

DR. SUE MORTER

ΞΕΚΛΕΙΔΩΣΤΕ ΤΗΝ ΕΝΕΡΓΕΙΑ

7 βήματα για να αφυπνίσετε το πνεύμα σας,
να θεραπεύσετε το σώμα σας και να ζήσετε
τη ζωή που ονειρεύεστε

μετάφραση
Νοέλα Ελιασιά

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΔΙΟΠΤΡΑ

Δήλωση Αποποίησης Ευθύνης

Αυτό το βιβλίο περιέχει τις απόψεις και τις ιδέες της συγγραφέα. Προσφέρει χρήσιμο και ενημερωτικό υλικό για τα θέματα με τα οποία καταπιάνεται. Η συγγραφέας και ο εκδότης δεν παρέχουν ιατρικές ή άλλου είδους επαγγελματικές υπηρεσίες σε αυτό το βιβλίο. Ο αναγνώστης πρέπει να συμβουλευέται τον γιατρό ή άλλο επαγγελματία υγείας πριν υιοθετήσει τις συμβουλές αυτού του βιβλίου ή βγάλει συμπεράσματα από αυτό.

Η συγγραφέας και ο εκδότης αποποιούνται κάθε ευθύνη για οποιαδήποτε απώλεια ή κίνδυνο, προσωπική ή άλλη, προκαλούμενη, άμεσα ή έμμεσα, από τη χρήση και την εφαρμογή του περιεχομένου αυτού του βιβλίου.

Κάποια ονόματα και αναγνωριστικά χαρακτηριστικά έχουν αλλάξει.

Για τους γονείς μου,
Μάρτζορι Ρουθ Κίμπλερ και Δρ Μ. Τ. Μόρτερ Τζούνιορ.
Σας ευχαριστώ από τα βάθη της ψυχής μου.
Και είτε να κρατήσουμε το όνειρο ζωντανό...

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Πρόλογος της Τζιλ Μποτλ Τέιλορ	13
Εισαγωγή	17

Πρώτο Μέρος

Νέα Αντίληψη; Η Κβαντική Αντιστροφή

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

Αρύπνιση: Περνώντας από τον Πόνο στην Ευδαιμονία	35
--	----

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

Ο Ρόλος σας στη Δημιουργία της Ζωής σας	76
---	----

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

Ο Αόρατος Εαυτός σας: Τα Βασικά της Βιοενέργειας	115
--	-----

Δεύτερο Μέρος

Ένας Νέος Τρόπος Ύπαρξης: Το Πρόγραμμα των Κωδικών Ενέργειας

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

Ο Κωδικός της Σταθεροποίησης: Επιστροφή στο Σώμα σας	161
---	-----

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5

Ο Κωδικός του Συναισθήματος: Η Γλώσσα της Ψυχής	201
---	-----

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6

Ο Κωδικός του Καθαρισμού: Η Θεραπευτική Δύναμη του Υποσυνείδητου	242
---	-----

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7	
Ο Κωδικός της Καρδιάς: Ο Παγκόσμιος Διαλύτης	281
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8	
Ο Κωδικός της Αναπνοής: Η Δύναμη της Ίδιας της Ζωής	314
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9	
Ο Κωδικός της Χημείας: Η Αλχημεία της Ενοποίησης	355
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10	
Ο Κωδικός του Πνεύματος:	
Εκεί όπου οι Πολλοί Γίνονται Ένας	398

Τρίτο Μέρος

Ένας Νέος Τρόπος Ζωής – Η Ενοποιημένη Ζωή

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 11	
Πραγματοποιώντας την Κβαντική Αντιστροφή,	
Μία Μέρα τη Φορά	441
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 12	
Η Ζωή στην Μπροστινή Όψη:	
Ζώντας Ως Εκφραστικός Εαυτός	470
Βιβλιογραφικές Αναφορές	483
Ευχαριστίες	489
Λίγα Λόγια για τη Συγγραφέα	493

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Όποτε τύχει να συναντήσω κάποιον άλλο ταξιδιώτη της ζωής που οι εμπειρίες και οι πεποιθήσεις του ταυτίζονται τόσο πολύ με τις δικές μου, η χαρά μου είναι τόσο μεγάλη, ώστε στην κυριολεξία χοροπηδάω. Η πρώτη μου συνάντηση με τη Δρ Σου με έκανε όχι μόνο να χοροπηδήσω, αλλά και να χορέψω τον χαρούμενο χορό μου. Είναι πραγματική ευχαρίστηση να κοιτάς τα μάτια ενός άλλου ανθρώπου που βλέπει τη ζωή και τη σχέση με τον εγκέφαλό μας με παρόμοιο τρόπο.

Το 2008, η ομιλία στην TED που έκανα, «My Stroke of Insight», ήταν η πρώτη ομιλία σε TED που έγινε viral στο διαδίκτυο. Αυτή η παρουσίαση χτύπησε την ευαίσθητη χορδή εκατομμυρίων ανθρώπων σε όλο τον κόσμο, όχι μόνο επειδή ήμουν μια νευροεπιστήμονας εγκεφαλολόγος στο Χάρβαρντ που ανάρρωσε πλήρως από μια σοβαρή εγκεφαλική αιμορραγία, αλλά και λόγω των μαθημάτων που αντλήσαμε για τη σχέση ανάμεσα στην επιστήμη και στην πνευματικότητα σε νευρολογικό επίπεδο.

Όπως είπε ο Λουί Παστέρ, *η τύχη ευνοεί το προετοιμασμένο μυαλό*, και όπως εγώ ήμουν ο κατάλληλος άνθρωπος με το κατάλληλο υπόβαθρο και την κατάλληλη εκπαίδευση για να κατανοήσω στο μέγιστο τον εγκέφαλο από την εμπειρία μου με το εγκεφαλικό, η Δρ Σου είναι ακριβώς ο κατάλληλος

άνθρωπος για να αντλήσει σοφία από τις καταπληκτικές εμπειρίες της στην ιατρική της ενέργειας, στον διαλογισμό, στη διαφώτιση και στην ενοποίηση.

