopi principali di questo libro: farvi sapere che sono state fatte delle scoperte e che esistono delle applicazioni di tali scoperte che vi permetteranno di prendere in mano buona parte della vostra vita, della vostra salute e prosperità. Non solo non sacrificherete i risultati, ma potrete anche raggiungere dei risultati che non erano mai stati possibili prima d'ora.

Lo stress è causato da insufficienza energetica

Tutte le malattie e tutti i disturbi sono causati da una carenza di energia a livello cellulare. La sindrome da affaticamento cronico (CFS) è una diagnosi relativamente recente in termini di storia della medicina. La medicina convenzionale ha rigettato, rinnegato e fatto diagnosi sbagliate a quei poveri pazienti per anni. Questo mi ricorda la donna che soffriva di emorragia da 12 anni e andò a farsi curare da Gesù. «Aveva molto sofferto per opera di molti medici, spendendo tutti i suoi averi senza nessun vantaggio, anzi peggiorando». (Me 5,26). Certe cose non cambiano mai, vero? Questa non è una frecciata rivolta alla medicina convenzionale. C'è del buono e del cattivo in ogni tipo di medicina e arte di guarigione che io abbia mai incontrato. Taluni sono veramente motivati, mentre altri lo fanno solo per denaro.

Consentitemi di aiutarvi a comprendere cosa accade a livello intracellulare nelle situazioni di bassa energia, come la sindrome da affaticamento cronico. Come abbiamo già accennato in precedenza, un basso livello di energia in realtà sta alla base di ogni malattia. Ricorderete che abbiamo parlato del meccanismo di attacco o fuga, vale a dire dello stress e di come esso influisce sulle cellule. Osserviamo le cose più da vicino. Mentre le cellule si chiudono per conservare l'energia all'interno del corpo, l'ossigeno e le sostanze nutritive non le penetrano, e non arriva nemmeno il glucosio (il carburante delle cellule). Le centrali elettriche

delle cellule vengono tenute in uno stato di carenza permanente. Queste piccole centrali sono denominate mitocondri.

Se si spengono i mitocondri, si spengono anche le cellule. Se si spengono le cellule, si spegne anche il corpo. Queste piccole centrali elettriche (i mitocondri) hanno un aspetto incredibilmente simile a quello dei batteri. Infatti, gli evoluzionisti ritengono che si tratti di batteri che stabilirono un rapporto di simbiosi con le strutture cellulari allo scopo di fornire loro energia. C'è qualcosa a cui si pensa raramente, ed è l'effetto delle molte medicine che si prendono. Poiché si cerca soprattutto di alleviare i sintomi, spesso si trascurano i dettagli, mentre il diavolo sta proprio nei dettagli. Abbiamo somministrato alla società dosi esagerate di antibiotici, distribuendoli come caramelle. Da anni ormai è risaputo che quasi tutte le infezioni del tratto respiratorio sono virali. Gli antibiotici non fanno effetto sui virus, ma nonostante questo, spesso vengono tuttora prescritti. Il Governo Federale degli Stati Uniti d'America ha dato il via a una campagna rivolta a far sì che i medici smettano di prescrivere inutilmente gli antibiotici per i comuni raffreddori e per le infezioni dell'orecchio.

Dunque ricordate che i nostri minuscoli mitocondri hanno proprio l'aspetto di batteri. Gli antibiotici spesso uccidono i mitocondri, insieme ai batteri. Infatti, gli antibiotici che abbiamo prescritto inutilmente potrebbero rappresentare la causa principale non solo della sindrome da affaticamento cronico, ma anche dell'accresciuta incidenza di molte altre malattie, oltre all'insorgere di nuove. Recentemente è stato pubblicato uno studio che dimostrava che nelle donne che avevano ricevuto otto o più dosi di antibiotici prima dei diciotto anni si rilevava un grave aumento dei casi di cancro al seno. Non possiamo più far finta di niente rispetto agli effetti collaterali dei farmaci che stiamo prescrivendo e che ci vengono prescritti. A proposito, non esiste nulla di "collaterale" riguardo ai cosiddetti effetti collaterali. Sono gli effetti indesiderati e diretti di quei farmaci.

Il "gruppo elettrogeno" presente al nostro interno

I nostri corpi non sono come gli edifici di una città, tutti collegati a un'unica centrale elettrica gigante per mezzo di una rete di cavi elettrici. Si tratta proprio del contrario. Cento anni fa, prima della comparsa delle reti elettriche, se si voleva usufruire dell'elettricità, si doveva essere in possesso di un generatore. Nella nostra fattoria avevamo un vecchio gruppo elettrogeno Delco. Per alimentarlo si versava della benzina in un serbatoio. Il generatore richiedeva una fonte di ossigeno (immissione di aria) ed era destinato a smaltire i prodotti di scarto sotto forma di fumi. Fintanto che c'era sufficiente carburante, avevamo l'elettricità.

Accade lo stesso anche nel caso delle nostre cellule. Una cellula deve poter disporre di ossigeno e glucosio (carburante) e dev'essere in grado di espellere al suo esterno i prodotti di scarto. Quando fermate quel processo, ottenete un "calo di tensione", che provoca il cattivo funzionamento della cellula, e alla fine si verifica un "black out" proprio come nel caso del generatore Delco quando finiva il carburante. Se il processo si prolunga troppo, la cellula è letteralmente destinata a morire. Quindi, potete comprendere come lo stress che manda le cellule in stato di allarme sia in grado di causare una carenza energetica, conducendo a un danno cellulare e a quello stato a cui poi finiremmo per assegnare il nome di malattia. Il tipo di malattia o di diagnosi che si manifesta è determinato semplicemente da quale anello della catena si spezza.

Nel 2007 è stato pubblicato uno studio, che è apparso sulle prime pagine di tutto il mondo, incentrato sulla scoperta di geni che fabbricano proteine che confluiscono nei mitocondri. Alcune ricerche precedenti, effettuate presso la Harvard Medicai School e altrove, avevano già appurato che anche se il resto di una cellula (il suo nucleo e altre sue parti) viene distrutto, essa può ancora funzionare se i suoi mitocondri sono vivi. La scoperta più recente, effettuata sempre nel 2007 da David Sinclair, un patologo della Harvard Medicai School che ha contribuito alla conduzione del-

la ricerca, ha isolato la proteina che attiva i geni preposti a mantenere sani i mitocondri. Questo ha indotto i ricercatori a sognare l'avvento di una "pillola magica" per combattere l'invecchiamento: «Quello che stiamo cercando di fare è trovare i processi naturali dell'organismo umano che sovrintendono al rallentamento dell'invecchiamento e al trattamento di malattie quali le cardiopatie, il cancro, l'osteoporosi e la cataratta», ha affermato Sinclair[2].

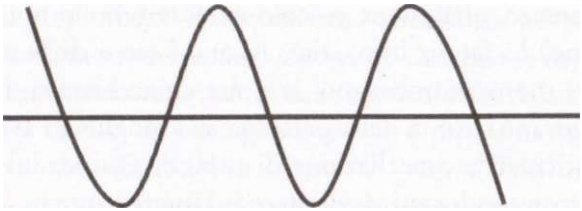
I ricercatori stanno acquisendo crescente fiducia nella possibilità di arrivare alla sorgente di ciò che ci mantiene sani. Questo è incoraggiante, ma la medicina è ancora lontana dal ragionare in termini di risalire alla fonte. E *voi,* a cosa preferireste rivolgere la vostra attenzione? Ai sintomi o alle cause? Alla malattia o all'evento che l'ha innescata? Noi riteniamo di aver scoperto il fattore che svolge il compito che quei ricercatori sperano un giorno di affidare a una pillola.

Interrompere il segnale

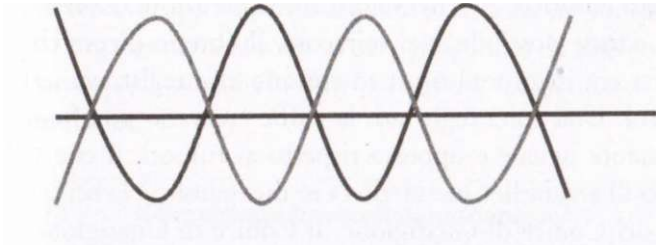
Come interviene un Codice di Guarigione nel processo cellulare? Il cervello rileva e invia delle frequenze energetiche che istruiscono tutte le altre parti del corpo sui compiti da svolgere. L'ipotalamo contenuto nel cervello invia segnali di pericolo alle altre parti del corpo quando rileva un'emergenza e l'organismo deve prepararsi a difendersi qualsiasi sia l'emergenza.

Quando non si è in presenza di una reale emergenza ma si viene comunque proiettati in modalità di attacco o fuga, quelle frequenze sono distruttive, anziché utili a salvarci la vita. Un Codice di Guarigione trasforma le frequenze energetiche e i segnali distruttivi rendendoli benefici. Il metodo per trasformare una frequenza energetica distruttiva in un'altra benefica o non più nociva è relativamente semplice. Ecco come si presenta un'onda sinusoidale:

2. *Wonder Pili to Fight Ageing Could Become A Reality,* in: «Reuters», 21 settembre 2007, http://gulfnews.com/news/world/usa/wonder-pill-to-fight-ageing-could-become-a-reality-1.201890.



Supponiamo che questa sia la frequenza energetica del cancro. Il metodo per trasformarla consiste nel colpirla con un'altra frequenza esattamente opposta. Il processo avrebbe il seguente aspetto:



Così facendo, ecco il risultato che si ottiene:

Avete appena neutralizzato la frequenza distruttiva, e se siete in grado di fare questo, allora la fonte di quella frequenza o è guarita, o è destinata a guarire, se continuate a tenerla neutralizzata. Questo è proprio ciò che fa un Codice di Guarigione.

La fisica degli auricolari a cancellazione di rumori

Di recente Ben mi ha parlato di un'esperienza che ha avuto e che rappresenta uno splendido esempio di ciò che abbiamo appena esposto. Il dottor Ben stava recandosi sul set del film *The Secret.* Era su un volo partito da Chattanooga e diretto a San Francisco. Dovete sapere che Ben odia il rumore. Quando condividevamo la stessa camera di albergo durante i nostri giri

di conferenze, qualunque piccolo rumore (che io non notavo nemmeno) lo faceva impazzire. Allora, l'aereo di Ben era decollato, i motori rombavano, la gente chiacchierava, i bambini piangevano. Prima della partenza sua moglie gli aveva dato degli auricolari a cancellazione di rumori. Quindi lui li aveva presi, li aveva indossati, aveva acceso l'interruttore e... caspita! Niente più rumori! Niente pianti, niente motori rombanti, solo un meraviglioso silenzio! Ben non riusciva a crederci. Si era tolto gli auricolari e i suoni erano ancora lì; se li era rimessi e tutto era tornato tranquillo!

Quasi euforico, Ben aveva cercato le istruzioni. *Doveva* sapere come fosse possibile quel miracolo. Il libretto diceva che nelle cuffie era incorporato un microfono che registrava i rumori esterni. Una volta registrati, le cuffie creavano una frequenza esattamente uguale e opposta rispetto ai rumori, il che sortiva l'effetto di azzerarli. Questa, detta in due parole, è la fisica quantistica del Codice di Guarigione. Il Codice di Guarigione è come una cuffia a cancellazione di rumori, ma funziona rispetto ai problemi del cuore, non ai rumori.

Il Codice di Guarigione impedisce all'ipotalamo di inviare quel segnale di allarme quando non dovrebbe essere inviato. Il segnale di emergenza, il 113 proveniente dall'ipotalamo, è il fattore scatenante dello stress nelle vostre cellule; è ciò che fa allontanare il vostro flusso sanguigno dai vostri organi interni, dalle vostre funzioni intellettive superiori e dal vostro sistema immunitario, del quale abbiamo già parlato nel primo capitolo incentrato sulla fonte dello stress nell'organismo.

In altre parole, il Codice di Guarigione impedisce all'ipotalamo di inviare il segnale di frequenza energetica che innesca una risposta di stress nell'organismo, laddove non dovrebbe verificarsi alcuna risposta di stress. Come lo fa? Ci riesce servendosi delle frequenze energetiche sane, proprie dell'organismo (l'opposto delle frequenze distruttive), che usa per sovrastare le frequenze energetiche distruttive, come quando si accende la luce in una stanza buia.

Possiamo provarlo? Come abbiamo evidenziato nel primo capitolo, possiamo provare che i Codici di Guarigione rimuovono lo stress servendoci dei risultati delle analisi HRV. Possiamo provare che il Codice di Guarigione risolve il problema energetico associato a un problema fisico? Siamo in grado di farlo attraverso le testimonianze dei risultati ottenuti dai nostri clienti che applicano il Codice di Guarigione. L'unico modo in cui i problemi potrebbero sparire consiste nell'eliminazione delle frequenze energetiche distruttive, poiché in tal caso l'ipotalamo smette di inviare il segnale di pericolo quando non dovrebbe e le cellule in modalità di stress si aprono, consentendo al sistema immunitario di guarire l'organismo nel modo in cui è progettato da Dio per farlo.

Allora, quali sono i risultati riscontrati da alcune di quelle testimonianze?

Il carcinoma basocellulare (cancro)

Uno dei miei migliori amici è un brillante medico convenzionale. Quando gli ho mostrato per la prima volta la piccola escrescenza che avevo sul braccio, non era preoccupato. Sebbene ogni settimana frequentassimo entrambi lo stesso gruppo di studi biblici, il calendario dei miei seminari e l'abbigliamento invernale mantennero il "pericolo" che stava sviluppandosi sul mio braccio lontano dal suo sguardo per mesi. La prima volta che il mio amico dottore mi vide in maniche corte durante una calda giornata di primavera, fui nei guai. Gli bastò uno sguardo per prendermi da parte e dirmi: «Larry, questo è un carcinoma basocellulare, devi farlo togliere immediatamente affinché non produca delle metastasi, o potrebbe ucciderti». Il lunedi mattina seguente, prima di poter prendere un appuntamento per l'intervento chirurgico, Alex Loyd mi telefonò per chiedermi di incontrarci per discutere la base ebraica dei risultati che stava ottenendo, lavorando su quelli che avrebbero poi preso il nome di "Codici di Guarigione". Ci vedemmo per pranzo. Se chiunque altro, al di fuori di Alex, mi avesse parlato di guarigioni energetiche, sarei scappato di corsa. La medicina energetica suonava male al mio orecchio occidentale e alla mia impostazione religiosa. Do-

po aver ascoltato a lungo, mi arrotolai la manica e gli chiesi: «Mi stai dicendo che posso sbarazzarmi di questo carcinoma facendo scorrere di nuovo nel mio organismo la mia energia personale?». Alex rispose: «Posso solo parlarti dei risultati stupefacenti che alcuni dei miei clienti hanno ottenuto». La mia risposta fu: «Ho bisogno di un paio di giorni per pregare e per studiare un paio di termini ebraici di base, non posso fare questo finché non mi metto in pace rispetto a questa cosa». Due giorni dopo, munito di chiare intuizioni riferite alla realtà fisica dello "stress" nel cuore spirituale, telefonai ad Alex, e ¡1 resto ormai è storia. Quello che sperimentai successivamente è del tutto sorprendente, al punto che da allora in poi ho parlato dei Codici di Guarigione alla gente di tutto il mondo durante i miei seminari, che ho intitolato "La riscoperta del CUORE". Riuscii a notare una differenza nel tumore dopo tre giorni e lo osservai rimpicciolirsi sempre più ogni giorno, per scomparire del tutto nel giro di quattro 0 cinque settimane. Questo accadde più di otto anni fa, e a tutt'oggi non è mai ricomparsa alcuna traccia di quel tumore. Da parte mia non ci sono parole abbastanza elevate per raccomandare il processo dei Codici di Guarigione. A mio parere si tratta di un grosso passo avanti che guarisce qualunque problema a partire dal suo nucleo centrale. Quello che la creazione del computer ha fatto per gli affari, 1 Codici di Guarigione lo possono fare per la salute e la guarigione.

LARRY

Tiroidite, fibromi, calcolosi biliare, virus di Epstein Barr, sindrome da affaticamento cronico, ecc.

Nel mese di agosto del 2003 avevo problemi di salute già da tre anni. Le diagnosi che mi erano state fatte includevano la tiroidite di Hashimoto (tiroidite cronica autoimmune), l'adenomiosi, fibromi dell'utero, mastopatia, reflusso laringo-faringeo, una cistifellea piena di calcoli, virus di Epstein Barr, attacchi di panico e sindrome da affaticamento cronico. Avevo speso migliaia di dollari in parcelle mediche. Avevo fatto tentativi con la medicina, la nutrizione e i supplementi. Ero stata a letto per due mesi e i membri della mia chiesa avevano dovuto portare i pasti alla mia famiglia. Non ero in grado di ricoprire i miei ruoli di moglie e di madre. Al lavoro avevo dovuto prendermi un periodo sabbatico per motivi di salute... Dopo aver fatto l'esercizio [del Codice di Guarigione] 3-5 volte al giorno per sei settima-

ne, ho avuto un'esperienza di guarigione sensazionale. Un esame a ultrasuoni svolto dieci settimane dopo l'inizio dell'applicazione dei Codici di Guarigione mostrava una totale assenza di fibromi uterini! Quando ho chiesto ai medici quale poteva essere la causa di ciò, uno di loro si è spinto fino al punto di affermare che il radiologo, che aveva letto gli ultrasuoni che per due anni di seguito avevano confermato la presenza di fibromi, doveva essersi sbagliato. Non era in grado di spiegare la mia stupefacente guarigione. Non ho assunto farmaci per la tiroide per tutto l'ultimo anno e non sto prendendo alcuna medicina su ricetta medica. A tutt'oggi non ho subito l'asportazione della cistifellea (mi era stato detto due anni e mezzo fa che era piena di calcoli e che doveva essere tolta). Ho avuto solo un attacco di colecisti da quando ho cominciato gli esercizi, ed è stato all'inizio. Seguo una dieta normale e sto benissimo. La mia energia e la mia forza sono tornate e continuo a praticare quotidianamente gli esercizi. Ringrazio Dio per aver guarito il mio corpo e per aver rivelato il Suo potere risanante attraverso i Codici di Guarigione scoperti da Alex Loyd. Raccomando l'uso dei Codici di Guarigione a chiunque abbia bisogno di una guarigione fisica o emozionale.

JENNIFER

Cancro, problemi neurologici, depressione

Mi erano stati diagnosticati il cancro, disordini neurologici e depressione. Con il Codice i problemi sono lentamente svaniti. I nostri corpi sono programmati per riavviarsi come fanno i computer, in presenza delle giuste azioni. Grazie.

ANISTI

Sindrome da affaticamento cronico e fibromialgia

Ero una delle persone più affermate nel mio campo negli Stati Uniti d'America, finché non ho sviluppato gravi sintomi e mi sono state diagnosticate la sindrome da affaticamento cronico e la fibromialgia. Dopo due anni ero per lo più costretta a letto, provavo un dolore costante, prendevo parecchi farmaci e avevo perso ogni speranza. Oggi, dopo aver fatto gli esercizi del Codice di Guarigione per sei mesi, la mia situazione è la seguente: ho cessato tutti i farmaci, sono del tutto libera da una malattia inguaribile,

mi sento meglio di come stavo prima di ricevere quella diagnosi e sono tornata al lavoro. In breve, MI SONO RIPRESA LA MIA VITA!

Patty

Depressione suicida

La depressione rivolta al suicidio aveva costretto la mia famiglia a mettere in atto dei grossi cambiamenti, motivati dalla paura di rischi per il mio benessere. Non avevo energia, nessun desiderio di vivere, e tutto mi appariva come un compito di proporzioni monumentali. Mio marito è medico ma era a corto di idee, poiché ormai avevamo provato di tutto. Ero molto scettica quando ho sentito parlare dei Codici di Guarigione, ma a paragone ero più disperata. In meno di due settimane la mia depressione è completamente sparita. Non solo non riuscivo a crederci io, ma nemmeno le persone a me care. Ora tutta la mia famiglia e alcuni miei amici fanno gli esercizi, alcuni li svolgono ogni giorno, altri quando ne sorge il bisogno. Il Codice di Guarigione ha rappresentato davvero un dono divino.

MARY

Terrore notturno

Mio figlio era afflitto da terrore notturno da circa dieci anni. Quasi ogni notte si svegliava urlando in preda agli incubi; cercavamo di confortarlo ma lui non era sveglio e non si svegliava. Talvolta le crisi duravano a lungo, ed era estenuante e molto traumatico per l'intera famiglia. Avevamo provato di tutto, dal cambiare le abitudini del sonno, al prendere delle erbe particolari, alla preghiera, ai medici. Niente era servito! Dopo aver fatto un esercizio del Codice di Guarigione il terrore notturno è guarito e non si è mai più ripresentato; questo è accaduto più di tre anni fa. Ho detto a chiunque fosse disposto ad ascoltarmi di utilizzare il Codice di Guarigione, perché funziona!

DAVID

Fobia della guida e attacchi di panico

Sono stata afflitta da fobia di guida in pieno traffico, che ho trattato con le EFT. Ho scoperto che la fobia tornava ogni volta che mi trovavo in mezzo a un traffico molto pesante, specialmente di notte.

Mi veniva un attacco di panico mentre guidavo, il che fa molta paura. Mentre mi trovavo a Nashville lavorai su questo problema con gli esercizi del Codice di Guarigione. Tornando a casa dovetti guidare per dieci ore sotto la pioggia battente, attraversando le montagne senza visibilità. Ce l'ho fatta ad arrivare a casa senza il minimo segno di ansietà. Da allora mi sono resa conto che questo non solo influiva sulla mia guida, ma si manifestava anche in molte altre aree della mia vita sotto forma di ansia da prestazione. Oggi mi rendo conto di essere molto rilassata in ogni ambito della mia vita.

MARYANNA

Problemi di abbandono

Durante le poche settimane in cui ho applicato a me stessa i Codici di Guarigione sono cambiata, ora mi sento libera di parlare con la gente e di esprimere la mia opinione personale. Questo potrebbe suonare insignificante per alcuni, ma per me si tratta di un grande passo avanti. Ho avuto a che fare con problemi di abbandono per tutta la vita, preoccupandomi sempre che se avessi detto qualcosa, agli altri forse non sarebbe piaciuto e mi avrebbero lasciata, ignorata o semplicemente non mi avrebbero vista o ascoltata: una paura di essere invisibile per gli altri. Guarire questa credenza ha prodotto una enorme differenza nella mia vita quotidiana.

THERESE

Perfezionismo

Ho lottato per anni contro il perfezionismo. Tutto ciò che dicevo era intervallato da dichiarazioni di non-responsabilità. Mi preoccupavo del fatto che la gente mi stesse sempre giudicando. Dopo aver trovato una immagine correlata al mio perfezionismo, ho usato gli esercizi per guarire quella convinzione. Che differenza. Non ho più paura di parlare e di dire apertamente quello in cui credo.

LUCY

Difetto atriale (malformazione cardiaca congenita) guarito

A settembre del 2007 ho avuto un attacco ischemico transitorio (TIA). Avevo iniziato ad applicare i Codici di Guarigione tre mesi

prima. Mi sono ripresa velocemente dal TIA, ma naturalmente mi hanno fatto ogni genere di test per trovare la causa. Hanno deciso (a causa di alcune macchie nel cervello evidenziate da una risonanza magnetica) che avevo avuto un altro TIA non rilevato, e che la causa era un Patent Foramen Ovale (PFO), ovvero un foro interatriale all'interno del cuore. Questo aveva fatto sì che del sangue non filtrato fosse salito al cervello, il che aveva dato luogo al TIA. Apparentemente i PFO venivano chiusi di routine inserendo un piccolo congegno per "otturare" il foro. Tuttavia, la FDA aveva deciso che tale procedura non era più consentita. Il nuovo protocollo da seguire si basava sull'assunzione di farmaci (Plavix e aspirina). Molti medici non erano d'accordo con quella soluzione e cercavano di far riapprovare l'uso del congegno. Il direttore del Programma sull'Infarto del Neurosciences Institute, presso l'Ospedale Central Dupage, e il capo del Heart Hospital, presso l'Ospedale Edwards in Illinois, mi chiesero se ero disponibile a partecipare a una sperimentazione clinica. Risposi di sì ed entrai a far parte del gruppo del "congegno".

Nel frattempo continuai a usare i Codici di Guarigione. Dissi al personale medico che mi rendevo conto che non avrebbero tenuto conto di ciò che stavo per dire, e che probabilmente mi avrebbero ritenuta pazza, ma se, per caso, quando inserivano il congegno, il foro non fosse stato come se lo aspettavano, questo dipendeva dal fatto che avevo usato un metodo denominato Codici di Guarigione, ed era possibile che il foro si fosse chiuso grazie a questo. Avevo udito talmente tante testimonianze sorprendenti sui risultati dell'applicazione dei Codici di Guarigione da sapere che ciò era possibile. Naturalmente non mi prestarono attenzione. Mi ricoverai in ospedale per l'intervento chirurgico dell'esperimento clinico nel mese di gennaio del 2008. Quando mi svegliai e chiesi com'era andata, mio marito mi disse che il foro era molto piccolo rispetto a quel congegno e che ero stata esclusa dall'esperimento clinico.

Sono certa che si sia trattato di un fatto imbarazzante per la compagine medica, ma il capo dell'Edwards Heart Hospital, il dottor McKeever, in realtà mi chiese informazioni sui Codici di Guarigione durante la mia visita di controllo. Mi disse: «In tutta la mia carriera ho sentito parlare solo di tre o quattro remissioni spontanee con chiusura di un PFO».

I medici continuavano a voler sapere cosa avesse causato il TIA. Pensarono che si trattasse di una malformazione arterovenosa localizzata nei polmoni. Fecero degli esami. Risultato: «Le AVM [malformazioni arterovenose; *N.d.T*\ erano troppo piccole per poterle discemere».

La mia dottoressa (che è in possesso di una laurea in medicina e di un'altra in medicina osteopatica) tradusse per me: «Diane, questo significa che lì non ce ne sono». Si è procurata i Codici di Guarigione, dicendo che non c'era altra spiegazione per la mia storia che quella che i Codici di Guarigione mi avevano curata.

Continuo a usare questo semplice protocollo da più di due anni. Ho smesso di prendere gran parte delle mie medicine (assumevo il Plavix e i farmaci per l'asma, per le allergie, per una vescica iperattiva e per il reflusso esofageo). Il mio esame di densità ossea ha evidenziato un'aggiunta di massa ossea (fenomeno che il mio medico ha definito degno di nota). Potrei andare avanti ancora per molto a parlare dei risultati ottenuti sul versante emotivo, ma mi fermo qui.

DIANE

Cambiate la frequenza e il problema guarisce

Quello che desideriamo specificamente farvi notare riguardo a queste testimonianze è la gamma di problemi che ricoprono. C'è di tutto, dai più gravi problemi di salute, alle difficoltà nei rapporti personali, nella carriera e nel rendimento elevato... quasi qualsiasi cosa si possa immaginare.

Quindi, non solo questo dimostra che i Codici di Guarigione guariscono i problemi di frequenza energetica del corpo, ma conferma anche il Segreto n. 1, secondo il quale esiste una sola fonte di tutti i problemi di salute. I Codici di Guarigione rappresentano un sistema di guarigione ispirato dalla fisica quantistica, quello che i fisici che abbiamo citato in precedenza hanno predetto da molti anni. Quando le frequenze energetiche distruttive vengono cambiate con frequenze sane con i Codici di Guarigione, sia i problemi emotivi che quelli fisici guariscono.

Perché fare ricorso alla fisica quantistica anziché alle sostanze chimiche (medicine) o alle sostanze nutrizionali per guarire un problema di stress e di energia? Il fattore critico di ciascuno dei due approcci è rappresentato dalla trasmissione di informazioni al problema. Le sostanze chimiche e nutrizionali vengono trasmesse da una molecola all'altra al ritmo di un centimetro al secondo, e a ogni passaggio qualcosa va perduto. Invece il passaggio di informazioni attraverso l'energia avviene a circa trecentomila chilometri al secondo, e quasi nulla va perduto nel processo di trasmissione. Questo è il motivo per cui i telefoni cellulari e Internet hanno avuto una così vasta diffusione: permettono una comunicazione pressoché istantanea, cosa che trent'anni fa su Star Trek rappresentava ancora una fantasia. Allo stesso modo, anche i Codici di Guarigione rendono possibile nel corpo e nella mente ciò che i nostri cervelli più eccelsi avevano predetto da più di ottantanni. Se l'origine del problema è l'energia, non ha forse senso guarirlo con l'energia?

L'energia batte la genetica

Un giorno ho ricevuto una telefonata da una donna dell'Oklahoma che mi ha raccontato una dolorosa storia su suo figlio, a cui era stata diagnosticata la leucemia fin dall'età di sei mesi. Christopher Ryan probabilmente si era sottoposto a più trattamenti, operazioni, chemio, radiazioni e applicazioni terapeutiche di quante ne riceverebbe un qualunque gruppo di dieci persone in tutta la vita. Sua madre, Melissa, mi telefonò nel 2004 quando Christopher aveva undici o dodici anni. Cominciavano di nuovo a manifestarsi in Christopher i noti sintomi, molto fastidiosi. Il bambino vomitava regolarmente e sembrava impossibile bloccare il problema. Aveva un'ernia che stava peggiorando sempre più, procurandogli fastidio. Era sempre stanco e aveva occhiaie scure. Melissa disse: «Torneremo all'ospedale Saint Jude a Memphis, dove ci rechiamo da quando il bambino aveva sei mesi, e io ho tanta paura dei risultati dei loro test».

Bene, a quel punto avevano dodici giorni di tempo prima di andare al Saint Jude, quindi inviai loro immediatamente i Codici di Guarigione. Melissa e Christopher cominciarono ad applicarli quello stesso giorno e lo fecero regolarmente per dodici giorni. Il bambino cominciò a sentirsi meglio stabilmente. Il vomito cessò, le sue occhiaie scure scomparvero e la sua energia ritornò. Melissa disse che gli era ritornato uno sguardo luminoso. Alla fine dei dodici giorni Melissa Ryan era convinta che Christopher fosse guarito.

Stavo svolgendo un seminario nei pressi della loro abitazione non molto tempo dopo quell'evento, e alla fine del seminario un bel ragazzetto venne da me reggendo in mano dei fogli. Mi disse: «Dottor Loyd, sono Christopher Ryan e volevo farle vedere i risultati delle mie analisi». Tutto, dalla risonanza magnetica alla TAC, gli esami ematici, il clisma opaco, le radiografie del tratto gastrointestinale superiore, l'elettroencefalogramma, tutto insomma era al cento per cento negativo. Niente più vomito. L'ernia era scomparsa. Tutto era perfetto! Alcuni mesi più tardi Melissa Ryan ci mandò una testimonianza registrata su video in cui lei sta abbracciando Christopher e ricacciando lacrime di gioia. Posa la mano su un'alta pila di fatture disposte su un tavolo accanto a lei e afferma: «Qui c'è più di un milione di dollari in parcelle mediche. Quello che non ha potuto fare un milione di dollari di parcelle mediche, l'hanno fatto i Codici di Guarigione».

Ora, com'è possibile che una cosa del genere accada per qualcosa di tanto grave, che ha una storia fisica, strutturale e genetica così concreta? Se riuscite a eliminare lo stress, quasi tutto il resto può guarire. Noi misuriamo questo stress mediante il rilevamento di frequenze energetiche distruttive. Una volta scomparse le frequenze energetiche distruttive, scompare anche lo stress. Le ricerche svolte a Stanford e all'Istituto HeartMath in California segnalano che, se siete in grado di cancellare lo stress, ne consegue che molto spesso perfino i problemi genetici possono guarire, e lo fanno.

Nel caso che precede, per qualche motivo veniva trasmessa una frequenza di allarme che metteva il corpo di Christopher in stato

di stress quando non avrebbe dovuto esserlo. Col passare del tempo il fenomeno si è manifestato sotto forma di leucemia e di altri problemi fisici da cui il ragazzo era afflitto. I Codici di Guarigione non hanno mai "trattato" la sua leucemia, le sue crisi di vomito, la sua ernia, la sua mancanza di energia, né alcuno degli altri problemi. Piuttosto, i Codici di Guarigione si sono limitati a permettergli di togliere lo stress dal suo sistema nervoso, impedendo al segnale di stress, che è una frequenza energetica, di essere trasmesso. Ecco come la guarigione di Christopher, che era sembrata un miracolo, è potuta accadere. Questo genere di risultati può verificarsi quando viene interrotta la trasmissione di quel segnale che, tanto per cominciare, non dovrebbe essere inviato, e quando la risposta di stress dell'organismo subisce anch'essa una interruzione. Le prime cose che lo stress disattiva sono i sistemi di guarigione e immunitario, che una volta riattivati o rinvigoriti sono in grado di guarire praticamente quasi tutto. 1 Codici di Guarigione non hanno guarito Christopher, è stato il suo sistema immunitario a guarirlo.

Una guarigione inattesa

Un uomo di nome Joe Sugarman, proprietario di uno dei quotidiani di Maui e considerato da molti come uno dei più esperti copywriter (scrittori professionisti) del mondo, aveva invitato il dottor Ben e me a svolgere una conferenza alle Hawaii. Per anni ha fatto convergere a Maui dei relatori che partecipassero a convegni in tema di guarigione e salute naturali. Dopo aver cominciato a usare i Codici di Guarigione su di sé ci disse: «Sapete, da anni faccio venire esperti della salute a Maui per fare conferenze. Sebbene abbia assistito a risultati miracolosi su altre persone, niente mi aveva mai dato alcun aiuto per il mio problema». Joe aveva un dolore cronico al piede, causato da un incidente automobilistico. Zoppicava visibilmente, aveva difficoltà a dormire bene e il piede gli faceva quasi sempre male.

Mi chiese: «Credi che i Codici di Guarigione possano dare aiuto al mio piede?», e io gli spiegai: «Be', sai, i Codici non si rivolgono affatto ai problemi del piede; piuttosto lavorano sulle cause dello stress che è presente nell'organismo». Joe cominciò a usare i Codici di Guarigione e circa tre mesi dopo ci scrisse per dirci che nel giro di tre settimane il suo dolore al piede era completamente scomparso, al cento per cento. Era guarito del tutto e non ha mai avuto ricadute. Inoltre, ci riferì che aveva anche altri problemi, sui quali praticamente non aveva mai lavorato e che non era mai riuscito a risolvere, i quali ora erano anch'essi guariti simultaneamente. La cosa più importante, perfino più ancora della guarigione del suo piede, era stata la sua splendida guarigione emotiva rispetto ad alcuni fattori che l'avevano afflitto per tutta la vita, guarigione della quale non aveva mai fatto esperienza prima di usare i Codici di Guarigione.

Ora riassumiamo quanto è stato detto fin qui:

Segreto n. 1: esiste una unica fonte di quasi tutti i problemi di salute, e il Codice di Guarigione guarisce quella fonte, come dimostrato dai test diagnostici della medicina convenzionale.

Segreto n. 2: secondo le grandi menti del nostro tempo, ogni problema è di natura energetica. I Codici di Guarigione guariscono il problema energetico, come provano le testimonianze di guarigione avvenuta in chi li ha applicati, praticamente a qualsiasi problema immaginabile.

E ora passiamo al Segreto n. 3.

Capitolo 3

SEGRETO n. 3:

i problemi del cuore sono *il* meccanismo di controllo per la guarigione

Nel capitolo riferito al Segreto n. 2 vi abbiamo detto che avreste dovuto pazientare un po' per comprendere la fonte dello stress. Ci auguriamo che non abbiate saltato alcuna parte intermedia per arrivare fin qui, poiché vi sareste persi alcune buone informazioni. Ora, ecco la risposta. Si tratta del punto più significativo e del motivo vero e proprio per il quale è stato scritto questo libro. Vi riveleremo qual è la causa dello stress nel corpo. Ne eravamo al corrente e ne abbiamo parlato per anni, ma oggi esiste una convalida scientifica.

Si tratta della memoria cellulare.

Non solo questo ha costituito per decenni il tassello mancante del puzzle delle scienze della salute, ma è stato anche il tassello mancante del mio puzzle, riferito ai miei pazienti e a me (Ben). Nel corso degli anni ho svolto molte conferenze sulle cause del cancro. Queste cause dipendono da problemi emotivi, dai metalli pesanti, dalla deprivazione di pH acido/ossigeno e dai virus. Di solito elencavo per ultimi i problemi di tipo emozionale, per varie ragioni: (1) nessuno vuole ammettere di averne, (2) se lo si ammette, non se ne vuole parlare, e (3) non si è potuto disporre di un metodo per gestirli con successo sul piano medico. I farmaci si limitano solo a mascherare i sintomi, ma non forniscono un vero aiuto. La terapia svolta mediante la parola spesso peggiora le cose, poiché riapre vecchie ferite che il vostro organismo aveva cercato di guarire.

Esistono metodi efficaci per gestire i metalli pesanti. L'EDTA e il DMSA e altri chelanti sono molto efficaci, quindi siamo in

grado di espellere dall'organismo i metalli pesanti. L'equilibrio acido/base è più difficile da ottenere, poiché rappresenta un processo di lunga durata (da mesi ad anni) per cambiare l'equilibrio, e coinvolge cambiamenti significativi della dieta, sebbene oggi esistano agenti efficaci che possiamo utilizzare a livello nutrizionale per alterare quell'equilibrio più rapidamente.

I virus sono ancora più difficili da gestire, perché quei piccoli demoni possono nascondersi nel DNA. E difficile, per uno dei vostri globuli bianchi impegnato nella ricerca dei "cattivi", trovarli quando si celano all'interno di una delle vostre stesse cellule, nel DNA custodito nel nucleo cellulare. Ma oggi esistono formule antivirali efficaci che fanno ricorso all'argento colloidale, alla Graviola e a erbe quali "l'unghia di gatto" e "il sangue di drago". Esistono perfino alcuni farmaci antivirali che recano moderati benefici.

Al di là della sfera fisica

Nella mia clinica di medicina oncologica alternativa ad Atlanta, in Georgia, USA, ero in possesso di metodiche per gestire i virus, l'equilibrio acido/base e i metalli pesanti, ma non avevo strumenti per gestire i problemi emotivi, sebbene avessi conseguito un master in psicologia e nel mio staff vi fosse uno psicoterapeuta.

Ricordo ancora il giorno in cui l'importanza dei problemi emozionali si è scolpita nella mia mente. Nella clinica era ricoverata una dolce e giovane donna affetta da cancro al seno. Con lei avevamo ottenuto risultati completamente positivi. I tumori erano tutti scomparsi, in base alla TAC, ai marker tumorali e alla visita. Ma la paziente era morta comunque. Quella donna aveva un problema emotivo importante che non era riuscita a risolvere. Suo marito era una persona estremamente controllante. Pur essendo molto ricchi, in realtà lei non possedeva né una carta di credito né un libretto di assegni. Era costretta a chiedere, e talvolta perfino a implorare, qualsiasi cosa di cui avesse bisogno o desiderio. Tuttavia, c'era una cosa che l'uomo

non poteva controllare nella vita di lei, ed era la scelta di vivere o morire. La donna scelse di esercitare la propria autodeterminazione nell'unico modo che riuscì a trovare.

Ero alla ricerca di modalità di aiuto rivolte ai problemi emotivi dei miei pazienti quando sorse per me un problema personale. Una cosa è quando la casa del tuo vicino va a fuoco... è terribile. Altra cosa è quando è la tua stessa casa a prender fuoco... questo ti getta nel panico. Come ho già scritto nella prefazione, nel 2004 due medici mi diagnosticarono il morbo di Lou Gehrig. Avrei preferito di gran lunga una diagnosi di cancro. L'ottanta per cento delle persone affette dal morbo di Gehrig muore nel giro di cinque anni dalla diagnosi e io, personalmente, non conosco nessuno che sia sopravvissuto per dieci anni, sebbene abbia sentito dire che alcuni l'hanno fatto. Sono, tuttavia, persone estremamente debilitate. La mia casa andava a fuoco e non disponevo di molto tempo per spegnere l'incendio. Le buone notizie erano che non avrei dovuto provare né a fare interventi chirurgici né a prendere farmaci, poiché non esistevano benefici medici riconosciuti rispetto a qualunque tipo di terapia.

Un conoscente mi parlò dei Codici di Guarigione e mi incoraggiò ad andare a una conferenza sull'argomento. Poiché nella mia casa c'era un incendio, pensai che fosse meglio informarmi. Ero disperato. Avrei preso in considerazione qualunque cosa.

«Mi mostri le basi scientifiche»

Le parole che udii quella sera durante la conferenza del dottor Loyd avevano una validità scientifica nel campo della fisica. Il dottor Loyd aveva presentato molte testimonianze di importanti guarigioni, ma ne avevo già sentite prima. A migliaia. Infatti, ogni giorno i miei pazienti mi dicevano: «Dottor Johnson, ho letto che XY ha curato qualcuno dal mio tipo di cancro». Al che io rispondevo: «Mi mostri le basi scientifiche». Ero disposto a prendere in considerazione qualsiasi cosa per aiutare i miei pa-

zienti a guarire, ma avevo sempre evitato di dare false speranze, e ovviamente anche di far gettare al vento del denaro alla gente. Quindi era sempre importante verificare se ci fossero basi scientifiche dietro una determinata pretesa. Fui colpito dal dottor Loyd. Aveva davvero convalidato scientificamente i suoi metodi per mezzo di studi incentrati sull'analisi di Variabilità della Frequenza Cardiaca (HRV), un test medico di livello gold, concepito per la rilevazione della presenza di stress fisiologico nel nostro corpo. Dovevo provare anch'io i Codici di Guarigione.

Come ho già accennato in precedenza, sei settimane dopo aver cominciato a usare i Codici di Guarigione tutti i miei sintomi si erano risolti. Due mesi dopo ero andato da un neurologo che aveva inserito degli aghi nei miei muscoli per rilevare quegli schemi di scariche nervose motorie tanto noti ai pazienti del morbo di Lou Gehrig. Non fu rilevato alcuno schema. Da una prospettiva medica questo tipo di guarigione è inaudito. Nel momento in cui sto scrivendo, più di cinque anni dopo, resto tuttora libero da sintomi.

Memorie cellulari: la chiave della guarigione

Quindi, in cosa consisteva questo codice perfetto? Questa tecnica incredibile? In realtà, non ci concentrammo affatto sul morbo di Gehrig. Piuttosto ci focalizzammo su alcune memorie cellulari della mia infanzia, del tipo di quelle a cui chiunque di noi può trovare una correlazione personale. Non c'erano stati grossi traumi nella mia vita. Non sono mai stato vittima di abusi sessuali, non ho mai subito maltrattamenti, e vi assicuro di non aver mai saltato un pasto. Avevo un pony; e anche un orsacchiotto. I miei genitori non hanno mai divorziato. Non bisticciavano. (Ora però devo dire che fui vittima di tremendi abusi da parte del mio fratello maggiore e di mia sorella, i quali non lo ammetterebbero mai... Sto solo scherzando, Dan e Ann!). Nonostante ciò, avevo comunque in me una "cattiva

programmazione" che stava inviando segnali di stress alle mie cellule, facendomi ammalare.

Non è per coincidenza che la Southwestern University Medicai School, la Stanford University Medicai School, la Harvard Medicai School e la New York University Medicai School abbiano diffuso ricerche secondo le quali questi tipi di memorie cellulari potrebbero effettivamente costituire il tassello mancante nel puzzle della salute e della guarigione. La ricerca effettuata alla Southwestern giunge alla conclusione che le nostre migliori speranze per la guarigione di disturbi e malattie incurabili del futuro potrebbero effettivamente risiedere nella scoperta di un metodo per guarire la memoria cellulare, e che «esiste il potenziale per una risoluzione molto più permanente» se troviamo quella soluzione'. Perché affermano questo? Perché apparentemente la memoria cellulare è il meccanismo di controllo della guarigione di ogni cellula del nostro corpo.

Che cos'è dunque una memoria cellulare? Si tratta di un ricordo immagazzinato nelle vostre cellule. In quali cellule? In tutte le vostre cellule.

Per molti anni la scienza ha creduto che i ricordi fossero custoditi nel cervello. Nel tentativo di localizzarli, hanno rimosso chirurgicamente quasi ogni parte di quest'organo e… indovinate un po'? I ricordi erano ancora ampiamente intatti! Anche se i ricordi possono essere stimolati a partire da diverse aree cerebrali - per esempio, i ricordi gradevoli vengono richiamati quando si stimola un centro del piacere -, il deposito vero e proprio dei ricordi sembrava non essere confinato al solo cervello.

Allora, dove erano immagazzinati i ricordi? Probabilmente la prima volta che si è giunti a una risposta è stata quando la medicina ha cominciato a effettuare i trapianti di organi. Esistono molti casi documentati di persone che, dopo aver ricevuto un trapianto, cominciavano ad avere pensieri, sentimenti, sogni,

1.Goetneick, Ambrose Sue, *Cell Decision*, in «The Dallas Morning News», 13 settembre 2004.

tratti della personalità e perfino voglie di cibo tipiche del donatore dell'organo in questione. Oggi molti scienziati sono convinti che i ricordi siano immagazzinati nelle cellule di tutto il corpo, e che non siano affatto localizzati in un punto particolare.

Le memorie cellulari trasmettono frequenze energetiche distruttive e creano stress all'interno del corpo. La Southwestern University Medicai School a settembre del 2004 ha pubblicato uno studio di fondamentale importanza nel quale riferiva che il meccanismo di controllo della guarigione nel corpo potrebbe essere costituito proprio dalle sue memorie cellulari, non solo nel caso degli esseri umani, ma anche negli animali e nelle piante. Cosa hanno scoperto presso i laboratori della Southwestern University per poter affermare questo? Hanno rilevato che la salute dell'organismo è correlata alle sue memorie cellulari. Una persona, un animale o una pianta con memorie cellulari distruttive farà fatica anche in circostanze favorevoli. Se ha memorie cellulari sane, invece, quella persona può farcela, anche se le circostanze che incontra non sono quelle dalle quali ci si aspetterebbero dei risultati eccellenti. L'analogia utilizzata dalla Southwestern quando ha diffuso questa ricerca è che «le memorie cellulari sono come dei bigliettini post-it che dicono alla cellula cosa fare; solo quando ci sono memorie cellulari distruttive, i post-it dicono alla cellula di fare la cosa sbagliata»[2].

Memorie cellulari e "problemi del cuore"

Secondo il dottor Bruce Lipton, la "cosa sbagliata" che viene detto di fare alla cellula è quella di entrare in modalità di stress quando non dovrebbe, e sono le credenze sbagliate a innescare la risposta corporea dello stress. Queste credenze errate sono inserite all'interno di memorie cellulari che fanno capo alla mente inconscia e conscia, insieme ai centri di controllo cerebrali. Le conclusio-

2. Ibidem.

ni a cui sono giunte le ricerche della Southwestern University Medicai School, pubblicate sul «Dallas Morning News» e poi riprese in tutto il paese, affermano che in futuro la guarigione di disturbi e malattie oggi ritenuti incurabili potrebbe dipendere proprio dalla scoperta di un metodo per guarire la memoria delle cellule.

Queste memorie cellulari e queste convinzioni errate sono le stesse di cui parlava il Re Salomone circa tremila anni fa. Sono i problemi del cuore a costituire la fonte di ogni problema vi possa capitare nella vita, sia essa di natura fisica, relazionale, o perfino collegata al successo o al fallimento.

L'Istituto HeartMath da anni svolge alcune fra le migliori ricerche cliniche alternative di tutto il mondo. Uno dei loro studi appartiene sicuramente alla categoria delle cose difficili da credere, ma è vero. Hanno posto del DNA umano in una provetta, hanno fatto tenere in mano la provetta ai soggetti studiati, hanno chiesto loro di intrattenere nella mente dei pensieri dolorosi, o in altre parole di evocare delle memorie distruttive. È impossibile formulare pensieri distruttivi senza evocare memorie distruttive. Dopo che i soggetti avevano fatto questo, i ricercatori hanno tolto il DNA dalla provetta e lo hanno analizzato. Il DNA era stato letteralmente danneggiato. Poi hanno rimesso quello stesso DNA in una provetta, l'hanno fatta tenere in mano di nuovo ai soggetti, ai quali questa volta è stato chiesto di pensare a qualcosa di bello e gradevole. Hanno estratto il DNA dalla provetta, lo hanno analizzato nuovamente e hanno scoperto che il DNA aveva subito un effetto di guarigione. Cosa significa questo? Vuol dire che l'attivazione di determinate memorie sembra danneggiare il DNA, mentre l'attivazione di memorie sane potrebbe letteralmente guarirlo. Caspita.

Il dottor John Sarno, docente di medicina clinica riabilitativa presso la New York University School of Medicine e medico presso il Medicai Center della New York University, sostiene che il dolore cronico e varie altre malattie sono causate da rabbia e ira represse nella mente inconscia: «Non sapete di avere queste

cose dentro di voi perché non ne siete coscienti». Questa rabbia e questa ira, che sono radicate nelle nostre memorie cellulari, sono proprio ciò che l'Istituto di HeartMath ha identificato come i fattori di danneggiamento del DNA nei suoi esperimenti[3].

Nel 2005 Charles Gibson ha intervistato a *Good Morning America* Lonnie Zeiter, dottore in medicina presso l'Ospedale Pediatrico dell'Università della California di Los Angeles, a proposito di una storia che è stata riferita anche dalla rivista «USA Today» e dalla rete «ABC Evening News». Lo studio svolto presso la UCLA aveva scoperto che il dolore cronico e le malattie croniche nei bambini possono essere causati dall'ansia trasmessa loro dai genitori. In altre parole, lo stress dei genitori creava memorie cellulari distruttive che poi finivano per manifestarsi sotto forma di stress nei loro figli. Charles Gibson ha fatto notare che secondo le conclusioni dello studio le malattie debilitanti dell'infanzia sembravano essere causate da fattori di tipo psicologico, non-fisico, concetto con il quale il dottor Zeiter concordava. Le ricerche incentrate sulla memoria cellulare continuano ad affluire numerose.

Perché il pensiero positivo non guarisce la memoria cellulare

Una domanda che potreste porvi dopo aver letto i risultati dello studio dell'Istituto HeartMath è la seguente: «Bene, allora mi basta avere pensieri felici per guarire tutte le mie memorie cellulari?». Io proseguo nel discorso e vi dico che, sfortunatamente, la risposta è "no", perché nella mente inconscia esistono dei meccanismi che proteggono quelle memorie dall'essere guarite. Ma stiamo andando troppo avanti nel discorso. Ne parleremo più a fondo nel corso del Segreto n. 4: il disco rigido umano.

3. Per una esauriente intervista sulla teoria del dottor Sarno si veda il sito: http://www.medscape,co/viewarticle/478840. Sarno è autore di *The Mind Body Prescription: Healing in the Body, Healing the Pain; The Divided Mind: The Epidemie ofMindbody Disorders-,* e di *Mind Over Back Pain.*

Il fatto che i nostri ricordi costituiscano il dispositivo di controllo della nostra salute si pone alle basi della psicologia da almeno un secolo. Questa idea ha cominciato a trovare una convalida scientifica quando i nostri giovani sono tornati dalla Prima Guerra Mondiale pieni di ferite, sebbene non avessero subito alcuna lesione fisica. Quello stato fu definito "trauma da bombardamento". Era la prima volta che ci rendevamo conto che i nostri contenuti mentali possono renderci fisicamente malati.

Parlare di ricordi può richiamare alia mente il counseling e la psicoterapia, che spesso comportano il fatto di dover sguazzare nuovamente in tutto quel vecchio pattume. Alcuni di voi potrebbero pensare: "Farlo mi renderà depresso e deluso", oppure: "Sono stanco di avere a che fare con quella roba". Molti maschi affermano perfino questo: «Non mi va nemmeno di andarci». Con il Codice di Guarigione non è necessario. Proprio come era successo a Joe per il problema del dolore cronico al piede, anche voi potrete applicare il Codice di Guarigione a qualsiasi cosa vi crei più disturbo, permettendo al Codice di guarire per voi quelle memorie cellulari. Nel caso di Joe, perfino più importante della guarigione del piede fu la trasformazione della sua vita emotiva, ma attenzione: lui non si era concentrato su quell'aspetto.

