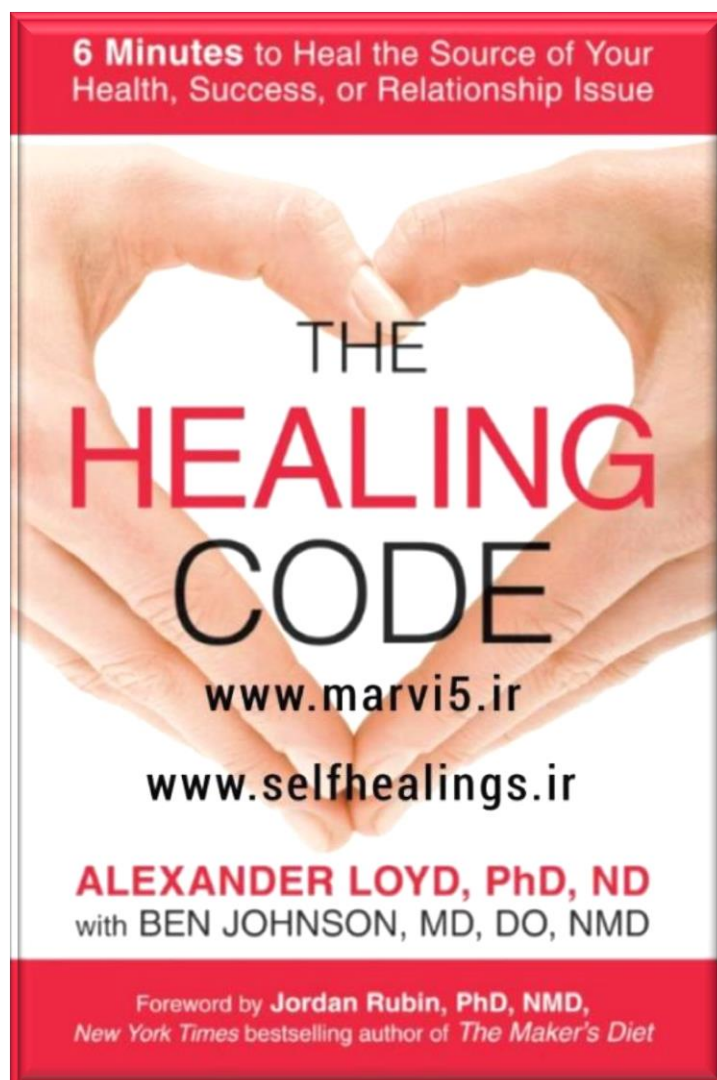




آموزش هیلینگ کد (کد شفابخش)

مهدی مروی

www.marvi5.ir

انتشار این مقاله با ذکر منبع و رعایت حقوق مترجم بلامانع است

درس اول

- کد شفابخش چیست؟
- نحوه انجام کد شفابخش از ابتدا تا انتها
- انجام کدها برای دیگران

کد شفابخش چیست؟

کد شفابخش مجموعه ای از حالت های دست ها است که به راحتی یک و یا بیشتر از یک مرکز درمانی که در سر و گردن واقع شده را فعال می کند. یک کد ممکن است که یک حالت دست باشد، ولی معمولاً ترکیبی از چندین حالت دست است که باید برای یک مشکل خاص به ترتیب خاصی انجام شود.

کد شفابخش "عمومی" نوعی از کد درمانی است که بعد از آزمایش دکتر الکس لوید آن را کشف کرد. این کد مشکلات بسیار زیادی را در بیشتر افراد شفا داده است.

همچنین در کتاب راهنمای کدهای شفابخش ۱۲ جفت کد وجود دارند که به ۱۲ گروه از مشکلات بسیار مهم افراد که زندگی آنها را تحت تاثیر قرار می دهند می پردازد. این گروه ها در هر دو کتاب مشخص شده اند.

هر یک از کدهای شفابخشی که شما انجام می دهید همیشه خاطرات منفی، تصاویر و باورهایی که در ذهن ناخودآگاه مستقر شده و سیگنال های استرس را به روح، روان و بدن شما ارسال می کنند را مورد هدف قرار می دهد.