Ο Δρ Μ. Τ. Μόρτερ Τζούνιορ, ο πατέρας της Δρ Σου, ήταν ένας διακεκριμένος χειροπράκτης που εξερεύνησε και όρισε πολλές από τις επαναστατικές αρχές που αποτελούν τη βάση του επιστημονικού τομέα της βιοενέργειας. Ανέπτυξε την Τεχνική Συγχρονισμού ΒιοΕνέργειας (B.E.S.T.), που λειτουργεί διεγείροντας τις φυσικές ικανότητες επούλωσης του σώματος. Για εκείνον, αυτή η αναζήτηση βιοενεργειακής εκπαίδευσης ήταν γνωστική, κλινική και διαισθητική.

Η Δρ Σου μεγάλωσε μέσα σε τέτοιες συζητήσεις και για εκείνη η βιοενέργεια έγινε ένας τρόπος ζωής, μια αφύπνιση και μια *βαθιά γνώση*. Εξοπλισμένη με την παραδοσιακή χειροπρακτική εκπαίδευση και δεκάδες χιλιάδες ώρες κλινικής εξάσκησης, η Δρ Σου αποδείχτηκε πραγματική πρωτοπόρος στον τομέα της κβαντικής ιατρικής. Το ξέρω από πρώτο χέρι, γιατί με βοήθησε να ισορροπήσω τον τραυματισμένο μου εγκέφαλο, ώστε να ολοκληρώσω την ανάρρωσή μου. Μετά τις συνεδρίες με τη Δρ Σου, ένιωσα ότι επέστρεψα σπίτι για πρώτη φορά στα δεκαεπτά χρόνια μετά το εγκεφαλικό.

Ευτυχώς που η κοινωνία μας απαιτεί κάθε εξελισσόμενη επιστήμη να εξετάζεται από το κατεστημένο. Ωστόσο, ενώ η παραδοσιακή επιστήμη απαιτεί την εφαρμογή της επιστημονικής μεθόδου, ανεξήγητα θαύματα συμβαίνουν συχνά, γιατί ο κόσμος γύρω μας δεν υπακούει στους νόμους της γραμμικότητας.

Είναι πραγματικά συναρπαστικό να υπάρχουμε σε μια εποχή όπου οι νευροεπιστήμονες χρησιμοποιούν καινοτόμες μεθόδους για να μας βοηθούν να κατανοούμε καλύτερα τη

βιολογία, που αποτελεί τη βάση της επιτυχίας στους μη γραμμικούς τρόπους θεραπείας.

Λίγο πριν από το τέλος της ομιλίας μου, είπα ότι βρήκα τη δύναμη να αναρρώσω από αυτό το καταστροφικό εγκεφαλικό, επειδή φαντάστηκα έναν κόσμο γεμάτο όμορφους, ήρεμους, συμπονετικούς και τρυφερούς ανθρώπους – ανθρώπους που ήξερα ότι είχαν τη δύναμη να επιλέγουν, κάθε στιγμή, με ποιους και πώς θέλουν να ζουν στον κόσμο. Η Δρ Σου είναι ένας από αυτούς τους ανθρώπους και η αποστολή της ζωής της είναι πλέον να βοηθάει τον κόσμο να βιώσει το ίδιο.

Στη γλώσσα μου, η γαλήνη είναι μόνο μια σκέψη μακριά. Επιλέγοντας συνειδητά να χρησιμοποιούμε ολόκληρο τον εγκέφαλό μας, έχουμε τη δυνατότητα να δημιουργούμε βαθιά εσωτερική γαλήνη. Σε αυτό το βιβλίο, η Δρ Σου παρουσιάζει τεχνικές που θα σας εκπαιδεύσουν να κάνετε ακριβώς αυτό – και γι' αυτό το δώρο της στην ανθρωπότητα, θα είμαι για πάντα ευγνώμων.

Απολαύστε την καλύτερη βόλτα της ζωής σας.

Τζίλ Μποϊλ Τέιλορ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Καθόμουν με τα μάτια κλειστά σε μια σκοτεινή αίθουσα χορού με εκατοντάδες άλλους ανθρώπους που διαλογίζονταν γύρω μου, όταν ξαφνικά ένιωσα να χάνω το βάρος μου, να αιωρούμαι ψηλά πάνω από τη Γη, μέσα σε ένα φως τόσο έντονο, που ήταν σαν να είχα πάρει φωτιά. Ένιωθα την απόλυτη απεραντοσύνη μου. Έβλεπα πανοπτικά ολόγυρα –σε κάθε κατεύθυνση– μέσα σε ένα φως τόσο λαμπερό, που ήταν δέκα φορές πιο φωτεινό κι από την πιο φωτεινή μέρα στην έρημο. Είχα την αίσθηση ότι ήμουν άυλη· απλώς μια ακτίδα φωτός. Και, βλέποντας την απεραντοσύνη με τα μάτια του μυαλού μου, κατάλαβα ότι αυτό ήμουν. Ήμουν το σύμπαν και όλα όσα περιλαμβάνει. Το λαμπερό φως που με διαπερνούσε ήμουν εγώ. Έβλεπα τη Γη από κάτω μου, στο μέγεθος ενός βόλου, και κάθε ανάσα που έπαιρνα επέτρεπε στο φως να γίνεται μια τρυφερή παρουσία που έρεε μέσα μου και μέσα στη Γη. Ήμουν απέραντη κι είχα γίνει ένα με την πλάση.

Ναι, αυτή η εμπειρία με συγκλόνησε συθέμελα!

Από τότε που ήμουν μικρό κοριτσάκι, άκουγα τους γονείς μου να μιλάνε για την ενέργεια: όλα είναι ενέργεια και στην πραγματικότητα κι εμείς οι άνθρωποι από ενέργεια αποτελούμαστε. Ο πατέρας μου ήταν πρωτοπόρος στην «ενεργειακή ιατρική», ένας εξαιρετος χειροπράκτης με διεθνώς γνωστό έργο, θρύλος στον τομέα του. Μεγαλώνοντας στη σκιά του,

ήθελα να βρίσκομαι διαρκώς γύρω του και αποζητούσα συνεχώς την έγκρισή του. Όταν μεγάλωσα, δούλεψα μαζί του στο ιατρείο του και παρακολουθούσα τα δημοφιλή σεμινάρια που έδινε. Από παρατηρητής της δουλειάς του έγινα ενεργή συνεργάτιδα κι όταν πήρα το δίπλωμα του χειροπράκτη, πέρασα πολλές πολύτιμες ώρες μαζί του. Μοιραζόμαστε μια βαθιά αφοσίωση για την ανθρωπότητα και έναν διαρκή ενθουσιασμό για τις νέες πρακτικές ενέργειες που ανακαλύπταμε ώστε να βοηθάμε τους ανθρώπους που υπηρετούσαμε.