Per ottenere una guarigione permanente, a lungo termine, dovete guarire le memorie cellulari distruttive. Questo effettivamente ha un senso. Noi tutti abbiamo ricordi nella nostra vira che sono carichi di emozioni quali rabbia, tristezza, paura, confusione, senso di colpa, senso di impotenza, scoramento, mancanza di autostima, eccetera... l'elenco è infinito. Non ha senso pensare che chiunque di noi possa tenersi dentro tutto questo senza dover pagare un prezzo. Quel prezzo, per l'appunto, è rappresentato dalla nostra salute, dai nostri rapporti, dalla carriera, eccetera. Noi tutti abbiamo bisogno di guarire la *fonte* dei nostri problemi, non solo i sintomi. Perché? Se guarite solo i sintomi, è facile che il problema si ripresenti, o magari ne torneranno due, perché la cosa che ha causato i sintomi è ancora li. La fonte dei problemi che volete

cambiare, sulla quale vi abbiamo chiesto di riflettere all'inizio di questo libro, è costituita dalle memorie distruttive.

Una volta compreso questo, come fate a reperire le memorie cellulari collegate al vostro problema, qualunque esso sia? E in secondo luogo, come fate per guarirle?

Perché il processo di *coping* fa peggiorare le cose

La psicologia, lo ripetiamo, da decenni cerca di trovare un metodo per arrivare a questo, ma alcune delle ricerche più recenti sottolineano che parlare e riparlare dei problemi in realtà può farli peggiorare.

Il Codice di Guarigione guarisce automaticamente le memorie cellulari distruttive. *Non* guarisce la memoria cellulare cercando di indurvi a cambiare il vostro modo di concepire il problema, il che va sotto il nome di *reframing* (ristrutturazione). Non guarisce equilibrando le sostanze chimiche del vostro cervello, poiché lo squilibrio chimico è un sintomo, non la fonte del problema. Non guarisce inducendovi a pensare a qualcos'altro ogni volta che un problema vi affligge. No. Io definisco tutte queste cose con il termine di *coping* (fronteggiamento). *Coping* significa che il problema esiste ancora, e che voi avete semplicemente imparato un metodo più costruttivo per gestire il dolore. Quello che tutti vogliono davvero è che il dolore sparisca. Il Codice di Guarigione è letteralmente un dispositivo fisico presente nel corpo che, quando viene attivato, trasforma lo schema energetico (Segreto n. 2) della memoria cellulare distruttiva (Segreto n. 3) in uno schema sano. Quando questo accade, la risposta di stress dell'organismo viene disattivata o ridotta (Segreto n. 1). Ciò non significa che non avete più il ricordo in questione; ce l'avete ancora, solo che non è più un ricordo distruttivo.

Ecco qual è il problema: *il coping equivale allo stress.* Poiché ogni problema noto all'umanità può essere fatto risalire allo stress, allora un dispositivo per gestire i problemi umani che

crei stress è controproducente, per usare un eufemismo, e folle, se vogliamo dire la verità. Permettetemi di spiegare.

I nostri corpi e le nostre menti contengono elenchi di cose da fare ogni giorno, e una data quantità di energia per svolgerle. Le cose che devono essere fatte sono etichettate "devo farlo", "ho bisogno di farlo" e "voglio farlo". Le etichette "devo farlo" includerebbero cose come il vostro respiro e il battito cardiaco. "Ho bisogno di farlo" vale per cose come la digestione, l'eliminazione delle scorie, la purificazione del sangue e il funzionamento del sistema immunitario. Le etichette "voglio farlo" riguardano cose quali lavori di riparazione, risolvere vecchie memorie distruttive e altre cose simili. Se l'energia disponibile per l'organismo subisce una riduzione, alcune voci dell'elenco devono subire dei tagli. 1 ,c cose meno importanti vengono cancellate per prime, il che include quasi *sempre* le funzioni dei sistemi immunitario e di guarigione.

Indovinate un po'? Sopprimere le memorie distruttive consuma una enorme quantità di energia, ed è un processo costante. Quei ricordi devono essere soppressi ventiquattro ore al giorno, quindi una percentuale significativa dell'energia che vi serve per vivere la vostra vita potrebbe essere continuamente assorbita dal solo compito di sopprimere le vostre memorie cellulari. Se siete un passo avanti a me e state già supponendo che probabilmente questo comporterà problemi di salute, di relazione o professionali, permettetemi di applaudire. Avete pienamente ragione. Infatti, le ricerche del dottor John Sarno, docente presso la New York University Medicai School, del quale vi abbiamo già parlato, confermano che il dolore cronico e i problemi di salute negli adulti derivano dalla soppressione di memorie cellulari distruttive. Il processo di soppressione crea uno stress costante, finché poi qualcosa finisce per cedere. Il lavoro del dottor Sarno, al pari di quello svolto dalla Southwestern University Medicai School e dalla Stanford University Medicai School, concorda sul fatto che guarire tali ricordi, anziché sopprimerli (il che rappresenta una forma di *"coping),* dà come risultato la guarigione dello stato di malattia.

Secondo queste e altre fonti, ciò di cui c'è un disperato bisogno, e che cambierà per sempre il volto della salute, è un metodo per guarire le memorie cellulari distruttive, anziché limitarsi a sopprimerle per tutta la vita. Per decenni abbiamo creduto che fronteggiare questi ricordi ci permettesse in qualche modo di schivarne l'effetto distruttivo. Le ricerche più recenti provano che questo ha rappresentato un errore di calcolo letale. Le memorie cellulari provocano distruzione, a prescindere dal fatto che vengano ricordate consciamente o meno.

Il significato del termine "guarigione"

Una volta guarito un ricordo, in cosa si tradurrà questo per voi? Significherà che non percepirete le credenze negative, la rabbia, la frustrazione, il risentimento, il senso di colpa, la disperazione e altre emozioni distruttive.

Possiamo provarlo? Assolutamente sì. La prova è che le persone ci riferiscono che le loro emozioni e convinzioni distruttive guariscono sistematicamente, prevedibilmente e, di solito, rapidamente. Quando svolgiamo corsi in tutto il paese, questo accade durante ogni singolo seminario. L'abbiamo registrato su video e in ogni genere di testimonianza: le persone che usano i Codici di Guarigione ci dicono che emozioni, credenze, paure, rabbie, risentimenti, tutte quelle emozioni negative, guariscono velocemente e sistematicamente.

Non è affatto raro che una persona usi il Codice di Guarigione e che in seguito ci dica che un problema che aveva con un membro della sua famiglia da dieci, quindici, venti o più anni è guarito nel giro di pochi minuti o di pochi giorni. Spesso la gente ci descrive tutto ciò che ha messo in atto per decenni senza ottenere i risultati sperati. Perché questo costituisce una prova? Perché i sentimenti e le credenze distruttivi che abbiamo provengono dai nostri ricordi. Il solo modo per guarirli consiste nel guarire il ricordo dal quale derivano.

Una donna che chiamerò Amanda ha acquistato il sistema *The Healing Codes®* e mi ha telefonato per raccontare l'esperienza che ha avuto usandolo. Aveva subito una situazione di abuso emotivo da parte della madre. La donna era stata estremamente critica, negativa, perfezionista e dura con lei. In poche parole, fin da bambina la mia cliente aveva finito per sentirsi priva di valore, incapace e paurosa in quasi ogni genere di situazione. Era diventata una perfezionista a causa della credenza soggiacente che sarebbe stata amata soltanto se avesse fatto tutto giusto (il che accade spesso nel caso dei perfezionisti).

La vita di Amanda era un disastro. Pur avendo avuto molto successo nei concorsi di bellezza, si sentiva brutta. Nonostante fosse una cuoca fantastica, secondo lei in tutto ciò che cucinava c'era qualcosa che non andava, anche se tutti ne andavano pazzi. Quando le cose le andavano bene, non andavano bene abbastanza, e magari c'era già un disastro in attesa dietro l'angolo. Quando le cose le andavano male, era la conferma di ciò che lei sapeva già che sarebbe accaduto. Era talmente esaurita dal lavoro da non vedere l'ora di andare in ferie, ma dopo il primo giorno di vacanza non riusciva a godersi il resto, perché era già in pensiero per la fine della vacanza, sei giorni dopo. Amanda non gradiva il sesso per vari motivi. Uno era che non aveva un corpo perfetto, quindi era sicura di ricevere un rifiuto (cosa che però non si era mai verificata). E poi, perché sviluppare un tale rapporto di intimità con un'altra persona? Farla avvicinare a sé a tal punto avrebbe significato solo soffrire di più, quando il rapporto avrebbe cominciato a guastarsi. Era depressa e satura di ansia. La confusione l'accompagnava costantemente. Spesso si bloccava cercando di decidere dove recarsi a mangiare per pranzo. Si sentiva in colpa per tutto questo. Dopo tutto, non aveva mai subito abusi, né era stata picchiata o stuprata o aveva subito alcuna di quelle cose terribili, inoltre, tutti pensavano che sua madre fosse fantastica. Niente di tutto questo, però, modificava il fatto che lei viveva chiusa nella terribile prigione dei propri sentimenti, pensieri e credenze.

Quando Amanda venne al seminario dei Codici di Guarigione, aveva già alle spalle decenni di counseling, terapia, esplorazione interiore, religione, medicine, nutrizione, seminari di autosostegno, seminari sulla crescita personale, pacchetti commerciali di marketing, eccetera... non so se rendo l'idea. Ci ha detto che quando entrò in contatto con i Codici di Guarigione, la sola cosa che sentiva già risolta nella propria vita era il rapporto con la madre, almeno per quanto riguardava gli eventi accaduti durante la sua infanzia. Dopo tutto, aveva speso decine di migliaia di dollari e di anni della sua vita per arrivare al punto di poter mantenere un lavoro continuativo, sposarsi e farsi una famiglia, e per avere una vita abbastanza regolare. Ma quando cominciò a usare i Codici di Guarigione, ebbe la sorpresa di scoprire che quelli che continuavano a venire mille volte in superficie erano proprio gli eventi della sua infanzia che coinvolgevano sua madre.

I Codici di Guarigione non sono né counseling né psicoterapia, e… no: non dovete tornare indietro a scavare nel passato. Tuttavia, mentre i ricordi guariscono, talvolta si diventa consapevoli di quelli che stanno guarendo. Questo è proprio ciò che è accaduto ad Amanda. Dopo avere usato i Codici di Guarigione per circa un mese, i pensieri, i sentimenti e le credenze negative, l'ansia e il perfezionismo di Amanda erano scomparsi. Zac! Spariti. Mi telefonò per chiedermi se era mai successo a qualcun altro di spendere tutti quei soldi e quelle energie credendo sinceramente di aver guarito un problema, mentre in realtà il problema non era affatto risolto. Il fatto che i problemi non fossero guariti prima le era divenuto chiaro mentre utilizzava i Codici. Quando quei ricordi affioravano alla sua coscienza mentre venivano guariti per mezzo dei Codici di Guarigione, lei percepiva simultaneamente una leggerezza, o guarigione, o sollievo, in pratica una sensazione che le comunicava che i suoi ricordi si stavano sanando. Trascorso un mese fu in grado di determinare che tutti erano stati guariti. Mi congratulai con lei, e quando mi chiese se una cosa simile fosse mai successa

prima, ho riso, non tanto per prendermi gioco della domanda, quanto semplicemente perché la sua descrizione corrispondeva a ciò che accade alla maggior parte della gente. L'eccezione è piuttosto quando quel fenomeno non si verifica.

Il processo di coping *non* è una guarigione

Vedete, si tende a confondere il *coping* con la guarigione. Quando fornivo counseling e psicoterapia individuale, la guarigione non avveniva quasi mai, ma ero bravo a insegnare alla gente a "fronteggiare" *{coping).* Infatti, questo è l'oggetto della formazione seguita dalla maggior parte dei counselor e dei terapeuti. Praticamente ogni programma di autosostegno che io abbia mai visto è saturo di strategie di *coping.* Che cosa significa questo per la persona che le usa? Significa che dovrete gestire il pattume dei vostri problemi per tutta la vita, ma imparerete a spruzzarci sopra del profumo ogni volta che puzza. Cercherete di arrivare a un punto in cui non vi dia più tanto fastidio. Ho perfino sentito dire che alcuni counselor e terapeuti dicono ai loro clienti, dopo che hanno appreso il processo di *coping.* «Il suo problema è guarito». Dopo tutto, loro sono gli esperti, quindi la maggior parte della gente tende a crederci. Se il problema è davvero guarito, allora anche ogni ulteriore problema che stava provocando è guarito, e come avete già appreso nel corso di questo libro, queste memorie cellulari soggiacenti sono la fonte dei problemi di salute fisica. Quindi, se la guarigione è realmente avvenuta, allora tutto il resto dovrebbe guarire, non solo le emozioni, i sentimenti e le credenze, ma anche i problemi fisici che questi fattori causavano.

La prova che il Codice di Guarigione risana queste memorie cellulari ci è fornita dalle persone che continuano a ripeterci che i loro sentimenti, le loro convinzioni e i loro atteggiamenti e schemi di pensiero guariscono durante l'uso del Codice. Noi, al momento, in *The Healing Codes*® abbiamo un metodo per mi-

surare questo fattore, e la gente continua a ripeterci mille volte, utilizzando questo strumento di misurazione, che quelle memorie cellulari si stanno sanando nella loro vita. Non è un caso che mentre quelle memorie cellulari guariscono (Segreto n. 2) anche il problema energetico cellulare guarisca, e che le persone riferiscano la scomparsa dei loro problemi di salute.

Finora abbiamo presentato i primi tre segreti, quindi riassumiamoli brevemente.

- Segreto n. li w4HMHHb $inài||{ttfl edè lo stress. La prova che il Codice di Guarigione cura lo stress è contenuta nei risultati senza precedenti ottenuti mediante l'analisi della Variabilità della Frequenza Cardiaca (HRV), un test medico di livello gold standard per misurare l'equilibrio dello stress nel sistema nervoso autonomo.
- Segreto n. 2: ogni problema è di natura energetica. Se potete guarire il problema energetico, potete guarire anche qualunque problema ve ne derivi nella vita. I Codici di Guarigione sono un sistema di guarigione ispirato alla fisica quantistica che cambia gli schemi energetici del corpo. La prova di ciò è data dalle testimonianze di persone che riferiscono che i loro problemi sono guariti, citando di tutto, dalle malattie più gravi ai rapporti, alla vita professionale, alle problematiche coinvolte nel successo.
- Segreto n. 3: i problemi del cuore (che nella scienza moderna vanno sotto molti nomi, quali memoria cellulare, inconscio, subconscio, ecc.) sono il meccanismo di controllo della salute. Possono emanare frequenze energetiche distruttive e creare stress. Il Codice di Guarigione guarisce le memorie cellulari distruttive, com'è evidenziato dalla guarigione di sentimenti, credenze, atteggiamenti e pensieri distruttivi.

Come combacia tutto questo? I problemi del cuore (Segreto n. 3) causano frequenze energetiche distruttive (Segreto n. 2). Queste

ultime generano stress (Segreto n. 1). E lo stress è la fonte unica di tutti i problemi di natura fisica ed emotiva (Segreto n. 1).

Quindi, se riuscite a guarire i problemi che risiedono nel vostro cuore, praticamente potete guarire anche ogni problema della vostra vita. I Codici di Guarigione risanano le memorie cellulari. Ricordate le parole di William Filler: «La medicina del futuro si fonderà sul controllo dell'energia presente all'interno del corpo». I codici di Guarigione sono la realizzazione di tale predizione. Sono un sistema di guarigione quantistico che reperisce e guarisce le frequenze energetiche distruttive presenti all'interno del nostro corpo.

Sapere che i problemi del cuore controllano la nostra salute è utile. Ma c'è dell'altro, in questo puzzle. «Benissimo, esistono le memorie cellulari, ma come si fa a rintracciarle? Come faccio per guarirle? Dove le trovo?».

Questo ci porta al Segreto n. 4…

Capitolo 4

SEGRETO N. 4:

il disco rigido umano

Il disco rigido del vostro computer è il luogo dove tutto è immagazzinato. Infatti, potete utilizzare il vostro computer solo entro i limiti della capacità del disco rigido che avete. Tutti i vostri *file* di parole, le vostre lettere, i vostri documenti, i messaggi di posta elettronica, eccetera, sono registrati lì. Perfino quando cancellate un file, se portate il computer da un esperto dotato degli strumenti adatti e delle necessarie conoscenze, egli sarà in grado di rintracciare comunque quel file.

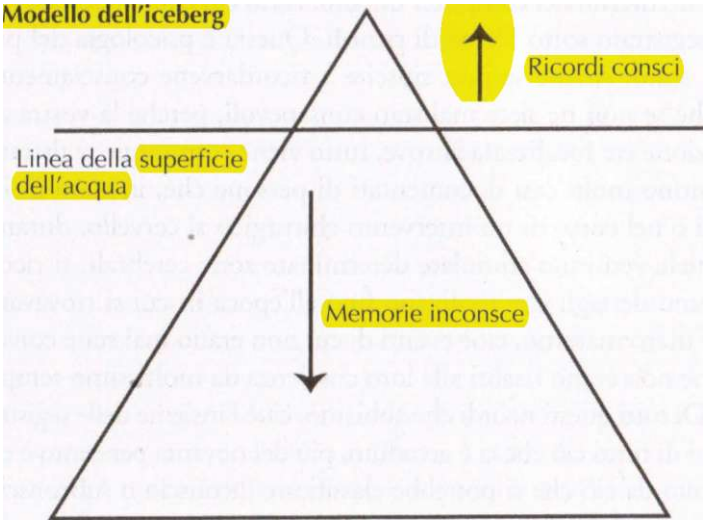
All'interno del computer umano, tutto ciò che vi succede viene registrato sotto forma di ricordi. Questa è psicologia del primo anno. Anche se non riuscite a ricordarvene consciamente, anche se non ne siete mai stati consapevoli, perché la vostra attenzione era focalizzata altrove, tutto viene comunque registrato. Esistono molti casi documentati di persone che, in stato di ipnosi o nel corso di un intervento chirurgico al cervello, durante il quale venivano stimolate determinate zone cerebrali, si ricordavano dettagli che risalivano fino all'epoca in cui si trovavano nell'utero materno, cioè eventi di cui non erano mai state consce o che non erano risaliti alla loro coscienza da moltissimo tempo.

Di tutti questi ricordi che abbiamo, cioè l'insieme delle registrazioni di tutto ciò che ci è accaduto, più del novanta per cento è costituito da ciò che si potrebbe classificare inconscio o subconscio, nel senso che si tratta di ricordi molto difficili o impossibili da evocare per noi. Tali ricordi potrebbero riferirsi alla vostra nascita, al vostro primo bagnetto, e a quel giorno in cui stavate imparando a camminare e avete fatto cadere a terra il vaso di vetro di vostra madre. Circa il dieci per cento dei ricordi è cosciente, il che significa

che possiamo richiamarli alla mente, se ci proviamo. Questi ricordi potrebbero includere non solo ciò che ho mangiato oggi a pranzo, ma anche la mia festa di compleanno a sedici anni, il giorno in cui ho preso la patente, il primo appuntamento, il giorno in cui ho sposato mia moglie, la nascita di mio figlio e altri eventi simili.

Quel novanta per cento che sta al di sotto della superficie

In psicologia questo rapporto fra le memorie registrate nella mente conscia e nel subconscio spesso viene illustrato con l'immagine di un iceberg, come si può vedere più in basso. L'iceberg rappresenta il cento per cento dei nostri ricordi. Il dieci per cento posto al di sopra della superficie dell'acqua rappresenta le memorie consce, mentre il novanta per cento al di sotto della superficie rappresenta le memorie inconsce o subconsce.



Ai fini del presente volume, noi denomineremo le memorie inconsce e subconsce col termine di "cuore". Credo che il cuore sia realmente la somma della nostra mente inconscia, più la nostra coscienza, più il nostro spirito.

I ricordi: dove e cosa sono

Come abbiamo già anticipato, un tempo la scienza riteneva che questi ricordi fossero immagazzinati nel cervello umano. Le ricerche più recenti sembrano indicare che i ricordi sono conservati nelle nostre cellule, letteralmente in tutto il nostro corpo. Questi ricordi non sono fatti di carne e sangue; sono piuttosto custoditi nelle nostre cellule sotto forma di schema energetico.

Questo è il motivo per cui non li possiamo reperire in alcun tessuto corporeo: non esistono in quanto strutture fisiche. Ricordate quanto abbiamo detto nel Segreto n. 2: Albert Einstein provò con la sua formula $E=mc^2$ che tutto, alla fine, si riduce a energia. Ebbene, questo include anche i nostri ricordi. La sostanza di cui è fatta la memoria è uno schema energetico, ma il ricordo vero e proprio è costituito da un'immagine.

Il dottor Pierce Howard afferma nel suo libro *The Owner's Manual for the Brain* (Manuale di utilizzo del cervello per l'utente) che, fatta eccezione per le persone non vedenti dalla nascita, tutti i dati sono immagazzinati nella nostra memoria sotto forma di immagini. E i ricordi vengono anche rievocati in quanto immagini.

Anche il dottor Rich Glenn, nella sua opera dal titolo *Transformation* (Trasformazione), afferma che tutti i dati sono immagazzinati sotto forma di immagini e che uno squarcio nel campo energetico del nostro corpo può essere ricondotto a una immagine distruttiva. Il dottor Glenn aggiunge che la guarigione dell'immagine distruttiva crea un effetto di guarigione permanente nel corpo. Comprendere questo risulta fondamentale per guarire le memorie cellulari di cui si è discusso nel Segreto n. 3.

Antonio Damasio, dottore in medicina, capo del dipartimento di neurologia presso la University of Southern California, afferma: «La capacità di vedere immagini interiormente e di riordinare tali immagini costituisce un processo denominato pensiero

(...) il pensiero senza immagini è impossibile (...) il raziocinio umano è sempre immaginifico, basato sulle immagini»[1].

Il dottor Bruce Lipton illustra ulteriormente in che modo il corpo somiglia a una macchina fotografica. Il segnale ambientale, qualunque esso sia, viene recepito dalle lenti. La macchina fotografica inquadra qualcosa. La lente lo recepisce e lo traduce sul rotolino, dove voi ne fate una copia complementare. La macchina fa sempre un complemento di ciò che si trova nell'ambiente.

La verità è che in biologia accade la stessa cosa. La cellula è come una macchina fotografica. Qualsiasi cosa si trovi nell'ambiente circostante, la membrana cellulare somiglia a una lente, rileva l'immagine e la invia al nucleo, che contiene il *database.* È lì che sono immagazzinate le immagini.

«Ciò che alla fine conta è questo: quando aprite gli occhi, qual è l'immagine che vedete?»[2].

Il punto è che ciò che vedete esternamente, o che pensate di vedere, viene largamente determinato dal modo in cui siete già programmati internamente.

Gli schemi energetici distruttivi

Ogni dato, tutto ciò che ci accade, viene codificato sotto forma di memorie cellulari. Alcune di esse contengono credenze errate e distruttive, che provocano l'attivazione della risposta di stress fisico quando questa non dovrebbe essere attivata, il che spegne il sistema immunitario e letteralmente provoca qualunque problema della nostra vita di cui siamo a conoscenza. La sostanza che costituisce queste memorie cellulari è uno schema energetico distruttivo presente nel corpo. A livello concreto, esse sono immagazzinate nell'organismo sotto forma di immagini, e vengono anche evocate sotto forma di immagini.

1. Lipton, Bruce, *Supera i tuoi geni,* dvd, Cesena, Macrovideo - Macro Edizioni 2011.
2. *Ibidem.*

Consentitemi di dimostrarvelo mediante un semplicissimo esempio. Rilassatevi solo per un secondo e proviamo a fare una veloce esperienza di apprendimento. Cosa succede quando pensate al Natale? Non ricordate forse un Natale, o tanti piccoli frammenti di Natali diversi? E come ricordate questi eventi? Vedete qualcosa? Vedete mentalmente i volti delle persone, un albero di Natale o dei regali?

Proviamo ancora. Cosa accade quando pensate alla delusione? Non ricordate forse alcuni eventi della vostra vita che vi hanno resi infelici? E come li ricordate? Li visualizzate? Anche se non potete vedere mentalmente un'immagine, di solito potete evocare e descrivere colori, forme, oggetti o altri elementi visivi. Infatti, non possiamo fare nulla non avendone un'immagine mentale. Prima di fare qualunque cosa la immaginiamo, che si tratti di preparare una tazza di tè, di andare al bagno o di progettare una città. La sostanza di ciascuna idea è data da un'immagine, e qual è la sostanza di un'immagine? Si tratta forse di tessuti, ossa o sangue? No, la sostanza di ricordi e immagini è data da una frequenza energetica. Le immagini sono il linguaggio del cuore.

Questo piccolo esercizio sta attingendo o alla vostra mente conscia o alla vostra mente inconscia, e sta evocando ricordi. Certo, li vedete, ma non sentite forse anche qualcosa? Quando avete pensato al Natale, non avete forse percepito un po' di gioia? Avete sorriso un po', magari senza rendervene conto? Avete ricordato un momento bello e pieno di calore della vostra vita? Avete sentito l'odore della pancetta che sfrigolava, o l'aroma di pino, di *eggnog*[3] *o* di cannella? Quando avete evocato il ricordo sgradevole, non avete forse percepito un piccolo irrigidimento nel torace, o un minimo disagio?

Come ha provato la ricerca svolta dall'Istituto HeartMath, della quale abbiamo discusso nell'ultimo Segreto, se continuate a pensare ai ricordi sgradevoli, alle memorie tristi, a quelle depri-

3. *Eggnog:* una specie di zabaione a base di uova, latte, alcool (rum o brandy), zucchero e spezie *[N.d.* 7T].

menti o irate, e se vi concentrate su di esse per parecchio tempo, non solo starete male emotivamente, ma questo comincerà letteralmente a sospingere il vostro organismo verso la risposta di stress che abbiamo descritto nel Segreto n. 1, e col passare del tempo questo potrebbe farvi letteralmente ammalare.

Il problema sotto la superficie dell'acqua

La vostra mente cosciente vi permette di scegliere se evocare pensieri e ricordi belli, felici e sani, ma la vostra mente inconscia non vi mette realmente in grado di scegliere ciò a cui pensare, perché l'inconscio ha una mente tutta sua. Essa funziona per associazione, quindi, quando avete evocato il Natale, se conservate dei ricordi natalizi molto brutti, la vostra mente inconscia avrebbe potuto riattivarne uno, e voi avreste potuto cominciare a star male senza nemmeno sapere il perché. Questo accade continuamente.

Ogni giorno ricevo notizie di persone che dicono cose come: «Ho una rabbia a fior di pelle e non so proprio il perché, ma mi sento così da molto tempo». Oppure: «Sono triste, ma non riesco a spiegarmelo; non so il perché». O ancora: «Sembra che io stia sabotando me stesso al lavoro quando sto per avere una promozione. Pare che io rappresenti il mio peggior nemico, e non so perché». Il motivo per cui accadono queste cose è che avete dei ricordi inconsci che si riattivano e che percepite l'emozione dei ricordi originari. Ovviamente questo vi può creare problemi nella vita. Esploreremo più a fondo questo tema nel Segreto n. 5.

Nel Segreto n. 4, invece, il fattore centrale è che tutto ciò che vi è accaduto finora è stato registrato. A una parte di esso avete accesso, e questa va sotto il nome di memoria conscia. A un'altra parte non avete accesso, e questa prende il nome di memoria inconscia o subconscia. Questi ricordi sono codificati sotto forma di immagini, e il fattore che fa scattare la risposta di stress nell'organismo sono le immagini che contengono una credenza erra-

ta. Per usare le parole del dottor Lipton, una credenza sbagliata «provoca in noi la paura quando non si dovrebbe aver paura».

Quindi, se siete una di queste persone che si sono chieste per anni: "Perché mi arrabbio quando non dovrei? Perché mangio quando non dovrei e quando non ne ho nemmeno veramente voglia, visto che sto cercando di dimagrire? Perché penso a cose alle quali in realtà non vorrei pensare? Voglio pensare a cose buone, benefiche, positive! Perché sembra che io non riesca a vincere questo problema, che coinvolge i miei pensieri, sentimenti e comportamenti?", il problema è dato dal vostro "disco rigido".

Deframmentare il disco rigido umano

Il disco rigido umano contiene le memorie cellulari, e può essere contaminato da file frammentati. Il Codice di Guarigione è un modo per deframmentare il nostro *hard drive* umano senza ricorrere al counseling, senza psicoterapia, senza farmaci e senza medicine. Si tratta di un sistema che risiede da sempre all'interno del nostro corpo ma che è stato scoperto soltanto nel 2001. Non si tratta di agopuntura, né di mudra o di chakra o di yoga, né di alcuno di quei metodi. E una scoperta totalmente nuova che è stata messa alla prova dai principali test medici dei quali abbiamo parlato nel Segreto n. 1.

Perché qualunque problema portiate dentro di voi in questo preciso momento esiste sotto forma di immagini, in quanto schemi di energia, e il solo modo per guarirlo è servirsi di un altro schema energetico. Ricordate queste affermazioni del Segreto n. 2?

«La medicina del futuro si fonderà sul controllo dell'energia presente all'interno del corpo».
Professor WILLIAM TILLER, premio Nobel

«La chimica del corpo umano e governata da campi quantistici cellulari».
MURRAY GELL-MAN, premio Nobel USA

«La diagnosi e la prevenzione delle malattie devono avvenire mediante la valutazione del campo energetico».
GEORGE CRILE SR., MD, fondatore della Cleveland Clinic, 1864-1943

Quando usate un Codice di Guarigione, esso guarisce le frequenze distruttive e permette alle credenze sbagliate, codificate dentro queste memorie cellulari, di guarire. I Codici di Guarigione risanano quella memoria cellulare, guariscono il suo schema energetico distruttivo e ci permettono di credere la verità al fine di non avere paura quando non c'è nulla di cui avere paura. A quel punto abbiamo risolto alla fonte ciò che provoca il problema. Abbiamo deframmentato il disco rigido umano. Abbiamo guarito i ricordi. Questo è ciò che fanno i Codici di Guarigione, ed è per questo che rappresentano una scoperta talmente rivoluzionaria. Non abbiamo mai avuto un metodo per poterlo fare, prima. L'esercizio da svolgere per usare i Codici di Guarigione richiede in media circa sei minuti, quindi non si sta parlando di qualcosa di difficile da fare o che richiede molto tempo. Potete fare un esercizio perfino mentre siete a letto o distesi su di una poltrona reclinabile. Alcune persone ci hanno detto che li fanno aspettando la consegna del loro hamburger allo sportello dei fast food per automobilisti. Non ve lo raccomandiamo, ma è un processo semplice fino a questo punto.

In effetti, Mark Victor Hansen, co-autore della serie *Brodo caldo per l'anima,* il quale ha espresso pubblicamente l'opinione che questo potrebbe effettivamente rappresentare la soluzione alla crisi della sanità in America, ci ha detto che il maggior problema che avrebbe incontrato nel convincere la gente a ricorrere al Codice di Guarigione era, secondo lui, che è troppo semplice. È talmente semplice che la gente, appunto, non crede che possa fare una differenza sensibile nella vita.

Il mio figlio adolescente ha contratto l'influenza circa due settimane fa. Ha detto che stava male e io gli ho risposto di usare un Codice di Guarigione su di sé. Un paio di ore più tardi si sentiva

completamente a posto. La figlia di Ben usava i Codici di Guarigione su di sé fin da quando aveva sette anni, in modo completamente autonomo. Ecco quanto è semplice farlo!

Riassumiamo quindi i segreti fin qui presentati:

- Segreto n. 1: lo stress è la causa di ogni disturbo e malattia.
- Segreto n. 2: tutto è energia.
- Segreto n. 3: i problemi del cuore controllano la salute.

Ed ora conoscete anche il Segreto n. 4: tutti i ricordi sono energia immagazzinata ed evocata sotto forma di immagini, e il novanta per cento di essi è inconscio.

Quindi, deframmentate il vostro disco rigido umano, e facendolo cambiate la vostra vita. Che vi serviate del Codice di Guarigione o meno, se volete avere risultati permanenti e stabili per la vostra vita, dovrete trovare un modo per guarire quelle memorie cellulari, quei problemi del cuore che vi stanno causando il problema.

Capitolo 5

SEGRETO N. 5:

il vostro programma antivirus potrebbe farvi ammalare

a maggior parte di noi ha un programma antivirus montato sul proprio computer, ed è lo stesso per il disco ri-
ti /j,ido umano. Accade la stessa cosa anche per la mente conscia e inconscia; e specialmente per quello che io chiamo il cuore (mente inconscia, più coscienza, più spirito). Nasciamo dotati di un **programma** antivirus progettato per proteggerci dai danni fisici ed emotivi, facendoci evitare le esperienze che ci provocano la sofferenza. Con l'aumentare delle nostre esperienze negative, il programma aggiunge sempre più "definizioni antivirus, proprio come fa l'antivirus del vostro computer quando viene a conoscenza di un nuovo virus.

Il programma antivirus del disco rigido umano è di tipo stimolo/risposta. In pratica, è l'istinto di ricerca del piacere e di rifiuto del dolore, e acquisisce sempre più definizioni e distinzioni mano a mano che si vive e si impara. I bambini non usano la logica al livello degli adulti, quindi si affidano molto di più a un principio di dolore/piacere. Se un adulto è molto gentile, parla con tono molto dolce e sorride a un neonato, questo arreca piacere al neonato, che tenderà a essere attratto da quella persona. Se fate gustare al bimbo un po' di gelato, vedrete apparire sul suo volto una espressione che dice: «Che cos'è? Ne voglio ancora!». Noi tutti abbiamo ricordi precoci come questo. Vale anche il contrario, che si tratti di un dolore dovuto al non riuscire a ottenere il piacere che desideriamo (come non avere il gelato), o di dolore in senso fisico (come toccare una pentola bollente). I bambini imparano attraverso il piacere o il dolore se devono avvicinarsi a qualcosa o evitarla.

Tuttavia, in quanto adulti noi sappiamo che le reazioni di un bambino non sono necessariamente razionali. Il bambino potrebbe indulgere in una cosa piacevole, quale il gelato o le caramelle, fino al punto di starne male. Oppure potrebbe evitare il dolore fino al punto di non potersi nemmeno godere la vita, magari preoccupandosi troppo di un insetto che una volta l'ha punto. Da adulti potremmo anche renderci conto che non tutte le nostre reazioni sono realmente logiche. Ciò di cui potremmo non renderci conto è che, in ogni caso, anche noi ci comportiamo secondo un sistema basato su stimolo/risposta/ricerca del piacere/rifiuto del dolore.

Le fonti nascoste delle nostre risposte

Il motivo per cui non riusciamo a identificare facilmente il fatto che le nostre azioni rappresentano delle reazioni potrebbe risiedere nel fatto che forse siamo del tutto ignari dello stimolo che le ha causate. Lo stimolo è sempre dato da un ricordo, ma ci sono tre tipi di ricordi codificati nella banca dati della nostra memoria (disco rigido) che potremmo non essere affatto in grado di evocare. Ma anche quando ci riusciamo, non sempre la nostra risposta appare logica.

I ricordi ereditati, i ricordi del periodo del pensiero pre-linguistico e pre-logico, e i ricordi traumatici diventano un sistema di credenze basato su un programma di protezione del tipo stimolo/risposta.

Prima di tutto, prendiamo in esame questi tre tipi di ricordi.

I ricordi ereditati

Tutti noi ereditiamo memorie cellulari dai nostri genitori, in modo simile a ciò che avviene quando una persona che subisce un trapianto riceve le memorie cellulari del suo donatore d'organo.

Io (Ben) ritengo che queste memorie cellulari siano letteralmente codificate nel DNA di ogni cellula. Quando uno spermatozoo e un ovocita si uniscono nel momento del concepimento, creano una cellula che segna un'armonia bellissima e prodigiosa fra uomo e donna. Questo, certamente, vale a livello fisico, ma anche sul piano non fisico. Quindi, proprio allo stesso modo in cui al piccolo John viene trasmesso ereditariamente quel DNA che gli conferisce gli occhi di sua madre e il mento di suo padre, gli vengono impartite anche le memorie cellulari di papà e mamma.

Ora, basta un briciolo di logica per affermare che questo processo è accaduto anche all'atto del concepimento di mamma e papà. Quindi questo significa che il minuscolo John unicellulare sta anche ereditando le memorie cellulari della nonna e del bis-bisnonno, e quelle della bis-bis-bis-bisnonna materna che visse molto tempo prima della Guerra civile? Assolutamente sì. Infatti, è mia (di Ben) opinione che queste memorie cellulari vengano trasmesse specificamente mediante il DNA dei globuli bianchi. Ora il piccolo John unicellulare raccoglie in sé tutto ciò che un giorno diventerà il John di venticinque anni, un bell'uomo nel giorno del suo matrimonio. Ci risulta facile relazionarci con questo tema a livello fisico, ma l'argomento-non ci risulta altrettanto familiare in termini di memoria cellulare.

Queste memorie cellulari ereditarie sono buone, cattive e, sì, anche brutte (ricollegandoci ai film con Clint Eastwood, *Il buono, il brutto e il cattivo,* 1966 regia di S. Leone), e tutto ciò che c'è in mezzo ai due estremi. La risposta alla domanda da un milione di dollari che potreste porvi è: «Sì». Le memorie cellulari della bis-bis-bis-bisnonna possono essere riattivate all'interno di me e provocarmi pensieri, sentimenti e comportamenti indesiderati, e stress fisiologico.

Non perdetevi d'animo. Se percepite che lo stagno della vostra mente si è appena un po' intorpidito, e vi sembra che il vostro senso di scelta e controllo vi stia sfuggendo di mano, c'è più che speranza! Le memorie cellulari ereditarie possono essere

guarite proprio come qualunque altro ricordo facendo ricorso al Codice di Guarigione, come spiegheremo più esaurientemente in seguito. Però sarei negligente se tacessi il fatto che, senza il Codice di Guarigione, questa problematica può diventare frustrante e talvolta impossibile da gestire. Il fatto che i pensieri, le credenze e i comportamenti di una persona possano trarre origine da qualcosa che non appartiene nemmeno alla sua vita è, a dir poco, irritante e può portare alla disperazione, allo scoramento e nel peggiore dei casi anche alla malattia. Noi crediamo che questo sia uno dei motivi per cui il counseling e la psicoterapia si sono rivelati largamente inefficaci per un'alta percentuale di persone col passare del tempo. Non potete affrontare un problema del quale ignorate perfino l'esistenza. Fortunatamente abbiamo sviluppato un tipo di test che permette di reperire queste memorie, nonostante non se ne abbia il ricordo.

Ricordi della fase pre-linguistica e pre-logica

Prima che fossimo in grado di esercitare un tipo di pensiero abbastanza razionale o di parlare piuttosto bene, sono successe molte cose nella nostra vita. Tutti quei ricordi sono stati registrati proprio come qualunque altro, ma attraverso il livello di raziocinio posseduto da una persona nel momento in cui l'evento viene sperimentato.

Infatti, entro i primi sei anni di vita viviamo in quello che va sotto il nome di stato di onde cerebrali Delta Theta. Ciò significa che le nostre esperienze sono "cablate direttamente" nel nostro cervello, senza essere filtrate dal giudizio più razionale e conscio che sviluppiamo in seguito.

Se un bambino si sveglia nel bel mezzo della notte col pannolino bagnato, freddo e sporco, vorrà strillare il più forte possibile per far scomparire quella sensazione sgradevole. Tuttavia, se ogni volta che sveglia sua madre lei lo tratta duramente e con rabbia, e magari gli fa perfino del male, dopo un po' il neonato vorrà anche evitare di essere ferito dal comportamento della

madre. Non saprà nulla del fatto che la madre lavora sodo e che si sente miseramente stanca e depressa, perché è troppo piccolo per conoscere quelle parole o per comprendere quei concetti. Saprà soltanto che se evita un tipo di sofferenza (i pannolini che lo irritano), proverà un altro tipo di sofferenza (la rabbia della madre). Sentirà anche di avere il diritto di essere pulito e asciutto, oltre al diritto di essere trattato gentilmente dalla mamma, tuttavia non comprenderà queste emozioni, perché non possiede parole o concetti per esprimere nemmeno quelle. Ma tutta questa confusione verrà immagazzinata sotto forma di ricordo pre-linguistico, che potrà innescarsi ogni volta in cui il bimbo dovrebbe essere in grado di chiedere la soddisfazione dei suoi bisogni fisici; o ogni volta in cui pensa di cercare conforto e amore in una donna; o perfino ogni volta che si sveglia nel bel mezzo della notte, specialmente tenuto conto che ha fatto ripetutamente esperienza della medesima situazione negativa.

Ricordi come quello "del lecca-lecca"

Una volta avevo una cliente con un quoziente di intelligenza di 180 che si era laureata a pieni voti presso un college esclusivo e che notoriamente era ritenuta una persona molto in gamba a Wall Street. Diceva di non avere alcun problema di salute, ma di incontrare alcune difficoltà col successo: «Continuo a sabotare me stessa in termini di carriera. Tutti dicono che dovrei poter fare il bello e il brutto tempo a Wall Street, ma ogni volta che ci vado vicina, riesco a trovare un modo per rovinare tutto». Attraverso il processo di utilizzo del Codice di Guarigione la donna scoprì che tutto risaliva a un ricordo di quando aveva circa cinque o sei anni. Era un giorno d'estate e sua madre aveva dato un lecca-lecca a sua sorella, ma a lei non l'aveva voluto dare.

Forse state aspettando di sentire il resto della storia, del tipo: le tirarono addosso il lecca-lecca, che la colpì fra gli occhi, allora lei cadde all'indietro e si fece molto male al capo, e dovettero portar-

la al pronto soccorso. Ma no, niente di tutto questo. Quella è la storia completa: sua madre aveva dato un lecca-lecca a sua sorella, ma a lei non lo aveva voluto dare. Infatti, sua madre le aveva perfino detto: «Tua sorella ha già fatto un buon pranzo; Juando avrai mangiato a sufficienza anche tu, avrai il tuo lecca-lecca». Quindi, cosa aveva fatto di sbagliato la madre in quel caso? Assolutamente niente. Ma il ricordo le si era inciso nella mente, attraverso gli occhi e il modo di ragionare di una bimba di cinque anni (ricordate che all'epoca lei era in uno stato cerebrale di tipo Delta Theta). Ed è in quella forma che il ricordo permane. Si fissa nell'inconscio in base alla logica di un bambino di cinque anni per tutta la vita, finché qualcosa non lo cambia o non lo guarisce.

Questi ricordi risalenti al pensiero pre-linguistico e pre-razionale possono realmente diventare per noi un babau (questo è un termine clinico...) per tutta la nostra vita. E ne abbiamo a migliaia. Quante delle nostre conoscenze sul mondo vengono apprese durante i primi tre o quattro anni di vita? Una *tonnellata* di cose, e sono tutte codificate attraverso gli occhi e la logica tipica dell'età che avevamo quando quegli eventi ci sono accaduti. Tutto viene registrato a quella frequenza cerebrale Delta I heta, senza il beneficio- del pensiero logico superiore.

Ogni volta che quei ricordi si riattivano, li ricordiamo dalla prospettiva di come eravamo all'età di cinque mesi o di cinque anni, non come un trentenne che ci pensa razionalmente.

I ricordi traumatici

Questi sono registrati, naturalmente, nel corso di tutta la nostra vita ogni qualvolta si verifica un trauma. Si possono ereditare anche le memorie traumatiche. Un tratto interessante delle memorie traumatiche è che, quando si vive un trauma, per quanto piccolo possa essere, il nostro pensiero razionale superiore è parzialmente scollegato. Per quale motivo? Perché il soggetto va in una sorta di shock. Se avete visto una persona in stato di shock

(anche in una situazione trasmessa alla televisione), forse ricordate che quella persona poteva non essere in grado di parlare, non sapere dove si trovasse o cosa le fosse appena successo. Permettetemi di spiegare cosa avviene durante il processo traumatico: mi hanno fatto una multa per eccesso di velocità circa quattro anni fa e ho deciso di frequentare la scuola anziché lasciare che la multa restasse sulla mia fedina automobilistica. Quella sera il poliziotto che ci faceva da istruttore ci diede il benvenuto e cominciò a fare un breve discorso, e non dimenticherò mai alcune delle sue parole. Disse che se state in coda a un veicolo, tenendovi a una data distanza, in condizioni di guida notturna normale, e se un animale attraversa la strada a chi vi precede e quel guidatore frena, a voi non resta abbastanza tempo per pensare: "Oh, la macchina che sta davanti a me sta frenando. Dovrei togliere il piede dall'acceleratore, spostarlo sul freno e premere, altrimenti le vado addosso". In poche parole, non avete abbastanza tempo per farlo e per evitare un incidente. Tuttavia, aggiunse il poliziotto, fortunatamente siamo dotati di un meccanismo innato che fa tutto questo automaticamente: quando vedete quelle luci davanti a voi, il vostro cervello razionale viene scavalcato e lo stimolo raggiunge il cervello reattivo. Quest'ultimo reagirà immediatamente, molto più velocemente di quanto impieghi il vostro pensiero a formularsi; questo vi farà mettere il piede sul freno, evitando così un incidente.

Non so se quel poliziotto avesse mai frequentato una lezione di psicologia, ma aveva pienamente ragione. L'aneddoto è particolarmente rilevante rispetto agli eventi registrati dalla nostra memoria sotto forma di ricordo traumatico. Pensiamo all'esempio della bimbetta la cui madre non voleva darle un lecca-lecca: questo aveva decisamente rappresentato un trauma per lei. A nostro modo di sentire, ciò può non avere senso, poiché la madre non aveva fatto nulla di sbagliato, nessuno aveva urlato o sgridato qualcuno, nessuno era stato picchiato, la bambina non aveva perso la casa e non aveva dovuto traslocare... Non si era verificato alcuno degli eventi normalmente definiti traumatici.

Ciò che invece era effettivamente accaduto, e che era stato codificato al livello logico di una bambina di cinque anni, era questo: «Mamma ha dato un lecca-lecca a mia sorella, ma a me non lo vuole dare. Questo deve voler dire che lei vuole più bene a mia sorella che a me. Se vuole più bene a mia sorella che a me, vuol dire che c'è qualcosa di sbagliato in me. Quindi, quando io sarò con le altre persone, neanche loro mi vorranno bene, perché si renderanno conto che c'è qualcosa in me che non va». E indovinate un po'? Era stato proprio questo che lei aveva sentito per tutta la vita, finché era risalita a quel ricordo col Codice di Guarigione e l'aveva guarito.

Guarito il ricordo del lecca-lecca, la mia cliente ottenne la promozione che le era sfuggita di mano fino ad allora e cominciò a "fare il bello e il brutto tempo" a Wall Street. Il rapporto con sua madre, che era sempre stato difficile nonostante nessuno, inclusa lei, ne comprendesse il motivo, guarì e lei si avvicinò a sua madre più di quanto non le fosse mai accaduto prima. Tutto nella sua vita si modificò perché ora non c'era nulla che la tratteneva.

Quel ricordo del lecca-lecca era stato un trauma per lei. O almeno lo era stato per lei a cinque anni. Quando nella vita le succedeva qualcosa di collegato a quel ricordo, la donna sentiva, pensava e agiva in base a quel trauma. Quale genere di evento potrebbe essere collegato al ricordo del lecca-lecca e quindi potrebbe riattivarlo? Stare con le altre persone; rapporti, pensieri o conversazioni sul successo e il fallimento, o sul senso di valere o non valere; praticamente ogni tipo di competizione; cibo o bevande; fare una qualunque richiesta a qualcuno. Infatti, era arduo per lei compiere qualsiasi azione che non fosse correlata. Quando un ricordo traumatico viene riattivato, fa esattamente ciò che aveva detto il poliziotto: scavalca la mente logica e fa subentrare al suo posto la mente reattiva.

Quando la mente inconscia prende il sopravvento

Che nome prende questo processo? Si chiama risposta di stress! Questo è ciò di cui parlava il dottor Lipton riguardo al

motivo per cui le persone hanno paura quando non dovrebbero. Questo impedisce alla gente di raggiungere il livello di performance di cui sarebbe capace. Ci impedisce di intrattenere rapporti amorosi come li vorremmo. Chiude le nostre cellule e finisce per procurarci problemi di salute.

Ogni volta che uno di quei ricordi traumatici viene riattivato, la mente pensante cosciente viene scavalcata. La mente inconscia prende il sopravvento e fa qualunque cosa sia necessario. Questo di solito coinvolge l'attivazione della risposta fisica dello stress. È quello il motivo per cui molte volte diciamo o facciamo cose che vanno contro ciò che realmente vogliamo nella vita, e lo ripetiamo mille volte senza sapere perché.

Queste memorie, ereditarie, pre-linguistiche e precedenti il pensiero logico, unite ai ricordi traumatici, diventano un sistema di credenze basato su un programma di protezione del tipo stimolo/risposta.

Questo sistema è di tipo protettivo. Cosa significa? Significa che la mente usa questi ricordi per proteggere quel neonato, affinché possa crescere fino a diventare uomo o donna. Come immaginerete, visto che si tratta di un programma di protezione, il sistema di controllo del corpo assegna ai ricordi dolorosi una priorità più alta. Ogni volta che uno di quei ricordi prelinguistici, traumatici o ereditari è doloroso, e che qualcosa nelle nostre circostanze lo riattiva, ne facciamo nuovamente esperienza, mentre il nostro pensiero logico risulta indebolito. Ma cosa potrebbe riattivare un ricordo come quello?

Quando il mio figlio minore George aveva circa un anno, durante l'estate si abbatté su di noi la madre di tutti i temporali. Un vento che soffiava a circa centodieci chilometri l'ora faceva volare gli oggetti, sospingendoli di traverso nell'aria. Nel nostro cortile tutto ciò che non era assicurato a terra fu spazzato via. Un paio di rami furono colpiti dal fulmine e caddero a terra con fragore. Grandine, enormi tuoni, fulmini dappertutto: fu uno di quei

temporali che fanno paura anche a un adulto. La parte peggiore di quell'esperienza fu che venimmo colti proprio nel bel mezzo del tifone. Una volta tornati all'interno della nostra casa, poi, un trasformatore fu colpito da un fulmine e si interruppe l'elettricità. Quindi George non si era sentito al sicuro neanche quando eravamo arrivati in un luogo che invece avrebbe dovuto esserlo. Questo traumatizzò il bambino, ed è proprio ciò che la mente di un bambino di un anno deve fare. Perché? Per impedirgli di restare là fuori in mezzo a questo temporale (o al prossimo che verrà) e di farsi male. Lo fa impaurire per far sì che corra alla ricerca di un riparo. Quando questo temporale finisce, il ricordo è immagazzinato sotto forma di trauma, affinché George si metta al riparo dal prossimo temporale, che potrebbe nuocergli.

Per almeno un anno dopo quell'evento George si spaventava e talvolta cominciava a piangere se compariva qualche nuvola in cielo. Se il vento soffiava troppo forte, se pioveva, se si sentiva appena un accenno di tuono, indovinerete ciò che sto per dire. Se una qualsiasi componente di quel temporale che aveva traumatizzato George un anno e mezzo prima si verificava nelle sue attuali circostanze, George piangeva e strillava. Era un comportamento logico e ragionevole, basato sulle reali condizioni atmosferiche? No, ma George provava ugualmente ciò che aveva sentito all'età di un anno, durante il temporale originario.

Questo è il modo in cui funziona questo sistema di programmazione protettiva. Ogni volta che nelle nostre attuali circostanze si verifica qualcosa che la mentre associa a un trauma, il trauma originale si risveglia. La mente funziona per associazioni, specialmente la mente inconscia.

Vi ho appena rivelato un grande segreto che quasi nessuno sulla terra conosce. Quando fate cose che in realtà non vorreste fare, pensate cose che non sono affatto ciò che vorreste pensare, sentite emozioni che certamente non vorreste sentire, significa che un vostro ricordo si sta risvegliando. Il vostro programma di protezione sta effettuando una stima secondo la quale, in qualche

modo, le circostanze in cui vi trovate sono correlate a un trauma, forse a una vostra personale versione del "ricordo del lecca-lecca".