و این تمام کاری است که کد شفابخش انجام می دهد. در واقع کد شفابخش استرس بنیادی که ریشه تمام مشکلات شما از قبیل سلامتی، رابطه و یا موفقیت است (و معمولاً این مشکلات در هم تنیده شده اند) را شفا می بخشد.

کدهای شفابخش و استرس

چهار مرکز درمانی در کدهای شفابخش به نظر شبیه به یک جعبه فیوز مخفی می رسند که وقتی کلیدهای صحیح زده شوند باعث درمان هر بیماری و مشکلی می شوند.

آنچه که ما از کدهای شفابخش می دانیم این است که آنها استرس را برطرف می کنند. آزمایش های دکتر لوید با تست تغییرات ضربان قلب (HRV) در سیستم عصبی خودکار این را به خوبی نشان داد. تحقیقات انجام شده در مراکز کنترل و پیشگیری بیماری، دانشگاه استنفورد، و بسیاری از متخصصان بهداشت و سلامت مبنی بر این است که دشمن شماره یک در این سیاره استرس است. منشا اصلی حدود ۹۵ درصد تمام مشکلات فیزیکی و غیر فیزیکی استرس است. هر زمان که ما مشکلی داریم باید از خود بپرسیم، "چه استرسی باعث این مشکل شده و چگونه می توانم آن را برطرف کنم؟"

کدهای شفابخش استرس بدن را برطرف کرده و در نتیجه به سیستم ایمنی-عصبی اجازه می دهد تا کنترل را به دست گرفته و تمام مشکلات بدن را درمان کند؛ و آن این کار را با تغییر فرکانس یا الگوی انرژی مخرب زیر بنایی نواحی آسیب دیده به یک الگوی ارتعاشی سالم انجام می دهد. همچنین شما می توانید مراکز درمانی را مانند یک صفحه کلید ورودی که از ترکیب چهار عدد در قالب کدهایی برای باز کردن یک درب استفاده می - شوند در نظر بگیرید.

جعبه فیوز پنهان یا صفحه کلید و ورودی بدن در مجموع در چهار ناحیه سر و گردن قرار دارند. وقتی که این نواحی با ارتعاش سالم دوش می گیرند، آن ارتعاش در سراسر بدن منتشر می شود. این دوش گرفتن ارتعاش مثبت و سالم توسط دست ها و انگشت ها انجام می شود که در موقع تمرکز، به طور مداوم ارتعاش سالم را که از تمام قسمت های بدن جریان می یابد منتشر می کند. به نظر خیلی راحت می آید! آیا این به نظر یک معجزه

می رسد؟ همان طور که سنت آگوستین بیان کرده: "معجزه ها رخ می دهند، نه در تضاد با طبیعت، بلکه در تضاد با آنچه که ما از طبیعت می دانیم."

مراکز درمانی

اگر مسیر ارتعاش سالم هنگامی از میان چهار مرکز درمانی به بدن هدایت می شود را دنبال کنید، سیستم های فیزیکی که به آنها پی می برید شامل:

- قسمت بالای چپ و راست مغز و هیپوتالاموس
- مغز هیجانی واکنشی که شامل آمیگدالا و هیپوکامپوس و همچنین طناب نخاعی و سیستم عصبی مرکزی است
- غده هیپوفیز (اغلب غده اصلی نامیده می شود زیرا فرایند غده درون ریز اصلی بدن را کنترل می کند) و غده صنوبری
- طناب نخاعی و سیستم عصبی مرکزی و همچنین غده تیروئید

بعضی معتقد هستند که کدهای شفابخش به طریقی عصب واگ (طولانی ترین عصب مغزی است که در بلعیدن غذا، صحبت کردن، فعالیت های پاراسمپاتیک و هاضمه نقش دارد) را نیز تحریک و فعال می کند. در واقع به دلیل این که نتایج فعال شدن عصب واگ درمان جدیدی است که محققان به وجود آن پی برده اند، به نظر می رسد که انواع مختلف بیماری از قبیل پارکینسون تا افسردگی را درمان کند.