Ωστόσο, παρ' όλη την επαφή μου με την έννοια της ενέργειας, ποτέ δεν ένιωσα την άπειρη απεραντοσύνη της. Μετά την προσωπική εμπειρία μου, η πραγματικότητά μου άλλαξε. Η έννοια της ενέργειας απέκτησε ξαφνικά ένα πολύ βαθύτερο νόημα. Αμέσως κατάλαβα ότι αυτή ήμουν πραγματικά: αυτή η αγνή, έξυπνη ενέργεια – η φλογερή και ζωντανή. Γαλήνια. Αιώνια. Εκτός χώρου και χρόνου. Ήμουν σοφή και απόλυτη. Η ύπαρξή μου δεν χρειαζόταν προσπάθεια. Δεν υπήρχε τίποτα που να μου έλειπε ή να ήθελα· ήμουν απόλυτα ολοκληρωμένη και πλήρης. Ήταν μια κατάσταση τελειότητας και ήξερα πως αποτελούσε το σπίτι μου. Πιο πραγματική από κάθε πραγματικότητα που είχα γνωρίσει ποτέ, ήταν το μόνο μέρος στο οποίο ήθελα να βρίσκομαι.

Και σε πόσο μεγάλη αντίθεση ερχόταν αυτό με τις μέχρι τότε εμπειρίες της ζωής μου, που πολλές φορές ήταν βασανιστικές· στην καλύτερη περίπτωση μια απότομη ανηφόρα που έπρεπε να ανέβω. Όλα απαιτούσαν τόσο πολλή προσπάθεια. Κάθε μέρα, βαθιά μέσα μου, ένιωθα σαν να με έστελναν στο πεδίο μάχης να πολεμήσω για τη ζωή μου. Ως παιδί, αυτά τα συναισθήματα με έκαναν να αναπτύξω μια συστολή που μου προκαλούσε αναπηρία και σε κάθε στροφή με έκανε να

νώθω φόβο και ανασφάλεια. Παρακολουθούσα αθλήματα από το παρασκήνιο για δύο καλοκαίρια, επειδή φοβόμουν μην «κάνω λάθος» στο γήπεδο. Όταν επέλους βρήκα το θάρρος να το κάνω, κατάφερα μερικά πράγματα. Υπέθεσα, λοιπόν, ότι έπρεπε πάντα να παρακολουθώ και να μαθαίνω όσα περισσότερα μπορώ πριν κάνω κάτι, διότι διαφορετικά μπορεί να αποτύχανα. Στο γυμνάσιο και στο λύκειο, έπαιζα εκ του ασφαλούς, προσπαθώντας να κάνω τα πάντα «σωστά» για να νιώθω σίγουρη και να παίρνω τη διαβεβαίωση των άλλων ότι ήμουν «καλός άνθρωπος». Ήμουν μαζορέτα, συμμετείχα στα αθλήματα, έπαιρνα άριστους βαθμούς, κέρδιζα το βραβείο της «καλύτερης ηθοποιού» στους θεατρικούς διαγωνισμούς και έπαιρνα τις περισσότερους ψήφους για την «πιο δημοφιλή μαθήτριά» και την «πιο πιθανή να πετύχει». Αλλά παρ' όλες τις προσπάθειες και την επιβεβαίωση που κέρδιζα, ο φόβος μου ότι δεν ήμουν αρκετά καλή ποτέ δεν υποχώρησε. Στην πραγματικότητα, τις περισσότερες φορές ήμουν εντελώς τρομοκρατημένη.

Γύρω στα τριάντα πέντε, έχοντας γίνει ό,τι καλύτερο μπορούσα ως θεραπεύτρια, πολίτης και φίλη, καθοδηγούμενη από την τελειομανία και τη γενναιοδωρία, ένιωθα εξαντλημένη. Παρόλο που είχα πετύχει επαγγελματικά και οικονομικά, μου έλειπε η χαρά, η αγάπη, η πληρότητα και η πραγματική συνειδητότητα. Υπέφερα και σωματικά, κυρίως από σχεδόν καθημερινές ημικρανίες, που με έκαναν να μην μπορώ να σηκώσω το κεφάλι μου από το μαξιλάρι, πόσο μάλλον να πάω στη δουλειά. Όλο και πιο συχνά, έπανα τον εαυτό μου να αναρωτιέται: *Έτσι θα είναι η ζωή μου;*

Και τότε μια μέρα κάτι μέσα μου έσπασε. Παρόλο που ο Θεός δεν αποτελούσε ποτέ μέρος της αντίληψής μου για τον

κόσμο, είχα απελπιστεί πλέον αρκετά ώστε να ζητήσω βοήθεια και να σταματήσω να κάνω τα πράγματα με τον δικό μου τρόπο. Εκείνο το βράδυ, βγήκα στο μπαλκόνι μου, κοίταξα τον ουρανό και είπα σχεδόν απαιτητικά: «Δείξε μου, γιατί προφανώς δεν το καταλαβαίνω και πολύ καλά όλο αυτό με τη ζωή!»

