

Дейв Марковиц

ИЗЦЕЛЕНИЕ ОТ ИЗВОРА

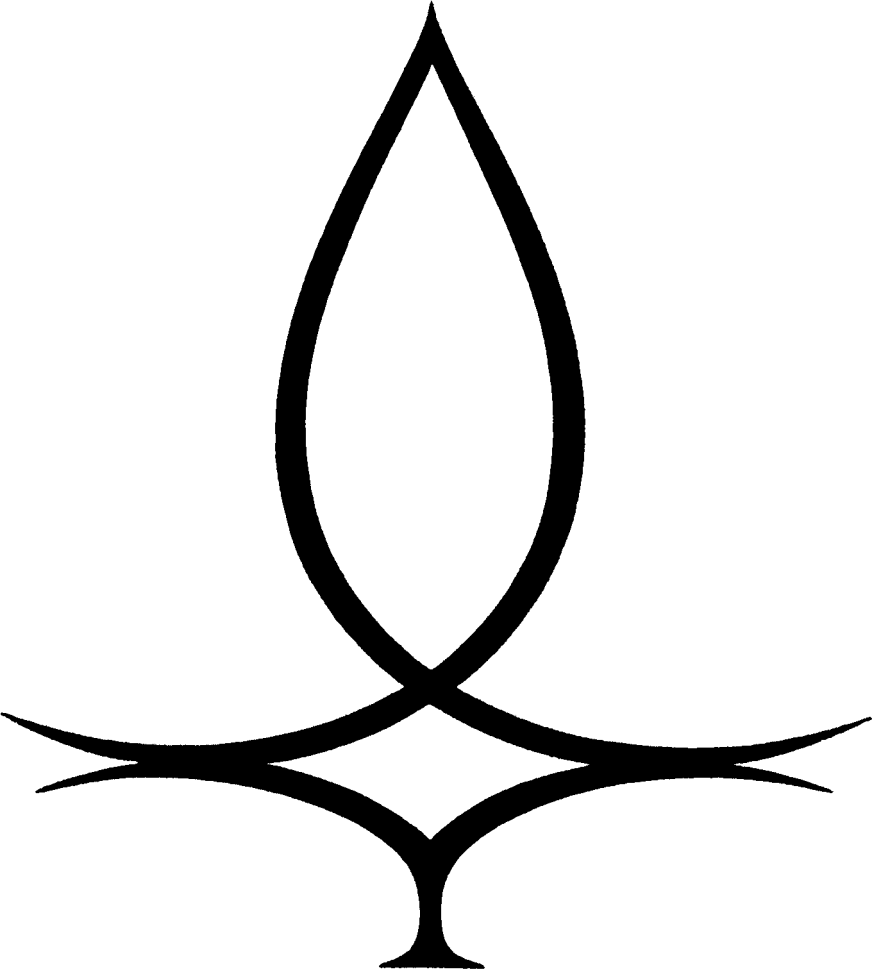
**ОТКРИЙ И ИЗЛЕКУВАЙ СКРИТАТА
ПРИЧИНА ЗА БОЛЕСТТА**

София, 2011



Съдържание

<i>Предговор</i>	7
<i>Увод</i>	9
<i>Глава 1</i> Откриване на причината за болестта	19
<i>Глава 2</i> Скрытите причини за болката и болестта	41
<i>Глава 3</i> Методи за постигане на по-голяма осъзнатост	69
<i>Глава 4</i> Петте стъпки към здравето	79
<i>Глава 5</i> Да изберем любовта	91
<i>Глава 6</i> Защо избираме страха?	95
<i>Глава 7</i> Излекуване на болката в дълбочина	99
<i>Глава 8</i> Готови ли сте, желаете ли, способни ли сте да се излекувате?	103
<i>Глава 9</i> Как да освободим от съжалението, вината и срама	109
<i>Глава 10</i> Интегрирайте процеса на изцеление в подсъзнанието си	113
<i>Глава 11</i> Когато думите притежават прекалено голяма сила	121
<i>Глава 12</i> Освобождаване от егото	125
<i>Глава 13</i> Нашата истинска същност	145
<i>Глава 14</i> Как да получим онова, което желаем	157
<i>Глава 15</i> Любовни връзки и сродни души	175
<i>Глава 16</i> Всичко зависи от гледната точка	187
<i>Глава 17</i> Голямата картина	195
<i>Глава 18</i> Една нова и закъсняла гледна точка към храненето	205
<i>Глава 19</i> Зависимости	213
<i>Глава 20</i> ХИВ и СПИН	219
<i>Глава 21</i> Науката на холистичната медицина	223
<i>Глава 22</i> Новият модел на здравната грижа: Изцеление от Извора	233
<i>Глава 23</i> Практическо приложение на метода „Изцеление от Извора“	245



Предговор

Колко от вас преследват неосъществимата на пръв поглед цел, наречена добро здраве? Като куче, на което все не му достига малко, за да хване собствената си опашка. Колко книги, семинари, лекарски подходи и лечения сте изпробвали? Колко пари и време сте прахосали – но все още не сте здрави? Очевидно до настоящия момент все нещо ви липсва. Сега сте на път да научите кое е „то“ и какво можете да направите по въпроса.

