

Odblokuj naturalną zdolność  
organizmu do samouzdrawiania

KROK  
PO KROKU  
DO PEŁNI  
ZDROWIA



**KOD**  
**CIAŁA**

**Dr Bradley Nelson**

Autor bestsellera **KOD EMOCJI**

G A L A K T Y K A

Miałem szczęście doświadczyć działania kodu ciała – różnica w poziomie energii przed sesją i po niej była zdecydowanie wyczuwalna. Kilukrotnie filmowałem Brada i mogę z całą pewnością stwierdzić, że ten człowiek jest całkowicie spójny w tym, co mówi i co robi.

— FRAZER BAILEY  
reżyser filmów dokumentalnych *E-motion* i *Root Cause*

Doktor Bradley Nelson i jego *Kod ciała* to dar niebios. Kod ciała to fenomenalna metoda leczenia, która wespół z kodem emocji wyprawiła mnie w nową podróż: w świat leczenia wibracjami i energią. Kod ciała to system piękny, kompleksowy i przystępny dla każdego, kto chce przejąć kontrolę nad własnym zdrowiem.

— dr KAREN KAN  
lekarka Light Medicine, założycielka  
Academy of Light Medicine™

Kod ciała to prawdziwy majstersztyk – dosłownie! Teoria, prosta ścieżka terapii i algorytmy są po prostu genialne. Sprawdzą się niczym „wytrych” otwierający drzwi do zdrowia. To kompletny zestaw pozwalający każdemu samodzielnie o siebie zadbać. Gdyby moje własne dziecko potrzebowało pomocy w zakresie zdrowia, zaufałbym Bradowi bezgranicznie!

— ALEXANDER LOYD PHD, ND  
autor bestsellerów z listy „New York Timesa”

Genialny, kompleksowy i przystępny system pozwalający powrócić do zdrowia szybko, efektywnie oraz – co najważniejsze – bezpiecznie. To wszechstronny przewodnik dla każdego, od nowicjuszy po doświadczonych profesjonalistów. Kod ciała przedstawi ci (na nowo) najwspanialszego uzdrowiciela, jakiego kiedykolwiek przyjdzie ci poznać: twoje własne nieocenione ciało.

— KRIS FERRARO  
autorka książek *Energy Healing* i *Manifesting*

Kod ciała to rewolucyjna metoda na miarę obecnych czasów. Stanowi ścieżkę do emocjonalnej wolności, oferując system pozwalający uwolnić i przekształcić czynniki leżące u podłoża fizycznego i emocjonalnego cierpienia. Zawiera też niezwykle świadectwa, ilustrujące moc ludzkiego pola energetycznego i podświadomego umysłu. Kod ciała to prawdziwy dar zarówno dla społeczności medycznej, jak i psychologicznej.

— SHERIANNA BOYLE  
autorka *Emotional Detox Now*

**Dr Bradley Nelson**

Autor bestsellera KOD EMOCJI

# KOD CIAŁA

Odblokuj naturalną zdolność  
organizmu do samouzdrawiania

Przekład:  
Katarzyna Babicz  
Piotr Cieślak

G A L A K T Y K A

Niniejsza książka zawiera porady oraz informacje dotyczące zdrowia i opieki zdrowotnej. Powinna być traktowana jako uzupełnienie, a nie zastępstwo konsultacji z lekarzem czy innym wykwalifikowanym pracownikiem służby zdrowia. Jeśli wiesz albo podejrzewasz, że cierpisz z powodu jakiegoś problemu zdrowotnego, wskazane jest, abyś zasięgnął porady lekarza, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program zdrowotny na własną rękę. Wszelkie decyzje zdrowotne powinny być podejmowane w porozumieniu z lekarzem.

Choć autor i wydawca dołożyli wszelkich starań, aby zawarte w tej książce informacje były rzetelne i kompletne, nie ponoszą oni żadnej odpowiedzialności za mogące pojawić się błędy, nieścisłości, przeoczenia lub niezgodności, jak również za skutki stosowania porad zawartych w niniejszej książce. Autorzy i wydawca nie mieli też zamiaru nikogo obrazić ani przedstawić w złym świetle miejsc i organizacji.

Tytuł wydania oryginalnego:

*The Body Code*

Text Copyright © 2023 by Bradley Nelson

Published by arrangement with St. Martin's Publishing Group.

All rights reserved.

Opublikowano na podstawie umowy z St. Martin's Publishing Group.

Wszelkie prawa zastrzeżone.

WYDANIE POLSKIE:

90-644 Łódź, ul. Żeligowskiego 35/37

tel. +42 639 50 18, 639 50 19, tel./fax 639 50 17

e-mail: [info@galaktyka.com.pl](mailto:info@galaktyka.com.pl); [sekretariat@galaktyka.com.pl](mailto:sekretariat@galaktyka.com.pl)

[www.galaktyka.com.pl](http://www.galaktyka.com.pl)

ISBN: 978-83-7579-876-0

Przekład:

Katarzyna Babicz (do r. 24, załącznik 3)

Piotr Cieślak (r. 25–29, załączniki 1 i 2)

Konsultacja: Marta Kuśpit

Redakcja: Beata Otocka

Korekta: Monika Ulatowska

Redakcja techniczna: Renata Kozłowska

Redaktor prowadzący: Marek Janiak

Oryginalny projekt okładki: Olga Grlic

Ilustracje na okładce: Medical Icon © Vladi\_Mir/Getty Images

Adaptacja oryginalnego projektu okładki: Master

Skład: Garamond, Master

Druk i oprawa: Drukarnia im. A. Półtawskiego

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez pisemnej zgody wydawcy książka ta nie może być powielana ani w częściach, ani w całości. Nie może też być reprodukowana, przechowywana i przetwarzana z zastosowaniem jakichkolwiek środków elektronicznych, mechanicznych, fotokopiarskich, nagrywających i innych.

# SPIS TREŚCI

Do czytelnika	11
Przedmowa	13
Zaproszenie	15

## CZĘŚĆ 1: PODSTAWY

1. Wprowadzenie do kodu ciała	21
2. Czym jest kod ciała?	39
3. Co sprawia, że kod ciała jest skuteczny?	55

## CZĘŚĆ 2: UŻYWANIE KODU CIAŁA

4. Uzyskiwanie odpowiedzi	93
5. Mechanika kodu ciała	127

## CZĘŚĆ 3: MAPA KODU CIAŁA

### SEKCJA 1: ENERGIE

6. Energie emocji	145
7. Energie potraumatyczne	159
8. Alergie fizyczne i mentalne	164
9. Energie ofensywne	175

### SEKCJA 2: PATOGENY

10. Patogeny	191
--------------	-----

### SEKCJA 3: OBWODY I UKŁADY

11. Obwody	217
12. Narządy	225
13. Gruczoły	245
14. Układy	262
15. Brak połączenia	284

#### **SEKCJA 4: NIEPRAWIDŁOWE UŁOŻENIE**

16. Nieprawidłowe ułożenie w obrębie szkieletu	295
17. Nieprawidłowe ułożenie w obrębie tkanek miękkich	304

#### **SEKCJA 5: TOKSYNY**

18. Postępowanie z toksynami	313
19. Metale ciężkie	317
20. Toksyiny biologiczne	326
21. Toksyiny w żywności	334
22. Toksyiny w lekach i używkach	343