Εκείνη ακριβώς τη στιγμή της παράδοσης, κάτι άλλαξε. Ένωσα πιο ανάλαφρη κι αμέσως η ζωή μου άρχισε να βελτιώνεται. Ξεκίνησε μια σειρά τυχαίων γεγονότων – άνθρωποι άρχισαν να με καλούν σε κέντρα διαλογισμού και σε συζητήσεις για τη συναίσθηση και τη μελέτη της διαφώτισης και να μου προσφέρουν βιβλία και οδηγίες για το πώς να ζω τη ζωή μου με εντελώς διαφορετικό τρόπο. Όσο παρακολουθούσα τα μαθήματα διαλογισμού, άρχισαν να αλλάζουν οι αντιλήψεις μου για το τι ήταν πραγματικό. Λίγο καιρό μετά, βρέθηκα σε εκείνη την αίθουσα χορού νιώθοντας αυτή τη βαθιά εμπειρία που θα με έβγαζε για πάντα από τον πόνο και την αγωνία, πράγματα που χαρακτήριζαν μέχρι τότε τη ζωή μου.

Είμαι σίγουρη ότι είχατε κι εσείς δυσκολίες και προβλήματα που σας έφεραν στα όρια της εξάντλησης και ότι μπορείτε να ταυτιστείτε με αυτό το κομμάτι της εμπειρίας μου. Ίσως κάποτε ράγισε η καρδιά σας ή δεν έχετε βρει την αιώνια αγάπη. Ίσως έχετε υποφέρει από κάποια ασθένεια ή πόνο, οικονομικά προβλήματα ή στρες, απογοήτευση ή διάψευση προσδοκιών. Υπάρχουν τόσο πολλοί τρόποι να υποφέρουμε: από χαμηλή αυτοεκτίμηση, θυμό, θλίψη, πικρία ή τύψεις· από την αδυναμία να αφήνουμε πίσω μας το παρελθόν και να ζούμε στο παρόν· από ενοχές, ντροπή ή ανικανότητα να δημιουργούμε αυτό που πραγματικά θα θέλαμε να έχουμε στη ζωή μας· από άγχος, κατάθλιψη, στέρση ή κακοποίηση· από την απώλεια της πραγματικής αίσθησης του εαυτού μας.

Ο λόγος που ξέρω με βεβαιότητα ότι έχετε βιώσει κάποια από αυτά τα συναισθήματα και καταστάσεις είναι επειδή έχει συμβεί σε όλους μας. Είναι στην ανθρώπινη φύση μας... δηλαδή, *μέχρι να πάψουν να είναι!* Η υπέροχη αλήθεια είναι ότι, ως είδος, μπορούμε να εξελιχθούμε πέρα από αυτά. Συλλογικά, βρισκόμαστε στο χείλος μιας επανάστασης στην ανθρώπινη συναίσθηση. Το να ζούμε με τον επώδυνο, μικρό, ανασφαλή εαυτό που πάντα γνωρίζαμε δεν είναι μόνο δική μας επιλογή. Υπάρχει έμφυτη μέσα μας και μια άλλη επιλογή – στην πραγματικότητα γεννιόμαστε με μια άλλη αντίληψη και είμαστε οπλισμένοι με την απόλυτη επίγνωση του πραγματικού μεγαλείου μας.

Σε αυτό το βιβλίο θα σας δείξω τον τρόπο με τον οποίο μπορείτε να αλλάξετε συστηματικά και να υιοθετήσετε αυτή την καλύτερη αντίληψη. Θα σας δείξω ότι υπάρχει μια πιο ευτυχησμένη, πιο επιτυχημένη εκδοχή του εαυτού σας, η οποία είναι διαθέσιμη σ' εσάς εδώ και τώρα – παρόμοια με την εκδοχή του εαυτού που βίωσα εκείνη τη μέρα στην αίθουσα χορού. Γνωρίζω με βεβαιότητα ότι αυτή η εκδοχή είναι η πραγματικότητα αυτής που είμαι... και αυτού που είστε εσείς. Γιατί δεν είναι μόνο η δική μου αλήθεια· είναι και η δική σας. Είναι αυτό που πραγματικά είμαστε *όλοι*.

Το καλύτερο είναι ότι όχι μόνο μπορούμε να αντιληφθούμε αυτή την πραγματικότητα μέσω του διαλογισμού, αλλά μπορούμε να ζούμε με αυτή την πραγματικότητα, αξιόπιστα και σταθερά, όλη τη ζωή μας. Αυτή είναι η υπόσχεση που ονομάζω «Κωδικούς Ενέργειας». Αυτό που θα μάθετε όταν αρχίσετε να χρησιμοποιείτε τους Κωδικούς Ενέργειας δεν είναι πώς να φτάνετε σε αυτή την ανώτερη κατάσταση. Όσο συναρπαστικό κι αν ακούγεται αυτό, η δύναμη των Κωδικών Ενέργειας είναι

πολύ ισχυρή και φτάνει πολύ μακρύτερα. Όχι, όσο θα κάνετε αυτή τη δουλειά, θα πραγματοποιήσετε τη μοναδική αλλαγή που θα μεταμορφώσει τα πάντα στον κόσμο σας προς το καλύτερο. Θα υλοποιήσετε τη μοναδική λύση που κάνει κάθε πρόβλημα να εξαφανίζεται.

Δύσκολο να το πιστέψετε; Ακούγεται πολύ καλό για να είναι αληθινό; Σας διαβεβαιώνω ότι είναι αληθινό. Όταν ζείτε με την αντίληψη που θα αποκτήσετε μέσω των Κωδικών Ενέργειας, η ζωή σας αποκτά νόημα, και, το κυριότερο, γίνεται πλήρης. Κάθε μέρα τροφοδοτείται από μια ισχυρή αίσθηση νοήματος και πάθους. Η υγεία σας βελτιώνεται σημαντικά: τα συμπτώματα εξαφανίζονται· νιώθετε ζωντανό και γεμάτο ενέργεια. Αποκτάται απλά και αποτελεσματικά εργαλεία για να αντιμετωπίζετε κάθε πόνο ή ασθένεια. Νιώθετε διαυγείς, θετικοί, δυνατοί και βαθιά συνδεδεμένοι με τον εαυτό σας και γενικά τη ζωή. Νιώθετε ότι αξίζετε και ότι αγαπάτε τον εαυτό σας. Όταν ζείτε νιώθοντας πληρότητα, κάνετε επιλογές σύμφωνα με τη βαθιά εσωτερική σας σοφία, που είναι άμεσα προσβάσιμη σ' εσάς. Κάθε επιχείρημα αποτελεί μια συναρπαστική περιπέτεια στην οποία είστε η κυρίαρχη δημιουργική δύναμη. Είστε ο δημιουργός της ζωής σας, δείχνοντας συνειδητά τι πραγματικά αγαπάτε. Η ζωή είναι μαγική, θαυμαστή, γεμάτη δέος και εμπιστοσύνη.

