

**Brandon Bays**



# Cesta

**Praktický průvodce  
k uzdravení vašeho života  
a osvobození sebe sama**



**ĚMINENT**

BRANDON BAYS

---

C E S T A



EMINENT 2007

## VYBRANÉ TITULY NAKLADATELSTVÍ EMINENT

### **Brandon Bays**

CESTA PRO DĚTI  
SVOBODA  
VĚDOMÍ - NOVÁ MĚNA

### **Dan Millman**

ČÍSLA ŽIVOTA  
ZÁKONY DUCHA  
NEVŠEDNÍ OKAMŽIKY  
SOKRATES  
TVŮJ ŽIVOT MÁ CÍL  
ŠKOLA POKOJNÉHO BOJOVNÍKA  
MOUDROST POKOJNÉHO BOJOVNÍKA  
12 BRAN NA CESTĚ K OSOBNÍMU RŮSTU  
BOŽSKÉ ZÁSAHY

### **Barbara de Angelis**

TAJEMSTVÍ MUŽŮ, KTERÁ BY KAŽDÁ ŽENA MĚLA ZNÁT  
TAJEMSTVÍ ŽEN  
TAJEMSTVÍ PARTNERSTVÍ  
TAJEMSTVÍ ŽIVOTA  
TAJEMSTVÍ VÁŠNĚ  
TAJEMSTVÍ HARMONIE

### **Marian Jelínek, Jiří Kuchař**

POZNEJ SÁM SEBE - TAJEMSTVÍ TĚLA, DUŠE A MYSLI  
ÚSPĚCH A JEHO SPIRITUÁLNÍ DIMENZE

### **Gary Zukav**

SÍDLO DUŠE

### **Clemens Kuby**

NA CESTĚ DO SOUSEDNÍ DIMENZE

**Brandon Bays**

# CESTA



PRAKTICKÝ PRŮVODCE  
K UZDRAVENÍ VAŠEHO ŽIVOTA  
A OSVOBOZENÍ SEBE SAMA

EMINENT 2007

## ***Navštivte naše webové stránky***

*Nakladatelství Eminent vydává knihy z mnoha oborů a oblastí, mezi které patří alternativní medicína, mezilidské vztahy, esoterická a duchovní literatura, literatura faktu a umění, psychotronika a zdravý životní styl.*

***Na našich webových stránkách získáte:***

- *přehled novinek*
- *informace o aktualitách a setkáních s autory*
- *speciální výhodnou nabídku:*

***4 knihy za cenu 2***

**DOPORUČENÉ INTERNETOVÉ ADRESY**

**WWW.EMINENT.CZ**

**WWW.REGENERACE.CZ**

# Obsah

Předmluva.....	10
Úvod.....	11
<b>CESTA.....</b>	<b>15</b>
<b>POSTUP.....</b>	<b>149</b>
Důležité upozornění.....	150
Obecné instrukce .....	150
Instrukce k Emocionální cestě.....	151
Instrukce k Fyzické cestě.....	156
Instrukce pro práci s dětmi.....	157
Emocionální cesta.....	158
Proces Emocionální cesty.....	160
Instrukce k táborovému ohni.....	162
Instrukce k procesu integrace.....	165
Dopis sobě.....	166
Pracovní list.....	167
Řešení problémů.....	168
Fyzická cesta.....	170
Deset kroků k Fyzické cestě.....	170
Příchod ke Zdroji.....	171
Let raketoplánem.....	171
Proces objevování.....	173
Proces paměti.....	174
Proces táborového ohně.....	175
Návrat domů k plnému vědomí.....	178
Doslov.....	179
Poznámka autorky.....	180
Poděkování.....	181

*S vděčností věnuji své matce*

© 1999 Brandon Bays  
Translation © 2007 Pavla Kubešová  
Czech Edition © 2007 Eminent

ISBN 978-80-7281-300-1



Všichni tušíme, že uvnitř každého z nás se skrývá obrovský potenciál. Toužíme jej odkrýt, ale něco nám brání. Toužíme se osvobodit, ale nevíme, jak na to. V této knize se to konečně naučíte.

Když Brandon Baysové zjistili v děloze nádor o velikosti basketbalového míče, katapultovalo ji to na neobyčejnou cestu za hledáním duše. Rozhodla se uzdravit přírodní cestou, nebrala žádné léky, nepodstoupila operaci; ale o šest a půl týdne později nádor zcela zmizel. Pustila se dál, než jsou současné poznatky z oblasti zdraví těla a duše, a objevila významné prostředky, díky nimž získala přímý kontakt s duší - bezpodmínečnou láskou, mírem bez hranic, žijící přítomností v nás - a stala se prvotním, revolučním příkladem v uzdravování. Od té doby využily Cestu desítky tisíc lidí po celém světě. Odkryli svůj vlastní nekonečný potenciál a osvobodili se od dlouhodobých emocionálních bloků a fyzických nemocí.

Praktickými, snadno použitelnými metodami vám Cesta umožní:

- Ponořit se do vlastní duše a napojit se na svého vlastního vnitřního génia.
- Odkrýt a zcela vyřešit emocionální a fyzické problémy.
- Odkrýt potlačené emoce a buněčné vzpomínky, které mohou vést k nemocem, a zbavit se jich.
- Uzdravit vaši bytost, emoce a tělo.
- Zažít neomezenou radost, pokoj a lásku, kterou máte uvnitř sebe sama.
- Žít život jako výraz vašeho nejvyššího potenciálu.
- Stát se opravdově a konečně svobodnými.

# Předmluva

Jednou jsem slyšela příběh o tom, jak každý z nás přichází na svět jako nádherný, čirý diamant bez jediného kazu. Během dospívání a v důsledku životních bolestí se naše původní záře ztrácí pod nánosem smetí.

Pak dospějeme a skryjeme všechny ty odpadky pod pláštěm jasného, lesklého nátěru. Nastavujeme světu tohle pozlátko a divíme se, proč se ostatním nezdá výjimečné. V průběhu času dokonce uvěříme, že tato ochranná slupka jsme opravdu my, a budujeme celou svou osobní identitu kolem ní.

Máme-li štěstí, život nám nabídne dar - „budíček“. Něco se přihodí, na okamžik nakoukneme prasklinou ve ztvrdlém povrchu, podíváme se skrz vrstvy špíny a nakrátko spatříme oslnivý jas vyzařující z našeho nitra.

Pokud máme opravdu velké štěstí, strávíme zbytek života na cestě domů k této dokonalé kráse a svobodě. Zjistíme, že jsme *vždycky* byli a *vždycky* budeme tím nádherným diamantem bez jediného kazu.

Toto je příběh o cestě domů a ustavičném volání naší duše, která nás zve k rozpoznání velikosti uvnitř sebe sama. **Je to váš budíček, vaše pozvání k návratu domů a k tomu, kým opravdu jste.**

Vy jste to, co hledáte.

# Úvod

**Tato kniha je o svobodě - svobodě žít život tak, jak jste o tom vždy snili.**

Hluboko uvnitř každého z nás dřímá obrovský potenciál a čeká na okamžik, kdy nás otevře vnitřní radosti, svobodě, talentu a lásce. To Něco vás *právě teď* volá domů a touží vás osvobodit. Jenomže každý z nás má nějaký problém, který ho vězní nebo omezuje. Slyšíme tiché volání své duše, ale nedokážeme se té síle otevřít. Spíše máme dojem, jako by nás něco dusilo nebo nám jistým způsobem bránilo, jako by nás omezovaly naše pocity - hněv, strach, deprese, smutek, bolest, úzkost. Může to být stejně jednoduché jako pocit, že přece *musí* existovat nějaký lepší život, nebo stejně složité jako pocit naprostého selhání. Může to být stejně vysilující jako jakákoli závislost nebo stejně životu nebezpečné jako jakékoli vážné onemocnění.

Nezáleží na tom, jak vážný je váš problém, ani na tom, jak dlouho jste se s ním potýkali, *stále existuje možnost, že se úplně osvobodíte, dáte se do kupy a uzdravíte se.* Dokážete se dostat ke kořeni problémů, vyřešit je, nechat je plavat a osvobodit se, takže budete moci žít svůj život naplno a vyjádřit tak své *skutečné* Já.

Během šesti a půl týdne jsem se přirozenou cestou zbavila nádoru a díky tomuto prostému, a přesto hluboce transformativnímu prožitku jsem odhalila nekonečnou radost a svobodu, kterou od té doby prožívám každý den. Dostala jsem od života ten nejdrahocennější dar. K té památné cestě došlo už před mnoha lety a od té doby mě nesmírně dojíká a inspiruje pozorovat, jaký obrovský zájem vzbuzuje Cesta v každé zemi, kde ji představím. Desítky tisíc lidí po celé zeměkouli využívají Cestu k objevení skutečné svobody ve svém životě. Nalézají své vlastní odpovědi a odkrývají své nejhlubší pravdy. Odstraňují emocionální bloky ze své minulosti a fyzické problémy, které je držely zpátky. A nakonec se uzdravují na všech úrovních svého bytí. *Obyčejní lidé dosahují neobyčejných výsledků.* Zdá se, že nezáleží na tom, odkud pocházíte, kolik je vám let, kde jste vyrůstali nebo jak vás vychovali, protože *každý* ví, že uvnitř sebe sama má obrovské nevyužité Něco, které všichni tajně toužíme prožít. To Něco je vzhůru,

zatímco v noci spíte, a umožňuje, že vaše srdce neustále bije, že se vám obnovují buňky a že vám rostou vlasy. Jako součást tohoto neobyčejného daru, vlastního uzdravení, jsem objevila a jako první vyzkoušela jednoduché, ale přesto nesmírně působivé prostředky, které vás krok za krokem dovedou přímo k této nekonečné moudrosti - moudrosti, která vám odhalí nejen všechny vaše staré emocionální zvyklosti a vzpomínky uskladněné v buňkách, ale i uzdravující energii, jež je schopná vše vyřešit a dokonale vás zbavit všech starých problémů, takže se vaše tělo i celá vaše bytost začnou přirozeným způsobem uzdravovat.

Dnes putuji s Cestou po celém světě, pořádám semináře a programy pro pokročilé. Těší mě, že přitahuje lidi všech tradičních i alternativních vyznání. Pořádám přednášky a semináře v nemocnicích, v hospicích, v centrech pro zneužití, ve školách, kde se vyučuje homeopatie, v ozdravovnách, ve střediscích duchovních organizací, ve skupinách pro podporu nemocných rakovinou i v léčebnách, kde se léčí nejrůznější závislosti. Všude, kam přijdu, lidé úspěšně, snadno a elegantně zahrnují Cestu do svých profesionálních programů. Věřím, že všichni dokážeme rozpoznat, kdy je k uzdravení některých problémů nutné jít hlouběji a „vyhrnout si rukávy“. Víím, že je důležité zaměřit se na problém na nejhlubší úrovni, a tak ho s konečnou platností objasnit a zcela vyřešit. Společně se mnou pochopíte, že Cesta je způsob, který vám přinese skutečné uzdravení, celistvost a intenzivní pocit sebe sama - přičemž nezáleží na vašem původu. Jedním z programů, jež organizuji, je kurz k získání celosvětové terapeutické akreditace, která zajímá lékaře, alternativní terapeutky, nejrůznější poradce, psychiatry, kněze, jeptišky, pomocníky, sociální pracovníky - lidi ze všech oblastí života.