Време е да престанете да следвате остарели и ограничени идеи, свързани със здравето и лечението на болестите. Време е да осъзнаете една нова парадигма. Ще ви предложи подробен план за изясняване на това какво представляват болката и болестта и как да ги предотвратявате или лекувате. Всяка концепция надгражда върху предишната, така че е важно да не прескачате глави. Пътуването може да се окаже трудно, но посланието е просто: престанете да вършите неща, които не водят до никакъв резултат, и започнете да правите такива, които ще доведат до резултат. Готови ли сте за момента на осъзнаването?


В своята практика като специалист по интуитивна диагностика* в областта на холистичната медицина съм ставал свидетел на драстични промени в живота на хора, следвали правилата, за които аз получавам знание в състояние на медитация. Дългогодишна болка може да изчезне само след няколко сеанса, а понякога и след няколко минути. Дори да сте чували за хо-

* Способност да „виждаме своето“ (или нечие чуждо) енергийно поле – Бел. прев.

листичната медицина, едва ли досега тя ви е била представяна точно по този начин.

Здравето е процес, както и животът. То не е крайна цел, към която трябва да насочим усилията си, а по-скоро резултат от един съзнателен живот, т.е. от това да осъзнаете какъв е механизъмът на живота, какво липсва и къде и как да запълните празнините. Книгата „Изцеление от Извора“ ще ви помогне да го постигнете.

Не *въпреки*, а по-скоро в *допълнение* към всички доказателства, които твърдят обратното, моят опит показва, че болката и болестта се намират вътре в нас. Щом веднъж поемете тази отговорност, пред вас ще се открие един нов свят – свят на по-добър живот и изцеление. Ще поискате да изпробвате всичко, написано тук, защото инстинктивно ще повярвате, че е истина. Ще получите отговори на всички ваши въпроси, които могат да възникнат в процеса на работа. Дишайте, отпуснете се и бъдете открити.

След като прочетете книгата, изрежете внимателно или копирайте символа на с. 6, който ще използвате в процеса на лечение; повече обяснения ще намерите в глава 23. Бележки, означени с  знак, имат за цел да ви припомнят рожденото ви право да бъдете щастливи, а на интернет адрес www.davemarkowitz.com/integrate можете да слушате подходяща музика, така че да интегрирате по-добре информацията в себе си.

Вие сте ключът към своето собствено изцеление. Вие сте ключалката, която трябва да бъде отключена. Всичко необходимо се намира във вас самите.

Глава 4

Петте стъпки към здравето

Първа стъпка: Осъзнаване

Вече знаем, че осъзнаването е изключително решаващо за изцелението и още по-важното за превенция на различни заболявания. Ако например осъзнаваме, че гневът може да причини тежки хронични болести, ние бихме направили всичко възможно, за да го предотвратим, нали? Как обаче да не се ядосваме? Няма как!

Смисълът на живота не е да се борим срещу гнева. Докато не получим просветление, ще продължаваме да се ядосваме. Трудно е да го избегнем, но ако все пак се стремим да бъдем осъзнати и проактивни вместо неосъзнати и реактивни, със сигурност ще успеем да си помогнем. За да сте в добро здраве и да предотвратите появата на болести, трябва да се научите да разпознавате гнева колкото е възможно по-бързо, така че да го освобождавате физически в безопасна среда или да преосмислите ситуацията. В първия случай бихте могли да удряте възглавница с пластмасова бухалка например. Енергията трябва да се раздвижи по някакъв начин; най-лошото, което можете да направите, е да я потискате.

Мислите и възприятията са в основата на всички емоции. Ако промените тях, ще намалите и силата на противодействие-

то. Например в някои общества се гледа на смъртта като на път към освобождение от страданията. Ние очакваме тези хора да скърбят и те го правят, но мъката при тях е много различна от тази, която изпитваме ние, в западния свят. Без съмнение чувството за загуба на близък човек съществува, но е установено, че в подобни култури случаите на болести, свързани с потискането на мъката, като например астма и затлъстяване, са по-редки.