Το ξέρω γιατί ζω έτσι κάθε μέρα κι έχω βοηθήσει χιλιάδες άλλους να μάθουν να ζουν επίσης έτσι. Άρχισα να βλέπω τα αποτελέσματα το 2001, αμέσως μετά την εμπειρία μου στην αίθουσα χορού, με την αφύπνιση της συναίσθησης. Ξαφνικά κατάφερα να λύσω μακροχρόνια προβλήματα στη ζωή μου. Στην πραγματικότητα, δεν έβλεπα πια τα προβλήματα σαν προβλήματα. Καταλάβαινα ότι κάθε δυσκολία συνέβαλλε

στην εξέλιξή μου και στην αφύπνιση – στο απώτερο καλό μου. Η ζωή μου έγινε πιο ευτυχισμένη και υγιής, ξεπερνώντας οτιδήποτε γνώριζα μέχρι τότε. Άρχισα να θεραπεύομαι χωρίς να το καταλαβαίνω: οι ημικρανίες μου απλώς εξαφανίστηκαν και μέσα σε μερικούς μήνες η επώδυνη σκολίωση που είχα από τότε που γεννήθηκα άρχισε να διορθώνεται – σήμερα έχει αποκατασταθεί εντελώς. Στη διάρκεια των επόμενων ετών, τραυματισμοί όπως δύο κατάγματα, ένα στο κάθε χέρι, και ένα φριχτό διάστρεμμα στον αστράγαλο επουλώθηκαν γρήγορα, δίχως τις παραδοσιακές μεθόδους ακινησίας. Αντί να με κρατάει πίσω η τελειομανία, άρχισα να κινούμαι σε συνεργασία με τη ζωή, νιώθοντας μια βαθιά αίσθηση ηρεμίας. Σταμάτησα πλέον να βιάζομαι. Άρχισα να εμπιστεύομαι τον συγχρονισμό των περιστάσεων. Έπαψα να νιώθω την ανάγκη να αποδεικνύω τον εαυτό μου βελτιώνοντας όλα τα πράγματα με τα οποία ερχόμουν σε επαφή· αντίθετα, άρχισα να παρατηρώ την ομορφιά που υπήρχε μέσα στα πάντα. Στόχος μου πλέον ήταν η πληρότητα, όχι η επιτυχία· κι ωστόσο η επιτυχία έμοιαζε να έρχεται φυσικά σαν υποπροϊόν.

Οι πελάτες μου αυξήθηκαν χωρίς να προσπαθήσω, δημιουργήσα μια νέα επιχείρηση και οι προκλήσεις των δύσκολων περιστατικών λύθηκαν από μόνες τους. Οι άνθρωποι θεραπεύονταν και με σύστηναν σε συγγενείς και φίλους. Καταπληκτικοί συνεργάτες έρχονταν στο θεραπευτικό κέντρο δίχως να αναγκαστώ να τους ψάχνω εγώ. Έλαβα μια πρόσκληση από το γραφείο του κυβερνήτη για μια θέση στο συμβούλιο, καθώς και προσκλήσεις για να μιλήσω σε επαγγελματικά συνέδρια. Η ζωή εξελισσόταν σε κάθε επίπεδο απλά και αβίαστα.

Ενθουσιάστηκα τόσο πολύ από τις θετικές αλλαγές, που ήθελα να επιστρέφω σε αυτή την υπέροχη εμπειρία μου ξανά

και ξανά. Ακόμα περισσότερο, ήθελα να μάθω πώς να *παρ- μένω* εκεί. Αποστολή μου έγινε να ανακαλύψω πώς να το κάνω αυτό – όχι μόνο για τον εαυτό μου, αλλά και για να βιώσουν και άλλοι την αλήθεια του ποιοι πραγματικά είναι και να εκμεταλλευτούν αυτά τα απίθανα οφέλη. Κατάλαβα ότι ήμουν στα πρόθυρα να ανακαλύψω κάτι σημαντικό. Κάτι μεγάλο. Κάτι επαναστατικό. Στην πραγματικότητα, για μένα ήταν η εκπλήρωση του σκοπού της ανθρώπινης ζωής!

Από τις πρώτες μέρες μας σε αυτή τη Γη, εμείς οι άνθρωποι αναζητάμε τρόπους να κατανοήσουμε την πραγματική, απεριόριστη φύση μας ως πνευματικά όντα (την ψυχή μας ή τον Εκφραστικό Εαυτό μας) και να ξεπεράσουμε τη μικρή, περιορισμένη, τρομαγμένη και γεμάτη πόνο ταυτότητά μας (τον εγωισμό μας ή την Προστατευτική Προσωπικότητα), με την οποία περνάμε τόσο μεγάλο μέρος της ζωής μας. Καθώς άρχισα να δουλεύω με άλλους (χρησιμοποιώντας πρώτες εκδοχές των μεθόδων που θα μάθετε σ' αυτό το βιβλίο) κι άρχισαν να νιώθουν την επανάσταση που είχα ανακαλύψει, κατάλαβα ότι ήμουν κοντά στο να βρω τα κλειδιά που θα ξεκλείδωναν αυτή τη δυνατότητα μέσα σε όλους μας. Οι άνθρωποι άρχισαν να μου λένε ότι ο διαλογισμός τους έφταναν πέρα από την απλή χαλάρωση του μυαλού και τη βίωση μιας γαλήνιας κατάστασης· τώρα άρχιζαν να βιώνουν διευρυμένες πραγματικότητες, να «βλέπουν» με τα εσωτερικά τους μάτια και να έχουν πρόσβαση σε μια βαθύτερη σοφία από αυτή που ήξεραν μέχρι τότε. Έλεγαν ότι είχαν μικρότερη τάση να μπλέκονται σε διαφωνίες, αλλά μπορούσαν να βρίσκουν νέες λύσεις που ωφελούσαν όλα τα μέρη. Ανακάλυψαν ότι τους ήταν πιο εύκολο να αγαπούν, να δείχνουν συμπόνια και να συγχωρούν. Και άρχισαν να θεραπεύονται, τόσο συναισθηματικά όσο και σωματικά.