V Jižní Africe přinášejí lékaři tuto uzdravující a na odpuštění založenou práci do komunit, v nichž si nemohou dovolit lékařské ošetření, a my jim pomáháme vyškolit personál. V policejních jednotkách používají tuto práci při jednání s oběťmi násilných činů. Já sama jsem vyškolila poradce v Sowetu k práci s jejich komunitou. Ve Velké Británii, v Evropě a v Austrálii přinášejí tuto práci kněží do svých farností. Učitelé dosahují neobyčejných výsledků se svými svěřenci a pomáhají vytvářet nejlepší třídu na škole z hlediska vyrovnanosti, důvěry a školních úspěchů. V Austrálii, kde se tato kniha stala

bestsellerem, ji mají lékaři a terapeuti v čekárnách, aby se s ní mohli seznámit jejich pacienti a uvědomit si, že na některé nemoci nestačí jenom pilulka.

Skupiny, v nichž se léčí závislosti, využívají tuto práci a zbavují své klienty intenzivní sebenávisti, která se pojí s užíváním drog, zdravotní sestry ji používají při práci s nemocnými rakovinou jako podpůrný prostředek k chemoterapii. Swami berou tuto práci do svého ašrámu a pomáhají lidem prohloubit jejich prožitek Nekonečna, jeptišky ji využívají k prožitku hlubokého vnitřního míru. Rabíni pomáhají lidem v synagogách osvobodit sebe sama od dlouhodobých emocionálních problémů a někteří terapeuti pomáhají lidem na smrtelných postelích otevřít se nekonečnému vnitřnímu pokoji, aby jim tak usnadnili jejich odchod. Cesta je jednoznačně použitelná ve všech kulturách a přitahuje lidi všech náboženství, ras a postavení.

Velmi mě dojmají stovky telefonních hovorů, dopisů a e-mailů, jež dostávám od lidí, kteří neměli možnost navštívit některý ze seminářů - lidí, kteří se odvážně pustili do procesu vysvětlenému v této knize a vydali se na svou vlastní uzdravující cestu. Píší mi lidé, kteří se úspěšně a dokonale zbavili svých dlouhodobých emocionálních problémů, jako je chronická deprese, zdrcující zármutek, intenzivní nízká sebeúcta, žárlivost, zneužití, zrada. Vždycky mě nadchne, když se lidé svěřují s tím, jak se osvobodili od fyzických problémů včetně onemocnění srdce, rakoviny prsou, chronické únavy, vysilující artritidy, Crohnovy nemoci, kožních nemocí a tak dále. Každý den ve své kanceláři přijímám vzkazy z celého světa o uzdravení. A ty vzkazy jsou vždycky stejné - *„Dokázal jsem proniknout ke své nekonečné inteligenci, odkrýt svá omezení, vyřešit je a osvobodit sebe sama - jenom s použitím procesu popsaného ve vaší knize.“*

Požehnaní, jež mi umožnilo odhalit prostředky, jak nechat minulost jít a objevit krásu, lásku a mír uvnitř každého z nás, bylo největším darem mého života. A upřímně se modlím, aby se *každý*, nejenom několik z nás, probudil do této neobyčejné přítomnosti vnitřní velikosti a začal žít svůj život jako plné vyjádření této lásky, tohoto potenciálu.

Napsala jsem tuto knihu na důkaz hluboké vděčnosti, již pociťuji za významný uzdravující proces, jímž jsem prošla, a modlím se, aby se stal *živoucím nástrojem*, který vás bude inspirovat a zavede vás na vaši vlastní cestu.

Kéž byste objevili neomezenou radost v jádru vaší bytosti.

Toto je pozvání ke svobodě, mapa k vaší duši. Jste připraveni vzlétnout?

*„Přistupte ke kraji,“ řekl.*

*„Nemůžeme, Pane, bojíme se.“*

*„Přistupte ke kraji,“ řekl.*

*„Nemůžeme, Pane, bojíme se.“*

*„Přistupte ke kraji,“ řekl.*

*Přistoupili.*

*Strčil do nich...*

*A oni vzlétli.*

Svoboda je náš osud. Přesto se bojíme udělat krok, který nás zanesse do velikosti, jež je naší přirozeností.

---

# CESTA

---

# • 1 •

Toho rána v létě roku 1992 jsem se probudila a uvědomila si, že se konečně musím postavit čelem k tomu, co způsobilo, že mi během několika posledních měsíců tolik vyrostlo břicho. Už jsem se nemohla dál tvářit, že to nevidím. Tušila jsem, že se uvnitř mého těla odehrává něco moc špatného, a proto musím zajít k lékaři a nechat se vyšetřit.

Nemohla jsem uvěřit, že se se mnou něco „děje“. Přece jsem dělala všechno správně! Žila jsem velmi zdravě a v minulých dvanácti letech jsem pečlivě dodržovala zásady zdravého životního stylu. Jedla jsem sytá a výživná vegetariánská jídla, pila pouze neochucenou, čistou a filtrovanou vodu a každý den cvičila na trampolíně. Žila jsem v malém domku na pláži v Malibu v Kalifornii a dýchala čerstvý mořský vzduch. Navíc, díky osobnímu růstu, který jsem prodělala v posledních letech, jsem se už nemusela nutit k pozitivnímu myšlení; to už se dělo přirozeně. Žila jsem v naplněném manželství, milovala jsem své děti a cítila se plná života a nesmírně vděčná za svou práci - cestovala jsem po světě a pořádala semináře, na nichž jsem ostatní inspirovala k dosažení kypícího zdraví. Můj život byl ztělesněním všeho, po čem jsem toužila.

Po celý život jsem navštěvovala kurzy a semináře, učila jsem se všemu o zdraví těla a duše a dodržovala jsem zásady zdravého života a tělesné i duševní pohody - skutečně jsem byla „živoucím příkladem“. Přesto mi narostlo tak velké břicho, že jsem vypadala jako těhotná, ačkoli jsem věděla, že těhotná nejsem. Jak se to mohlo stát, když jsem všechno dělala správně?

Byla jsem vyvedená z míry a tak strašně jsem se styděla, že jsem svůj strach nedokázala přiznat ani svým nejbližším. Já jsem jako „odbornice“ učila ostatní, jak pečovat o své zdraví, a přesto jsem nedokázala dopnout ani své nevolnější kalhoty.

Po patnáct let jsem se pohybovala v oblasti přirozeného léčení a alternativní medicíny, takže když jsem teď zřejmě vážně onemocněla,



děsilo mě pomýšlení na návštěvu „normálního“ doktora. Přestože jsem tušila, že bezprostředně potřebuji řádné lékařské vyšetření, nevěděla jsem, kde začít nebo komu zavolat.

Neměla jsem dost kuráže svěřit se přátelům ani jsem se neměla na koho jiného obrátit, a tak jsem se rozhodla navštívit místní knihkupectví. Prošla jsem všechny regály a narazila jsem na knihu, kterou napsala lékařka, jež se specializovala na ženské zdravotní potíže; byla jednou z těch, kdo *nepovažovali* odebrání orgánů za první a jedinou možnost. Došlo mi, že to může být dobrý začátek, a zavolala jsem na číslo uvedené na zadní straně obálky. Překvapilo mě, že se mi podařilo domluvit schůzku už za šest týdnů.

Během toho období mi však připadalo, že se mi břicho přímo „nafukuje“, a navíc jsem začala nějak moc brzy menstruuovat. Večer před schůzkou jsem našla odvalu svěřit se své nejlepší přítelkyni Catherine a požádat ji o doprovod.

Než jsme dorazily do ordinace, udělalo se mi špatně při pomýšlení na možnou diagnózu. Když jsme pak seděly s Catherine v čekárně, povídaly si a čekaly na vyšetření, obléval mě studený pot a třásla jsem se strachem. Po hodině a půl konečně vyšla z ordinace sestra a pozvala nás dovnitř. Pětačtyřicetiminutové vyšetření bylo tak důkladné, až mi připadalo, že snad nikdy neskončí. Pořád jsem čekala, že uslyším to, čeho jsem se bála nejvíc, ale doktorka po celou dobu téměř nepromluvila.

Teprve po skončení prohlídky se ke mně otočila a zadívala se mi přímo do očí. Laskavým, ale trochu neosobním hlasem mi sdělila: „Brandon, je to, jako byste byla pět měsíců těhotná s nádorem o velikosti basketbalového míče.“

Připadalo mi, že se uvnitř mě začalo všechno svíjet. Zoufale jsem se snažila pochopit, co mi to vlastně řekla. Učinila jsem nemotorný pokus celou situaci zlehčit: „Ale, paní doktorko, vy si určitě děláte legraci - basketbalový míč - nepřeháníte to trochu s tou velikostí? Vždyť basketbalový míč je takhle veliký!“ Naznačila jsem rukama velikost basketbalového míče, nevěřičně jsem se zasmála, ale přitom jsem se cítila jako blázen.

Aniž by nějak zareagovala na můj pokus o humor, přísně odsekla: „Mám tomu raději říkat míč na plážový volejbal? Je *takhle* veliký (naznačila velikost míče na plážový volejbal). A nejenom to, navíc vám

drtí ostatní orgány. Nevšimla jste si v poslední době, že sotva popadáte dech?“

Přikývla jsem a mdle jsem zamumlala, že je to asi kvůli nadmutému břichu a nabrané váze. Odpověděla: „Způsobuje to nádor, tato ‚pánevní hmota‘, která se rozrostla z pánevní oblasti až nahoru do hrudního koše (dotýkala se mého těla - a přesně mi ukazovala, kolik místa nádor zabírá), tlačí na bránici, takže se vám špatně dýchá. Narostlo to do takové velikosti, že musíte hned *dnes* nastoupit do nemocnice k dalšímu vyšetření a chirurgickému zákroku.“

Měla jsem pocit, že se dusím. Ještě několikrát jsem se hloupě pokusila situaci zlehčit, než jsem konečně našla odvahu požádat ji o rozmluvu mezi čtyřma očima.

Kráčely jsme chodbou, Catherine švitořila a pálila na doktorku jednu otázku za druhou. Domyslela jsem si, že se snaží dopřát mi čas, abych se vzpamatovala a vzala rozum do hrsti. Posadily jsme se a já se otázala doktorky, co to doopravdy všechno znamená a jaké mám možnosti. Připadalo mi, že čím déle hovoří, tím hůře to zní. Mou „jedinou možností“ byla operace - a to okamžitá operace.

Srdce mi tlouklo jako zběsilé a uvnitř jsem vnímala podivný tlak. Cítila jsem se jako zvíře chycené do pasti. Konečně jsem jí to musela povědět: „To vám nemůžu dovolit, paní doktorko. Víte, zabývám se alternativní medicínou a teď se mi naskytla možnost skutečně prožít to, o čem přednáším, totiž pokusit se vyléčit sebe sama... Kolik času mi dáváte?“

Napjala se ještě víc a odpověděla, že to nemohu brát na lehkou váhu. „Vy mi nerozumíte, Brandon,“ vysvětlovala mi. „Nejde jenom o velikost nádoru. V tomto okamžiku jde hlavně o to, že nás můžete opustit během několika následujících dní v důsledku ohromné ztráty krve. Vy nemáte menstruaci, vy vnitřně krvácíte.“

Začala jsem se rvát a dohadovat se s ní o každou maličkost, na kterou jsem jenom mohla pomyslet. O všem, co doktorka řekla, jsem rozumně a logicky uvažovala, nechtěla jsem za žádných okolností riskovat svůj život, ale přesto jsem cítila silné nutkání - prostě jsem muselo získat víc času. Musela jsem dostat šanci podstoupit vlastní uzdravující proces, pokusit se o to nejlepší.