#### **SEKCJA 6: ODŻYWIANIE I STYL ŻYCIA**

23. Odżywianie	359
24. Styl życia	367

#### **CZĘŚĆ 4: ZMIENIANIE ŚWIATA**

25. Kwestie do rozważenia	383
26. Praca z osobami w różnym wieku	395
27. Praca ze zwierzętami	410
28. Praca nad relacjami	418
29. Tworzenie lepszego świata	426

Załącznik 1: Certyfikat praktyka kodu ciała i nie tylko	433
Załącznik 2: Odsyłacze i materiały dodatkowe	435
Załącznik 3: Definicje	440
Podziękowania	445
Indeks	447

# ZAPROSZENIE

„Nic nie jest na stałe, jedyne, czego możemy mieć pewność, to zmiany” – skomentowała moja przyjaciółka, gdy opowiadałem, jak świetnie układa się moje życie. Musiałem się roześmiać, bo nie sposób było nie przyznać jej racji. Sprawy mogą iść po twojej myśli, gdy nagle przydarza się coś niespodziewanego. Coś, co wywraca wszystko do góry dnem. Planujesz, przygotowujesz się i pracujesz, by osiągnąć swoje cele, a na drodze do ich realizacji i tak pojawią się zakręty, wyboje i przeszkody – okoliczności i wydarzenia, których sobie nie życzysz lub których nie dało się przewidzieć. To nie znaczy, że nie należy podążać za marzeniami czy wyznaczać sobie celów, a jedynie, że szanse zawsze wiążą się z wyzwaniem. Taka jest pierwotna natura istnienia. Musimy to zaakceptować.

Być może życie skonfrontowało cię z czymś trudnym. Szukasz rozwiązań pozwalających odbudować zdrowie czy uzdrowić trapiące chorobą ciało? Być może twoi bliscy potrzebują pomocy, a tobie brakuje narzędzi, by zapewnić im wsparcie? Cierpisz z powodu złamanego serca? A może pragniesz głębszej, intymniejszej relacji w związku? Nie czerpiesz satysfakcji z pracy? Czy coś nieokreślonego powstrzymuje cię przed realizacją najskrytszych marzeń? A może nadal szukasz celu w życiu... Niejednokrotnie to właśnie te wyzwania i trudności, a także chęć bycia lepszym i osiągnięcia jeszcze więcej popychają nas do szukania odpowiedzi w nieoczywistych, nieznanym nam wcześniej obszarach.

Niniejsza książka to wprowadzenie do prostej, praktycznej metody, dzięki której odnajdziesz rozwiązania umożliwiające osiągnięcie równowagi i optymalnego stanu w ciele i w ogóle w życiu. Żywię głęboką nadzieję, że nie dopuścisz, by problemy, z jakimi się borykasz, powstrzymały cię przed realizacją tego, co ważne – nie pozwól, by stanęły na twojej drodze do optymalnego zdrowia, sukcesu zawodowego czy po prostu ogólnie rozumianego szczęścia. Od przeszło 30 lat korzystam z tej metody i opartego na niej podejścia w swojej praktyce: nauczam jej, dzielę się nią i odnajduję rozwiązania rzekomo nierozwiązywalnych problemów. U mnie i niezliczonej rzeszy innych osób działała cuda. Tobie także chcę pomóc.

Każdy z nas boryka się z czymś, co chciałby zmienić. Z czymś, co go trapi, powoduje dyskomfort. Prawdopodobnie nie musisz się nawet długo głowić, by okre-

ślić, co to takiego w twoim przypadku. Może to pojedynczy problem, a może kilka kwestii, które domagają się poważnych zmian.

Wszyscy czasem zadajemy sobie pytania, ponieważ życie pełne jest wyzwań, a trudności są nieodłącznie wpisane w istotę naszego istnienia. Poprzez tę książkę chcę ci pokazać, że odpowiedzi mogą być naprawdę łatwo dostępne. Chcę dać moim czytelnikom narzędzia, by wiedzieli, w jakim kierunku się zwrócić, gdy najbardziej potrzebują pomocy.

Niemal każdy może posługiwać się kodem ciała, by znaleźć rozwiązanie pozwalające diametralnie odmienić jakość życia. Jedni wykorzystują ten system, po prostu pomagając rodzinie i najbliższym. Innym służy za siłę napędową, pozwalającą przekierować własne życie na nowe, lepsze tory prowadzące ku zrozumieniu, celowości i szczęściu. Niektórzy – by w pełni opanować proces i stworzyć lub rozwinąć własną praktykę uzdrawiania – podejmują nasze kursy online i zdobywają uprawnienia certyfikowanego praktyka metody kodu ciała.

Większość osób korzystających z tej metody jest w stanie odbudować w życiu równowagę w takim stopniu, by odblokować naturalny proces samouzdrawiania i samorozwoju – a przekłada się to na lepsze samopoczucie, złagodzenie dolegliwości bólowych, rzadsze wizyty w gabinetach lekarskich, lepsze funkcjonowanie, rozwój kreatywności, przełamanie mentalnych blokad, zdrowsze relacje i wiele, wiele innych korzyści.

Zanim jednak przejdziesz do lektury części właściwej i dowiesz się, czym jest kod ciała, jak działa i w jaki sposób z niego korzystać, warto przyjrzeć się kilku podstawowym zasadom, których zrozumienie znacznie zwiększy twoje szanse na powodzenie:

### **1. Otwórz się na nowe informacje**

Koncepcje, które ci przedstawię, mogą być dla ciebie czymś zupełnie nowym. Ale gdy zachowujesz otwartość, rośnie szansa, że przyniosą one rezultaty przekraczające twoje wyobrażenia i doświadczenia. Nikt z nas nie ma wiedzy absolutnej. Bo cóż na przykład wiemy o wszechświecie? Znajdujemy się na skraju galaktyki otoczeni miliardami gwiazd. A nasza to przecież tylko jedna z bilionów galaktyk. Świat jest przepastny i niezbadany – czy mogą zatem istnieć proste, a jednocześnie potężne i skuteczne sposoby pozwalające na uzdrowienie, o których do tej pory nie wiedzieliśmy?

Uzdrowianiem za pomocą energii zajmuję się od dziesięcioleci i pewnie sporo osób uważa mnie w tej dziedzinie za eksperta, jestem jednak pewien, że



udało mi się zgłębić i zrozumieć jedynie ułamek tego, co ma do zaoferowania cały ten obszar. Tym niemniej to, czego do tej pory udało mi się dowiedzieć, odmieniło życie nie tylko moje, ale też wielu z tych, z którymi pracowałem. Wierzę, że moja wiedza okaże się cenna również dla ciebie.

Mam nadzieję, że zachowasz otwartość wobec informacji w dużej mierze zupełnie dla ciebie nowych i być może zaskakujących. Kiedy szczerze przed sobą przyznajemy, że możemy się jeszcze czegoś nauczyć, stawiamy się w pozycji ucznia i dajemy sobie szansę na zdobycie wiedzy. Dzielę się z tobą praktykami, które zostały wielokrotnie sprawdzone, a ich skuteczność udowodniona w pracy z wieloma osobami.

Jeśli masz w sobie gotowość, by uwolnić się od bólu fizycznego i emocjonalnego, cieszyć spełnieniem w związku, stworzyć lepszą przyszłość, pomagać innym na ich drodze do sukcesu i szczęścia, a wszystko to w świetle miłości i wdzięczności, musisz odsunąć sceptycyzm i niedowierzanie podczas lektury tej książki. Gdy otworzysz umysł na nowe możliwości i wyruszysz w tę podróż z radością, twoje podejście zostanie wynagrodzone.