Il cuore conosce soltanto ¡1 momento presente

Questi sono i vostri problemi del cuore, e dal punto di vista del vostro cuore non si trovano nel passato, ma stanno accadendo in questo stesso momento. Il cuore è una realtà a 360 gradi di suono surround al presente, sempre. Quindi, quando un ricordo doloroso o piacevole viene riattivato, voi non state affrontando qualcosa che è accaduto dieci, venti o trent anni prima, ma piuttosto una emergenza che si sta verificando proprio adesso. Non è forse questo l'effetto che fa? Sì, lo è! Quello che non ha senso è che non sembra corrispondere alla vostra situazione o alle vostre attuali circostanze. Allora sprofondate in uno stato di confusione e di conflitto. Ciò che sentite è molto intenso e richiede attenzione, ma non sembra avere un senso rispetto alla vostra vita attuale.

Quando dobbiamo affrontare una situazione simile, di solito ci mettiamo a razionalizzare per impedire a noi stessi di impazzire. Attribuiamo le nostre emozioni a qualcosa che sta accadendo ora, il che tuttavia non corrisponde o non suona giusto, ma almeno ha più senso di qualunque altra cosa riusciamo a pensare. La donna della storia del lecca-lecca non aveva idea del perché continuasse a perpetuare il proprio auto-sabotaggio. Ne aveva attribuito il motivo al suo non essere abbastanza assertiva, quindi si era iscritta a dei corsi di formazione. La cosa non funzionò, quindi pensò che dovesse trattarsi di qualcos'altro: il fatto che lei fosse una donna, o che ci fosse qualcosa nella sua personalità, o qualsiasi altra cosa. Continuò a cercare un motivo per spiegarsi perché sabotava il proprio successo.

Nel fare questo si dà il via a un problema del tutto nuovo. Ora abbiamo incasinato qualcosa nella nostra vita presente che potrebbe non essere stato affatto un problema, attribuendogli un senso di colpa. E, cosa peggiore di tutte, ora stiamo creden-

do a una bugia, e questo, tanto per cominciare, rappresenta la fonte di ogni problema. Questo è esattamente ciò che rende tale ogni problematica del cuore.

L'ultimo punto di questo segreto è che il vostro programma di protezione in realtà è un sistema di credenze. Questo sistema di credenze, una volta arrivati all'età di sei o otto o dieci anni, è fatto di credenze profondamente radicate, basate su ricordi che praticamente si rifanno a qualsiasi problema si possa immaginare: genitori, rapporti, identità, quanto siano minacciosi gli estranei, quanto sono capace di fare le cose, se sarò in grado di avere successo o se fallirò nella vita, se sono una brava persona oppure no, se sono una persona che vale oppure no, se sono al sicuro o no, se devo aver paura oppure posso vivere la mia vita nell'amore, nella gioia e in pace.

Questo sistema di credenze che funge da programma di protezione può esercitare un impatto enorme sul modo in cui viviamo la nostra vita. Per quale motivo? Perché non si fonda sul ragionamento logico.

Lo scavalcamento della mente razionale

Quando emergono questi ricordi traumatici, il cervello razionale viene scavalcato e al suo posto viene coinvolto il cervello reattivo, emotivo, quello che ricorre alla risposta del dolore, che scatena la risposta di stress. Quando questi ricordi si risvegliano, il nostro pensiero conscio e razionale viene o spento o fortemente ridotto. Quindi, a prescindere dal fatto che si abbiano venti, quaranta o sessantanni, quando quel "ricordo del lecca-lecca" che risale a quando avevamo cinque anni viene riattivato da qualcosa che accade oggi, noi non riusciremo a gestire razionalmente la situazione. Questo accade di continuo ogni giorno a molte persone. La nostra capacità di sviscerare qualcosa con la logica, e di ragionarci sopra per poi fare ciò che è necessario, risulta disattivata o fortemente menomata. Molte delle persone che non vivono la vita

che vorrebbero sono in uno stato di confusione costante, derivante: * dall'avere una mente logica e razionale spenta o indebolita, perché quei vecchi ricordi traumatici sono costantemente riattivati da circostanze vissute nel presente. Tali ricordi e tale sistema di credenze diventano un programma del disco rigido del nostro computer umano. I ricordi dolorosi acquisiscono la priorità su ogni altro tipo di ricordo, allo scopo di permetterci di sopravvivere e di crescere.

Più grande è il dolore quando si realizza l'evento doloroso originario, maggiore è il rilascio di adrenalina e più estesa è la gamma di eventi da considerare come situazione simile in un momento successivo. In altre parole, maggiore è il trauma quando avviene, più è facile da riattivare in seguito a opera di un maggior numero di associazioni.

Per esempio, un mio cliente continuava a subire la riattivazione di un vecchio ricordo traumatico e uno degli interessanti collegamenti che abbiamo rintracciato sul perché questo gli accadeva era che, quando il trauma originario era avvenuto, era presente qualcuno che indossava una cravatta gialla. Non aveva nulla a che fare con quel trauma. Semplicemente c'era una persona che portava una cravatta gialla. In seguito, quando quel trauma ha continuato ad affliggere il mio cliente, ogni volta che lui vedeva il colore giallo provava come un senso di panico, di ansia, un senso di depressione o confusione, un desiderio di nascondersi o di picchiare qualcuno. Immaginate quante volte al giorno gli accadeva di vedere il giallo. Di certo quando apriva il suo armadio la mattina. E poi i cartelli stradali, i semafori, la carta, i block notes gialli... lo vedeva ovunque. È difficile che si trascorra un'ora senza vedere un colore come quello. Quel trauma era stato talmente intenso che la mente di quell'uomo aveva stabilito che qualsiasi cosa fosse stata anche solo lontanamente simile a quell'evento doloroso avrebbe poi dovuto riattivarlo, affinché il mio cliente restasse all'erta, perché se quella cosa fosse successa di nuovo, lui avrebbe potuto non sopravvivere una seconda volta. Si tratta di una reazione mentale esagerata. Questo rappresenta un esempio del caso

in cui il programma antivirus di una persona la fa ammalare. Ma la situazione della cravatta gialla non è affatto rara. Accade continuamente a molti di noi, ne sono convinto, e non ci rendiamo neanche conto che stia accadendo, non sappiamo perché proviamo ciò che proviamo o facciamo ciò che facciamo.

Risalire ai ricordi dolorosi - ma senza rivivere il dolore

Quando si tratta di guarire quei ricordi, come si fa? Il metodo tradizionale per farlo consiste nel parlarne. Ma personalmente non credo che funzioni e molte delle più recenti ricerche di matrice scientifica e psicologica affermano che è molto raro che parlare di quei ricordi li guarisca, anzi spesso peggiora le cose. Per di più, molti ricordi sono inconsci.

Quello che la maggior parte della gente impara a fare, a prescindere che si tratti o meno di un ricordo consapevole, è gestirlo per mezzo del *coping*. Una cliente un giorno mi telefonò e mi disse: «Tutta la mia vita si sta sgretolando. La chiamo per fare un tentativo in extremis. Un mio amico è guarito da alcuni problemi fisici quando li ha affrontati insieme a lei». Poi aggiunse, onestamente: «Non credo che funzionerà. Sono stata stuprata tre anni fa e da allora ho fatto ricorso al counseling e alla psicoterapia. Quando è accaduto, ero sana e felice. Oggi sto prendendo ogni genere di medicine, mi ammalo di continuo e sto per perdere mio marito e i miei figli perché sono sul punto di divorziare, inoltre in genere non sopporto la presenza di nessuno. Non riesco più a dare e a ricevere amore nel modo in cui ne ho bisogno, perfino con i miei figli». Quella donna aveva continuato a parlare di quel ricordo per tre anni di seguito, con persone dotate di una ottima formazione, e non sto affatto dicendo che stessero facendo alcunché di sbagliato. Sto piuttosto affermando che la maggior parte degli approcci di gestione diretta dei traumi non funziona. Non ha il potere di guarire qualcosa del genere.

Per quale motivo? Perché la mente protegge i nostri ricordi traumatici affinché non vengano guariti. Lo ripeto ancora una volta: i nostri ricordi traumatici, cioè molti di quei ricordi traumatici ereditari e pre-linguistici, sono letteralmente protetti dalla nostra mente inconscia affinché non guariscano. Ma perché mai l'inconscio farebbe una cosa simile? E molto semplice. L'inconscio oppone una forte resistenza alla guarigione di quel tipo di ricordi perché stima che sia poco sicuro che quei ricordi vengano guariti; infatti, lo scopo del ricordo è proprio quello di impedire alla persona che lo ha di soffrire.

Nel caso della donna che venne da me col ricordo dello stupro, alcune meravigliose persone avevano tentato di tutto, ma lei non era guarita. Al contrario, stava per perdere tutto ciò che era importante per lei, inclusa la salute e la famiglia. La donna applicò i Codici di Guarigione a quel ricordo e in poco più di una settimana esso era completamente guarito. Dapprima, quando le assegnai un Codice di Guarigione, lei non lo voleva utilizzare: non avrebbe funzionato, era sciocco, era troppo semplice ecc. Poi lo utilizzò; mi ritelefonò tre giorni dopo: non erano sopravvenuti cambiamenti. Le diedi il successivo Codice di Guarigione per quel problema e lei mi richiamò altri tre giorni dopo. Nessun cambiamento, tutto era rimasto uguale. Le dissi: «Non voglio che lei pensi al suo ricordo mentre applica il Codice di Guarigione che le ho dato, ma se il ricordo cambia, e in tal caso se ne accorgerà, me lo faccia sapere. Non le stiamo dando né counseling né psicoterapia e vogliamo che lei non ripensi nemmeno a quegli eventi. I Codici di Guarigione li guariranno automaticamente». La donna mi telefonò più tardi quello stesso giorno, piangendo apertamente, con quel tipo di pianto che fa restare senza respiro a causa dei singhiozzi molto forti. Quando infine fu di nuovo in grado di pronunciare qualche parola, non riusciva a dire altro che: «È cambiato, è cambiato, è cambiato».

Quando si fu calmata, le dissi: «Credo che lei stia cercando di dirmi che il ricordo è cambiato». E lei rispose: «Sì, è così». Le chiesi come fosse cambiato e lei rispose: «Stamattina stavo applicando

il Codice di Guarigione e all'improvviso mi è ritornato in mente il ricordo dello stupro. Per la prima volta ho guardato l'uomo che mi aveva violentata e ho provato perdono per lui e tutta la mia rabbia, l'ira, l'amarezza e il risentimento che provavo prima erano spariti». A essi si erano sostituiti il perdono e la compassione. Il ricordo era completamente guarito. La donna si riawicinò al marito, i suoi problemi di salute scomparvero, smise di prendere tutte le sue medicine e, per quanto io ne sappia, ancora oggi sta benissimo ed è felice.

La sua mente inconscia aveva opposto una forte resistenza alla guarigione di quel ricordo perché l'evento era stato talmente doloroso per lei che se si fosse ripresentato, avrebbe potuto non sopravvivere. Avrebbe potuto letteralmente commettere un suicidio o sviluppare una terribile malattia.

Eludere la resistenza e l'autoinganno

Se la mente resiste alla guarigione di questo genere di ricordi, come farete per guarirli? Il lecca-lecca negato alla bambina di cinque anni aveva rappresentato per lei qualcosa di altrettanto grave dello stupro subito dall'adulta. Ora starete dicendo: «Santo cielo, lei è pazzo! Come può anche solo pensare di paragonare la storia del lecca-lecca con la violenza carnale?». Perché era stata immagazzinata nel modo in cui l'avevano percepita la mente e la logica di una persona di cinque anni; inoltre, le credenze che erano entrate a far parte di quel ricordo, quali: «Io sono una persona non amata, c'è qualcosa di sbagliato in me, in futuro quando sto con altra gente anche loro non mi ameranno, e sarò sempre una perdente perché c'è qualcosa di sbagliato in me», erano poi diventate altrettanto devastanti per la donna ormai adulta di quanto non lo fosse il ricordo dello stupro per la donna che lo aveva subito da adulta.

Eventi molto diversi, che per alcuni rappresentano un trauma mentre per altri no. Ma entrambi erano stati codificati come traumi e la mente si opponeva alla loro guarigione perché quei ricordi erano li per proteggere le due donne dal ripetersi di quegli eventi.

Un'ultima cosa importante da aggiungere riguardo a questo Segreto è che quando questi ricordi sono riattivati (sotto forma di ricordi protettivi basati su un programma stimolo/risposta), tendiamo ad attribuire la nostra reazione emotiva alle attuali circostanze. Facciamo un esempio. Sebbene la donna con il ricordo del lecca-lecca quando mi telefonò mi avesse detto: «Io trovo sempre il modo di sabotare me stessa», aveva un elenco di punti negativi riferiti agli errori commessi da tutte le persone della sua vita, e credeva che fosse quella la ragione per cui lei non aveva riscosso un maggior successo. Nella parte più profonda di sé, quella donna in un certo qual modo sapeva che questo non era vero, ma all'epoca citava sempre un buon motivo: «Non mi trattano bene come dovrebbero... vogliono farmi lavorare troppe ore... quella persona ce l'aveva con me fin dal primo giorno...», pur non avendo prove concrete a sostegno di quelle sensazioni.

La donna che era stata violentata faceva la stessa cosa: «Non posso più avere rapporti intimi con mio marito perché lui non sarà sincero con me su come mi vede adesso». Parlai con lui e appresi che non si faceva alcun problema su di lei. La vedeva come sua moglie, alla quale era capitata una cosa terribile; ma lui voleva lasciarsi tutto alle spalle e continuare ad avere rapporti intimi con lei. Tuttavia la donna era del tutto convinta che lui non la vedesse più allo stesso modo. Credeva che lui la percepisse come sporca e corrotta e che in realtà non volesse più avere nulla a che fare con lei. Niente di tutto ciò era imputabile alla reale situazione dei due. Scaturiva piuttosto dal ricordo che la donna conservava in sé dello stupro, ma che lei attribuiva alla situazione con suo marito. In altre parole, entrambe le donne trovavano nelle loro attuali circostanze dei fattori sui quali poter proiettare le loro reazioni, anche se in realtà la causa risaliva a tre anni prima o perfino a venticinque o trent anni prima.

Riassumiamo il Segreto n. 5.

I ricordi ereditari, i ricordi pre-linguistici, quelli precedenti il pensiero logico e i ricordi traumatici si trasformano in un sistema di credenze basato su un programma protettivo di stimolo/risposta.

Il sistema di stimolo/risposta viene attivato quando situazioni simili a un ricordo traumatico si realizzano nel momento presente. L'ampiezza della definizione di cosa sia "simile' dipende da quanto è stata dolorosa la memoria cellulare originaria.

Quando si attiva il sistema di stimolo/risposta, la persona fa nuovamente esperienza di alcuni aspetti degli eventi originari. Sperimenta i pensieri, i sentimenti e molto probabilmente perfino il comportamento. Come nel caso della vittima di stupro, una persona proverà le emozioni originarie di rabbia, terrore, ira e paura. Tenderà anche ad avere schemi di pensiero del tipo: "Questo è orribile, questo è terribile, sono in pericolo...". Avrà comportamenti simili: "Voglio andarmene da qui... Lotterò per andarmene da qui". La persona tenderà ad attribuire tutte queste reazioni alle circostanze attuali, perfino se farlo non ha alcun senso logico. Troverà una scusa, un modo per rigirare qualunque cosa stia realmente accadendo, per poter disporre di qualcosa a cui attribuire la colpa della propria reazione. Perfino se tutto l'entourage della persona sa che la sua reazione non ha senso, e anche se lo sa lei stessa, tenderà comunque a farlo. Lo farà perché non sa da dove viene. Ignora che quelle forti emozioni e quegli impulsi provengono da ricordi precoci, o pur rendendosene conto, non sa a quali ricordi attribuirle. Quella persona deve avere un motivo o impazzirebbe, o almeno, le sembrerebbe di impazzire.

In altre parole, il vostro programma antivirus sta funzionando bene se vi tiene fuori dai violenti temporali ma potrebbe aver bisogno di una riprogrammazione se vi fa correre in casa in un giorno di sole quando in cielo compare solo qualche rara nuvola paffuta.

Questo è proprio il motivo per cui moltissime persone spendono migliaia di dollari e decenni della loro vita cercando di superare la loro programmazione sbagliata e di vivere la vita che desiderano. Tuttavia, questo non succede quasi mai se si usa la forza di volontà per cambiare i sintomi. Dovete rivolgervi verso la fonte e ce n'è una sola: i problemi del cuore.

Capitolo 6

SEGRETO n. 6:

io credo!

Nel capitolo appena concluso abbiamo spiegato come il processo stimolo/risposta stabilisca un sistema di credenze fin dai primi anni di vita. In seguito allo sviluppo del cervello viene a formarsi un secondo sistema di credenze (dotato di capacità linguistiche e logiche) basato sul sistema di credenze dello stimolo/risposta.

Quando avevo circa dieci anni, un giorno a scuola ci fu un'assemblea speciale. A differenza di alcune altre assemblee che avevamo svolto, quella fu affascinante, ispiratrice e fantastica. Un maestro di karaté condivise con noi i segreti della vita, compiendo ogni genere di imprese mirabolanti, quali spaccare tavole, mattoni, pietre, grossi blocchi di ghiaccio, oltre a respingere molti aggressori simultaneamente.

Ci raccontò una storia vera che mi è rimasta in mente fin da allora. Era la storia di un ragazzo più o meno della mia età che viveva in Cina e stava cominciando a imparare una data forma di arte marziale. Ogni tanto la scuola che frequentava organizzava ùn evento a beneficio di parenti e amici degli allievi per festeggiare i loro progressi. Vari studenti si preparavano con notevole anticipo per svolgere le loro particolari dimostrazioni. Il maestro disse a uno dei giovani che durante l'evento avrebbe dovuto rompere un certo numero di mattoni di un certo tipo. Quel compito era un po' strano, poiché il ragazzo non l'aveva mai svolto prima e non si sarebbe allenato in anticipo a compiere la mossa! Avrebbe certamente fatto pratica co'me tutti gli altri, ma si sarebbe esercitato solo nella *tecnica*, non nella rottura effettiva dei mattoni. Quando il ragazzo espresse la sua preoccupazione al maestro,

costui si limitò a sorridere, dicendo: «Non avrai alcun problema. Sai tutto quello che c'è da sapere per spaccare i mattoni».

Giunse il giorno dell'evento e tutti gli allievi svolsero brillantemente i loro compiti, fra il divertimento e gli applausi del pubblico. In ultimo, per il gran finale, il ragazzo si presentò, si inchinò davanti ai presenti, fece un inchino al suo maestro e attaccò i mattoni secondo il metodo con cui si era esercitato. Fra la sorpresa di tutti, i mattoni cedettero facilmente sotto i colpi della mano del ragazzo. Il maestro venne avanti, fece cenno a tutti di fare silenzio e spiegò che quello che era stato appena fatto da quel ragazzo non era mai stato realizzato prima di allora. Né da lui, né da alcuno dei grandi maestri di tutto il mondo. Il maestro spiegò che il ragazzo, sebbene dotato, era riuscito a realizzare questa impresa apparentemente impossibile non tanto in base al suo talento, quanto semplicemente perché credeva che avrebbe svolto il compito, senza nutrire alcun dubbio nell'animo. La rottura dei mattoni era stata solo la manifestazione fisica delle credenze interiori del ragazzo.

Quali mattoni ci sono nella vostra vita? Qualsiasi siano, c'è da pensare che esistano a causa di un problema di credenze. La sola cosa che vi prometto è che, se siete in grado di credere alla verità, i mattoni che vi bloccano la strada crolleranno.

Ciò che quel giovane ragazzo era riuscito a fare molti anni fa in Cina è una perfetta rappresentazione del potere che viene a crearsi attraverso l'atto di credere e che giunge fino al punto da rendere quasi nulla impossibile.

Credenze: coscienti e reali

Il primo appuntamento che ebbi con mia moglie Tracey (che ora si chiama Hope) avvenne nel 1985. Andai a prenderla, ci recammo in un parco locale, stendemmo una coperta sull'erba e parlammo per quattro ore di fila. Parlammo di ciò in cui crediamo. Discorremmo della vita, dei figli, della famiglia, di Dio, di religione, di tutto ciò a cui riuscimmo a pensare. Ricordo di aver

detto parecchie volte le parole "penso" e "credo" quella sera, e rammento cheTracey rispondeva dicendo: «Be', io credo *questo»,* riguardo a qualsiasi argomento stessimo affrontando.

Si era trattato di una conversazione abbastanza comune durante il nostro periodo di frequentazione e fidanzamento. Infatti, ero determinato a far sì che il mio matrimonio fosse diverso da così tanti altri che sapevo finivano col divorzio o con l'apatia, o nel disaccordo perenne. Ero deciso a fare in modo che quando Tracey e io ci fossimo sposati, ciò sarebbe accaduto perché credevamo nelle stesse cose e le volevamo entrambi. Volevo che fossimo consapevoli delle potenziali mine che potevano comparire sul nostro cammino, e che fossimo preparati ad affrontarle. In altre parole, avremmo vissuto un matrimonio fantastico perché ci amavamo, condividevamo le cose principali della nostra vita ed eravamo quanto più pronti possibile.

Il giorno in cui Tracey e io ci sposammo posso sinceramente affermare di aver creduto che fossimo preparati al massimo. Non solo avevamo avuto molte conversazioni come quella della prima volta, ma avevamo anche seguito un corso prematrimoniale, avevamo fatto dei test della personalità e li avevamo paragonati, avevamo compilato un elenco delle cose che volevamo e che non volevamo dalla vita, e di come avremmo affrontato determinate situazioni. Caspita, più pronti di così!

Quindi ci sposammo e meno di un anno dopo volevamo entrambi il divorzio. Cosa era mai successo? Oggi so che quando Tracey e io dicevamo "io credo" parlavamo solo di ciò che credevamo consciamente, cioè di quello che, quando inquadravamo i fatti razionalmente, ci aveva fatti giungere alla conclusione che quella fosse la cosa più sensata. Il problema di tutto ciò è che il novanta per cento delle nostre credenze è inconscio. Il nostro sistema di credenze razionale e cosciente poggia su un sistema di credenze basato su un programma di protezione di tipo stimolo/risposta, descritto nel Segreto n. 5, ed è ampiamente inconscio. Anche se quelle credenze programmate a fini di protezione sono

racchiuse all'interno della mente inconscia e vengono riattivate ogni volta che si realizzano circostanze simili che potenzialmente potrebbero in qualche modo ferirci, noi non siamo consapevoli che questo stia accadendo. Quindi, quando diciamo: "Io credo che", in realtà stiamo dicendo: "Io credo consciamente che".

Dopo esserci sposati, per entrambi si verificarono alcune circostanze che riattivarono dei ricordi dolorosi, i quali presero il sopravvento sulle credenze consce su cui Tracey e io avevamo raggiunto un accordo. In altre parole, le nostre credenze consce erano state ampiamente buttate a mare e vivevamo in base alle nostre credenze protettive di stimolo/risposta, ma senza neanche rendercene conto. Attribuivamo i nostri pensieri, sentimenti e comportamenti alle circostanze del momento. Io rimproveravo Tracey e lei faceva lo stesso con me. Ci arrabbiavamo, ci tenevamo il broncio e facevamo ogni genere di cose pensando che fosse la circostanza che stavamo affrontando a rappresentare il problema.

Le abitudini e quello in cui crediamo realmente

Permettetemi di darvi un'altra dimostrazione più recente di questo, pertinente alla sfera di ciò che chiamiamo "abitudini".

Per anni fra Tracey e me sussistette l'irritante problema di dover rifare il letto. Qualunque ne sia il motivo, quello è uno dei miei compiti, solo che (probabilmente a questo punto l'avrete capito) non sono stato allevato per svolgerlo. Quindi per anni, durante il nostro matrimonio, non ho rifatto il letto: Tracey si irritava con me e si sentiva frustrata, il che mi faceva sentire in colpa e irritato a mia volta. Spesso mi ritrovavo inconsciamente a comportarmi in modo da manipolare Tracey affinché fosse lei a rifare il letto, come alzarmi un po' più tardi del dovuto per poter dire: «Mi dispiace, farò tardi al lavoro e non posso rifare il letto». Sapevo che Tracey l'avrebbe rifatto dopo che me n'ero andato. Come potreste dedurre, quella che ho definito una "manipolazione" in realtà era una menzogna. La maggior parte delle per-

sone mente regolarmente, ma non lo ammetterebbe mai e spesso non se ne rende nemmeno conto, perché è molto abituata a farlo. Nel nostro caso, questo problema del rifare il letto era stato fonte di sofferenza per entrambi per parecchio tempo. Dopo la scoperta dei Codici di Guarigione e la ri-pulitura di molti dei nostri ricordi distruttivi, successe un fatto interessante: non mi importava di dover rifare il letto. E indovinate un po'? Neanche a Tracey ora importava! Niente senso di colpa, niente rabbia, niente frustrazione. Nessun elenco di turni da rispettare.

Quindi, perché vi racconto questa storia? La fonte delle nostre abitudini distruttive è costituita dalle memorie del cuore. Per guarirle con successo, senza creare stress aggiuntivo adattandosi a esse per anni (*coping*), dovete guarire i ricordi distruttivi che stanno alla fonte delle abitudini. Facendolo, il problema guarisce automaticamente e nella maggior parte dei casi senza sforzo.

A questo proposito è interessante notare che gli esperti del settore che si occupa della interruzione delle abitudini si concentrano quasi esclusivamente sul comportamento e sul pensiero consapevoli. Questo equivale a sospingere una roccia in cima a una collina per cadere in un circolo vizioso, cioè un ciclo che alla fine potrebbe farvi sprecare decenni di vita, svolgendo un lavoro che dà solo dei risultati temporanei. Nel caso dell'alcolismo, la maggior parte delle persone è consapevole del ciclo in cui si smette per un po' per poi ricascarci. Questo si realizza con tutte le abitudini, ma quelle che coinvolgono l'utilizzo di sostanze chimiche presentano un ulteriore ostacolo da superare.

Le dipendenze e la loro fonte

In un modo o nell'altro ho lavorato su un certo numero di lottatori professionali. Uno di loro aveva ottenuto buoni risultati e c'è stato un passaparola. Ricordo un caso in cui un lottatore volò a Nashville per vedermi e per espormi il suo dilemma. Disse che Vince McMahon, capo del WWF, di recente l'aveva convo-

cato nel suo ufficio. Vince gli ricordò che aveva già ricevuto due ingiunzioni per abuso di sostanze. Se ne avesse ricevuta una terza, sarebbe stato fuori dal gioco. Questo gigante che, per inciso, era uno degli uomini più gentili che io abbia mai conosciuto, mi disse che ora doveva fare una scelta fra essere un lottatore professionista che prende cachet da sei o sette cifre l'anno e fa dimostrazioni da Wal-mart', oppure lavorare da Wal-mart. Aveva provato a farsi ricoverare, a essere seguito senza ricovero, a leggere tutti i libri più famosi sull'argomento, a sperimentare programmi, pillole, terapie, chi più ne ha più ne metta. Stava lottando disperatamente per tenersi la sua vita e la famiglia. Nei due giorni successivi fece un uso intensivo dei Codici di Guarigione. Non lavorò sulle sue dipendenze ma piuttosto sulle memorie cellulari distruttive che stavano impedendogli di guarire dalla dipendenza. Quando riprese l'aereo, se ne tornò a casa senza più dipendenze. L'ho rivisto quattro anni dopo a Orlando, in Florida, e lavora, è sano, felice e tuttora libero da dipendenze.

È risaputo da anni, nel settore della salute mentale, che le donne con disordini alimentari credono qualcosa di se stesse che non risponde al vero. Infatti, chiunque altro eccetto loro sa che non è la verità. La cosa sorprendente è che queste donne belle e preziose possono guardarsi allo specchio e la loro credenza errata è talmente forte da far vedere loro un corpo letteralmente diverso da quello che hanno di fronte. Magari altre persone possono mettersi al loro fianco davanti allo specchio, indicando perfino la stessa parte del corpo simultaneamente, ma la persona anoressica vedrà una versione distorta di ciò che compare nello specchio. Questo è uno degli esempi più evidenti di come le immagini distruttive del cuore in genere, e le risposte di stress distruttive in particolare, possano darci una falsa immagine del mondo. Ciò nonostante, possiamo essere convinti al cento per cento che la nostra credenza sia giusta.

1. Wal-Mart: una multinazionale americana proprietaria dell'omonima catena di centri commerciali *\N.d.T.}.*

Quello che gran parte della gente non capisce è che questo fenomeno si realizza nell'arco di un continuum che parte dall'essere totalmente ingannati, come gli anoressici, e giunge fino al vedere la verità completa. In altre parole, la maggior parte di noi ogni giorno percepisce il mondo in un modo che, in qualche misura, è inesatto. Ho sentito parecchie volte una mia parente, che da sempre lotta col problema del peso, dire quando passa davanti allo specchio: «Ci dev'essere qualcosa che non va in quello specchio. Io so di non essere sovrappeso». In altre occasioni ho sentito quella stessa persona affermare: «Questo abito non mi sta bene. Mi fa sembrare grassa». Ora, per qualunque altro membro della famiglia, la verità è ovvia da decenni. Non c'è niente che non vada nello specchio. L'abito le sta bene. E lei che è sovrappeso! Questo è lo stesso principio che abbiamo visto realizzarsi con una persona anoressica, ma a un livello meno distruttivo.

Credenze e performance

Un modo del tutto diverso di concepire questi problemi collegati alle credenze risiede nella sfera dello sport e dell'alto rendimento. L'altra sera stavo guardando le finali dell'NBA. I commentatori discutevano dei giocatori che vogliono la palla quando il gioco è in bilico e di quelli che non la vogliono. Dicevano che la differenza consiste nel fatto che i giocatori che vogliono la palla credono che riusciranno a fare il punto, mentre quelli che non la vogliono credono di non farcela.

I commentatori hanno assolutamente ragione. Ricordo che qualcuno mi ha raccontato una storia su Michael Jordan. Spesso, prima delle gare, si metteva a visualizzare cosa sarebbe potuto succedere nel corso della partita, incluso fare il tiro dell'ultimo secondo che avrebbe determinato quale squadra avrebbe vinto o perso. Quando si arrivava effettivamente alla fine della partita e il risultato finale dipendeva dall'ultima manciata di secondi, Michael voleva la palla. Ho assistito a varie interviste

nelle quali diceva che in quella situazione credeva che sarebbe riuscito a fare il punto vincente.

Ho frequentato il college con una borsa di studio atletica per il tennis. Anche in quel caso, lo stesso meccanismo era noto a tutti i tennisti. Lo chiamavamo il "gomito di ferro", quel momento determinante in una partita quando un colpo di racchetta poteva fare la differenza fra la vittoria e la sconfitta. Alcuni giocatori giocavano al meglio in quei momenti e vincevano quasi sempre. Altri erano in un tale stato di paura da non riuscire quasi a usare la racchetta. Era come se i loro gomiti fossero diventati di ferro. Se guardate praticamente qualunque evento sportivo importante per un po' di tempo, quando si arriva a "tirare le somme" sentirete sia i commentatori che i giocatori dire cose come: «Quando si arriva a quel punto della partita, tutto diventa mentale»; «Tutto si riduce al cuore»; «Chi vince o perde alla fine del gioco non riguarda più il fisico, ma la mente»; «Tutto si riduce al cuore quando il gioco è in bilico».

Le vostre credenze possono guarirvi o uccidervi

Le vostre credenze non riguardano solo i giochi sportivi, i recital, le commedie teatrali e l'anoressia, ma anche ogni settore della nostra vita. Il fatto che i nostri rapporti siano intimi, appassionati e gratificanti è determinato, proprio come nel caso di Tracey e me, dalle credenze che abbiamo. Il fatto che forniate prestazioni a sei cifre nella vostra carriera o che arranchiate costantemente in uno stato di frustrazione è determinato non tanto dalle vostre capacità, quanto piuttosto dalle vostre credenze. Vi prego di notare che se le vostre credenze sono amorevoli e veritiere, svilupperete abilità eccezionali in qualunque settore vi muoviate. Ci accosteremo meglio a questo tema nel Segreto n. 7.

Torniamo per un momento alla storia del lecca-lecca. Quella donna aveva tutte le capacità di questo mondo: un QI di 180, un'ottima istruzione superiore e una mente orientata verso le questioni finanziarie. Tutti quelli che le stavano intorno dicevano che

possedeva gli strumenti necessari non solo per avere successo, ma anche per eccellere. Nonostante ciò lei lavorava sempre al di sotto delle sue reali possibilità e trovava nuovi modi, letteralmente di settimana in settimana, per sabotare la propria carriera. Ogni singola volta riusciva a produrre una motivazione logica per quei disastri: «Avevo il raffreddore», «Una delle mie assistenti non ha portato a termine il compito assegnatole», «Un mio amico ha dovuto superare alcuni problemi che mi hanno distratta», «La mia macchina ha avuto dei problemi», «Il tale ce l'ha con me» e via di seguito. Tutti gli argomenti che portava rappresentavano forse delle menzogne? No! Si trattava effettivamente di cose che la disturbavano. Disturberebbero chiunque. La cosa che le rovinava la vita non aveva nulla a che fare con alcuna di quelle scuse. Era la credenza errata che lei conservava fin dall'evento del lecca-lecca di quando aveva cinque anni, che le diceva che sua madre non l'amava come avrebbe dovuto e che quindi doveva esserci qualcosa di sbagliato in lei.

Alla fine, visto che quei contrattempi continuavano a manifestarsi, finì per giungere alla conclusione che ci fosse dietro qualcos'altro. E a quel punto che mi telefonò. Si era sempre trattato di un problema di credenze. Quando risolvemmo la credenza stimolo/risposta che causava il problema, la sua credenza conscia e razionale cambiò automaticamente. C'erano ancora delle cose che ogni giorno le andavano storte? Naturalmente. Ce le abbiamo tutti. Ma ora lei passava attraverso gli ostacoli come un coltello bollente nel burro, e tutte le capacità di cui era dotata cominciarono a sbocciare in quello che tutti avevano predetto per lei: un grande successo.

Volete sapere qualcosa di bello? Questo è riservato e predetto anche per voi: un grande successo. Quando portate le vostre credenze ad allinearsi con la verità, questo è proprio ciò che accadrà anche nella vostra vita.

Non è per coincidenza che le ricerche svolte alla Stanford University Medicai School abbiano scoperto che l'innesco di disturbi e malattie fisiche avvenga sempre per mano di una credenza erra-

ta e, al contrario, che quando crediamo alla verità e continuiamo a crederci, le nostre cellule diventano inattaccabili dalla malattia e dalle infermità. Ciò che credete vi ucciderà o vi guarirà.

Trovare le credenze nascoste

Come fate a sapere se in voi si sta risvegliando una credenza di tipo stimolo/risposta, e che il problema non dipende dalle vostre attuali circostanze? Esistono vari e semplici metodi per saperlo.

1. *Le vostre emozioni.* Se le vostre emozioni non combaciano con le vostre attuali circostanze, allora potete quasi esser certi che state vivendo un ricordo basato su uno stimolo/risposta che si sta riattivando. Tuttavia, la maggior parte delle volte non sarete consapevoli di questa riattivazione quando è in atto. Le emozioni saranno talmente reali da indurvi a pensare che dipendono dalle circostanze del momento, anche se chiunque altro vede chiaramente che ciò non ha senso. Quindi, chiedete a un amico. Dite: «Questa è la situazione e questo è ciò che provo. E logico che sia così rispetto a questa situazione o è un tantino estremo? E per favore sii sincero con me. Per favore non dirmi quello che pensi che io voglia sentirmi dire; dimmi onestamente cosa pensi».
2. *I vostri pensieri.* Se i pensieri che state formulando sulle vostre attuali circostanze sono del tutto logici, e se anche altre persone li percepiscono come tali, allora è probabile che in voi non si stia riattivando un ricordo portatore di stimolo/risposta. Se, al contrario, i vostri pensieri non sono in armonia con la vostra attuale situazione, significa che in voi si sta risvegliando un ricordo doloroso. Ci deve interessare fare in modo di vivere nel presente, non nel passato o nel futuro. È sorprendente, ma sono ben poche le persone in grado di farlo. Questo dipende dal fatto che vengono riattivate delle memorie cellulari dolorose che fanno riemergere pensieri e sentimenti dal passato.

3. *I vostri comportamenti.* Se eseguite ripetutamente delle azioni che non volete realmente attuare, e che vanno contro i vostri scopi di vita, state agendo in base a un ricordo mosso da uno stimolo/risposta. I problemi di peso ne sono un esempio molto chiaro. Ci sono veramente tante persone che vengono ai seminari dei Codici di Guarigione e che vogliono dimagrire, e di solito ci riescono. Ma quando vedete persone che vogliono perdere peso e che continuano a mangiare più del dovuto, potete star certi che hanno delle memorie cellulari che si riattivano. Quelle persone attribuiscono il problema alle loro attuali circostanze («Sono sottoposto a un forte stress, smetterò domani...»). Avrete sentito parlare di questo, se addirittura non ci avete fatto ricorso voi stessi. La realtà è che quasi ogni dipendenza o abitudine distruttiva viene fissata al suo posto da memorie cellulari dolorose. Le credenze di quelle memorie cellulari vengono riattivate e danno sofferenza. La dipendenza viene usata per anestetizzare il dolore o per cercare di star bene per qualche ora.
4. *La perdita del controllo conscio.* Il modo più diffuso di gestire questi problemi è attraverso quello che io chiamo "*coping*". Nel caso in cui abbiate un problema di salute, ricorrere al *coping* equivale a trattare il sintomo anziché rivolgersi alla fonte del problema. Talvolta siete in grado di sospingere quella roccia su per il fianco della collina... potete farcela... potete adattarvi con successo... potete fare di meglio... ma si tratta sempre di una lotta forzata. Spesso percepite una tensione mentre cercate di restare sul sentiero della virtù. Quella tensione è lo stress, e può finire per nuocervi. Quello non è il modo giusto per fare ciò che volete, sentire ciò che volete e pensare ciò che volete. Il solo modo per riuscirci è guarire le memorie cellulari.

Quindi, se il vostro sistema di credenze razionali non vi sta portando dove volete andare... se vi state auto-sabotando... se sembrate proprio essere seguiti dalla sfortuna... se continuate ad

avere noiosi o gravi problemi di salute... se i vostri rapporti non sono affettuosi, intimi, gioiosi, tranquilli come quelli che ciascuno di noi desidera... se non siete in grado di vivere quello che credete a livello logico e razionale quando considerate i fatti... è perché in voi è attiva una credenza basata su uno stimolo/risposta che vi provoca una reazione a un antico dolore, proprio com'è accaduto quando quel ricordo originario si è verificato per la prima volta. In breve, finite per vivere una vita che non è quella che volete.

Quello che fate è ciò in cui credete

Noi facciamo sempre quello in cui crediamo. Se fate qualcosa di sbagliato, è perché credete qualcosa di sbagliato. Il cento per cento di ciò che facciamo, lo facciamo a causa di ciò che crediamo. Siete pronti a darmi un pugno sul naso, non è così? Voi dite: «Nella mia vita ho fatto migliaia di cose che non avrei dovuto fare, cose che all'epoca sapevo di non dover fare, che mi hanno fatto stare male dopo e che hanno dato un cattivo risultato». State pensando: «Ho violato le mie credenze per far questo!».

Con tutto il rispetto, avete torto. Infatti, è impossibile per voi fare qualcosa in cui non crediate. Il problema è rappresentato dalle credenze inconsce, delle quali non ci rendiamo nemmeno conto. Stiamo parlando di una credenza cosciente contrapposta a una credenza inconscia. Anche se approfondiremo questo tema nel Segreto n. 7, consentitemi di concludere subito questo concetto dicendo che possiamo credere cento cose diverse a livelli diversi rispetto allo stesso problema. Suona un po' come se fossimo tutti schizofrenici, non è vero?

Fortunatamente, la maggior parte di noi non arriva a quel punto. Basti dire che credere nella verità dell'amore, e viverlo consciamente e inconsciamente in armonia, rappresenta un'assoluta trasformazione da bruco in farfalla. Questa trasformazione è alla vostra portata proprio adesso, attraverso i segreti di questo libro. Le incredibili informazioni che vi comunichiamo sono un

modo per spiccare il volo che non si basa sui vostri sforzi o sull'aver "ragione". C'è un sistema nel vostro corpo che può realizzare questo in maniera largamente automatica.

Il solo modo che conosco per guarire questo problema permanentemente, completamente e totalmente consiste nel guarire quelle memorie cellulari che stanno causando i problemi e che la mente inconscia sta proteggendo.

Siamo dunque tornati a chiederci come potete fare per scovare quei ricordi; e se li trovate, come li guarite? Se la terapia basata sulla parola non funziona... se le modifiche comportamentali vi stanno solo permettendo di usare il processo di ***coping*** e potrebbero, in realtà, crearvi ulteriore stress, allora dobbiamo eliminare Io stress al fine di guarire. Dobbiamo arrivare al punto di poter vivere quello che crediamo sia la verità, logicamente e razionalmente. Dio ci ha dato la capacità di raziocinio secondo logica affinché potessimo servircene. Per usarla dobbiamo essere in grado di guarire la mente inconscia, cioè quello che io chiamo il "cuore", e poi vivere secondo quel cuore risanato.

Passiamo dunque al Segreto n. 7 e ad altri dati sul cuore.

Capitolo 7

SEGRETO n. 7:

quando il cuore e la mente sono in conflitto, il vincitore è…

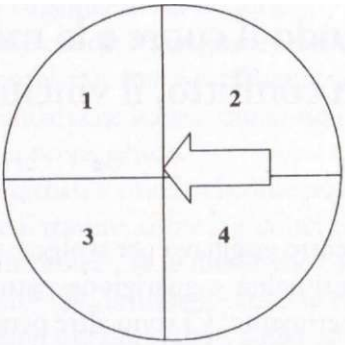
Per anni, mentre viaggiavo per svolgere conferenze di psicologia, spiritualità e guarigione naturale, ho fatto un piccolo esperimento. Ci sono altre persone a conoscenza di questo test che, in effetti, mi è stato suggerito dal mio buon amico Larry Napier, che lo ha applicato in tutto il paese durante le sue conferenze ottenendo risultati simili ai miei.

È molto semplice e ne potete trovare una illustrazione nelle pagine che seguono. Disegno un cerchio su un foglio di carta dividendolo esattamente in quattro spicchi. Li numero da 1 a 4. Inoltre lego una normale chiave di automobile o di casa al capo di una cordicella. Chiedo a un volontario di farsi avanti e di reggere la cordicella fra l'indice e il medio affinché la chiave ciondoli sul centro del cerchio, proprio dove convergono i quattro spicchi, a circa 2,5-5,0 cm al di sopra del foglio.

La prima istruzione che fornisco alla persona è quella di tenere la chiave totalmente immobile e nel centro del cerchio, tra gli spicchi 1, 2, 3 e 4. Mentre state leggendo, provateci anche voi. La maggior parte delle persone ci riesce piuttosto bene. Taluni possono essere nervosi, quindi la loro mano potrebbe tremare un po', mentre altri potrebbero risentire di una condizione di salute che fa sì che la chiave oscilli un po', ma gran parte dei partecipanti riesce a tenere la chiave proprio al centro o molto vicina a quel punto.

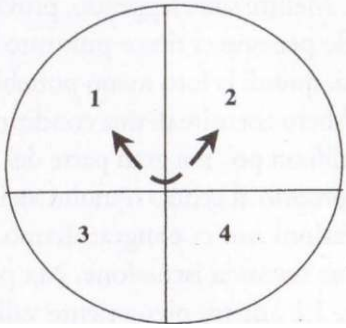
Nelle dimostrazioni noi ci congratuliamo con i volontari e poi diamo loro una seconda istruzione. Ma prima ricordo loro che l'istruzione n. 1 è ancora pienamente valida: anche in pre-

senza dell'istruzione numero due, devono mantenere la chiave proprio al centro del cerchio.

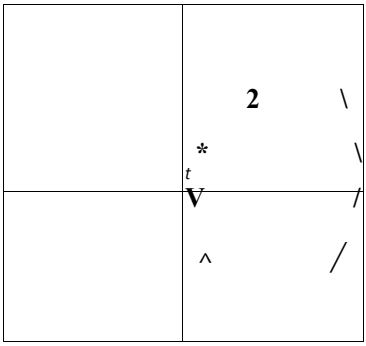


E ora l'istruzione numero due. Mentre mantengono la chiave immobile sopra il centro del cerchio, dico loro di immaginare che la chiave si sposti dallo spicchio numero uno allo spicchio numero due: «Avanti e indietro fra lo spicchio numero uno e lo spicchio numero due. Immagini semplicemente che la chiave stia oscillando tra lo spicchio numero uno e lo spicchio numero due. Ma si ricordi della prima istruzione! Non la muova! Si limiti a immaginare che si muova».

Cosa pensate che accada? I risultati sono davvero sorprendenti. Circa il settantacinque-ottanta per cento delle volte la chiave comincia a oscillare tra gli spicchi numero uno e due, di solito in modo molto eclatante, tanto da non lasciare ai presenti alcun dubbio su ciò che sta accadendo. Non è che si sposti un po', tanto da poter dire che «forse poteva essere fra l'uno e il due». È qualcosa di ovvi



Poi impartisco al volontario una terza istruzione. Ma la prima resta ancora valida: non muova la chiave. Anche la seconda istruzione è ancora valida. Ora dico a quella persona di immaginare che la chiave stia oscillando fra gli spicchi numero due e quattro, due e quattro, due e quattro. Ma la prima istruzione è sempre valida: non la muova. Ancora una volta, il settantacinque-ottanta per cento delle volte capita che la chiave risponda al comando. Talvolta traccerà un cerchio per un secondo, per poi stabilizzarsi e andare dal due al quattro, due e quattro, due e quattro. L'intera sala è stupefatta e applaude.



Quando si chiede a quella persona: «Ha provato lei a farlo?», ogni volta la risposta è: «No!». Di solito ridono e dicono: «Ho cercato di non farlo, non capisco!».

Ecco perché questo succede. Io impartisco al volontario due istruzioni: una per la testa e una per il cuore. Intendo per "testa" la mente conscia e per "cuore" la mente inconscia, fra le altre cose. Quindi, la prima istruzione è un comando per la testa: «Non muova la chiave. Si concentri consciamente sul non muovere la chiave». La seconda è un comando per il cuore: «Immagini che si stia muovendo». L'immaginazione è una funzione della mente inconscia e subconscia, anche se possiamo manipolarla consciamente. Quindi impartisco al volontario sia un comando per la testa che un comando per il cuore. *Il comando per il cuore sovrasta il comando razionale.*

Il cuore vince sempre

Questa non è una situazione traumatica come quella degli esempi di cui abbiamo parlato finora. Si tratta di una situazione innocua, innocente e quasi giocosa. Tuttavia, il comando per il cuore vince sulla testa, e la chiave oscilla nelle direzioni in cui l'inconscio la sollecita a muoversi. Immagini, non parole, costituiscono il linguaggio del cuore, e l'immaginazione è creatrice di immagini. L'immagine della chiave che oscilla rappresenta il comando per il cuore, che surclassa la testa e fa muovere la chiave.

Come accade questo? Quando la persona immagina che la chiave si muova, i neuroni del suo cervello cominciano a scaricare. Il cervello invia frequenze energetiche e impulsi lungo il collo, poi la spalla, il braccio, la mano e infine le dita. Questo fa sì che la parte di dita che circonda la cordicella si muova, spesso in maniera talmente impercettibile da non permettere ad alcuno di vedere che il soggetto sta muovendo qualcosa, ma è proprio il movimento utile a far muovere a comando la cordicella e la chiave. Talvolta diventiamo addirittura creativi e diciamo: «Voglio che lei immagini che la chiave si muova con una traiettoria circolare», e lo fa. Quindi, quando il cuore e la testa confliggono, il cuore vince sempre.

Questo è impunto critico. Abbiamo parlato di come Tracey e io fossimo consciamente sulla stessa barca e credessimo le stesse cose, e di come fossimo davvero preparati al matrimonio. La donna che era stata stuprata credeva consciamente le cose giuste; era cristiana e credeva di dover perdonare quel tizio e ci provò moltissime volte. Credeva di essere pulita davanti a Dio e di non essere sporca o colpevole o priva di valore personale. Il problema era che lei non aveva mai *sentito* questa sensazione dentro di sé. Non aveva mai fatto esperienza di ciò. Ciò che aveva sperimentato era proprio il contrario. La donna della storia del lecca-lecca diceva a se stessa consciamente: «Ho un quoziente di intelligenza di 180, posso fare questo meglio di chiunque altro sia più avanti di me nella carriera, questo è ciò che vo-

glio nella vita, e non riesco a pensare ad alcun motivo per cui ci debba essere sempre tutta questa tensione fra me e mia madre».

Ma quando la testa e il cuore sono in lotta, il cuore vince. Nel caso di Tracey e di me, i nostri ricordi inconsci dolorosi cominciarono ad affiorare nel nostro matrimonio, quindi ne attribuimmo la colpa alle circostanze del momento, ma non era di questo che si trattava. La mia cliente vittima di stupro aveva ricordi subconsci e inconsci che erano continuamente presenti. Non riusciva a liberarsene. Insicurezza, senso di non valere e rabbia prendevano il sopravvento sulla sua mente conscia e le impedivano di vivere la vita che voleva. E sempre così che funziona quando in noi c'è una credenza molto radicata a livello inconscio o subconscio, basata su un ricordo doloroso che attiva in noi un meccanismo di stimolo/risposta. Quando ciò accade, il ricordo doloroso inconscio vince.

Cosa significa "vince"? Vuol dire che noi pensiamo, sentiamo e facciamo cose che non vogliamo fare a livello cosciente. Significa anche che la risposta di stress del corpo prende il via quando non dovrebbe. Ecco perché è così importante guarire i ricordi che rappresentano la causa di questo processo.

La fonte di tutti i problemi

Allora, cosa è successo nel caso di quel venti o venticinque per cento di persone la cui cordicella non si è mossa? Apparentemente il cuore non ha preso il sopravvento sulla testa. Ogni volta che il fenomeno si verificava, chiedevo alla persona di turno: «Quando le ho detto di immaginare che la chiave e la cordicella si muovevano, lei ci è riuscito? Ha potuto vederle muoversi mentalmente con lo sguardo della sua mente?». Non mi è mai capitato un caso in cui la persona abbia risposto di essere stata capace di vederle mentalmente. Nemmeno uno.

Cosa significa questo? Significa, prima di tutto, che quelle persone non erano riuscite ad attivare nel cuore quel meccanismo che avrebbe permesso lo scavalcamento della mente. Secondo, e que-

sto è un problema maggiore, le persone che non sono in grado di usare l'immaginazione, che hanno perso quella capacità, di solito hanno più ricordi inconsci e subconsci di qualunque altro gruppo di persone. A mo' di protezione, le loro menti hanno bloccato la capacità di immaginare, perché tutto ciò che vedono riattiva immagini dolorose (ricordate, quei ricordi sono codificati ed evocati sotto forma di immagini). Le loro menti inconsce bloccano quella capacità per consentire loro di provare a condurre una vita semi-normale. Tuttavia, essa funziona comunque ininterrottamente. Sebbene nelle loro attuali circostanze quelle persone non siano in grado di vedere mentalmente i loro ricordi e di usare la loro immaginazione in quel modo, provano ancora dolore e formulano i pensieri distruttivi e dolorosi su se stesse, sugli altri e sulle circostanze, oltre ad agire tuttora facendo cose che non vorrebbero.

C'è un versetto della Bibbia: «Con ogni cura vigila sul cuore, perché da esso sgorga la vita'» (Proverbi 4:23). Uno studioso mi ha detto che se andaste al testo originale di quel versetto e poneste la domanda: «Quale percentuale della vita?», la risposta sarebbe il cento per cento. Quindi, secondo la Bibbia, che personalmente ritengo rappresenti una verità indiscutibile (siete liberi di avere la vostra opinione in merito), quando si ha un problema nella vita la sua origine risiede in un problema del cuore. Se non guarite il problema del cuore, potreste riuscire a ricacciare debolmente i sintomi, ma senza assistere a una guarigione completa e permanente del problema, perché non avrete guarito la fonte[2].

