

Leseprobe aus:

Ben Johnson, Alex Loyd

Der kleine Healing Code



Mehr Informationen zum Buch finden Sie auf rowohlt.de.

Alex Loyd
Ben Johnson

Der kleine Healing Code
Wie Sie jedes Problem heilen können

Aus dem Englischen von
Barbara Imgrund

Rowohlt Taschenbuch Verlag

Veröffentlicht im Rowohlt Taschenbuch Verlag,

Reinbek bei Hamburg, November 2016

Dieser Text wurde dem Titel

«Der Healing Code» entnommen.

Copyright der deutschsprachigen Ausgabe

© 2016 by Rowohlt Verlag GmbH,

Reinbek bei Hamburg

«The Healing Code» Copyright © 2010 by Alex Loyd

Umschlaggestaltung ZERO Werbeagentur, München

Umschlagabbildung FinePic®, München

Satz Life Roman PostScript, InDesign,

bei Pinkuin Satz und Datentechnik, Berlin

Druck und Bindung CPI books GmbH,

Leck, Germany

ISBN 978 3 499 63250 1

Was ist ein Healing Code?

Die meisten Selbsthilfebücher und Ratgeber, die in den letzten 40 Jahren erschienen sind, behandeln Strategien des positiven Denkens, der richtigen Zielsetzung und der Bewältigung. Obwohl ein Körnchen Wahrheit in fast all diesen Lösungsansätzen steckt, fehlt doch häufig ein wichtiges Element. In meinen praktischen Jahren als Berater und Therapeut habe ich jedoch eine kleine, inoffizielle Umfrage unter meinen Klienten durchgeführt, um dem Thema auf den Grund zu gehen. Die Probleme meiner Klienten reichten von schweren Krankheiten und Leiden über psychische Störungen bis hin zu Beziehungsproblemen und allen möglichen Süchten. Ihnen allen stellte ich zwei Fragen.

Die erste lautete: «Was müssen Sie anders machen, wenn Sie Ihr Problem in den Griff bekommen wollen?» Von den mehreren hundert Menschen, die ich befragte, kannten nur zwei die richtige Antwort nicht.

Die zweite Frage war: «Warum tun Sie es dann nicht?» Die Antworten ließen sich in zwei Katego-

rien einordnen: «Weil ich es nicht kann» und: «Ich weiß es nicht.» All diese Menschen – ich wiederhole: *alle* – gaben ihr Bestes, ihr Problem zu überwinden, oder hatten das zumindest in der Vergangenheit getan. Nun aber hatten sie alle Hoffnung verloren. Aber warum helfen diese Bestsellerbücher, -techniken und -programme anscheinend den Leuten nicht, die doch verzweifelt nach einer solchen Hilfe suchen? Die Antwort ist sehr einfach, wie meistens, wenn es um die Wahrheit geht. Nichts von alledem ist in der Lage, die Wurzel des Problems zu heilen. Welchen Beweis ich dafür habe? Nun, wenn es so wäre, ließen sich all diese Probleme heilen – nicht nur in ein paar Fällen, sondern nachhaltig und vollständig, bei körperlichen wie auch bei nicht körperlichen Leiden.

Woher ich weiß, dass das im Bereich des Möglichen liegt? Zunächst einmal ist theoretischen wie auch Erkenntnissen der Forschung zufolge eine vollständige Heilung von der Natur vorgesehen, auch wenn wir historisch gesehen noch nie über ein Instrument verfügten, dies Wirklichkeit werden zu lassen. Doch genau diese vollständige Heilung erleben wir dank der Healing Codes immer und im-

mer wieder, seitdem sie im Frühling 2001 entdeckt wurden.

Der besseren Klarheit wegen: Wir sprechen in diesem Buch immer wieder von dem Healing Code (Singular) und den Healing Codes (Plural). Die Healing Codes stellen ein System dar, das auf bestimmte Codes zurückgreift, um jedes nur erdenkliche Problem zu bearbeiten. «Der» Healing Code ist der eine, universelle Mastercode für nahezu jeden Menschen und nahezu jedes Problem, den wir in all den Jahren unserer Beschäftigung damit entdeckt haben. Beide beruhen auf demselben Verfahren und befassen sich mit den zugrundeliegenden Herzensproblemen.