## **2. Znajdź prawdziwą motywację do realizacji swoich pragnień**

Bez jasnej wizji przyszłości możesz nie mieć wystarczającej motywacji do ozdrowienia, odblokowania się i ruszenia naprzód. Pragnienie uwolnienia się od bólu może być potężnym impulsem, ale czy przemawia do ciebie w dostatecznym stopniu? Poświęć nieco czasu na zwizualizowanie sobie życia, jakiego pragniesz. Wyobraź sobie, jak wielką radość możesz poczuć i jak bardzo możesz przysłużyć się światu dzięki swojej nowej energii i nowemu podejściu. Ile możesz zrobić dla innych, działając jako wojownik pokoju bądź przyjmując jakąkolwiek inną rolę, która najlepiej z tobą współgra. Dzięki tej pracy zyskasz wolność, która pozwoli ci przyczynić się do dobrostanu świata. Już teraz zacznij podejmować decyzje dotyczące tego, jakiego życia dla siebie pragniesz.

## **3. Wybierz energię miłości**

Zanim otworzysz serce i umysł na nieznanne, pozwól, że cię ostrzeżę. Świat ma dualną naturę, a przeciwieństwa oddają tę specyfikę: światło i mrok, zdrowie i choroba, miłość i nienawiść... Przystępując do poznawania systemu kodu ciała, wybierz energię miłości, nie lęku. Zdobądź się na zaufanie i uwierz, że miłość i prawda niosą ze sobą potężną, transformującą moc, a praca w kręgu światła pozwoli ci pozostać na właściwej ścieżce rozwoju.

Wokół nas nieustannie krążą energie pozytywne i negatywne. Miej to na uwadze. Gdy pracujesz z dobrą energią światła, radości, nadziei i miłości, mrok automatycznie się oddala. To tak, jak gdyby zapalić w pomieszczeniu lampę – ciemność w mgnieniu oka znika.

Z tego właśnie powodu zachęcam, by swoją praktykę oprzeć na tradycji wiary, która jest ci bliska. Niech prowadzi cię wiara, którą czujesz w sercu i która jest twoją inspiracją do wdzięczności, miłości i pielęgnowania w sobie pokoju.

Kwintesencją metody kodu ciała jest odnowa. Organizm ma wrodzoną zdolność samouzdrawiania. Kod ciała pomaga ci po prostu odnaleźć przyczyny zaburzeń równowagi, tak by można się było do nich odnieść i adekwatnie zareagować. A kiedy organizm odzyska balans, droga do uzdrowienia umysłu, serca i ciała stanie otworem.

W tej książce zachęcam cię do sięgnięcia po narzędzia dające ci poczucie sprawczości, dzięki niej zyskasz środki, które będą służyć pomocą – tobie i innym. Mam nadzieję, że jednocześnie odkryjesz radość, która zawsze idzie w parze ze sztuką uzdrawiania.

## TERMINOLOGIA

Niektóre z określeń, jakie tu będę stosował, możesz zastąpić innymi, jeśli są dla Ciebie naturalniejsze lub gdy alternatywne wersje lepiej oddają specyfikę twojej wiary. Dla przykładu, w książce mówię o Bogu. Jeśli wolisz, zastąp to słowo określeniem „siła wyższa”, „źródłowa energia”, „twórca” lub dowolnym innym wyrażeniem bliskim twojemu sercu.

W załączniku 3 podaję pewne istotne terminy, które niejednokrotnie będą się pojawiać na stronach tej publikacji. Ponieważ w wielu przypadkach nie istnieje jedna, ogólnie przyjęta ustandaryzowana definicja, proponuję własne wyjaśnienia, by czytelnik miał jasność, co pod danym pojęciem rozumiem. Dla przykładu, wiele niedopowiedzeń narosło wokół takich określeń jak „duch” i „podświadomość”. Choć postrzegam je jako dwa oddzielne aspekty jaźni, każdy o określonej specyfice, w niniejszej pracy, dla uproszczenia, będę je stosować wymiennie.

Filozoficzna dysputa na ten temat to materiał na opasłe tomy, ale dla nas, praktyków kodu ciała, największe znaczenie ma to, że dzięki inteligencji mieszkającej w każdym z nas możemy zyskać dostęp do odpowiedzi, których poszukujemy. Będę ją określał mianem „podświadomego umysłu”.

## ROZDZIAŁ 3

# CO SPRAWIA, ŻE KOD CIAŁA JEST SKUTECZNY?

Uzdrowianie w swojej najwyższej formie to praca na poziomie subtelnej energii oraz usuwanie nieprawidłowości, które stanowią pierwotną przyczynę manifestującej się choroby.

— DOKTOR RICHARD GERBER

Przyjrzyjmy się mechanizmowi działania kodu ciała.

System ten nic sam z siebie nie „robi”. Nie jest maszyną ani urządzeniem. Możesz go natomiast postrzegać jako interaktywną bazę wiedzy służącą za przewodnik pomagający ci formułować odpowiednie pytania. Właściwie zadane pytania dają szansę na uzyskanie przydatnych odpowiedzi, które znów wskażą, jakie zmiany należy wprowadzić w życiu. Kod ciała zawiera w sobie wszystkie instrukcje i wyjaśnienia, których potrzebujesz, by skorygować wszelkie zachwiania równowagi, jakie uda ci się zidentyfikować. To nieocenione narzędzie, które da ci siłę sprawczą pozwalającą odkryć rzeczywiste podłoże problemów, wyciągnąć je na światło dzienne i ostatecznie – przywrócić utraconą równowagę.

## POTĘGA WIEDZY

Kiedy zrozumiesz mechanizm działania określonego fenomenu, możesz zastosować te zasady, by rozwiązywać rzeczywiste problemy. Tak jak fachowiec instalujący sieć elektryczną, by w domu rozbłysło światło, ty także możesz wykorzystać zdobytą wiedzę, by włączyć metaforyczne światło i wygenerować dobrostan w swoim ciele i umyśle.

Poniższe koncepty to fundament kodu ciała. Intencjonalna praca z energią stanowi silnik napędzający działania poprzez takie aspekty jak:

- energia,
- ciało energetyczne lub duch,
- podświadomość,
- siła wyższa.

## PODSTAWOWE ZASADY

### 1. ENERGIA

Aby pojąć, dlaczego kod emocji jest tak skuteczny, w pierwszej kolejności musimy zrozumieć koncept samej energii, jak również to, w jaki sposób stoi ona za całym życiem we wszechświecie. Energia jest bowiem podstawą wszystkiego.

Bez niej nie istniałyby ani nasza planeta, ani żadne z nas. Tak, jesteś istotą stworzoną z czystej energii. Twoja unikalna wibracja jest zarezerwowana dla ciebie – to ona sprawia, że twoje ciało i dusza mają określoną postać.

Energia wibrująca z różnorodną częstotliwością tworzy wszystko, co widzisz i czego doświadczasz wokół siebie. I tak każdy narząd i układ, każda część twojego ciała, mają swoją własną częstotliwość wibracji. Dla przykładu, jeśli odczuwasz ból w ramieniu, znaczy to, że nie wibruje ono ze swoją naturalną częstotliwością. Kiedy usuniesz czynnik, który zaburza właściwą częstotliwość w dowolnym obszarze ciała, ten w sposób samoistny wróci do stanu równowagi, a tym samym do zdrowia. Zdarza się też, że konieczne jest nie tyle wyeliminowanie jakiejś przeszkody, a dodanie tego, czego brakuje. Bez względu na to, czy za twoim problemem stoją subtelne zmiany energetyczne czy może bardziej namacalne, fizyczne anomalie, na poziomie fizyki kwantowej wszystko sprowadza się do energii i wszystko znajduje się pod jej wpływem.

