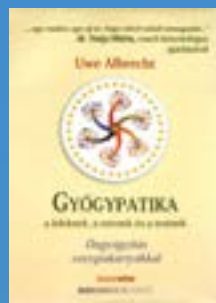


Az innerwise világra szóló sikere

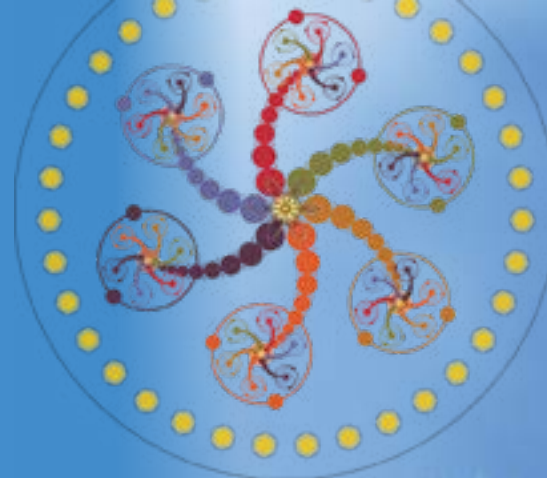
Uwe Albrecht feltárja előttünk az innerwise magával ragadó gyógyító rendszerét: a keletkezést, az alapul szolgáló törvényszerűségeket és a meglepő eredményeket éppúgy, mint a szükséges belső képességeket, a megalkotott eszközöket és a gyógyítás, az élet és az alkotás művészetének alkalmazását. Orvosként, aki ezt a módszert kifejlesztette és vele embereket, állatokat, növényeket, rendszereket és vállalatokat kezel, egyetlen az innerwise mikéntjére vonatkozó kérdést sem hagy megválaszolatlanul.

Az innerwise lehetővé teszi azt, amit Paracelsus halála óta lehetetlennek gondoltak: a gyógyítás minden módjának (hagyományos orvoslás, homeopátia, pszichológia, spiritualitás, hit) újraegyesítését.

Az innerwise önmagunk kezelése során épp ugyanúgy alkalmazható, ahogy terapeuták vagy coach-ok alkalmazzák, hiszen minden élő esetében hatásos.



ISBN 978 963 2911 465



Uwe Albrecht

INNERWISE®

Minden élő gyógyítása

Uwe Albrecht

inner
wise®

Minden élő gyógyítása

Egy új rendszer
az energetikai gyógyítás
megértéséhez
és megtanulásához



Uwe Albrecht



Minden élő gyógyítása

Egy új módszer
az energetikai gyógyítás megértéséhez
és megtanulásához

A mű eredeti címe:
Innerwise® Heilung für alles Lebendige
Die neue Methode energetischer Heilung verstehen und lernen

A mű eredetileg az Allegria im Ullstein Taschenbuch
gondozásában jelent meg,
szerkesztette Thomas Görden

©2012 - Ullstein Buchverlage GmbH, Berlin
© *Innerwise*® Institute, 2013. Hungarian translation

Felelős kiadó: Uwe Albrecht

Minden jog fenntartva.

Az ebben a könyvben található gyakorlatok és információk nem helyettesítenek semmilyen orvosi vagy terápiai kezelést. A felhasználó minden kezelést saját felelősségére végez. Sem a szerző, sem a kiadó nem vállal felelősséget a könyvben leírt gyakorlatok végrehajtásának következményeiért.

Fordította: Tódori Orsolya
Lektorálta: Molnár Andrea
Szakmai lektorálás: Torner Noémi
Nyomdai előkészítés: Göttl Norbert

Nyomtatta és kötötte
Pauker Nyomdaipari Kft. 2013
ISBN 978 398 1472 578

Hagyd, hogy a szíved döntsön!

A legfontosabb döntések az életben a szívből jönnek.

Mielőtt elkezdenéd ezt a könyvet olvasni, hagyd, hogy a szíved eldöntse, valóban ez a helyes út számodra?

Adj magadnak pár percet, figyeld meg, hogy érzed magad:

Belül könnyed vagy, vagy esetleg terheket hordozol?

Nevet a szíved vagy szomorúsággal telt?

Bízol az életben vagy félsz tőle?

Van elég energiád vagy kimerült vagy?

A légzésed szabad és határtalan vagy korlátozott és elégtelen?