Der Körpermechanismus, der Stress deaktiviert

Wie wir bereits wissen, ist Stress die Wurzel all unserer Übel. Ein Healing Code merzt den Stress an der Wurzel aus. Forschungen am Institute of HeartMath legen nahe, dass, wenn der Stress ausgeschaltet ist, oft selbst die Gene heilen können. Man hat eine innere Quelle der Heilung gefunden,

die so mächtig ist, dass sie sogar beschädigte DNA reparieren kann.

Die Entdeckung der Healing Codes offenbarte den Körpermechanismus, der diese Quelle der Heilung automatisch aktiviert. **Ein Healing Code heilt, indem er das zugrundeliegende destruktive Energiemuster eines destruktiven Bildes in ein gesundes Energiemuster umwandelt.**

Heilenergie wird in verschiedenen Kombinationen in die vier Heilungszentren im Körper geleitet, um ungesunde Glaubenssätze und Bilder zu heilen. Diese heilenden Kombinationen lassen sich mit den vier Aminosäuren vergleichen, die die Grundlage unserer DNA bilden. Jede einzelne Eigenschaft jedes Menschen auf der Welt wird durch eine einzigartige Kombination von nur vier Aminosäuren festgelegt.

Das steht im Einklang mit aktuellen Forschungsergebnissen, denen zufolge unsere Erinnerungen und Bilder – ganz ähnlich wie die DNA – im energetischen Informationsfeld jeder einzelnen Körperzelle abgespeichert sein könnten. (Das würde ebenfalls erklären, warum Empfänger von Organtransplantaten die Erinnerungen des Spenders übernehmen können.) Wird ein Healing Code durchgeführt,

dann – so glauben wir – bekommt jede einzelne Zelle im Körper eine Art gesunde, heilende «Energiedusche».

Aber was genau ist nun ein Healing Code, und wie kann er einen solch tiefgreifenden Prozess in Gang setzen?

Die vier Heilungszentren

Die Entdeckung der Healing Codes ist eigentlich die Entdeckung der vier Heilungszentren im Körper. Diese vier Heilungszentren sind mit Kontrollzentren für jede einzelne Körperzelle zu vergleichen. Sie scheinen wie ein verborgener Sicherungskasten zu arbeiten: Wenn die richtigen Schalter umgelegt werden, sind die Weichen gestellt, um fast alles zu heilen. Das geschieht, indem die Heilungszentren den Stress, der die Sicherung hatte durchbrennen lassen, aus dem Körper beseitigen und so dafür sorgen, dass das Neuro-Immunsystem seine Arbeit wiederaufnehmen und in Ordnung bringen kann, was auch immer im Körper nicht stimmen mag.

Wenn Sie dem Weg folgen, den die gesunde Energie nimmt, während sie durch die vier Hei-

lungszentren in den Körper strömt, stoßen Sie auf die folgenden Körpersysteme:

1. **Brücke (die Stelle zwischen den Augenbrauen):** die Hypophyse (die oft als «Meisterdrüse» bezeichnet wird, weil sie die wichtigen hormonellen Vorgänge im Körper steuert) und die Zirbeldrüse;
2. **Schläfen:** die rechte und linke Gehirnhälfte mit den höheren Funktionen sowie Hypothalamus;
3. **Kiefer:** das reaktive emotionale Gehirn einschließlich Amygdala und Hippocampus sowie Rückenmark und zentrales Nervensystem;
4. **Kehlkopf:** Rückenmark und zentrales Nervensystem sowie Schilddrüse.

Mit anderen Worten: **Man spricht die Kontrollzentren für jedes System, jedes Organ und jede Zelle des Körpers an.** Von diesen Zentren aus fließt heilende Energie in den ganzen Körper.