Položila jsem jí otázku: „Co kdyby se mi podařilo krvácení zastavit prostřednictvím hypnózy nebo homeopatie nebo něčeho podobného?“

Kolik času byste mi pak dávala?“ Už vztekle potřásla hlavou a klesla do laskavého, ale zcela neoblomného až rozkazovačného tónu: „Brandon, připadáte mi jako velmi upřímný člověk, ale přestože i já věřím alternativní medicíně, když to diagnóza dovoluje, vaše pánevní hmota je tak obrovská, že se o tom nedá ani uvažovat.“

Ukázala na řady knih na policích za sebou, jako by obsahovaly nezvratné důkazy, a pokračovala: „V žádné z těchto knih *nenajdete jediný* případ, kdy by se nějaká žena přirozeným způsobem uzdravila z tak obrovské pánevní hmoty, jakou máte vy. Přestože tedy máte dobrý úmysl, já vás ani při nejlepším svědomí nemůžu nechat odtud odejít ve stavu, v jakém se nacházíte. Jako doktorka mám povinnost zachraňovat životy, takže vy se dnes odpoledne budete hlásit v nemocnici.“

„Co kdybyste mi *musela* dát nějaký čas? Kolik byste mi ho mohla poskytnout?“ škemrala jsem. A tak vyjednávání pokračovalo, dokud jsme po dalších třiceti minutách nedosáhly dohody. Pokud budu schopná během několika následujících dní zastavit krvácení, budu mít jeden měsíc na to, o čem jsem věděla, že musím udělat - pokusit se o to nejlepší. *Pokud* se symptomy zhorší, zavolám okamžitě doktorce, a *pokud* pánevní hmota do měsíce zcela nezmizí, vrátím se a nechám chirurgy udělat to, o čem oni vědí, co musí udělat - odstranit to chirurgicky.

Při odchodu z kanceláře jsem se zadívala do jejích znepokojených očí, a v tom okamžiku mi došlo, že si o mě skutečně dělá starosti. Zároveň jsem však viděla, že vůbec nepochybuje o tom, že ve svém uzdravování selžu. S vědoucím tónem v hlase a s absolutní jistotou, že operace je mým osudem, se se mnou tiše rozloučila: „Uvidíme se za měsíc.“

S bušícím srdcem jsem vyšla do sluncem zalitého Los Angeles a bylo mi, jako by mě propustili z vězení. Ačkoli jsem L.A. nikdy zvlášť nemilovala, tenkrát odpoledne mi připadalo jako to nejkrásnější místo na světě. Stromy jako by sršely barvami, vzduch nádherně voněl a já jsem byla neuvěřitelně šťastná jenom proto, že jsem byla naživu. Moje smysly byly tak ostré. Život mi připadal velice, velice vzácný.

V tom okamžiku se stalo něco rozhodujícího. Připadalo mi, jako by se okolní svět zastavil. Všechnen můj strach se změnil v hluboký klid a zevnitř vystoupilo tiché, ale přesto jisté „vědění“ - vědění, že se jedná o

velký budíček a že ten nádor je ve skutečnosti dar - že mě má něco důležitého naučit a že mě povede k uzdravení.

Otázka nezněla, *zda* se uzdravím, ale *jak*.

Nevěděla jsem, jak bude má cesta k uzdravení probíhat, ale jaksi jsem tušila, že ta stejná část mé bytosti, zodpovědná za vytvoření nádoru, bude rovněž zodpovědná za jeho likvidaci. V tomto poznání jsem vycítila až dětskou nevinnost a důvěru, že mě „něco“ povede a já objevím vše, co mě má tato pánevní hmota naučit.

A tak začala má cesta k uzdravení.

# • 2 •

Po ten krátký okamžik, kdy se zdálo, že se všechen čas zastavil, jsem stála ve slunečním svitu v Los Angeles a uvědomovala si, že jsem celý svůj život žila tak, abych dospěla k tomuto bodu. Myslí mi probíhaly kratičké vzpomínky na nejrůznější semináře, kterými jsem v průběhu svého studia prošla a které se zabývaly duchovnem a zdravím těla a duše.

Cítila jsem, jak ve mně stoupá vděčnost za vše, co jsem se naučila, za všechny učitele, od nichž jsem se učila, za všechny lidi, kteří trpěli mnohem vážnějšími nemocemi, než byla ta moje, za lidi, kteří odvážně a úspěšně uzdravili sebe sama a jejichž případy jsem studovala. Nejenom, že jsem četla, studovala a učila se o stovkách takových případech, ale také jsem měla možnost po mnoho let terapeuticky pomáhat lidem, kteří úspěšně prošli svou cestu k uzdravení. Uvědomila jsem si, že jejich zkušenosti jsou mi příkladem a jejich odvaha podněcuje mou. Věděla jsem, že pokud existuje třeba jen *jediný* člověk, který se na buněčné úrovni uzdravil, znamená to, že je schopen uzdravit se každý člověk. Bylo mi tedy bez jakýchkoli pochyb jasné, že je to možné; jenom jsem nevěděla, jak bude *moje* cesta k uzdravení probíhat.

Otočila jsem se, jelikož jsem si uvědomila, že jsem se na nějakou dobu ponořila do svých myšlenek a že moje přítelkyně Catherine stojí vedle mě. Nedůvěřivě jsem na ni pohlédla a řekla: „No, aspoň mám měsíc čas. Pojdme si dát džus. Je mi trochu slabo - potřebuji se dát dohromady.“

Z vegetariánské restaurace jsem zatelefonovala manželu Donovi, který odjel mimo město pořádat semináře jako hlavní školitel Anthonyho Robbinse. Snažila jsem se neprozradit hlasem příliš velkou starost: „Vzpomínáš si na schůzku, kterou jsem měla domluvenou kvůli svému břichu?“

„Ano, jasně, jak to šlo?“

„No, zjistili mi nádor o velikosti basketbalového míče a dali mi měsíc, abych si s tím poradila.“

Na druhé straně telefonu bylo dlouhé ticho - Don neměl slov.

Pak se ozval: „Sakra, jeden měsíc?“

Přes veškerou vzdělanost, erudici a doktorát zcela zřejmě nedokázal najít vhodná slova. Mumlal něco přihlouplého a pak předal sluchátko Tonymu, který byl i *mým* nadřízeným. To jsem nečekala. Cítila jsem se jako nahá, ale pokusila jsem se, aby můj hlas zněl sebejistě. Kóktavě jsem pronesla: „Ahoj Tony, nevím, jestli sis všiml, že mi v posledních měsících trochu narostlo břicho.“ (Měla jsem dojem, že se mi to dařilo úspěšně maskovat dlouhými, rozevlátými, romantickými šaty.)

„Jo, Brandon, vlastně jsem si toho všiml...“

Zastyděla jsem se a najednou jsem já ztratila řeč. Po dlouhé, nemotorné pauze jsem vyhrkla všechna slova naráz. „No... zjistili mi nádor o velikosti basketbalového míče a mám jenom měsíc na to, abych si s tím dokázala poradit...“

Ve vzduchu visela další dlouhá pauza a já jsem se strachem očekávala zamítavou odpověď. Navzdory očekávání však Tony odpověděl rázným, povzbuzujícím tónem: „To není problém, Brandon, ty to zvládneš - uvidíme se na Mastery.“ (Na semináři, který se konal už za měsíc na Havaji.)

Tony vrátil telefon Donovi a já mu poskytla zhuštěnou verzi všech lékařských detailů, ujistila jsem ho, že okamžitě začnu řešit to krvácení, a ukončila jsem hovor.

Mírně ohromená jsem stála u telefonní budky, usmívala se nad rozhovorem s Tonym a přemýšlela o jeho odpovědi. „To není problém, Brandon, ty to zvládneš.“ Uvědomila jsem si jeho absolutní důvěru ve mě a zároveň jistotu, že se buňky lidského těla mohou tak rychle uzdravit. Přemýšlela jsem. „Má pravdu, může se to stát takhle rychle. Musím se ujistit, že to prozradím jenom lidem, kteří to vědí a jsou si jistí. Nemohu si dovolit přijímat negativní reakce lidí, kteří to sice myslí dobře, ale kteří projevují svoje pochyby, strach a nevhodné sympatie. Mám jenom jeden měsíc. *Je to drahocenný čas.*“

V tom okamžiku jsem si potichu slíbila, že to skutečně prozradím jenom lidem, o nichž ani v nejmenším nepochybuji, že mě z celého

srdce pozitivně podpoří - kteří si budou jistí, že se dokážu uzdravit a že se také uzdravím.

Nakonec jsem to řekla jenom osmi lidem.

Po obědě jsem okamžitě zašla do homeopatické lékárny a promluvila si s lékárníkem o mém stavu. Doporučil mi několik bylinných a homeopatických prostředků, včetně jednoho na zastavení krvácení, a upozornil mě, abych nepila nic s kofeinem, jelikož je podle existujících statistik dokázáno, že kofein způsobuje dramatické zvětšení nádorů.

Pak jsem šla domů a provedla jsem jednoduchý nervově-jazykový uzdravující proces, kterým jsem se snažila zastavit krvácení. O den a půl později jsem s překvapením a úlevou pozorovala, že až na občasné špinění krvácení ustalo.

Zavolala jsem doktorce. Vyslechla mě skepticky, ale docela otevřeně. Nezapomněla mě však před koncem našeho rozhovoru upozornit: „Kdyby se cokoli zhoršilo, okamžitě mi zavolejte.“

Položila jsem sluchátko a uvědomila si, že jsem zažila první malé vítězství. Uvolnila jsem se a vydechla úlevou. Pak mi začalo svítat, že teď mě teprve čeká skutečný boj.

# • 3 •

Na jedné straně jsem byla zvědavá jako dítě a otevřeně jsem očekávala, co mi moje cesta k uzdravení přinese. Zároveň jsem si však uvědomovala, že se jedná o naléhavý budíček a že měsíc je velice krátká doba. Nemohu si dovolit promrhat ani jediný okamžik. Přestože jsem nevěděla, kde začít, pořád jsem cítila to neustálé, naléhavé vnitřní vědění, že mě „něco“ povede. Jediné, co můžu dělat, je důvěřovat.

Slíbila jsem si, že se odevzdám všemu, k čemu mě to povede, a že budu důvěřovat všemu, kam mě to povede. Pokusím se o to nejlepší, bez ohledu na výsledek. Nepochybovala jsem o tom, že po cestě odkryji a objevím vše, co mě má ten nádor naučit. Věděla jsem, že musím zjistit, jaké nevyřešené emocionální vzpomínky a zvyky zůstaly v buňkách, naučit se všem poznatkům, které tam byly uloženy, a s konečnou platností je vyřešit a uvolnit.

Po letech práce v oblasti zdraví těla a duše jsem věřila, že vše má svůj důvod a účel. Jakmile zjistíte, co vás má ta určitá nemoc nebo fyzické omezení naučit, a jakmile se navždy zbavíte emocionálních problémů uskladených v buňkách, potom, a *jedině* potom může začít uzdravování na ostatních úrovních - emocionální, duchovní a fyzické. Teprve tehdy se začne tělo přirozeným způsobem uzdravovat. Věděla jsem, že má cesta bude spočívat v odstranění všech emocionálních problémů uskladených v nádoru. Dosud jsem však netušila, jaké jsou to problémy.

Rovněž jsem věděla, že musím tělu pomoci po fyzické stránce, jestliže se má začít zbavovat takového ohromného množství degenerativních a toxických buněk! Takže první věc, kterou jsem se rozhodla udělat, bylo podpořit tělo výživnou a čistou stravou, přičemž jsem použila dobře známé terapie přírodní hygieny, které jsem se během let naučila.