محققان دریافته اند که وقتی آنها تحریک عصب واگ را متوقف می کنند، مزایای آن نیز از دست می رود.

وقتی که شما تمام این بخش ها را تحریک می کنید، در واقع مراکز کنترل هر سیستم، هر عضو، و هر سلول بدن را با هم مرتبط می کنید. وقتی که شما کدهای شفابخش را با ترکیب مناسبی از چهار مرکز درمانی انجام می دهید، به معنای واقعی کلمه هر سلول بدن خود را با ارتعاش درمانی شستشو می دهید.

انجام کدهای شفابخش

کد شفابخش یک مجموعه از حالت های دست ها است که یک مرکز درمانی و یا بیشتر که در سر و گردن واقع شده است را تحریک و فعال می کند. حالت های دست ها باید به ترتیب خاصی برای درمان یک مشکل خاص انجام شوند.

چهار مرکز درمانی:

پل (برآمدگی بینی): بین برآمدگی بینی و مابین دو ابرو

حالت دوم: سیب آدم: دقیقاً روی سیب آدم

فک ها: در پشت گوشه پایین استخوان فک (آرواره) در هر دو طرف سر

گیجگاه (شقیقه): ۱/۲۷ سانتی متر بالای شقیقه و ۱/۲۷ به طرف پشت سر، در هر دو طرف سر

تمام حالت های دست ها با هدف قرار دادن هر پنج انگشت هر دست نزدیک مرکز درمانی با فاصله حدود ۵ تا ۷/۵ سانتی متر انجام می شود. هرگونه که راحت هستید می توانید انگشت های خود را نگه دارید، صاف و یا خمیده، مهم **نوک انگشت ها** است که باید مرکز درمانی را هدف بگیرد.

قرار دادن نوک انگشت ها با فاصله ۵ تا ۷/۵ سانتی متر دورتر از بدن چندین برابر موثرتر از لمس کردن مراکز درمانی است، که در این حالت یک میدان انرژی در قسمت ورودی مرکز درمانی به وجود آمده و به بدن اجازه می دهد تا به طور خودکار قالب انرژی دقیق که برای درمان لازم است را تولید کند.

هر کدام از چهار مراکز درمانی به جز سیب آدم، یک "حالت دست طبیعی" و یک "حالت دست سکون" دارند؛ حالت طبیعی برای سیب آدم يك حالت سکون است. حالت سکون به این منظور در نظر گرفته شده که شما بتوانید دست های خود را بر روی بدن گذاشته و مراحل را راحت تر انجام دهید. همان گونه که اشاره شد، برای انجام حالت های طبیعی انگشت های دست به فاصله ۵ تا ۷/۵ سانتی متر دورتر از بدن نگه داشته می شوند. در

حالت سکون دست ها روی صورت قرار گرفته و انگشت ها سرتاسر بالای مرکز درمانی، از حدود ۵ تا ۷/۵ سانتی متر در زیر یا کنار مرکز درمانی را مورد هدف قرار می دهند.

در موقع انجام حالت های سکون، مدت زمان انجام آنها را چند دقیقه بیشتر انجام دهید. اگر دست های شما در مدت زمان مشخص انجام یک کد بیش از حد خسته می شوند، حالت های سکون را امتحان کنید، یا بازوهای خود را روی یک بالش تکیه دهید، و یا آرنج ها را روی یک میز بگذارید.

در صورتی که دست های شما از مرکز درمانی ثابت نباشند و منحرف شوند، با این وجود درمان رخ خواهد داد. در واقع قصد شما برای درمان بسیار مهم تر از نگه داشتن دست های خود در محل دقیق کد است.

قبل از انجام کد شفابخش شدت نگرانی خود را هنگامی که به مشکل خود فکر می کنید در مقیاس ۰ تا ۱۰ ارزیابی کنید (۱۰ حداکثر نگرانی). این بهترین روش اندازه گیری میزان پیشرفت شما است که بعد از انجام کد شفابخش شاهد کاهش آن تا ۰ و یا ۱ خواهید بود.

