

Le leggi spirituali segrete della Natura

THE
HEALING
CODES

Ho iniziato a sviluppare queste Leggi spirituali segrete della Natura quando avviai la mia pratica privata di counseling e terapia. Nell'arco di un periodo di tempo molto breve avevo già una lista di attesa di sei mesi, e attribuisco gran parte del merito di ciò a queste Leggi spirituali segrete della Natura. Esse sono in grado di creare una improvvisa esperienza di "Aha!", capace di cambiare la prospettiva e l'atteggiamento di una persona e, grazie a questo, anche molti altri aspetti che quella persona sta affrontando. Ho tradotto in realtà queste leggi principalmente attraverso la preghiera. Le considero alla stregua di un dono.

QUATTRO TIPI DI PAURA

C'è così tanto nella vita che ha radici nella paura!

Il Centers for Disease Control, le università di Harvard, Stanford, Yale e Cambridge, la Mayo Clinic, la Cleveland Clinic, oltre a molti testi di medicina affermano che lo stress è la causa di quasi ogni problema di salute. Le ricerche di Harvard parlano specificamente di come lo stress influisca sui vostri rapporti e sulla gioia che si prova nella vita. Lo stress ha un influsso anche su quanto danaro potete arrivare a guadagnare col vostro lavoro.

Come ci riesce? Ebbene, lo stress fa cinque cose: vi fa ammalare, vi fa sentire stanchi, vi risucchia le energie, vi intontisce, vi fa vedere qualsiasi cosa sotto una luce negativa e vi conduce all'insuccesso.

A livello fisiologico, *tutto* ciò che c'è di negativo nella vostra vita proviene dallo stress. Lo stress fisiologico si crea quando quella che voi percepite come una situazione di minaccia innesca una vostra risposta di paura. La paura si scatena perché le vostre memorie cellulari o la vostra mente inconscia o subconscia associano un evento che si sta verificando nella vostra realtà a un determinato tipo di pericolo. Naturalmente, non tutto ciò che dà il via allo stress è davvero pericoloso, ma ciò che conta è che qualcosa, nella vostra esperienza passata, vi dica che lo è.

Quando nella vita si manifesta un fatto negativo, è molto utile essere in grado di rintracciare la fonte della paura collegata a quel problema. Una volta compreso da dove proviene un problema, siete già a metà strada della sua soluzione. Spesso, a quel punto, l'avete anche già risolto. Molte persone mi hanno detto: «Quando ho avuto il mio "Aha!", la mia epifania, riguardo al genere di paura che stavo provando, è stato un momento magico. Il problema ha cominciato a dissolversi all'istante».

Voglio aiutarvi a comprendere l'esistenza di quattro tipi di paura. Quando avete un problema o una situazione difficile, potete individuare quali di queste paure viene sollecitata e fare esperienza di quell'"Aha!", di quel flash illuminante. Poi potete intraprendere i passi necessari, servendovi di un Codice di Guarigione per risolvere il problema, molto rapidamente. Quando lo fate, si realizza un

prodigio. Mi si presenta un problema, rintraccio il tipo di paura che sto sperimentando nel presente, applico un Codice di Guarigione, e... sparisce tutto! Potete farlo in qualunque momento, ogni giorno, e assistere a un cambiamento sorprendente nella vostra vita.

Avviene qualcosa di meraviglioso. Dopo avere individuato e guarito la fonte della paura nei vostri problemi per qualche mese (talvolta anche solo per qualche settimana), cominciate a notare che i vostri problemi si diradano. Quando guarite i problemi alla fonte, quelle problematiche smettono di ripresentarsi, diversamente da ciò che avviene quando vi servite di una tecnica rivolta solo verso i sintomi, che vi costringe a ripeterla per il tempo necessario, per il resto della vostra vita.

Consentitemi dunque di descrivervi i quattro tipi di paura.

1. Paura dell'ignoto

La maggior parte della gente odia il cambiamento, perfino se presuppone che sarà positivo. Spesso le persone non vogliono che le cose cambino perché si sono abituate alla loro situazione. È come la storia che racconta di quando si mette una rana in una pentola di acqua bollente: ovviamente la rana schizza fuori subito! Ma se si mette una rana in una pentola di acqua fredda e si alza la fiamma poco a poco, la rana non scappa. Per quale motivo? Perché si è abituata a quell'ambiente. Noi ci abituiamo ai nostri problemi. Facciamo l'abitudine alle nostre dipendenze. Sviluppiamo assuefazione verso le scorie emotive che teniamo nel cuore.

Se osservassimo qualcun altro con i nostri stessi problemi, magari chiederemmo: «Perché mai continua a vivere così?». Se qualcun altro dovesse osservare noi, potrebbe dire lo stesso. Noi sopportiamo qualcosa perché fa parte della spazzatura del nostro cuore. Ci trasmette quasi un'impressione di familiarità, sebbene comporti dei risvolti negativi. Abbiamo paura che, se cambiamo, forse il cambiamento si rivelerà peggiore della situazione che stiamo vivendo.