Wie ein Healing Code die Heilungszentren aktiviert

Sie aktivieren die Heilungszentren mit Ihren Fingern. Ein Healing Code ist eine Abfolge von leicht zu erlernenden Handhaltungen. Es ist ganz einfach. Sie führen einen Healing Code durch, indem Sie alle Finger einer Hand über eines oder mehrere Heilungszentren halten, und zwar aus einer Entfernung von etwa fünf bis sieben Zentimetern. Die Hände und Finger lenken den Energiestrom zu den Heilungszentren. Die Heilungszentren aktivieren ein energetisches Heilungssystem, das in etwa so funktioniert wie das Immunsystem. Anstatt auf Viren und Bakterien hat es dieses System allerdings auf Erinnerungen abgesehen, die mit dem Problem verknüpft sind, an welches Sie gerade denken. Mit Hilfe positiver, heilender energetischer Schwingungen gleicht und tauscht es die negativen, destruktiven Schwingungen aus.

Wenn Zellen über einen Healing Code mit gesunder Energie «geduscht» werden, wird die ungesunde Energie durch die positive Energie neutralisiert – ganz ähnlich wie rauschunterdrückende Kopfhörer unerwünschte Schallfrequenzen neutra-

lisieren. Nachdem die destruktiven Schwingungen beseitigt sind, wird sich das Bild oder die Erinnerung auf eine gesunde Energiefrequenz einschwingen. Diese stellt die Gesundheit der Zellen, Organe und des gesamten Körpersystems wieder her. So kann heilende Energie destruktive Energie umwandeln, indem sie die Physiologie der Körperzellen beeinflusst.

Warum ist es ein «Code»?

Wir haben die Bezeichnung «Healing Code» gewählt, weil er einer kodierten Sequenz ähnelt. Wenn Sie ihn durchführen, werden in einer Prioritätssequenz und einer bestimmten Kombination die vier Heilungszentren aktiviert. Diese Prioritätssequenz ist von entscheidender Bedeutung, um den körperlichen Stress, der mit einem bestimmten Problem verknüpft ist, zu beseitigen und die Zellerinnerungen, die an dieses Problem gekoppelt sind, zu heilen. Bei einem durchschnittlichen Healing Code dauert es etwa sechs Minuten, um die Heilungszentren mit den Fingern zu aktivieren. Das geht ganz bequem in einem Sessel oder auf einer Couch.

Wie uns berichtet wurde, funktioniert es aber auch beim Telefonieren, Fernsehen, Lesen und anderen Beschäftigungen.

Der Healing Code aktiviert alle vier Heilungszentren in der optimalen Sequenz; unserer Meinung nach wirkt er deshalb bei fast jedem Problem und bei fast jedem Menschen.

Was wie ein Wunder aussieht, ist nur eine neue Entdeckung

Obwohl uns schon seit längerem bekannt ist, dass destruktive Energiemuster Stress und gesundheitliche Probleme verursachen, tut die moderne Medizin wenig, um diese Muster aufzulösen. Der Grund, warum Sie noch nicht mehr darüber gehört haben, liegt darin, dass niemand einen zuverlässigen, nachhaltigen, plan- und überprüfbaren Weg kannte, destruktive Energiemuster im Körper in gesunde umzuwandeln. Dazu kommt, dass allein schon der Versuch nicht ins Raster der modernen Schulmedizin passt, konzentriert sie sich doch auf die Behandlung mit der chemischen Keule und nicht auf Vorbeugung oder Heilung mittels Energie.

Gemäß den Gesetzen der Physik ist eine exakt gleichartige, entgegengesetzte Schwingung erforderlich, um eine andere Schwingung zu neutralisieren. Wenn ein Healing Code wirken soll, muss irgendetwas die entsprechenden unbewussten Erinnerungen aufspüren, ihre Schwingungen ermitteln und dann die gleichartigen Gegenschwingungen erzeugen. Und das geschieht!