Vždy jsem jedla obzvláště zdravě, ale teď jsem se rozhodla jíst optimálně, tak, abych měla spoustu energie. Přešla jsem



z vegetariánské stravy, která obsahovala 65 až 70 procent čerstvého a syrového ovoce a zeleniny, na 100 procent syrové potraviny a přidala jsem množství čerstvě vymačkané šťávy. Dodala jsem potravinové enzymy a zvýšila množství přijímaných minerálů. Užívala jsem byliny, o nichž jsem věděla, že jsou vhodné pro očistu těla. Lymfatický systém jsem podpořila masážemi a střeva jsem vyčistila výplachy. Jakmile se tedy zbavím emocionálních problémů, bude moje tělo ve skvělé kondici připraveno zbavit se nádoru. Tohle všechno ale byly praktické, fyzické podpůrné prostředky, které se snadno prováděly. Věděla jsem, že moje *skutečná* práce spočívá v objevení toho, co se emocionálně skrývá uvnitř nádoru.

Don byl v Kanadě a nemohl zrušit semináře, na kterých přednášel. Vzhledem k důležitosti situace jsem se rozhodla, že moje místo je po jeho boku. Možná si budeme moci udělat krátkou dovolenou a trochu zpomalit. Potom mi snad můj vnitřní průvodce ukáže další krok. Zamluvila jsem si letenku do Québecu.

Instinktivně jsem věděla, že má cesta k uzdravení znamená uklidnit se, otevřít se a důvěřovat, důvěřovat, důvěřovat, abych se dozvěděla, jak postupovat dál. Intuitivně jsem chápala, že já, osoba Brandon, tady tomu nevelí, ale že na sedadlo řidiče nasedne nekonečná inteligence uvnitř mé bytosti. Věděla jsem, že tu práci za mě odvede ta část mé bytosti, která zodpovídá za růst vlasů a tlukot srdce - a že to bude vyžadovat ohromnou odvahu odevzdat se a zcela se uvolnit, takže můj vnitřní průvodce bude moci odkrýt další krok.

Proto se krátká dovolená zdála být nejlepším dalším krokem.

# • 4 •

Během letu do Québecu jsem si s hrůzou uvědomila, že nebudu moci vychutnat skvělé francouzské jídlo - budu večerět křupavý salát, mrkvový džus, čerstvé ovoce a koloidní minerály. Při tom pomyslení jsem pociťovala vzrůstající vztek a zatvrzelost; pak jsem si ale připomněla, že to bude trvat jenom měsíc a že je to to nejmenší, co pro sebe mohu udělat.

Procházela jsem se s Donem po tichých, malebných uličkách Québecu a cítila jsem přitom, jak je moje vědomí napjaté - moje vnímání bylo velmi ostré a pozorné. Stromy mně připadaly výraznější a vůně kávy linoucí se na ulici z kavárniček byla velmi různorodá a plná. Dlažební kostky byly za mnoho let ohlazeny lidmi, povozy a kočáry a oblaka jako by někdo přišpendlil k jasně modré obloze. Cítila jsem požehnání, že jsem schopná to vše vidět a cítit - dokonce i ten řezavý vítr byl jakýsi zvláštní. Jako by moje duše ochutnávala život takový, jaký *skutečně* je.

Zachvěla jsem se. Čas jako by se znovu zastavil. Zjistila jsem, že se nacházím ve stavu klidu, který je zcela nehybný, ale zároveň i velmi živý. Zevnitř mé bytosti vyrůstalo velmi silné vědomí, že mě „něco“ vede. Navenek jsem zřejmě vypadala zklidněná a tichá, ale vevnitř jsem se málem rozplakala vděčností, že se mi toto vědění odhalilo takovým silným způsobem.

Otočila jsem se k Donovi; nevěděla jsem, jak dlouho tam stojím, ale všimla jsem si, že Don je až nepřirozeně potichu. Zjišťovala jsem, co se děje, ale Don mi řekl, že se mi se svými pocity nechce svěřovat, neboť moc dobře ví, že potřebuji být s lidmi, kteří mě budou pozitivně podporovat a budou mít jistotu, že se uzdravím. On však musí přiznat, že si dělá starosti.

„Prostě mi to připadá tak velké...“

Dlouhá pauza...

Zašeptala jsem: „*Je to velké.*“

Nevěděla jsem, co jiného říct. Pronesl velmi samozřejmou věc, ale to, co bylo tak zřejmé, se pojednou zdálo být nepochopitelné a zároveň hloupě viditelné.

Další dlouhá pauza...

Pak jsem spustila: „I já se někdy bojím. A tehdy si musím připomínat, abych byla neustále otevřená a důvěřovala. Abych proti tomu nebojovala. Přála bych si, abych ti dokázala nějak vysvětlit tuto tichou jistotu, která ke mně přichází zevnitř a která - ať už se v takových okamžicích strachuji jakkoli - někde hluboko uvnitř ví, že je to jinak. A toto vědění mi pomáhá procházet po mé cestě k uzdravení. Takže teď si jednoduše užívejme svůj čas, vždyť tohle je tak romantické město.“ Posadili jsme se do kavárny a já jsem ho vyzvala, aby si vychutnal skvělou francouzskou kuchyni, přestože já jsem jedla jenom salát. Nakonec souhlasil.

Den po dni se můj mír prohluboval a po třech nebo čtyřech dnech jsem věděla, že musím dál. Kam, to jsem ještě netušila, ale něco uvnitř mě ponoukalo vpřed.

# • 5 •

Z Québecu jsem se vydala navštívit naše přátele Marka a Elaine, kteří žili v duchovně založené komunitě v severní části státu New York. Říkala jsem si, že bych je mohla navštívit, nechat si udělat něco pro další očistu těla a třeba od nich i dostat radu, jak postupovat dál. Právě s Markem a Elaine jsme Don i já prošli spoustu školení o přírodní hygieně, iridologii, akupresuře, bylinném léčení a mnohém dalším, a rovněž i o procesu nazývaném tělní elektronika. Mark a Elaine nás oba dva viděli procházet významným obdobím duchovní a emocionální transformace, a přestože uplynulo již mnoho let a my se v oblasti uzdravování těla a duše vydali jiným směrem, nějak mi připadali jako ti správní lidé, které je dobré mít u sebe. Věděla jsem, že mi vyjádří podporu.

Po našem příjezdu nám Elaine nabídla šálek bylinného čaje a přímo a intuitivně se zeptala: „Tak co se děje? Něco se stalo!“

„No, zjistili mi...“ - a pověděla jsem celý příběh včetně toho, jak jsem postupovala na fyzické úrovni, a skončila jsem: „Takže se nechávám vést.“

Pokrčila rameny a řekla: „Brandon, já to vůbec nevidím jako nějaký problém. Ty to zvládneš... to není problém... bude to hračka... já to prostě vím... opravdu, Brandon, myslím to vážně.“ A já jsem věděla, že to tak je.

Znovu tu novinu někdo poprvé uslyšel a použil *naprosto stejná* slova jako Tony: „To není problém, ty to zvládneš.“ Začala jsem získávat dojem, jako by lidé kolem mě zrcadlili totéž vědění, které rostlo uvnitř mé bytosti! Vnější potvrzení toho, co jsem cítila uvnitř, bylo skutečně uklidňující.

Zvládla jsem nějaké ozdravné masáže a také jsem se setkala s bylinkářkou, která mi doporučila několik bylinek pro další očistný proces. Chystala jsem se odejít, když mi masérka podala malý proužek papíru s telefonním číslem: „Trochu jsem pátrala a objevila jsem

skvělého kraniálně-viscerálního terapeuta v Santa Monice. To není daleko od Malibu, že ne?“

„Ne, jenom kousek,“ odpověděla jsem. „Děkuji vám, je to od vás moc milé.“

„Bez starostí, Brandon - opravdu vím, že se té věci snadno zbavíte. Vy to zvládnete.“

Znovu to bylo tady - už potřetí! Tentokrát mi vstaly vlasy na hlavě. Opravdu mi to začalo připadat, jako že se mi vesmír snaží něco sdělit. Kdybych někdy věřila v takovou věc, jakou je znamení, pak bych viděla znamení všude kolem sebe a všechna ukazovala na totéž - TY TO ZVLÁDNEŠ!

S proužkem papíru v ruce jsem si pomyslela: „Hm, možná že ten chlapík je jedním z drobečků na cestě, ukazatel na mé cestě. Hned jak se vrátím do Malibu, tak mu brnknu.“

# • 6 •

Po cestě domů z letiště jsem svírala ten proužek papíru v ruce a cítila podivné, rostoucí rozechvění. Nemohla jsem se dočkat, až uvidím, kam mě tento nový ukazatel zavede.

Nedočkávě jsem vrazila do našeho domu v Malibu, popadla telefon, vytočila číslo z papírku a už jsem mluvila s terapeutovou sekretářkou. Slušně se omluvila, že během následujícího měsíce už nemají žádný volný termín. Chtěla bych se objednat na později?

Měsíc? Já jsem už neměla měsíc! Zbývaly mi jen necelé tři týdny.

Měla jsem pocit, jako by mi někdo špendlíkem propíchl můj nafukovací balonek. Jak je možné, že mě nemůže přijmout? Byla jsem si tak jistá, že je součástí mé cesty - jedním z ukazatelů. Dosud všechno probíhalo skvěle, tak ladně - jako bych byla v „zóně“, o které mluví tolik atletů. To nemůže být správně. Chtěla jsem vědět, zda se nemýlí.

„Ne, je mi líto - máme úplně nabitou.“

Se znechucením jsem položila sluchátko, ale jaksi jsem nebyla dost přesvědčená. O dvě minuty později jsem znovu vytáčela stejné číslo: „A nemohla bych s ním aspoň mluvit?“

„Má tam klienta.“

„Tak, mohla byste mu alespoň předat můj vzkaz?“

„Řeknu mu, že jste volala.“

Ve tři čtvrtě na jedenáct v noci zazvonil telefon. S mnoha omluvami za takové pozdní volání se mi muž představil: „Jmenuji se Benjamin a jsem kraniálně-viscerální masér, jemuž jste volala.“

Mluvili jsme spolu asi čtvrt hodiny a pak mi navrhl: „Nevadilo by vám přijít v sedm ráno? Vezmu vás tolikrát, kolikrát budu moci, až do okamžiku, než půjdete znovu na testy. Stihnete to tak brzy?“

„Nemohu si dovolit to nestihnout. Budu tam v 6.45.“

Přestože nejsem žádné ranní ptáče, byla jsem velmi vzrušená, že konečně podniknu něco aktivního ke svému uzdravení, a velmi nadšená, že se věci daly znovu do pohybu.

Na konci prvního sezení jsem si brala kabát, Benjamin se ke mně otočil a řekl: „Víte, mám pocit, že to pro vás nebude žádný velký problém. Dokonce si myslím, že už se to samo začíná ztrácet. Víím, zní to šíleně, protože musíte na vyšetření už za tři týdny, ale já se skutečně domnívám, že to zvládnete!“

Já jsem ta slova nahlas opakovala s ním! Co to bylo? Mantra? Pokývala jsem hlavou, usmála se a zamávala na rozloučenou: „Na shledanou zítra.“

Benjamin mi řekl jméno velmi dobré terapeutky, která se zabývá očistou střev. Okamžitě jsem ji kontaktovala a domluvila si schůzku. Během našeho sezení mi prohmatávala břicho a sdělila mi: „Víte, mám pocit, že to zmizí velice rychle, ale máte tam nějaký starý emocionální problém, kterého se musíte zbavit.“

„Já víím,“ zamumlala jsem tiše. Moc dobře jsem věděla, že se aktivně starám o fyzickou stránku věci v přípravě na uzdravení, ale dosud jsem se nezabývala emocionální stránkou - nedostala jsem se k jádru věci, která způsobila vznik nádoru. Zjišťovala jsem, jestli se snad tomu problému nevyhýbám, ale upřímně jsem cítila, že tomu tak není. Zůstávala jsem otevřená a důvěřovala jsem, že mě „něco“ povede, ale dosud jsem nepocítila žádné volání nebo nutkání, abych se ponořila do emocionální příčiny nádoru.