Képes vagy arra, hogy az életedben mindenre hálával tekints vagy még harag, büntudat és szomorúság van benned?

Biztosan állsz vagy labilis vagy?

Még áramlásban vagy, vagy elakadtál?

Most képzelj el, hogy elolvastad ezt a könyvet.

Könnyedebb, mosolygósabb, bizalommal teltebb, életerősebb, nyitottabb, kitártabb, hálásabb, földeltebb, áramlásban lévő lettél?

Ha nem vagy biztos magadban, próbáld meg még egyszer csukott szemmel érzékelni mindezt.

Amennyiben a gondolattól, hogy elolvastad a könyvet, jobban érzed magad, meghívlak erre a közös kalandra.

Ha azonban nem érzed magad jobban, sőt, talán még rosszabb is, inkább ajándékozd el a könyvet és keress magadnak más utat.

Csak azt tedd az életben, ami jóval tölt el.

Bízz a szíved szavában!

„Egyszerűen csak szerettem volna a világ legjobb gyógyító rendszerét létrehozni.”

Uwe Albrecht

Az innerwise® gyógyulás azáltal, hogy újra összekapcsolódunk a belső bölcsességünkkel.

Orvos vagyok. A pácienseim emberek, állatok, növények, házak, rendszerek, projektek és gyárok. És mindegyiket ugyanazzal a módszerrel kezelem: az *innerwise®* segítségével.

„Amikor elkezdtem önmagam szeretni, megértettem, hogy minden körülmények között a megfelelő helyen és időben vagyok és minden a megfelelő pillanatban történik. Így nyugodt lehetek.

Ma ezt úgy hívom: BIZALOM.

Amikor elkezdtem önmagam szeretni, észrevettem, hogy a kínok, a szenvedések és érzelmi fájdalmak csak figyelmeztető jelei annak, hogy a saját igazságom ellenében élem az életem.

Ma már tudom, hogy ez: HITELESSÉG.

Amikor elkezdtem önmagam szeretni, megértettem, hogy mennyire tud bántani valakit az, ha rá akarom erőltetni a vágyaimat, miközben az idő még nem jött el erre, illetve az adott személy még nem állt készen rá, még akkor is, ha ez a személy én magam voltam.

Ma ezt úgy hívom: TISZTELET.

Amikor elkezdtem önmagam szeretni, felhagytam azzal, hogy másfajta élet után vágyakozzak és láthattam, hogy minden, ami körülvesz, az valójában egy lehetőség arra, hogy fejlődjek.

Ma ezt úgy hívom: ÉRETTSÉG.

Amikor elkezdtem önmagam szeretni, felhagytam azzal, hogy a saját időmet raboljam és abbahagytam a jövőre vonatkozó nagy tervek gyártását.

Ma csak olyan dolgokat cselekszem, amik örömet szereznek és boldoggá tesznek. Olyan dolgokat, amik felvidítják a szívemet. Mindezt a magam módján, a saját ritmusomban.

Ma ezt úgy hívom: ÓSZINTESÉG.

Amikor elkezdtem önmagam szeretni, megszabadítottam magam mindentől, ami nem tett jót az egészségemnek - ételek, emberek, dolgok, helyzetek és minden, ami elvitt önmagamtól. Kezdetben ezt egészséges egoizmusnak neveztem.

Ma már tudom, hogy ez: ÖNMAGAM SZERETETE.

Amikor elkezdtem önmagam szeretni, felhagytam azzal a próbálkozással, hogy mindig igazam legyen, és azóta sokkal kevesebb alkalommal tévedtem.

Ma ezt úgy hívom: ALÁZAT.

Amikor elkezdtem önmagam szeretni, tartózkodtam attól, hogy a múltban éljek és a jövő miatt aggódjak. Most, csak a pillanatnak élek, ahol MINDEN történik.

Ma így élek meg minden napot és úgy hívom: ÖNTUDATOSSÁG.

Amikor elkezdtem önmagam szeretni, felismertem, hogy a gondolkodásom betegg és kishitűvé tegyen. De ahogy összekapcsoltam azt a szívemmel, az elmém nagyon hasznos szövetségessé vált.

Mindezt ma úgy hívom: A SZÍV BÖLCSESSÉGE.