1. Cfr. La Sacra Bibbia - Versione ufficiale CEI. Nella versione inglese del versetto si legge: *«Guardyour heart above everytbing else becausefrom itflow the issues oflife»*, che letteralmente tradotto coinvolge il concetto di "problemi della vita": «Vigilate con cura sul vostro cuore sopra ogni altra cosa, poiché da esso scaturiscono i problemi della vita» *[N.d. T}*.
2. Un commento a parte: per quanto ci riguarda, ci siamo impegnati a seguire Gesù. Perciò crediamo che la guarigione più profonda giunga attraverso Gesù Cristo. Quella è la fede che professiamo e che mettiamo in pratica nella vita. Infatti, ritengo che la mia fede abbia rappresentato un elemento cruciale nella mia scoperta dei Codici di Guarigione, come ho spiegato nella prefazione di questo libro. (Per ulteriori dettagli sulla nostra fede e filosofia, si consulti il paragrafo

Quindi, questo è il Segreto n. 7: *quando la testa e il cuore sono in conflitto fra loro, il cuore vince.* Sappiamo che questi segnali mandati dal cuore, cioè le memorie cellulari del cuore, attivano la risposta di stress nel corpo, il che conduce a tutti i nostri problemi.

Intenzione conscia e inconscia

Ho avuto il piacere di trascorrere un giorno col professor William Filler della Stanford University. Il professor Tiller ha pubblicato molti libri, è stato una delle star del film *Ma che...* beep... *sappiamo veramente?,* e molti lo considerano uno dei più eminenti fisici quantistici del nostro tempo. Dalla mia conversazione col professor Filler sono emerse varie perle, e qui ne cito due:

1. Esiste un intento inconscio riferito alla maggior parte dei problemi della vita. Tutti parlano dell'intento consapevole, che in sé è reale e importante, ma non dà un quadro di tutta la storia.
2. Quando l'intento inconscio e l'intento conscio sono in conflitto fra loro, l'inconscio vince.

Il dottor Bruce Lipton afferma proprio la stessa cosa. In un seminario che Ben e io abbiamo svolto insieme a lui, il dottor Lipton ha affermato che è quasi impossibile cambiare i nostri problemi mediante la forza di volontà, perché la mente subconscia ha una potenza un milione di volte più alta rispetto alla forza di volontà. Ha anche dichiarato che è quasi necessario disporre di qualcosa di simile ai Codici di Guarigione per trasformare quei problemi.

"Due parole su di noi e sulla nostra filosofia" a fine volume). Ma non stiamo cercando di imporre nulla di tutto ciò ad alcuno dei nostri lettori. Secondo la nostra esperienza, il Codice di Guarigione funziona a prescindere da quello in cui credete, dalla vostra età, dal sesso a cui appartenete, dalla vostra nazionalità o dal gruppo etnico a cui fate capo. Le pile AA si adattano a qualunque dispositivo sia fatto per funzionare con quella fonte di energia. Il Codice di Guarigione funziona perché opera secondo le solide leggi di natura che vanno sotto il nome di fisica quantistica. Esse si basano sul modo in cui è stato creato l'universo.

I problemi del cuore sono problemi spirituali

Qui sto per fare alcune affermazioni coraggiose.

Nel Segreto n. 1 si è detto che ogni volta che abbiamo un problema di salute o relazionale dovremmo chiederci: «Qual è lo stress che sta provocando questo?». Credo che dovremmo andare oltre e, ogni volta che abbiamo un problema di salute, di relazione o di carriera, dovremmo domandarci: «Qual è il problema del cuore che mi affligge, e che sta alla fonte di questo, e come lo devo gestire?». Potreste pensare: "Va bene, ora stiamo entrando nel regno della spiritualità", e la mia risposta sarebbe: «Avete assolutamente ragione».

Il Codice di Guarigione, sebbene rappresenti un meccanismo fisico contenuto nel corpo, che voi accendete e attivate, consiste anche in un esercizio spirituale, poiché guarisce i problemi del cuore. Perdona le persone per voi? Toglie i peccati dalla vostra vita? Assolutamente no. Quelle cose le potete fare solo voi e Dio.

Quello che il Codice di Guarigione effettivamente realizza è guarire lo schema energetico distruttivo di un ricordo che contiene una credenza sbagliata, la quale vi rende paurosi quando non dovreste esserlo, attivando così nel vostro organismo il sistema di risposta dello stress quando non dovrebbe essere attivato; e questo vi conduce a problemi di salute e a ogni altro genere di problemi conosciuti. Io ritengo che in questo concetto si assista alla convergenza di conoscenza biblica e scienza in unione perfetta fra loro, ma la Bibbia l'aveva detto molto, molto prima: «Dal cuore scaturiscono tutti i problemi della vita».

E ora veniamo alle audaci affermazioni basate su quanto abbiamo finora discusso. Il mio mentore spirituale, Larry Napier, circa venti anni fa mi ha insegnato gran parte di queste verità che ci cambiano la vita, prima ancora che fossero scientificamente comprovate. Più imparo e faccio esperienza, più mi rendo conto che sono vere. Esse mi hanno cambiato la vita allora, oggi e per sempre. Ringrazio Larry per l'amore che mi ha dimostrato, e ora condivido queste verità con voi, nell'amore. Spero che abbiano un impatto simile sulla vostra vita. Eccole qui:

- Tu sei chi sei nel tuo cuore. Puoi dire alla gente: «Questo è chi sono, questo è ciò in cui credo, questo è ciò che ho fatto, questo è ciò che farò», ma chi sei veramente è la persona che sei nel tuo cuore, perché quando la testa e il cuore sono in conflitto, il cuore vince.
- Quello in cui credi realmente è ciò che credi nel profondo del cuore. La storia di come Tracey e io avessimo trovato un accordo su tutte le nostre credenze consce, ma meno di un anno dopo volessimo entrambi il divorzio, dimostra come la maggior parte delle volte le nostre credenze inconsce rappresentino la base della nostra condotta nella vita. Quello che credete realmente è ciò che credete col cuore.
- Tu sei dove sei in base a quello che c'è nel tuo cuore. Quando viene attivato, il sistema di credenze fondato su stimolo/risposta vi riporterà indietro a qualunque età avevate quando quel ricordo doloroso si è formato. La donna di Wall Street quasi trentenne, nel suo ufficio di un grattacielo di Manhattan tornava a essere una bambina di cinque anni ogni giorno, in numerose circostanze, ogni volta che il ricordo del leccalecca si risvegliava. E lei si sentiva come se avesse cinque anni. Aveva la sensazione di essere disarmata, provava rabbia, si sentiva priva di valore, pensava: "Non sono in grado di fare questo lavoro", anche se era sovra-qualificata per farlo, e se sia lei che tutti gli altri ne erano consapevoli. Ma non era quella la realtà che stava mettendo in pratica nella vita. Voi oggi siete dove eravate allora, ogni volta che uno di quei ricordi dolorosi viene riattivato. Farete marcia indietro tornando al punto in cui eravate quando l'evento doloroso si è verificato, e avrete l'età che avevate allora, con la capacità di ragionamento di quell'età e con quei pensieri e quelle emozioni.
- Voi fate ciò che fate in base a ciò che avete nel cuore. Consciamente possiamo fare un sacco di bei progetti. Possiamo perfino riuscire a portarli a termine. Ma se abbiamo ricordi dolorosi riferiti a quelle stesse azioni e problematiche, volen-

ri o nolenti finiremo per rispondere a quei ricordi dolorosi e per agire in base alle credenze collegate a essi finché non li guariamo. Se non stiamo facendo ciò che vogliamo per poter realizzare i desideri della nostri vita, o almeno non lo stiamo facendo in maniera altrettanto continuativa di quanto vorremmo, questo ci dà la prova che quei ricordi dolorosi custoditi nel cuore sono stati riattivati e ci stanno facendo fare qualcosa che non vogliamo. Questo include anche pensieri e sentimenti indesiderati.

- Il cuore è programmato per proteggere. Il compito numero uno del cuore è quello di proteggervi da accadimenti dolorosi e possibilmente fatali per voi, e specialmente dalla loro reiterazione. Ecco perché quando la testa e il cuore sono in conflitto, il cuore vince: il cuore è programmato per proteggere. Lo fa stimolando la risposta di stress nell'organismo. Se la risposta di stress si innesca quando non dovrebbe, ci provoca uno stato di paura non necessario. Se la testa e il cuore si scontrano e il cuore vince distruttivamente, questo si ripercuote sulla nostra salute, sulla carriera e sui rapporti, oppure ci impedisce di sentirci in pace con noi stessi ed è a causa della paura che abita nei nostri cuori. Potremmo non percepire la paura consciamente, ma è questo ciò che viene trasmesso alle nostre cellule.
- Le vostre priorità sono determinate da ciò che avete nel cuore. Se chiedete a cento persone come fanno a stabilire le loro priorità nella vita, è molto probabile che tutte vi rispondano che decidono cosa è importante per loro, e cosa va fatto per primo, grazie a un esame logico e razionale dei fatti e delle circostanze con le quali si confrontano. Tuttavia, il modo in cui stabilite realmente le vostre priorità è determinato da ciò a cui attribuite un valore, e ciò a cui date valore si basa su quello che avete nel cuore. Questo significa che siamo solo dei robot e che dare uno sguardo razionale e logico alla vita è privo di senso? Naturalmente no! Rappresenta un fattore di quel processo, e fintan-

to che il cuore concorda col nostro raziocinio, non sorge alcun problema. Tuttavia, quando la nostra memoria cellulare ci detta una credenza basata sulla paura, ci costringerà letteralmente a prendere in esame il medesimo fatto razionale giungendo però a una conclusione non necessariamente logica o coerente.

Le regole del cuore

All'età di dodici anni mio figlio Harry vide la versione originale del film *Lo squalo* (mia moglie e io stiamo ancora discutendo se quella fosse stata una buona idea). Harry ha sempre amato l'acqua fin da neonato. Una volta, quando aveva circa due anni, stavamo camminando sui terreni di un albergo in pieno inverno. Con nostro stupore, Harry saltò dentro la piscina. Questo accadde più di una volta in momenti e luoghi diversi. Mio figlio nuota come un pesce, non importa se si tratta di una piscina, di un lago o del mare. Adora l'acqua. Dopo che ebbe visto *Lo squalo*, gli chiesi se volesse andare al lago. Nel suo sguardo si scorgeva una profonda riflessione, come se stesse valutando le varie possibilità alla maniera di un trentacinquenne che analizzi la propria situazione fiscale. Dopo un minuto circa Harry rifiutò l'invito e disse che preferiva restare a casa a giocare col Lego.

Quando chiesi a mio figlio se la sua decisione avesse qualcosa a che fare con il film *Lo squalo,* lui mi rispose: «Assolutamente no». Semplicemente, era altrettanto entusiasta di progettare degli edifici con i blocchetti di Lego. E fu abbastanza convincente nella sua spiegazione. Chiesi a Harry se potessi fargli un test per vedere se avesse una memoria cellulare sul film. Naturalmente aveva davvero una memoria cellulare distruttiva. Harry applicò un Codice di Guarigione, il che richiese circa quattro minuti, e indovinate cosa accadde? In quei quattro minuti le priorità di Harry mutarono completamente! Il suo pensiero razionale e logico cambiò del tutto. Decise che avrebbe potuto giocare al Le-

go quando voleva e che gli sarebbe piaciuto tantissimo recarsi al lago, tanto da chiedere: «Allora, quando andiamo?».

Questo non succede solo ai dodicenni. Succede di continuo anche a tutti noi. Quelle che riteniamo essere decisioni razionali, logiche e basate sulla verità, spesso rappresentano una razionalizzazione inconscia di valori e priorità basate su ricordi distruttivi che abbiamo nel cuore.

Si tratta quasi sempre di un processo inconscio, almeno fino a quando non cominciate a guardarvi intorno e non trovate alcuni di questi ricordi o ne guarite qualcuno. Talvolta diventano consci una volta guariti, perché il cuore non ritiene più di doverli proteggere, ma di solito queste cose sono inconsce. Quindi io alzo la voce con mia moglie e penso: "Perché l'ho fatto?". Mangio quando non dovrei. Non faccio le telefonate che dovrei fare per avere successo nel mio lavoro. Continuo a trovare delle scuse e a ripetermi giorno dopo giorno che lo farò. Potrei ^rfii3^%o®incÌaÌ6sÌÌie3^^a mia moglie o al mio datore di lavoro, ma io so solo che non sembro farlo. Questo dipende dal fatto che nel cuore ho dei ricordi dolorosi che vengono riattivati e hanno bisogno di essere guariti.

Quindi, l'unico modo per vivere e amare dal cuore, nel modo che vogliamo, consiste nel guarire i ricordi distruttivi del cuore.

La connessione cuore-corpo

Vorrei fare una ulteriore affermazione. In questi ultimi quattro Segreti abbiamo parlato di fattori che definiremmo non-fisici: ricordi, credenze, comportamenti e pensieri. Tuttavia, vi prego di non scordare il primo Segreto, in base il quale i ricordi, le credenze e i problemi del cuore controllano la fisiologia del nostro corpo. Tali credenze errate scatenano nel nostro organismo la risposta di stress quando quest'ultima non dovrebbe erompere. Questo fatto provoca, col passare del tempo, quasi ogni malattia e infermità conosciute. Spegne le nostre cellule, provoca la disattivazione del nostro sistema immunitario e fa sì

che finiamo per ritrovarci con ogni genere di problema di salute immaginabile. Sia i problemi fisici che quelli non fisici traggono origine da queste problematiche del cuore, da queste memorie cellulari che creano frequenze energetiche distruttive, le quali spingono il nostro organismo a entrare nella risposta di stress quando non dovrebbe.

Quindi ecco una sintesi, dal Segreto n. 1 al Segreto n. 7. Noi riteniamo che questi concetti non siano mai stati combinati in questo modo prima d'ora. Alcuni di essi rappresentano nuove scoperte e ricerche sul funzionamento di corpo, mente e cuore. Crediamo che per la prima volta potrete servirvi di tutte queste informazioni e verità per guarire i vostri problemi del cuore, per sanare le vostre memorie cellulari e per eliminare lo stress dalla vostra esistenza, affinché possiate fare le cose che avete sognato per tutta la vita in termini di successo, rapporti, carriera, alto rendimento, salute preventiva, guarigione di un problema di salute e rapporti coi membri della vostra famiglia. Noi crediamo che qualunque fattore della vostra vita possa essere molto migliorato, dapprima grazie alla comprensione di come funziona tutto questo, e poi con l'utilizzo del Codice di Guarigione per sanare alla fonte tutti i vostri problemi, vale a dire i problemi del cuore e le memorie cellulari dolorose e distruttive del cuore che custodiscono le vostre credenze errate.

Benvenuti in una nuova vita.

Le conclusioni dell'argomento, in base all'insieme dei sette Segreti, si riassumono nelle due verità seguenti.

1. *Per guarire i vostri problemi dovete guarire lo stress.* Semplicemente non c'è altro modo. Si tratta dell'unica cosa su cui tutti concordano, incluso il governo federale, la medicina convenzionale, la medicina alternativa, gli ultimi venti anni di ricerche e venti milioni di siti web. Semplicemente non ci sono scorciatoie; dovete guarire lo stress se volete una guarigione permanente, duratura e completa dei vostri problemi.

2. *Per guarire lo stress dovete guarire i vostri ricordi.* Secondo le ricerche della Southwestern University Medicai School e della Stanford University Medicai School, ciò che causa la risposta di stress nell'organismo non dipende solo dalle nostre attuali circostanze. Si tratta anche delle nostre credenze errate, delle nostre memorie cellulari distruttive, codificate e immagazzinate nei nostri cuori, nelle nostre menti, in quello che la Bibbia chiama il cuore.

Ciò che state facendo adesso sta funzionando?

In base alle due conclusioni che precedono, sorge la seguente domanda: *"State intervenendo su di esse?»*. Qualunque cosa stiate facendo adesso per inseguire la riuscita, la guarigione, la risoluzione o il *coping*(qualunque sia il termine che vi va di usare), state realizzando quelle due cose? State guarendo lo stress? State guarendo le memorie cellulari che vi stanno provocando lo stress? Se non lo state facendo, le possibilità che avete di guarire completamente, interamente e per sempre il vostro problema sono molto, molto scarse.

Per quale motivo è cosi? Se non state facendo quelle due cose, state cercando di risolvere i vostri problemi lavorando sui loro sintomi. In altre parole, state cercando di scacciare il dolore, ma senza intervenire sulla fonte stessa del dolore.

Supponete di avere un dolore all'addome che continua a tornare mille volte, e di dover prendere ininterrottamente dell'Advil o del Tylenol per sbarazzarvene. Avete una sensazione viscerale che vi dice: "Sai, questo non dovrebbe succedere", e una paura: "Mi domando se si tratti di cancro o di problemi alla vescica o di un problema intestinale o di un'ulcera o di qualcosa del genere". Ma invece di affrontarlo per scoprire di cosa si tratta e per guarire il problema, voi continuate solo a prendere il Tylenol e l'Advil per sbarazzarvi del dolore.

Noi tutti concordiamo che non si può guarire il problema limitandosi a togliere di mezzo il dolore, e nemmeno potrete

riuscire a guarire i problemi della vostra vita limitandovi a cercare di sopportarli per mezzo di strategie oppure provando a gestirli o a inquadrarli in termini diversi con un atteggiamento più positivo. Dovete guarirli alla fonte. Questo è il compito a cui si rivolge il Codice di Guarigione.

Effetti a largo raggio

Noi crediamo che il sistema *The Healing Codes*® rappresenti ciò che le grandi menti del nostro tempo hanno preconizzato in termini di futuro della medicina. Va detto solo che il suo raggio di azione va oltre la medicina. Guarisce, infatti, problemi di relazione, disturbi inerenti la salute mentale, difficoltà di carriera, questioni di eccellenza nella performance e quant'altro, poiché tutto proviene dalla stessa fonte, rappresentata dallo stress causato da memorie cellulari dolorose e distruttive presenti nella nostra mente inconscia.

Recentemente abbiamo svolto un seminario in una grande città del Midwest. La prima persona che è venuta da me quella sera era un uomo che aveva iniziato a usare i Codici di Guarigione sette mesi prima. Il suo problema non erano emozioni, credenze o pensieri negativi, almeno non a livello conscio. Erano piuttosto l'insufficienza cardiaca, l'ipertensione, il suo muscolo cardiaco che si contraeva solo al venti per cento, l'edema e un insieme di altri problemi fisici a essi correlati. Aveva applicato i Codici di Guarigione per sette mesi e, in pratica, non riteneva che gli avessero affatto giovato. Il giorno prima del nostro seminario era tornato dal cardiologo per il checkup annuale. Dopo avergli fatto una serie completa di esami, il medico era rientrato nell'ambulatorio grattandosi il capo e aveva detto a quell'uomo: «Qualunque cosa lei stia facendo, non smetta di farla». La sua pressione era del tutto normale, l'edema era sparito e la contrazione del muscolo cardiaco era salita fino al cinquanta per cento. Gli avevano tolto le medicine e gli avevano detto che quei risultati erano praticamente impossibili.

Abbiamo centinaia di pagine che raccontano storie come questa. Alcune sono riportate in questo libro, ma potete liberamente consultarne altre sul nostro sito (www.thehealingcodebook.com). Molti degli esami che erano stati fatti all'amico di cui sopra analizzano la frequenza energetica, come abbiamo già esposto. Quando quelle frequenze cambiano, cambiano anche i risultati degli esami. Quando cambiano i risultati, i dottori finiscono per grattarsi il capo dicendo: «Questo è impossibile», e «Qualunque cosa lei stia facendo, continui a farla». Tutta questa guarigione che avviene nel corpo è il risultato del guarire un problema energetico. Quando la confusione, le emozioni negative e gli schemi di pensiero distruttivi correlati a un determinato problema guariscono, una persona è in grado di discernere la verità e la frequenza delle sue cellule torna a uno stato di equilibrio e di salute.

Ora conoscete tutti e sette i Segreti. Spero che comprendiate perché avete i problemi che vi affliggono e che nutriate tanta speranza quanta non ne avete avuta mai prima sul fatto di poter guarire. Ma… non lasciamo niente al caso. Proseguiamo il discorso, mettendo insieme tutti i segreti sotto forma di cinque passi da compiere per giungere ai risultati che volete nella vita.

Capitolo 8

Tutto si riduce a una questione di risultati

Nel film *Jerry McGuire,* Tom Cruise faceva la parte di un agente sportivo che attraversa una crisi di mezza età. La battuta di quel film di cui si è impadronita la cultura popolare è tratta da una scena memorabile fra Cruise e il suo coprotagonista, Cuba Gooding Jr. Gooding gioca nel ruolo di *wìde-receiver*[x] di una squadra sportiva professionista. Cerca di ottenere un contratto che sente di meritare, ma che non è mai realmente riuscito a guadagnarsi. In un intenso momento di verità per Cruise, Gooding condivide coi} lui il suo mantra di atleta professionista, che recita: «Fammi vedere i soldi!». In altre parole, le chiacchiere valgono poco, voglio la sostanza! Questo è stato proprio il punto di partenza di questo libro. Vi ho promesso che vi avrei "fatto vedere i soldi" riguardo alla vostra salute, alla vostra vita e alla vostra prosperità. In altre parole: «Come potete ottenere i risultati che desiderate nella vita?».

Prima di tirare le fila del nostro discorso, proponiamo una interessante osservazione: il personaggio interpretato da Cruise in quel film finisce per dire al suo cliente giocatore che gli mostrerà i soldi quando lui comincerà a giocare col cuore, non con la testa. Nei film le favole diventano sempre realtà, e anche quello non faceva eccezione. Gooding impara a giocare col cuore e, grazie a ciò, Cruise riesce a "fargli vedere i soldi".

Si tratta di una metafora piuttosto calzante per l'intero libro che state leggendo. Se imparate a vivere a partire dal cuore, otterrete i risultati a cui aspirate nella vita.

1. *Wide-receiver,* nel gioco del football, un ricevitore specialista nella ricezione dei passaggi *[N.d.T.].*

Ci auguriamo che a questo punto sappiate riconoscere che i vostri problemi provengono dal cuore, al pari delle soluzioni. Come mettete insieme tutto questo nella pratica, per far sì che non si tratti solo di teorie che suonano bene e che hanno un senso, ma non creano alcun cambiamento durevole nella vostra vita? Provate questo piccolo esercizio tratto da Walt Disney.

Costui è stato definito un genio da tutti gli studiosi che ne hanno discusso. Era geniale in svariati settori: animazione, disegno, affari e altro. Ma forse, nel suo caso, la maggiore sfera di eccellenza era rappresentata dalla sua immaginazione. Disney creò nella sua azienda un procedimento denominato *storyboarding,* che oggi è diffuso in tutto il mondo: dall'industria americana alle chiese, dalle piccole aziende al cinema, alle arti e chi più ne ha più ne metta. Lo *storyboarding* è un processo che organizza l'immaginazione per poi renderla concretamente fruibile. Il metodo con cui mi è stato insegnato lo *storyboarding* cominciava con il lasciare libera l'immaginazione e prendere nota di qualunque possibilità possa venire in mente, qualunque sia l'argomento messo al centro del *brainstorming.* È proprio da lì che voglio farvi cominciare. Lasciate andare la mente. Lasciate volare alto il vostro spirito mentre esplora come può essere la vostra vita da ora in poi.

Ora, scrivete proprio qui sotto ciò che desiderate, ciò di cui avete bisogno, ciò che cercate, volete, richiedete, ecc. Siate il più specifici possibile, senza porvi alcun limite. Vedetelo, sentitelo, gustatelo, toccatelo, odoratelo, fatene esperienza. Fate partire il *brainstorming.*

Risultati

Consentitemi di buttare là un'incognita e di porre due limiti. Si tratta della verità e dell'amore. Ora date uno sguardo a ogni idea che avete prodotto e verificate se appartiene al contesto della verità e dell'amore. Se non combacia, depennatela.

11 processo può variare da persona a persona. Per esempio, Bill Gates, prima di diventare il Bill Gates che noi tutti conosciamo, cominciò da persona normale, non da miliardario. Non ho avuto il piacere di fargli questa domanda, ma forse nel suo *brainstorming* si sarebbe visto come un miliardario, quindi per lui quel sogno immaginario sarebbe rientrato nel contesto della verità e dell'amore. Tuttavia, ho la sensazione che se potessi viaggiare a ritroso nel tempo e chiedere a Madre Teresa, quando era una giovane suora, se uno dei risultati a cui aspirava fosse diventare una miliardaria, lei mi avrebbe risposto: «Assolutamente no. Quella non è la mia missione. La mia chiamata non riguarda questo». Nel suo caso l'essere miliardaria non sarebbe appartenuto a un contesto di verità e amore.

So che potreste pensare: "Come faccio a sapere qual è per me il risultato improntato alla verità e all'amore?". La mia risposta non vi piacerà, ma è la sola che sono in grado di darvi restando sincero. *Voi lo saprete.* Potete non saperlo fra un giorno o una settimana o fra sei mesi. Ma se continuate a ricercare la verità

nell'amore, troverete risposta a queste domande. Mentre purificate i ricordi distruttivi del vostro cuore, quella visione diventerà chiara per voi. Ricordate che sono le nostre memorie cellulari distruttive a farci credere qualcosa che non è vero, a instillare la paura quando non dovremmo averne e ad attivare la risposta di stress nell'organismo. Quindi, guarendo quelle memorie cellulari troverete una chiarezza di intenti che non avete mai avuto prima.

Questo è un viaggio che dura una vita, ma molte di queste cose voi le sapete già. Per esempio, i risultati che io voglio raggiungere nella mia vita sono: voglio essere il migliore marito che ci sia; desidero essere il padre più affettuoso possibile per Harry e George; voglio che ogni cliente con cui lavoro se ne vada non solo in salute, ma sentendo di essere stato realmente accudito. Questi sono i risultati più importanti della mia vita e rappresentano decisioni semplicissime. Una volta, durante un seminario, ho sentito dire che a prescindere da cosa la gente dica di volere nella vita, quando si continua a fare domande che sondano l'argomento ci si rende conto che tutti vogliono la stessa cosa: amore, gioia e pace. Io ho trovato conferma di ciò svolgendo dei sondaggi di opinione fra i miei clienti, chiedendo loro cosa vogliano e poi sondando più a fondo, fino ad arrivare al nucleo centrale di ciò che vogliono realmente. E tutto si riduce a quelle tre cose. Naturalmente, molte persone non si rendono mai conto di ciò che vogliono per davvero, il che costituisce una questione del tutto diversa e un problema del cuore in sé e per sé.

Il potere delle credenze

Per ottenere risultati ci vuole energia. Proprio come un aspirapolvere è inutile finché non lo si collega alla corrente, o un'automobile non va senza benzina, o una persona senza cibo non può funzionare in modo appropriato, ci dev'essere energia affinché si verifichino dei risultati. Maggiore è l'energia, maggiori saranno i risultati.

Moki anni fa gli Stati Uniti misero fine a una grande guerra scaricando due bombe atomiche sul Giappone. Questo pose fine alla guerra, perché non esisteva altra arma al mondo che fosse in grado di rilasciare un'energia pari a quella della bomba atomica. Si trattò di un salto quantico negli armamenti e chi non la possedeva non poteva competere. I Giapponesi lo sapevano e anziché sottoporsi all'annientamento, si arresero. Fino a oggi altri paesi hanno cercato di sviluppare e/o rubare il segreto dell'energia atomica, ma gli Stati Uniti ci sono arrivati per primi.

Una delle cose affascinanti riferite alla scoperta della tecnologia atomica sta nel fatto che, essenzialmente, l'energia non viene creata, bensì rilasciata. In altre parole, la forza che ha raso al suolo due città nel 1945 era sempre stata là, disponibile all'interno di particelle dette atomi. Naturalmente quel rilascio di energia fu tremendamente distruttivo. Le centrali atomiche usano la stessa energia per scopi più costruttivi. L'energia è disponibile per qualsiasi scopo; il punto è che si presta a essere imbrigliata. A partire dall'uso distruttivo dell'energia atomica, abbiamo scoperto come utilizzarla a fini positivi, quali l'alimentazione energetica delle abitazioni e perfino di alcuni tipi di veicolo.

Oggi custodite all'interno di voi, nei cosiddetti "problemi del cuore", una tremenda energia, che può essere costruttiva o distruttiva. Può bloccare i vostri obiettivi e rapporti e procurarvi disturbi e malattie. Oppure può darvi il potere di raggiungere risultati fantastici, rapporti meravigliosi e una salute incrollabile. Possedete tutti gli strumenti di cui avete bisogno per raggiungere i risultati che avete elencato prima. Dovete soltanto rilasciare quell'energia.

Come potete farlo? *Le credenze liberano energia.*

Possiamo vedere questo potere delle credenze in quello che in medicina va sotto il nome di effetto placebo, quando si dà a qualcuno una pillola di zucchero dicendogli che si tratta di un nuovo farmaco miracoloso per risolvere qualunque sia il problema di quella persona. Il fatto sorprendente è che molte persone fanno realmente esperienza dei risultati voluti senza prendere nulla che potrebbe ve-

rosimilmente raggiungerli. In altre parole, il problema sparisce grazie a una pillola di zucchero! Infatti, in una ricerca nazionale effettuata da medici americani e resa nota nel 2008, la metà dei medici ha ammesso di prescrivere dei placebo. Alcune ricerche statistiche svolte in Danimarca, Israele, Gran Bretagna, Svezia e Nuova Zelanda hanno rilevato risultati simili[2]. A parte l'etica, perché i medici prescrivono pillole di zucchero? Perché i placebo funzionano!

Ci sono ulteriori prove del potere delle credenze: l'altra faccia della medaglia dell'effetto placebo, denominato "effetto nocebo". I medici conoscono anche questo: cosa succede se alle persone viene dato un placebo e le si avverte degli effètti negativi che potrebbe avere? Potrebbero fare esperienza di quei risultati negativi! «In un esperimento clinico a doppio cieco sugli antidepressivi, perfino i partecipanti che ricevono pillole di zucchero lamentano effetti collaterali, quali il disagio gastrointestinale, se i ricercatori li hanno messi in guardia fin dall'inizio che tali effetti sono prevedibili», riferisce la rivista «Time» in un famoso studio sul dolore condotto dalla neuroscienziata italiana Martina Amanzio[3].

Inoltre, i pazienti che ricevevano il placebo avevano sviluppato sintomi simili agli effetti collaterali dei farmaci che *credevano* di prendere. «I pazienti che prendevano pillole di zucchero tendevano a riferire problemi di nocebo coerenti con qualunque farmaco pensassero di avere ingoiato. Nessuno di quelli che pensavano di aver preso un FANS (farmaco antinfiammatorio non-steroideo) o del triptano ha riferito problemi di memoria 0 formicolio, ma alcuni di quelli che pensavano che potessero aver assunto degli anticonvulsivi lo hanno fatto. Parimenti, solo 1 gruppi placebo degli esperimenti FANS hanno riferito effetti collaterali quali mal di stomaco e secchezza della bocca».

2. *Half ofDoctors Routinely Prescribe Placebos*, in «The New York Times», 23 ottobre 2008 (http://www.nytimes.com/2008/10/24/health/24placebo.html?ref=health).
3. Cloud, John, *TheFlip Side of the Placebo Effect: The Nocebo Effect,* in «Time», 13 ottobre 2009 (http://www.time.eom/time/health/artide/0,8599,1929869,00.html?iid=sphere-inline-sidebar).

Recentemente sono stato messo a conoscenza di uno studio nel quale avevano somministrato un placebo a soggetti affetti da dolori cronici dicendo loro che si trattava di uno spettacolare nuovo tipo di morfina in grado di alleviare il dolore in modo miracoloso. Naturalmente molti dei dolori di quei soggetti scomparvero. Questo era già accaduto prima, svariate migliaia di volte, nel corso di ricerche svolte in tutto il mondo. La cosa di cui non avevo mai sentito parlare prima era quello che hanno fatto dopo in questo particolare studio. Sono andati all'interno dell'organismo per vedere cosa fosse realmente successo nelle persone che avevano preso il placebo che aveva fatto scomparire il dolore. Ciò che hanno scoperto è semplicemente stupefacente. Il corpo aveva letteralmente prodotto un livello estremamente alto dell'equivalente naturale della morfina, ed è per questo che il dolore era sparito. Com'è potuto succedere? Nessuno lo sa. Quello che invece sappiamo è che gli studi sui placebo risalenti a più di mezzo secolo fa provano oltre ogni ombra di dubbio che il corpo e la mente sono in grado di fare cose che riterremmo essere impossibili. Cosa produce questi notevoli risultati? La persona ci crede. Non credo di poter fare esempi migliori dell 'effetto nocebo" su come il credere libera energia per i nostri risultati.

Consentitemi di aggiungere un altro aspetto a questo concetto. I risultati non arrivano solo con le pillole di zucchero e la chimica biologica. Essi si verificano anche per mezzo del pensiero, dei sentimenti e dell'agire umano. Ricordate la storia del giovane cinese allievo di karaté discussa nel Segreto "Io credo"? Il giovane allievo che ruppe quei mattoni che nessun maestro aveva mai spaccato prima, stava facendo esperienza del contrario dell'effetto placebo. Il placebo è una piccola quantità di energia che viene rilasciata perché voi credete, ma state credendo una bugia e i risultati non sono prolungati nel tempo. Il giovane allievo di karaté credeva a tutta la verità, il cento per cento della verità, senza neanche un uno per cento di dubbio, paura o confusione. Perciò, grazie a quella credenza si verificarono risultati miracolosi, o per-

fino impossibili secondo alcuni. Quella è la differenza fra vivere la vostra vita in base alle memorie cellulari distruttive contenenti menzogne, rispetto al vivere la vostra vita credendo alla verità.

La sorprendente verità sulle "affermazioni"

A questo punto mi corre l'obbligo di aprire una parentesi per parlare delle affermazioni. Per vari decenni ormai, e in particolare negli ultimi venti anni, il mondo del self-help ha dato grande risalto alle affermazioni. Molti "guru" si sono arricchiti insegnando alla gente che tutto ciò che si deve fare per ottenere qualunque cosa si desideri è crederci, e che la giusta affermazione ci creerà la credenza che ci porterà "magicamente" una nuova automobile, milioni di dollari, l'amore della nostra vita o perfino la guarigione fisica.

Il problema è che questo non funziona quasi mai. C'è della brava gente che spende migliaia di dollari e passa decenni della propria vita su questa pratica basata sul "placebo", e che finisce per restare presa in un circolo vizioso che lascia le persone deluse, impoverite e spesso a corto di tempo.

Per quasi venti anni ho messo alla prova affermazioni come "dagli un nome e pretendilo". Ho collegato le persone all'HRV (l'apparecchiatura medica per misurare lo stress) e ho fatto pronunciare loro affermazioni quali: "La mia nuova automobile sta venendomi incontro", o "Il mio cancro sta guarendo proprio in questo momento". Indovinate un po'? Quasi ogni volta il loro HRV precipitava, cioè evidenziava una forma massiccia di nuovo stress dovuto al fatto di aver pronunciato quell'affermazione. E ricordate, lo stress è la causa di praticamente qualunque cosa brutta si sia a conoscenza. Ho provato molta gioia quando nel 2009 una recente ricerca dell'Università di Waterloo in Canada ha studiato le affermazioni. Ha fatto i titoli di testa delle prime pagine dei quotidiani di tutto il mondo. Secondo i risultati, per una vasta maggioranza di persone queste affermazioni non solo non funzionano, ma *peggiorano* addirittura le cose.

Questo è il motivo per cui per molti anni ho difeso quelle che ho denominato "affermazioni incentrate sulla verità" (*truth focus statements).* Sì, sono affermazioni positive, ma si concentrano su cose che credete realmente. Quindi, invece di dire "Il mio cancro sta guarendo" quando in realtà non ci credete, un'affermazione focalizzata sulla verità potrebbe essere: "Voglio che il mio cancro guarisca, credo che possa guarire e chiedo a Dio di aiutarmi". Quando le persone enunciano un'affermazione basata sulla verità mentre sono collegate a una macchina HRV, il loro livello di stress tende a scendere. Qual è la differenza? È la stessa che c'è fra un placebo e la cosa vera. A un'affermazione voi credete, ed è positiva. All'altra affermazione non credete, quindi in cuor vostro state dicendo una bugia.

Credenze e comportamento

Facciamo sempre ciò in cui crediamo e tutto ciò che facciamo lo facciamo a causa di qualcosa in cui crediamo. Se state facendo qualcosa che non volete fare, è perché avete una credenza errata. Per cambiare il comportamento indesiderato dovete cambiare la credenza. L'effetto placebo sembra un'ottima illustrazione di questo, ma mi spiace dire che c'è un problema. Un'altra verità universale sull'effetto placebo consiste nel fatto che il risultato desiderato non persiste quasi mai. Ciò significa che ricaverete solo un "fuoco di paglia" del risultato che desiderate nella vita o nel vostro stato di salute, qualcosa che non durerà. A causa di ciò l'effetto placebo può rivelarsi molto pericoloso. Si spendono centinaia di milioni di dollari ogni anno su rimedi che suonano bene. Quando la gente li prova, pensa di trarne qualche beneficio, ma il cambiamento permanente non si verifica. Tuttavia, avendo percepito qualche effetto benefico da qualunque fosse il genere di pillola o di programma di cui si erano serviti, potrebbero provare a far succedere qualcosa nella loro vita per mesi o perfino per anni senza avere il potere di farla realmente accadere.

Perché i risultati del placebo non tengono? Se ci riflettete, è semplice: perché la gente non crede la verità. Crede che la pillola di zucchero sia un farmaco miracoloso. Ma, pur credendoci, si tratta di qualcosa che comunque non è vero. Affinché i risultati possano prolungarsi nel tempo ci dev'essere una energia *sostenuta.*

Non potete semplicemente attaccare la spina dell'aspirapolvere alla corrente per trenta secondi e ritrovarvi col tappeto pulito. Dovete mantenerla attaccata. L'energia sostenuta si verifica solo attraverso il fatto di credere alla completa verità. E sorprendente che il credere letteralmente qualsiasi cosa produrrà un rilascio di energia. Per quanto possa apparire folle, perfino una bugia è in grado di rilasciare energia. Questo è ciò che rende il fenomeno estremamente pericoloso. È facile, specialmente quando siamo malati o in qualche modo bisognosi, essere sedotti da un po' di potere o da un assaggio del risultato tanto agognato. Ci aggrappiamo a esso e veniamo trascinati in un pozzo oscuro. A quel punto la menzogna ci ha in suo potere. Come si può uscire dal pozzo? Eliminando la menzogna e abbracciando la verità, tutta la verità e niente altro che la verità. Questo non è altrettanto semplice di quanto potrebbe sembrare, perché quando state abbracciando la menzogna, tenderete a essere confusi. Parleremo più a fondo della confusione nelle prossime righe.

Credete alla verità e cambierete la realtà

Un aspetto interessante della fisica quantistica (l'energia atomica è strettamente connessa alla fisica quantistica) è che in essa la realtà viene cambiata dallo sguardo di chi la osserva. In altre parole, si cambia letteralmente la forma delle particelle e della realtà fisica a seconda dell'angolazione dalla quale si guardano o si osservano quei minuscoli corpuscoli. L'angolazione dalla quale osservate qualunque cosa è determinata da ciò in cui credete. Come abbiamo ripetuto nell'arco di tutto il libro, se riuscite a raggiungere un punto da cui guardare alla vostra

vita con verità e amore, questo farà assolutamente cambiare la vostra realtà e i vostri risultati.

In tal modo, credere alla verità stando nell'amore rispetto alla vostra vita rilascerà una forza che produrrà dei risultati... i migliori risultati... quelli più eccellenti. Stiamo parlando di salute, prosperità, relazioni amorose, gratificazioni, e naturalmente di amore, gioia e pace. Allora, quali risultati otterrete? Solo voi e Dio potete rispondere alla domanda. Vedete, non so se siete un Bill Gates o una Madre Teresa. Forse non ne siete consapevoli. Ma se ripulite la spazzatura dal vostro cuore, conoscerete la vostra missione, il vostro destino.

Allora come si fa per credere la verità nell'amore? Tutto comincia dalla effettiva... VERITÀ. Ma talvolta si deve attraversare un mare di bugie per arrivarci.

Come la confusione blocca la verità

Il primo passo dovrebbe consistere nel guarire le memorie distruttive che avete nel cuore. Per quale motivo? Perché vi fanno credere qualcosa che non è vero. Che nome prende questo? Confusione. Qual è il risultato della confusione? Imboccare la strada sbagliata. Credere la verità ci dà la sensazione del tipo: "So che questo è giusto!", ma quando crediamo qualcosa di falso siamo confusi e non sappiamo in che direzione muoverci.

La confusione deriva da tre cose. La prima è rappresentata dalle memorie cellulari che entrano in conflitto fra loro. In altre parole, ci sono delle voci dal passato che vi dicono cosa fare, ma quelle voci vi incitano a fare cose diverse simultaneamente. La seconda è il conflitto fra la mente conscia e quella inconscia (ciò che noi chiamiamo la testa e il cuore, si veda il Segreto n. 7: "quando la mente e il cuore sono in conflitto"). La terza causa di confusione è che lo stress vi "inebetisce" (si veda il Segreto n. 1: "esiste un'unica fonte di disturbi e malattie"). Lo stress indebolisce o spegne del tutto il nostro pensiero razionale. Poiché il novanta per cento di noi se ne

va in giro portando dentro di sé un certo grado di stress fisiologico, la nostra capacità di pensare senza errori e con chiarezza ne risulta diminuita in proporzione al nostro livello di stress.

Attualmente siete confusi? In tal caso, quale delle tre suddette cause state sperimentando? Molte persone le hanno attive tutte e tre contemporaneamente.

A casa nostra c'è una enorme biblioteca a vetrina che i miei genitori mi avevano spedito un pezzo alla volta da Hong Kong. Occupa tutta una parete del nostro soggiorno. Le persone che vengono a trovarci spesso sono al corrente della mia formazione in psicologia, quindi guardano tutti i libri esposti sugli scaffali e dicono: «Caspita! Hai letto un sacco di libri!». Io devo essere onesto e dire loro che forse non ho letto neanche tre dei libri che ci sono su quegli scaffali. Tracey ha letto tutti quei libri e molti altri nei dodici anni durante i quali stava disperatamente cercando un sollievo dalla sua depressione. Non so quante volte, in tutti quegli anni, io abbia visto Tracey leggere un libro o ascoltare un nastro o una conferenza, e mi entusiasmavo tanto al pensiero che forse quella sarebbe stata la cosa che l'avrebbe condotta alla verità custodita nel suo cuore, liberandola dalla prigionia della sua depressione.

Quello che invece succedeva, e che dev'essersi verificato mille volte in tutti quegli anni, era che io chiedevo a mia moglie come fosse il libro, o se stesse imparando qualcosa. La sua risposta era sempre la medesima. Quattro parole: «Non mi arriva niente». Molte volte le chiedevo di spiegare cosa intendesse. Vuoi dire che non lo capisci? Tracey mi rispondeva: «Ma è ovvio che lo capisco. Ho letto lo stesso paragrafo quattro volte, posso citartelo a memoria. E solo che non mi arriva niente. Non produce alcuna differenza nella mia vita». Questo, detto da una donna con un quoziente di intelligenza di 129! Era uno dei grandi misteri dei primi dodici anni di matrimonio per me, perché molte delle cose a cui Tracey esponeva il suo intelletto rappresentavano delle meravigliose, splendide verità. Leggeva le parole di saggezza di molte delle menti più eccelse del nostro tempo, oltre alla saggezza senza tempo della

Bibbia, di Madre Teresa e altri ancora. Come poteva non capirlo? Come potevano, quelle parole, non fare alcuna differenza per lei? Com'era possibile che non si applicassero alla sua vita? Si applicavano pienamente alla sua vita! Perché lei non riusciva a vederlo?

Una volta apprese le verità contenute nel libro che state tenendo fra le mani, io ho capito. La risposta era che lei non era in grado di vedere la verità. Era in un tale stato di confusione a causa di tutte le menzogne e le bugie che aveva nel cuore (e ricordate che quando la testa e il cuore sono in lotta, il cuore vince) da non poter comprendere la verità. Però non custodiva forse nel cuore anche delle credenze fondate sulla verità? Assolutamente sì! Moltissime. Ma questo è proprio ciò che accade quando avete dentro di voi sia delle verità, sia delle menzogne (alle quali a un certo livello date credito) che creano un conflitto nel vostro cuore. Entrambe vi appaiono, in un certo qual modo, giuste. Questo provoca confusione. Magari ci sentiamo meglio rispetto a un'alternativa anziché un'altra, ma in noi permangono ancora confusione e insicurezza.

Il test della pace

Qual è la cartina di tornasole di questa confusione? È la pace, o l'assenza di pace. Se sono in pace rispetto a una determinata credenza o progetto di azione, questo è indice che sto credendo alla verità nell'amore. Se ho ansia, tristezza, confusione, ripensamenti, una sensazione assillante nel petto o nel fondo dello stomaco, allora nel mio cuore c'è qualcosa in cui credo che interferisca con la mia capacità di credere la verità completa e reale. In altre parole, non credo alla verità nell'amore e non otterrò i risultati che desidero.

Devo aggiungere un'altra osservazione sulla pace di cui stiamo parlando. Molte persone confondono la pace con altri due fattori. Uno è rappresentato da un senso di felicità e contentezza perché "le cose stanno andando a modo mio". Questa non è pace. Si tratta di circostanze fortunate. Come si fa per sapere con quale delle due si ha a che fare? Siete in pace anche se le circostanze si rivol-

gono contro di voi, oppure precipitate nella confusione, nella depressione e nell'ansia? La vera pace non dipende dalle circostanze.

Il secondo fattore che la gente scambia per pace è la sensazione di insensibilità. «Non sento confusione, non sento ansia, non sento paura, non sento dolore... Non sento niente!». Nemmeno questa è pace. Di solito è indice di una massiccia presenza di memorie cellulari distruttive, talmente massiccia che il vostro cuore ha spento il vostro "dispositivo senziente" affinché possiate sopravvivere, perché ciò che sentivate vi faceva provare così tanto dolore.

Il potere della piena verità

Per ottenere i risultati che ho promesso all'inizio di questo libro, dovete credere la verità.

Quando ero bambino, andai a vedere un film che mi lasciò completamente estasiato. Era uno dei più bei film che avessi mai visto in tutta la mia giovane vita. Tornai subito a casa e mi buttai giù dal tetto con un ombrello. No, non stavo cercando di suicidarmi, avevo solo appena visto il film *Mary Poppins.* Ovviamente, dopo aver visto Julie Andrews volare nell'aria col suo ombrello, avevo creduto di poterlo fare anch'io. Volete le prove? Saltai giù dal tetto! Tutto ciò che facciamo dipende da qualcosa in cui crediamo. Sarebbe stato impossibile per me buttarmi giù dal tetto se non avessi creduto che non mi sarei fatto niente. Credevo onestamente e veramente di poter volare con quell'ombrello, ma ciò non mi procurò il risultato che volevo. Il solo modo per ottenere dei risultati è quello di credere la verità.

Voi direte: «Un momento, pensavo che l'energia si liberasse quando si crede in qualsiasi cosa, perfino se non è vera. Allora dove sta l'energia in quella storia del buttarsi giù da un tetto?». Per prima cosa stava nel mio cuore. Nell'attimo in cui saltai giù da quel tetto mi sentii come Superman (e non avevo preso alcuna pillola). Ero forte, libero, estasiato... quella è energia! Per seconda cosa, io saltai. Se metteste in fila cento bambini della mia età su quel tetto

e chiedeste loro di saltare, quanti pensate che lo farebbero davvero? Probabilmente nessuno! Perfino se tiraste fuori il portafoglio, o delle caramelle o dei video e cercaste di corromperli, è probabile che non salterebbero comunque. Sto dicendo che ci vuole una enorme energia per far andare un bambino contro ogni grammo dell'istinto di sopravvivenza che possiede per fare una cosa che desidera. Quella è energia e quelli sono risultati. Il problema è che io non ottenni i risultati che volevo e, naturalmente, quei risultati non durarono.

Quindi io avevo un tassello di verità, rappresentato dal fatto di essere andato a vedere quel film e di vedere qualcuno che volava con un ombrello, ma non avevo capito la parte che dice che volare giù da un tetto sfida una rigida e solida legge naturale chiamata gravità. Se, anziché tornare a casa dal cinema e saltare giù immediatamente, avessi cercato più informazioni e saputo la verità, oggi sono convinto che non mi sarei buttato. Come poteva verificarsi questa ipotesi? Avrei cercato nella nostra enciclopedia i concetti di leggerezza, gravità e caduta. Avrei sicuramente chiesto il parere dei miei genitori e se fossi stato abbastanza disperato, perfino quello del mio fratello maggiore. Forse il giorno dopo sarei andato alla scuola dell'infanzia e avrei chiesto alla mia insegnante se avesse visto il film e cosa ne pensasse lei di gettarsi giù dai tetti. Capite bene dove voglio arrivare. Avrei immesso nel mio cuore una quantità sufficiente di informazioni nuove e veritiere per non custodirvi più quella menzogna e la potenzialità di farmi molto male.

L'ingrediente mancante

A questo punto potreste aver capito che manca qualcosa. Quindi facciamo un piccolo riassunto. Primo, dobbiamo sapere quali risultati vogliamo. Secondo, ci vuole l'energia per arrivare a quei risultati. Terzo, credere produce un rilascio di energia. E quarto, dobbiamo credere la verità per poter raggiungere i risultati durevoli che desideriamo. Allora, cosa manca? Si torna alle quattro parole di Tracey. Le ricordate? «Non mi arriva niente». In altre parole,

possiamo essere in possesso di tutta la verità che ci serve per raggiungere i risultati prolungati, ma senza tuttavia rilasciare alcuna energia. Questo è ciò che accadde a Tracey fino alla primavera del 2001. Si tratta del tema più importante di tutto il libro. La maggior parte delle persone ha accesso a più verità di quante non ne abbia mai conosciute prima, specialmente oggi nell'era di Internet. Ciò dovrebbe portare più risultati durevoli di quanti non ne siano stati mai raggiunti prima, ma non è affatto questo che succede. Certo, viviamo più a lungo che in passato e in molti casi anche molto di più. Ma ci ammaliamo anche sempre di più.

Ieri sera ho ricevuto una telefonata da un uomo con un figlio piccolo che lottava da anni con l'asma. Mi ha raccontato che nella classe di suo figlio ci sono tanti altri bambini affetti da asma e che il fenomeno riguarda non solo la sua classe, ma anche tutte le altre classi della sua scuola. Potreste non esserne a conoscenza, ma alcuni anni fa l'asma era piuttosto rara. Oggi rappresenta un fenomeno comune. Qualche anno fa la ADD (*Attention-Deficit Disorder)* e l'ADHD *{Attention-Deficit and Hyperactivity Disorder),* rispettivamente disturbo da deficit di attenzione e disturbo da deficit di attenzione e iperattività, erano termini che non si sentivano mai pronunciare. Oggi rappresentano uno dei temi principali nelle scuole di tutto il mondo. Nel 1971 il presidente Richard Nixon dichiarò guerra al cancro. All'epoca questa malattia era all'ottavo o nono posto fra le cause di morte in America. Nel 2009 risulta essere la seconda causa principale di morte in America (dopo le cardiopatie). Stiamo perdendo la guerra e non solo contro le malattie fisiche. Le malattie mentali sono in aumento da anni. Recentemente una donna mi ha detto che quasi tutte le signore del suo corso di studi biblici prendono un antidepressivo o un ansiolitico. Fino a tempi recenti il *Valium* era al primo posto fra tutti i farmaci mai prescritti da un medico. Nella vita di relazione i rapporti sembrano essere usa-e-getta, un comportamento che molti anni fa la comunità avrebbe additato come un marchio d'infamia.

Come può essere che stia succedendo tutto questo mentre stiamo assistendo a così tanti progressi nella medicina? A questo punto dovreste saperlo: perché quei progressi non hanno nulla a che fare con la fonte del problema. La fonte è rappresentata dalle memorie cellulari distruttive. La società ci inonda tutti, quotidianamente, di immagini negative attraverso la televisione, i film, le riviste e i giornali, ma il più delle volte non ce ne rendiamo nemmeno conto.

Recentemente ho visto il trailer di un film nel quale i concetti chiave per far decidere alla gente di andare a vederlo erano: «Sesso, assassinio, tradimento, inganno». Indovinate: quei fattori sono alla base delle memorie cellulari che bloccano i vostri risultati e che vi fanno ammalare. Vedere un buon film può infondere in noi memorie guaritrici, benefiche e colme di verità, proprio come vedere un cattivo film può nuocerci.