И все пак, трудно е да определим дали наистина сме изживели и превъзмогнали емоцията, или сме я потиснали. Егото ви иска да мислите, че сте преодолели скръбта, но в действителност вие не сте убедени дълбоко в душата си, че смъртта е път към освобождението. Емоцията и съответната енергия, която тя създава, се събира и застава в тялото. Ние обаче не търсим този ефект. Ето защо е необходимо да се вгледате искрено дълбоко в себе си, нещо, което може да се окаже изключително трудно дори за един опитен лекувател.

Нека не бъркаме здравословните емоции с нездравословните. Няма нищо лошо в това да скърбите за близък човек. Всъщност дори е добре да го направите. Проблемите идват, когато изпитваме тъга, но я сподавяме напълно, или пък така се привързваме към тъгата, че след време започваме да се идентифицираме с нея. Може би за нас това е начин да привлечем вниманието на другите или се чувстваме комфортно в своето нещастие.

Редовното освобождаване на мъката позволява да се научим да изразяваме и противоположната емоция радостта. Това са двете страни на една и съща монета. Всички наши естествени емоции са израз на онази част от човешката ни природа, която ние сме учени да потискаме. И все пак именно емоциите ни правят такива, каквито сме всъщност. Важно е да им обърнем внимание, а не да ги игнорираме. Страхът, любовта, гневът, мъката и завистта са естествени състояния, но, когато биват потискани, водят до други симптоми например:

- Потиснатият страх може да предивика вина, тревога, паника и неврологични проблеми (например т.нар. тремор, болест на Паркинсон и т.н).
- Потиснатата любов води до нужда, мании, лишени от баланс връзки, проблеми със сърцето и кръвообращението и т.н.
- Потиснатият гняв се превръща в скованост в мускулите, омраза, физическа болка, тумор, ярост, жестокост и т.н.
- Потиснатата мъка води до проблеми с носа, дишането и отделителната система, нарушена функция на панкреаса, апатия, депресия и т.н.
- Потиснатата завист води до ревност, кражби, несигурност и т.н.
- Потиснатото притеснение може да доведе човек до усещане, че е жертва, проблеми с далака, храносмилателни разстройства, липса на апетит, подуване, слабост в крайниците и т.н.

Нека да обобщим някои факти, за да избегнем объркването. Докато не овладеете уменията да живеете в настоящето и докато не разберете как да се превърнете в творец на собствения си живот, вместо да реагирате на обстоятелствата, най-добре е да изживявате напълно емоциите си. Ако не знаете как да го направите, консултирайте се със специалист. Щом вибрациите ви се повишат, вие вече ще знаете как да се приспособявате към преживяванията, които преди са ви потискали, и да ги оставяте просто да минават покрай вас.

Последствието от потиснатите емоции е енергийна слабост, което значи, че енергията не се движи, а е блокирана. Хората с енергийни блокажи са по-предразположени към проблеми със здравето. Много хора, които играят тенис или постоянно пишат на компютър, изпитват болка. Има обаче и още толкова, които

извършват същите дейности, но не се оплакват от никакви болки. Ако физическото натоварване беше единствената причина за травмите, тогава всички с една професия или хоби щяха да изпитват едни и същи болки. Очевидно причината се крие другаде. Наистина ли тенисът е причината за травмата в лакътя? Дали работата на компютър води до болки в китката? Винаги ли при повдигане на тежест се стига до болки в гърба? Как мислите?

Осъзнаването е състояние на ума, което последователно и напълно естествено води до постигането на възприятие за всички възможни гледни точки около нас по отношение на всички хора и ситуации. Осъзнаването означава ясна представа за това какво ни заобикаля, как ни влияе то и как ние му влияем.

Втора стъпка: Приемане

*Независимо какво ви поднася настоящият момент
приемете го така, все едно вие сте го избрали.*

*Приемете го – а след това действайте. Винаги
бъдете в синхрон с него, а не против него.*

*Направете настоящето свой приятел и съюзник, а
не противник.*

Така ще преобразите целия си живот.

Екхарт Толе, автор на книги за самопознание

Тъй като мислите притежават съзидателна сила, когато се оплаквате и недоволствате от нещо, вие на практика го затвърждавате. Творческите сили на Вселената, които се активират от вашите мисли, не правят разлика между това какво *трябва* и какво *не трябва*; те просто сътворяват онова, за което мислите. Ето така вместо да насочвате енергията към желаното от вас, вие я карате да се движи в точно обратната посока – към нежелания резултат! Знам, че звучи странно, но така е устроена Вселената и това са нейните правила!