Nem kell, hogy tovább féljünk a vitáktól, összekülönbözésektől vagy bármilyen problémától önmagunkkal vagy másokkal. Néha még a csillagok is összeütköznek és a találkozásukból új világok születnek. Ma már tudom, hogy EZ AZ ÉLET.”

Charlie Chaplin
1959-ben, a 70. születésnapján

A vörös fonal a könyvben

Az eredmény minőségének szempontjából nem az eszköz maga a meghatározó, hanem a tudatosság, amivel használják.

Ez a könyv három könyvből áll. Az *innerwise*® teljességének és összetettségének megértéséhez egy olyan geometriai szerkezetet választottam, amely lényegében a Fibonacci-spirálon alapszik. Ezzel az összetett leegyszerűsödik. Az ábra kiemelt rajzolt része jelzi az aktuális helyzetedet.

■ Első könyv 17. oldal

Felismerések és alapelvek

Az első könyvben bevezetésre kerülnek az *innerwise*® alapjai és alapelvei. Ez a tudatosságnak, a tapasztalatoknak és a tisztánlátásnak az elmélyítését szolgálja.

■ Második könyv 159. oldal

Belső és külső eszközök

A második könyvben megismerkedsz mindazokkal a belső és külső eszközökkel, amelyeket az *innerwise*® alkalmazása során használunk.

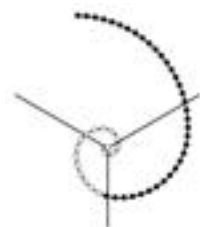
■ Harmadik könyv 357. oldal

Minden élő gyógyítása

A harmadik könyvben felfedem a sokszínű alkalmazási lehetőséget a gyógyítás, az élet és a ráhatás művészetének keretében.

A fejlesztő 399. oldal

Megtanulni az *innerwise*®-t 402. oldal



Bevezetés

Csupán egyetlen könyv létezik, amelyet valóban érdemes olvasni: maga az ember.

Épp ezért úgy formáltam a szöveget, hogy segítség legyen számodra önmagad olvasásához.

Minden fejezet témákkal és kérdésekkel kezdődik, amelyeket megválaszolhatsz megérzéseid alapján vagy kitesztheted a karhosszteszt segítségével. Hogy a karhossztesztet megbízhatóan tudd alkalmazni, gömblátásra lesz szükséged.

Ahhoz szoktunk, hogy a saját perspektívánkból szemléljük és a látottakat a belső értéink alapján viszonyítsuk. Szemlélőként fontosnak érezzük magunkat. A látottak így a valóság egyedi képmásai lesznek. Az, amely az *innerwise*® módszerrel való munka során éppoly használhatatlan, mint bármely más mélyterápiás rendszer esetében.

Olyan nézőpontra van szükséged, amely minden irányból rálátást enged az adott dologra. Egy nézőpontra, amely mentes a belső értékítéletől, elvárástól, akarattól és régi tapasztalatokkal való összehasonlítástól.

Szükséges egy semleges gömblátás, egy rálátás:

- Képzeld el, hogy egy kaput látsz egy falban magad előtt. Aztán egyszer csak sas leszel belőled és felemelkedhetsz a levegőbe. Amikor lenézel, egy egész labirintust látsz magad alatt, amelynek a kapu a bejárata.
- Vagy képzeld el, hogy emberek vesznek körül és képes vagy rá, hogy magadat az összes ember szemével egyszerre lásd.

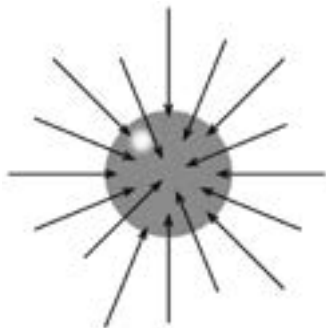


A világ közélről szemlélve



A világ csillagok szemével

Hogy a gömblátást ne feledd, a könyvben a teszt témák mellett a következő szimbólumot fogod látni:



A gömblátás

A karhosszteszt

A szó az elme beszéde.

A karhosszteszt lehetőség arra, hogy a tudatalattiddal, a szíveddel beszéljess.

A testünk azon képessége, amely minden szinten jelzi a legapróbb változásokat is.

Pozitív vagy negatív állítások esetében a karjaink különböző hosszúságúak. Sőt: a légzésünk, a tartásunk, az energiamezőnk, az izomtónusunk és sok minden más is változik, amikor például valami pozitív vagy negatív dologra gondolunk, vagy mindössze igent vagy nemet mondunk.