Ma torniamo al fattore mancante. La chiave per credere alla verità risiede nella COMPRENSIONE.

La comprensione e la piena verità

Torniamo alla ricerca del dottor Bruce Lipton, della Stanford University Medicai School, secondo la quale nel cento per cento dei casi la causa dello stress che ci fa ammalare è una credenza errata. Cos'è una credenza errata? Significa credere a qualcosa di falso. In realtà è più corretto definirla "una errata comprensione della verità ". In quasi ogni ricordo distruttivo c'è una parte di verità. La mia cliente che aveva subito uno stupro, citata nel Segreto n. 5, aveva dentro di sé molti ricordi veritieri riferiti a quell'atto di violenza. Infatti, la maggioranza delle cose che ricordava era vera. Il principale fattore non veritiero era dato dalla sua interpretazione del significato dello stupro, che nel suo caso era la seguente: "Non valgo niente; non sono mai al sicuro; nessuno mi guarderà mai più allo stesso modo di prima". In qualche modo lei guardò ai fatti e alla realtà di ciò che le era accaduto giungendo a una conclusione sbagliata. Fraintese la verità. Nella storia del lecca-lecca, anche la stragrande maggioranza

di ciò che quell'amabile donna credeva era vero. Sua madre le aveva davvero detto che lei non poteva avere un lecca-lecca, mentre ne aveva dato uno a sua sorella. La madre le aveva effettivamente detto che se avesse mangiato un pasto completo ne avrebbe potuto avere uno anche lei, ma nonostante ciò lei aveva male interpretato e frainteso, giungendo a conclusioni errate. Le sue conclusioni erano molto simili a quelle della donna stuprata: "Non sono una persona amata; non valgo nulla; in me c'è qualcosa che non va". Anche la mancanza di energia e di risultati nella vita delle due donne era simile. Era molto più intensa nella donna stuprata, ma in entrambe sussistevano delle credenze soggiacenti molto simili. Nei casi citati di Tracey con la sua depressione, della donna violentata e della donna con la storia del lecca-lecca, le tre protagoniste, una volta guarite le menzogne riposte nel loro cuore, erano riuscite a comprendere la verità. Avevano creduto e c'era stato un rilascio energetico, e tutte, da allora in poi, hanno realizzato risultati durevoli.

A prima vista potrebbe sembrare un compito insormontabile dover scoprire tutta la verità su qualunque problema prima di poter raccogliere risultati persistenti nel tempo. Non disperate, non è cosi difficile. Se il nostro cuore è relativamente purificato, spesso avremo una percezione profonda della verità non appena la vediamo o la udiamo. Essa è in risonanza con noi e la sentiamo fin nel nucleo più profondo di noi stessi. Questo accade perché siamo dotati di un meccanismo interno chiamato "coscienza". Il suo unico scopo è quello di aiutarci a trovare queste verità. Tuttavia, quando nel cuore ci sono troppe menzogne rispetto a un determinato argomento, la voce della coscienza viene soffocata, o per lo meno confusa, da altre voci in competizione e in disaccordo con essa. La chiave sta nel ripulire i fraintendimenti del cuore, incorporati nelle nostre memorie cellulari. Fino a tempi recenti questa rappresentava solo una semplice proposta. La gente passava anni a ricevere counseling o psicoterapia e, come Tracey, si comprava una biblioteca piena di libri di self-help, di solito con poco successo. Questo è accaduto perché si è tentato di guarire quelle memo-

rie cellulari con strumenti incapaci di sanarle. A partire dal 2001, con la scoperta dei Codici di Guarigione, ora abbiamo un semplice strumento in grado di guarire in maniera ripetibile e prevedibile la fonte, anziché rivolgersi verso i sintomi. Approfondiremo il discorso sui Codici di Guarigione nel prossimo capitolo.

Il ruolo della preghiera

Non voglio dare l'impressione che prima della scoperta dei Codici di Guarigione i problemi del cuore non potessero essere sanati. Guarire i problemi del cuore consiste nel sostituire la verità alle menzogne e questo è certamente l'intento principale della preghiera e degli insegnamenti della Bibbia. Il problema è che ben pochi cristiani seguono realmente questo processo che permette a Dio di guarire la spazzatura che hanno nel cuore, sostituendo la verità alle menzogne. Il Codice di Guarigione non lavora al livello della preghiera e non la sostituisce. Si situa piuttosto a livello di rimpiazzo delle strategie di *coping* di cui abbiamo già parlato. Il Codice di Guarigione, come vi abbiamo mostrato, funziona molto meglio perché guarisce la fonte, anziché tentare di alleviare i sintomi o di fare ricorso al *coping.* Il Codice di Guarigione lavora *con* la preghiera, come vedrete nel prossimo capitolo. Prima io prego sempre in merito a qualsiasi cosa, chiedendo a Dio di usare qualunque mezzo voglia, inclusi i Codici di Guarigione.

Ora diamo uno sguardo alle cinque fasi per ottenere i risultati voluti che vi ho promesso fin dal primo capitolo di questo libro: Risultati, Energia, Credenze, Comprensione e Verità. Se avete il coraggio di applicare queste fasi alla cosa che volete cambiare nella vostra vita, otterrete i risultati che state cercando.

Questo significa forse che, qualunque sia il risultato che vi proponete di ottenere prima di dare inizio al processo, sarà proprio quello che otterrete? No, non è così. Significa piuttosto che otterrete il risultato migliore, forse tale da non permettervi di riuscire nemmeno a immaginarlo adesso.

Giudicate voi

Bene. Ora tocca a voi giudicare. Vi abbiamo fatto una promessa all'inizio del libro e riteniamo di averla mantenuta. Ci auguriamo che vi sia chiaro che vi risulterebbe molto difficile avere un qualunque problema che non possa essere affrontato da questo modello di guarigione. Se avete problemi di relazione, dipende dal fatto che qualcuno non sta capendo la verità sul rapporto, sulla vostra vita, sulle circostanze o su se stesso/a. Ma i fattori che causano i problemi possono essere chiariti comprendendo la verità.

Se nella vostra vita esiste un problema rispetto alla carriera, alle finanze o al successo, vi possiamo garantire che il fattore che vi ha impedito di avere successo è un fraintendimento della verità. Questo fattore fa sì che ci si astenga dal fare le cose che produrrebbero un conseguimento e un successo, e che invece ci si senta sospinti a fare quelle cose che tenderanno a sabotare i nostri risultati. Detto altrimenti, crediamo in una menzogna che ci toglie il potere di cui abbiamo bisogno per riuscire.

E, naturalmente, nel caso in cui abbiate un problema di salute, secondo le ultime ricerche di avanguardia delle nostre grandi menti e scuole di medicina, credere una falsità è sempre alla base dei problemi di salute. Scatena la risposta fisica dello stress, fa chiudere le nostre cellule e finisce per farci ammalare.

Quindi, se abbiamo tenuto fede alla nostra promessa e se voi vedete una speranza per la vostra situazione, per il vostro problema o per la realizzazione del vostro sogno, allora vi sfidiamo a fare l'ultimo passo e a voltare un'altra pagina allo scopo di impadronirvi del meccanismo capace di creare le nuove fondamenta della vostra vita, della vostra salute e prosperità. Nella seconda parte tireremo le fila del discorso per mostrarvi esattamente come guarire lo stress che vi procura i problemi che avete, sia quello inconscio delle memorie cellulari negative, sia quello conscio che scaturisce dalle circostanze. Potete cominciare a cambiare la vostra vita oggi stesso, prima del tramontar del sole.

Parte seconda

SOLUZIONI PER GUARIRE VIRTUALMENTE QUALUNQUE PROBLEMA DI SALUTE, DI RELAZIONE ODI SUCCESSO

Capitolo 9

Cos'è un Codice di Guarigione?

Negli ultimi quarantanni uno dei settori più popolari e densi di pubblicazioni del self-help si riferisce al pensiero positivo, all'intenzionalità, al *coping* ecc. Sebbene vi sia un elemento di verità in quasi tutte queste modalità di approccio ai problemi, d'altro lato c'è anche un elemento chiave mancante. Ho già menzionato la biblioteca piena di libri di autosostegno e di psicologia che abbiamo in soggiorno; praticamente la biblioteca di Tracey ospita qualunque autore possa venirvi in mente. Ma oltre a ciò, Tracey, da quella perfezionista che è, aveva applicato alla lettera ogni programma, ogni tecnica 0 consiglio di guarigione. Ma rimaneva sempre depressa.

Potreste essere tentati di pensare che la sua fosse una situazione isolata. Durante gli anni in cui ho svolto la mia pratica privata di counseling e psicoterapia, però, ho svolto un'indagine ufficiosa fra 1 miei clienti per sviscerare l'argomento. Si tratta di clienti con problemi che andavano da una malattia o infermità grave a una forma seria di malattia mentale, per giungere fino a problemi di relazione e a ogni genere di dipendenze. Ponevo ai miei clienti due domande.

La prima domanda era: «Cosa dovrebbe fare di diverso riguardo al suo problema?». Fra le varie centinaia di persone a cui l'ho chiesto, solo due non hanno saputo dare la risposta giusta. Una era schizofrenica e l'altra era un adolescente ribelle che sono certo conoscesse la risposta, ma non me l'avrebbe mai detta.

La seconda domanda era: «Perché non lo sta facendo?». Tutte le risposte si collocavano sotto una fra due categorie: «Non lo so» o «Non posso». Tutte quelle persone — lo ripeto, *tutte quelle persone* - stavano dando il meglio di sé per superare il loro problema, o avevano provato a farlo in passato, ma ormai erano arrivate al punto di aver perso ogni speranza. Questa scoperta non è un fatto isolato.

Qualsiasi counselor o psicoterapeuta che si rispetti vi confermerà il suddetto fenomeno. Allora perché quei bestseller da milioni di copie vendute, quelle tecniche e quei seminari non sembrano funzionare per le persone che hanno un disperato bisogno di aiuto? Come per gran parte di ogni verità, la risposta è molto semplice. Nessuna di quelle cose ha la capacità di guarire il problema alla fonte. Di quali prove mi avvalgo? Se l'avessero, il problema risulterebbe guarito, e non solo in qualche caso, ma in maniera ripetibile e prevedibile, sia per le problematiche fisiche che per quelle non fisiche.

Come faccio a sapere che questo appartenga alla sfera degli eventi possibili? Prima di tutto perché la teoria e la ricerca affermano che la guarigione completa è proprio ciò che dovrebbe verificarsi (ricordate i Segreti 1, 2 e 3), sebbene storicamente non si sia mai potuto disporre di un meccanismo per farlo succedere. Cosa più importante, questa è stata proprio la nostra esperienza con i Codici di Guarigione fin dalla loro scoperta, nella primavera del 2001.

Nel secondo capitolo avete letto varie testimonianze di persone guarite. Ne alleghiamo alcune altre per dimostrarvi cosa è possibile. Queste storie ci sono arrivate senza che le avessimo richieste; riguardano i cambiamenti avvenuti nelle vite di alcune persone di cinquanta stati e di novanta paesi durante gli ultimi otto anni e più. In qualunque momento siate pronti per la parte su "cos'è" e "come si fa" di questo capitolo, andate semplicemente a pagina 213 e cominciate a leggere.

Prima di farlo, però, vi consigliamo vivamente di leggere, anche solo superficialmente, le seguenti pagine di testimonianza. Perché? Si tratta di persone vere, proprio come voi. Maschi, femmine, anziani e giovani, persone malate, sane, speranzose o disperate: tutte intente alla vostra stessa ricerca (altrimenti non stareste leggendo queste righe). Ci sono testimonianze che riguardano perfino animali domestici e altri tipi di animali che hanno fatto esperienza di guarigioni miracolose. Ci auguriamo che vi riconosciate nelle poche pagine che seguono e che questo vi dia la speranza per intraprendere un'azione prima che trascorra un altro giorno inutilmente.

A proposito, vedrete che il libro talvolta fa riferimento ai "Codici di Guarigione" o al "Codice di Guarigione" (al plurale o al singolare). I Codici di Guarigione rappresentano un sistema che utilizza Codici specifici, dedicati a qualunque tipo di problema possiate mai avere nella vita. Il Codice di Guarigione è il singolo "Codice di Guarigione Universale" che, secondo quanto abbiamo scoperto durante anni di analisi, funziona praticamente per tutti e per qualunque problema. Entrambi si basano sulla medesima procedura e si rivolgono alle problematiche soggiacenti del cuore. Le testimonianze sono state fornite da persone che hanno fatto ricorso al sistema oppure al Codice di Guarigione presentato in questo libro.

Codici di Guarigione in azione: le testimonianze dei fruitori[1]

Incapacità di perdonare

Ero in vacanza sulla Costa orientale degli Stati Uniti, lontano da mio marito. L'aver cominciato a usare i Codici di Guarigione mi aveva fatto davvero molto bene. In generale mi sentivo diversa, perfino euforica, per la maggior parte del tempo. Provavo un amore molto grande per tutti. Mi sentivo diversa rispetto a chiunque andassi a trovare. Vedevo quelle persone sotto una nuova luce. Per molto tempo ero stata incapace di perdonare mio marito. Su una scala di intensità, le mie emozioni negative verso di lui si situavano al valore di "10" (il massimo). Con l'avvicinarsi del momento del mio ritorno a casa, da lui, quel problema mi pesava. Decisi di rifocalizzarmi sulla mia incapacità di perdonare, tenendo a mente il problema. Quando arrivai a casa, mio marito e io ci sedemmo a parlare e le mie emozioni negative erano svanite! Ero sorpresa, poiché per anni avevo pensato che le cose fra noi non sarebbero mai cambiate. Quel problema ora si è ridotto a zero!

TENA

1. Per accedere a testimonianze videoregistrate, visitate il nostro sito www.thehealingcodebook.com.

Quando una figlia teme la morte dei genitori

Mia figlia Kelsey ha dieci anni. Fin da quando ne ho memoria, è sempre stata un'insicura. Ha sempre avuto bisogno di molte attenzioni e fondamentalmente dimostrava molto attaccamento. La situazione si era fatta insopportabile negli ultimi cinque o sei mesi. Mio marito e io avevamo esaurito ogni risorsa e non sapevamo più cosa fare. Da parecchio tempo Kelsey era ossessionata dalla morte. Aveva avuto incubi, notti insonni, giorni di pianto, assenze da scuola e nell'insieme aveva vissuto una terribile esperienza perché pensava che mio marito o io saremmo morti.
Mia cognata ci ha incoraggiati a provare i Codici di Guarigione su di lei. Non ero certa di come poter presentare la cosa a mia figlia e ho cercato di mantenere tutto molto semplice. Lei sembrava molto disponibile, quindi le ho chiesto di rappresentarsi mentalmente una delle immagini che l'avevano tormentata. Lo ha fatto, ha cominciato a piangere e ha assegnato all'immagine una intensità di 10. Ha poi scelto le sue "affermazioni incentrate sulla verità" mentre io cominciavo ad applicare su di lei i Codici di Guarigione relativi alla pace. Ha cominciato immediatamente a fare dei respiri profondi e a rilassarsi. Non pensavo che sarebbe rimasta sulla sedia per molto, perché di solito è piuttosto irrequieta. Invece si è limitata a restarsene lì seduta e rilassata. Quando abbiamo finito, era già molto cambiata. Ero davvero estasiata. Mia figlia ha detto che l'intensità della sua immagine [del suo ricordo] era scesa quasi a zero, e sembrava molto felice. Continuava a chiedermi di fare i codici con lei. La volta seguente ha scelto una immagine diversa e anche a quella ha assegnato un 10. Ancora una volta, dopo ha detto che l'immagine non la disturbava più. Non ha più immagini e si sente benissimo. È diventata una bambina diversa. Dio sia lodato per i Codici di Guarigione. Ho assistito alla realizzazione di un miracolo in mia figlia.

SUE

Scoliosi e dolore cronico

Ho avuto la scoliosi fin da quando avevo sette anni e ho indossato il busto per circa cinque anni. Col passare del tempo ho fatto ricorso alla chiropratica, ho fatto yoga, body work, ho preso supplementi nutrizionali e via di seguito. Si è sempre trattato di un

sollievo temporaneo. Credo di non aver mai saputo gestire ed elaborare molto bene lo stress, quindi tutto, nel mio mondo esterno, innescava le mie reazioni e mi opprimeva. Fin dalla prima volta in cui ho usato un Codice ho percepito dei risultati eclatanti. Prima ho provato un profondo senso di rilassamento e di pace. Tutti i miei dolori fisici erano scomparsi e mi sentivo molto più leggera e calma, concentrata e fluida nei movimenti del corpo. Avevo un dolore fisico da trent'anni, e ora me ne sono liberata.
Sto usando i Codici di Guarigione da circa due mesi e mezzo. I miei polmoni si stanno ripulendo, sto vivendo una grande disintossicazione e la mia spina dorsale si sta correggendo. Alcune delle ossa che si erano fuse a causa della scoliosi ora si stanno riaprendo. Sono cambiamenti enormi! Ero arrivata a lavorare solo tre giorni alla settimana perché non riuscivo a fare di più e mi ci volevano quasi tre giorni per recuperare le forze. Ora torno a casa dal lavoro dopo tre giorni di fila e mi sento benissimo. Sono pronta a godermi la vita e apparentemente sto gestendo lo stress in modo molto diverso. Dottor Loyd, la ringrazio di questa meravigliosa tecnica di autoguarigione, e grazie anche di condividerla con tutti.

KATHERINE

Funzionalità ritrovata a distanza di anni dopo un intervento chirurgico

Mio marito e stiamo usando insieme i Codici di Guarigione da circa tre mesi. Abbiamo riscontrato che non solo ci sentiamo molto meglio in generale, ma siamo anche più felici, più espansivi e fiduciosi di quanto non lo fossimo prima. Perfino dopo cinquantanni di matrimonio abbiamo ancora molto da imparare e molte cose da fare insieme. Mio marito ha avuto il cancro tra i tre e mezzo e i quattro anni fa. Ha dovuto sottoporsi a un grosso intervento chirurgico al lato sinistro del viso e ha sofferto durante la fase di chemio. Aveva perso la sensibilità cutanea e la capacità di produrre saliva, e anche gran parte del senso del gusto. Ora quelle facoltà stanno cominciando a ritornare. Ha ritrovato la sensibilità sul lato sinistro della testa ed è in grado di sentire il sapore di cibi che per anni non era stato capace di gustare. La secchezza della bocca sta scomparendo. Giuro che gli stanno crescendo più capelli in cima alla sua testa calva! I dottori avevano detto che non

sarebbe potuto migliorare più di quanto non avesse già fatto. Ma con i Codici è migliorato ancora di più e siamo davvero entusiasti di questo. Ci sentiamo molto benedetti.

MARILYN

Guarigione emotiva e comportamentale (da dipendenza)

Ero consapevole che all'inizio i Codici di Guarigione erano stati utilizzati per i problemi emotivi e che in seguito avete cominciato a scoprire che funzionano anche sui problemi fisici. Ho acquistato i Codici al fine di usarli per un problema fisico. L'ironia è stata nel vedere che più sono diligente nell'applicare i Codici al mio problema fisico, più aumenta la mia guarigione a livello emotivo. Ho ricevuto un counseling eccezionale e ho fatto parte di gruppi di sostegno che praticano il Programma di recupero di Dodici Passi. Nonostante sappia di dovere molta della mia guarigione a quelle metodiche, grazie ai Codici di Guarigione il comportamento sano, che prima raggiungevo attraverso un processo di pensiero razionale, oggi è diventato automatico per me. Si tratta di un nuovo piano di libertà del tutto diverso da prima, e del quale sono profondamente grato.

JAMIE

Insonnia

Vorrei poter esprimere qui tutta la felicità che provo riguardo ai Codici. Ho cambiato quasi istantaneamente i miei schemi del sonno. Ho avuto saltuari problemi di insonnia per quasi tutta la vita e oggi dormo meglio e più profondamente di quanto non abbia mai dormito prima. Continuo a usare i Codici e ho fiducia che questo guarirà anche gli altri problemi che ho.

HELLE

Dolore estremo (nevralgia del trigemino)

Per più di otto anni ho provato dolore a causa di una malattia denominata nevralgia del trigemino. Questo estremo dolore facciale è scatenato da azioni quali mangiare, parlare, lavarsi i denti,

toccare... o da una semplice brezza sulla guancia.Talvolta me ne stavo semplicemente sdraiata e immobile e avvertivo un forte dolore facciale, ripetuto e lacerante. Perfino quando non sentivo dolore vivevo nella costante aspettativa/paura della serie successiva di fulminee scariche dolorose.
Dopo due sole settimane di utilizzo dei Codici di Guarigione ho sentito che c'era stato un alleviamento del dolore, sia in termini di intensità che di frequenza. Nel giro di un'altra settimana sono stata un giorno e mezzo senza dolore... e successivamente ho avuto una riduzione stabile e graduale dell'intensità e frequenza del dolore. Sono ormai trascorsi due mesi da quando ho iniziato e sono felicissima di dire al mondo che sono totalmente priva di dolore da una settimana. È una cosa talmente straordinaria!! Continuerò a usare i Codici ogni giorno per il resto della mia vita!! Grazie a tutti voi!!

SARAH

Lesioni alla spina dorsale ed emicranie

Mi sono fatta molto male alla schiena sollevando una scatola degli attrezzi che in effetti sapevo essere troppo pesante. Dopo un paio di giorni il mio mal di schiena era diventato del tutto insopportabile e si era spostato anche lungo tutta la gamba. Sono andata da due chiropratici ma stavolta non sono riusciti a fornirmi alcun rimedio. Allora ho telefonato alla mia dottoressa, che mi ha prescritto un antidolorifico e un rilassante muscolare e poi mi ha fatto fare fisioterapia per sei settimane. Niente è riuscito ad aiutarmi. Un mio caro amico mi ha parlato dei Codici di Guarigione e li ho acquistati. Ero pronta a sperimentare qualunque cosa. Dopo pochi giorni mi stavo già riprendendo e dopo una settimana non avevo più dolore. Non riuscivo a crederci. Ho incoraggiato mio marito a provarli, per vedere come avrebbero funzionato per lui. Ha avuto un certo successo con le sue emicranie. Ora li sta usando per l'ipoglicemia.

JOYCE

Diabete

Per dieci anni sono stato diabetico insulino-dipendente e mi dovevo iniettare l'insulina quattro volte al giorno. Quello che co-

minciava a preoccuparmi erano ie complicazioni diabetiche che iniziavano a presentarsi. La prima era stata quella di avere mani e piedi molto freddi, poi c'era stato l'insorgere di piccoli problemi agli occhi, le gambe doloranti, il doversi alzare tre o quattro volte ogni notte per andare in bagno, il fatto di provare una perenne sensazione di stanchezza e la grande facilità con la quale mi arrabbiavo e mi stressavo.

Allora voi direte: ok, cosa è migliorato? Bene, ormai seguo questo programma da casa da tre settimane. A questo punto il dolore alla gamba è scomparso e sento entrambe le gambe molto più leggere quando cammino in salita. Noto una enorme differenza, non mi alzo più nel bel mezzo della notte e non mi sento più stanco. Sto cominciando ad avere più sensibilità nei piedi, che non sono più freddi. La cosa che tutti i miei familiari hanno subito notato è stata che non perdo più le staffe e che sono molto più calmo del solito, senza che la più piccola cosa riesca a stressarmi. Ho guarito me stesso dal diabete? Al momento direi di no, non ancora. Ma vorrei precisare che ho dovuto ridurre l'insulina che mi stavo iniettando, perché i miei livelli di zuccheri stanno scendendo. Sto usando i Codici solo da quattro settimane e mi sento già meglio di quanto non mi sia mai sentito negli ultimi dieci o quindici anni.

STEVE

La guarigione di un animale domestico

Faccio ricorso ormai da molti mesi ai Codici di Guarigione con buoni risultati, ma nulla di paragonabile a quello che mi è capitato ieri. Tengo in casa parecchi animali esotici e ieri sera sono rientrato tardi dal lavoro e ho dovuto prendermi cura di loro molto più in fretta del solito. Una delle mie piccole lucertole era in giro per casa e non l'ho notata finché non l'ho accidentalmente calpestata sulla testa.

Sanguinava dalla bocca e dall'occhio e sentivo che il cranio era schiacciato. Sono stato veramente male. Era intrisa di sangue che le usciva dalla bocca. A quel punto ho pensato che fosse morta. L'ho deposta su alcuni tovaglioli di carta e ho pensato ai Codici, quindi ne ho usato uno su di lei per quarantacinque minuti. Continuavo a controllare il suo stato. La respirazione era molto debole e la bestiola non era cosciente. Nel giro di due ore è ritornata allo stato normale, ma teneva gli occhi chiusi. Il giorno dopo aveva

entrambi gli occhi aperti e si comportava come sempre. Grazie a tutti per questo incredibile processo.

BILL

Cancro

Quando la mia migliore amica e fidanzata ha saputo di avere un melanoma con metastasi, l'ho aiutata a cominciare a usare i Codici di Guarigione, combinati con una dieta molto controllata per riportare in equilibrio il suo sistema immunitario. Le sueTAC recenti hanno evidenziato che era totalmente libera dal cancro. Stiamo aspettando con ansia il prossimo esame del sangue che dimostrerà che ha un sistema immunitario bilanciato.

WILLIAM

Guarigione a beneficio di un membro familiare (emorroidi)

Nel corso degli anni ho avuto a che fare con la guarigione di problemi attraverso vari approcci, quali le Tecniche di libertà emozionale (Emotional Freedom Techniques, EFT), il Sedona Method, l'HoloSynch, ilTheta Healing, il Chi Gonge i supplementi nutrizionali, riportando successi circoscritti; ho perfino tentato con l'ipnosi. Quindi, come potete vedere, ho sempre creduto e ricercato un modo per trovare la pace interiore e per guarire. Sapevo che un giorno avrei trovato la SINGOLA CHIAVE per guarire me stessa e i miei cari. Ebbene, ho trovato la mia CFIIAVE, ed è questa: **I Codici di Guarigione!**

Ho lasciato andare delle credenze errate che avevo da sempre e che non mi servono, alcune delle quali hanno esercitato un impatto su di me nel settore professionale, della salute e della stabilità emotiva, ed è *stato* **facile liberarmene!** Sono dimagrita senza provare niente per farlo. Mi è perfino riuscito di aiutare i miei cari ad alleviare i loro problemi di salute!

Uno di quei problemi era dato dalle emorroidi di cui soffriva mio marito. Ci ha convissuto per più di un ventennio e negli ultimi anni gli hanno dato parecchio fastidio. Alla fine sono riuscita a convincerlo a consultare un medico, ma il primo appuntamento possibile sarebbe stato tre mesi dopo. Allora ho cominciato a usare i Codici per lui!

Il giorno del suo appuntamento mi ha detto che non pensava di averne più bisogno, perché riteneva che le sue emorroidi fossero scomparse. Ho pensato che volesse semplicemente sottrarsi alla visita medica, quindi ho insistito per fargli rispettare l'appuntamento, e infatti ce l'ho accompagnato io! Sentite questo: lo specialista non è riuscito a trovare alcuna traccia di emorroidi! Non capiva nemmeno perché mio marito fosse andato a farsi visitare. Ha chiesto anche all'infermiera di verificare. Niente. Mio marito era scioccato e ha chiesto: «Lei è sicuro?». Non è stato necessario fare alcun trattamento e gli hanno detto che era in buona salute! Ora mio marito mi chiede ogni giorno di usare i Codici per questa o quella persona e io lo faccio sempre!

Quindi posso affermare che la mia ricerca è terminata, ho trovato la Chiave di guarigione a tutti i livelli: corpo, mente, spirito. Se qualcuno ne dubitasse, vi dico solo di provare questo processo con un cuore aperto e anche voi ci crederete!

LAURIE

Miracoli o semplicemente un nuovo paradigma?

Tutte queste guarigioni suonano come miracoli? In tal caso, riflettete su questa frase di Sant'Agostino: «I miracoli avvengono non tanto in contrasto con la Natura, quanto in contrasto con ciò che sappiamo della Natura». Dio, fin dal momento della creazione, ha progettato all'interno di noi il potenziale di guarigioni "miracolose" come parte del suo intento originario per il mondo, e quel potenziale rimane tuttora accessibile. I Codici di Guarigione sono stati scoperti da poco, per grazia di Dio, ma il meccanismo di guarigione è sempre rimasto custodito all'interno di noi. Forse il motivo per cui è stato scoperto solo di recente dipende dal fatto che fino a pochi anni fa non avevamo né le conoscenze scientifiche né le metafore giuste per comprenderne il funzionamento. Ciò che prima era nascosto, perché semplicemente non eravamo in grado di capirlo, oggi è stato portato alla luce grazie ad altri progressi avvenuti di recente.

Quindi, adesso mettiamoci all'opera: come e perché funziona un Codice di Guarigione?

Il meccanismo fisico che disattiva lo stress

Come abbiamo già spiegato nel corso di questo volume, lo stress è la fonte di tutti i nostri mali. Un Codice di Guarigione funziona eliminando alla fonte lo stress delle persone. Le ricerche svolte dall'lnstitute of HeartMath in California indicano che quando si riesce a eliminare lo stress, spesso guariscono perfino i geni. Hanno identificato una risorsa interna di guarigione talmente potente da avere letteralmente un effetto risanante sul DNA danneggiato.

La scoperta dei Codici di Guarigione ha rivelato la funzione fisica che serve ad attivare automaticamente la risorsa di guarigione identificata dall'lnstitute of HeartMath. Servendosi di tale strumento di guarigione, *un Codice di Guarigione guarisce trasformando lo schema energetico distruttivo soggiacente (o frequenza) di una immagine distruttiva in uno schema sano.*

L'energia guaritrice, rivolta a varie combinazioni dei quattro centri di guarigione presenti nel corpo umano, viene usata per sanare svariate credenze e immagini erronee. Queste combinazioni di guarigione potrebbero essere paragonate ai quattro amminoacidi che compongono il nostro DNA. Qualsiasi differenza espressa da ciascun essere umano è determinata da una combinazione unica di quattro soli aminoacidi.

Questo combacia meravigliosamente con le scoperte fatte da ricerche recenti, secondo le quali i nostri ricordi e le nostre immagini possono essere letteralmente immagazzinate nel campo di informazione energetico di ogni cellula del nostro corpo, in modo simile a quanto avviene per il DNA. (Questo spiegherebbe anche perché ai pazienti trapiantati può accadere di ritrovarsi a fare esperienza dei ricordi del loro donatore). Quando usate un Codice di Guarigione con la giusta combinazione dei quattro centri di guarigione, noi riteniamo che stiate letteralmente inondando ogni vostra cellula di energia sana e risanante.

Quindi, cos'è esattamente un Codice di Guarigione, e come può riuscire ad attivare un processo talmente profondo?

I quattro centri di guarigione

La scoperta dei Codici di Guarigione, in realtà, rappresenta la scoperta di quattro centri di guarigione situati nel corpo. Essi corrispondono ai centri principali preposti al controllo di ogni nostra cellula. All'apparenza funzionano alla stregua di una scatola dei fusibili segreta, la quale, se vengono accesi gli interruttori giusti, ci permette di guarire praticamente tutto. 1 suddetti quattro centri raggiungono questo risultato eliminando dal corpo lo stress che li aveva spenti, consentendo così al sistema neuroimmunitario di riprendere il suo lavoro di guarigione di qualsiasi cosa vada storta nel nostro organismo.

Se seguiste la via percorsa dall'energia sana mentre viaggia attraverso i quattro centri di guarigione del corpo, scoprireste che transita nei seguenti apparati fisici:

Ponte: la ghiandola pituitaria (spesso denominata ghiandola principale perché controlla i processi endocrini fondamentali dell'organismo) e la ghiandola pineale.

Tempie: le funzioni superiori degli emisferi destro e sinistro del cervello, e l'ipotalamo.

Mascelle: ii cervello emozionale reattivo, che include l'amigdala e l'ippocampo, oltre al midollo spinale e al sistema nervoso centrale.

Pomo di Adamo: il midollo spinale e il sistema nervoso centrale, oltre alla tiroide.

In altre parole, *scoprireste i centri di controllo di ciascun apparato, organo e cellula del corpo.* L'energia di guarigione che emana da ciascuno di questi centri fluisce in tutti gli altri.

Come un codice di guarigione attiva i centri di guarigione

Voi siete in grado di attivare i centri di guarigione con le vostre dita. Un Codice di Guarigione è rappresentato da un insieme di

facili posizioni delle mani. È molto semplice. Si può insegnare senza sforzo come si fa a un bambino di sei o sette anni. Un Codice di Guarigione si applica puntando tutte e cinque le dita di entrambe le mani verso uno o più dei centri di guarigione e tenendole a una distanza di 5,08-7,62 cm (2-3 pollici) dal corpo. Le mani e le dita dirigono dei flussi di energia verso i centri di guarigione.

Questi ultimi attivano un sistema di guarigione energetica che funziona parallelamente al sistema immunitario. Anziché uccidere virus e batteri, il sistema di guarigione energetica prende di mira i ricordi correlati al problema al quale una persona sta pensando. Servendosi di frequenze energetiche positive e risananti, elimina e sostituisce le frequenze negative distruttrici.

Quando le cellule sono inondate di energia sana durante l'applicazione di un Codice di Guarigione, l'energia nociva viene letteralmente cancellata dall'energia positiva, in modo simile a quello in cui le cuffie a cancellazione dei rumori eliminano le frequenze sonore nocive. Una volta eliminate le frequenze nocive, l'immagine emetterà energia salutare, che contribuirà ad assicurare il benessere delle cellule, degli organi e dell'apparato fisiologico in cui risiede. L'energia guaritrice ha così trasformato l'energia distruttiva, che era stata immagazzinata nel corpo/mente sotto forma di memorie cellulari e che aveva finito per influire sulla fisiologia cellulare del corpo.

Che cos'è un "codice"?

Il motivo per cui li chiamiamo "Codici di Guarigione" risiede nel fatto che ogni procedura coinvolge una sequenza codificata. Quando Ben Johnson e io tenemmo una conferenza a Maui, potemmo usufruire di una chiave rappresentata da un codice. La porta d'ingresso principale era dotata di un pannello con un codice a quattro cifre, quindi quando arrivavamo, digitavamo il codice ("bip, bip, bip, bip") e si udiva il click della porta che si apriva. Forse anche voi avete un pannello apri-garage che funziona in modo simile.

Il funzionamento dei Codici di Guarigione somiglia un po' a questo. L'esercizio che fate accende una data combinazione di quei quattro centri di guarigione in base a una sequenza prioritaria. La sequenza prioritaria è determinante per poter eliminare dal corpo lo stress correlato a un particolare problema e per guarire le memorie cellulari collegate a quel problema. La durata media di un esercizio di applicazione di un Codice di Guarigione richiede circa sei minuti, durante i quali voi attivate quei centri di guarigione con le vostre dita. Lo potete fare comodamente sdraiati su una poltrona reclinabile. Alcuni ci hanno fatto sapere che lo fanno mentre parlano al telefono, guardano la TV, leggono un libro o svolgono altre attività.

Il Codice di Guarigione che vi forniremo nel prossimo capitolo attiva tutti e quattro i centri di guarigione in sequenza ottimale e riteniamo che questo sia il motivo per cui sembra funzionare su quasi ogni problema e per quasi ogni persona.

Ci sono prove che i Codici di Guarigione funzionino veramente?

Come abbiamo già accennato in precedenza, la validità dei Codici di Guarigione è attestata da:

1. migliaia di testimonianze ricevute da clienti riguardanti l'autoguarigione da problemi di ogni genere, inclusi molti problemi ritenuti incurabili;
2. le analisi diagnostiche convenzionali (analisi di Variabilità della Frequenza Cardiaca o HRV) dimostrano che lo stress viene sistematicamente rimosso dal corpo umano grazie all'uso di un Codice di Guarigione.

Questo è un metodo relativamente nuovo e la convalida dei nostri risultati è ancora in via di definizione, al pari della nostra comprensione di come funziona un Codice di Guarigione.

Ciò non è affatto raro, perfino per quanto riguarda fattori che sono stati utilizzati per decenni da milioni di persone. Per esempio, magari non abbiamo idea di come funzionino determinati farmaci, ma crediamo che funzionino e quindi li prendiamo. Potrebbe sorprendervi sapere che i ricercatori sono tuttora incerti riguardo al modo in cui funzionano molti dei più comuni farmaci, a dispetto di anni, se non decenni o più, di utilizzo. Seguono solo alcuni esempi tratti dal *Physicians Desk Reference* (PDR), un annuario dei farmaci utilizzato dai medici per la guida alla selezione dei prodotti farmaceutici da prescrivere.

- ***Accutane:*** «L'esatto meccanismo ***àe\XAttutane*** è sconosciuto».
- ***Zoloft:*** **«ll** meccanismo della sertralina *[Zolofi]* si *presume* collegato alla sua inibizione dell'assorbimento neurale di serotonina nel sistema nervoso centrale» [il corsivo è nostro; *N.d.* 77].
- ***Xanax:*** «L'esatto meccanismo di azione è sconosciuto».
- ***Risperdal:*** «Il meccanismo del *Risperdal,* come per tutti gli altri antipsicotici, è sconosciuto».
- ***Depakote:*** «Il meccanismo in base al quale il valproato [Depakote; *N.d.* 77] esercita i suoi effetti terapeutici non è stato determinato».

Quello che precede è un campione rappresentativo di varie categorie principali di farmaci. Il PDR abbonda di molti altri farmaci il cui meccanismo di azione è sconosciuto o incerto.

Quello che appare come un miracolo è semplicemente una nuova scoperta

Ripetiamo le parole di sant'Agostino: «I miracoli avvengono non tanto in contrasto con la Natura, quanto in contrasto con ciò che sappiamo della Natura».

Sebbene da molto tempo si sappia che gli schemi energetici distruttivi causano stress e problemi di salute, la medicina mo-

derna ha fatto ben poco per rompere quegli schemi. Il motivo per cui non avete sentito parlare di più di queste verità risiede nel fatto che nessuno ha trovato un modo affidabile, sistematico, prevedibile e convalidato per mutare gli schemi di energia distruttiva in schemi sani all'interno del corpo. Inoltre, anche il solo provare a farlo non si adatta al paradigma della medicina moderna tradizionale, che si concentra sul trattamento biochimico e non sulla prevenzione o sulla guarigione per mezzo della bio-energia.

Secondo la fisica, è necessaria una frequenza esattamente opposta e contraria per cancellare un'altra frequenza. Affinché un Codice di Guarigione funzioni, qualcosa deve reperire i ricordi inconsci correlati, deve determinare le loro frequenze e deve creare le frequenze opposte e contrarie. E funziona!

Non solo, ma sembra funzionare quasi nel cento per cento dei casi. A un convegno nel Messico, 142 persone su 142 che avevano usato un Codice di Guarigione su un ricordo correlato al maggior problema della propria vita hanno visto scendere l'energia negativa del proprio ricordo a l o 0, su una scala da 0 a 10. Con risultati come questi, sriamo sicuramente attingendo a un sistema progettato per guarire. Se qualcosa accadesse in natura più del novantanove per cento delle volte, non ci sarebbe nemmeno bisogno di fare uno studio. Sappiamo che un oggetto cade ogni volta che lo lasciamo cadere e ci abbiamo creduto molto prima di comprendere l'invisibile forza di gravità.

Non solo funziona, ma gli effetti permangono nel tempo. Come abbiamo già detto, gli studi sulla HRV hanno dimostrato che le persone restavano bilanciate molto tempo dopo aver usato il Codice di Guarigione. Quando sono state messe a confronto con altri metodi, che utilizzano il sistema energetico dei chakra e dei meridiani (punti di agopuntura), le analisi HRV hanno dimostrato che le persone che ricorrevano a entrambi i metodi riuscivano a bilanciare immediatamente il loro sistema nervoso autonomo (circa sette su dieci con i meridiani e circa otto su dieci con i Codici di Guarigione). Tuttavia, ventiquat-

tro ore dopo solo due su dieci fruitori del protocollo dei meridiani erano ancora bilanciati, mentre più di sette fruitori su dieci dei Codici di Guarigione erano rimasti bilanciati. Questi risultati non si erano mai visti prima, così ci è stato detto.

In base alla nostra esperienza e alle ricerche da noi svolte, riteniamo che guarire questi schemi energetici distruttivi sia esattamente ciò che fa un Codice di Guarigione. E le buone notizie vanno ancora oltre! *Un Codice di Guarigione funziona senza che si debba essere consciamente consapevoli delle immagini, delle credenze, dei pensieri e dei sentimenti distruttivi che si stanno guarendo.*

Un Codice di Guarigione, che lavora esclusivamente sulle immagini mnemoniche distruttive presenti nel cuore, è in grado di guarire lo stress e le credenze errate che soggiacciono ai problemi fisici e non fisici della nostra vita. Potremmo non riuscire ancora a darne una spiegazione piena, ma siamo certi di conoscere la natura dell'energia guaritrice, apparentemente miracolosa, alla quale si accede mediante un Codice di Guarigione.

Cos'è questa stupefacente energia guaritrice?

Proprio come tutti i colori della luce sono contenuti nella pura luce bianca, così crediamo che anche tutte le virtù siano contenute nell'amore puro (coraggio, verità, lealtà, gioia, pace, pazienza ecc.).

Infatti, *noi crediamo che la frequenza energetica del puro amore possa guarire qualunque cosa e che potrebbe essere l'unica forza in grado di farlo.* La frequenza vibrazionale dell'amore rappresenta la risorsa di guarigione definitiva.

Quali sono le nostre basi scientifiche per questa teoria?

Negli ultimi anni vari individui sono riusciti a isolare e quantificare le frequenze dell'amore e di altre virtù. La frequenza dell'amore risiede in noi, in ogni ricordo amorevole del nostro cuore. Permettetemi di dimostrarvelo.

Pensate al ricordo più gioioso e pieno di amore della vostra vita. Concedetevi un momento di tempo per rivivere completamente questo ricordo a occhi chiusi, richiamandolo nuovamente in vita. Cosa sentite? Non vi sentite forse bene? Non state forse rifacendo l'esperienza, almeno a un certo livello, di quell'evento amorevole, perfino se si è svolto molti decenni fa? Perché accade questo?

Nell'attimo in cui accedete a un ricordo amorevole e lo riattivate, la frequenza dell'amore si propaga in tutto il vostro corpo, esercitando un corrispondente effetto fisiologico di guarigione. Come abbiamo già accennato, lTnstitute of HeartMath ha pubblicato degli studi da cui risulta che l'attivazione di questo tipo di ricordi positivi può effettivamente esercitare un effetto guaritore sul DNA danneggiato[2].

Allo stesso modo in cui i nostri ricordi di amore trasmettono frequenze di guarigione a tutto il nostro corpo, così anche i ricordi dolorosi, distruttivi e distorti inviano frequenze che provocano disturbi e malattie. Secondo gli studi del dottor Lipton, tali ricordi distruttivi diffondono nel corpo un segnale che ci fa interpretare le attuali circostanze come se fossero una minaccia, perfino quando non lo sono. Questo è il fattore che mantiene sotto stress il nostro organismo. Vi invito a fare un altro esperimento. Evocate un ricordo che vi faccia ancora soffrire e osservate come vi sentite. Se pensate a quel ricordo abbastanza a lungo, non solo starete male, ma farete letteralmente andare le vostre cellule in "modalità di autoprotezione", impostando così il vostro sistema nervoso sulla modalità di "attacco o fuga".

Sfortunatamente la vostra mente inconscia può restare concentrata su queste immagini distruttive senza che voi ve ne rendiate conto. Quando ciò accade, esercita sulla fisiologia del vostro corpo lo stesso effetto nocivo di pensieri e immagini negative coscienti. Molte persone se ne vanno in giro ogni giorno mentre in loro è in atto questo "processo di creazione di disturbi e malattie", senza rendersene conto finché non si ammalano seriamente. Questo è il motivo per cui la

2. Si veda il sito www.heartmath.com.

fonte dei nostri problemi è inconscia almeno nel novanta per cento dei casi, il che ci rende impossibile rivolgerci consciamente alla causa dei nostri problemi fisici, emotivi e spirituali.

La buona notizia è che *la chiave della guarigione alla fonte dei nostri problemi si trova all'interno del cuore umano*, non da qualche parte al di fuori di noi. Serve solo un modo per impadronirsi dell'energia delle risorse di amore del cuore e per usarle al fine di guarire le immagini distruttive che inducono lo stato di malattia.

Perché non si riesce a guarire da soli?

Se le risorse dell'amore sono già al nostro interno, intente a trasmettere i loro segnali di guarigione, perché queste immagini non guariscono da sole?

Questo ci riporta al Segreto n. 5. Il problema è che esistono determinate memorie o immagini che sembrano essere schermate contro la guarigione quando le frequenze guaritrici vengono trasmesse in tutto il corpo. Potrebbe trattarsi di un ricordo nascosto o represso, come spiega la psicologia, ma potremmo anche esserne completamente consapevoli. E come se la mente avesse letteralmente costruito un forte o una fortezza intorno a determinati ricordi. Lo fa per proteggerci dal dolore che proveremmo se si verificasse di nuovo qualcosa di simile. La mente crede che se non restiamo vigili e in guardia, potremmo subire nuove ferite. Prevenire il dolore va bene, ma la mente, proteggendo le immagini distruttive in questo modo, può anche impedire alle risorse del corpo di raggiungere e guarire le immagini distruttive. C'è piuttosto bisogno di un modo per infondere le frequenze di guarigione alle immagini che stanno causando il problema, ma che non stanno ricevendo l'energia risanante.

Questo è proprio ciò che fa un Codice di Guarigione. Accedendo all'amore e alle risorse di salute di tutto il corpo, il Codice di Guarigione poi trasmette quelle frequenze attraverso le dita ai quattro centri di guarigione, al fine di trasformare gli

schemi energetici distruttivi delle immagini in schemi benefici, perfino quelli sottoposti a schermatura.

Le persone continuano a ripeterci che mentre applicano il Codice di Guarigione, i ricordi dolorosi sembrano semplicemente disfarsi e, nel farlo, anche i sintomi fisici scompaiono. Credo che questo sia esattamente ciò che i fisici predicevano quando hanno espresso commenti come quello del dottor Tiller, che ha affermato: «La medicina del futuro si fonderà sul controllo dell'energia presente all'interno del corpo».

Detto questo, vi diamo il benvenuto, invitandovi a provare il Codice di Guarigione. Che possa cambiare la vostra vita come ha cambiato la nostra e così tante altre vite!

Sport e alto rendimento

Da atleta professionista sono apparso in Tv, sulle copertine delle riviste, sui titoli dei quotidiani, eccetera. Ho lasciato la mia casa natale da giovane, al fine di seguire una formazione che mi consentisse di diventare un atleta professionista di livello mondiale e sono diventato proprio questo. Ho provato tutta la psicologia e la formazione disponibili in tema di performance ad alto rendimento, e i medici più costosi di New York e Los Angeles.
Tutti cercano di insegnarti a "fronteggiare" (coping) ciò che ti sta ponendo dei limiti, o semplicemente ti insegnano a ignorarlo, ricorrendo a qualche strategia mentale - strategie che nella maggior parte dei casi non funzionano e che richiedono un grande sforzo. Il Codice di Guarigione fa quello che niente altro è capace di fare: ripara la fonte di ciò che vi sta frenando o limitando e vi restituisce il potere di eccellere al massimo delle vostre capacità! Meglio ancora, il Codice lo fa in modo semplice e veloce, quasi senza sforzo. VI RIPROGRAMMA LETTERALMENTE PER IL SUCCESSO!

MICHAEL, LOS Angeles

Disclaimer (dichiarazione di non responsabilità) e consenso informato

Il Codice di Guarigione e *Impatto Immediato* **hanno un intento unicamente informativo ed educativo. Nessuno dei due intende diagnosticare, prescrivere, trattare o curare alcuna malattia o disturbo mentale. La Food and Drug Administration (FDA) statunitense non ha svolto una valutazione di queste informazioni e da parte nostra non avanziamo alcuna pretesa curativa.**

Le testimonianze rappresentano uno spaccato della gamma di risultati che sembrano essere tipici dell'uso di questi prodotti. I risultati possono variare in base all'utilizzo e all'impegno. Gli individui che hanno fornito la loro testimonianza non hanno ricevuto alcun tipo di compenso.

Tutte le tecniche relative ai Codici di Guarigione, incluso il Codice di Guarigione Universale e l'esercizio relativo all'Impatto Immediato contenuti in questo volume, rappresentano delle tecniche di autosostegno utilizzate a fini di rilassamento, di riduzione dello stress e di bilanciamento dei sistemi bioenergetici, e non sono intese come sostituti delle cure mediche. Non si dovrebbe intraprendere alcuna azione o non-azione unicamente in base ai contenuti presentati; i lettori o gli spettatori dovrebbero consultare i professionisti della salute appropriati in merito a qualunque tema inerente la loro salute. Il Codice di Guarigione si rivolge a quelli che più di tre millenni fa Salomone definì "i problemi del cuore". Non esiste alcun Codice contro alcuna malattia o infermità fisica o mentale; ogni Codice di Guarigione si concentra solo sui problemi spirituali del cuore. Quando questi problemi spirituali guariscono, lo stress fisiologico si abbassa e il funzionamento del sistema immunitario aumenta. Il sistema immunitario è capace di guarire praticamente quasi tutto, se non viene soppresso dallo stress. Con

il Codice di Guarigione noi ci focalizziamo, nel cento per cento dei casi, solo e soltanto sui problemi del cuore.

Inoltre, il Codice di guarigione NON rappresenta una forma di counseling o di psicoterapia di qualsiasi genere. E l'applicazione di uno strumento di guarigione scoperto nel 2001 e offerto al pubblico per la prima volta nel 2004. Ogni Codice di Guarigione ha come obiettivo solo le immagini distruttive del cuore (ricordi) e il suo uso è inteso solo in base alle istruzioni fornite. Un utilizzo sporadico o non impegnato del Codice potrebbe rallentare il processo di guarigione delle immagini. Non consigliamo ad alcuno di interrompere o evitare le visite mediche o psicologiche.

La teoria e la pratica del Codice di Guarigione si fondano sull'esperienza. Dopo la scoperta del sistema *The Healing Codes*® nel 2001, lo abbiamo messo alla prova per un anno e mezzo, e poi abbiamo investito un altro anno e mezzo nella creazione di un pacchetto che potesse consentire a tutti di utilizzarlo facilmente da soli a casa propria. E unico ed esclusivo. Non ci è mai accaduto di ricevere un resoconto da parte di una persona che l'avesse già visto prima. Secondo il dottor Paul Harris, «questo è l'unico settore della salute nel quale da sempre non si è mai verificato alcun danno riconosciuto». Sebbene questa letteratura e i nostri risultati riflettano le nostre esperienze, i vostri risultati non possono essere garantiti. Ciò che potete ragionevolmente aspettarvi dall'utilizzo del Codice di Guarigione è che i vostri problemi del cuore guariranno o miglioreranno, e che ricorrendo all'Impatto Immediato la vostra sensazione di stress diminuirà.

Di conseguenza, questo libro e i metodi in esso descritti non dovrebbero essere sostituiti ai consigli e trattamenti di un medico o di altro professionista della salute accreditato. Queste informazioni e le opinioni qui fornite sono ritenute valide e accurate al meglio delle conoscenze, esperienze e ricerche degli autori. I lettori che non consultino le appropriate autorità sanitarie si assumono il rischio di qualunque danno.

L'utilizzo delle tecniche qui riportate implica che il lettore ha letto e compreso e concorda con la presente dichiarazione di non-responsabilità e che, pertanto, è stato stabilito un consenso informato.

Capitolo 10

Il vostro "Codice di Guarigione Universale" che richiede 6 minuti del vostro tempo

Questo libro ha trattato l'argomento del sistema *The Healing Codes®* poiché rappresenta ciò che ho scoperto nel 2001, e costituisce le fondamenta sulle quali poggiano i nostri dati.

Grazie al lavoro svolto con migliaia di clienti, durante le nostre presentazioni dal vivo e nel corso di vari test da noi svolti siamo giunti alla conclusione che esiste effettivamente un Codice di Guarigione che sembra capace di funzionare quasi per tutti, su quasi qualunque problematica. Probabilmente, poiché attiva tutti e quattro i centri di guarigione, questo Codice agisce alla stregua di una sorta di "Codice originale" capace di sbloccare la guarigione rispetto allo stress di ogni tipo.