Nicht nur dass der Healing Code wirkt, die Wirkung hält auch an. Wie erwähnt konnten die HRV-Untersuchungen zeigen, dass sich die Betroffenen noch lange nach der Anwendung des Healing Codes ein inneres Gleichgewicht erhalten konnten. Im direkten Vergleich zu Heilmethoden, die mit dem Energiesystem der Chakren/Meridiane (Akupunkturpunkte) arbeiten, zeigten die HRV-Tests ebenfalls, dass Praktizierende ihr Immunsystem sofort ausbalancieren konnten (sieben von zehn mit Hilfe der Meridiane, acht von zehn mit Hilfe der Healing Codes). 24 Stunden später waren nur noch zwei von zehn der Meridian-Probanden innerlich ausgeglichen; ihnen standen mehr als sieben von zehn der Healing-Code-Probanden gegenüber. Aufgrund unserer Erfahrung und Forschung sind wir überzeugt,

dass die Heilung dieser destruktiven Energiemuster genau das ist, was ein Healing Code bewirkt. Und es kommt sogar noch besser: Ein Healing Code funktioniert, ohne dass wir uns der destruktiven Bilder, Glaubenssätze, Gedanken und Gefühle, die geheilt werden, bewusst sein müssen.

Ein Healing Code – der ausschließlich an den destruktiven Erinnerungsbildern im Herzen arbeitet – ist in der Lage, den Stress und die falschen Glaubenssätze zu heilen, die den körperlichen und nicht körperlichen Problemen in unserem Leben zugrunde liegen.

Was verbirgt sich hinter dieser erstaunlichen heilenden Energie?

Ganz ähnlich wie alle Farben in reinweißem Licht enthalten sind, glauben wir, dass auch alle Tugenden in reiner Liebe enthalten sind (zum Beispiel Mut, Wahrheitsliebe, Treue, Freude, Friedfertigkeit, Geduld).

Tatsächlich glauben wir, dass die energetische Schwingung reiner Liebe alles heilen kann – und dass sie vielleicht sogar die einzige Kraft ist, die das

kann. Die Schwingungsfrequenz der Liebe ist die ultimative Wurzel der Heilung.

Welche wissenschaftliche Grundlage haben wir für diese Theorie?

In den letzten Jahren konnte die Forschung die Schwingungen der Liebe und anderer Tugenden darstellen und messbar machen. Die Schwingung der Liebe wohnt in jeder liebevollen Erinnerung des Herzens. Ich will es Ihnen beweisen.

Denken Sie an die freudigste, liebevollste Erinnerung Ihres Lebens. Nehmen Sie sich einen Augenblick Zeit, diese Erinnerung mit geschlossenen Augen nochmals zu durchleben. Was spüren Sie? Fühlen Sie sich nicht wunderbar? Erleben Sie das Ereignis nicht – wenigstens zu einem gewissen Grad – noch einmal neu, auch wenn es schon Jahrzehnte zurückliegt? Warum ist das so?

Sobald Sie auf eine liebevolle Erinnerung zugreifen und sie aktivieren, pflanzt sich die Schwingung der Liebe durch Ihren gesamten Körper fort. Dies hat auch einen entsprechenden physiologischen Heileffekt. Wie schon erwähnt, hat das Institute

of HeartMath Studien veröffentlicht, denen zufolge die Aktivierung solcher positiven Erinnerungen eine Heilwirkung auf beschädigte DNA haben kann.

Ebenso wie unsere liebevollen Erinnerungen heilende Schwingungen in unseren gesamten Körper aussenden, senden schmerzliche, destruktive und verzerrte Erinnerungen Schwingungen aus, die Krankheit und Leiden verursachen. Dr. Liptons Forschungen zufolge übermitteln diese destruktiven Erinnerungen im Körper ein Signal, das uns veranlasst, gewisse Umstände als Bedrohung zu interpretieren, selbst wenn das gar nicht zutrifft. Das ist der Grund, weshalb unser Körper permanent unter Stress steht. Ich möchte Sie ermuntern, auch hierzu ein Experiment zu machen. Rufen Sie sich eine Erinnerung ins Gedächtnis, die noch immer schmerzlich für Sie ist, und achten Sie darauf, wie es Ihnen damit geht. Wenn Sie lange genug an diese Erinnerung denken, werden Sie sich nicht nur schlecht fühlen, Sie werden auch Ihre Zellen in den «Selbstschutzmodus» und Ihr Nervensystem in den Kampf-oder-Flucht-Modus versetzen.