Pozitív/Igen



Negatív/Nem



A tesztpozíciók

- Állj egyenesen, engedd a karjaidat lazán a tested mellé, mondd „igen” és lazán vedd a karjaidat a tested elé középvonalba. A hüvelyujjaid irányuljanak előre, így hasonlítsd össze a hosszukat. „Igen” esetében a karjaidnak egyforma hosszúnak kell lenniük.
- Most engedd le újra a karjaidat lazán a tested mellé, mondd „nem” és lazán vedd a karjaidat a tested elé. Ebben az esetben a karjaidnak eltérő hosszúságúaknak kell lenniük, az előre mutató hüvelykujjaidon láthatod ennek mértékét.

Így tud a szíved és a tudatalattid a tested által kommunikálni veled.

- Amennyiben már „igen” esetében is eltérőek voltak a karhosszaid, nem vagy egyensúlyban, stresszes vagy.
- Amennyiben „igen” és „nem” esetében nem volt változás a karhosszban, blokk van a szervezetedben.

Mindkét esetben, legyen szó stresszről vagy blokkról, magadat kell először kezelned.

A karhosszteszt áttekintése

Normál teszt

igen

nem

allergia/pánik



Kezdeti stressz

igen

nem

önmagunk kezelése



Blokk/merevség

igen

nem

önmagunk kezelése



vagy nem



Önmagunk kezelése

Amennyiben a megfelelő gyógymódra gondolsz és elképzeled azt alkalmazni, a stressz elmúlik és a blokk oldódik.

Lehetséges gyógymódok

- vízivás
- átöltözés
- zenehallgatás
- valóság kimondása
- meditáció
- jóga
- festés
- zuhanyzás
- virágszagolgatás
- gyógytea ivása
- táncolás
- meditálás kristállyal
- homeopátia
- séta
- *innerwise*® módszer

A teszt menete

Az előteszteket mindig el kell végezni

- „Igen”-t mondani és tesztelni – a karhossz egyenlő
- „Nem”-et mondani és tesztelni – a karhossz különböző
- Minden teszt esetében gömblátás alkalmazása
- Van engedélyem a teszthez? - igen/nem
- Értelmes választ kapok a kérdésre? - igen/nem

■ 1. verzió – kezdőknek

Válassz kijelentéseket vagy képzelj el valamit és utána tesztelj

- a karok egyforma hosszúak – nincs stressz
- a karok különbözőek – stressz

■ 2. verzió – haladóknak

Kijelentésekkel és kérdésekkel is tesztelhetsz. Ebben az esetben a válasz értékelése teljes mértékben a kérdésfeltevéstől függ.

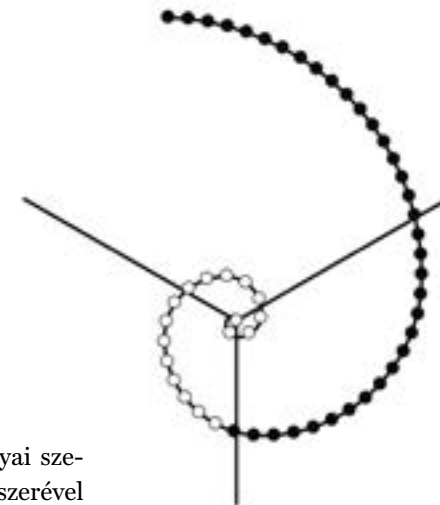
Pl.: Megtehetem, hogy ...? Árt nekem, ha ...?

Amennyiben valóban árt, a karok egyenlő hosszúak, a test azt mondja: „igen”

- a karok egyenlő hosszúak: igen
- a karok különbözőek: nem

Első könyv

Ismeretek és alapok



Áttekintés

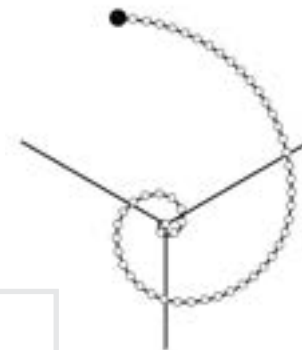
A nagy szellemi törvények hagyományai szerint az első könyv az innerwise® módszerével való munka alapjait és értékeit mutatja be.