Energia jest głównym składnikiem wszechświata. Niewidzialna, a wszechobecna. Przyjmuje postać fal radiowych, promieni gamma, promieniowania podczerwonego, fal myśli oraz energii różnorodnych emocji, by wymienić zaledwie parę przykładów. Nasz wszechświat można porównać do świata z klocków LEGO – zbudowanego z małych elementów, czyli cząsteczek subatomowych. Cząsteczki te to drobnutkie jednostki wibrującej energii. Tak samo jak klocki LEGO, są materiałem budulcowym pozwalającym kreować dowolne formy. I tak różne struktury energii tworzą atomy konkretnych pierwiastków, takich jak wodór, węgiel czy tlen. Elementy te łączą się w cząsteczki, z których następnie powstaje DNA, determinujące budowę twoich komórek, a ostatecznie – całego organizmu.

Wszystkie obiekty, które widzisz czy których możesz dotknąć w swoim otoczeniu, stworzone są z materii – a twoje ciało nie stanowi wyjątku. Z reguły myślimy

o materii jako o czymś, co ma masę i zajmuje określoną przestrzeń. Tymczasem Albertowi Einsteinowi przypisuje się stwierdzenie, że cała materia jest energią.

Skoro więc jesteśmy stworzeni z materii, a materia zbudowana jest z energii, *de facto* jesteśmy czystą energią. Nasze zrozumienie tej prawidłowości ugruntowują odkrycia na polu mechaniki kwantowej – badania nad atomami i cząsteczkami subatomowymi. Albert Einstein i późniejsi fizycy projektowali pomysłów eksperymenty, podejmując próby dokładniejszego zgłębienia natury tych malutkich cząsteczek. Badania kwantowe wykazały, że energia zachowuje się w różny sposób w zależności od tego, co obserwator spodziewa się zobaczyć. Nasze oczekiwania lub intencje niosą ze sobą wystarczająco dużo energii, aby wpłynąć na to, w jaki sposób cząsteczki poruszają się i tworzą substancję. Wielu fizyków stoi na stanowisku, że jedynym wyjaśnieniem tych tajemniczych zachowań jest przyjęcie, iż energia w atomie jest sama w sobie w jakimś stopniu inteligentna, a przynajmniej, że rządzi nią jakaś wyższa forma inteligencji.

Pozwolę sobie tu przywołać słowa Maxa Plancka, twórcy teorii kwantowej:

*Jako człowiek, który całe swoje życie poświęcił nauce w najwyższym stopniu rzeczowej, tj. nauce o materii, doszedłem w swoich badaniach do następującego wniosku na temat atomów: materia jako taka nie istnieje! Wszelka materia powstaje i istnieje wyłącznie za sprawą siły, która wprowadza cząsteczki atomu w wibracje i utrzymuje razem ten maleńki atomowy układ słoneczny... Musimy przyjąć, że za tą siłą stoi świadomy, inteligentny Umysł. Umysł ten to macierz wszelkiej materii.*

Ponieważ wszystko jest zbudowane z energii, dokonywanie korekt na poziomie energetycznym przyniesie zwykle najszybsze i najdłużej utrzymujące się rezultaty.

Zachodnia medycyna często ignoruje duchowe i emocjonalne aspekty naszego życia – energię, którą jesteśmy. Postrzeganie ciała i umysłu jako dwóch oddzielnych jednostek nie jest już natomiast możliwe. Obecnie wiemy, że energia, emocje, doświadczenia i przekonania wpływają na każdą komórkę naszego ciała.

Komórki te obumierają i są zastępowane przez nowe, a proces ten przebiega nieustannie. Szacuje się, że cykl wymiany wszystkich komórek trwa około siedmiu lat. Jeśli nie poprawisz zaburzeń równowagi i nienaturalnych wibracji, będziesz odtwarzać niezdrowy schemat, któremu podlegać będą nowe komórki. A im więcej nieprawidłowo funkcjonujących komórek, tym większe prawdopodobieństwo rozwoju chorób, wobec których medycyna Zachodu pozostaje bezradna. W kolejnej historii, mimo braku jakichkolwiek optymistycznych rokowań, mężczyzna po udarze wrócił do siebie – tanecznym krokiem.

### (Nie)ostatni taniec

Wujek mojej bliskiej przyjaciółki przeszedł ciężki udar. Po wypisaniu ze szpitala przebywał w centrum rehabilitacyjnym. Poprawa nie następowała, a mężczyzna nie był w stanie ustać prosto, ani samodzielnie, ani z pomocą drugiej osoby. Po trzech tygodniach lekarze poinformowali moją przyjaciółkę, że muszą wypisać pacjenta, ponieważ jego stan nie daje nadziei na żadną poprawę. W ciągu miesiąca przeprowadziłam z mężczyzną sześć sesji kodu ciała. Przez ten czas przebywał w domu opieki, a jego zdrowie powoli się poprawiało. Po ostatniej sesji podniósł się z wózka, stanął prosto, zrobił kilka kroków, a na koniec zatańczył z pielęgniarką! Przyjaciółka przesłała mi film, żebym mogła to zobaczyć na własne oczy. Oglądałam wzruszona. Teraz wujek może wrócić do własnego domu – będzie jedynie potrzebował drobnej pomocy i wsparcia.

– HEIDI R., WIEDŃ, AUSTRIA

Z pewnością nie jest dla ciebie zaskoczeniem, że stan psychiczny ma wpływ na zdrowie fizyczne. Tymczasem dla niektórych wielkich myślicieli kształtujących punkt widzenia zachodniego społeczeństwa była to iście przełomowa koncepcja.

Na początku XX wieku ogarnięty rewolucją przemysłową świat Zachodu zafiksował się na punkcie maszyn i industrializacji. Ciało ludzkie również postrzegano w tych kategoriach. Dla ówczesnych myślicieli organizm był niczym maszyna zbudowana z osobnych części. Jeśli zatem boli cię ząb, należy go wyrwać – nie ma sensu na przykład zwracać sobie głowy dietą, ponieważ to, co jesz, nie ma znaczenia w kontekście zębów. Gdy natomiast masz problemy z oddychaniem, należy zająć się płucami, ignorując żalobę, jaką przeżywasz po stracie bliskiej osoby.

Dziś nadal tkwimy głęboko zakorzenieni w tym samym modelu myślenia. Człowiek wciąż jest postrzegany w kategoriach maszyny zbudowanej z osobnych części, choć przecież stanowimy znacznie więcej niż tylko sumę pojedynczych elementów. Nic więc dziwnego, że lekarze w dalszym ciągu specjalizują się w jednej dziedzinie i jednym obszarze, nie biorąc pod uwagę, jak inne aspekty życia chorego mogą się przyczynić do jego cierpienia. Pozwól, że podam przykład. Przeprowadzone w latach 1995–1997 na grupie 17 000 badanych znane badanie analizujące problem traumatycznych wydarzeń z dzieciństwa (ACEs, z ang. *adverse childhood experiences*) wykazało korelację między chorobami w dorosłym życiu a traumą przeżytą w dzieciństwie. Tym niemniej, od tamtej pory niewiele zmieniło się w podejściu do leczenia osób z doświadczeniami traumy.