کد را در مکانی آرام و خلوت و بدون هیچ عامل حواس پرتی و وقفه انجام دهید.

حالت های دست ها در کد شفابخش



حالت پل



سیب آدم



حالت فک ها



شقیقه ها

همیشه تمام حالت های دست ها را انجام دهید و کدها را به ترتیب انجام دهید. کد عمومی (فراگیر) به ترتیب:

• هر دو دست بین دو ابرو

• هر دو دست سیب آدم

• هر دو دست فک

• هر دو دست شقیقه

کد را حداقل بین ۶ تا ۸ دقیقه، و حداقل ۲ تا ۳ مرتبه در روز انجام دهید.

حین انجام کد بر روی چه چیزی باید تمرکز کنیم؟

همان طور که قبلا اشاره شد، شما حین انجام کد شفابخش ارتعاش مثبت را به مراکز درمانی باز می گردانید. بنابراین شما باید مطمئن باشید که ارتعاش شما ارتعاش مثبت است. پس شما باید یک تمرکز ذهنی مثبت داشته باشید. تمرکز شما می تواند بر روی هر چیز مثبتی باشد:

یک "جمله تمرکزی حقیقی"، که جمله ای است که "قلب"^۱ شما آن را باور دارد و آن را تایید می کند و در زندگی شما بیشتر به آن نیاز دارد. این ها جملات مثبتی هستند که حاوی حقیقت مربوط به مشکلی که شما در حال درمان آن هستید می شوند. شما جملاتی را برای تمرکز کردن انتخاب می کنید که دروغ ها یا باورهای ناسالم و یا احساس های منفی که در مشکلی که قصد درمان آن را دارید اصلاح می کند. وقتی مشکل بهبود می یابد، فقط حقیقت باقی خواهد ماند.

جملات تمرکزی حقیقی، جملات تاکیدی نیستند؛ این گونه جملات حقیقی نیستند و در واقع ممکن است استرس را هم باشند و باعث ایجاد درگیری داخلی در فرد شده و مشکل او را شدیدتر کنند.

^۱ منظور از قلب در این جا (ذهن ناخودآگاه+ وجدان+ روح) است

ایجاد استرس با تظاهر به باور به چیزی که می دانید درست نیست، نتیجه ای خلاف اهداف ما را در بر دارد. جملات تمرکزی حقیقی برای ایجاد تغییر در باورهای شما با بیان و تجسم کردن یک حقیقت که در واقع شما می دانید واقعی و درست است، طراحی شده است. در واقع مشکل شما این است که به یک دروغ در "قلب" خود باور دارید. تنها راه حل برای این مشکل "حقیقت" است و نه فقط یک جمله مثبت.

- یک تصویر عشق انگیز: شامل هر نوع خاطره ای (همچنین می توان آن را تصور کرد) که باعث احساس دوست داشتنی بودن و پذیرفته شدن به شما دست دهد و یا باعث شود که شما احساس صلح و آرامش کنید، می شود. آن می تواند سپاسگزاری، و یا زمانی که شما احساس کردید به خدا نزدیک شده اید و یا حتی مراقبه و ژرف اندیشی بر روی یک تصویر باشد.

خلاصه ای از مراحل انجام کد شفابخش:

۱. شدت مشکل خود را از ۰ تا ۱۰ مشخص کنید. ۱۰ به معنی آزار دهنده ترین است.
 ۲. احساس ها و/ یا باورهای ناسالم خود را در مورد مشکلی که دارید مشخص کنید.
 ۳. خاطره یاب: به زمان گذشته و وقتی که چنین احساس مشابهی در خاطره و شرایط متفاوتی در زندگی خود داشتید فکر کنید. باید به دنبال احساس های مشابه در خاطرات متفاوت باشید.
 ۴. شدت خاطره اولیه را از ۰ تا ۱۰ مشخص کنید. ممکن است خاطرات دیگری نیز وجود داشته باشند. در جستجوی اولین و یا قوی ترین خاطره باشید.
 ۵. برای شفای تمام مشکلاتی که مشخص کرده اید، مثلاً (خاطره دوران ۴ سالگی، مشکل ترس، سردرد، یا هر چیز دیگری) دعا کنید.
- "دعا می کنم تمام تصاویر منفی شناخته شده و شناخته نشده، باورهای غلط، خاطرات سلولی مخرب و تمام مشکلات فیزیکی مربوط به.....(در جای خالی مسئله یا مشکل خود را اضافه کنید) پیدا شده، آشکار شود و با لبریز کردن من با نور، سرزندگی و عشق خدا درمان شود. همچنین دعا می کنم تأثیر این شفا تا صد برابر یا بیشتر افزایش یابد." (این دعا به بدن دستور می دهد که امر شفا را در اولویت قرار دهد).

۶. مراحل کد شفابخش را با طی نمودن هر حالت به مدت حدوداً ۳۰ ثانیه انجام داده و در حین انجام هر مرحله می توانید یک **جمله تمرکزی حقیقی** که مخالف هر باور ناسالم است تکرار کنید؛ و یا می توانید بر یک خاطره خوب که برای شما لذت بخش و آرام بخش است و در واقع خلاف باور غلطی است که برای آن کد شفابخش را انجام می دهید، تمرکز کنید. هنگام انجام کد شفابخش **نباید** بر روی **موارد منفی** تمرکز کنید، تمرکز فقط باید بر روی **موارد مثبت** باشد. تمام چهار حالت (طبیعی) را به نوبت انجام دهید و سعی کنید هیچ کدام از این زنجیره انجام کد، که حداقل با انجام حالت (سکون) به مدت ۶ دقیقه طول می کشد فراموش نشود. شما می توانید بیشتر از ۶ دقیقه کد را انجام دهید به خصوص اگر شدت مشکل خود را بالاتر از ۵ یا ۶ ارزیابی نموده اید. ۶ دقیقه حداقل زمان برای انجام کد است.
۷. بعد از انجام کد، دوباره شدت مشکل خود را ارزیابی کنید. زمانی که شدت قوی ترین/اولین خاطره به ۰ یا ۱ رسید، شما می توانید بر روی خاطره یا مشکل بعدی که شما را آزار می دهد کار کنید.

زمان بندی کدها

برای هر حالت کد ۳۰ ثانیه اختصاص دهید، و به نوبت تمام حالت ها را تا اتمام زمان ادامه دهید. البته نیاز نیست که شما زمان انجام هر حالت را دقیقاً در نظر داشته باشید. شما می توانید هر حالت را بیشتر از زمان مورد نظر انجام دهید. شما می توانید آن را به یک ریتم تبدیل کنید، همچنین ممکن است وقتی که نیاز است تا کد بعدی را انجام دهید حس کنید.

بعضی از افراد به آرامی و عمیقاً نفس می کشند و نفس خود را می شمارند. در صورتی که مدت زمان لازم برای انجام کد به پایان رسید و هنوز چند کد دیگر باقی مانده، ادامه کدها را انجام دهید که در این صورت ممکن است مدت زمان مورد نیاز برای کد کمی بیشتر شود.

انجام کد برای فردی دیگر

شما می توانید کد را به نیابت از شخص دیگری انجام دهید. فقط مانند زیر دعا کنید:

"دعا می کنم تمام تصاویر منفی شناخته شده و شناخته نشده، باورهای غلط، خاطرات سلولی ویرانگر و تمام مشکلات فیزیکی مربوط به.....(مسئله یا مشکل عزیز شما) پیدا شده، آشکار شود و با لبریز کردن (نام شخص) با نور، سرزندگی و عشق خدا درمان شود. همچنین دعا می کنم تأثیر این شفا تا صد برابر یا بیشتر افزایش یابد."

کد را بر روی خود انجام دهید و بعد از اتمام، فقط دعا کنید "نتایج کامل این شفا را با عشق به (نام شخص) می بخشم."