Leider kann Ihr Unbewusstes auf diese destruktiven Bilder konzentriert sein, ohne dass es Ihnen

bewusst ist. Bei vielen Menschen läuft tagein, tagaus dieser krankmachende Prozess ab, und sie erfahren nie, warum sie dann auch wirklich sehr krank werden. Die gute Nachricht lautet, **dass der Schlüssel zur wirklichen Heilung von Problemen im menschlichen Herzen zu finden ist, nicht in irgendetwas außerhalb von uns.** Alles, was wir brauchen, ist eine Methode, die Kraft der Liebe in unserem Herzen zu aktivieren, damit sie die destruktiven Bilder, die zu Krankheit und Leiden führen, heilen kann.

Warum werden wir nicht von selbst wieder «heil»?

Wenn die Liebe aber schon in uns ist und ihr Signal aussendet, warum können diese Bilder dann nicht von selbst heilen?

Das Problem besteht darin, dass bestimmte Erinnerungen oder Bilder davon ausgenommen zu sein scheinen, Heilung zu erfahren, während heilende Schwingungen in den ganzen Körper übertragen werden. Dabei kann es sich um eine verborgene oder verdrängte Erinnerung handeln, wie die Psychologie sie beschreibt, wir können uns

ihrer aber auch vollkommen bewusst sein. Es ist, als hätte die Psyche eine Festung oder ein Bollwerk um bestimmte Erinnerungen errichtet. Sie tut das, um uns vor Schmerz zu bewahren, damit uns nicht noch einmal etwas Ähnliches zustößt. Schmerz zu vermeiden ist eine gute Sache, aber indem die Psyche die destruktiven Bilder auf diese Weise schützt, verhindert sie auch, dass die dem Körper innewohnenden Ressourcen sie erreichen und heilen können. Was wir brauchen, ist also ein Weg, wie heilende Schwingungen zu den Bildern gelangen können, die das Problem verursachen. Genau hier setzt der Healing Code an. Er zapft die Liebe und die gesunden Ressourcen des Körpers an, um dann deren Schwingungen durch die Finger in die vier Heilungszentren zu übertragen und so die Energiemuster von destruktiven in gesunde Bilder umzuwandeln – selbst die, bei denen dies bisher so hartnäckig verhindert wurde.

Wir laden Sie ein, es einmal mit dem Healing Code zu versuchen. Möge er Ihr Leben verändern, wie er unseres und das so vieler anderer Menschen verändert hat!

Haftungsausschluss und Einverständniserklärung

«Healing Code» und «Instant Impact» sind allein zu Informations- und pädagogischen Zwecken gedacht. Es ist nicht ihr Ziel, Krankheiten oder Geisteszustände zu diagnostizieren, zu behandeln oder zu kurieren. Die hier vermittelten Informationen wurden behördlicherseits nicht überprüft, ebenso wenig erheben wir einen Anspruch darauf, heilen zu können.

Die wiedergegebenen Berichte von Betroffenen stellen einen Querschnitt durch die ganze Palette an Ergebnissen dar, die offenbar typisch für diese Heilmethode sind. Die individuell erzielten Ergebnisse können jedoch je nach Anwendung und Einsatz davon abweichen. Die abgedruckten Berichte von Betroffenen wurden nicht vergütet.

Alle Healing-Code-Techniken – darunter der Universelle Healing Code und die Übung Instant Impact, die sich ebenfalls in diesem Buch findet – sind Selbsthilfetechniken, die entspannen, Stress reduzieren und bioenergetische Systeme wieder ausgleichen sollen. Sie erheben nicht den Anspruch, eine

schulmedizinische Behandlung zu ersetzen. Allein aufgrund der hier wiedergegebenen Inhalte sollte keine medizinische Maßnahme erfolgen oder unterbleiben; stattdessen sollte der Leser zu sämtlichen Gesundheitsfragen geeignete Ärzte oder Therapeuten konsultieren. Es wird ausdrücklich davon abgeraten, die Konsultation medizinischer oder psychologischer Fachleute zu unterlassen.