1. A nagy ellentmondás – Elménk tehetetlensége 19
2. Az integritás törvénye – Könnyörtelenül őszintén élni 23
3. A kvintesszencia – Az értelem megélése, az értelem keresése, az értelmetlenség 25
4. Minden él! – A lélekkel telt világ 29
5. A mezők törvénye – Változtasd meg a mezőt és a realitás követi azt! 33
6. A félelem törvénye – A félelem vonz 41
7. A homo sapiens-től a homo integer-ig – Nomen est omen, avagy úgy viselkedik, ahogy nevezik 43
8. A jelen törvénye – A jelen nem beteg 45
9. Az alapenergiák törvénye – A felszabadított életenergiák 50
10. Az azonosság törvénye – Ki vagyok én és abból mennyi? 60
11. A gyógyítás törvénye – Gyógyítani, de mikor, kit és hol? 72
12. A betegség törvénye – Betegség, mint diszharmónia és merevség 77
13. A lét szintjei, a betegség stádiumai – A megszakadt szív is fáj 81
14. A rezgés törvénye – Az élet harmonikus rezgés és szabályozási képesség 85
15. A rezonancia törvénye – Ami szereti önmagát, az vonz 91
16. Az ok és okozat törvénye – Karma vagy leveses fazék, véletlen vagy végzet, valamint az önbeteljesítő jóslat. 93

17. A polaritás törvénye – Minden bennünk van, nemcsak a világosság 99
18. A szeretet és a társas lét törvénye – A szeretettől a birtoklási vágyig. Minden, amit az emberek egymással játszanak 101
19. A törődés törvénye – Mindent megtennék, hogy hamarosan jobban légy 107
20. Az áldozat törvénye – Szeretem a drámámat, szükségem van a drámámra 110
21. A személyes felelősség törvénye – Én, egyedül én értem el ezt? 113
22. Az élet törvénye – Egy kis bevezetés a játékba 115
23. A megvilágosodás törvénye – Félelem a haláltól vagy félelem az élettől? 121
24. A megtestesülés törvénye – Az életet magunk alakítani (kezdőknek és haladóknak) 123
25. A manipulálás törvénye – Az energiavámpírok mindenütt ott vannak 126
26. Az őszinteség törvénye – Talán holnap majd lesz hozzá bátorságom 130
27. Megfelelések és analógiák törvénye – Tanulás lusták számára: egyet értesz, mindent értesz 132
28. Az érzékenység törvénye – Látok valamit, amit te nem láatsz 134
29. A folyamatok törvénye – Élet, nekem minden kell! 137
30. A megbocsátás törvénye – Másoknak talán, de önmagamnak soha! 140
31. A színpad törvénye – Mindenkinek a hite szerint 143
32. A terapeuta szerepe – A mindentudótól a diákig 145
33. Az energiasűrűség törvénye – Gyengébben és erősebben a világító csillagok 147
34. A minden és semmi törvénye – Egységből dualitás 151
35. Az innerwise® forrásai és létrejötte – Nagyobb az életnél 155

1. A nagy ellentmondás

Elmének tehetetlensége



Teszt témák:

- *Egészséges vagyok!*
- *Képzeld el, hogy boldog vagy*
- *Megérdemlem, hogy szeressenek*
- *Jó vagyok*
- *Szeretem magam*



A nagy ellentmondás a következő: mindannyian egészségesek, boldogok, és sikeresek akarunk lenni, de a tudatalattink épp az ellenkezőjét szeretné és ki is fejezi azt.

Mindenki egészséges akar lenni! Vagy legalább is ezt állítják. Minden páciens, aki kezelésre jön hozzám, azt mondja, egészséges szeretne lenni.

Minden gyermekre vágyó pár, aki kezelésre jön hozzám, azt mondja, a legnagyobb vágyuk, hogy gyermekük szülessen.

Minden vállalkozó, aki coachingra jön hozzám, azt mondja, sikeres akar lenni.

Minden diák, aki vizsga coachingra jön hozzám, azt mondja, minden vágya, hogy sikeresen maga mögött tudja a vizsgákat.

Ők mind egészségesek, boldogok, sikeresek, szépek és jók akarnak lenni.