Nepřestat důvěřovat vyžadovalo ohromnou odvahu a mnohem víc trpělivosti, než na jakou jsem byla zvyklá, a navíc jsem si plně uvědomovala, jak čas pádí. Toho večera mi telefonoval můj duchovní přítel Kabir ze San Franciska. Je onkolog, lékař specializující se na léčení rakoviny, a po celou hodinu mi povídal o technických lékařských detailech, kterým jsem většinou vůbec nerozuměla. „Musí přece existovat důvod, proč tohle všechno poslouchám.“ Ke konci hovoru přepnul z doktora na přítele a já se konečně dostala ke slovu. Sdělila jsem mu, že nehodlám podstoupit tradiční lékařský postup, ale že se chci pokusit uzdravit sama, nedat chirurgům šanci mě řezat, a že se chci skutečně dostat k emocionálním problémům, které jsou jádrem mého problému, a naučit se všemu, čemu mě má tato pánevní hmota naučit.

„Brandon, mám nápad! Měla bys mě na pár dní přijet navštívit; máme tady jednu paní, která pomáhá lidem zbavit se emocionálních problémů uskladněných uvnitř, zatímco pracuje na tvém těle - odvádí opravdu skvělou práci. Já tam chodím tak jednou týdně. Je skutečně skvělá! Naše sezení mi opravdu pomáhají.“

Na lékaře zněl až příliš nadšeně, ale něco z jeho slov ke mně promlouvalo. Kromě toho, i kdyby nebyla tak skvělá, pořád mohu zajít do tamního meditačního střediska, meditovat a zúčastnit se několika programů - plus budu mít šanci setkat se s Kabirem a vést jeden z našich duchovních rozhovorů.

„Zjistím, jestli najdu nějaký vhodný let. Jestli ne, pak z toho budu usuzovat, že to nemělo být.“

Jako by tomu náhoda chtěla, podařilo se mi sehnat dobrou slevu na let do San Franciska za 48 hodin. Už za dva a půl týdne jsem musela jít na vyšetření, takže znovu - DŮVĚŘOVAT, DŮVĚŘOVAT, DŮVĚŘOVAT!

Potěšilo mě, že mi Kabir už dojednal několik sezení. Jako lékař na mě neměl čas, ale to mi docela vyhovovalo, neboť jsem hned po výstupu z letadla pocítila, že se v San Francisku něco významného přihodí.

Učinila jsem zcela netypické rozhodnutí, totiž že *nepojedeme* do Kabirova domu, ale ubytujeme se v hezkém malém penzionu jen pár domů od terapeutky. Jelikož jsem tu měla zůstat jen několik málo dní, říkala jsem si, že budu mezi jednotlivými sezeními raději v klidu odpočívat a uzdravovat se. Navíc se kousek od penzionu nacházelo meditační středisko, kde jsem mohla meditovat nebo jen tak tiše sedět.

Jedna část mé bytosti instinktivně věděla, že nastal čas čelit mému problému - obrátit se dovnitř a vydržet. Netušila jsem, jak důležité rozhodnutí to bylo.



# • 7 •

Stoupala jsem po schodech k masážní terapeutce Surje. Udělalo se mi špatně a dostala jsem strach. Přemýšlela jsem, co to má znamenat, ale jakmile jsem stiskla zvonek, všechno ustalo.

Otevřela mi laskavá paní. Uklidňujícím a ujišťujícím hlasem mě odvedla do své útulné a čisté pracovny, kde jsem se cítila skoro jako doma. Zajímalo mě, nač jsou ti plyšoví medvědi na židli. „Ale, to je pro děti, když sem přijdou. Mají pak větší pocit bezpečí. A někteří dospělí vlastně taky.“ Usmála jsem se. Měla jsem totiž pocit, že jsou tam spíše jenom pro dospělé. Bylo to podivné, ale milé.

Zapálila nějaké vonné tyčinky. Na zdi tu visely fotografie několika duchovních mistrů, s nimiž studovala. Ačkoli její specializací byla masáž, nemohla jsem si nepovšimnout, že se velmi zajímá o duchovno a má stejný hlad po učení jako já.

Před začátkem sezení jsme si povídaly a já jí svěřila celý příběh od začátku až do konce - a že pevně věřím, že emocionální vzpomínky jsou uskladněny v tělních buňkách a dědí se z jedné buněčné generace na druhou, takže skutečné léčení vždy začíná až tehdy, když se člověk zbaví těchto buněčných vzpomínek. Modlila jsem se z celého srdce, abych se dokázala postavit čelem čemukoli, co bylo uskladněno uvnitř nádoru. Doufala jsem, že mi pomůže.

Přiznala jsem se jí, že pracuji v oblasti zdraví těla a duše a že jsem v uplynulých dvaceti letech pravděpodobně zkusila a udělala úplně *všechno*. Domnívala jsem se, že jsem absolvovala veškeré dostupné uzdravující techniky a že jsem už vyřešila všechny své emocionální problémy. Proto když mi začalo břicho růst a růst, nikdy mi nepřišlo na mysl, že by to mohlo být něco tak závažného. Musela jsem si však přiznat, že jsem zřejmě začala být domýšlivá - myslela jsem si, že se mi nic nemůže stát.

Svěřila jsem se jí s něčím, co jsem dosud nikomu neřekla - jak to bylo zahanbující a jak jsem se styděla nejenom proto, do jaké velikosti

jsem ten nádor nechala vyrůst, ale také proto, jak dlouho jsem ho popírala. Jednoduše jsem nechtěla uvěřit, že by se mi mohlo cokoli stát, když jsem přece všechno dělala správně.

Skočila mi do řeči: „Vypadá to, že jste opravdu dělala *všechno* správně - spíš mi připadá, že se musíte zbavit něčeho velmi starého.“

„Já jsem ale prošla všemi uzdravujícími procesy na světě!“

„Inu, vaše tělo si to zřejmě nemyslí! Skutečnost, že se váš emocionální problém takhle projevil na fyzické úrovni, znamená, že jste *konečně připravená té záležitosti čelit a zbavit se jí.*“

Věděla jsem, že má pravdu, a tak jsem jenom tiše přikývla. Bylo zřejmé, že máme na zdraví stejné názory, a proto jsem se cítila příjemně.

Pokračovaly jsme výměnou historek o nejrůznějších terapeutických technikách a smály se nad některými směšnými věcmi, které jsme zkoušely zamlada. Pak jsme si navzájem svěřovaly naše různé duchovní představy. Uplynulo asi pětáctyřicet minut, než jsme si uvědomily, že marníme vzácný čas určený k terapii.

Před začátkem jsem se pomodlila za odvahu čelit všemu, co je uskladněno uvnitř nádoru. Pak jsem se vnitřně otevřela, odevzdala se a dovolila si plně pocítit klid, který mě na mé cestě k uzdravení neustále doprovázel. Instinktivně jsem věděla, že právě z tohoto klidu vzejdou všechny odpovědi - *ne* z mé osobnosti a zajisté *ne* z mé bublající mysli. Kdyby měla přijít s odpověďmi moje *myslicí* část mysli, určitě už by k tomu dávno došlo. Jelikož se to nestalo, byla jediným mým východiskem důvěra: důvěra v *hlubší* moudrost, moudrost zodpovědnou za tlukot srdce, zář očí, růst vlasů; důvěra v nekonečnou inteligenci zodpovědnou za dělení tělních buněk; důvěra v tu část mé bytosti, která je vzhůru, když já spím. Věděla jsem, že musím důvěřovat a odevzdat se mé skutečné podstatě - mému opravdovému Já - tomu, kde jsem se cítila jako „doma“.

Začala mě masírovat, já jsem zavřela oči a odplouvala v ještě hlubší klid. Znovu jsem si uvědomila, že se jakoby zastavil čas - mé smysly byly zostřené, ale mysl stále odpočívala a prožívala ohromný pokoj bez hranic. Jako bych byla spojená se vším.

Při masáži mi Surja navrhla: „Nezkusíte se podívat svým vnitřním zrakem přímo do toho nádoru a zjistit, jak to tam dole vypadá?“ Její návrh byl tak samozřejmý, že jsem se to hned pokusila udělat.

Dostala jsem se dovnitř dělohy a vůbec se mi nelíbilo, co vidím. Vypadalo to dost děsivě a nejednou jsem si pomyslela: „Mizím odsud. Tohle nechci vidět.“ Moje vnitřní moudrost mi však neustále připomínala, že jsem tam z určitého důvodu, a tak mi nezbývalo než se znovu pomodlit za kuráž čelit všemu, čemu musím čelit. Byla jsem přesvědčená, že najdu něco, na co nezvládnou se dívat.

Jak jsem se tak „procházela“ nádorem, narazila jsem na oblast, která tonula ve tmě. Přiblížila jsem se a pocítila jsem intenzivní strach sálající ze stěn. Spontánně mi před očima bleskla stará vzpomínka na silné trauma z dětství. V jediném okamžiku ji má myslící mysl zkontrolovala a prohlásila. „To nemůže být ono - o té vzpomínce vím všechno - tímto problémem jsem se zabývala už dávno a nechala jsem to plavat! Nebyl to zas až *tak* velký problém - to nemůže být příčina toho, co se teď děje... bla... bla... bla...“

Surja pokračovala s masáží a já jí stydlivě povídala o mýšlení mé mysli. Ujistila mě: „Moudrost vašeho těla přišla s touto vzpomínkou z nějakého důvodu. Co kdybyste tu vzpomínku sledovala? Přestože vaše myslící mysl o tom pochybuje, nemáte přece co ztratit.“

A tak jsem pokračovala ve sledování té vzpomínky. V mé mysli se odvíjela scéna jako barevný, zpomalený film. Překvapivě se vynořila nečekaná emoce, kterou jsem už dávno pohřbila a zapomněla na ni, a spolu s ní se objevil skutečný pocit, jaký jsem v tom daném okamžiku prožívala. Vůbec jsem si neuvědomila, jak intenzivní pocit jsem tenkrát prožívala. Už tehdy jsem byla tak úspěšná, že jsem byla schopná maskovat své skutečné emoce nasazením odvážného výrazu.

Po tvářích se mi tiše koulely slzy.

Tohle všechno bylo velmi soukromé a mně se moc nechtělo povídat o tom Surje. Přesto se mi nesmírně ulevilo, že k sobě konečně mohu být upřímná - sundat masku a dovolit si prožít tu neuvěřitelnou zranitelnost a bezmocnost, již jsem jako dítě v té vzpomínce cítila. Konečně jsem si dovolila pociťovat přirozené emoce, které jsem si nedovolila prožívat v okamžiku, kdy k tomu traumatu došlo. Už jako malé dítě jsem se naučila, že nesmím projevovat své skutečné city. A co je ještě důležitější, já jsem nebyla schopná je přiznat ani sobě samé.

Takže jsem si velmi jednoduchým a čistým způsobem konečně dovolila prožít dlouho uschované pocity. Nikdy jsem na tuto vzpomínku úplně nezapomněla, takže její „objev“ pro mě nebylo žádným

skutečným odhalením. Spíše mě překvapila *síla* mých *skutečných* emocí - tak dobře se mi je dařilo skrývat pod pokličkou, až se mi podařilo přesvědčit sebe samu, že vůbec nejsou důležité!