2. Paura degli altri

In genere gli altri non hanno più potere di quanto ne abbiamo noi, ma spesso pensiamo il contrario. Perché? Tendiamo a vedere noi stessi attraverso una lente distorta e diciamo: «Non sono abbastanza bello». «Non ho abbastanza talento». «Non sono abbastanza _____». Tendiamo a vedere anche gli altri attraverso queste lenti deformanti, ma quando li osserviamo, può capitarci di pensare: «Deve saperci fare, perché vive in una casa più bella della mia... ha un aspetto migliore di me... ha più successo di me...». Percepire gli altri come migliori di noi ci fa temere di essere giudicati inferiori. Talvolta, invece, vediamo gli altri attraverso una lente che ce li fa sembrare inferiori a noi, e anche questo prende le mosse dalla paura. L'arroganza, l'orgoglio e il considerare gli altri inferiori a noi serve a farci sentire meno inferiori. Si fonda sulla paura che gli altri ci ritengano inferiori a loro.

Tendiamo anche a temere le persone che secondo la nostra percezione sono dotate di maggior potere, poiché pensiamo che potrebbero usarlo contro di noi. «Quel tizio finirà per prendersi la ragazza che piace a me.» «Quella persona otterrà il posto che voglio o la promozione che merito.» Questa rappresenta la paura che gli altri possano avere un determinato impatto negativo su di noi.

3. Paura delle conseguenze o circostanze inattese

Alcune delle mie azioni e scelte (o di quelle di altre persone) potrebbero ferirmi inaspettatamente. Potrebbero far peggiorare la mia vita. Il sistema economico potrebbe prosciugare il mio fondo pensione. Potrebbe farmi perdere il posto di lavoro. Un tornado potrebbe spazzare via la mia casa.

Ci potrebbe essere un terrorista a bordo del mio aereo. Queste sono tutte azioni o circostanze che vanno al di là del mio controllo, quali le azioni altrui, gli eventi naturali, le economie mondiali, il terrorismo, qualsiasi cosa. Questa paura è strettamente connessa alla paura dell'ignoto; si tratta cioè di paura delle conseguenze e circostanze imprevedute che si verificano nella vita.

4. Paura delle scorie che avete nel cuore

Noi tutti abbiamo delle scorie nel cuore, a prescindere da chi siamo. Mi piace leggere le biografie di personaggi come Martin Luther King, Malcom X e Gandhi, e di altre persone che hanno lasciato la loro impronta nel mondo. Non mi sono mai imbattuto in alcuno il cui cuore fosse privo di scorie. Durante i molti anni in cui ho fornito consulenze e psicoterapia, non ho mai incontrato alcuno che non avesse spazzatura nel cuore. Ho trovato molte persone che, se ti limitavi a osservarle, non avresti mai detto che avessero un problema. Ma, dietro le quinte, tutti hanno scorie nel cuore.

Tendiamo ad aver paura delle nostre scorie. Gli uomini, in particolare, ostentano un atteggiamento macho dettato dal testosterone, tuttavia molti sono codardi. Sono terrorizzati dal guardare cosa hanno dentro. Invece la percentuale di donne che ricorre al *counseling* e alla psicoterapia e che sperimenta i programmi di self-help è molto più alta. Per i Codici di Guarigione abbiamo fra i nostri clienti molte più donne che uomini. Questo vale anche per tutte le altre modalità di cui sono a conoscenza. Questo non significa che noi uomini non sappiamo di avere delle scorie. Semplicemente, la cosa ci spaventa. Quindi, la quarta paura è quella che vi fa temere di guardare il rapporto burrascoso che avete con vostra madre, o quella cosa che avete fatto vent'anni fa, o quell'enorme problema di cui non avete mai lasciato trapelare nulla, ma che esercita un controllo su ogni aspetto della vostra vita.

Guarire le quattro paure

Ogni volta che vi rendete conto che una vostra reazione è dettata dalla paura, chiedetevi semplicemente questo: "Di che si tratta? Paura dell'ignoto? Paura degli altri? Paura di conseguenze e circostanze inattese? Paura delle scorie che ho nel cuore?". La guarigione prenderà le mosse proprio dalla rivelazione del vero punto di origine del problema. Il problema, in realtà, non riguarda affatto le reali circostanze in cui mi trovo. Si tratta di questa mia paura nascosta. Quando sapete di quale paura si tratta, potete lavorarci. Potete effettuare un Codice di Guarigione. Una volta identificato il tipo di paura con il quale avete a che fare, in genere riuscirete a guarirlo molto rapidamente.

La qualità della vostra vita migliorerà giorno dopo giorno mentre guarite quei problemi alla fonte. Questo avrà un impatto sulla vostra salute. Migliorerà i vostri rapporti. Avrà un influsso positivo sulla vostra carriera. La vostra vita cambierà per sempre.