Imparare questo Codice di Guarigione vi richiederà solo alcuni minuti, ma i risultati dureranno una vita! Ricordate che potete applicarlo per conto di altre persone e perfino a beneficio degli animali domestici. Vi basterà seguire le istruzioni!

Due parole sulla preghiera

Il Codice di Guarigione incorpora la preghiera. Quest'ultima rappresenta una delle pratiche più studiate in medicina. E stato provato innumerevoli volte che la preghiera aiuta le persone a guarire, perfino se non pregano personalmente ma sono destinatarie delle preghiere altrui. La preghiera rappresenta sempre il primo corso di azione da me scelto, anche prima di applicare

qualsiasi Codice di Guarigione. Il Codice di Guarigione costituisce solo uno strumento, un nuovo e stupefacente "cacciavite" che fa cose che nessun altro cacciavite aveva mai fatto prima. Però si tratta pur sempre e soltanto di un cacciavite. La cosa più importante è il rapporto che avete con Dio, in qualunque modo 10 abbiate impostato. Quindi vi incoraggiamo a fare della preghiera il vostro fulcro di attenzione principale, usando il Codice di Guarigione. (Uno dei miei clienti afferma che il Codice di Guarigione «mette la preghiera a regime di steroidi»).

Come applicare il Codice di Guarigione Universale

Usate le quattro posture che vi vengono mostrate nelle pagine successive, nell'ordine in cui sono elencate, e "proiettate luce" dalle vostre dita rilassate verso i centri di guarigione (come se le dita fossero delle piccole torce elettriche raggruppate) da una distanza di 5,08-7,62 cm (2-3 pollici) rispetto alla superficie corporea. Non è importante tenere le dita dritte o curve (va bene qualunque posizione vi risulti più comoda), invece è determinante puntare le dita verso l'area che circonda il punto di guarigione.

Tenere le dita alla suddetta distanza dal corpo è parecchie volte più efficace che toccare i centri di guarigione. Questo crea un campo energetico sopra il punto d'ingresso del punto di guarigione, tale da consentire al corpo di produrre automaticamente 11 preciso schema energetico positivo/negativo di cui c'è bisogno per guarire. Il motivo di tale aumento di efficacia mi si è chiarito indelebilmente mentre stavamo svolgendo un seminario a Oklahoma City. Un partecipante condivise con noi il fatto che tenere le dita lontane dal corpo ha perfettamente senso: funziona proprio alla stregua di una candela di accensione. Non possiedo certo le necessarie conoscenze meccaniche, ma quell'uomo disse che la candela non è posta a contatto col metallo. C'è uno spazio vuoto fra i due elementi e l'energia produce un arco fra la candela e il metallo. Aggiunse, infatti, che se lo spazio

intermedio non è sufficiente, il contatto non può avvenire correttamente. Non ci sarebbe energia sufficiente. Lo stesso vale nel caso del Codice di Guarigione. Tenendo le dita lontane dal corpo si viene a creare esattamente la polarità necessaria in ogni dato momento per fornire un'energia molto maggiore.

I quattro centri di guarigione

- La radice del naso: zona posta tra la radice del naso e la metà del sopracciglio, se le sopracciglia crescessero fino a riunirsi.
- Il pomo di Adamo: zona posta direttamente di fronte al pomo di Adamo.
- Le mascelle: zona in corrispondenza dell'angolo posteriore inferiore dell'osso mascellare, su entrambi i lati del capo.
- Le tempie: zona posta 1,27 cm (0,5 pollici) al di sopra della tempia e 1,27 cm (0,5 pollici) verso la parte posteriore della testa, su entrambi i lati del capo.

Ciascuno dei quattro centri di guarigione prevede per le mani una posizione normale e una posizione di riposo, eccetto il pomo di Adamo; la postura normale per quest'ultimo in realtà è rappresentata da una posizione di riposo. Le posizioni di riposo vi sono fornite per permettervi di appoggiare le mani sul corpo, rendendo gli esercizi più agevoli. Come abbiamo già accennato, nel caso delle posizioni normali le vostre dita sono poste a una distanza di 5,08-7,62 cm dal corpo rispetto al punto di guarigione. Nelle posizioni di riposo le punte delle vostre dita sono rivolte verso la parte superiore del punto di guarigione e sono poste a una distanza di 5,08-7,62 cm al di sotto o a lato del punto di guarigione medesimo.

Prolungate di qualche minuto l'applicazione del Codice quando ricorrete alle posizioni di riposo. Se le vostre braccia si stancano troppo applicando un Codice per la durata prevista, provate le posizioni di riposo, puntellate le braccia con un cuscino oppure posate i gomiti su un tavolo o su una scrivania.

Se le vostre mani tendono ad allontanarsi da un centro, la guarigione avverrà comunque. La vostra intenzione di guarire è molto più importante della perfezione con cui si mantiene la posizione corretta delle mani.

Prima di effettuare il Codice di Guarigione è utile assegnare un valore da 0 a 10 al grado di disagio che provate rispetto al vostro problema (laddove 10 rappresenta il massimo del disagio). Questo è il modo migliore per misurare i vostri progressi mentre vedete diminuire il grado di disagio finché non scende al valore di 1 o di 0.

Applicate il Codice in un luogo tranquillo e riservato che vi permetta di rilassarvi senza distrazioni né interruzioni.

Ecco la sequenza:

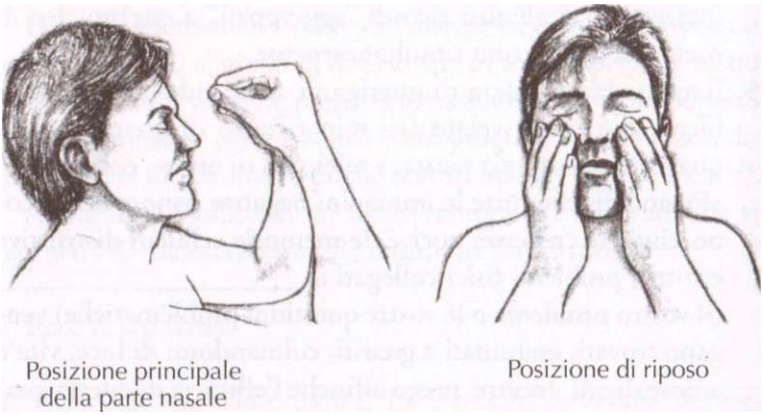
1. Assegnate un valore da 0 a 10 al vostro problema per determinare quanto pesi su di voi, considerando il 10 come il livello più doloroso.
2. Identificate le emozioni e/o le credenze nocive collegate alla vostra problematica.
3. *Rilevatore di Ricordi:* ripensate a un altro momento della vostra vita in cui vi siete sentiti allo stesso modo, anche se le circostanze erano molto diverse. Qui siamo alla ricerca dello stesso tipo di *emozione.* Non scavate troppo, limitatevi piuttosto a concedervi un momento per chiedervi se c'è stato un altro momento della vostra vita in cui vi siete sentiti come vi sentite ora. Siamo alla ricerca di somiglianze riferite ai sentimenti, non alle circostanze. Per esempio, se provate ansia rispetto a un esame medico a cui state per sottoporvi, dovrete chiedervi se avete mai provato quel tipo di ansia quando eravate più giovani, non se avete mai dovuto affrontare prima un esame come quello. Scegliete il ricordo più antico che emerge, e per prima cosa concentrate la guarigione su di esso.
4. Misurate quel ricordo più antico da 0 a 10. Potrebbero affiorarne altri. Cercate il più incisivo o il primo in ordine

cronologico e lavorate innanzitutto su quello. Ciò che ci affligge oggi tende a crearci problemi proprio perché è collegato a un ricordo non guarito, o perché è innescato da quel ricordo. Spesso, quando si guarisce il ricordo più antico o incisivo, tutti gli altri ricordi "aggrappati" a quel nucleo di memoria guariscono simultaneamente.

5. Recitate la preghiera di guarigione inserendovi tutti i problemi che avete svelato («il mio ricordo di quando avevo quattro anni, la mia paura, i miei mal di testa», eccetera).
   «Prego affinché tutte le immagini negative conosciute e sconosciute, le credenze nocive, le memorie cellulari distruttive e tutti i problemi fisici collegati a
   (il vostro problema o le vostre questioni problematiche) vengano trovati, esaminati e guariti, colmandomi di luce, vita e amore divini. Inoltre, prego affinché l'efficacia di questa guarigione si moltiplichi per cento e più volte». (Questo istruisce il corpo fisico a fare della guarigione una sua priorità).
6. Applicate il Codice di Guarigione mantenendo ciascuna posizione per circa trenta secondi, ripetendo un'Affermazione Incentrata sulla Verità[1] che si opponga a qualunque credenza nociva o che si rivolga direttamente alla vostra problematica. Quando applicate un Codice di Guarigione non dovete concentrarvi sull'aspetto negativo, bensì su quello positivo della questione. Assicuratevi di ruotare su tutte e quattro le posizioni prima di smettere (di solito dopo varie sequenze ripetute). Applicate la sequenza del Codice per almeno 6 minuti. Assicuratevi di eseguire tutte e quattro le posizioni prima di interrompere. Potete sempre decidere di dedicare un po' di tempo in più, specialmente se avete assegnato al vostro problema un punteggio superiore a 5 o 6. Vi suggeriamo un minimo di 6 minuti.

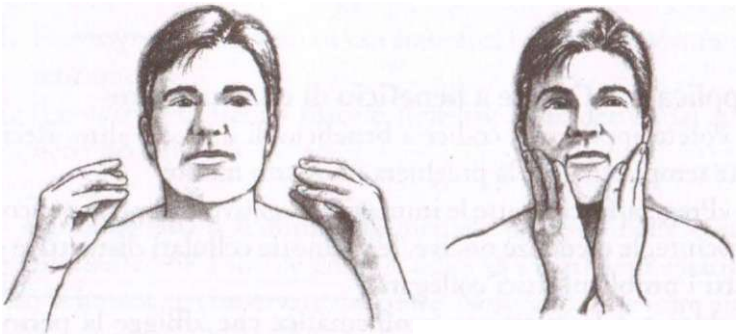
1. Uno dei bonus che riceverete mediante la registrazione del vostro libro sul nostro sito è rappresentata dall'accesso a esempi di Affermazioni Incentrate sulla Verità (www.thehealingcodebook.com).

(Prima posizione) Parte **nasale:** zona posta tra la radice del naso e la metà del sopracciglio, se le sopracciglia crescessero fino a riunirsi.



(Seconda posizione) Pomo di Adamo: zona posta direttamente di fronte al pomo di Adamo.

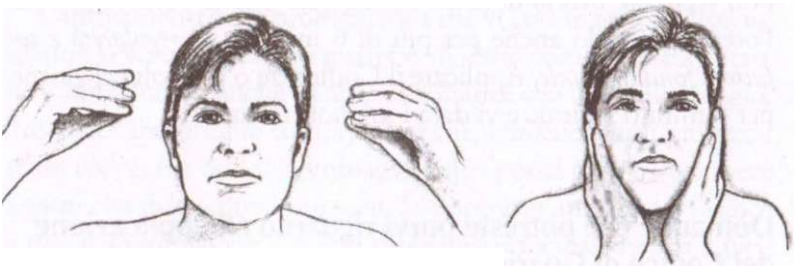
(Terza posizione) Mascelle: zona in corrispondenza dell'angolo posteriore inferiore dell'osso mascellare, su entrambi i lati del capo.



Posizione rispetto alle mascelle

Posizione di riposo

(**Quarta** posizione) Tempie: zona posta 1,27 cm (0,5 pollici) al di sopra della tempia e 1,27 cm verso la parte posteriore del capo, su entrambi i lati.



Posizione rispetto alle tempie

Posizione di riposo

7. Dopo aver applicato il Codice, assegnate nuovamente un punteggio al vostro problema. Quando quel ricordo più antico/più incisivo sarà sceso al valore di 0 o di 1, potrete procedere col successivo ricordo o problema che vi crea più disagio.

Applicare il Codice a beneficio di qualcun altro

Potete applicare il codice a beneficio di qualcun altro. Recitate semplicemente la preghiera in questo modo:

«Prego affinché tutte le immagini negative conosciute e sconosciute, le credenze nocive, le memorie cellulari distruttive e tutti i problemi fisici collegati a_____(il problema o la questione problematica che affligge la persona a voi cara) vengano trovati, esaminati e guariti, colmando (nome della persona a cara) di luce, vita e amore divini. Inoltre, prego affinché l'efficacia di questa guarigione si moltiplichi per cento e più volte».

Applicate con le mani il Codice su di voi. Quando avete finito, recitate questa semplice preghiera: «Io rilascio pienamente gli effetti di questa guarigione a (nome della persona) con amore».

Vi raccomandiamo di utilizzare il Codice tre volte al giorno. Potete farlo anche di più, secondo necessità, per ottenere risultati più veloci. Potrete ottenere comunque dei risultati anche facendolo una sola volta al giorno e vi raccomandiamo vivamente di non scendere mai al di sotto della soglia di una volta al giorno. Potete applicarlo anche per più di 6 minuti. La *regolarità è un fattore fondamentale.* Applicare il Codice tre o più volte al giorno per 6 minuti è ideale e vi darà i migliori risultati.

Domande che potreste porvi riguardo all'applicazione del Codice di Guarigione

Cosa devo aspettarmi che accada quando applico il mio Codice di Guarigione?

Ci sono due aree nelle quali molto probabilmente noterete un cambiamento o una variazione durante l'applicazione del Codice di Guarigione:

1. *Ximmagine o il ricordo* su cui state focalizzando la vostra attenzione;
2. il *problema* di natura fìsica o non-fìsica che deriva dai suddetti ricordi.

Cambiamenti nell'immagine mentale presente nella vostra memoria: tenete a mente che il Codice di Guarigione guarisce solo le immagini conservate nel cuore. Non cancella le immagini dalla memoria. Questo significa che viene cancellata l'intensità emotiva collegata all'immagine mnemonica, non l'immagine mnemonica di per sé. Molte persone riferiscono che durante l'uso del Codice l'immagine su cui si concentrano comincia ad assumere contorni più indefiniti e che spesso diventa difficile visualizzarla o concentrarsi su di essa. Mentre il ricordo viene guarito, alcune persone lo descrivono affermando che è come se l'immagine mnemonica si fosse svuotata dell'energia che le conferiva potere e non esercitasse più alcun controllo su di loro. Spesso a questq si associa una sensazione di pace e di compimento. Saprete che la vostra immagine sarà guarita quando farete esperienza di alcuni, o forse di tutti, i segnali appena descritti.

Cambiamenti nella problematica che vi crea maggiore disagio: mentre la vostra immagine guarisce, di solito comincerete a notare un cambiamento anche in altre circostanze che vi creano disagio. Tuttavia è importante comprendere che, sebbene taluni problemi siano collegati a una sola immagine, altri potrebbero invece avere legami con molte altre immagini. Se dopo aver applicato il Codice a una data immagine il vostro problema principale non si è modificato, non scoraggiatevi affatto. Se portate avanti il lavoro sulle vostre immagini, si verificherà una guarigione proporzionata alla capacità del vostro sistema immunitario di guarire il problema.

Quando usiamo il Codice di Guarigione durante i nostri seminari dal vivo, le persone che lo ricevono sono ripetutamente concordi nel riferire che percepiscono una differenza dopo una sessione di 6 minuti. Ovviamente, alcuni problemi, quali il cancro, potrebbero richiedere molte sessioni. Quindi, quando diciamo: «6 minuti per guarire qualsiasi problema», lo intendiamo allo stesso modo in cui voi direste: «Prendete la vitamina C per combattere il raffreddore e per rafforzare il vostro sistema immunitario». Tutti sanno che questo non significa: «Prendete una pastiglia di vitamina C e non contrarrete mai il raffreddore». Significa piuttosto che se prendete regolarmente la vitamina C è probabile che contrarrete più raramente il raffreddore e altri malanni. Il Codice di Guarigione funziona proprio così, cioè agisce bene quando lo utilizzate con regolarità.

Cosa succede se sento che non sto facendo molti progressi?

Se sentite che state lavorando al problema senza fare progressi, concentratevi sull'immagine riferita a quando il problema è iniziato e i sintomi fisici e non fisici si sono presentati per la prima volta. Per esempio, se delle emicranie vi procurano dolore fisico e vi deprimono emotivamente, concentratevi su quando sono iniziati il dolore e il senso di depressione.

Se dopo aver applicato il Codice per cinque sessioni distinte ancora non percepite alcuna riduzione di intensità nella valutazione da 0 a 10 del problema, mettetevi di nuovo alla ricerca di un'altra immagine. Potrebbe trattarsi di una immagine situata fra quella più antica e quella attuale, oppure potrebbe essere la vostra immagine attuale. Lavorate sull'immagine dotata di maggiore intensità, piuttosto che su quella che risale a un passato più lontano.

Oppure potreste cercare di risalire al periodo della vostra vita immediatamente precedente al momento in cui il vostro problema ha avuto inizio (fino a un massimo di due anni prima). Talvolta rileverete uno shock, un trauma o un intenso evento emotivo verificatosi nel suddetto periodo. Concentratevi su

quell'evento finché non guariscono le emozioni e le convinzioni personali a esso associate.

Se continuate a non percepire alcun cambiamento nella vostra condizione, ciò potrebbe dipendere dal fatto che esiste un'altra problematica collegata alla radice del vostro attuale problema. Continuate a lavorare sui problemi e sulla categoria che vi creano maggiore disagio finché il problema non si spacca. (Nel prossimo capitolo vi descriveremo uno strumento che mettiamo a vostra disposizione e che è in grado di aiutarvi a individuare con esattezza i vostri problemi. Questo può esservi di aiuto specialmente se sentite che non state facendo progressi. Spesso quello che si considera come il vero problema non è affatto il nocciolo della questione).

Cosa fare se mi sentissi peggio dopo aver applicato il mio Codice?

Le risposte di guarigione disagevoli possono verificarsi forse per una persona su dieci. Questo non accade solo con l'uso del Codice di Guarigione. È un fenomeno ben noto in medicina che va sotto il nome di "reazione di Herxheimer". Noi la definiamo una risposta di guarigione, poiché prova che state effettivamente guarendo. Le tossine fisiche e le emozioni negative potrebbero essere in procinto di abbandonare il vostro sistema.

Quando guarite le memorie cellulari distruttive e le credenze nocive che hanno causato i vostri problemi, lo stress che procurano al vostro organismo diminuisce. Mentre questo accade, il vostro sistema neuro-immunitario comincia a guarire la fisiologia del vostro organismo. Nel corso di tale processo le tossine, i virus e i batteri spesso cominciano ad abbandonare il vostro corpo. Quando ciò si verifica, talvolta vi potrà accadere di stare peggio, finché la disintossicazione non sarà completa. Se avete usato un regime disintossicante, potreste riconoscere i sintomi. Bevendo molta acqua potrete velocizzare parecchio la capacità del vostro corpo di liberarsi dalle tossine.

È importante che ricordiate che *quello che state percependo non è un problema, bensì la guarigione in atto dei vostri problemi!*

Si tratta di una delle cose più belle che vi possano accadere a livello fisiologico, ma può anche trattarsi di un'esperienza sgradevole. Le risposte di guarigione più comuni riferite dai nostri clienti vanno dal mal di testa all'affaticamento, al peggioramento dei sentimenti collegati ai problemi che cercano di sanare. Non ci sono regole, ma in genere più spazzatura custodite nel vostro organismo o all'interno del vostro cuore, più spazzatura deve per forza uscire. I problemi di natura emotiva rappresentano comunemente una parte delle risposte di guarigione.

Le risposte di guarigione sono naturali. Tendiamo a pensare all'influenza in termini di febbre, brividi, mal di gola ecc. Questa non è affatto l'influenza; sono piuttosto le risposte di guarigione date dal corpo e dal sistema immunitario, sotto forma di tentativi di eliminare il virus che li minaccia. L'influenza è rappresentata dal virus stesso. Non è necessario che vi allarmiate se vi si presenta una risposta di guarigione mentre il vostro organismo si sta dando da fare per annientare le immagini distruttive e lo stress che queste procurano al vostro organismo.

Una risposta di guarigione rappresenta la prova che state facendo progressi! Essa cesserà quando la purificazione sarà completa.

Devo continuare a usare il Codice di Guarigione se ho una risposta di guarigione?

Sì. Se avete una risposta di guarigione, continuate ad usare il Codice, ma spostate il fulcro della vostra attenzione sull'allentamento del disagio causato dalla risposta di guarigione.

Naturalmente, se ritenete di avere un sintomo che credete possa essere dovuto a una malattia o a una lesione, ricercate il genere di assistenza medica più appropriato.

Secondo il dottor Paul Harris, la medicina energetica è l'unico settore della salute dove non si è mai verificato alcun caso

riconosciuto di danno. Questo rappresenta una prova ulteriore che le risposte di guarigione delle quali alcune persone fanno esperienza fanno parte di un meraviglioso evento di guarigione, piuttosto che essere un sintomo dei loro problemi.

Durante la guarigione non è raro nemmeno avere risposte che creano una sorta di altalena emotiva. Possono esserci giorni in cui sentite che "è un miracolo", o "non mi sentivo così bene da anni", seguiti magari da una giornata che vi riporta a come vi sentivate prima dell'inizio della guarigione. Anche questo è normale. Cercate di non farvi cogliere dall'impazienza rispetto a questo processo. Esso richiede il tempo necessario. Ricordate che molto probabilmente state espellendo decenni di spazzatura.

Esempio

Fra i nostri clienti c'erano due uomini di mezza età che soffrivano entrambi di emicrania da circa quindici anni. I mal di testa di uno dei due guarirono nel giro di una settimana senza mai più ripresentarsi, mentre l'altro impiegò un anno a guarire. Perché ci fu quella enorme differenza di tempistica, sebbene riferita allo stesso disturbo? *Perché i due soggetti non avevano lo stesso problema!* Avevano solo gli stessi sintomi! Il Codice di Guarigione risana la fonte spirituale di un problema, che è sempre rappresentata da memorie cellulari/immagini distruttive e credenze nocive, non da sintomi fisici, disturbi o malattie. Sebbene quelle due persone avessero gli stessi sintomi, alla fonte c'erano immagini radicalmente diverse a dare origine ai loro problemi.

Dovrei interrompere l'assunzione di farmaci?
Potrebbero interferire con il Codice di Guarigione?

Assolutamente no! Tutto questo non è inteso come qualcosa che prenda il posto di ciò che state attualmente facendo. Usatelo in aggiunta ad altri sostegni rivolti alla guarigione. Il Co-

dice di Guarigione ha dimostrato di funzionare a prescindere da qualunque altra cosa stiate facendo per il vostro problema. Non interrompete mai l'assunzione di farmaci senza consultare un professionista della salute.

Dovrei rinunciare al trattamento medico per applicare il Codice di Guarigione?

Assolutamente no! Il Codice di Guarigione è complementare e funziona bene in abbinamento alle cure tradizionali. Noi riteniamo che dovreste fare un lavoro di guarigione a partire da quante più diverse angolature vi è possibile. Non rinunciate mai al trattamento medico e non interrompetelo mai senza aver prima consultato un professionista della salute.

Come faccio a sapere se il Codice sta funzionando?

Potreste rendervi conto di aver raggiunto un maggior grado di pace e di rilassamento. E possibile che notiate che le cose contro le quali lottate di solito ora non sono più difficili. Oppure potreste non notare alcun cambiamento. Il metodo migliore per osservare i vostri cambiamenti è quello di tenere un diario delle valutazioni di intensità registrate dal Rilevatore di immagini mnemoniche. Quando quei numeri scendono, voi saprete che il Codice sta decisamente funzionando. Potrete scaricare gratuitamente una Scheda di Rilevazione dei cambiamenti personali quando registrerete il vostro libro sul nostro sito www.thehealingcodebook.com.

Quanto tempo ci vorrà prima che io possa vedere i primi risultati?

Il periodo di tempo richiesto per la guarigione varia drasticamente da persona a persona. Questo si verifica perché un problema apparentemente identico (fobia, mal di testa ecc.) può essere causato da una gamma di immagini distruttive diverse nella memoria di persone diverse, come si è già menzionato nel precedente esempio riguardante il mal di testa.

Cosa succede se mi interrompono durante la mia sessione di guarigione?

Se vi interrompono mentre state usando il Codice, potete riprendere dal punto in cui siete stati interrotti, nel caso in cui si tratti della prima interruzione. Se vi interrompono una seconda volta, ricominciate il Codice da capo.

Quanta attenzione dovrei dedicare all'orologio mentre uso il Codice?

Cercate di riservare lo stesso periodo di tempo a ogni posizione restando nei limiti di tempo da dedicare all'intero Codice (almeno 6 minuti). Tuttavia, non lasciatevi distrarre dall'orologio. La cosa più importante è la vostra intenzione di guarire, e come ciò sta influendo sulle vostre immagini mentali. Se usate le Affermazioni incentrate sulla Verità[2] secondo i suggerimenti che vi diamo, potrete verificare quante volte queste ultime sono pronunciabili nell'arco di 30 secondi circa, e poi usare quel dato come "timer" di 30 secondi.

A che distanza l'una dall'altra dovrei svolgere le mie sessioni?

E meglio distribuire le sessioni del Codice di Guarigione nell'arco di tutta la giornata. Tuttavia, è preferibile svolgerle tutte insieme, una dietro l'altra, piuttosto che perdere un turno senza farne una.

Quanto è importante eseguire ogni posizione esattamente com'è rappresentata o descritta?

Cercate di eseguire ogni posizione nel modo in cui è descritta e rappresentata visivamente. Tuttavia, anche se ci andate vicini, funzionerà. L'intenzione di guarire rappresenta un importante fattore di successo.

2. Quando registrerete il vostro libro presso il sito www.thehealingcodebook.com, avrete accesso a esempi di Affermazioni Incentrate sulla Verità.

Il Codice agirà anche per problemi sui quali non mi sto concentrando?

Vi potrà accadere di ricevere benefici al di fuori della problematica sulla quale state lavorando, perché la medesima immagine potrebbe esercitare un influsso su problemi diversi.

Talvolta sento che è come se dentro di me si stesse svolgendo una battaglia. Perché accade questo?

Noi definiamo questo fenomeno come *conflitto conscio.* Se qualcosa nella vostra vita viola il vostro sistema personale di credenze, ma non siete certi di essere pronti a lasciar andare quel qualcosa perché vi dà piacere o perché soddisfa un qualunque bisogno della vostra vita (per esempio il cibo, la droga o l'alcool), allora quello dev'essere il primo problema sul quale siete tenuti a lavorare. Spesso, quando le persone non guariscono altrettanto velocemente di quanto si aspettavano, alla base di tutto c'è un conflitto conscio.

Continuare a fare qualcosa che sapete essere sbagliato cade sotto la categoria delle "azioni nocive", secondo il sistema dei Codici di Guarigione (questo argomento verrà ulteriormente sviluppato nel capitolo successivo). Si tratta di un elemento che inibisce la guarigione e può rappresentare una delle aree più difficili da sanare. Tuttavia, si verificherà un cambiamento mano a mano che guarite gli altri fattori che alimentano quel problema. Per rimuovere i blocchi alla guarigione creati dalle azioni nocive e dai conflitti consci non dovete fare altro che desiderare di cambiare, per poi cominciare a intraprendere dei passi, non importa quanto minuscoli, in quella direzione. Mentre continuate a sanare tutte le aree della vostra vita, l'atto di scegliere le azioni più benefiche vi risulterà sempre più facile.

Ho notato che altre cose vanno per il meglio ancor prima che il mio problema principale scompaia. Perché accade questo?

E possibile che prima che si verifichi un cambiamento rispetto al problema che vi crea maggior disagio cambino altre cose, perché queste sono correlate al vostro problema principale. Sa-

rà il corpo a stabilire le priorità rispetto a ciò che va guarito, per poter poi guarire anche la fonte, non solo i sintomi, del problema. Se non permettete che questo accada, sovente c'è una recidiva del problema stesso. La maggior parte delle problematiche presenti nella vita di una persona è collegata l una con l'altra, quindi in realtà state lavorando su un raggruppamento di problemi presi nel loro insieme. Per guarire alla fonte il fattore problematico è possibile che debbano guarire anche altre cose.

Dopo aver applicato il Codice, apparentemente comincio a vedere le cose diversamente, perfino quelle sulle quali non sto lavorando. Perché accade questo?

Il vostro corpo trova e guarisce automaticamente le immagini e le convinzioni personali collegate al vostro problema o alla vostra questione da risolvere. Spesso la gente ci riferisce di non vedere più le cose allo stesso modo in cui apparivano prima di affrontare il processo del Codice di Guarigione e di utilizzarlo. Essendo cambiate le loro immagini mentali, anche le lenti attraverso le quali quelle persone vedono il mondo sono cambiate.

Esempio

Ricordate la vittima di stupro della quale si parlava nel quinto capitolo? Quando, prima di applicare i Codici di Guarigione, le era stato chiesto cosa provasse per il suo rapitore, aveva risposto: «Avrei voluto prendere una pistola e fargli saltare le cervella!». Dopo aver usato i Codici di Guarigione per parecchi giorni, qualcosa per lei era cambiato. La donna disse che ripensando al suo aggressore provava pietà e compassione, e che alla fine era riuscita a perdonarlo. Le sue immagini mentali erano cambiate e, poco tempo dopo, i suoi problemi erano guariti.

Come posso attingere alle esperienze positive che ho avuto nella vita?

Cercate di concentrarvi sulle "immagini di amore" mentre applicate il vostro Codice. Identificate quella che noi chiamia-

mo un'Immagine di Amore pensando a una o più persone della vostra vita che vi amano. Può trattarsi di persone che appartengono al passato o al presente, di amici o familiari, perfino di un animale domestico a.cui siete molto affezionati. Siamo anche propensi a incoraggiarvi a includere in questo elenco Dio o Gesù. Immaginatevi circondati e amati da tutti coloro che sono sul vostro "elenco dell'amore", ricordando che ciò che state immaginando è la verità. Immaginate quelle persone una per volta o in gruppo. Rilassatevi e godete nel sentire che il loro amore raggiunge il vostro cuore. Se non vi riesce di trovare un'Immagine di Amore, immaginate di essere amati nel modo in cui vorreste. Attenzione: alcune persone hanno immagini negative delle persone che avrebbero dovuto amarle ma che non sono riuscite a esprimere bene quell'amore. Non includete quelle persone; ciò potrebbe interferire con la guarigione. Includete solo coloro il cui amore vi riscalda il cuore.

I Codici di Guarigione potrebbero esercitare su di me un qualunque effetto nocivo?

Citiamo nuovamente il dottor Paul Harris, oratore ed esperto di salute alternativa, noto a livello internazionale: «Questo è l'unico settore della salute nel quale non si è mai verificato alcun danno riconosciuto». Fra le molte persone che hanno fatto uso dei Codici di Guarigione, non ci risulta che qualcuno abbia mai subito alcun danno.

Questo processo assomiglia a...?

Sebbene i Codici di Guarigione possano sembrare simili ad altre cose di cui avete sentito parlare o di cui avete già fatto pratica, si tratta di qualcosa di completamente diverso. Non si basano sulla medicina cinese, sui chakra o sui sistemi di agopuntura. La teoria e gli esercizi sono peculiari rispetto al sistema dei Codici di Guarigione, sebbene ovviamente funzionino sull'intero sistema energetico umano, come qualsiasi altra cosa.

Cosa succede se non riesco a ricordare nulla del passato?

Potreste non essere sempre consapevoli dellimmagine sulla quale state lavorando, ma il vostro cuore la conosce invariabilmente. Il cuore si collegherà automaticamente a ogni immagine legata alla vostra problematica. Di solito percepirete la guarigione di quelle immagini nonostante possiate non essere coscienti di cosa rappresentino.

Cosa succede se noti riesco a ricordare nulla della mia infanzia?

Talvolta le persone hanno dei blocchi causati da traumi. Un trauma può essere rappresentato da qualsiasi cosa crei squilibrio nel cuore di un individuo, a qualsiasi età. Talvolta un ricordo arriva dopo aver effettuato i Codici per parecchie sessioni. Poiché il Codice funziona a livello inconscio, non è necessario che ricordiate consciamente l'immagine.

/ miei genitori non mi hanno mai trattato male. Come può esserci un collegamento fra loro e questo mio problema?

È molto bello quando avete avuto un buon rapporto con i vostri genitori. Talvolta, però, l'inconscio non interpreta gli eventi nello stesso modo in cui li vede la nostra mente conscia. Quindi, dal punto di vista del vostro sé adulto una delle immagini che ricordate apparentemente può non rivestire una grande importanza, sebbene fosse stata molto rilevante per voi all'età di cinque anni. Tenete a mente la storiella del lecca-lecca!

In che modo questo può alleviare i miei mal di testa (o un altro problema fisico)?

Nel caso in cui il vostro problema sia rappresentato dal mal di testa, lavorerete sull'immagine presente nel vostro cuore che è collegata al mal di testa. Una volta guarite quelle immagini, lo stress verrà eliminato dal vostro corpo e di solito il vostro mal di testa si allevierà mentre il vostro organismo funzionerà come dovrebbe. (Ricordate che il Codice di Guarigione non lavora sul

mal di testa o su qualunque altro genere di problema fisico, ma solo sulle immagini distruttive).

Questo non funziona. Non ho più il mal di testa ma ho ancora il cancro.

Ricordate, stiamo lavorando solo sulle immagini. Sono felice che non abbiate più il mal di testa, e spero che anche il vostro cancro guarisca presto. Ma stiamo lavorando solo sulle immagini del cuore. Ci auguriamo che possiate provare gratitudine riguardo alla scomparsa del mal di testa e che continuiate a rimuovere lo stress dal vostro organismo usando il Codice. Questo darà tregua al vostro corpo, dandogli l'opportunità di dirigere le sue energie verso il cancro.

Cosa succede se uso i Codici solo due volte al giorno anziché tre volte, il che secondo voi è ottimale? Funzionerà ugualmente?

Il vostro Codice di Guarigione è sempre in funzione. Semplicemente funziona più a rilento se gli dedicate meno tempo.

Cosa succede se salto un giorno?

Cercate di non saltare giorni, poiché la continuità è molto importante in questo processo. Se vi capita effettivamente di perdere un giorno, limitatevi a proseguire il giorno successivo, cercando di concentrarvi sul fatto di fare il lavoro quotidianamente. La guarigione avverrà comunque.

Che succede se i Codici di Guarigione smettono di funzionare?

Nella nostra esperienza il Codice è sempre in funzione. Possono esserci periodi nei quali non percepite il verificarsi di cambiamenti, oppure questi non avvengono altrettanto rapidamente di quanto vorreste. Le vostre sensazioni non sono in simmetria con la vostra guarigione. Infatti, abbiamo ricevuto parecchie testimonianze di guarigioni avvenute settimane o mesi dopo l'ultima volta che è stato usato il Codice.

E se la guarigione non avviene?

Se, dopo aver osservato i suddetti suggerimenti, e dopo aver applicato fedelmente il vostro Codice di Guarigione tre o più volte al giorno, vi accadesse di non rilevare alcuna forma di guarigione rispetto al vostro problema più importante, potreste chiedervi cosa stia succedendo e se ciò di cui si sta parlando rappresenti qualcosa di concreto.

Il primo posto in cui cercare una spiegazione è il vostro stesso cuore. Dovete essere onesti con voi stessi e decidere se state o meno sperimentando, come si accennava prima, un conflitto conscio. Quest'ultimo rappresenta la causa principale del rallentamento della guarigione. 11 conflitto conscio può essere riferito a qualsiasi cosa, dalle azioni pericolosamente nocive all'alimentazione inadeguata. Può anche trattarsi di qualcosa che qualcun altro sta facendo, e in cui scegliete di restare coinvolti, come accettare di subire un tipo di rapporto che vi sottopone a forme di abuso. La guarigione rallenta quando create costantemente altre immagini distruttive e altro stress che hanno bisogno di guarigione.

Qualche elemento della vostra vita è forse in conflitto con i vostri valori personali? Tutti noi abbiamo qualche forma di conflitto conscio. Abbiamo rilevato che se state intraprendendo perfino i più minuscoli passi verso l'esperienza di vivere ciò che ritenete giusto, questo di solito elimina il conflitto conscio che altrimenti finirebbe per rallentare la vostra guarigione. Se non state ottenendo i risultati che vorreste dal Codice di Guarigione, cercate all'interno di voi stessi un conflitto conscio e mettetelo al primo posto della graduatoria di ciò su cui dovete intervenire col Codice.

Il secondo posto in cui cercare è il modo in cui mettete in pratica il Codice. Scegliete un luogo e un momento calmo e tranquillo? Mantenete la mente concentrata su pensieri o immagini calme e positive, quali un'Affermazione incentrata sulla Verità o un'Immagine di Amore? Usate il Codice almeno per tutti i minuti previsti e lo ripetete il numero di volte consigliato? Usate il Codice quotidianamente, con continuità?

Ci siamo resi conto che la maggior parte delle testimonianze che riceviamo riferisce rapidi progressi, cambiamenti improvvisi e talvolta perfino risultati miracolosi riguardo a problemi di natura sia fisica che emotiva. La maggior parte delle persone che ci scrivono lo fa perché è entusiasta e prova gratitudine rispetto a quanto le è accaduto in maniera così rapida. I progressi graduali, invece, ispirano l'invio di un numero molto più ridotto di messaggi di posta elettronica, ma vi preghiamo di notare che riceviamo anche quel genere di testimonianze.

Perché non tutti fanno esperienza di guarigioni miracolose? Ha realmente molto più senso chiedersi perché una qualunque persona sperimenti *effettivamente* questa guarigione. Il Codice di Guarigione non si rivolge ai problemi fisici. Non si rivolge nemmeno direttamente ai problemi emotivi. Il Codice di Guarigione mira soltanto alla soluzione dei problemi del cuore che sono delineati nelle dodici tematiche spirituali contenute nel Rilevatore di Problemi del Cuore (si veda il prossimo capitolo o si faccia riferimento al sito www.thehealingcodebook.com). Ci stupisce ancora molto che, mentre avviene la guarigione di queste questioni di natura spirituale, si risolvano anche molti problemi di natura fisica ed emotiva.

L'esempio dei due clienti affetti da emicrania è un caso perfetto di discrepanza nella modalità di guarigione. Le emicranie di uno dei due erano sparite nel giro di una settimana, mentre quelle dell'altro erano durate ancora per un anno. La differenza stava nel fatto che il secondo soggetto aveva molte problematiche di tipo inconscio e molte credenze sbagliate, tutte interrelate e connesse con le sue emicranie. Il primo cliente aveva solo alcune problematiche direttamente collegate alle emicranie. I problemi fisici costituiscono un *sintomo di problematiche spirituali soggiacenti.* Non rappresentano dei veri problemi.

Se prenderete nota di quanto diminuisce il vostro disagio nei confronti di una problematica o di un ricordo durante l'applicazione dei Codici, saprete che si sta verificando una guarigione. Molti clienti notano sottili ma profondi cambiamenti nel loro

atteggiamento verso gli altri e la vita in genere. Provano meno rabbia quando sono in mezzo al traffico, non si infuriano come prima nei riguardi di determinate persone o situazioni e fanno sonni più profondi. Questi cambiamenti possono verificarsi in modo talmente graduale, e sembrarvi talmente normali e naturali (come effettivamente sono), da rendervi quasi impossibile ricordare come le cose vi apparissero logorate prima. L'assenza di qualcosa di negativo non sempre si fa notare, a meno che qualcos'altro non lo richiami alla mente. Far caso a questi sottili cambiamenti è incoraggiante, quando avete bisogno di vedere dei progressi.

Lo ripetiamo: potreste decidere di registrare online il vostro libro e di scaricare la Scheda di Rilevazione dei cambiamenti personali in modo da poter prendere appunti sui cambiamenti che si verificano. Nonostante il vostro problema principale possa non guarire altrettanto velocemente di come vorreste, notare alcuni di questi sottili cambiamenti vi incoraggerà, facendovi vedere che sta avvenendo una guarigione.

Un cliente ci ha detto: «Ormai uso i Codici di Guarigione da più di due anni. Non tutte le mie problematiche si sono risolte, ma c'è stata guarigione in quasi ogni sfera della mia vita: in quella fisica, emotiva, spirituale, relazionale e professionale. Spesso, quando applico un Codice, poco dopo mi dimentico completamente di quale fosse il problema che mi creava disagio, anche se era un livello 9 o 10! La guarigione talvolta è impalpabile, talaltra eclatante, ma sempre profonda».

L'utilizzo del Codice di Guarigione dovrebbe cominciare a guarire le problematiche della vostra vita, si tratti di questioni fisiche, relazionali o collegate al successo e al rendimento. Ci auguriamo che la sua semplicità e il suo potere vi dimostrino che il sistema di guarigione delineato in questo libro costituisce davvero una realtà.

Nel prossimo capitolo vi presenteremo uno strumento che vi aiuterà a mettere a fuoco le problematiche del vostro cuore, migliorando così enormemente la vostra esperienza del Codice di Guarigione.

Capitolo 11

Uso del Rilevatore di Problemi del Cuore per l'individuazione dei vostri problemi

Come ormai sapete, molti dei problemi che vi affliggono scaturiscono dai vostri ricordi cellulari e si situano al di sotto del livello di coscienza consapevole. Il Codice di Guarigione raggiunge tali problematiche, ma lavora più rapidamente se riuscite a individuare almeno una parte del vostro attuale problema.

Mi ci sono voluti sedici anni e una squadra di esperti (la dottoressa Lorna Minewiser ed E. Thomas Costello, oltre, a dei programmatori informatici) per sviluppare quello che ho denominato il Rilevatore di Problemi del Cuore. Questo strumento è unico nel suo genere, poiché attua una forma di analisi che individua le problematiche del cuore, le quali, come ormai ben sapete, sono la fonte di tutti i problemi che avete. Il mio programma di dottorato verteva sulla specializzazione in psicometria e costruzione dei test. Attingendo a quelle conoscenze, la mia squadra di lavoro e io abbiamo creato il Rilevatore di Problemi del Cuore per individuare accuratamente i problemi inconsci del cuore. Dopo aver risposto alle- domande online, vi verrà istantaneamente fornito un rapporto personalizzato di 10-15 pagine riguardante le vostre problematiche.

Abbiamo scoperto che qualsiasi problema una persona possa incontrare nella vita si situa in una (o più) fra dodici categorie. Le troverete elencate nelle righe che seguono, e il Rilevatore di Problemi del Cuore vi darà risultati in base a ciascuna di queste categorie. Dopo aver spiegato queste categorie, vi mostreremo come utilizzare il Codice di Guarigione e il Rilevatore di Problemi del Cuore per portare la guarigione in qualsiasi sfera della vostra vita, da questo punto in poi.

Ecco ora una panoramica delle Dodici Categorie che vengono prese in esame dal Rilevatore di Problemi del Cuore.

Categoria n. 1: incapacità di perdonare
Categoria n. 2: azioni nocive
Categoria n. 3: credenze errate
Categoria n. 4: amore contrapposto a egoismo
Categoria n. 5: gioia contrapposta a tristezza/depressione
Categoria n. 6: pace contrapposta ad ansia/paura
Categoria n. 7: pazienza contrapposta a rabbia/frustrazione/impazienza
Categoria n. 8: gentilezza contrapposta a rifiuto/asprezza
Categoria n. 9: essere buoni contrapposto a non essere sufficientemente buoni
Categoria n. 10: fiducia contrapposta a controllo
Categoria n. 11: umiltà contrapposta a orgoglio malsano/arroganza/controllo dell'immagine
Categoria n. 12: autocontrollo contrapposto a perdita di controllo.

Diamo una breve occhiata alle Categorie e al perché siano così fondamentali per guarire i problemi alla fonte.

I tre inibitori

La denominazione da noi attribuita alle prime tre categorie del sistema dei Codici di Guarigione è quella di Inibitori. Usiamo il termine "inibitore" perché queste categorie inibiscono la vita, la salute e la prosperità. A causa di ciò, affinché possa verificarsi una guarigione permanente e completa esse devono essere eliminate. Eliminare è una parola grossa e forse nessuno di noi riuscirà mai a raggiungere completamente lo scopo; ma va bene lo stesso. Circa il novanta per cento di noi riuscirà ad avere buoni risultati.

Categoria n. 1: incapacità di perdonare

Per anni, durante le mie conferenze in tutto il mondo, avevo predicato di non aver mai assistito a un grave problema di salute che non coinvolgesse un fattore riferito alla mancanza di perdono. Qualche anno dopo incontrai il dottor Ben, che aveva tenuto conferenze in tutto il mondo affermando di non aver mai visto un paziente afflitto dal cancro che non avesse il problema di non saper perdonare!

La categoria dell'incapacità di perdonare è elencata al primo posto, poiché potrebbe essere la più rilevante. Nel ***Padre*** *Nostro* costituisce il solo argomento a cui Gesù si rivolga per due volte. Secondo le nostre esperienze, chiunque abbia un problema in una qualunque delle altre undici categorie ha quasi sempre anche un problema correlato, rapportabile a un fattore di mancanza di perdono. Molte volte, però, quelle persone diranno di non avere problemi col perdono, o che li hanno già elaborati, che li hanno affrontati anni prima col counseling, o che in qualche modo li hanno lasciati andare.

L'incapacità di perdonare spesso viene messa a nudo da una qualche forma di rabbia o irritazione, o dal rifuggire la vicinanza di una determinata persona. A prescindere da come la chiamate, vi può uccidere.

Molti di coloro che sono consapevoli della propria incapacità di perdonare non vogliono lasciarla andare, perché hanno la sensazione che, così facendo, lascerebbero andare anche chi ha perpetrato il crimine. Queste persone hanno una comprensione grossolanamente errata di cos'è il perdono. Il perdono è una forma di auto-interesse illuminato. Esso libera *me* dalla pefsona che ha perpetrato il torto. Fintanto che io mi rifiuto di perdonare quella persona, e quanto più si prolunga questo stato di cose, tanto più io mi espongo al pericolo di essere trascinato nel precipizio insieme a lei. Spesso la persona che mi rifiuto di perdonare non soffre affatto della mia incapacità di perdonarla. Lui o lei non pensa nemmeno alla questione. Quindi, in questo caso è impossibile che la mia

mancanza di perdono faccia del male a chiunque, eccetto che a me. La più grande dimostrazione di amore che io possa dare alla mia famiglia, ai miei figli e agli amici o ai vicini spesso è proprio quella di liberare quella persona dal mio giudizio sul torto che, secondo la mia percezione, mi ha inflitto.

Detto questo, per decenni molte persone provano davvero a perdonare, ma senza riuscirci. Vi garantisco che la mia cliente che aveva subito lo stupro aveva dato fondo a tutte le sue conoscenze per cercare di perdonare il suo assalitore. Era cosciente del fatto che la sua incapacità di perdonare la stava uccidendo e che stava gestendole la vita. Lei stava morendo e il sentore di morte impregnava ogni persona e ogni cosa le stesse accanto. A dispetto delle sue buone intenzioni, a tre anni di distanza stava solo peggiorando, e l'incapacità di perdonare si era trasformata per lei in una montagna di rabbia e di paura. Rivolgersi al suo problema di mancato perdono attraverso i Codici di Guarigione significò riuscire a recidere il cordone che la legava all'assalitore e allo stupro in meno di dieci giorni.

Categoria n. 2: azioni nocive

I comportamenti distruttivi potrebbero rappresentare la categoria più vasta a cui si rivolgono ogni anno i settori del self-help, del counseling e della psicoterapia. Questo include problemi di peso, dieta ed esercizio fisico, oltre a tutte le forme di dipendenza. Poiché i comportamenti discendono dalle problematiche del cuore (ricordate il Segreto n. 7: quando il cuore e la mente sono in conflitto, il vincitore è il cuore), costituiscono dei "segnali di allarme" molto utili per determinare dove reperire in noi quei problemi che necessitano di guarigione.

Una cosa interessante da notare sui comportamenti è che molti non sono né giusti, né sbagliati. È il *perché* ci si comporta in un certo modo, non solo il *come* ci si comporta, a poter rendere nocivo un comportamento. Per esempio, mentre sto scrivendo

queste righe è il mio compleanno, e ho tutta l'intenzione di bermi un frappé al cioccolato fatto in casa, con una montagna di panna, del gelato alla vaniglia Breyer completamente naturale e col miglior cioccolato che io riesca a trovare. Non vedo l'ora di berlo, riesco già a gustarne il sapore proprio mentre lo sto descrivendo. Allora, è forse un comportamento distruttivo questo mio voler bere un frappé per il mio compleanno? Assolutamente no. E il momento per festeggiare e per lasciarsi un po' andare! Infatti, è probabile che troverei più stressante attenermi alla mia dieta proprio il giorno del mio compleanno, quando tutte le mie memorie cellulari mi ripropongono molte di queste ricorrenze a base di torte e gelati. L'altra faccia della medaglia è rappresentata dal fatto che io possa voler bere quel frullato al cioccolato per un motivo distruttivo. Diciamo che ho avuto una brutta giornata al lavoro e che voglio affogare il mio dispiacere nelle decadenti profondità di un frullato al cioccolato. O forse bevo un frullato al cioccolato al giorno, pur sapendo che questo può essere nocivo per me, al punto da strapparmi molto prematuramente alla mia famiglia. Il comportamento è identico, ma esibito in un caso per il motivo giusto e negli altri casi per i motivi sbagliati. In altre parole, lo stesso comportamento può essere sia sano che distruttivo.

È ovvio, però, che esiste un certo numero di comportamenti che si rivelano sempre sbagliati, quali lo stupro, l'abuso di minore o il furto. Perfino comportamenti come questi non costituiscono mai l'origine dei problemi di una persona, bensì rappresentano sempre un sintomo di memorie cellulari distruttive. Allora perché prestar loro attenzione? Perché non concentrarsi semplicemente sui ricordi soggiacenti? Questo è esattamente ciò che vi faremo fare in questa categoria. Sapere che sto tenendo dei comportamenti distruttivi può rappresentare una spia di allarme sul mio pannello di controllo, la quale mi dice che ci sono delle memorie cellulari che hanno bisogno di essere riconosciute e sanate.

Tutti i comportamenti distruttivi appartengono a una delle seguenti due categorie: l'auto-protezione o l'auto-gratificazio-

ne. Quando Tracey è rimasta in stato di depressione per i primi dodici anni del nostro matrimonio, è ricorsa a entrambe. Infatti, oggi ridevamo di questo durante il mio pranzo di compleanno. Tracey era solita preparare una infornata di biscotti al cioccolato (i migliori che abbiate mai assaggiato, a detta di tutti!), poi si chiudeva nella sua stanza da letto e si nascondeva sotto le coperte per mangiarseli. I biscotti al cioccolato sono un buon esempio di comportamento autogratificante. Questi sono esempi piuttosto ovvi. Molti altri non sono altrettanto facili da individuare. Infatti, molti comportamenti ritenuti sani dalla gente in realtà sono motivati da memorie cellulari distruttive di natura inconscia.

Noi denominiamo auto-gratificazione e auto-protezione i due stili di reazione tipici delle azioni nocive. Ma a cosa reagiscono questi comportamenti? La maggior parte delle persone penserebbe che si riferiscano alle attuali circostanze della loro vita, quali i problemi di carattere economico, le tensioni relazionali o le frustrazioni nel campo della carriera. Sebbene queste possano dare un contributo allo stress della nostra vita, non rappresentano le cause primarie. La reazione distruttiva è una risposta a una memoria cellulare riattivata, che contiene una menzogna riferita alla vostra vita. Nel caso di Tracey e della sua depressione, le menzogne erano di tipo comune, come quelle a cui la maggioranza della gente crede senza accorgersene: "Non sono abbastanza bravo", "La gente mi farà del male", "La mia vita è senza speranza", "Tutti sono migliori di me", "non posso dare fiducia a nessuno", "La mia sola speranza per restare sano di mente è controllare completamente le circostanze della mia vita". Tracey aveva concluso che la cosa migliore da fare era proteggersi, nascondendosi nella sua stanza mentre si consolava coi biscotti al cioccolato.

Se avete alcuni comportamenti distruttivi, potreste essere una delle persone che credono a menzogne simili, ma non perdetevi d'animo. Noi riteniamo che abbiate in mano la soluzione.