Něco málo jsem pověděla Surje a ona se zeptala: „Myslíte, že je to všechno?“ Zkontrolovala jsem svou vnitřní moudrost: „Ne.“

„Tak si představte malý táborák a posaďte se k němu se všemi lidmi z vaší vzpomínky; potom si můžete povídat u ohně a zjistit, proč se ti lidé tenkrát tak chovali, povězte jim o svých skutečných pocitech - nechte vyprávět své mladší Já, jako by tu teď všichni byli s námi.“

Znovu mi její slova připadala jako skvělý nápad, a tak jsem si řekla, že to zkusím - nemám co ztratit. Mezitím mě stále příjemně masírovala. Surja zřejmě instinktivně věděla, v které části těla nosím napětí. Dokázala ho uvolnit, zatímco já jsem pokračovala se svým vnitřním procesem.

Uvnitř své mysli jsem si představila samu sebe u praskajícího táborového ohně. Byli tam oba moji rodiče - vypadali mnohem mladší a oblečení ve stylu roku 1950 - a já jako čtyřletá jsem tam stála ve svých malých šatečkách, velice bezbranná a nejistá. Mé současné Já tam bylo také a posadilo si mé mladší Já na klín, aby cítilo dostatek bezpečí a pohodlí.

Velmi mě překvapilo, co všechno bylo u toho táboráku vyřčeno. Vůbec jsem si neuvědomovala, jak intenzivní pocity prožívalo v tom okamžiku mé mladší Já. Měla jsem dojem, že to malé Já se potřebuje svěřit s velkou nevyjádřenou bolestí.

Konečně řeklo, co v sobě dusilo po celá dlouhá léta. Jako by z něho ty roky bolesti tryskaly ven. Když mu došla řeč, otočila jsem se ke svým rodičům a chtěla jsem vědět, proč se tehdy tak chovali. Dost mě jejich slova o tom, co se tenkrát dělo, překvapila a v očích mě pálily soucitné slzy, když jsem konečně pochopila zdroj jejich bolesti, frustrace a bezmoci. Moje sestra se ve čtyřech letech utopila a jejich nepopsatelná bolest bohužel občas ovlivnila i nás ostatní.

Povídání u ohýnku pokračovalo, dokud jsme si všichni měli co říct a nesvěřili si navzájem, co se nám skrývalo hluboko v srdcích. A moje malé dětské Já konečně poprvé pochopilo, proč a jak se to všechno přihodilo. Prožívala jsem mír - mír, jednoduchost a skutečné pochopení.

Zkrácenou verzi tohoto prožitku jsem povyprávěla Surje a ona se znovu otázala, zda jsem s tímto starým problémem úplně skončila. Zkontrolovala jsem své nitro. „Ne, pořád mě tam ještě něco otravuje, ale nevím, co to je - jenom mám pocit, že se musí stát ještě něco dalšího.“

Byla jsem v koncích. Věděla jsem, že nemá žádný smysl obracet se na svou myslící mysl. Dostala bych jenom několik zřejmých, logicky vyhlížejících odpovědí, které by mi stejně v uzdravování nepomohly, nebo by mě odsuzovaly a tvrdily by, jak je tohle všechno hloupé.

Proto jsem se znovu vnitřně otevřela, důvěřovala a odevzdala se do ticha - věděla jsem, že odpověď přijde odtamtud. Ticho se prodlužovalo a prohlubovalo, moje myslící mysl zůstávala uvězněná, a já znovu pocítila vlnu neuvěřitelného pokoje, který jako by vyzařoval z mé duše. Moje myšlenky se uklidnily a v místnosti se rozhostilo ticho.

Z hloubky toho ticha jsem zaslechla slova (nebo je spíše jaksi prožila): „Musíš odpustit svým rodičům.“

Zasáhlo mě to jako blesk. Věděla jsem, že je to pravda. Bylo to tak samozřejmé, že mi to nikdy ani nepřišlo na mysl. Znovu jsem tedy vnitřním zrakem zrekonstruovala táborový oheň a posadila k němu své rodiče. Potom v duchu to mladší Já odpustilo oběma rodičům takovým tím nevinným způsobem, jakým děti odpouštějí. Měla jsem pocit, že mi při těch slovech odpuštění pukne srdce. To odpuštění bylo naprosto autentické a vycházelo z hlubin mé duše.

Slzy mi stékaly po tvářích a v mém těle se rozhostil pocit dokončení. V mém nitru se rozlilo srozumitelné vědění, že **PŘÍBĚH SKONČIL!**

Ležela jsem na masážním stole a začala jsem pociťovat jemný, ale zřetelný tok energie procházející mýma nohama a rukama. Někde uvnitř jsem věděla, že uzdravování nádoru započalo.

Po kratičké chvíli mi Surja jemně sdělila, že naše sezení je u konce. Uplynuly dvě hodiny. Mně ten čas připadal mnohem kratší. Pomalu jsem se posadila. Trochu se mi zamotala hlava a Surja mi podala sklenici vody.

Doporučila mi, abych se vrátila do penzionu, dala si třeba trochu polévky, odpočívala a nechala věcem volný průběh. Tiše jsem přikývla - vůbec mi nebylo do řeči - a pomalu jsem se chystala seskočit ze stolu.

V mém nitru se ke slovu opět připlížila moje pochybující, myslící mysl a v plné síle spustila: „To přece nebylo nic zvláštního - tak jsi našla jakousi starou vzpomínku - no a co? ... Takovými věcmi ses zabývala už dřív... Byla jsi tam, udělala to, koupila sis tričko... Tohle všechno je jenom v tvé hlavě, v tvých představách...“ a tak dále a tak dále.

Seskočila jsem ze stolu, nechala jsem svou mysl plácát a natáhla se pro oblečení. Jak jsem zvedla ruku, abych si podala kalhoty, pocítila jsem ztrátu rovnováhy, byla jsem celá jakoby opilá a rozviklaná. Musela jsem se posadit.

V tom okamžiku moje mysl přestala kritizovat a potichu se zaměřila na to, co se dělo s mým tělem. Pomyslela jsem si: „A sakra! Něco se děje - něco velkého!“ Sáhla jsem si na břicho, které vypadalo jako buben, a skutečně jsem zjistila, že trošičku změklo. Myslela jsem si: „To se mi asi jen zdá - věci se nemohou dát do pohybu tak rychle.“ Moje mysl pracovala jako o závod a nemohla pochopit, co se to vlastně děje. Bylo mi špatně. Potřebovala jsem si lehnout.

Don na mě čekal v obývací místnosti, ale já mu nechtěla dát najevo, jak špatně mi je. Byla jsem úplně dezorientovaná - cítila jsem, že se v mém nitru něco rychle mění, ale kdybych měla vysvětlit, co tím myslím, nepodařilo by se mi to.

Opatrně jsem nasedla do auta. S neuvěřitelnou vděčností jsem pak v penzionu vklouzla mezi čistá bílá prostěradla a lehla si a odpočívala, zatímco se uvnitř mého těla odehrávalo vše, co se mělo odehrát.

Po celý den jsem pokračovala v „procesu“ a v noci jsem neklidně spala. Ráno jsem se probudila slabá, zranitelná a nechápající. Všechno se dělo tak rychle. Cítila jsem, jako by molekuly v mém těle bzučely a stěhovaly se. Mé původně tvrdé, jakoby těhotenské břicho bylo nyní na dotek měkké jako želé.

Tři dny jsem byla slabá a dezorientovaná. Cítila jsem se syrově a obnaženě, jelikož moje tělo dělalo to, o čem vědělo, jak to dělat. Byla jsem si absolutně jistá jednou věcí. „Já“ tady tomu nevelím - vše řídila moudrost mého těla a přeměňovala moje buňky přirozeně a perfektně svým tempem a aniž bych se já musela něčím zabývat.

Podivné bylo to, že moje mysl konečně zmlkla - už neměla žádné odsuzující komentáře. Skutečnost, že všechno skvěle fungovalo bez jejího zásahu, byla tak evidentní, že už k tomu neměla co dodat.

Odpočívala jsem v klidu, který mě celou obklopoval. Cítila jsem se jako dítě, nevinná, naprosto spokojená s tím, že *nerozumím* ničemu, co se v mém nitru děje. Jednoduše jsem odpočívala ve sladkém, všeobjímajícím přítomném přijetí. Inteligence moudrosti mého těla prováděla uvnitř zázraky, a tak jediné, co jsem mohla dělat já, bylo vděčně a odevzdaně odpočívát.

Jak jsem tak v tichém uspokojení odpočívala, uvědomila jsem si, že jsem si po celou dobu myslela, že se mě ten nádor drží zuby nehty, ale ve skutečnosti jsem se *já* držela *jeho* - chránila jsem se před vzpomínkami a bolestnými pocity uschovanými uvnitř. Když jsem tedy konečně objevila všechny emocionální zvyky a vzpomínky s ním spojené a dokončila tak celý příběh, skončila i potřeba existence nádoru. Jakmile se problém vyřešil, uzdravil a odpustil, nádor mohl zmizet. Splnil svůj úkol a poučil mě.

Připadalo mi to, jako bych vložila bolestnou vzpomínku do krabice a zavřela ji víkem. Potom začaly kolem růst buňky a skrývaly tu starou vzpomínku tak, abych jí po dlouhá léta nemusela čelit nebo se na ni ohlížet.

# • 8 •

Do vyšetření už zbývalo jenom deset dní. Každý den se mi břicho o kousek zmenšilo, ovšem s blížícím se dnem kontroly jsem viděla, že ještě není úplně ploché.

To už jsem byla zpátky v Malibu a rozhodovala se, jak uzdravení urychlit. Proto jsem požádala své nejbližší přátele, aby mi ještě dvakrát pomohli projít procesem vzpomínání, ačkoli tentokrát mi místo masáže prováděli akupunkturu bodů, jež odpovídají vnitřním orgánům.

Znovu jsem se ponořila do ticha a vnitřní vědění spontánně vyvolalo několik dalších vzpomínek - jiné, než byla ta první, ale týkající se stejného tématu jako předtím. Odпустиła jsem sobě i ostatním lidem, jichž se to týkalo, ale uvědomovala jsem si, že se tím v podstatě učím jen jiné stránky stejné lekce.

Bylo to, jako by existoval jeden ústřední problém a já jsem po celý život, i s jinými lidmi, opakovala stejný zvyk a dělala stejné bolestné chyby. Jako bych měla šňůru vzpomínek, které tvoří perlový náhrdelník - jako by se každá vzpomínka nebo perla nepatrně lišila tvarem, velikostí a zbarvením, ale v podstatě byly všechny stejné. Toho dne, který jsem strávila se Surjou, se náhrdelník roztrhl a jednotlivé perly pomalu sklouzávaly dolů - všechny vzpomínky se dokončily a zmizely. Po skončení procesu jsem vždy cítila výrazné změny a několik hodin trvající pnutí.

Dva dny před kontrolou jsem břicho pořád ještě cítila. Jeho velikost se dramaticky zmenšila, ale pořád ještě nebylo úplně ploché. Seděla jsem tedy v čekárně, čekala na vyšetření a srdce mi tlouklo jako o závod. Pociťovala jsem směs vzrušení, očekávání a strachu; kolena se mi podlamovala a ruce se mi lepily. Zase jsem tady seděla, obávala se nejhoršího a čekala na vynesení rozsudku.