Ezeket a kijelentéseket ellenőrzöm aztán a karhosszteszt segítségével – megkérdezem a tudatalattijukat, mit gondol ezekről és Ő minden alkalommal ugyanazt mondja: „Nem, nekem nem ez a kívánságom!”

Minden emberben van tehát egy rész, amely az akaratnak és elmének nem rendeli alá magát, és egészen egyedi elképzelése van az életről.



A nagy paradoxon

A karhosszteszt segítségével az elme megkerülésével közvetlenül a tudatalattival kommunikálhatunk és gyakran érdekes válaszokat kapunk:

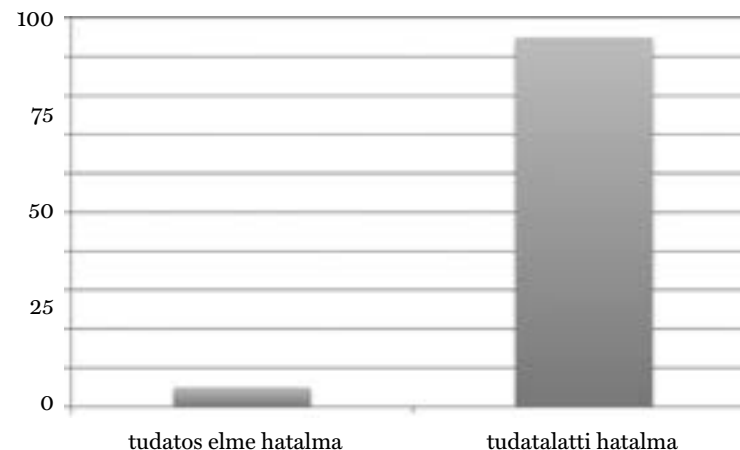
A tudatalatti a következőket mondja

- a beteg esetében: „Beteg akarok lenni, valamiért szükségem van erre a betegségre.”
- a gyerektelenek esetében: „Gyermekvállalás a jelenlegi élethelyzetemben, ezzel a társsal, a jelenlegi blokkjaimmal nem megy.”
- a sikertelen esetében: „Először más irányú tapasztalatra van szükségem. A siker jelen esetben nem tenne jót.”
- a vizsgázó esetében: „Nem vagyok elég jó. Utálok a tanárt, ez egy beforratlan gyerekkori sérülésre emlékeztet.”

A nagy kérdés tehát: a valóság megteremtésében milyenek a hatalmi viszonyok a tudatos elme és a tudatalatti között?

Sok embernél kiteszteltem ezt és a következő eredményre jutottam:

Normális esetben a tudatalatti 95-99 százalékban, a tudatos elme 1-5 százalékban befolyásolja a valóságot. Találkoztam azonban olyan emberekkel is, akiknél a tudatos elme 40 százalékban szól bele mindebbe.



Az erőviszonyok

Így már teljesen egyértelmű, ki nyeri a meccset, ha a valóság megteremtéséről van szó: a tudatalatti!

Ez a magyarázat rá, miért nem érjük el az életünkben legtöbb esetben azt, amit szeretnénk.

Vagy ismersz olyan lottómilliomost, akinek ellenállhatatlan teste van és élete szerelmével él egy tengerparti villában?

Amint mindezt felismertük, ezzel a következtetéssel kell számolnunk:

Szinte értelmetlen, hogy a tudatos elme és a tudatalatti kiegyezéséről beszéljünk. A tudatalattihoz, életünk irányítójához szükségünk van valamiféle kommunikációs csatornára. Olyan gyógymódra, amely éppúgy a tudatalattit, mint a tudatos elmét is eléri és hatással is van rá.

Hogy az egész témát még egyszer megvilágítsuk:

Sok rákbeteg esetében a karhosszteszt során a tudatalatti az élet elképzelésére nemmel, a halál gondolatára igennel válaszol.

Ha adott egy hatalmas erő, amely az erdőbe hív, vajon az erdő hogyan fog reagálni?

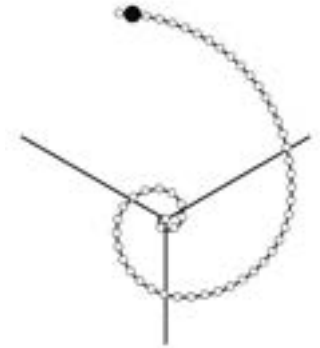
A valóságunkat mi magunk teremtjük, a bökkenő mindössze annyi, hogy nem a tudatunkkal és a tudatos elménkkel, hanem szinte kizárólag a tudatalattinkkal.