W ramach dominującej perspektywy mechanistycznej środki zaradcze, które z powodzeniem były stosowane przez tysiące lat, zostały przez zachodnią medycynę skutecznie odsunięte na bok i w zasadzie zignorowane. Jeśli lekarze i naukowcy nie byli w stanie dopasować jakiejś koncepcji do swojej wizji rzeczywistości, uznawali daną metodę w najlepszym razie za placebo, dyskredytując ją i odrzucając. Ziołolecznictwo, homeopatia, medytacja, rytuały, religia i mądrość tradycji zostały wyśmiane i wyeliminowane z zachodniego świata opieki zdrowotnej dawno temu i w większości przypadków sytuacja nie uległa zmianie.

Gdy więc pacjent zgłasza się do szpitala z pozytywnym wynikiem na COVID-19, czy zaleca się bądź wypróbować, lub chociaż bierze pod uwagę, jakiegokolwiek alternatywne środki zaradcze? Szczerze wątpię. Zachodnia medycyna chodzi na smyczy gigantów przemysłu farmaceutycznego, którzy promują wyłącznie ścieżki przynoszące im korzyści. Nawet jeśli cena tych korzyści jest bardzo wysoka.

W tym samym czasie, gdy postrzeganie ciała jako maszyny kształtowało poglądy świata medycznego na chorobę, fizycy i naukowcy odkrywali i eksplorowali świat fizyki kwantowej, oferującej znacznie bardziej wszechstronne spojrzenie na rzeczywistość – poczynając od maleńkich, niedostrzegalnych gołym okiem cząsteczek, z których zbudowane jest absolutnie wszystko. W swoim geniuszu Albert Einstein odkrył, że energia świetlna to nie tylko fale, ale też cząsteczki. Ta zmiana rozumowania doprowadziła do sformułowania praw stosowanych współcześnie, otwierając nas na świat nowych możliwości.

Możemy na przykład zastosować to nowe podejście do pola energetycznego człowieka. Mówię tu o aspektach fizyki kwantowej, takich jak zasada superpozycji\*, załamanie funkcji kwantowej\*\*, nielokalność, splątanie i inne, z których wiele wykracza poza zakres tej książki. Są to jednak prawdziwe zasady i będziesz z nich korzystać w praktyce, pracując metodą kodu ciała. Prawa te poszerzają horyzonty i inspirują wiarę. Stanowią fundament dla każdego, kto potrzebuje racjonalizacji, by uznać, że za pomocą kodu ciała można wyleczyć chorego z przewlekłego schorzenia w ciągu kwadransa, choć zachodnia medycyna nie była mu w stanie wcześniej pomóc.

Oczywiście nie wszystkie kłopoty da się rozwiązać tak błyskawicznie. W niektórych przypadkach proces powrotu do zdrowia może trwać wiele tygodni, a nawet

\* Inaczej, teoria obwodów. Własność rozwiązań równania różniczkowego przejawiająca się w tym, że suma dwóch rozwiązań także jest rozwiązaniem równania. W podstawowym sensie własność ta może zostać wyrażona w inny sposób przez twierdzenie, że przestrzeń rozwiązań równania jest przestrzenią liniową (przyj. tłum.).

\*\* Koncepcja załamania funkcji falowej zakłada, że poza wymiarem czasu i przestrzeni istnieją nieskończone możliwości. Wszystko może się wydarzyć (przyj. tłum.).

miesiący. Niejednokrotnie zdarza się, że różnorakie zaburzenia równowagi nakładają się na siebie, potrzebna jest więc konkretna kolejność pracy nad poszczególnymi kumulującymi się problemami. To trochę jak obieranie cebuli, warstwa po warstwie. Ważne natomiast, że fizyka kwantowa pomaga nam zrozumieć, dlaczego kod ciała jest skuteczny i w jaki sposób ten system działa. A działa. Łagodzi cierpienie oraz niesie uzdrowienie i spełnienie tym, którzy zachowują otwartość i mają w sobie gotowość, by wykonać określoną pracę.

Niestety, choć świat nauki stale ugruntowuje pozycję fizyki kwantowej, zachodnie środowisko medyczne nadal trzyma się wąskiego zestawu zasad, co przekłada się na ograniczone wyniki, ze szkodą dla pacjentów.

Nie zrozum mnie źle. Jestem bardzo wdzięczny, że gdy złamię nogę, mogę udać się do lekarza ortopedy, który nastawi kości i unieruchomi kończynę. Szczególnie w nagłych sytuacjach czerpiemy niepodważalne korzyści z wiedzy i doświadczenia na polu medycyny konwencjonalnej. Gdy dochodzi do wypadku, trzeba zatamować krwawienie, ustabilizować stan pacjenta, zadbać, by otrząsnął się z szoku. Standardowe rozwiązania medyczne pod wieloma względami sprawdzają się znakomicie. Natomiast gdy mowa o zrozumieniu różnorodnych przyczyn dolegliwości bólowych czy ogólnie pojętego cierpienia, szczególnie o charakterze przewlekłym, konieczne jest szersze spojrzenie, by dotrzeć do rzeczywistego podłoża problemu.

Na szczęście, naukowcy nie ustają w wysiłkach. Wyniki tysięcy badań pokazują już wzajemne powiązania takich obszarów jak myśli, emocje, doświadczenia i choroby.

Jedno z badań wykazało, że sama diagnoza depresji niesie ze sobą 65-procentowy wzrost ryzyka przedwczesnej śmierci. Inne, że przekłada się na podwyższone ryzyko rozwoju kolejnych schorzeń. Depresja i stany lękowe są powiązane z wieloma chorobami serca czy układów pokarmowego i nerwowego. Odgrywają też rolę w zaburzeniach układu immunologicznego i przewlekłych stanach bólowych. A to tylko wierzchołek góry lodowej.

Istnieją badania wskazujące na wyraźne powiązanie między traumatycznymi wydarzeniami z dzieciństwa a stanem zdrowia w okresie dorosłości. Jak wykorzystać te informacje, by zwiększyć skuteczność metod leczenia? Dla osób kultywujących myślenie w ramach przestarzałych modeli, jakim wciąż hołduje główny nurt medycyny Zachodu, odpowiedź na to pytanie nadal pozostaje tajemnicą. Wnioski z badań koncentrują się na działaniach zapobiegawczych, by oszczędzić dzieciom traumy. To fantastyczne podejście z perspektywy kolejnych pokoleń, co jednak z tymi, którzy cierpią tu i teraz z powodu przeszłych okoliczności? Poważna emo-



cyjonalna trauma to oczywiste źródło przewlekłych problemów zdrowotnych. Częściej jednak stykamy się ze skutkami znacznie powszechniejszych doświadczeń. Zawód miłosny, rozczarowanie, gniew, frustracja i cała gama zwyczajnych życiowych przeżyć może przełożyć się na uwięziony ładunek energetyczny, który pod względem fizycznym i psychicznym odcisnie na nas piętno nawet po latach. Poniżej przywołuję historię nadesłaną przez Helgę. Jej bohater w końcu znajduje ulgę i uwalnia się od lęku wysokości.

### Uwolniona trauma z dzieciństwa

Pracowałam z klientem – żeby uszanować jego prywatność, będę go nazywać S. – którego problemem był lęk wysokości. W dzieciństwie, kiedy miał zaledwie cztery lata, ojciec posadził syna na lodówce i kazał mu zeskoczyć, obiecując, że go złapie. Chłopiec posłusznie wykonał polecenie, ale dorosły go nie złapał. Zamiast tego skomentował, że to dla malca lekcja, by nigdy nikomu nie ufać – nawet własnemu ojcu.