Znovu jsem prodělala celé vyšetření, jenomže tentokrát ke mně lékařka po celou dobu hovořila. Zmínila se o tom, že poslala vzorky z minulého vyšetření na testy, zda je nádor zhoubný nebo nezhoubný,



ale vzorky byly kontaminovány krví, takže je nyní musí opakovat. Pořád jsem měla na mysli: „Já nechci nic slyšet o předchozích testech. Jenom mi řekněte, jak jsem na tom *teď*.“

Jak tak mluvila, najednou jsem si vzpomněla na testy, které jsem prodělala vloni a které ukázaly, že co se týče rakoviny, nacházím se v rizikové oblasti. Na stupnici od jedné do pěti jsem měla trojku. Tenkrát jsem tomu nevěnovala pozornost, protože můj alternativní praktický lékař tento výsledek odbyl slovy, že tento test může ovlivnit spousta věcí - dokonce i vaginální infekce. Tak jsem to nechala plavat. Teď jsem si uvědomila, že by bývalo tenkrát lepší, kdybych se podrobila dalším testům.

Konečně doktorka prohlásila: „Pozoruji na vás velké zlepšení. Pánevní hmota se výrazně zmenšila - z velikosti basketbalového míče na velikost cukrového melounu.“

Její slova mi zněla v uších jako duté dunění.

„Cukrový meloun. Jste si jistá, že je nádor pořád tak velký?“ divila jsem se. Byla jsem nesmírně zklamaná.

„Došlo k dramatické změně, Brandon - nádor se natolik zmenšil, že přestal působit na bránici. Původně dosahoval dva palce nad linii vašeho pasu, nyní je dva palce pod linií vašeho pasu. Rukou ho dokážu takhle chytnout. Tady, dotkněte se ho vlastní rukou - cítíte to?“

„Jo,“ vzlykla jsem a potlačovala slzy.

„Pomyslete na basketbalový míč,“ naznačila rukama jeho velikost.

„Nyní si uvědomte, jak velký je cukrový meloun. (Znovu ukázala.) To je významná změna.“ Dlouhá pauza. „Není však příliš významná, Brandon. Musíme to chirurgicky odstranit.“

Odvrátila jsem se, aby neviděla, jak si utírám slzy. Tiše jsem ji požádala o konzultaci v její kanceláři. Myslela jsem si, že se nádor zmenšil *mnohem* víc. Seděla jsem a její slova ke mně prostupovala hustou mlhou. Jasně viděla moje zklamání, a tak se mě pokoušela uklidnit. Přesto zůstávala neoblomná a diktovala mi pokyny, které jsem měla splnit.

„Je to obrovské zlepšení, Brandon. Nemáte důvod být zklamaná. Zřejmě jste prováděla něco, abyste se uzdravila. Musím vám ale povědět, že nádory jsou nevypočitatelné a jejich velikost může neustále kolísat - proto se vám břicho tak nafouklo šest týdnů před prvním vyšetřením. Nemáme jistotu, že znovu nenaroste. Měla byste to brát

vážně, Brandon. Musíte jít na testy, které prokážou povahu toho nádoru, a po dokončení testů podstoupit operaci. Důrazně vám to doporučuji. Tohle opravdu nelze brát na lehkou váhu.“

Všechno, co řekla, dávalo smysl z logického pohledu na věc. V mém nitru však všechno křičelo: NE! Tiše jsem seděla a na její slova nijak nereagovala - jenom jsem se snažila jim naslouchat a správně je posoudit. Nebylo pochyb, že má pravdu. Vnitřní vědění „ty to zvládneš“ však stále viselo vzadu.

V jednom okamžiku se bez nějakého většího zájmu zeptala na to, co jsem v minulém měsíci dělala, že to způsobilo takovou výraznou změnu. Ožila jsem a doufala, že chce opravdu slyšet o intenzivní emocionální cestě k uzdravení, kterou jsem prošla. Nevinně a nadšeně jsem začala vyprávět celý příběh od začátku. Okamžitě mě zastavila.

„Ne, ne! Chci slyšet jenom fakta. Co jste *dělala po fyzické stránce*? Co jste jedla? Jaké byliny, pokud nějaké, jste užívala? Změnila jste nějak výrazně způsob stravování? A co vaše fyzická aktivita? Potřebuji znát jenom fakta.“

Tak jsem jí vyjmenovala byliny, enzymy, koloidní minerály, výplachy a masáže a skončila jsem sdělením, že jsem jedla jen stoprocentně čerstvé a syrové ovoce a zeleninu, kombinované s čerstvě vymačkanými šťávami.

Všechno si to poznačila, zavřela složku a suše konstatovala s pokřiveným a jízlivým úsměvem, který na jejím jinak hezkém obličejí působil nepatřičně: „Můžete jíst syrovou stravu po celý zbytek života, jestliže se domníváte, že právě to způsobilo tu výraznou změnu.“

V mém nitru se zabouchly dveře. Přestala jsem se cítit jako bezmocný hlupák a konečně mi to došlo. Tohle není lékařka, která se zajímá o celkový obraz, o skutečná fakta, která by zahrnovala i emocionální stránku věci. Chtěla jenom fakta podle své představy! Uvědomila jsem si, že mezi námi neexistuje možnost diskuse a něco uvnitř proneslo DOST!

Jednoduše a trochu odměřeně jsem jí poděkovala za čas, který mi věnovala, a řekla jsem jí, že podle mého názoru se velikost nádoru nebude měnit, ale že se nádor uzdravuje. Byla jsem odhodlaná odměnit své tělo a poskytnout mu tolik času, kolik potřebuje k dokončení uzdravujícího procesu.

Hleděla na mě jako opařená. Znovu se mě pokoušela přesvědčit, že to jsou pouze moje představy a že jediným řešením je operace. Odcházela jsem a naposledy jsem se na ni zadívala s podivnou kombinací lítosti a znechucení. Copak uzdravování spočívá jenom v tom, co jíme a jaké pilulky polykáme? Uvědomila jsem si, že to je její model světa a že za to pravděpodobně nemůže - její vzdělání bylo nutně velmi úzce zaměřené. Lékaři se učí pracovat s tělem - stejně jako se mechanici učí pracovat s autem. Přicházejí do oblasti uzdravování údajně pomáhat lidem, ale někde cestou zapomenou, že lidé nejsou jenom těla. *Máme* tělo, mysl a emoce, ale co je nejdůležitější, *jsem* duše - něco, čeho se nemůžeme dotknout a co nelze podrobit testům ani chirurgicky odstranit.

Po cestě domů jsem byla ráda za budíček, který mi lékařka poskytla svým nedostatkem pochopení. Její argumenty byly velmi lákavé a já už málem podlehla její představě o uzdravování lidí - opravě odebráním poškozených součástí. Její naprostý nedostatek zájmu o mou cestu k uzdravení způsobil, že jsem si uvědomila, že musím následovat svou vlastní pravdu, ať už to navenek vypadá jakkoli hloupě. Bylo to těžké rozhodnutí, protože na rozdíl od působení na nádor z čistě fyzické stránky nebylo možné emocionální posuny, k nimž docházelo v mém těle, vidět, cítit nebo dokonce podrobit testům; přesto byly pro mě stejně reálné jako fyzikální posuny, které z nich vycházely jako jejich přímé důsledky.

V tom okamžiku jsem se cítila velmi osamocená. Logicky jsem věděla, že to není pravda, jelikož mě podporovali mí oddaní přátelé a rodina, ale přesto jsem se cítila sama. Uvědomila jsem si, že každý musí projít svou vlastní, jedinečnou cestu k uzdravení, a to je zkušenost, kterou za vás nikdo jiný nemůže prožít. Duchovní transformace je vnitřní proces - je to osobní cesta, na které se duše učí novým věcem a zbavuje se těch starých, což je něco, co si každý musí prožít úplně sám.

Doma jsem našla vzkaz od Dona, který připravoval na Havaji dvoutýdenní seminář Mastery pro Tonyho Robbinse. Pamatoval si, že jsem měla schůzku s lékařkou, a chtěl vědět, jak to dopadlo - jeho hlas byl plný nadšení a podpory. Opravdu jsem toužila si s ním popovídat, svěřit se mu se vším, co se dělo, ale jaksi jsem se vnitřně styděla - že jsem selhala - že jsem se neuzdravila.

Při pomyšlení na Dona a další přátele na Havaji jsem se cítila ještě opuštěnější. Byli tam někteří mí nejbližší přátelé. Nechtěla jsem, aby se to kdokoli dozvěděl - věděla jsem, že mi fandí a byli by velmi zklamaní. Věděla jsem, že tomu musím poskytnout víc času.

Pak jsem si vzpomněla na rozhovor s Tonym - „Žádný problém, ty to zvládneš, uvidíme se na školení.“ Nestihla jsem to do školení. Moje selhání bylo očividné.

O tři dny později mi volala Tonyho manželka Becky a vřele mě vyzývala k účasti na školení: „Nemusíš pracovat, prostě přijedeš a budeš tam jen tak, můžeš třeba podpořit Dona.“ Velice mě to dojalo, ale tiše jsem odpověděla: „Beck, tvoje zavolání pro mě znamená skutečně mnoho, ale tentokrát se potřebuji zcela věnovat své cestě k uzdravení. Během posledních třinácti let jsem pomohla tolika lidem. V tomto okamžiku prostě není správný čas, abych se dávala jiným, přestože bych byla jenom v pozadí. Slíbila jsem si, že tentokrát budu podporovat jenom sebe samu a pokusím se o to nejlepší.“ Těžko se mi ta slova říkala, jelikož z celého srdce i duše jsem si přála být s nimi a pomáhat, ale zároveň jsem věděla, že musím splnit slib, který jsem si dala.

Věděla jsem, že Don nebude mít čas na telefonní rozhovor, a tak jsem se rozhodla zavolat svému milému příteli Skipovi, přiznat někomu své selhání a přinejmenším si trochu vylít srdce. Byl jedním z osmi lidí, kterým jsem pověděla o své cestě k uzdravení a kteří se mnou byli od začátku. Dvakrát mi během pokračujícího procesu prováděl akupresuru

a byl svědkem mé intenzivní a významné transformace. Po celou dobu mi poskytoval neúnavnou podporu a já jsem doufala, že mě i tentokrát přinejmenším povzbudí.

Skip zvedl sluchátko a nadšeně zvolal: „Ahoj, Brandon, jak to jde?“

„No, ne tak dobře, jak jsme doufali. Zmenšilo se to z velikosti basketbalového míče na velikost cukrového melounu.“ A popsala jsem mu průběh celé návštěvy.

„Hej, hej! Zastav, Brandon. Ty říkáš, že se to zmenšilo z basketbalového míče na meloun? Ale to je neuvěřitelné... ty jsi úžasná! Proč si děláš starosti? Zmenšuje se to. Nepslouchej tu doktorku - dívej se na *výsledky*. Ty víš, že se to *nebude* zvětšovat ale zmenšovat - ty víš, co tu změnu způsobilo - byl jsem s tebou, když se většina z toho děla.“

Potom mě, jako by mluvil z legrace k dítěti, pokáral: „Ty to přece víš nejlíp. Tohle není Brandon, jakou ji znám. **PODÍVEJ, CO JSI DOKÁZALA. ZMENŠUJE SE TO, BRANDON!** Je to jenom otázka času - dej tomu týden nebo dva. Když se to tak rychle zmenšuje, budeš mít ploché břicho *ani se nenaděješ!* Co myslíš?“

Jeho nespoutané nadšení, doplněné absolutní jistotou v mé uzdravení, a jeho nevíra v moje chování byly nakažlivé a přinutily mě dát se do smíchu. Ostýchavě jsem musela uznat, že má zřejmě pravdu.