Categoria n. 3: credenze errate

Come abbiamo già accennato, le ricerche svolte dal dottor Bruce Lipton presso la Scuola di Medicina dell'Università di Stanford hanno dimostrato che nel cento per cento dei casi ciò che ci fa ammalare è lo stress che ci deriva dal coltivare una credenza errata su noi stessi, sulla nostra vita o sugli altri. Queste credenze ci fanno provare paura quando non dovremmo averne, e lo stress e la malattia sono semplicemente una forma di paura che a un certo punto si manifesta sul piano fisico.

Potreste sanare con successo ogni problema della vostra vita, per il resto dei vostri giorni, servendovi unicamente del Codice di Guarigione e affrontando le vostre credenze errate. Queste ultime sono come tumori all'interno delle nostre memorie cellulari e diffondono il malessere e la malattia nella nostra vita. Sono come stazioni radiofoniche che trasmettono continuamente nelle nostre orecchie la loro propaganda su di noi. Dopo aver ascoltato quelle menzogne per anni senza poter in alcun modo cambiare canale, cominciamo a crederci e ad agire in base a esse.

Noi agiamo sempre in base a ciò in cui crediamo. E tutto ciò che facciamo, lo facciamo a causa di qualcosa in cui crediamo. Se le vostre convinzioni sono giuste, allora anche i vostri pensieri, sentimenti e comportamenti saranno sani. Se state facendo, pensando o sentendo qualcosa che non volete, questo accade sempre a causa di qualcosa che credete. Se cambiate le vostre credenze, allora anche i vostri pensieri, i vostri sentimenti e le vostre azioni cambieranno automaticamente. Sembra facile... dov'è il trabocchetto? Come abbiamo già detto nel Segreto n. 5, le credenze che più di altre devono essere cambiate sono protette contro il cambiamento dalla nostra mente subconscia, poiché fungono da 911 (per l'Italia 113), un segnale di allarme che impedisce agli eventi che ci feriscono di avvenire di nuovo. Ecco perché molti tentano di cambiare le proprie credenze per tutta una vita, ma solo in pochi ci riescono. Questo tipo di cambiamento rappresenta l'essenza del termine divenuto popolare negli ultimi trent'anni: "rompere il circolo vizioso".

Ricordo una cliente che si era avvicinata ai Codici di Guarigione per un problema fisico. Mi chiamò tutta accalorata dopo aver iniziato da poco il processo e mi disse: «E successa una cosa e devo sapere se si tratta di qualcosa di normale». Quando le domandai di cosa si trattasse, mi rispose: «Le mie credenze stanno cambiando». Le chiesi se secondo lei questo fosse un segno buono o cattivo, e lei replicò: «Né l'uno né l'altro... è meraviglioso». La donna continuò a raccontarmi tutto quello che aveva fatto prima, con scarsi risultati, per cercare di rompere quel ciclo di credenze nella sua vita. Si era concentrata soltanto su un problema fisico quando applicava i Codici di Guarigione, perché non credeva che quelle convinzioni potessero cambiare. Senza nemmeno aver lavorato consciamente sulle sue credenze, queste ultime erano state sanate dai Codici di Guarigione in un lasso di tempo brevissimo. Storie come questa ci arrivano ogni settimana.

Il sistema di guarigione centrale

La categoria n. 4 rappresenta la prima dell'insieme che abbiamo denominato "Sistema di Guarigione Centrale . Mentre le tre Categorie degli Inibitori sono state create per rimuovere la spazzatura dalla nostra vita, le nove Categorie Centrali sono progettate per inoculare i semi che cresceranno trasformandosi in vita, salute e prosperità. Una casa sana non significa solo un'assenza di spazzatura, sporcizia o accumuli. Piuttosto è definita dalla vita che si trova al suo interno; dalla gioia che emette; dalla pace che la rende un luogo in cui si può realmente riposare; dalla gentilezza che dà a chiunque vi soggiorni la sensazione di essere accudito e a casa. In altre parole, un luogo amorevole che trasformi il cuore di coloro che ci vivono o che le fanno visita.

Ognuna delle Categorie Centrali lavora su una virtù che deve'essere instillata su un opposto distruttivo da trasformare, e su emozioni negative e credenze errate che indicano a che punto si trova una persona lungo l'arco del continuum che separa quella

virtù da qualunque cosa la stia bloccando. Nel *Manuale dei Codici di Guarigione* ci dilunghiamo dettagliatamente sulla natura di quelle emozioni e credenze negative. Il Rilevatore di Problemi del Cuore vi aiuterà a identificare anche queste cose.

A ciascuna categoria centrale fa capo anche un apparato fisico. Esistono, e non per caso, nove apparati principali. Ogni organo, ghiandola e osso sono inclusi in uno di questi nove sistemi fisiologici. Il Sistema di Guarigione Centrale ha costituito per i nostri clienti un lampo di comprensione improvvisa fin dall'avviamento dei Codici di Guarigione. È una correlazione delle problematiche fisiche e non che tendono a verificarsi in abbinamento. Ciò significa che, se avete delle emozioni negative ma non riuscite a rilevare alcun problema fisico a esse correlato, potete andare alla categoria centrale contenente quella emozione negativa e trovare gli apparati fisici e gli organi che hanno più probabilità di essere colpiti dall'emozione negativa in questione. Inversamente, se l'unica cosa che sapete è che il vostro chiropratico dice che avete un problema alle ghiandole surrenali, potete andare alla categoria delle ghiandole surrenali e scoprire quali sono le più probabili credenze errate che esercitano una influenza nociva sulla vostra vita.

Nel più complesso sistema dei Codici di Guarigione potete cercare i vostri sintomi a fine *Manuale*, trovare la categoria di appartenenza dei vostri sintomi, e quindi utilizzare i Codici previsti per quella categoria al fine di sanare il problema. Poiché i Codici puntano a dei sintomi specifici, tendono a essere i Codici più potenti'.

Non riesco a tenere il conto di quante sono le persone che ci hanno scritto e telefonato per dirci che da sole non avrebbero mai messo in rapporto un determinato sintomo fisico con un particolare problema non-fisico. Affermano che la comprensione di come si è sviluppato un problema si è rivelata un valore inestimabile ai fini della loro guarigione e pace mentale. Molte di quelle persone ci hanno riferito di aver ricevuto conferme da

1. Per un approfondimento del sistema dei Codici di Guarigione si veda p. 301 o si consulti il sito www.thehealingcodesbook.com.

medici, da terapeuti alternativi e altri sul fatto di avere effettivamente un problema fisico in una determinata zona del corpo che non si era ancora manifestato a tal punto da essere visibile. Il cliente se n'era accorto attraverso la correlazione fatta mediante il Sistema di Guarigione Centrale. Per esempio, un cliente con un basso livello di autostima aveva imparato dai Codici di Guarigione che la bassa autostima tende a manifestarsi con problemi di natura ghiandolare e ormonale. Sebbene quel cliente non avesse alcun sintomo del genere, si era recato a fare un controllo, ben sapendo che lo stress derivante da una bassa autostima lo affliggeva da decenni. La diagnosi precoce dei problemi fisici di natura ghiandolare e ormonale che furono evidenziati dal professionista della salute a cui il mio cliente si era rivolto rese quei problemi molto più facili da affrontare rispetto a come si sarebbero svolti i fatti se non li avesse affrontati finché non fossero diventati palesi.

Categoria n. 4: amore opposto a egoismo

L'amore è la singola virtù dalla quale discendono tutte le altre. I Beatles la dicevano veramente giusta: *«Allyou needis love»* [L'unica cosa che serve è l'amore; *N.d.T*\. A Gesù fu chiesto: «Esiste una cosa più importante di tutte?». In sintesi, la sua risposta fu questa: «Assolutamente sì. È l'amore». In effetti Gesù andò oltre la domanda quando disse: «Se ami, hai già fatto tutto quello che devi fare». Se siete pieni di amore, dentro e fuori di voi, di solito tutto il resto fila liscio. Se ricevete amore dentro e fuori, qualunque cosa di solito guarisce molto in fretta.

Prima di proseguire nel discorso, considerando che l'amore rappresenta la virtù più importante, assicuriamoci di essere sulla stessa lunghezza d'onda riguardo a qual è la natura dell'amore. Questo riveste una importanza particolare, tenuto conto che il termine, a quanto pare, viene applicato indistintamente a tutto. «Amo il cioccolato», «amo questi pantaloni», «amo il baseball», e via di seguito. Spesso il termine "amore" viene utilizzato se-

condo una modalità che invece descrive l'opposto dell'amore stesso, che ovviamente è rappresentato dall'egoismo. L'amore, il vero amore, significa uscire dai miei bisogni e desideri personali fino al punto di fare ciò che è meglio per gli altri e per me stesso. Se la scelta cadesse su un mio bisogno o desiderio personale, contrapposto al bene di un'altra persona, l'amore sceglierà l'altra persona. Questo è uno dei fattori principali che ci distinguono dagli animali che operano in base all'istinto.

"Amore" significa scegliere la sofferenza. Se vi è mai capitato di amare veramente, allora non avrete dubbi sul fatto che amare vuol dire soffrire. Se io avessi divorziato daTracey la prima volta che non ho provato amore per lei, ci saremmo separati ancor prima di uscire dalla chiesa il giorno del nostro matrimonio. Devo aver sentito la frase: «Ancora una foto» una quarantina di volte, il viso mi si stava spaccando in due a forza di sorridere e morivo dalla voglia di gustare una fetta di torta nunziale. Ma l'amore domina sul dolore e sceglie di fare la cosa migliore in qualunque circostanza. Questo significa forse che io non riesca mai a soddisfare i miei bisogni personali? Assolutamente no. Per me sarebbe molto difficile, se non impossibile, amare gli altri senza amare me stesso. Il problema è che la maggior parte di noi è ossessionata da se stessa, o è talmente dominata dai ricordi distruttivi che spesso non ci si accorge affatto delle opportunità che si hanno per dimostrare amore al prossimo.

Inoltre, l'amore non è nemmeno sesso. Lo affermo perché questa potrebbe essere davvero l'idea più sbagliata che ci sia nella nostra società. Il sesso non consiste nel *fare* l'amore. Il sesso dovrebbe essere una celebrazione dell'amore. Ricordo la vecchia battuta che alla scuola superiore andava per la maggiore fra molti ragazzi dagli ormoni affamati di sesso, i quali dicevano alla ragazza, spesso sprovveduta, che usciva con loro: «Se tu mi amassi veramente, faresti...». Se lui l'avesse amata veramente, non glielo avrebbe mai chiesto. Sebbene questo aspetto dell'amore fra adolescenti sia simpaticamente ovvio per molti

di noi adulti, spesso agiamo partendo dalla stessa motivazione, con comportamenti diversi. La dipendenza dalla televisione, da Internet, dagli sport o perfino dai buoni libri può dare luogo a sostituti dell'amore che ci ossessionano e ci sottraggono alle relazioni intime e affettuose fatte apposta per darci gioia.

D'altro lato, una mancanza di amore rappresenta virtualmente la radice di qualsiasi problema ci possa capitare. L'apparato fisico correlato alla categoria dell'Amore è rappresentato dal sistema ghiandolare/ormonale o endocrino. Proprio come ogni altra virtù promana dall'amore e ogni fattore negativo si sprigiona dall'egoismo, così anche il sistema endocrino rappresenta una componente fondamentale di qualsiasi disturbo o malattia conosciuti. Si potrebbe dire che questa sia la categoria più importante, nonostante in precedenza si sia fatta la stessa affermazione a proposito dell'Incapacità di perdonare? Sarebbe possibile dare un solido argomento a favore rispetto a questo, poiché l'assenza di perdono rappresenta il risultato dell'egoismo, ovvero una mancanza di amore. Infatti, la mancanza di perdono è una delle componenti secondarie della categoria dell'Amore.

Applicare il Codice di Guarigione a questa categoria guarirà l'amore, l'egoismo e i problemi di natura endocrina. Pur avendolo già affermato molte altre volte, è importante ripeterlo: il Codice di Guarigione non si rivolge ad alcuna malattia o disturbo fisico, nonostante si sia appena menzionato il sistema endocrino. Il punto focale del Codice è sempre incentrato sulla memoria cellulare, sulle credenze errate o su un sentimento negativo.

Categoria n. 5: gioia contrapposta a tristezza/depressione

La gioia spesso è la categoria più facile a cui ricorrere per stabilire se qualcuno abbia o meno a che fare con problemi del cuore distruttivi. La gioia è una delle cose più ostentate nella vita moderna. Tutti vogliono che la gente pensi che se la stanno cavando bene, quindi "indossano una faccia felice".

Tuttavia, la presenza o l'assenza di vera gioia è un ottimo indice di dove una persona si colloca all'interno della sua mente inconscia. La gioia è una delle prime cose che scompaiono quando si manifestano problemi fisici o non fisici. Molti confondono la vera gioia con la felicità, ma secondo la nostra esperienza la felicità si basa sulle circostanze che viviamo. Se le cose mi vanno per il verso giusto, io mi sento bene. Se però le cose mi vanno per il verso sbagliato o non incontrano le mie aspettative, allora mi sento spompato (ecco un altro termine tecnico).

La gioia, d'altro lato, è un fiore raro. Sboccia a dispetto delle circostanze. Una delle mie attività preferite è quella di camminare lungo la via e notare quel singolo fiore che sta sbocciando dentro una crepa del cemento. Mi viene semplicemente voglia di fermarmi lì davanti e applaudire, dicendo alla pianta: «Avanti così, ragazza mia!». Questa è la vera gioia. È lo spirito indomito che riconosciamo in giganti quali Madre Teresa e Victor Frankl, che ha passato l'inferno sulla terra e che ne è uscito sano e salvo, e non solo integro, ma anche migliore di prima. La vera gioia sboccia sul terreno dell'amore. Dove c'è amore, c'è gioia. Un'assenza di amore, invece, andrà sempre a correlarsi con una mancanza di gioia.

L'apparato fisiologico collegato alla categoria della gioia è quello della pelle (apparato tegumentario), che rappresenta l'organo più esteso del corpo umano. Durante gli anni di counseling e terapia, ricordo raramente un cliente depresso che non avesse qualche tipo di problema epidermico. Questo era decisamente il caso di Tracey, che quando era depressa lamentava regolarmente problemi alla pelle e stuzzicava di continuo i bernoccoli che aveva sulle braccia. Dopo aver formato una squadra col dottor Ben, ho trovato affascinante ascoltarlo dire durante le sue conferenze di non aver mai incontrato un paziente depresso che non avesse qualche genere di problema alla pelle.

La tristezza e la depressione sono radicate nelle memorie cellulari in base alla menzogna che la vita è senza speranza a causa di qualcosa che è accaduto in passato.

Categoria n. 6: pace contrapposta ad ansia/paura

La pace è il miglior indice di salute riferito al cuore (intendendo per cuore l'unità mente/coscienza/spirito). Perché? È la sola fra le altre nove Virtù a non poter aumentare con l'intervento dell'intento. Rappresenta il frutto spontaneo di un cuore amorevole. Voi siete in grado di essere intenzionalmente più gioiosi, pazienti, fiduciosi, controllati o gentili, indipendentemente da come vi sentite dentro. Perché dovreste farlo? Perché queste cose sono socialmente accettabili nella maggior parte delle culture. Sebbene di solito sia positivo coltivare tali attributi, è comunque possibile farlo in base a motivazioni egoistiche. La pace, invece, non può essere raggiunta in questo modo. È un indice coerente e prevedibile di chi voi siete realmente. Potete scegliere di agire in molti modi diversi, ma la presenza o l'assenza di pace è difficile, se non impossibile, da manipolare in base alle motivazioni egoistiche.

La pace viene disturbata dalla paura, e a sua volta la paura è apparentata con tutte le emozioni negative. La tristezza, l'impazienza, la difficoltà a fidarsi del prossimo, i comportamenti controproducenti e l'autoindulgenza derivano tutti dalla paura. La paura rappresenta una reazione al dolore. Sebbene noi tutti proviamo dolore, alcuni scelgono l'amore, mentre altri cedono alla paura. Naturalmente la ragione per cui scegliamo una cosa anziché l'altra è, come tutto il resto, custoditi nel cuore. Ricordate, quando la mente e il cuore sono in conflitto fra loro, il cuore vince. Anche se la vostra scelta consapevole e razionale si basa sull'amore, se la vostra motivazione inconscia si fonda sulla paura, la paura avrà la meglio e vi ruberà la pace.

Io (Ben) ricordo di aver visto su un'automobile una decalcomania che diceva: «Se ce l'hai, te l'ha portato un camion». Se avete una emozione negativa, vi è stata portata dalla paura e, cosa non casuale, se avete un disturbo fisico, vi è arrivato attraverso l'apparato fisiologico della categoria della Pace, cioè il sistema gastrointestinale. La prima volta che io (Alex) ho sentito Ben fare una conferenza sul sistema gastrointestinale, ho avuto tal-

mente tante epifanie che per poco non mi sono messo a gridare. Non sapevo che quasi ogni disturbo e malattia in qualche modo traggono origine dall'apparato gastrointestinale. Una volta capito questo, ha molto senso che la paura possa causare problemi nell'apparato gastrointestinale, poiché essa rappresenta anche la causa di tutte le altre emozioni e credenze negative. Ci auguriamo che ora vi stia diventando chiaro il motivo per cui sono così tante le persone che hanno avuto una illuminazione molto profonda quando hanno semplicemente capito quali erano le correlazioni fra i loro problemi di salute fisici e non fisici.

Allo scopo di evitare confusioni, torniamo alla categoria dell'Amore, poiché avevamo affermato che ogni malattia o disturbo conosciuto all'essere umano è connesso al sistema endocrino. Questa asserzione non è in conflitto con ciò che abbiamo appena affermato riguardo al sistema gastrointestinale. Le affermazioni si compenetrano in maniera sorprendentemente armoniosa. Il sistema endocrino è il primo apparato fisico a essere colpito dalle nostre memorie cellulari e in primo luogo tende ad avere un impatto sul sistema gastrointestinale. A partire da lì si può sviluppare quasi ogni tipo di problema immaginabile, in base all'anello più debole che avete a livello fisico.

Non vogliamo concludere il discorso su questa categoria senza aver ripetuto ancora una volta quanto sia sorprendente e rilevante questa correlazione. L'amore è la fonte ultima della salute, e il corrispondente sistema endocrino è la prima tessera del domino rappresentato dai problemi di salute. Se la prima tessera non cade mai, è difficile per qualunque disturbo o malattia attecchire nel vostro organismo. Allo stesso modo l'egoismo, ovvero il contrario dell'amore, è ciò che ci fa scegliere la paura anziché l'amore. Una volta che si è optato per la paura, le emozioni negative, gli schemi di pensiero e i comportamenti negativi hanno via libera per far deragliare la vita che sogniamo per noi stessi.

Non si può insistere abbastanza su quanto sia importante prestare attenzione ai segnali di allarme che vi descrivono il vostro sta-

to di Pace/Ansia al fine di stabilire quando in voi si sta riattivando una problematica del cuore. Ancor più della categoria della Gioia, la vera pace resiste alle condizioni dettate dalle circostanze.

Come si può mettere in pratica tutto questo? Per qualsiasi dilemma stiate affrontando, pensate a varianti, aspetti e corsi di azione diversi, e tenete sotto controllo il vostro grado di Pace interiore mentre siete intenti a immaginare le varie possibilità. Spesso la miglior via da seguire è proprio quella che vi fa provare un maggior grado di pace.

Sfortunatamente, la maggior parte delle persone confonde la vera pace col cedere alla paura. Immaginiamo che per gran parte della mia vita mi sia sentito spinto a inseguire una determinata carriera secondo una particolare modalità di attuazione, ma che per vari motivi non abbia mai intrapreso il passo concreto che serviva per metterla in atto. I motivi potrebbero includere questioni economiche, relazionali o forse problemi di salute. Ora, mentre sono qui seduto a leggere questo libro, decido di mettere alla prova questo corso di azione col mio "Rilevatore di Pace". Quando penso all'idea di lare effettivamente quello che avrei voluto lare da una vita, provo immediatamente un senso di paura, mentre quando smetto di pensarci mi sento meglio. Questo potrebbe indurmi a scambiare il senso di sollievo che provo (allentando la paura poiché ho modificato il punto focale dei miei pensieri) per vera pace. È realmente possibile che la ragione per cui provo paura quando penso di fare la cosa che ho sempre sognato risieda nel fatto che nel mio cuore c'è della spazzatura che mi sta dicendo: «Non funzionerà per me», oppure: «Io non sono abbastanza bravo» o: «Gli altri possono avere successo, ma io no».

È così che le memorie cellulari distruttive riescono a dettare i termini della nostra vita, quindi è importante comprendere la differenza. Quello che ho bisogno di fare è lavorare su quel problema di paura col Codice di Guarigione, e poi fare un test servendomi del "Rilevatore di Pace". La paura che ho avvertito quando ho pensato al vivere il mio sogno è la prova che lì devo guarire qualcosa.

L'assenza di paura non rientra fra le componenti del 'Rilevatore di Pace"; ciò che dovete sentire è *la presenza della pace.*

Chiarendo ulteriormente il concetto, se l'uso del "Rilevatore di Pace" fa provare un senso di pace, è facile: di solito questo significa "fai questa cosa". Se il rilevatore sta dicendo "no", allora di solito non si sta provando paura o rabbia o tristezza, bensì qualcosa che le persone di solito descrivono in termini di «questa cosa semplicemente non ti fa sentire in pace». Se chiedete loro: «Ha percepito paura, rabbia o tristezza?», vi risponderanno: «No, semplicemente non mi faceva sentire in pace». Questo è diverso dal sentire delle forti emozioni negative. Quando le percepite, è quasi sempre un indice che rimanda a delle problematiche del cuore che devono essere guarite rispetto a quel problema.

Categoria n. 7: pazienza contrapposta a rabbia/frustrazione/impazienza

La pazienza probabilmente rappresenta una delle categorie o dei problemi più sottostimati. Per qualche motivo tendiamo a collocare l'impazienza in una categoria totalmente diversa rispetto al resto dei sentimenti e delle emozioni negative.

Tuttavia, 1 impazienza può avere un ruolo assolutamente di primo piano nella vita di una persona. Essa dà prova della nostra insoddisfazione; è indice della nostra scontentezza. Indica quasi sempre che ci stiamo paragonando agli altri, il che ci trascina sempre sulla strada sbagliata. Paragonare noi stessi agli altri conduce a sentimenti di inferiorità o di superiorità. Sono entrambi sentimenti terribili e possono provocare non solo stress, ma anche ogni genere di problema di salute. La riprova del fatto che questo possa essere il vostro problema è riscontrabile in sentimenti di irritazione, frustrazione, rabbia o insicurezza. Le prove dell'importanza fondamentale di questa categoria provengono dall'apparato fisiologico di sua appartenenza, il sistema immunitario.

La primissima delle tre "Una Cosa" citate all'inizio di questo libro afferma che c'è qualcosa sulla Terra che è capace di guarire praticamente qualsiasi problema abbiate, e si tratta dei vostri sistemi immunitario e di guarigione. Abbiamo riscontrato che questi due sistemi sono più direttamente disattivati dalla rabbia e dalle sue svariate emozioni affini, oltre che da una credenza nociva che recita "qualcosa deve cambiare affinché io possa stare bene". E sorprendente, ma quando le memorie cellulari riguardanti la rabbia, il paragonarsi agli altri e l'essere scontenti si risolvono, anche le malattie fisiche tendono a guarire in maniera eclatante. Questo avviene grazie alla riattivazione del sistema immunitario.

La prossima volta che vi sentite impazienti, correlatelo col fatto che forse, proprio in quell'attimo, potreste essere in procinto di spegnere il vostro sistema immunitario, rendendovi così vulnerabili a disturbi e malattie. Una mia cara amica, che è qui per aiutarmi, mi ha appena posto una splendida domanda: «Un momento. Pensavo che fosse la paura il fattore che attiva la risposta di attacco o fuga tipica dello stress e che spegne il sistema immunitario». Ha assolutamente ragione. Quindi, come si conciliano queste due cose?

Ogni sentimento e ogni emozione negativa, incluse l'impazienza e la rabbia, derivano in origine dalla paura. La rabbia sembra essere un indice che nella vita di qualcuno la paura si è spinta a tal punto da disattivare il sistema immunitario. Non potete risolvere le memorie cellulari della rabbia senza rivolgervi anche alla paura. Ma non dovete necessariamente farlo a livello conscio. Il Codice di Guarigione lo farà automaticamente. Quando una persona affronta i suoi problemi di rabbia e di impazienza, notiamo che il suo sistema immunitario tende a riaccendersi in modo più eclatante di quanto non accada quando si affrontano altri problemi.

A questo punto conviene anche aggiungere che tutte queste correlazioni rappresentano solo delle tendenze alle quali troviamo puntualmente delle eccezioni. Potreste non incontrare mai una correlazione fra i problemi fisici ed emotivi di una determinata categoria. A prescindere da quali siano i vostri problemi e le loro correlazioni,

se per prima cosa lavorate su ciascuna delle Dodici Categorie, una al giorno, per poi concentrarvi sulle categorie e sui problemi che vi risultano più disagevoli (secondo quanto vi indica il Rilevatore di Problemi del Cuore), avrete la tendenza a guarire in maniera sistematica e prevedibile. In altre parole, c'è qualcosa nel meccanismo del Codice di Guarigione che guarisce ciò che ne ha bisogno senza che si debba capire bene di cosa si tratta. Che sollievo!

Categoria n. 8: gentilezza contrapposta a rifiuto/asprezza

La categoria della Gentilezza può rappresentare quella più critica per la maggioranza delle persone, specialmente per chi nella vita ha fatto esperienza di un dolore profondo di natura non fisica. Probabilmente una persona egoista, che cioè reagisce nella paura anziché scegliere l'amore, rifiuterà gli altri e mostrerà durezza a causa del dolore e della sensazione di rifiuto che prova. Si tratta dell'esperienza più devastante che chiunque possa avere nella vita: essere rifiutati da un'altra persona. E praticamente alla base di qualsiasi problema amoroso (sentirsi accettati e amati e sentire di valere) si possa avere.

Quindi, non dovrebbe sorprendere che l'apparato fisiologico più colpito dal rifiuto sia il sistema nervoso centrale. Se da un lato le nostre memorie cellulari sembrano essere il meccanismo di controllo preposto alla guarigione di ogni cellula del corpo (si veda il Segreto n. 3), d'altro lato il sistema nervoso centrale dovrebbe essere considerato come il meccanismo di controllo per quasi ogni altro tipo di funzione. I milioni di segnali che coordinano le attività e i movimenti corporei consciamente e inconsciamente sono sottoposti al controllo del sistema nervoso centrale. Due degli organi più importanti del corpo formano il nucleo di base del sistema nervoso centrale: il cervello e il midollo spinale. La gravità del rifiuto risulta ben chiara quando si comprende che il sistema più danneggiato dal rifiuto è rappresentato dal sistema di controllo principale del corpo umano.

Moki ritengono che, quando cede il sistema nervoso, ceda anche il corpo. Perciò i fattori che guariscono più direttamente il sistema nervoso centrale sono i semplici atti di gentilezza.

Quando ci rifletto, mi risulta facile vedere la grande verità contenuta in questa associazione. Le persone che sono state più gentili con me nella mia vita sono le stesse a cui penso quando evoco le persone che amo di più e dalle quali sono stato più amato. Sebbene alcuni di questi esseri umani abbiano fatto parte della mia vita solo per qualche minuto, hanno esercitato un impatto enorme sul mio cuore.

Categoria n. 9: essere buoni contrapposto a non essere sufficientemente buoni

Un certo numero di persone ha la categoria dell'Essere buoni come problematica principale, specialmente quelle che hanno fatto esperienza di abusi emotivi, perfezionismo o religioni legalistiche. Il senso di colpa, la vergogna e la paura in questo caso costituiscono problemi enormi. Questo ha sempre rappresentato un tema gigantesco nella mia vita, perché sono cresciuto in una famiglia amorevole, ma in seno a una religione piuttosto legalistica. Mi ci sono voluti decenni per riprendermi dalla mia formazione religiosa familiare.

Ricordo ancora con chiarezza il sermone di un predicatore del Vangelo alla vecchia maniera, udito sotto un tendone durante un meeting religioso. Avevo dodici anni e il sermone parlava di inferno, quello del genere "fùoco e zolfo". Ci fu un punto particolare del sermone in cui il predicatore continuò per tre o quattro minuti buoni a battere i pugni sul podio (che rimbombava, essendo il supporto del microfono) con un cipiglio severo, ripetendo due parole: «Nessuna speranza. Nessuna speranza. Nessuna speranza. Nessuna speranza. Nessuna speranza». Ogni volta che il suo pugno si abbatteva sul podio e che quelle parole mi ferivano il cuore, sprofondavo un po' di più nella mia sedia. Alla fine dell'ufficio

religioso, quando ce ne andammo, riuscivo a malapena a camminare. Avevo una sensazione fisica che credo di non aver mai più riprovato nella vita. Il solo modo in cui posso descriverla è che era come se avessi avuto un bisogno impellente di andare di corsa in bagno, ma in realtà non ci dovevo andare. Quando salimmo in macchina, mi allacciai immediatamente la cintura di sicurezza e chiesi a mio padre se per favore poteva guidare piano. Questo accadeva all'epoca in cui nessuno in macchina si allacciava la cintura. Infatti, i miei genitori mi guardarono come se fossi pazzo!

L'immagine di quella fornace fiammeggiante mi perseguitò per giorni, finché alla fine non ce la feci più e per paura chiesi a Gesù di scendere nel mio cuore. Che ci crediate o no, si era trattato di un sermone famoso, che anni dopo ritrovai inciso su disco. Ce l'ho ancora oggi. Per decenni, ogni volta che facevo qualcosa che consideravo peccaminoso o sbagliato, ero sommerso da una enorme ondata di senso di colpa, paura e vergogna. Non lo mettevo in relazione col sermone "Nessuna speranza". Sentivo semplicemente di essere cattivò e di non essere all'altezza. Questo si trasmise al rapporto che avevo con Dio, con gli amici, gli insegnanti e, in seguito, con le ragazze. Senso di colpa, paura e vergogna possono sortire un effetto assolutamente devastante.

Oltre al dolore emotivo, questi sentimenti mettono il nostro corpo in un tremendo stato di stress. Un enorme gruppo di persone con problemi in questa categoria sono i perfezionisti. Questo è un problema delicato, perché molte persone in lotta col perfezionismo in realtà pensano che si tratti di una qualità positiva e ammirevole, simile in qualche modo all'essere un maniaco del lavoro. Gli stacanovisti spesso ricevono delle lodi per il duro lavoro che svolgono, quindi può riuscire difficile rendersi conto che in realtà rappresenta qualcosa di nocivo.

11 perfezionismo di Tracey le ha sempre imposto di essere perfetta, o quasi perfetta, al fine di essere amata. Mentre cresceva, riceveva lodi, affetto e accettazione quando faceva qualcosa proprio nel modo giusto, ma spesso le venivano rivolte aspre

critiche o punizioni quando non ci riusciva, talvolta anche solo in minima parte. Quindi, da allora fino a oggi Tracey ha associato il fatto di essere amata con il fare "bene' le cose. L'ovvio problema che questo solleva è che molto spesso perfino ai migliori fra noi accade di sbagliare e di fare confusione. Se il senso del valore personale di Tracey viene devastato ogni volta che lei fa confusione nonostante abbia fatto bene venti cose prima di quella, questo la mette in uno stato di squilibrio estremo. Infatti, ciò costituiva una parte rilevante della depressione di Tracey. Per venti anni aveva cercato di essere perfetta, ma non ci era mai riuscita pienamente (anche se ci era andata vicina). Alla fine questo per lei si era trasformato in sconforto e disperazione e, sorprendentemente, nella convinzione interiore di essere cattiva. Perché uso la parola "sorprendentemente"?

Alcuni anni fa Tracey e io ci siamo confidati i nostri maggiori peccati e trasgressioni. Mentre io ho continuato a sciorinare la mia lista nera per ore, Tracey, abbattuta e con grande senso di vergogna, mi ha raccontato il suo singolo grande peccato. Da bambina era andata al negozio di ferramenta col padre e mentre uscivano aveva visto quei piccoli sacchetti in cui si mettono i chiodi e aveva subito pensato che uno sarebbe stato perfetto per metterci dentro gli accessori della sua Barbie. Aveva allungato la mano (la malandrina), ne aveva preso uno e lo aveva nascosto nel cappotto. Quando lei e suo padre erano arrivati alla macchina, ormai era completamente travolta dal senso di colpa e aveva cantato come un uccellino in gabbia raccontando tutto al padre, dopodiché era ritornata nel negozio per restituire il sacchetto.

Ecco tutto. Questo è l'enorme, gigantesco, mostruoso fatto «talmente grave che non so nemmeno se riesco a raccontartelo» della vita di mia moglie. Come sarà mai possibile che una persona limpida e innocente come lei si sentisse così cattiva, colpevole e non amabile per tutta la vita? Perché il suo cuore le diceva che lei era così. Quella era la programmazione del suo cuore. Vedete, i messaggi dal nostro cuore spesso non si avvi-

cinano nemmeno lontanamente alla verità. Tuttavia continuiamo a crederci, a sentirli e ad agire in base a essi.

Il sistema fisiologico corrispondente alla categoria dell'Essere buoni è l'apparato respiratorio. Quando qualcuno prova paura, senso di colpa e vergogna, la reazione fisiologica più comune è data dalla difficoltà di respirazione. Non so più quanti siano i clienti che ho avuto che, poiché hanno vissuto in questa categoria, a un certo punto mi hanno detto: «Non riesco a respirare, non riesco proprio a fare un respiro profondo, perché non ci riesco? Aspetti solo un attimo, non ho fiato per respirare». Avevo una cliente che utilizzando i Codici di Guarigione stava guarendo dal cancro al seno, e che ha fornito una notevole testimonianza al riguardo. Per anni non era stata capace di fare un respiro profondo, sebbene fosse molto dedita al salutismo e alla buona alimentazione. Aveva letto libri, provato esercizi speciali, alternato vari tipi di dieta, in pratica tutto ciò che era riuscita a trovare, perché sapeva che la respirazione profonda è fondamentale per la salute, mentre la respirazione fiacca, col tempo, può diventare pericolosa. Nonostante tutti i suoi tentativi, non c'era stato alcun miglioramento. Naturalmente, alcuni anni dopo l'inizio dei problemi di respirazione le avevano diagnosticato il cancro al seno.

Quella mia cliente aveva cominciato a usare i Codici di Guarigione e aveva affrontato quello che sapeva essere il problema più grande della sua vita, localizzato nella categoria dell'Essere buoni. Mentre stava lavorando su quel problema per la seconda volta, aveva percepito che ora era completamente guarito. Nell'attimo in cui lo senti guarire, fece spontaneamente un respiro enorme, lungo e profondo. Il suo corpo lo fece da solo. Da quel momento in poi e fino a oggi non ha più avuto alcun problema nel fare respiri profondi. Quando si verificò l'avvenimento era così estasiata da danzare letteralmente in lungo e in largo per tutta la casa. Suo marito in quel momento era all'estero, ma lei lo chiamò al cellulare. Quando rispose, lei gli disse: «Ciao, senti questo!», e fece un lungo respiro al telefono.

Non disse «Come stai?», ma fece solo una serie di respiri lunghi e profondi. Anche il marito ne fu entusiasta e continuò a ripetere: «Eri davvero tu? Eri proprio tu? Come hai fatto? E incredibile!». La donna ha poi detto pubblicamente, in un programma radiofonico, che secondo lei quello è stato momento in cui il suo cancro aveva cominciato a guarire.

Categoria n. 10: fiducia contrapposta a controllo

Mi hanno parlato di uno studio che trovo affascinante. Una persona dalla mente brillante ha deciso di prendere in esame le vite di persone realmente geniali che hanno cambiato il mondo nel corso dei secoli. Gesù, Gandhi, Madre Teresa, Abramo Lincoln e molti altri sono stati analizzati per verificare se fra loro emergesse un tratto comune. L'autore stava cercando di enucleare ciò che rende superiori gli individui. Cosa trasforma le loro vite? Cosa li porta costantemente in avanti? In altre parole, come possiamo essere migliori?

Un tratto comune, infatti, emerse. Avete indovinato, ciascuno di quei grandi personaggi - persone che avevano cambiato il mondo, alle quali vorremmo tutti poter somigliare - era capace di vivere continuamente nella fiducia, o aveva compiuto la scelta di farlo. La maggior parte di loro aveva più fiducia in Dio che nella gente, il che diede loro una prospettiva su quali persone erano degne di fiducia.

Riflettendoci, questo ha molto senso. Non si può amare senza aver fiducia. Se non c'è la fiducia, alziamo sempre una barriera protettiva egoistica che inibisce l'amore. Ma quando la abbassiamo, possono accadere cose incredibili. Qual è dunque la barriera che ci induce a proteggere noi stessi e non ci fa aver fiducia negli altri? Se state dicendo: «Oh, ancora quella», avete ragione, è la paura.

Questo significa forse che a tutte quelle persone fantastiche, piene di fiducia, non siano mai successe cose che le abbiano indotte a proteggersi? Naturalmente no. Se avete letto qualcosa su Gesù e su Gandhi o Abramo Lincoln o Madre Teresa, vi basta

per sapere che hanno subito tremende critiche, persecuzioni,-calunnie, attacchi: in breve, quelle cose che inducono la maggior parte di noi a chiudere le porte del cuore. Dopo averle chiuse, tendiamo ad adottare un modo di vivere che praticamente sta alla base di tutto ciò che c'è di distruttivo: il cosiddetto "controllo". Sia nei vostri rapporti che nella salute o nella carriera, l'estremo controllo di solito conduce lentamente alla morte.

Ecco un esempio dal mondo della salute. Avevo una cliente con un forte atteggiamento di controllo riguardo alla sua dieta, poiché era sensibile a molti alimenti, una condizione collegata a una malattia contro cui aveva lottato per anni. Sebbene non fosse più ammalata, quegli anni di lotta e di sofferenze le avevano lasciato una enorme paura di incorrere in una ricaduta. Forse esercitare un controllo sul cibo era lo stratagemma più facile per lei, e poteva attuarlo attraverso il comportamento socialmente accettabile della dieta. Un giorno la visitai dopo che aveva trascorso un prolungato periodo di malessere. Dopo averla controllata con una tecnica di cui mi servo per stabilire se qualcosa è positivo o negativo (una forma di kinesiologia applicata), le consigliai di mangiare un hamburger. Sembrava che le avessi detto di rapinare una banca o di rapire un neonato! Era completamente esterrefatta. Vedete, la paura della malattia stava diffondendo in lei una dose di paura talmente massiccia da risultare quasi paralizzante. Il solo modo che quella donna avesse per fronteggiare l'effetto paralizzante era quello di mantenere una vita più controllata possibile. Ignoravo letteralmente se l'avrei mai più rivista, tanto era furiosa con me per averle dato quel consiglio, nonostante fossi stato quanto più gentile e affettuoso possibile, ben sapendo che non avrebbe accolto bene il mio suggerimento.

Il giorno dopo mi telefonò e sembrava un'allegra scolaretta. Mi raccontò la sua esperienza, osservando che letteralmente, fin dal primo boccone di hamburger, aveva cominciato a sentirsi meglio. Allora, sto forse dicendo che quella donna ha bisogno di mangiare un hamburger al giorno, e che la carne fa bene alla

dieta? No. Ma in quella situazione, qualunque fosse il motivo, fisico o non fisico, o entrambi, lei aveva bisogno di mangiare un hamburger. Ovviamente questo infranse la sua muraglia di paura e da allora la mia cliente è diventata una persona diversa. A proposito, si nutre ancora in maniera molto sana, ma non lo fa motivata dalla paura, bensì dall'amore per se stessa e dalla verità. E di tanto in tanto si gode un hamburger o un cono gelato, senza alcun effetto deleterio.

Un ultimo esempio prima di chiudere con questa problematica. Forse ricorderete la storia di cui vi ho parlato nel Segreto n. 4 riguardo al mio matrimonio con Tracey. Avevamo fatto tutto quanto sia concepibile per essere preparati e idealmente accoppiati in vista di un meraviglioso, felice matrimonio senza stress, ma meno di un anno dopo volevamo entrambi il divorzio. Forse il motivo principale per cui questo era accaduto dipendeva dal fatto che tutti e due ci eravamo costruiti una nostra "immagine" personale di come volevamo che fosse il nostro matrimonio, e che in maniera largamente inconscia esercitavamo un controllo sull'altra persona per cercare di far realizzare la nostra aspettativa. Ma poiché l'immagine di Tracey non combaciava con la mia, e viceversa, i nostri atteggiamenti controllanti generavano rabbia, frustrazione, equivoci e alla fine anche mancanza di fiducia, anziché amore e intimità. Credo che questa categoria detenga i segreti che spiegano perché siano così pochi i rapporti che ci danno proprio ciò che desideriamo. Recentemente ho sentito una statistica secondo la quale circa il cinquanta per cento delle persone divorzia, e molti di coloro che non divorziano vivono nell'apatia, nell'infedeltà o nella disperazione. Nel migliore dei casi, circa cinque coppie su cento fanno esperienza della reale intimità amorosa che tutti noi ricerchiamo e desideriamo. Il motivo di ciò risiede nella categoria della Fiducia contrapposta al Controllo.

Con questa conoscenza delle cose, il sistema fisiologico che ha senso collegare a questa categoria è l'apparato riproduttivo. Si suppone che il sesso sia il massimo dell'intimità amorosa. L'intimità

amorosa funziona piuttosto in base al carburante della fiducia. Se togliete la fiducia, non vi resta che il sesso senza intimità. E triste notare che questo è proprio ciò che resta alla maggior parte della gente, ed è il motivo per cui tante persone lottano col sesso o ne ricercano un sostituto. Inoltre, è molto comune, per le donne che non riescono ad avere una gravidanza o che lottano con problemi riproduttivi, confrontarsi anche con problemi inerenti la fiducia e il controllo. Infatti, Tracey ha avuto tre aborti spontanei e per anni non è riuscita a portare avanti una gravidanza con successo. Solo quando, una domenica sera di maggio, ha rinunciato al controllo e lo ha affidato a Dio, è stato concepito il nostro primo figlio.

Categoria n. 11: umiltà contrapposta a controllo dell'immagine

«L'immagine è tutto». Almeno, questo è ciò che affermava una recente campagna pubblicitaria. Sebbene tutti, nel profondo di noi stessi, sappiamo che questa è una menzogna, molti di noi vivono ancora la vita come se fosse una verità del Vangelo. Il controllo dell'immagine trae origine dalla credenza che dice: «Io non vado bene, e se la gente arriva a conoscermi, arriverà alla medesima conclusione, quindi devo cercare di fare in modo a qualunque costo che la gente veda una versione precostruita di me, invece di vedermi come sono realmente». Questo atteggiamento diventa talmente fondamentale per le persone che ne sono vittime, da far si che spesso usino qualunque mezzo necessario per rispecchiare una certa immagine o per farsi concepire dagli altri nel modo "giusto". Noi definiamo questo in termini di manipolazione.

Non dimenticherò mai una domenica mattina in cui i miei genitori e io litigammo come cani e gatti mentre ci recavamo in chiesa. Appena si spalancò la porta dell'automobile e il primo fratello o sorella disse: «Ciao», i miei genitori si trasformarono miracolosamente. Amavano tutti e tutto, e provavano l'uno per l'altra un amore appassionato che si allargava anche

ai loro figli. Il mondo era un luogo splendido e favoloso, e la stretta di mano che mio padre diede al predicatore ricevendo come accorata risposta un «Grande!» mi gettò nella delusione. In seguito scoprii che tutti si comportano così. In un modo o nell'altro questo entra a far parte del nostro bisogno che gli altri ci vedano in un certo modo. Credo che per la maggior parte di noi il desiderio di piacere agli altri abbia inizio molto prima di recarci alla scuola dell'infanzia e che prosegua per il resto della nostra vita. Va bene così, fa parte dell'essere umani.

Il problema sorge quando questo ci fa incanalare la nostra energia in qualcosa che non è reale: l'immagine. Ovviamente vogliamo investire la nostra energia là dove ci frutterà dei dividendi: nella sostanza. Noi siamo chi realmente siamo nel profondo del cuore (si veda il Segreto n. 6). Se decidiamo di investire le nostre energie nel ripulire la spazzatura che abbiamo nel cuore, otterremo automaticamente ciò che vogliamo davvero, cioè lo star bene con noi stessi. Quello che provano gli altri per noi a quel punto andrà da sé.

L'apparato circolatorio, che sta nel cuore (il gioco di parole è involontario) del nostro corpo, è il sistema più direttamente influenzato da queste lotte. Affidandoci alla manipolazione e al controllo dell'immagine, danneggiamo il nostro cuore, sia fisico che non fisico. Quindi, se mi focalizzo sul mio cuore, io lascio andare molte delle cose esteriori che mi attirano sul sentiero sbagliato.

Categoria n. 12: autocontrollo contrapposto a perdita del controllo

A questo punto potreste esservi già chiesti se ci sia un conflitto fra il titolo di questa categoria e la nostra discussione sui mali inerenti il controllo affrontata un paio di categorie fa. La risposta è "no", ed ecco perché.

Se siamo privi di autocontrollo, non possiamo amare, non possiamo realizzare i nostri sogni e di solito finiamo per smantel-

lare rapidamente la nostra salute. Allora, dove sta la differenza? L'autocontrollo non dovrebbe rappresentare un compito arduo, forzato e difficile come scalare una montagna indossando abiti bagnati. Dovrebbe piuttosto somigliare a sciare lungo il fianco di una montagna sopra uno strato di neve perfetta. L'autocontrollo, quando è ben esercitato, si manifesta in modo agevole e, talvolta, senza sforzo. La differenza sta nella condizione del cuore. Se il nostro cuore vive nella paura, allora cercheremo di esercitare un controllo per poter ottenere ciò di cui abbiamo bisogno per star bene. Se invece il nostro cuore è colmo di amore e verità, cercheremo di esercitare un controllo a partire dall'amore, dalla gioia e dalla gratitudine, perché stiamo già bene.

Detto ciò, per me questa ha sempre rappresentato una categoria importante. Sono l'ultimo di tre figli e nella vita sono stato molto viziato. Mia madre era la cuoca che cucinava al volo su richiesta e che fungeva da autista e da compilatrice di moduli. Giunto al mio ultimo anno di college, ancora non avevo idea di come si facesse il bucato, non sapevo calcolare il saldo sul libretto degli assegni, né ero in grado di cucinare alcunché.

Questo si trasformò in un grosso problema nella mia vita. Mi ricordo di una volta in cui, tornato a casa dalla messa una domenica mattina poco tempo dopo il matrimonio con Tracey, mentre mia moglie sgobbava in cucina mi ero piazzato per un'ora e mezza davanti al televisore a guardare la partita settimanale della National Football League, con un bicchiere di tè dolce in una mano, un sacchetto di patatine nell'altra e il telecomando sulle ginocchia. Riesco perfettamente a ricordare di essermi adirato con Tracey perché faceva troppo rumore con le pentole, rendendomi difficile ascoltare la telecronaca di John Madden. Dopo aver gustato un pranzo a base di tutti i miei piatti preferiti, ero subito tornato a occupare la mia poltrona e mi ero di nuovo irritato quando il rumore dei piatti da lavare aveva interferito ancora con l'ascolto della partita. Il mio terzo momento di sdegno si verificò circa un'ora più tardi, quando Tracey ebbe l'audacia di disturbare gli eccitanti

momenti finali della partita con la sua aspirapolvere. Oggi me ne vergogno, ma allora era quello il modo in cui ero programmato. Quella pigrizia e quel senso di presunzione di aver diritto a qualcosa sono problemi fondamentali della categoria dell'Autocontrollo.

Il sistema muscolo-scheletale è l'apparato più direttamente coinvolto dai problemi di Autocontrollo. Siamo rimasti completamente sorpresi di ricevere resoconti dai nostri clienti sulla guarigione dei loro problemi muscolo-scheletali in concomitanza con la guarigione dei problemi del cuore collegati alla pigrizia, alla presunzione di aver diritto a qualcosa, alla giustizia ecc.

Tiriamo le fila del discorso

Ora che comprendete meglio come il sistema dei Codici di Guarigione si rivolge ai sintomi fisici e non fisici derivanti dai problemi del cuore, consentiteci di mostrarvi come usare queste informazioni per guarire voi stessi, sia oggi che per il resto della vostra vita.

- *Fase uno.* Per prima cosa vi consigliamo di cominciare a usare il Codice di Guarigione e di lavorare su qualunque problema vi risulti piìi pesante. Svolgete le fasi indicate a pagina 220: identificate l'emozione che sta dietro a ciò che vi disturba di più (paura, scoramento, rabbia, ansia, senso di impotenza, ecc.); misurate il vostro problema su una scala da 1 a 10; verificate se affiorano ricordi da un altro momento della vostra vita nel quale provavate le stesse emozioni, anche se la situazione attuale è del tutto diversa; assegnate al ricordo un valore che esprima il grado di disturbo che vi arreca adesso. Includete nella preghiera sia il ricordo o i ricordi che affiorano, sia il vostro attuale problema. Fate l'esercizio di applicazione del Codice. Quando avete finito, ridate al ricordo un valore da 1 a 10. Continuate a lavorare su quel ricordo più antico o più intenso finché non scende a un valore al di sotto di 1, cioè fino a quando vi sentite perfettamente in pace evocandolo. Poi cominciate a lavorare su

qualunque altro ricordo ancora dotato di "carica", partendo da quello successivo nella sequenza dei più antichi e forti, finché tutti saranno scesi a zero o a 1.

- *Fase due.* Prendete il Rilevatore di Problemi del Cuore. Questo strumento di valutazione è disponibile online sul sito www.thehealingcodebook.com (otterrete l'accesso a quel link quando registrerete la vostra copia del libro). Dopo aver risposto alle domande, riceverete un resoconto personalizzato di 10-15 pagine che riporta il vostro punteggio nelle Dodici Categorie di Problemi del Cuore.

  Questo resoconto metterà in luce i vostri problemi del cuore al momento in cui avete effettuato la valutazione. Partite dalla categoria corrispondente al vostro punteggio più basso. Cercate qualunque ricordo, sentimento o credenza vi si presenti. Assegnategli un valore da zero a 10, applicate il Codice e lavorateci finché l'emozione scende al di sotto di 1, come avete fatto nella prima fase. Questa potrebbe essere proprio la fonte nascosta del problema sul quale avete lavorato nella prima fase. Dopo aver lavorato sul vostro punteggio più basso del Rilevatore di Problemi del Cuore, passate al punteggio più basso immediatamente precedente (o al problema che vi crea maggior disturbo, se si è presentato qualcos'altro). Continuate a servirvi del suddetto Rilevatore finché non avrete affrontato tutti i vostri problemi nell'ordine indicato dal punteggio. Potete usare questo strumento ogni volta che volete, e vi raccomandiamo di farlo. Non solo vi metterà in grado di sapere quali problemi hanno più bisogno di guarigione in un dato momento, ma vi permetterà anche di seguire i progressi che fate nelle varie categorie.
- *Fase tre.* Una volta finito di lavorare sui vostri punteggi più bassi del suddetto Rilevatore, svolgete le Dodici Categorie di questo capitolo, una al giorno. Questo vi garantisce di toccare tutti i problemi (ricordate: il novanta per cento della fonte dei vostri problemi è di natura inconscia). Potete continuare con

questo genere di calendario di "manutenzione" per il resto della vostra vita. Quando si presenta un problema, ritornate alle fasi da 1 a 3 e continuate a guarire la fonte dei vostri problemi.

La piena guarigione vi sta aspettando

Ora avete in mano la chiave di ciò che riteniamo sia il più potente sistema di guarigione mai scoperto fino a oggi. Possedete il Codice di Guarigione universale che funziona per chiunque e per qualunque situazione. Avete accesso al rilevatore di Problemi del Cuore per guidarvi nella valutazione dei vostri problemi del cuore e nello stabilire le priorità di guarigione che li riguardano. Avete le Dodici Categorie, alle quali potete applicare il Codice di Guarigione coprendo tutte le fonti fisiche e non fisiche dei vostri problemi. Tuttavia, indovinate: c'è dell'altro che dovete fare per la vostra guarigione!