Pracowałam z mężczyzną na żywo, w moim domu na wyspie. Nie wiedziałam, że gdy przekraczał most po raz pierwszy, musiał mocno skoncentrować wzrok, patrząc przed siebie, by w ogóle pokonać przeszkodę. Ale gdy stanął na drugą sesję, powiedział mi, że nie miał pojęcia, że most jest taki piękny, a rzeka pod nim wprost magiczna. Po czterech sesjach po strachu nie było śladu. Oto wiadomość, jaką mi później przysłał:

„Wspaniałe wieści! Jak już wiesz, przejście mostu Hindmarsh Island to dla mnie teraz pestka, ale dziś byłem w stanie stanąć na rozkładanej drabinie – na wysokości dwóch metrów nad ziemią. Niewiarygodne! Nie miałem w sobie strachu, nie denerwowałem się – żadnych przykrych objawów. Zazwyczaj nogi miałem tak miękkie, że nie byłem w stanie ustać. Uczucie, że zaraz zemdleję, wizje, że spadam i robię sobie krzywdę, ból po okrutnym czynie mojego ojca; to wszystko zniknęło! Nie jestem ci w stanie dostatecznie podziękować. Nie czułem się tak dobrze, tak w pełni sobą od bardzo, bardzo dawna. Byłem w stanie wspiąć się najwyżej na metr w górę, a i to wiązało się dla mnie z ogromnym stresem.

Wchodziłem na tę drabinę raz za razem, żeby upewnić się, czy to się dzieje naprawdę. Straciłem rachubę i nie wiem, ile razy pokonałem te stopnie – musiało być tego całkiem sporo, bo dziś czuję zakwasy w łydkach. Najlepsze, że czułem się tam naprawdę dobrze – jakby cały ciężar zaczął spadać mi z ramion. Wspaniałe uczucie. Jeszcze raz – po stokroć dziękuję!”

Choć współcześnie istnieją metody pozwalające skutecznie zająć się takimi problemami i skorygować powstałe w przeszłości zaburzenia energetycznej równowagi, które przekładają się na ból i cierpienie tu i teraz, niewielu lekarzy praktykujących medycynę konwencjonalną kieruje pacjentów na tę ścieżkę, ponieważ techniki te zwyczajnie nie wpisują się w obowiązujący na Zachodzie paradygmat.

Zanim porozmawiamy o świadomości wzajemnych powiązań i o tym, w jaki sposób energia na nas wpływa, zobaczmy, gdzie tkwią źródła tej wiedzy. Głębokie zrozumienie zagadnienia energii sięga tysięcy lat wstecz. Z moich ustaleń wynika, że najstarsza forma medycyny energetycznej praktykowana była w Chinach. To właśnie Chińczycy zidentyfikowali ścieżki energetyczne w ciele. I tak akupunktura polega na manipulowaniu przepływem energii, a jej zadaniem jest poprawa funkcji organizmu, jak również samopoczucia pacjenta. Od tamtych czasów pojawiło się wiele innych holistycznych terapii, które wykorzystują prawa fizyki do kierowania przepływem energii pozwalającym na osiągnięcie optymalnego zdrowia. Wśród nich wymienić należy chociażby tai chi, medytację, jogę, hipnoterapię, terapie manualne, reiki, uzdrawianie kwantowe, qigong czy techniki emocjonalnej wolności (EFT, z ang. *emotional freedom techniques*).

Nie musiałem natomiast zgłębić zagadnień mechaniki kwantowej, żeby z powodzeniem korzystać z jej zasad. Ze zdumieniem obserwowałem, jak moi pacjenci w niezwykle sposób wracają do zdrowia, gdy tylko identyfikowałem i niwelowałem zaburzenia równowagi leżące u podłoża ich cierpienia. Ciało uwolnione od takiego brzemienia zyskiwało przestrzeń do samouzdrawienia, a to niejednokrotnie następowało zdumiewająco szybko. Teoria fizyki kwantowej jedynie uprawomocnia to, co obserwowałem na co dzień.

## 2. CIAŁO ENERGETYCZNE LUB DUCH

Energia tworzy zarówno ciało fizyczne, jak i inne energetyczne aspekty naszej istoty, takie jak biopole, czakry, pole elektromagnetyczne. Nie możemy tu absolutnie zapomnieć o jednym niezmiernie ważnym komponencie czczonym w rozmaitych tradycjach kulturowych na przestrzeni wieków. Zależnie od społeczności fenomen ten funkcjonuje pod nazwą prany, *chi*, *qi*, siły życiowej, ducha czy ciała energetycznego. Możemy rozróżnić pola energetyczne i dzielić je na przeróżne składowe, natomiast na potrzeby tej dyskusji, dla uproszczenia, ujmijmy je całościowo i nazwijmy duchem, który stanowi swoisty model, na bazie którego powstaje ciało fizyczne.

Znajomość swojego ducha to w tej pracy warunek konieczny, jako że ciało i duch muszą być ze sobą w zgodzie, by można było cieszyć się pełnią zdrowia

i szczęścia. Garri Garripoli, autor książki *Qigong: Essence of the Healing Dance*, trafnie zilustrował tę kwestię słowami:

*Pożenione z duszą i umysłem, ciało dostarcza nam cielesnych przyjemności i odzwierciedla nasz ogólny stan duchowy i psychiczny niczym wypolerowane lustro... Jeśli odkryjemy naszą własną, wyjątkową równowagę, stajemy się całością... A gdy jesteśmy jednym, możemy tańczyć niczym wolny duch, którym jesteśmy.*

Poniżej opisuję historię Phillipa, który poczuł swoje ciało energetyczne i doświadczył, co to znaczy być ze sobą jednością.

### Odkryć prawdziwego siebie

Kiedy zakończyłem najdłuższy i najbardziej znaczący związek w moim życiu, wpadłem w głęboką depresję. Próbowałem różnych ścieżek, od medytacji po jogę, ale nie potrafiłem wyrwać się całkowicie z odętów rozpacz. Wszystko w kółko się powtarzało. Jednego dnia czułem, że może wreszcie wychodzę z ciemności, by drugiego znów się w niej pogrześć.

Po kilku miesiącach, gdy wydawało mi się, że nie robię absolutnie żadnych postępów, wpadłem przypadkiem na przyjaciółkę rodziny. Poszliśmy razem na lunch. Gdy słuchałem, jak opowiadała o działaniu kodu emocji, pomyślałem, że mógłbym dać tej metodzie szansę.

Podczas sesji kobieta odkryła dwie uwięzione emocje, żal i złamane serce, które były ze sobą połączone i powiązane z moją poprzednią relacją. Trzy przesunięcia magnesem wzdłuż kręgosłupa i nie było po nich śladu. W ciągu niecałych pięciu minut odczułem potężną ulgę, jakby ktoś ściągnął z mojego energetycznego ciała niezwykle ciężki koc. Po raz pierwszy od miesięcy mogłem naprawdę poczuć energię swojego prawdziwego ja. Ta zmiana nie zaszła jedynie w moim umyśle – uczucie było prawdziwe i namacalne. Wspaniale jest poznać tak dogłębną metodę uzdrawiania, która jest jednocześnie niezmiernie prosta i łatwa do zastosowania.

— PHILLIP K., KAROLINA PÓLNOČNA, STANY ZJEDNOCZONE

Wierzę, że Stwórca w pierwszej kolejności wykreował świat energetyczny i duchowy, zanim nadał mu formę fizyczną. Twój duch to model, na podstawie którego powstało twoje ciało fizyczne. Jest niczym trójwymiarowy szablon formujący ciało materialne.