Глава 5

Да изберем любовта

*Може би любовта е да позволиш на хората да
бъдат такива, каквито трябва да бъдат.*

Хауърд Джоунс, певец и композитор

Любовта е есенцията на живота. Любовта изцелява всичко, защото любовта е всичко. Когато се колебаете, винаги избирайте любовта. Как? Преди да направите нещо, задайте си въпроса: „Това от любов ли го правя или от страх?“

Така *преди* да реагирате в дадена ситуация, вие ще сте убедени, че предприемате правилното действие („правилно“ е субективно казано, имам предвид да разгледате всички фактори, които водят до по-дълбоко осъзнаване, хармония и здраве). Дори първоначалната ви реакция да е продиктувана от егото или от страха, колкото е възможно дистанцирайте се от ситуацията и я разгледайте от по-широка перспектива. Помолете Бог, своя духовен учител, партньора си или някой близък човек да ви насочи с любовта си. Ако ли не, помолете себе си и си дайте любов.

ВАЖНО: *Когато любовта отсъства, идва страхът, а страхът е мощна творческа сила. Ние създаваме онова, от ко-*

ето се страхуваме. Пуснете любовта на мястото на страха, като вземете съзнателното решение да бъдете любов във всеки един миг.

Ние често излизаме извън присъщото ни състояние на любов, защото сме били поставени в такива условия. В такъв момент обаче вие имате избор, така че се опитайте да осъзнаете, че действате, водени от страх, и приложете петте стъпки към здравето! Вие сега **осъзнавате**, че сте сбъркали; можете да **приемете** този факт; виждате **възможността**, която сте създали; можете да изразите **благодарност**; можете да **простите** на самите себе си, като по този начин създавате условия за възраждането на любовта във вашия ум, тяло и душа.

Ако изпитвате страх да изнесете презентация пред голяма група хора, не сте единствените. Изпълнете ума и сърцето си с любов и присъстващите ще ви заобичат. Великите актьори и изпълнители знаят, че ако дадат всичко от себе си в представлението, ще бъдат оценени и обикнати. Имайте вяра във вашите собствени действия, за да имат и другите хора вяра във вас.

С течение на времето все по-рядко ще изпадате в състояния, в които липсва любов. Защо е нужно постоянно да се люшкате между положителните и отрицателните емоции? Когато гледате с очите на безусловната любов, можете да разберете всичко, да приемете всичко и да простите всичко. *Всичко може да бъде излекувано.*

Зад всяка истина в живота стои един миг на обгърване. Любовта е отговорът на всичко.

Рони Джеймс Дио, певец и композитор

Наблюдавайте мислите си по-внимателно и се опитайте да останете осъзнати, когато емоции, свързани с минали събития,

ви погълнат. Именно тогава имате шанса да вземете ново, различно решение. Правете го на всеки час, ако се налага. Уловите ли ума си да мисли нещо негативно, извикайте някаква по-положителна мисъл. Кажете си: „Нека помисля за нещо хубаво“ (но не го правете на висок глас в метрото).

Много скоро идва яснотата – за всичко!

*Това, което ни спира, е не любовта, отказвана
ни в миналото, а любовта, която не изпитваме в
настоящето.*

Неизвестен автор

Повечето от нас са свикнали да обичат с условие. Истинската любов обаче е безусловна. Безусловната любов позволява на всеки един човек да бъде такъв, какъвто иска. Условната любов ограничава. Безусловната любов освобождава. Условната любов е причина за неуспеха на много връзки. Безусловната любов е в основата на щастието във връзката. Условната любов се е превърнала в норма в по-младите общества (т.нар. „цивилизовани“ общества) за разлика от племенните култури, където потокът на любовта тече свободно. Често ние сме убедени, че изпитваме безусловна любов, но всъщност я бъркаме с онова, което наричаме „сходство в характерите“.

*Когато се влюбвате, вие оставате дете. Когато
израствате в любовта, вие ставате зрял човек.*

Ошо

Разбира се, прекрасно е човек да е влюбен и няма нищо лошо в усилието да се поддържа това чувство. Ако обаче умът ви е пълен с идеални сценарии за пълно и безоблачно блаженство със съвършения партньор, това може да ви доведе до разоча-

рование. Така че упражнявайте се да отдавате безусловна любов, израствайте в любовта с всеки и всичко и вижте как ще се почувствате:

Любовната страст стана необузdana и завладя ума ми, изпълвайки тялото ми с топлина и светлина. Бях като дете, което тича без определена цел и се смее на неща, които дори не са забавни. Беше като да пееш с пълно гърло, без да те е грижа дали ще нарушиш спокойствието на някой друг и дали пееш фалшиво. Изгубих се в очите на моята любима и се претопих в нея. Тогава стените между нас се срутиха и заедно изпитахме всеки страх, болка и страдание, които бяхме изпитвали някога.