Entsprechend sollten dieses Buch und die Methoden, die es beschreibt, nicht als Ersatz für den Rat und die Behandlung seitens eines Arztes oder sonstigen zugelassenen Therapeuten herhalten. Die Informationen, die hier vermittelt werden, wurden nach bestem Wissen und Gewissen zusammengetragen und beruhen auf der Erfahrung und Forschung der Autoren. Leser, die es versäumen, geeignete Therapeuten aufzusuchen, nehmen auf eigene Verantwortung etwaige Risiken in Kauf.

Indem Sie die Techniken anwenden, die hier beschrieben werden, bestätigen Sie, dass Sie diesen Haftungsausschluss gelesen, verstanden und akzeptiert haben und dass Sie dazu Ihr Einverständnis erklären.

Ihr Universeller 6-Minuten-Healing-Code

Bei der Arbeit mit Tausenden von Klienten, bei Vorträgen und in Untersuchungen sind wir zu dem Schluss gekommen, dass es tatsächlich *einen* Healing Code gibt, der bei fast jedem Menschen und bei fast jedem Problem zu wirken scheint. Wahrscheinlich weil er alle vier Heilungszentren aktiviert, fungiert dieser eine Healing Code sozusagen als «Universalschlüssel», der die Heilung von Stress jedweder Art ermöglicht.

Sie werden lediglich einige Minuten brauchen, um diesen Healing Code zu erlernen, aber die Ergebnisse werden ein Leben lang vorhalten!

Denken Sie daran, dass Sie den Healing Code auch an anderen Menschen und sogar Tieren anwenden können. Befolgen Sie einfach die Anweisungen.

Ein Wort über das Beten

Integriert in die Healing Codes ist das Beten. Beten gehört zu den am besten untersuchten Praktiken in der Medizin. Immer und immer wieder wurde nachgewiesen, dass Beten den Menschen beim Gesundwerden hilft – auch wenn sie nicht selbst beten, sondern wenn von anderen für sie gebetet wird. Beten ist stets das Erste, was ich tue, noch bevor ich einen Healing Code anwende. Der Healing Code ist nur ein Hilfsmittel, ein verblüffender neuer «Schraubenzieher», der etwas kann, was kein anderer Schraubenzieher zuvor zustande gebracht hat. Und doch ist es nur ein Schraubenzieher. Das Allerwichtigste ist Ihre Beziehung zu Gott, wie auch immer Sie sie gestalten. Daher möchten wir Ihnen nahelegen, in erster Linie das Gebet ins Zentrum Ihrer Aufmerksamkeit zu stellen und den Healing Code als Teil des Prozesses zu betrachten.

Wie man den Universellen Healing Code anwendet

Nehmen Sie mit den Händen die vier Übungshaltungen in der Reihenfolge ein, wie Sie sie ab S. 30

sehen, und «bestrahlen» Sie die vier Heilungszentren mit entspannten Fingern aus einer Entfernung von fünf bis sieben Zentimetern (so als wären Ihre Fingerspitzen kleine, zu Bündeln zusammengefasste Taschenlampen). Es spielt keine Rolle, ob Ihre Finger gestreckt oder gebeugt sind (suchen Sie sich aus, was angenehmer für Sie ist). Wichtig ist nur, dass Ihre Fingerspitzen auf die Bereiche rund um die Heilungszentren gerichtet sind.