Od dziesięcioleci badacze podejmują próby regeneracji ludzkich tkanek. Wielu z nich doszło w tym procesie do tego samego wniosku: organizmy żywe mają w so-

bie pole energetyczne, które uruchamia procesy komórkowe, a także tworzy ciało i utrzymuje jego funkcje.

A oto przykład: Naukowcy prowadzili liczne badania nad traszkami, które mają niezwykłą zdolność do odtworzenia ogona po jego utracie. Traszka wykorzystuje ten mechanizm obronny w konfrontacji z drapieżnikami. Gubi ogon, by się wy dostać z pułapki. Gdy po fakcie ogon odrasta, wygląda identycznie jak ten oryginalny. Jak to możliwe? W moim przekonaniu pole energetyczne płaza przechowuje trójwymiarowy szablon, w który wpisuje się nowy ogon – fizyczne ciało po prostu wypełnia ten niewidzialny model.

Twój duch definiuje twoją istotę – twój duch to ty. To twoja odczuwająca inteligencja, twoje jestestwo, niewidzialne świetliste ciało. Gdy na pogrzebie spojrzysz na zwłoki w trumnie, od razu dostrzeżesz zmianę, jaka zaszła. Ciało fizyczne wygląda znajomo, ale nie ma w nim już znanej ci osoby. Jest niczym pusta skorupa pozbawiona ducha, pozbawiona życia.

Wyniki dość kontrowersyjnego badania z 1907 roku podają, że w chwili śmierci tracimy średnio 21 gramów masy. Czy możliwe, że tyle waży ludzki duch?

Ludzki duch ożywia ciało fizyczne, tak jak dłoń wypełnia życiem rękawiczkę. W momencie śmierci duch lub ciało energetyczne wędruje dalej, a ciało fizyczne zaczyna ulegać rozkładowi, ponieważ opuściła je siła życiowa. Za życia na ziemi duch i ciało wchodzą w głęboką relację, której do końca nie udało nam się jeszcze zgłębić. Właśnie ten związek sprawia, że gdy w ciele energetycznym dochodzi do zaburzenia równowagi, zawsze odbija się to na ciele fizycznym i w nim się objawia. Aby człowiek mógł cieszyć się pełnią zdrowia, konieczne jest przywrócenie zachwianej równowagi energetycznej.

## **Twoja najprawdziwsza tożsamość**

Pozwól, że przedstawię nieco bardziej szczegółowo, kim według mnie naprawdę jesteś – opiszę twoją najprawdziwszą tożsamość. Przez wieki ludzie postrzegali samych siebie jako istoty samolubne i dominujące, z silną tendencją do rywalizacji i zawłaszczania – tak władzy, jak i środków materialnych. Być może w niektórych przypadkach to prawda, szczególnie gdy spojrzymy na tych, którzy ignorują swoją prawdziwą naturę i nie komunikują się z własnym sercem. Tym niemniej każdy ma w sobie cząstkę, której istnienie nie rozpoczęło się wraz z ziemskim życiem tej osoby.

Twoje ciało duchowe istniało na długo przed twoim przyjściem na świat i będzie istnieć nawet po twojej śmierci. Zamanifestowałeś się z obecności Stwórcy.

Jesteś więc wiecznym, duchowym, inteligentnym dzieckiem Stwórcy i to jest właśnie twoja najprawdziwsza tożsamość. Jesteś wspaniałą istotą, podróżującą przez ziemskie życie, aby się uczyć i rozwijać.

Rozwój wymaga natomiast oporu i nowych doświadczeń. Być może teraz nie pamiętasz, ale wierzę, że twoją decyzję o przyjściu na Ziemię motywowała chęć doświadczania i uczenia się tego, co nowe. Wejście w ciało fizyczne dysponujące potężnym mózgiem stanowi ogromne wyzwanie. Mózg jest naturalnie zaprojektowany, aby utrzymać cię przy życiu i chronić za wszelką cenę przed tym, co postrzega jako zagrożenie. Bolesne doświadczenia z przeszłości mogą z łatwością spowodować, że mózg przejmie nad twoim życiem większą kontrolę, niż jest to konieczne, zakłócając delikatną równowagę pomiędzy twoim duchem a ciałem fizycznym. Kiedy nie żyjesz w pełnej zgodzie ze swoim ciałem lub gdy dochodzi do zachwiania równowagi, utrzymanie optymalnego zdrowia jest bardzo trudne. Wyobraź sobie na przykład pralkę, która nie została prawidłowo wypoziomowana – co się dzieje, gdy włączysz tryb wirowania? Tak samo w życiu. Gdy zaczyna działać stres i siły zewnętrzne, a ty nie jesteś w równowadze, możesz poczuć, że świat targa tobą i boleśnie cię smaga. Odpowiadanie na swoje duchowe potrzeby to potężny i skuteczny sposób na osiągnięcie fizycznego i emocjonalnego dobrostanu.

Twój duch – twoje prawdziwe ja – to byt wyjątkowy, ale często go nie rozpoznajesz i nie dostrzegasz, skupiając się na tym, co widoczne i namacalne. Tymczasem w rzeczywistości ciało jest wyłącznie świątynią, w której rezyduje twój duch.

Każdy nasz wysiłek, aby wspomóc ciało i wesprzeć je, by jak najlepiej funkcjonowało, jest świętym aktem. Gdy leczymy uraz albo pomagamy osobie niepełnosprawnej czy wspieramy czyjś powrót do zdrowia, robimy coś wyjątkowego, co zasługuje na szczerą szacunek. Twoje ciało czy mózg nie mają tej świadomości. To duch wie, bo to on otrzymuje i rozpoznaje prawdę pochodzącą ze źródła samej prawdy.

Potwierdzają to liczne relacje osób, które przeszły doświadczenie śmierci i wróciły do żywych. Ci ludzie mówią, że nie zdawali sobie sprawy, z tego co zaszło, dopóki nie spojrzeli w dół, na ciało, które właśnie opuścili. Po takim doświadczeniu rozumiesz, że nie możesz identyfikować się ze swoim fizycznym ciałem. To jedynie tymczasowy dom dla twojej duchowej jaźni.

Doświadczyłem kiedyś sytuacji, która na zawsze pozostanie w mojej pamięci, ponieważ ukazała mi prawdziwość tej koncepcji. Podczas jednej z sesji, po krótkiej modlitwie w intencji otrzymania wsparcia z niebios, zwróciłem się w stronę pacjenta leżącego na stole i spłynął na mnie dar zrozumienia. Poczułem się jak

ślepiec, który nagle przejrzał na oczy, zyskał zdolność duchowego widzenia. Wyraźnie zobaczyłem, że stoję przed świątynią – świątynią ludzkiego ciała, należąca do leżącego przede mną pacjenta. W tej chwili wypełniło mnie głębokie poczucie szacunku i czci.

To potężne objawienie trwało zaledwie kilka sekund, ale stanowiło doświadczenie, którego nigdy nie zapomnę. Ujawniło bowiem prawdę o ludzkim ciele na znacznie wyższym poziomie zrozumienia, jakie nigdy wcześniej nie było mi dane.

Nasze poczucie celu w życiu, pragnienie rozwoju i uczenia się oraz potrzeba bliskości z innymi wynikają z wiedzy, którą nosimy głęboko w sobie, a która dotyczy tego, kim naprawdę jesteśmy. Egzystencja nie polega jedynie na przetrwaniu i podtrzymaniu gatunku. Duch jest naszym łącznikiem z prawdą. To on pozwala nam dostrzec, że życie ma głębszy sens. W sposób instynktowny wiemy, że ludzie są ważniejsi niż rzeczy, a relacje międzyludzkie dają więcej satysfakcji niż posiadanie dóbr materialnych. Im mocniej zaangażujemy się w rozwój własny i służenie innym, tym większe prawdopodobieństwo, że będziemy dla siebie wzajemnie pomocą i oparciem.