Και παρόλο που ανακάλυψα μια βαθιά εκδοχή αυτού που είμαστε και ήξερα ότι συνήθως επιτυγχάνεται μόνο από τους αφοσιωμένους γιόγκι, κατάλαβα ότι όλοι μπορούμε να ζούμε έτσι – ότι όλοι μπορούμε να ανακαλύψουμε τον τρόπο, αρκεί να ξέρουμε πώς.

ΔΗΜΙΟΥΡΓΩΝΤΑΣ ΤΟΥΣ ΚΩΔΙΚΟΥΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ

Ευτυχώς, η εμπειρία που έζησα άφησε ένα ανεξίτηλο αποτύπωμα στο μυαλό και το σώμα μου. Όταν επέστρεψα στο σώμα μου στην αίθουσα χορού εκείνη τη μέρα, θυμόμουν ακόμα πώς ένιωσα μέσα μου και ήξερα ότι ο τρόπος για να επιστρέψω ήταν να δημιουργήσω ξανά τα χαρακτηριστικά της εκεί – στο σώμα και στη συνείδησή μου. Ο συγκεκριμένος τρόπος συγκέντρωσης του μυαλού· το απέραντο αίσθημα ότι ήμουν επικεντρωμένη στον πυρήνα μου· η κατάσταση αφοσίωσης· η οικεία, τρυφερή ύπαρξη ήταν όλα κομμάτια του παζλ. Ανέτρεξα νοερά και πρόσεξα κάθε λεπτομέρεια της εμπειρίας μου κι έπειτα προσπάθησα να δημιουργήσω ξανά αυτές τις λεπτομέρειες και να παρατηρήσω τι θα μου αποκαλυπτόταν καθώς το έκανα.

Περνούσα τα βράδια μου με πολύωρο, μερικές φορές ολονύκτιο διαλογισμό και τις μέρες μου με συνεδρίες με τους πελάτες και ασθενείς μου, εφαρμόζοντας αυτά που είχα μάθει από το ενδοσκοπικό ταξίδι μου την προηγούμενη νύχτα. Σε κάθε πείραμα που έκανα, κρατούσα προσεκτικές σημειώσεις για το τι έμοιαζε να φέρνει το σώμα μου και το μυαλό μου, έστω κοντά, σε αυτή την ανώτερη κατάσταση, μέχρι που έφτασα στο σημείο να τη δημιουργώ κατά βούληση.

Βήμα το βήμα, συνεδρία με συνεδρία και ασθενή με ασθενή, αποκωδικοποίησα αυτό που λειτουργούσε για μένα και τους άλλους ώστε να μπορούμε να αγγίξουμε την πραγματική μας φύση. Και, στην πορεία, ήρθαν στο φως αρχές και πρακτικές που άλλαζαν τη ζωή. Κρατώντας μόνο τις πιο αποτελεσματικές και επαρκείς από αυτές, κωδικοποίησα τα βήματα που μας επιτρέπουν να ζούμε με τον Εκφραστικό Εαυτό μας. Επειδή όλα τα βήματα είχαν σχέση με την αίσθηση και την αύξηση της παρουσίας της ενέργειας μέσα στο σώμα μας, τα ονόμασα Κωδικούς Ενέργειας. Από τότε, έχω διαπιστώσει από την έρευνά μου ότι τόσο τα αρχαία κείμενα όσο και η σύγχρονη επιστήμη επαληθεύουν αυτά που ανακάλυψα. Οι Κωδικοί είναι απλοί και ολιστικοί και το καλύτερο είναι ότι όλοι μπορούν να τους χρησιμοποιήσουν εύκολα.

Όλοι είμαστε ικανοί για μια αφύπνιση σε αυτή την ανώτερη διάσταση του εαυτού μας – όλοι είμαστε ικανοί να ζούμε σύμφωνα με τις πραγματικές μας δυνατότητες, να απολαμβάνουμε άριστη υγεία που να αποτελεί σταθερή κατάσταση στη ζωή μας. Στην πραγματικότητα, ένας από τους σκοπούς της ζωής μας είναι να κάνουμε ακριβώς αυτό. Η γνώση, η εμπειρία και κυρίως, η ζωή –όχι απομονωμένη σε μια διαλογιστική σιωπή, αλλά στην καθημερινή μας ζωή– είναι ο Επίγειος Παράδεισος, έτοιμος πλέον να γίνει δικός μας.

Η γνώση που χρειάζεστε είναι στα χέρια σας. Αυτά τα βήματα, οι Κωδικοί Ενέργειας, σας προσφέρονται με απλούς όρους στις σελίδες αυτού του βιβλίου. Όπως άλλαξαν τη δική μου ζωή και τη ζωή χιλιάδων άλλων ανθρώπων, ξέρω με βεβαιότητα ότι θα αλλάξουν και τη δική σας.

ΑΝΑΚΑΛΥΠΤΟΝΤΑΣ ΤΟ ΜΕΓΑΛΕΙΟ ΣΑΣ

Όπως θα δείτε, αυτό που θέλω να μοιραστώ μαζί σας είναι περισσότερο το τι είναι «σωστό» για σας –τι είναι καλό και αληθινό– κι όχι όσα έμαθα στο πανεπιστήμιο σχετικά με τη διάγνωση και την επίλυση προβλημάτων. Ανεξάρτητα από το αν εστιάζουμε στην παθολογία ή την πρόληψη, η κουλτούρα μας συνήθως ασχολείται με αυτό που πάει λάθος και με την επίλυσή του. Το δικό μου μήνυμα είναι διαφορετικό. Έχει σχέση με το ποιοι πραγματικά είστε και από τι αποτελείστε. Ναι, θα σας δείξει πώς να θεραπευτείτε –σωματικά, ψυχικά και συναισθηματικά–, αλλά κυρίως θα σας δείξει πώς να αγκαλιάζετε το μεγαλείο σας και τη βαθιά αλήθεια ότι στην πραγματικότητα τίποτα δεν πήγαινε λάθος εξαρχής μ' εσάς. Θέλω να το κατανοήσετε αυτό σε πολύ βαθύ επίπεδο και να μάθετε να το εκφράζετε και να το ζείτε καθημερινά.