Die Fingerspitzen in dem genannten Abstand vom Körper entfernt zu halten ist effektiver, als die Heilungszentren direkt zu berühren. So entsteht ein Energiefeld über der Eintrittspforte des betreffenden Heilungszentrums, das es dem Körper gestattet, automatisch und unverzüglich das für die Heilung erforderliche, exakte positiv-negative Energiemuster zu erzeugen. Warum dies effektiver ist, ging mir bei einem unserer Seminare in Oklahoma City auf. Ein Teilnehmer sagte, dass es ihm vollkommen einleuchte, warum die Finger einigen Abstand zum Körper haben müssten: Es funktioniert genau wie bei einer Zündkerze. Ich bin kein Automechaniker, aber er meinte, dass Zündkerzen das Metall nicht berühren. Zwischen Zündkerze und Metall befindet

sich ein Spalt, den die Energie überbrücken muss. Diesem Teilnehmer zufolge funktioniert es tatsächlich nicht, wenn der Spalt nicht breit genug ist. Es wird einfach nicht genug Strom erzeugt. Wenn wir jedoch die Finger ein wenig vom Körper entfernt halten, entsteht genau die Polarität, die nötig ist, um eine ungleich größere Energie hervorzubringen.

Die Aktivierung der vier Heilungszentren

Die vier Heilungszentren

Brücke: in der Mitte zwischen Nasenwurzel und der Mitte der Augenbrauen, wenn diese zusammengewachsen wären.

Kehlkopf: direkt über dem Kehlkopf.

Kiefer: zu beiden Seiten des Kopfes hinter dem Kieferknochen.

Schläfen: zu beiden Seiten des Kopfes, etwa 1 Zentimeter oberhalb der Schläfen und 1 Zentimeter Richtung Hinterkopf.

Es gibt eine aktive Handhaltung und eine Ruhehaltung für jedes der vier Heilungszentren – bis auf

den Kehlkopf: Die normale Handhaltung ist hier zugleich auch Ruhehaltung. Die Ruhehaltungen dienen dazu, dass Sie Ihre Hände direkt auf den Körper auflegen und ausruhen können, um es bequemer zu haben. Wie bereits erwähnt, «schweben» Ihre Fingerspitzen bei den normalen Handhaltungen etwa fünf bis sieben Zentimeter vom Körper entfernt über dem betreffenden Heilungszentrum. Bei den Ruhehaltungen weisen Ihre Fingerspitzen etwa fünf bis sieben Zentimeter unter oder neben dem Heilungszentrum schräg über dieses hinaus.

Wenn Sie die Ruhehaltungen einnehmen, sollten Sie den betreffenden Healing Code um einige Minuten länger anwenden. Wenn Ihre Arme zu müde werden, um die veranschlagte Zeit durchzuhalten, nehmen Sie die entsprechende Ruhehaltung ein, legen sich ein Kissen unter die Arme oder stützen die Ellbogen auf einem Tisch auf. Wenn Ihre Hände nicht mehr genau auf das Heilungszentrum zielen, wird der Heilungseffekt nicht geschmälert. Ihre Absicht zu heilen ist viel wichtiger, als die Handpositionen perfekt einzuhalten.

Bevor Sie mit dem Healing Code beginnen, ist es hilfreich, zunächst eine Einschätzung vorzuneh-

men, wie groß Ihr Unbehagen auf einer Skala von 0 bis 10 (10 = maximales Unbehagen) ist, wenn Sie an Ihr Problem denken. So lässt sich am besten Ihr Fortschritt bemessen, während Ihr Unbehagen sinkt, bis es 1 oder 0 erreicht hat.

Führen Sie den Code an einem ruhigen, geschützten Ort durch, an dem Sie sich entspannen können, ohne abgelenkt oder gestört zu werden.

Und dies ist der Ablauf:

1. Schätzen Sie Ihr Problem auf einer Skala von 0 bis 10 nach dem Grad Ihrer Beeinträchtigung ein (10 = maximale Beeinträchtigung).
2. Ermitteln Sie die Gefühle und/oder ungesunden Glaubenssätze, die mit Ihrem Problem verknüpft sind.
3. **Erinnerungssuche:** Fragen Sie sich, ob es eine Zeit in Ihrem Leben gab, in der Sie sich schon einmal so gefühlt haben, auch wenn die Umstände andere waren. Wir suchen nach demselben *Gefühl*. Wühlen Sie nicht allzu lange – nehmen Sie sich nur einen Moment lang Zeit, um sich diese Frage zu stellen. Uns geht es um die Ähnlichkeit des Gefühls, nicht um die Umstän-

de. Wenn Sie etwa Angst vor einer bevorstehenden medizinischen Untersuchung haben, sollten Sie sich fragen, ob Sie diese Art von Angst schon einmal hatten, als Sie noch jünger waren, und nicht ob Sie sich schon einmal einer medizinischen Untersuchung unterzogen haben. Suchen Sie nach der frühesten Erinnerung, die auftaucht, und konzentrieren Sie sich zunächst darauf, sie zu heilen.

4. Ordnen Sie diese frühe Erinnerung auf der Skala des Unbehagens von 0 bis 10 ein. Vielleicht gibt es auch andere Erinnerungen. Suchen Sie nach der eindrücklichsten oder frühesten und arbeiten Sie zunächst an ihr. Was uns heute belastet, macht vor allem deshalb Probleme, weil es an eine ungeheilte Erinnerung gebunden ist oder von ihr ausgelöst wird. Wenn man die früheste oder eindrücklichste Erinnerung heilt, heilen oft zugleich auch alle anderen Erinnerungen, die mit dieser «Kernerinnerung» verbunden sind.
5. Sprechen Sie das Heilungsgebet, indem Sie alle Probleme, die Sie entdecken konnten, mit einfließen lassen («meine Erinnerung als Vierjähri-

ge», «mein Angstthema», «meine Kopfschmerzen» und so weiter):

«Ich bete darum, dass alle bekannten und unbekannt negativen Bilder, ungesunden Glaubenssätze, destruktiven Zellerinnerungen und meine körperliche Beeinträchtigung durch

_____ [Ihr Problem]

aufgespürt, erschlossen und geheilt werden mögen, indem mich das Licht, das Leben und die Liebe Gottes erfüllen. Ich bete darum, dass sich die Wirkkraft dieser Heilung um das Hundertfache oder mehr steigern möge.»

(Dies sagt dem Körper, dass die Heilung Priorität hat.)

6. Führen Sie nun den Healing Code durch, indem Sie jede Handhaltung etwa 30 Sekunden halten. Wiederholen Sie währenddessen bei sich (im Stillen oder laut) immer wieder eine wahrheitsorientierte Aussage, die den ungesunden Glaubenssätzen entgegenwirkt oder sich direkt mit Ihrem Problem befasst. Wenn

Sie einen Healing Code durchführen, richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nicht auf etwas Negatives, sondern auf etwas Positives. Achten Sie darauf, alle vier Handhaltungen zu absolvieren, bevor Sie den Code beenden (normalerweise nach mehreren Durchgängen). **Führen Sie den Code mindestens sechs Minuten lang durch.** Sie können sich jedoch auch mehr Zeit lassen, besonders wenn Sie Ihr Problem über 5 oder 6 eingestuft haben. Wir schlagen sechs Minuten als Minimum vor.

Erste Haltung – Brücke:

in der Mitte zwischen Nasenwurzel und der Mitte der Augenbrauen.



Haltung Brücke



Ruhehaltung

Zweite Haltung – Kehlkopf:

direkt über dem Kehlkopf.



Dritte Handhaltung – Kiefer:

zu beiden Seiten des Kopfes hinter dem Kieferknochen.



Haltung Kiefer



Ruhehaltung

Vierte Handhaltung – Schläfen:

zu beiden Seiten des Kopfes, etwa 1 Zentimeter oberhalb der Schläfen und 1 Zentimeter Richtung Hinterkopf.



Haltung Schläfen



Ruhehaltung

Nach der Durchführung des Codes nehmen Sie erneut eine Einschätzung Ihres Problems auf der Skala des Unbehagens vor. Wenn die erste oder eindrücklichste Erinnerung nun nur noch einen Wert von 1 oder 0 erreicht, können Sie mit der Erinnerung fortfahren, die Sie am zweitschwersten belastet.