Znany pisarz C.S. Lewis – ateista nawrócony na chrześcijaństwo – napisał:

*Żyjąc w społeczeństwie potencjalnych bogów i bogiń, ważne, byśmy pamiętali, że najprzeciętniejsza, najbardziej niepozorna osoba, jaka staje na naszej drodze, może kiedyś zamienić się w istotę, którą bylibyśmy gotowi obdarzać boską wręcz czcią. Ta sama osoba może też stać się uosobieniem zepsucia i występku, jaki widzimy tylko w najgorszych koszmarach sennych. Każdego dnia w pewnym stopniu popychamy się wzajemnie w jedną bądź drugą stronę. To właśnie w świetle tych potężnych, przytłaczających wręcz możliwości, z adekwatnym do nich szacunkiem i ostrożnością, powinniśmy wchodzić w interakcje z drugim człowiekiem, czy to w przyjaźni, związku, zabawie czy polityce. Nie ma zwyczajnych ludzi. Nigdy nie rozmawiałeś ze zwyczajnym śmiertelnikiem. Narody, kultury, sztuki, cywilizacje – to są zjawiska śmiertelne, których żywot nie różni się od żywota meszki. Ale to z nieśmiertelnymi żartujemy, pracujemy, żenimy się i za nich wychodzimy za mąż, ich ignorujemy, ich wykorzystujemy – nieśmiertelnych szubrawców i wiecznych bohaterów.*

Gdy wiemy, że każdy z nas jest w rzeczywistości wieczną istotą doświadczającą śmiertelnego życia na Ziemi, mamy motywację, by być najlepszą wersją siebie i szukać uzdrowienia i pokoju. Motywację, by służyć i żyć w miłości do bliźnich

i siebie samych. Każdy z nas ma misję i powód, by być tu na Ziemi. To nie przypadek, że właśnie teraz dowiadujesz się o kodzie ciała. Być może to właśnie ten system stanie się dla ciebie narzędziem, które pomoże ci odkryć swoją najprawdziwszą tożsamość. Życie nie zawsze jest takie, jak nam się wydaje.

Ciało duchowe to też materia, ale materia mocno oczyszczona – najwyższej próby – dlatego dla większości z nas zazwyczaj niewidoczna. Jeśli zostanie wytrącone z równowagi, odbije się to na ciele fizycznym. Choć ciało duchowe jest jak najbardziej rzeczywiste, nie dysponuje głosem tak oczywistym jak twoje ciało fizyczne wyposażone w struny głosowe. W jaki więc sposób się dowiesz, że doszło do zaburzenia równowagi, uwięzienia emocji lub innych problemów w ciele energetycznym bądź fizycznym, których duch jest świadomy, a z których ty nie zdajesz sobie sprawy?

Na szczęście twoja podświadomość chce cię pokierować i wskazać, gdzie tkwi problem i jakiego rozwiązania potrzebujesz. Kod ciała stanowi swoistego rodzaju interfejs dla użytkownika – pozwala skomunikować się umyślowi podświadomości i świadomości. Dzięki temu zyskujesz łatwy dostęp do podświadomości, co pozwala stawiać pytania i uzyskiwać odpowiedzi.

### 3. PODŚWIADOMOŚĆ

Omówmy teraz różnicę między umyślowi świadomym a podświadomym. Umyślowi świadomy to ten, w którym rezydujesz przez cały czas, o ile nie śpisz. To w nim podejmujesz wszystkie decyzje, to w nim rodzą się myśli, to tu analizujesz pomysły, wyciągasz wnioski i decydujesz, jakie działania podjąć. Powszechnie uważa się, że ludzie wykorzystują zaledwie ułamek potencjału mózgu. Niedawne badania pokazują, że świadomy umysł potrzebuje do funkcjonowania zaledwie minimalnej części z całej objętości mózgu. Innymi słowy, myślenie, poruszanie się, dokonywanie wyborów, planowanie, widzenie, słyszenie, smakowanie, dotykanie i wachanie stanowią świadome działania, które wykorzystują śladową część mocy przerobowej, jaką dysponuje mózg. Jeśli to prawda, czym zajmuje się ta przeważająca część?

Otóż *gros* twojej inteligencji to inteligencja podświadoma. Zdecydowana większość z nas nie oddaje podświadomości należnego jej uznania, choć w rzeczywistości jest ona niezmiernie aktywna. Archiwizuje i zapamiętuje wszystko. Cała historia każdej pojedynczej komórki twojego organizmu, aż do poziomu kwantowego, jest archiwizowana i ukryta w tym niesamowitym holograficznym systemie komputerowym, jakim jest podświadomy umysł.

**Organizm jest w stanie sam się uleczyć.**

**Wie, co jest nie tak i czego potrzebuje,  
by odzyskać zdrowie.**

**Kod ciała to sposób, by „odkodować”  
te potrzeby.**

**W** swojej pierwszej książce zatytułowanej *Kod emocji* wyjaśniałem, jak to się dzieje, że twój podświadomy umysł wie wszystko o emocjonalnym bagażu, jaki ze sobą dźwigasz, a który ciąży i odbiera radość życia. Kod ciała to rozwinięcie metody kodu emocji. To system samopomocy, który przynosi wspaniałe efekty i niezwykle korzyści zarówno na polu zdrowia fizycznego, jak i emocjonalnego.

Podświadomy umysł wie o każdym zaburzeniu równowagi. Wie, że brakuje ci jakiegoś składnika odżywczego. Wie, że twoje pokłady energii uszczupla jakaś uporczywa infekcja. Wie, że za trapiącymi cię bólami migrenowymi stoi nieprawidłowe ułożenie małej kości w czaszce. W praktyce tego typu przypadki łatwo zidentyfikować i skorygować. A gdy równowaga zostanie przywrócona, ciało będzie w stanie wykorzystać swoją niebywałą moc samouzdrawiania.

Możesz z powodzeniem używać kodu ciała, radząc sobie z takimi uciążliwościami

mi jak ból fizyczny, chroniczne zmęczenie, problemy trawienne, niepłodność, depresja, lęk, bolesne wspomnienia, problemy w związku, ataki paniki, zespół stresu pourazowego, zaburzenia odżywiania, fobie. Na szczęście uporanie się z tym wszystkim może być znacznie łatwiejsze, niż myślisz, i często nie wymaga stosowania obciążających leków farmaceutycznych, operacji, rozvodu czy zmiany pracy. Jeśli korzystasz z tej metody z miłością i odpowiednią intencją, poprowadzi cię ona przez labirynt twojego własnego ciała, pozwalając odkryć, gdzie tkwi problem, i da szansę na odzyskanie równowagi, która jest sekretem powrotu do zdrowia.

W tej książce stawiam sobie za cel nauczyć cię fundamentów zupełnie nowego sposobu dbania o siebie. Odpowiedzi są w tobie. Czekają, aż zadasz odpowiednie pytanie. Nawet jeśli chorujesz od dziesięcioleci, nawet jeżeli czujesz, że wszystkie możliwości pomocy zostały już wyczerpane – prawda cały czas była i jest w tobie. Nauczę cię, jak do niej dotrzeć.