Αυτό είναι πολύ πιο σημαντικό από οποιοδήποτε άλλο κατόρθωμα στη ζωή σας, όπως ένα τρόπαιο ή ένα βραβείο, ένα ρεκόρ, η απόκτηση περισσότερων υλικών αγαθών, μια απώλεια βάρους ή μια προαγωγή. Το απλό εσωτερικό κατόρθωμα που έχει τη μεγαλύτερη σημασία απ' όλα είναι το εξής: να αφυπνίσετε την πραγματική σας φύση. Ίσως μοιάζει καταπληκτικό, αλλά είναι βασικό στη συνείδησή μας ως είδους.

Επίσης δεν είναι κάτι καινούριο. Αναφέρεται στη Βίβλο, στο Κοράνι, στην Πεντάτευχο, στις Ουπανισάδες και σε πολλά άλλα αρχαία κείμενα. Άνθρωποι από όλες τις κουλτούρες του κόσμου έχουν ασχοληθεί με αυτό εδώ και χιλιάδες χρόνια. Και πολλοί από εμάς, σε κάποια φάση της ζωής μας, αναρωτιόμαστε για την ύπαρξή μας και τον σκοπό μας σε αυτή τη ζωή.

Η χρήση της ενέργειας ως ίαμα χρονολογείται από τις

απαρχές της ιστορίας. Αρχαία αιγυπτιακά ιερογλυφικά δείχνουν τη χρήση της ενέργειας για την τόνωση και την επούλωση του σώματος. Οι πρώτοι χριστιανοί χρησιμοποιούσαν τα χέρια για θαυμαστές θεραπείες. Περισσότερα από πέντε χιλιάδες χρόνια πριν, στην αρχαία Ινδία, οι Βέδες, το αρχαιότερο κείμενο για την ανθρώπινη δυνατότητα και ανάπτυξη, ανέφερε την κίνηση της ενέργειας στο σώμα και την αύξηση της συχνότητας των δονήσεων για την καλύτερη επούλωση και την αφύπνιση της συναίσθησης σε ανώτερα επίπεδα. Αυτές οι πρακτικές δεν ήταν φανταστική «μαγεία»: αντίθετα, βασιζόνταν (και βασιζονται) στην αλήθεια ότι είμαστε όντα από ενέργεια!

Σήμερα, η επιστημονική έρευνα αποκαλύπτει αυτά που ήξεραν οι αρχαίοι θεραπευτές τόσα χρόνια πριν. Η επιστήμη βελτιώνει την ύπαρξη του πεδίου ανθρώπινης ενέργειας: αυτό το πεδίο είναι τόσο πραγματικό και ευαίσθητο όσο το δέρμα μας – και επηρεάζει τη σωματική μας πραγματικότητα με σημαντικούς τρόπους. Ανακαλύπτουμε, για παράδειγμα, ότι από το πεδίο ενέργειας παίρνει τις οδηγίες του το DNA για το πώς να λειτουργήσει. Το βλέπουμε αυτό σε ευρήματα του Δρ Μπρους Λίπτον, για παράδειγμα, ο οποίος, δουλεύοντας στην Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου Στάνφορντ, ανακάλυψε στοιχεία ότι αλλαγές σε οργανισμούς οφείλονται σε ενεργοποίηση γονιδίων από ένα ερέθισμα που προέρχεται από την επιφάνεια του κυτταρικού τοιχώματος και όχι από τον γενετικό κώδικα μέσα στον κυτταρικό πυρήνα, όπως πίστευαν μέχρι τότε. Αυτό μας δείχνει ότι τα μηνύματα από το περιβάλλον των κυττάρων μας, καθώς και οι σκέψεις και η συναισθηματική μας κατάσταση, παράγουν μια συγκεκριμένη μορφή ροής ενέργειας στην επιφάνεια του κυττάρου που καθορίζει τι θα «κάνει» το

κύτταρο. Αυτή η ανακάλυψη αποτέλεσε μια σημαντική συμβολή σε έναν νέο κλάδο της επιστήμης που ονομάζεται επιγενετική, η οποία στην ουσία λέει ότι το περιβάλλον μας είναι πιο σημαντικό από τη γενετική κληρονομιά μας όσον αφορά την εμπειρία μας και την έκφραση της υγείας και της ευημερίας μας. Αυτό το περιβάλλον παράγεται από την ενέργεια της κάθε σκέψης και πράξης μας, που οδηγεί στην παραγωγή και την κίνηση των μορίων της χημείας, η οποία με τη σειρά της οδηγεί στην ενεργοποίηση του DNA μας και στη γενική κυτταρική λειτουργία. Με άλλα λόγια, κάνοντας σκέψεις και πράξεις που επηρεάζουν την ενέργειά μας, δημιουργούμε τις δικές μας δυνατότητες για θεραπεία!

Χάρη σε αυτές τις επαναστατικές ανακαλύψεις, γίνεται ακόμα πιο φανερή η σημασία της αποκατάστασης και της διατήρησης της ροής της ενέργειας. Αν θέλουμε να εκμεταλλευτούμε τις πραγματικές μας δυνατότητες, πρέπει να δημιουργήσουμε το κύκλωμα στον εγκέφαλο και στο σώμα μας ώστε να μπορούμε να ζούμε σαν συνειδητά όντα ενέργειας. Αν το κάνουμε αυτό, θα μπορούμε να θεραπεύουμε κάθε μέρος του εαυτού μας και θα αρχίσουμε να δημιουργούμε με μαεστρία μια ζωή γεμάτη μεγαλείο.