Il Codice di Guarigione e il Rilevatore di Problemi del Cuore hanno a che fare con la fonte del vostro stress a livello cellulare. Che dire degli stress quotidiani, quelli a cui di solito pensiamo in termini di stress? Sapete, come quando vostro figlio fa un grosso capriccio, o siete imbottigliati nel traffico, o avete bisticciato con qualcuno.

Vogliamo consegnarvi ancora un altro strumento, ma questa volta per affrontare lo stress circostanziale della vostra vita. Nel prossimo capitolo imparerete come si fa per capovolgere questi stress quotidiani in una manciata di secondi!

Capitolo 12

Impatto Immediato: la soluzione da 10 secondi allo stress situazionale

Senza alcun dubbio avrete visto gli annunci pubblicitari in televisione, su Internet e nei negozi: praticamente, da qualsiasi parte ci si volti, ci sono bevande (e pillole) che promettono di darvi una spinta di energia in qualunque momento vi serva. Si tratta di una industria da miliardi di dollari.

Questi intrugli sono fatti a base di determinate vitamine e di erbe, che dovrebbero aumentare gli effetti della caffeina che quasi sempre contengono. Vi promettono ore di energia; ma se fate attenzione agli ingredienti, vedrete che si tratta di un altro caso di scambio di una soluzione di breve durata (un'ondata temporanea di energia) con complicazioni a lungo termine. Perfino le vitamine e le erbe possono provocare effetti collaterali, quando se ne abusa. Alcune bevande energizzanti mettono addirittura in guardia su quante lattine se ne possono bere senza risentire dei loro effetti nocivi.

Queste bevande e pillole in realtà aggiungono stress all'organismo, sovrastimolandolo e mascherando l'affaticamento che dovrebbe indurvi a riposare e rilassarvi, anziché a essere più iperattivi. La maggior parte contiene zucchero, che blocca il sistema immunitario, o dei sostituti dello zucchero, che sono in molti a ritenere dannosi.

E se invece poteste ottenere un effetto di amplificazione della vostra energia simile o maggiore, ma senza gli stimolanti, la spesa, il "crollo" che si percepisce quando gli effetti degli stimolanti scompaiono, o le preoccupazioni sugli effetti collaterali? Se poteste cioè attingere a questa "botta di energia" ogni volta

che lo desiderate, a costo zero e senza l'inconveniente di dover acquistare qualcosa, e tutto nel giro di pochi secondi?

E se poi, oltre all'incremento energia, riusciste anche a liberarvi dei pensieri negativi e a ridurre lo stress... il tutto in 10 secondi?

Questo è esattamente ciò che fesercizio dell'Impatto Immediato farà per voi. Ogni volta che siete stressati, ogni volta che avete bisogno di una carica di energia, ogni volta che le emozioni negative minacciano di sopraffare la vostra pace mentale, prendetevi dieci secondi per gestire lo stress, ma lo ripetiamo, senza mascherarlo prendendo degli stimolanti, che non fanno che aumentare il vostro livello di stress fisiologico, bensì *andando alla fonte dello stress ed eliminandolo.*

È fondamentale arrivare alla fonte del vostro stress, visti gli effetti devastanti che esercita sul vostro corpo e sulla vostra mente. Vi abbiamo fornito gli strumenti per guarire lo stress *cellulare*, quel tipo di stress che di solito si attiva inconsciamente. Ma noi tutti sappiamo che esiste un altro tipo di stress di cui si è anche troppo consapevoli. Occupiamocene di nuovo, analizzando che cos'è e quando e perché risulta nocivo.

Torniamo a parlare di stress

Lo stress rappresenta un modo naturale, e talvolta appropriato, per mezzo del quale il vostro corpo reagisce a una situazione che ispira paura o appare soverchiarne. Lo stress ci è necessario per riuscire a fronteggiare le sfide della vita.

Lo stress si manifesta quando la vostra mente ritiene che corriate qualche tipo di pericolo, sia emozionale che fisico. Compare cioè quando la vostra mente ritiene che non siate in grado di affrontare una situazione urgente. Il vostro corpo pompa adrenalina nel vostro sistema per darvi una spinta. Questa prende il nome di risposta di "attacco o fuga". Sfortunatamente per i membri della società moderna, quella botta di adrenalina è fisica e dev'essere utilizzata nell'attività fisica. Se non la bruciate

fuggendo o combattendo, l'adrenalina rimane all'interno del vostro organismo creando tensione e sofferenza emotiva. Troppo stress senza alcun sollievo può lasciarci stanchi ed esausti, incapaci di soddisfare le esigenze quotidiane con l'equilibrio e la chiarezza di pensiero di cui abbiamo bisogno. Siamo tesi, irritabili e fiacchi, e non riusciamo a capire perché.

Idealmente, solo quelle situazioni che mettono a repentaglio la vita sarebbero in grado di innescare la risposta di stress, permettendoci di agire rapidamente, pensando meno e con riflessi più veloci. Ma oggi questa risposta è spesso scatenata da un telefono che squilla, da una scadenza da rispettare, da un principale, da un membro della famiglia o da un qualunque altro insieme di situazioni che non costituiscono un pericolo per la sopravvivenza. Ogni giorno siamo bombardati di continuo da richieste, aspettative e bisogni insoddisfatti. Dopo esserci imbottiti di adrenalina che non bruciamo, rimaniamo esausti, con un sistema immunitario che funziona a basso regime e con una diffusa perdita di risorse fisiche, emotive e spirituali. È allora che potremmo essere tentati di allungare la mano verso una bibita energizzante. Ma se lo facciamo, stiamo solo mascherando il nostro disagio e stiamo ulteriormente stimolando, cioè stressando, il nostro corpo.

Proprio come le circostanze e gli stili di vita sono molto diversi tra loro, così variano anche i livelli di stress che diversi eventi e situazioni provocano alla gente. Ciò che ispira paura e che opprime il vostro vicino, a voi potrebbe non fare lo stesso effetto. Nonostante ciò, tutti noi abbiamo degli inneschi e delle circostanze che non riusciamo ad affrontare altrettanto bene di quanto vorremmo. Questo fenomeno prende il nome di *stress situazionale.*

Ecco un elenco di alcune cause comuni di stress situazionale:

- problemi collegati al lavoro
- insicurezza economica
- paura del fallimento o dello scarso rendimento

- incertezza sul futuro
- problemi di salute
- problemi familiari
- problemi relazionali
- avere a che fare con persone negative
- mantenere atteggiamenti negativi
- sentirsi privi di potere
- avere un basso livello di autostima
- perdere qualcosa o qualcuno di importante.

Perché stressarsi a causa del troppo stress?

Ce lo chiediamo, visto che gli effetti a lungo termine di uno stress prolungato sono pericolosi - perfino mortali — per la nostra salute e felicità.

Come illustra il precedente elenco, molto incompleto, delle più comuni cause di stress, lo stress situazionale si manifesta ovunque. E talmente diffuso da influire sui nostri rapporti, sul lavoro e sulla nostra capacità di godere pienamente della vita. Gli alti livelli di stress ci fanno essere irritabili e perfino adirati con le persone e le circostanze in cui viviamo. Le liti in famiglia e gli alterchi per problemi di traffico rappresentano due esempi comuni. Quando non pensiamo lucidamente a causa dello stress, siamo inefficienti e commettiamo più errori, il che non fa che aumentare il nostro livello di tensione. Col passare del tempo i nostri livelli di stress aumentano, fino a raggiungere il punto in cui i nostri sistemi immunitari risultano compromessi e diventiamo più vulnerabili alle malattie.

Quando lo *stress situazionale* si accumula nel tempo, crea un livello di *.stress fisiologico.* Ed è proprio lo stress fisiologico a provocare quasi ogni disturbo e malattia, come avete già imparato nella Prima parte di questo libro, incentrata sui Sette Segreti. Lo stress disattiva importanti funzioni delle nostre cellule e col tempo la nostra salute ne risente.

Come abbiamo visto, la risposta di attacco o fuga è necessaria per salvarci la vita in caso di emergenza, ma questo stato di allarme fisico non dovrebbe essere mantenuto oltre il tempo utile. Il problema è che la persona media rimane nella modalità di attacco o fuga per lunghi periodi di tempo. Quando questo accade, si produce un risultato inevitabile: alla fine qualcosa cede e si manifesta sotto forma di sintomo. Quando abbiamo un certo numero di sintomi, gli diamo il nome di malattia.

Lo stress prolungato rappresenta il problema

In precedenza abbiamo parlato della teoria del cosiddetto "barile dello stress" messa a punto dalla dottoressa Doris Rapp, da molti ritenuta la prima allergologa del mondo. Fintanto che il nostro barile non è pieno, possiamo far entrare altri agenti stressanti nella nostra vita o nel nostro organismo, gestendoli in modo del tutto efficace affinché non esercitino su di noi alcun effetto negativo. Ma quando il barile trabocca, l'anello più debole del nostro organismo in qualche modo si spezza. Un'allergia o una malattia rappresentano semplicemente il punto in cui un'area debole ha ceduto sotto una forma di pressione denominata stress.

Nel suo libro intitolato *The Single Cause and Cure for Any Health Challenge* (La singola causa e cura per qualunque sfida della salute) il dottor Ray Gebauer presenta un inquietante studio sugli effetti dello stress prolungato sui topi:

> «Quando si collocano dei topi su una griglia elettrica e si somministrano loro delle leggerissime scosse, non ne vengono influenzati *a patto che venga dato loro abbastanza tempo per recuperare dallo stress subito a causa della scossa.* Ma se tali deboli scosse sono troppo frequenti, i topi non sono in grado di compensare questo innocuo stress e muoiono di vecchiaia nell'arco di pochi giorni. Sebbene ogni scossa di per sé fosse innocua, *l'effetto cumulativo di*

uno stress frequente senza possibilità di recupero *fa sì che l'organismo semplicemente ceda e muoia».*

Le implicazioni di questo studio riferite alle persone sono molto evidenti:

Quando non abbiamo abbastanza tempo per recuperare da un evento stressante prima che ne arrivi un altro, le nostre cellule rimangono chiuse, il nostro corpo invecchia e **possiamo morire prima del tempo.**

Alcuni comuni effetti di un eccessivo stress situazionale:

- insonnia
- tensione e ansia
- offuscamento del pensiero
- agire inefficiente
- aumento degli errori
- irritabilità
- rabbia
- leggera depressione
- ipertensione
- malattie cardiovascolari
- cardiopatie
- ulcera
- allergie
- asma
- emicrania
- invecchiamento precoce.

Abbiamo bisogno di un metodo semplice e veloce per alleviare questo stress situazionale mentre ci colpisce durante la giornata, in modo tale da non interferire con la nostra agenda già piena di impegni.

Strumenti per lo stress situazionale

Nel corso degli anni sono stati sviluppati svariati strumenti efficaci per aiutare le persone a gestire lo stress situazionale. Vi sono *approcci fisici* quali una vigorosa ginnastica aerobica che promuove dei cambiamenti cardiovascolari, delle tecniche di respirazione profonda e la medicina energetica. Tutti questi approcci hanno dimostrato di riuscire ad allentare lo stress situazionale. Anche gli approcci *non fisici* alla gestione dello stress situazionale, costituiti principalmente dalla preghiera e dalla meditazione, si sono dimostrati efficaci. Circa il novantanove per cento dei materiali di autosostegno disponibili si concentra su approcci fisici o non fisici. Raramente viene offerta una combinazione di entrambi.

Il semplice esercizio che state per imparare, però, combina *tutti* gli elementi comprovati per la riduzione dello stress, sia fisici che non fisici, in un potente esercizio. Lo abbiamo denominato Impatto Immediato. Ed è proprio cosi: la sua esecuzione richiede solo dieci secondi!

L'Impatto Immediato combina, per la prima volta, i più efficaci approcci fisici e non fisici per la riduzione dello stress fino a oggi conosciuti. In soli dieci secondi potete sentirvi altrettanto bene di come vi sentireste dopo aver fatto 30-60 minuti di vigorosa ginnastica, di respirazione profonda o di meditazione.

Ricorrete all'Impatto Immediato ogni volta che avete un forte calo di energia o vi sentite stressati nel corso della giornata. Interromperà la risposta di stress, affinché il vostro organismo non ne accumuli ma se ne liberi, mantenendovi bilanciati.

Per coloro a cui piace "mettersi subito all'opera", ecco come si effettua l'Impatto Immediato. Dopo vi spiegheremo perché una tecnica così breve e semplice risulta comunque così potente.

Come eseguire l'Impatto Immediato, un passo alla volta

L'Impatto Immediato è progettato per richiedere soltanto dieci secondi di esecuzione, anche se ovviamente potete sempre far-

lo durare più a lungo. La maggior parte delle persone percepisce già dei risultati dopo dieci secondi. Vi consigliamo di farlo ogni volta che ne avete bisogno, ma almeno tre volte al giorno.

Ecco le fasi.

1. Assegnate un valore al vostro stress. Quando iniziate a usare l'Impatto Immediato, concentratevi sul livello generale di stress che state percependo quel giorno o in quel momento. Qual è la sua intensità? Qual è la sua forza? Quanto sta influendo sul modo in cui vi sentite? Sul modo in cui vi ponete in relazione con gli altri? Su come vedete il mondo? Lo percepite in qualche parte del vostro corpo?
   Vi chiediamo di dare un valore da 0 a 10 al vostro stress, dove lo 0 sta a indicare un'assenza di stress e il 10 indica un livello insopportabile di stress. Questo è uno strumento estremamente utile per voi. Quando valutate il vostro livello di stress prima e dopo aver svolto un Impatto Immediato, siete in possesso di una misura del vostro successo nella riduzione di quel livello. Questo vi dirà se dovete ripetere l'esercizio per abbassare ulteriormente il vostro livello. Imparerete a che punto il vostro livello generale di stress comincia a scendere dopo aver messo in pratica l'Impatto Immediato per un po' di tempo.
2. Unite i palmi delle mani in qualunque posizione vi risulti comoda. Potete intrecciare le dita, usare una postura di preghiera o qualsiasi altra postura, purché i palmi delle vostre mani siano uniti.
3. **Concentratevi sullo stress che volete abbandoni il vostro corpo.**
4. **Eseguite la tecnica di respirazione** *Power Breatbing* **(potere della respirazione) per dieci secondi:**
   - inspirate ed espirate facendo dei rapidi e profondi "respiri di pancia". Fate questo espellendo e risucchiando aria dalla bocca. Usate il diaframma affinché la pancia si

espanda quando inspirate e si contragga quando espirate. Se avete un po' di vertigini, respirate allo stesso modo, ma riducendo l'intensità.

- Mentre fate il *Power Breathing* visualizzate qualcosa di positivo. Può trattarsi dello stress che sta lasciando il vostro corpo o di una scena piacevole, o di qualunque cosa di segno opposto vogliate sostituire allo stress. Per esempio, se vi sentite adirati, potreste visualizzare o dirvi mentalmente: "*Pazienza*", o: *"Pace".* Questa è la parte meditativa, per così dire, dell'esercizio.

Vi suggeriamo di fare questa pratica tre volte al giorno. Anche se la fate una sola volta al giorno vedrete dei risultati. Comunque vi raccomandiamo caldamente di fare questo esercizio tre o perfino quattro o più volte al giorno se volete ridurre velocemente il vostro stress nell'immediato e abbassare i vostri livelli generali di stress. Dopo tutto, richiede solo pochi secondi per volta, ma che differenza sentirete!

Forse vi state chiedendo come un esercizio così semplice, veloce e facile possa eliminare lo stress e generare l'effetto di parecchi minuti di intenso esercizio o di meditazione. Ecco come e perché funziona.

Il potere del respiro

L'Impatto Immediato fa ricorso a una tecnica di respirazione denominata *Power Breathing. E il* Power Breathing *che esèguite in un esercizio di Impatto Immediato a permettervi di interrompere il ciclo dello stress nel giro di pochi secondi e a farvi sentire come se aveste eseguito una combinazione di venti minuti di ginnastica vigorosa e di meditazione.*

La Legge di inerzia della fisica afferma che nessuna cosa cambia a meno che si agisca su di essa con sufficiente energia, e il *Power Breathing* crea un fortissimo potere fisiologico interno. Il *Power Breathing* aggiunge grande forza a questo prò-

cesso: un carburante altamente energetico a base di ossigeno e di sforzo fisico. Proprio come il vento è una fonte primaria di energia per il pianeta, cosi anche il nostro respiro è la nostra fonte personale di energia del vento.

Praticando anche solo il *Power Breathing*, probabilmente vi sentireste rinvigoriti e rilassati. Probabilmente anche il vostro stato d'animo sarebbe più leggero. Si tratta di una tecnica efficace di per sé, ed è la componente che rende l'esercizio dell'Impatto Immediato così veloce e incisivo.

Il *Power Breathing* si rivolge anche a uno degli effetti dello stress: la respirazione debole. L'abitudine di avere il respiro corto è un comune segno di stress cronico. La respirazione debole comincia con incidenti particolari che ci sorprendono o ci mettono in allarme e finisce per diventare un'abitudine. Avere uno stato cronico di respirazione debole è come vivere in costante stato di apprensione.

In *Conscious Breathing* (Respirazione consapevole) il dottor Gay Hendricks afferma: «Quando un'emozione è molto dolorosa, la nostra prima reazione è quella di smettere di respirare. Si tratta di un riflesso di protezione del tipo combatti o fuggi innescato dal sistema nervoso. Immediatamente dopo siamo invasi da un flusso di adrenalina e il sistema nervoso simpatico, che controlla la circolazione sanguigna, entra in gioco facendo battere piii velocemente il nostro cuore, con l'aumento della frequenza respiratoria». Un respiro corto e debole rappresenta uno strascico di questa risposta. Alcune persone, inoltre, hanno l'abitudine di trattenere il fiato quando svolgono compiti anche semplici. Ogni respiro corto che facciamo riduce la quantità di ossigeno immessa nell'organismo e quella di anidride carbonica espulsa, e questo genera lo stress a livello cellulare.

Focalizzandovi sul vostro respiro svariate volte al giorno imparerete a essere più consapevoli di come respirate. I respiri di pancia eseguiti col *Power Breathing* mostrano al vostro corpo cosa significa respirare a pieni polmoni e a fondo. Respirerete

spontaneamente in modo più profondo se vi concentrate sul lasciar andare lo stress o sul sentirvi in pace. Quando continuate a praticare l'Impatto Immediato, comincerete a fare respiri più profondi fra una sessione e l'altra. Ai vostri polmoni piacerà la sensazione data dalla respirazione profonda perché è più naturale e sana. L'Impatto Immediato dovrebbe accrescere gradualmente il vostro volume polmonare, un fattore che promuove la salute e che potenzialmente fa aumentare la durata della vita.

Già molto tempo fa, nel 1981, la rivista «Science News» riferiva le scoperte del National Institute of Aging (Istituto Nazionale dell'Invecchiamento) in tema di funzione polmonare e longevità.

Uno studio clinico trentennale eseguito su 5200 soggetti aveva dimostrato che la funzione polmonare di un soggetto è un indice affidabile della salute e del vigore generale ed è anche la misura principale dell'aspettativa di vita potenziale di una persona. La misurazione della funzione polmonare può identificare in un soggetto un'aspettativa di vita di 10, 20 o 30 anni.

Ricorrendo all'Impatto Immediato sarete più rilassati e i muscoli che controllano o inibiscono la vostra respirazione consentiranno le profonde inspirazioni ed espirazioni per le quali il vostro corpo è progettato.

Ben presto scoprirete di essere più consapevoli dei momenti in cui vi capita di non respirare a fondo. Quello sarà un segnale che siete sotto stress e che avete bisogno di fare una pausa per ricorrere all'Impatto Istantaneo.

Inoltre, se usato regolarmente, l'Impatto Istantaneo darà i seguenti risultati:

- stimola il sistema cardio-vascolare;
- aumenta l'assunzione di ossigeno nell'organismo;
- disintossica il sistema dall'anidride carbonica;
- stimola il sistema immunitario accrescendo l'energia verso il sistema endocrino;
- migliora il funzionamento del sistema linfatico.

Meditazione

Quando utilizzate l'Impatto Immediato, incontrate un semplice aspetto "meditativo" nel momento in cui vi concentrate sullo stress che sta lasciando il vostro organismo. Combinare il Power Breathing con l'Intento Focalizzato, cioè fare mente locale sul vostro stress che abbandona il corpo, rappresenta in parte il motivo per cui l'Impatto Immediato regge anche per parecchie ore. In tal caso state usando la forza del vostro respiro per rafforzare la vostra intenzione e per imprimerla sulla vostra mente e sul vostro corpo.

Una serie di studi ha continuato e continua tutt'oggi a provare che la meditazione riduce lo stress e migliora la salute, sia fisiologica che psicologica. In medicina il fatto che la meditazione potenzi e aumenti il benessere generale di una persona è ormai diventato un luogo comune. Sebbene il processo non sia pienamente compreso, la ricerca mostra che la meditazione porta lo schema di onde cerebrali nello stato alfa, un livello di coscienza tranquillo e rilassato, capace di promuovere la guarigione. Mostra anche che i livelli ormonali, oltre ad altri composti biochimici che denotano la presenza di stress nel sangue, di solito diminuiscono grazie a una pratica meditativa regolare. In tutti gli Stati Uniti d'America e nel mondo migliaia e migliaia di medici, counselor e terapeuti consigliano ai loro clienti la pratica quotidiana e regolare di varie tecniche di meditazione, intesa come contributo alla guarigione.

Può sorprendere sapere che la professione medica, di solito così conservatrice, possa consigliare una pratica che la gente considera spirituale. E pur vero che la definizione principale della meditazione la caratterizza in quanto forma di contemplazione spirituale. Ricorrendo a svariate di tecniche, per millenni la gente si è servita della meditazione come strumento di elevazione del livello di consapevolezza spirituale.

Ma la meditazione non deve necessariamente avere alcuno scopo spirituale. Può anche avere semplicemente il solo scopo di far passare il vostro cervello da una modalità di stress a una

modalità di pace. L'Impatto Immediato incorpora la meditazione, inducendo una "risposta di rilassamento" molto ben documentata e capace di stimolare particolari aree cerebrali.

Uno studio condotto dal dottor Jon Kabat-Zinn, neuroscienziato presso la University of Massachusetts Medicai School, ha scoperto che la meditazione fa trasferire l'attività cerebrale di una persona dalla corteccia frontale destra, più attiva quando si prova stress, alla corteccia frontale sinistra, più attiva quando si è in stato di calma. Questo spostamento fa diminuire gli effètti negativi non solo dello stress, ma anche di una debole depressione e dell'ansia.

Alcuni studi svolti dal dottor Adrian White dell'Università di Exeter hanno prodotto risultati simili, dimostrando che chi medita registra una maggiore attività elettrica nell'area della corteccia frontale, il che indica che sta provando meno ansia e uno stato emotivo più positivo. Inoltre, la meditazione riduce l'attività dell'amigdala, l'organo nel quale il cervello elabora la paura.

In altre parole, la meditazione sposta letteralmente la nostra attenzione dalla paura all'ansia, alla pace. Mentre usate l'Impatto Immediato e visualizzate il vostro stress che lascia il corpo, o una scena tranquilla, voi portate le vostre onde cerebrali dallo stress alla pace.

La medicina energetica: usare le mani

Come avete appreso con il Codice di Guarigione, le mani hanno un potere guaritore. Quando avvicinate i palmi delle vostre mani, state usando la loro energia per far scendere lo stress. Lo ripetiamo, si tratta di una tecnica molto semplice ma potente che migliora la riduzione generale dello stress.

L'Impatto Immediato e il Codice di Guarigione cooperano

Esistono situazioni stressanti talmente complesse da innescare così tante emozioni negative che il ricorso all'Impatto Imme-

diato riduce lo stress solo per poco tempo. Ci vuole il Codice di Guarigione per raggiungere le memorie cellulari e le credenze errate che alimentano la risposta a una situazione simile.

Allo stesso modo, alcune volte il Codice di Guarigione non allenta lo stress quotidiano che insorge continuamente nella nostra vita. Questo stress conscio, o addirittura questa paura, rendono più difficile l'opera del Codice di Guarigione. Ci rendono più arduo rilassarci per dargli modo di funzionare. Rendono perfino più difficile il suo utilizzo! Il fatto di sgombrare il campo dallo stress circostanziale e di eliminare la resistenza per mezzo dell'Impatto istantaneo sembra aprire la strada al Codice di Guarigione. Risulta più facile fare praticamente ogni cosa quando si usa l'Impatto Immediato. In soli dieci secondi elimina una percentuale molto alta di resistenza alla guarigione.

Il Codice di Guarigione funziona più rapidamente e meglio se allo stesso tempo non siamo alle prese con lo stress circostanziale. In altre parole, il Codice di Guarigione fa cose diverse e complementari rispetto all'Impatto Immediato. Avete bisogno di entrambi per raggiungere una salute ottimale.

Vi consigliamo di applicare il Codice di Guarigione tre volte al giorno e di "prendervi 10 secondi" con l'Impatto Immediato tre volte al giorno. Questo significa diciotto minuti e mezzo al giorno: un piccolo investimento per avere grandi risultati nella vostra salute, nei vostri rapporti e nel successo personale.

Ora siete in possesso degli strumenti che vi servono per gestire lo stress a livello cellulare e circostanziale. Per quanto siano meravigliosi e utili al fine di eliminare lo stress alla fonte, crediamo che ci siano altre componenti in una vita sana e bilanciata.

Vivere una vita bilanciata e benedetta

Ecco alcuni importanti consigli aggiuntivi per vivere la vita più equilibrata, più sana (nella mente, nel corpo e nello spirito) e gratificante, quel tipo di vita benedetta alla quale noi tutti aspiriamo.

- *Spirito.* La prima e più importante componente di una vita sana consiste nello sviluppare un rapporto personale con Dio. Infatti, noi crediamo che, se guarite la vostra vita senza coltivare un rapporto di amore con il Creatore, non avrete mai ciò di cui avete più bisogno: l'amore incondizionato. Quindi saremmo propensi a incoraggiarvi a cercare Dio e il suo abbondante amore prima di ogni altra cosa. Il Codice di Guarigione vi può guarire fisicamente ed emotivamente, può aiutarvi ad avere maggiore successo in questa vita. Ma non fa niente per il vostro destino eterno, che è la cosa più importante di tutte. Quindi, vi esortiamo a non dimenticare questo passo[1].
- *Stile di vita.* Dovete elaborare uno stile di vita sano, oltre a utilizzare il Codice di Guarigione e (Impatto Immediato. Ci sono molti modi sensati per mantenere la salute e la guarigione. Consistono in attività quali ingerire alimenti nutrienti, limitare il consumo di quelli nocivi, bere molta acqua pura, respirare aria pulita, prendere vitamine e minerali, fare ginnastica e molto riposo, stare in compagnia delle persone che amate e molto, molto altro. Non potete assolutamente vivere una vita equilibrata trascurando nel contempo questi fattori, quindi per favore non fatelo.

  Sia l'idratazione che la respirazione risentono dello stress. La disidratazione è il più comune fattore fisico che va ad alimentare lo stress fisiologico, seguita da una insufficiente ossigenazione. Comportamenti quali bere da sei a otto bicchieri di acqua al giorno e cercare di respirare a fondo e completamente possono migliorare da soli la vostra memoria e i vostri livelli di energia, oltre a far diminuire la fatica e l'insieme dei vostri acciacchi fisici. L'importanza di tali azioni per la salute non è mai sottolineata abbastanza. Il ricorso regolare al *Power Breathing* nell'Impatto Immediato farà aumentare i vostri livelli di ossigeno nel sangue.

1.Per ulteriori informazioni sulle nostre credenze spirituali personali, si veda "Due parole su di noi e sulla nostra filosofia" [a p. 298 del libro; N.d.T.].

- *Conflitto cosciente.* Come abbiamo già spiegato, il conflitto cosciente si verifica quando vivete ininterrottamente una realtà in cui non credete. Si tratta della causa principale del rallentamento della guarigione, poiché crea uno stress costante. Se non state ottenendo i risultati che vorreste dall'Impatto Immediato e dal Codice di Guarigione, esaminate onestamente il vostro cuore alla ricerca di un conflitto cosciente. Affrontate i problemi non appena si presentano alla vostra consapevolezza. Lasciate che quello diventi il punto focale del vostro lavoro col Codice di Guarigione.
- *Dialogo interiore.* Consiste in ciò che noi definiamo "seminare semi marci". Nel suo libro dal titolo *You Can Love Your Life* (Puoi amare la tua vita), il dottor Neil Warren cita alcune ricerche che dimostrano che la persona media produce fino a milletrecento parole di dialogo interiore al minuto. Queste parole dette a se stessi sono i pennelli che dipingono le immagini contenute nel nostro cuore. Tali pensieri sono i semi che spargiamo nel nostro cuore e che germogliano e crescono.

Se mentre state usando i Codici di Guarigione o l'Impatto Immediato continuate a seminare nuove immagini e credenze distruttive, ovviamente state "riempiendo il barile", compromettendo gli effetti di guarigione. Pensate consciamente e focalizzatevi sulla verità, l'amore, il rispetto per voi stessi e gli altri, e su qualunque altra cosa si riveli utile e guaritrice. Vi piaceranno i frutti di quello che state seminando oggi quando saranno maturi? In caso contrario, cominciate a seminare buoni semi fin da ora! Questo è fondamentale per un successo a lungo termine.

La nostra sfida e la nostra umile richiesta

In questo libro abbiamo fatto promesse molto coraggiose.

Abbiamo detto che una semplice tecnica, che potete apprendere nell'arco di cinque minuti e applicare per sei minuti, è in grado di

guarire la fonte di qualunque problema possiate avere in tema di salute, di rapporti o di successo e rendimento. Abbiamo affermato che un esercizio di dieci secondi incentrato su respiro e meditazione è in grado di farvi sentire altrettanto bene di come vi sentireste se aveste fatto ginnastica e/o meditato per venti minuti.

Quindi la nostra sfida è questa: dimostrateci che abbiamo torto!

Cominciate a svolgere questi esercizi regolarmente. Per il Codice di Guarigione, un minimo di sei minuti al giorno, due o tre volte al giorno. Questa è la vostra ricetta da seguire.

Per affrontare lo stress situazionale, fate l'Impatto Immediato ogni volta che ne avete bisogno, o tre o quattro volte al giorno.

Se davvero la cosa non funzionasse per voi, scriveteci! (Anche se funziona, scriveteci ugualmente. Ci piacerebbe ascoltare la vostra storia). Il solo modo in cui queste tecniche potrebbero non funzionare per voi sarebbe non applicarle affatto. Detto ciò, se state usando il Codice e vi sentite bloccati, o se volete risultati più rapidi, esiste un altro livello: il sistema dei Codici di Guarigione, che tende a essere più potente perché propone applicazioni più specifiche rispetto a determinati problemi. Potete approfondire questo argomento a p. 301. E quando registrate il vostro libro sul sito www.thehealingcodebook.com, potrete ottenere ulteriori informazioni anche sull'intero sistema.

Ma quello di cui siete in possesso ora, cioè il Codice di Guarigione, l'accesso al Rilevatore di Problemi del Cuore e la tecnica dell'Impatto Immediato, vi daranno gli strumenti necessari per affrontare i problemi del cuore e lo stress circostanziale per il resto della vostra vita.

Ascoltate: se sentiste parlare di una pillola che guarisse qualunque sintomo fisico... che migliorasse i vostri rapporti... che spazzasse via qualunque blocco si frapponga al vostro successo affinché possiate godere del significato che il successo ha per voi, qualunque esso sia...

...E se vi dicessimo che ogni volta che ne avete bisogno, per voi o per i vostri familiari e amici, noi ve la spediremmo, gratis...

...Non ne ordinereste subito una confezione? Non la ordinereste per i vostri amici, familiari e colleghi?

Ebbene, ci dispiace, questa non è una pillola! Se lo fosse, probabilmente avremmo fra le mani un prodotto del valore di miliardi di dollari. (Così ci hanno detto).

Ci scusiamo di non potervi inviare una pillola. Invece vi abbiamo venduto un libro. Alcune semplici informazioni. Ma sono informazioni a cui potete attingere per voi, per la vostra famiglia e per i vostri amici. Due semplici tecniche che senza dubbio ormai avete già imparato e che potete usare per guarire qualunque problema del cuore per il resto della vostra vita.

La nostra sfida vi chiede di dimostrarci che abbiamo torto.

Vi chiediamo umilmente di *utilizzare questi strumenti* (anche se non sono sotto forma di pillola ©). E ancora una cosa.

Fate un passaparola!

Per entrambi noi autori i Codici di Guarigione sono molto più di un business. Come una volta ebbero modo di dire i Blues Brothers: «Siamo in missione per conto di Dio!».

Vogliamo assistere alla diffusione della guarigione nel mondo. Questo è il motivo che ci ha indotti a scrivere questo libro. Dopo averlo letto e dopo aver imparato a usare il Codice, l'Impatto Immediato e ad accedere al Rilevatore di Problemi del Cuore, vi preghiamo di prestare questo libro a qualcun altro che ne abbia bisogno. Insegnate le tecniche a un amico mentre siete a pranzo insieme. Se il Codice di Guarigione e l'Impatto Immediato vi hanno aiutato, spargete la voce! Aiutateci a diffondere la guarigione nel mondo. Dio sa quanto noi tutti ne abbiamo bisogno!

Che Dio vi benedica e vi guidi nel vostro viaggio di guarigione!

Per approfondire la conoscenza degli autori...

Due parole su di noi e sulla nostra filosofia

Nel corso degli anni abbiamo partecipato a dozzine di seminari, conferenze e laboratori. Durante gli studi universitari abbiamo letto centinaia di libri, finalizzati a programmi di formazione o al solo piacere della lettura. Ci fa immensamente piacere quando i relatori condividono con noi ciò in cui credono, specialmente riguardo alla loro spiritualità e visione del mondo.

Quindi abbiamo pensato che vi avrebbe fatto piacere saperne di più su di noi e sulla nostra filosofia.

Detto in parole semplici, siamo seguaci di Gesù. Crediamo in un solo Dio, in suo figlio Gesù, nello Spirito Santo che vive in noi e nella sua parola scritta, contenuta nella Bibbia. Crediamo che Dio sia il solo essere dell'universo incapace di qualsiasi altra cosa oltre l'amore, perché egli *è* amore. Crediamo che Dio conosca e si curi di ogni lacrima che sgorga da ogni essere umano della Terra.

Io (Alex) sono cresciuto sotto l'insegnamento che Dio fosse duro, vendicativo ed egoista... o almeno questo è ciò che ricordo. Mi ci sono voluti molti anni per superare l'educazione religiosa che avevo ricevuto. Alla fine sono giunto alla realizzazione che la Bibbia non ritrae Dio nel modo in cui mi era stato insegnato. La Bibbia è una lettera d'amore. È ben vero che contiene obblighi e divieti, ma li contiene anche il libretto di istruzioni del mio lettore DVD. Gli obblighi e i divieti rappresentano istruzioni amorevoli del Creatore su come vivere nell'amore, nella gioia e in pace.

Noi crediamo che Dio chiami le persone a svolgere un determinato compito per diffondere il suo amore. Per noi ciò che facciamo non rappresenta principalmente un settore di affari, bensì una missione. Crediamo che Dio ci abbia chiamati alla missione di aiutare attraverso l'amore le persone che soffrono.

Parte di questa missione può essere realizzata attraverso i meravigliosi metodi di guarigione che commerciamo.

Parte della nostra missione può essere svolta donando gli introiti generati da questi prodotti a iniziative aventi una missione simile alla nostra.

Attualmente il nostro principale canale di beneficenza è un programma in Sud America per bambini di strada di età compresa fra due e dodici anni. Li tolgono dalla strada, danno loro una casa, li sfamano, li vestono, insegnano loro l'amore divino e fanno imparare loro un mestiere. In breve, restituiscono a quei ragazzi la loro vita.

Quindi, *in nuce,* questo è ciò in cui crediamo. Se volete saperne di più, siete liberi di contattarci sul sito www.thehealingcodebook.com. Se desiderate informazioni su come aiutare i bambini di strada, saremo lieti di fornirvele.

Grazie, e che Dio vi benedica!

ALEXANDER LOYD e BEN JOHNSON

Registrate il vostro libro online per ricevere i vostri doni in omaggio[1]

Ricordate che quando registrerete la vostra copia de *Il Codice di Guarigione* andando sul sito www.thehealingcodebook.com, riceverete vari doni che renderanno questo libro ancora più prezioso per voi. Per registrarvi dovrete avere il libro sotto gli occhi.

Segue un sommario di ciò a cui potrete avere accesso:

- Accesso immediato al ***Rilevatore di Problemi del Cuore*** *(Heart Issue Finder),* un rilevatore unico al mondo nel suo genere che identifica i vostri problemi alla fonte e vi fornisce un resoconto personalizzato di 10-15 pagine che mette in evidenza i vostri problemi da affrontare per mezzo del Codice di Guarigione (Valore $ 99).
- Un video dell'evento dal vivo in cui il dottor Alexander Loyd e il dottor Ben)ohnson hanno rivelato / ***Sette Segreti della vita, della salute*** e ***della prosperità*** (*The Severi Secrets to Life, Health, andProsperity),* sui quali è incentrata una parte di questo libro.
- Edizioni mensili della newsletter del dottor Alex Loyd ***Le leggi spirituali segrete della natura*** *(The Secret Spiritual Laws of Nature),* che vi verrà inviata per posta elettronica per un anno intero.
- La ***Scheda di rilevazione dei cambiamenti personali*** *(Personal Tracking Form)* che potrete usare per tenere un elenco del vostro viaggio di guarigione.
- Una serie campione di ***Affermazioni incentrate sulla Verità*** *(Truth Focus Statement)* per ciascuna delle Dodici Categorie, al fine di aiutarvi a usare il Codice di Guarigione.
- Inviti a seminari telematici, notizie e aggiornamenti di ricerca, e altro ancora. Quando verranno aggiunti altri bonus, verrete informati.

1. Questa offerta è proposta dal sito www.thehealingcodebook.com. Hachette Book Group, Inc., non è affiliata e non sottoscrive questo annuncio/offerta pubblicitario, né il sito web www.thehealingcodebook.com, e non è responsabile dei loro contenuti.

Ci auguriamo che "manterrete vivo il dialogo" registrando il vostro libro, inviandoci le vostre storie e facendo il login sul sito www.thehealingbookcode.com per tenervi al corrente di tutto ciò che avviene.

Altre notizie su The Healing Codes®

Ora che avete il Codice di Guarigione e che comprendete come e perché funziona, potreste essere curiosi di qualcosa a cui ci siamo riferiti nel corso di tutto il libro, il sistema più allargato che sta dietro al Codice di Guarigione.

Come abbiamo detto nel capitolo undici, uno degli elementi chiave dei Codici di Guarigione è rappresentato dalle Dodici Categorie. Nel pacchetto contenente i Codici di Guarigione vi è un semplice, facile programma di esercizi rivolti a ogni possibile *problema* e memoria cellulare *problematica* della vostra vita, che voi siate o meno consapevoli di avere quel *problema*. Dopo aver sgomberato il vostro cuore da molti *problemi* di base servendovi di "Una vita diversa in 12 giorni", potrete consultare la Tabella di riferimento dei *problemi,* posta sul retro del *Manuale dei Codici di Guarigione,* al fine di identificare la natura del *problema* che vi sta creando maggior disagio. La Tabella vi rimanderà alla sezione del Manuale nella quale troverete i Codici di Guarigione giusti per quel particolare *problema*.

Per saperne di più sul sistema dei Codici di Guarigione, assicuratevi di registrare il vostro libro su www.thehealingcodesbook.com. A quel punto potrete accedere ad altre informazioni[2].

Se siete interessati a ospitare un laboratorio o una conferenza col dottor Loyd, troverete le informazioni utili sul sito di registrazione del libro: thehealingcodebook.com.

2. Ivi p. 300.

Note biografiche sugli autori

Il dottor Alexander Loyd è stato ordinato ministro di culto e ha mantenuto tali mansioni a tempo pieno per dieci anni, prima di conseguire la laurea in medicina naturopatica e quella in psicologia. Per un certo numero di anni il dottor Loyd ha diretto con successo uno studio privato di counseling e in seguito di terapie alternative. Per dodici anni ha viaggiato in tutto il mondo alla ricerca di una cura per la depressione clinica di cui soffriva sua moglie Tracey. Le sue ricerche l'hanno portato a conoscere varie tecniche capaci di eliminare i sintomi della depressione e di altre malattie, ma non di dare una guarigione permanente e duratura. In seguito il dottor Loyd si è immerso nello studio dell'energia e della fisica quantistica.

Nella primavera del 2001 ha scoperto un semplice meccanismo fisico che elimina lo stress nel corpo umano guarendone la fonte e che, con sua sorpresa e gioia, ha velocemente guarito la depressione di sua moglie. Per il successivo periodo di un anno e mezzo ha lavorato alla convalida di tale meccanismo servendosi delle analisi di Variabilità della Frequenza Cardiaca (HRV), che costituiscono il test diagnostico di avanguardia in uso nella medicina convenzionale per la misurazione dello stress nel sistema nervoso autonomo.

Nell'ottantasei per cento dei casi lo stress è stato virtualmente eliminato dal corpo nell'arco di venti minuti. Prima delle ricerche del dottor Loyd sei settimane erano il tempo minimo impiegato da qualunque modalità documentata per equilibrare stabilmente il sistema nervoso autonomo, secondo la letteratura in materia pubblicata negli ultimi trentanni.

In base alla sua scoperta, il dottor Loyd ha fondato *The Healing Codes®,* un'azienda dedita alla promozione della guarigione naturale in tutto il mondo. Fino a oggi migliaia di clienti in cinquanta Stati e in novanta Paesi hanno dato testimonianza

di guarigioni da disturbi e malattie mediante l'attivazione del meccanismo di rilascio dello stress con i Codici di Guarigione. La procedura non è invasiva, non richiede di prendere alcunché e non coinvolge diete o ginnastica. Il dottor Loyd ha istruito più di duecento coach che lavorano con i clienti al telefono, guidandoli attraverso questo processo semplice e naturale.

Vive in Tennessee con la moglie, Hope Tracey, e i loro due figli, Harry e George.

Il dottor Ben Johnson risiede in Georgia, con la moglie e sette figli. E dottore in medicina complementare e alternativa. Per molti anni ha ricoperto l'incarico di direttore clinico della Immune Recovery Clinic di Atlanta, in Georgia, dalla quale si è dimesso nel mese di ottobre del 2004 per poter lavorare a tempo pieno con i Codici di Guarigione, grazie ai quali è guarito dal morbo di Lou Gerhig. Mai prima di allora aveva fatto esperienza di una terapia che permettesse al sistema nervoso autonomo di normalizzarsi nel giro di pochi minuti, consentendo all'organismo di dare il via al processo di guarigione che era progettato per svolgere. Attualmente fa conferenze in tutto il mondo sui Codici di Guarigione e sul loro funzionamento ed è stato l'unico medico intervistato nel popolare dvd *The Secret.*

Il dottor Johnson ha militato nell'esercito durante la guerra in Vietnam ed è stato chirurgo di aviazione in riserva nell'Esercito per molto tempo. Per dodici anni è stato Ufficiale medico Senior dell'aeronautica per la Federai Aviation Administration (FAA) statunitense. Il suo principale settore di interesse è quello oncologico e dedica la maggior parte del suo tempo alla ricerca e progettazione di protocolli per pazienti affetti dal cancro. Ha conseguito la prima laurea in medicina in qualità di Dottore in osteopatia presso la University of Health Science di Kansas City, nel Missouri; la laurea in Medicina presso la University of Science, Arts and Technology di Montserrat, nelle Indie Occi-

dentali, e la laurea in Medicina naturopatica presso la United States School of Naturopathy di Washington, D.C.

È Direttore esecutivo della Biopharmika, Inc. Nel tempo libero pilota elicotteri e aerei.

Indice analitico

D

E

F

Indice

Robert M. Williams

UTILIZZA LA TECNICA PSYCH-K

Per liberarti del passato e delle credenze limitanti... e scoprì l'elemento mancante nella tua vita

La *Tecnica Psych-K* spiegata dal suo creatore Robert M. Williams, che illustra come liberarsi delle credenze limitanti del passato e trovare la tessera che manca nella propria vita.Cerchi l'elemento mancante nella tua vita?
Ti stai sforzando duramente per diventare una persona migliore?

136 Pagine - € 10,80

Frank Kinslow

IL SEGRETO DELLA GUARIGIONE QUANTICA

Un metodo facile da imparare che agisce fin da subito

Una straordinaria tecnica di guarigione, facile da usare che non richiede particolari conoscenze: tutti la possono imparare, anche tu! Quello che inizierai leggendo quest'opera sarà un viaggio molto personale e gli effetti saranno svelati dalle azioni che porterai a termine dopo la sua lettura.

128 Pagine - € 11,80

Caroline Myss

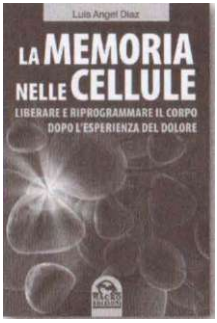
GUARISCI L'IMPOSSIBILE

Vai *oltre la forza di gravità!*

Vivi come se fossi libero dal pensiero ordinario, al di là dei confini della logica e della ragione, andando oltre la forza di gravità.
Fai scelte coraggiose e stravaganti, vivi come se avessi il potere di cambiare il mondo, perché è proprio così! Ricordati che hai eccezionali risorse che devi ancora utilizzare e mantieni l'attenzione sul presente.

252 Pagine - € 15,50

Al4r¡ liki pubblicali JU /VSACfcO Z U Z Á M



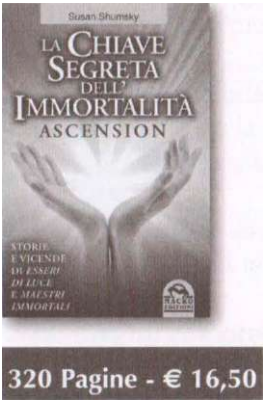
152 Pagine - € 13,50

Luis Angel *Diaz*

***LA* MEMORIA NELLE CELLULE**

Liberare e riprogrammare il corpo dopo l'esperienza del dolore

Attraverso l'esperienza del dolore qualcosa di molto profondo in noi può trovare la strada verso la luce. Il dolore può essere il nostro alleato, la nostra guida. Quando lo sperimentiamo con consapevolezza diventa una porta che ci conduce a liberarci della sofferenza.
La memoria nelle cellule affronta il problema della creazione del dolore e propone una tecnica straordinariamente

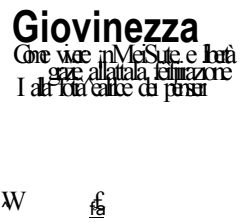


Susan Shumsky

LA CHIAVE SEGRETA DELL' IMMORTALITÀ - ASCENSION

Storie e vicende di Esseri di Luce e Maestri Immortali

La Chiave Segreta dell'Immortalità - Ascension, ci spiega come incontrare le nostre divine guide interiori e scoprire i loro nomi e ruoli.
Ci spinge inoltre in profondità a trovare il nostro sé superiore, l'angelo custode, la guida spirituale, il maestro insegnante e il nostro Dio.



252 Pagine - € 10,50

Nobuo Shioya

LA FONTE DELL'ETERNA GIOVINEZZA

Come vivere in perfetta salute e libertà grazie alla corretta respirazione e alla forza creatrice dei pensieri

Si tratta di un metodo basato principalmente su una corretta respirazione, una pratica estremamente efficace descritta perfettamente in queste pagine.

Richard Bartlett

MATRIX ENERGETICS

Generare cambiamenti immediati c miracolosi

Credete all'impossibile?
Qualsiasi cosa possiate immaginare è possibile. 11 limite è dato solo dalla vostra immaginazione! Con *Matrix Energetics* il famoso autore e dottore Richard Bartlett ci offre gli strumenti, le speranze e la possibilità di apportare cambiamenti straordinari alla nostra vita.

256 Pagine - € 14,50

Richard Bartlett

***LA* FISICA DEI MIRACOLI**

Come attingere al potmziale
del campo di coscienza

In *La Fisica dei Miracoli* Richard Bartlett ci indica la via per vivere questi eventi sorprendenti. Il dottor Bartlett si ispira all'esperienza dei suoi famosi seminari e alle sue vastissime competenze per elaborare la base teorica e insegnare gli aspetti pratici della sua grande scoperta: applicando forze ormai ben conosciute dalla scienza contemporanea possiamo produrre nel nostro presente cambiamenti immediati e sostanzialmente "miracolosi".

336 Pagine - € 16,50

Bruce H. Lipton

***LA* BIOLOGIA DELLE CREDENZE**

Come il pensiero influenza il DNA
e ogni cellula

È giunto il momento di abbandonare le vecchie credenze che la comunità scientifica e accademica e i mass media ci hanno inculcato, per muoverci verso la nuova ed eccitante prospettiva di salute, benessere e abbondanza offerta da questa scienza d'avanguardia: l'epigenetica.

252 Pagine - € 16,50

Ai lettori di Macro Edizioni

Questo libro è pubblicato nella collana "Nuova Saggezza"di Macro Edizioni.
Il Gruppo Editoriale Macro pubblica circa 80 nuovi libri ogni anno con diversi marchi:
Macro Edizioni, Macro Junior, Essere Felici, Macro Video, Bis, Arianna.

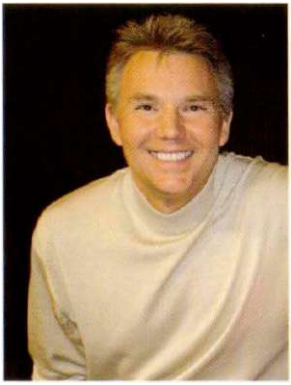
Per tutti voi *che cercate nuove tecniche per vivere bene la vostra vita e sperimentare un benessere più profondo...*
Per tutti voi *che desiderate realizzare i vostri sogni...*
Per tutti voi *che siete aperti alle novità, pronti a rivedere le vostre convinzioni e a modificare le vostre vecchie abitudini...*

...sul nostro catalogo potete trovare oltre 800 libri e DVD sui temi più nuovi e richiesti del momento: la spiritualità, la trasformazione di sé, la salute del corpo, della mente e dello spirito, le nuove scienze e l'antica saggezza, le tante arti della guarigione... Questi e tanti altri gli argomenti di cui la nostra Casa Editrice è portavoce e che **vorrebbe condividere con voi.**
Il catalogo completo può essere consultato su **www.macroedizioni.it,** oppure richiesto a **ordini@macroedizioni.it**

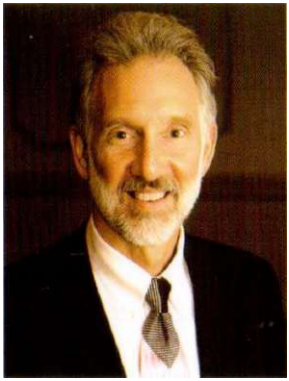
Scrivete a: GRUPPO EDITORIALE MACRO,
Via Bachelet 65,47522 Cesena (FC)
visitate il nostro sito internet per essere aggiornati
sulle nostre novità: **www.macroedizioni.it**

Scheda bibliografica

Loyd, Alexander e Johnson, Ben.
Il Codice della Guarigione: 6 minuti per guarire la fonte di ogni malattia, raggiungere il successo, migliorare le relazioni. Alexander Loyd e Ben Johnson. Cesena (FC): Macro Edizioni, 2012.
Tit. orig.: *The Healing Code - 6 Minutes to Heal the Source of Your Health, Succes, orRelationship Issue* Traduzione: Nicoletta Cherubini
320 pp.; 20,5 cm (Nuova Saggezza)
ISBN 978-88-6229-165-1
1. Spiritualità
CDD 299.93



Alexander Loyd, *psicologo e medico naturopata, e creatore del metodo* The Healing Code®, *scoperto grazie ad anni di ricerche per trovare una cura per la depressione di sua moglie. Ha guarito tantissime persone in tutto il mondo, afflitte da ogni genere di problematica fisica, emotiva o relazionale.*



Ben Johnson, *l'unico medico presente in* The Secret, *ha ricoperto l'incarico di direttore clinico della Immune Recovery Clinic di Atlanta, in Georgia (USA). Dal 2004, quando è guarito dal morbo di Gehrig (o SLA, sclerosi laterale amiotrofica) grazie al metodo* The Healing Code®, *ha svolto conferenze in tutto il mondo incentrate sul suo funzionamento.*