Leírhatod ezerszer is akár, hogy „Szeretem magamat”, mégsem fog változni semmi.

Megtisztíthatsz egy mélyen elfekvő gyerekkori szégyent és máris több szeretettel vagy magad iránt, mint előtte.

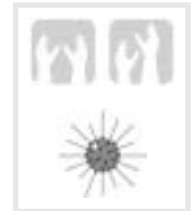
2. Az integritás törvénye

Élj könyörtelenül őszintén!



Teszt témák:

- *Őszinte vagyok*
- *Tökéletes vagyok*
- *Töretlen vagyok*
- *Az integritásom (egységérzetem) ... százalék*



Az *innerwise*® módszerével való munkának nincs jobb fokmérője, mint az integritás.

Feddhetetlenség lenni azt jelenti, hogy csorbítatlan egész vagy, őszinte, becsületes, töretlen és sérthetetlen.

Pontosan ez az, amiért az *innerwise*® létrejött.

Szeretem, ha a paraméterek megfoghatóak és összehasonlíthatóak, ezért általában százalékos skálát használok.

Amennyiben a feddhetetlenséget paraméterként akarjuk használni, először is meg kell egyeznünk abban, mi a teljes feddhetetlenség.

A teljes feddhetetlenség csak egyetlen állapotban lehetséges, az egység és dualitás, az isteni és emberi lét határán.

Nem hiszem, hogy egy ember ezt az állapotot száz százalékosan elérheti, de kerülhet nagyon közel hozzá.

Ha az emberiség megélt feddhetetlenségének átlagát vesszük, láthatóvá válik, hogy az emberiség egésze még nagyon messze van a feddhetetlenségtől.

Ha valaki csak 20 százalékban feddhetetlen, akkor mi van a maradék 80 százalékkal?

Hazug, beteg, sérült, nem őszinte. Mindennek az oka a félelem.

A félelem annak a dualitásnak a sötét oldala, amelyben élünk.

A félelem az a rész, amely mindig energiaéhes, mert az isteni forrásból nem táplálkozhat. Mindannyiunkban ott él, mindaddig, amíg a dualitás jelen van -, azaz amíg csak élünk.

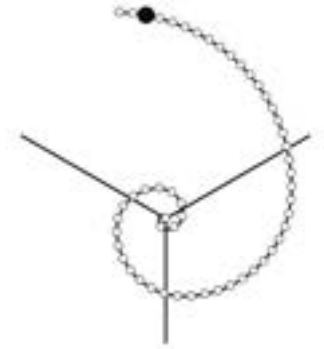
A feddhetetlenség ellensége a félelem.

A kettő együtt 100-at ad ki.

Feddhetetlenség + félelem = 100

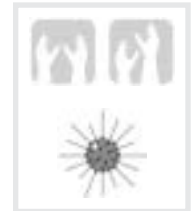
3. A kvintesszencia

Értelem megélése, értelem keresése, értelmetlenség



Teszt témák:

- *Az életcélot ... százalékosan találtam meg*
- *Alázattal tekintek az életcélomra és hagyom, hogy vezessen*
- *Életcélot ... százalékban élem meg*



Mielőtt elmerülnénk a részletekben, először egy lényegi kérdést kell tisztáznunk. Miért is élünk tulajdonképpen? Mi ennek a magasabb rendű értelme? Miért alkotta Isten az embert? Unalomból, szórakozásból, vagy kifejezetten egy célból?

Isten, az Egyetlen, a Forrás – a tökéletesség, ez minden, ami létezik.

Mégis van az Egyetlennek egy problémája:

Amint az ember magában nem képes teherbe esni, szükségessé válik a dualitás ahhoz is, hogy önmagát új formában tapasztalhatta meg, hogy új minőséget érjen el. És itt jön a képbe az ember: aki, mint duális halandó lény, tapasztalatokat tud szerezni. Választhatja a könnyebb vagy nehezebb utat, élhet árral szemben vagy sodródhat vele.

Aki a könnyebb utat választja, hajlandó a kezdeti nehézségekkel szembesülni, kutatja és megtalálja életcélját, majd megéli azt. A bizalomért cserébe Isten ezeknek az embereknek rengeteg energiát és áldást ad.