Δεν χρειάζεται να μου το πει η επιστήμη για να το ξέρω· ωστόσο, έχοντας μεγαλώσει σε ένα σπίτι όπου μια άποψη έπρεπε να στηρίζεται επιστημονικά, η επιστήμονας μέσα μου ενθουσιάζεται με κάθε επιστημονική απόδειξη που επιβεβαιώνει την εμπειρία μου. Βοηθάει το μυαλό μου να κατανοεί αυτό που ήδη γνωρίζει η καρδιά μου, το ένστικτό μου και η βαθύτερη σοφία μου. Ευτυχώς, η επιστήμη προοδεύει τόσο υπέροχα, γεφυρώνοντας το χάσμα ανάμεσα στον ορατό, υλιστικό κόσμο και στον αόρατο κόσμο της διαίσθησης, της

πρόθεσης και της πνευματικότητας, ώστε έχουμε τη δυνατότητα να βιώσουμε αυτή τη «γνώση» πριν τη μάθουμε και την εμπιστευτούμε!

Το ερώτημα τώρα είναι: πόσο καιρό θα μας πάρει να θέσουμε ως προτεραιότητα την εξερεύνηση αυτής της πραγματικής φύσης και να αρχίσουμε να δίνουμε τις απαντήσεις μόνοι μας; Πότε θα καταλάβουμε πραγματικά ότι η γνώση και η ζωή μέσα από αυτή την πραγματική φύση είναι αυτό που μετράει περισσότερο; Η απάντηση είναι ότι θα πάρει μέχρι τη μέρα που ο πόνος μας θα γίνει τόσο αβάσταχτος, που θα αρχίσουμε να κοιτάζουμε γύρω μας και να αναρωτιόμαστε αν η ζωή έχει τίποτα άλλο να προσφέρει. Εγώ όμως ρωτάω: γιατί να μην αρχίσετε να ζείτε μέσα από τον πραγματικό εαυτό σας τώρα, ώστε να περάσετε την υπόλοιπη ζωή σας γιορτάζοντας το μεγαλύτερο κατόρθωμα που θα βιώσετε ποτέ σας; Αυτό το βιβλίο θα σας καθοδηγήσει βήμα βήμα στο μονοπάτι προς την επιτυχία αυτού του στόχου.

ΤΙ ΠΕΡΙΕΧΕΙ ΑΥΤΟ ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ

Στο Πρώτο Μέρος, «Νέα Αντίληψη: Η Κβαντική Αντιστροφή», θα οικοδομήσετε τα απαραίτητα θεμέλια ώστε να σταματήσετε να ζείτε περιορισμένοι από τον φοβισμένο εαυτό σας και να ζείτε ως ο πλήρης, δημιουργικός εαυτός χωρίς όρια, όπως πραγματικά είστε. Αυτή η ενότητα σας δείχνει πώς να κατανοείτε τον εαυτό σας και τον γύρω κόσμο ώστε να αντλείτε τις απεριόριστες δυνατότητές σας και να δημιουργήσετε τη ζωή που πραγματικά θέλετε. Με όσα θα μάθετε στο Πρώτο Μέρος, θα είστε έτοιμοι να αρχίσετε να κάνετε τη δουλειά

που θα σας περάσει στον Εκφραστικό Εαυτό του Δεύτερου Μέρους.

Στο Δεύτερο Μέρος, «Νέος Τρόπος Ύπαρξης: Το Πρόγραμμα των Κωδικών Ενέργειας», θα μάθετε τους επτά Κωδικούς Ενέργειας που ενεργοποιούν το απαραίτητο κύκλωμα μέσα σας το οποίο θα σας επιτρέψει να ζείτε ως ο Εκφραστικός Εαυτός σας. Οι Κωδικοί προσφέρουν ένα ολοκληρωμένο σύστημα για να θεραπεύετε τις ανισορροπίες σας, να αφυπνίζετε το πραγματικό σας μεγαλείο και –κυρίως– να ζείτε μια μαγική ζωή. Με απλό και κατανοητό τρόπο, θα σας δείξω πώς να ενσαρκώνετε την αλήθεια αυτού που είστε και να δημιουργείτε μια ζωή που θα αγαπήσετε πραγματικά.

Ανεξάρτητα από το αν αυτή είναι η πρώτη σας επαφή με τη χρήση ενέργειας ως ίαμα ή αν είστε γνώστες του αντικειμένου, οι επαναστατικές μέθοδοι των Κωδικών Ενέργειας προσφέρουν μοναδικές γνώσεις και πρωτόκολλα που θα αλλάξουν τη ζωή σας και τη ζωή των γύρω σας.

Στο Τρίτο Μέρος, «Νέος Τρόπος Ζωής: Η Ενοποίηση της Ζωής», θα δούμε πώς μπορείτε να εφαρμόσετε τους Κωδικούς Ενέργειας στην καθημερινή σας ζωή, καθώς και πώς αυτός ο νέος τρόπος ζωής θα διευρύνει τελικά την ύπαρξή σας και τη συμβολή σας στον κόσμο.

Παρόλο που αυτό το βιβλίο αποτελεί ένα ισχυρό εργαλείο μεταμόρφωσης που βασίζεται στην επιστήμη της κβαντικής φυσικής, της νευροβιολογίας και της βιοενεργειακής θεραπείας, δούλεψα σκληρά για να το κάνω κατανοητό ώστε να μπορέσετε να το *χρησιμοποιήσετε*. Από τα αποτελέσματα που έχω δει, θα μπορέσετε να γίνετε μια εντελώς νέα εκδοχή του εαυτού σας –πιο υγιείς, πιο ευτυχισμένοι, πιο ενδυναμωμένοι– μέσα σε μόλις μερικούς μήνες ή ακόμα και εβδομάδες

από σήμερα. Μόνο όμως αν εφαρμόσετε αυτά που θα μάθετε! Ο χρόνος θα περάσει ούτως ή άλλως. Επομένως σας προσκαλώ να αγκαλιάσετε πραγματικά αυτό το έργο – και σας υπόσχομαι ότι θα νιώσετε ευγνώμονες που το κάνατε.

Έτοιμοι να ξεκινήσουμε; Τέλεια, πάμε!

Πρώτο Μέρος

Νέα Αντίληψη:
Η Κβαντική Αντιστροφή