„Hm, Skippre, je velice těžké zůstat pevná v kramflecích, když ti doktorka do očí sdělí, že jsi pitomá.“

„*Ona* je pitomá!“ vyprskl s vřelým smíchem typu „já to tak nemyslím“. „Vůbec nechápe sílu procesu, kterým jsi prošla, ani odevzdání či důvěru, jež jsi musela projevit, aby ses dokázala podívat na ty staré, staromódní, dinosauří otázky, které se schovávaly uvnitř nádoru. Ona vůbec nechápe, jak ses dokázala osvobodit. Ty jsi skvělá, Brandon. Podívej se na sebe do zrcadla. Nech toho.“

Jeho nadšení mě položilo na lopatky.

„Vykašli se na tu doktorku. Vůbec neví, kdo jsi. Neví, čeho jsi schopná dosáhnout. Poslouchej, moje manželka chodí ke skvělé doktorce tady v nemocnici Cedars Sinai. Proč jim nezkusíš zavolat a dojednat si schůzku třeba tak za dva týdny. Ten nádor bude do té doby pryč. Znáš přece nemocnici Cedars - je jedna z nejlepších v zemi. Mají to nejlepší technické vybavení, viděl jsem je, když tam byla Jill (jeho

manželka, která měla rizikové těhotenství), a jsou skutečně starostliví. Mám jim zavolat? Jsou to opravdu *vyspělí*, Brandon. Měla by ses nechat vyšetřit u těch nejlepších. A teď už na to přestaň myslet.“

Váhavě jsem souhlasila a přemýšlela, zda nádor skutečně zmizí.

„Hned ti zavolám zpátky. Uvidím, co se dá dělat.“

Za pět minut volal a vzrušeně mi oznamoval: „Domluvil jsem ti schůzku ne na tuto středu, ale na příští. Bude se ti to tam líbit, mají to moc hezké. Možná budeš muset pár hodin čekat, protože mají opravdu plno, ale slibuji ti, že to bude stát za to.“

Během následujícího týdne a půl jsem s potěšením pozorovala, že Skipova slova o velikosti nádoru byla pravdivá. Moje břicho bylo plošší a plošší. Šla jsem na masáž a masér mi tvrdil: „Brandon, já mám dojem, že už tam nic není. Rukama už to vůbec necítím, ať už zaberu jakkoli hluboko.“

Terapeutka, která mi prováděla výplachy, potvrdila jeho domněnky a pověděla mi, že intuitivně cítí, že jsem se zbavila několikaleté emocionální zátěže. V průběhu času jsem dál užívala byliny, jedla jenom čerstvé syrové ovoce a zeleninu, pila ohromné množství čerstvě vymačkané šťávy, přijímala minerály a podporovala své štíhlejší a uzdravující se tělo, jak nejlépe jsem mohla.

Následující středu jsem přicházela na schůzku docela vzrušená, trochu vyděšená a nevinně doufající. Skip měl pravdu - musela jsem čekat více než dvě hodiny v čekárně, kterou se valil nekonečný proud těhotných a maminek s dětmi. Snažila jsem se zabavit mysl různými časopisy, ale byla jsem příliš rozčilená očekáváním.

Konečně se objevila sestra a zavolala moje jméno, vedla mě kolem několikerých otevřených dveří, kterými jsem viděla všechno možné a poměrně složité vybavení. Sestra mě požádala, abych se svlékla, a přitom hrdě vysvětlovala, k čemu slouží jednotlivé kusy vybavení v té místnosti. „Je to nejnovější technologie - pomocí ní lze poměrně přesně vidět, co se děje ve vašich vnitřních orgánech. Pokud budete chtít, paní doktorka natočí monitor tak, abyste viděla, co bude dělat. Paní doktorka je velmi milá - všechno vám bude postupně vysvětlovat. Pokud budete mít zájem, máme tu novinku - těhotné maminky ji přímo milují - je to přístroj, který vyvolává fotografie. Pracuje podobně jako polaroid - těhotné maminky si rády berou fotografie domů a ukazují své miminko v děloze. Budete-li chtít, požádejte paní doktorku, vyhoví vám.“

Připadalo mi to všechno moc technické, ale sestřina zřejmá vlídnost mě uklidňovala. Jakmile odešla, zůstala jsem sedět sama v té studené místnosti plné přístrojů. Čekala jsem na doktorku a srdce mi znovu začalo tlouct jako o závod.

Za pět minut doktorka vkročila svěže do dveří. Vůbec na sobě neměla tradiční lékařský plášť. Okamžitě se mi zalíbila. Chvilí jsme si povídaly o Skipovi a jeho manželce Jill, jaký je to krásný pár, až jsme se konečně dostaly k důvodu mé návštěvy.

Už dřív jsem se rozhodla, že doktorce nepovím celý příběh. Chtěla jsem znát současný, nezaujatý názor založený na technických výsledcích, ne na diagnóze předchozí lékařky. Proto jsem to obešla: „Je mi třicet devět let a moje gynekoložka mi navrhla, abych se

podrobila kompletnímu ultrazvukovému vyšetření - dělala si starosti, zda nemám nějaký nádor, jsem ve věku, kdy se takové věci stávají...“

Skočila mi do řeči otázkou: „V děloze, na vaječnicích, kde?“

„To mi přesně neřekla,“ odpovídala jsem dál neurčitě a vyhýbavě.

„Takže provedeme komplexní vyšetření. Tím způsobem získáme celkový obraz. Máme tady nový kousek vybavení, který jsme získali nedávno a který nám umožňuje vidět vše jednoduše a velmi přesně. Možná to bude trochu nepříjemné, protože do vás musím zavést sondu, ale slibuji, že se to pokusím udělat jemně. Tímto způsobem získáme pohled ze všech stran.“

Odpověděla jsem jí, že jsem docela nedočkavá a chci, aby vyšetření bylo co nepřesnější a nejpodrobnější, a proto se ochotně podřídím všemu, co bude podle jejího názoru potřeba. Vyšetření probíhalo v podstatě tak, jak mi to říkala sestra. Paní doktorka byla poměrně upovídaná a zcela zřetelně dělala všechno, co bylo v jejích silách, aby mě uklidnila, zatímco pracovala s velmi vědeckým grafickým zařízením.

Laskavě natočila monitor ke mně, abych viděla, jak vyšetřuje jednotlivé orgány. Po pěti minutách s potěšením prohlásila: „Tak, na první pohled tam *nic* není.“ Musíme to však vzít podrobněji a podívat se i na vaječníky a horní část dělohy, ale zatím je to dobrý start.“

Vysvětlila mi, že k získání podrobnějšího obrazu musí využít další přístroj, a přinutila mě smát se během nepříjemných částí vyšetření, neboť se neustále snažila směřovat mou pozornost od mého těla směrem k obrazovce.

„Podívejte - toto je váš levý vaječník... tam je všechno čisté. Uděláme snímek, takže až budeme hotové, budeme to moci ještě jednou podrobně prozkoumat.“ A takovým způsobem jsme pokračovaly dalších dvacet minut a kontrolovaly to z každého úhlu - nebo se mi to tak aspoň zdálo.

Po skončení zvolala: „Nejenom, že jste zdravá - vy jste přímo učebnicově zdravá! Vaše orgány nemohou být v lepší kondici.“ Udělala ještě několik snímků a vytáhla učebnici medicíny, aby obrázky porovнала.

„Podívejte, tohle je vaše děloha. A teď se podívejte do učebnice. Vaše orgány jsou *přesně* takové, jaké mají být - dokonalé velikostí, umístěním, proporcemi - dokonalé v každém směru. Písemně



potvrdím, že jste naprosto zdravá. S radostí zašleme diagnózu a snímky vaší paní doktorce - sdělte sestře podrobnosti, sestra vaší doktorce zavolá a pošle vše, co bude chtít. Šla jsem na recepci vypsát šek za vyšetření a málem se mi podlomila kolena, jak bylo to půlhodinové vyšetření drahé. Přesto jsem se dosud nikdy při vypisování tak velké sumy víc neusmívala. Snažila jsem se to napsat co nejrychleji. Nemohla jsem se dočkat, až odtud vypadnu!

Kráčela jsem chodbou, rozhlédla jsem se kolem sebe, a když kolem nikdo nešel, radostně jsem poskočila a sklouzla se až ke dveřím výtahu. Vyšla jsem ven a znovu mě uchvátila krása města. Opět jsem si uvědomila, jak vzácný je život a jak jsem vděčná za to, že žiji. Cítila jsem vlnu úžasu a údivu, jaký ohromující zázrak je uschován v lidském těle - jak nekonečná moudrost, která ví, jak přinutit srdce tlouct, vlasy růst, jak ta úžasná dokonalost vnitřního vědění, jež vylučuje přesné množství hormonů ve správný okamžik, dokáže dělat zázraky.

Tato úžasná vnitřní síla, která je vzhůru a pracuje, zatímco my v noci spíme - to je skutečně nádherné požehnání.

To je tajemství vzbuzující úctu.

Stalo se to, co mi povědělo moje vnitřní vědění - že stejná část mého těla zodpovědná za tvorbu nádoru jej i odstraní. Dostala jsem skvělý dar, že jsem mohla být tomuto procesu přítomna a naučit se všemu, čemu mě ten nádor měl naučit.

Cítila jsem se jako ten nejšťastnější člověk na světě.

Po cestě domů jsem si připadala jako kůň hryzající udidlo - hořela jsem nedočkavostí, kdy už konečně budu moci zavolat Donovi, jenž právě končil program Mastery na Havaji. Vešla jsem do domu a hned jsem spěchala k telefonu. Vůbec jsem neuvažovala, kolik je na Havaji hodin, a zavolala jsem na recepci. Doufala jsem, že ho někdo vyvolá z přednáškové místnosti. Naštěstí byl zrovna v hale poblíž telefonů.

„Ahoj, Brandon, jsi v pořádku?“ Věděl, že obvykle nevolám, když přednáším.

„Jo, zrovna jsem se vrátila z nemocnice. Jsem naprosto učebnicově zdravá! Nádor zcela zmizel!“

Pomlka... jak se snažil vstřebat má slova.

Pustila jsem se do vyprávění, ale on mě přerušil: „To je úžasné! Ty jsi skvělá!“

Toho večera se to dozvěděli všichni školitelé - nejenom, že jsem měla nádor, ale že jsem se během šesti týdnů zcela uzdravila. Jakmile se to dozvěděl Tony, suše konstatoval: „Já jsem věděl, že to zvládne. Nikdy jsem si nemyslel, že by to pro ni znamenalo nějaký problém - skutečně ne. Nikdy jsem nic jiného nečekal.“

Byla jsem moc ráda, že jsem se to rozhodla říct jen těm lidem, kteří si byli *jistí* mým uzdravením. Poskytovali mi neustálou podporu, zvláště v okamžicích, kdy jsem začala pochybovat.

Šanci setkat se se všemi ostatními školiteli jsem dostala až za šest měsíců na dalším programu Mastery. Všichni mi blahopřáli a poplácávali mě po zádech. A pak jsme se srdcem i duší nadšeně soustředili na své semináře a pomáhali účastníkům.

Mastery je významný program, na němž přednášející z celého světa, kteří představují špičky svých profesí - skuteční mistři svého oboru - sdílejí své znalosti a výsledky výzkumů s více než tisícem účastníků. Mezi tyto přednášející patří i takoví mistři jako generál Schwarzkopf, dr. Deepak Chopra, dr. John Gray, sir John Templeton, abych vyjmenovala alespoň některé.

Asi za půl hodiny měl na jevišti vystoupit dr. Deepak Chopra. Moc jsem se na jeho přednášku těšila - vždycky mě jeho část programu Mastery inspirovala, protože velmi výmluvně hovořil o buněčném uzdravování a o tom, jak k němu dochází, a to z přísně vědeckého hlediska.

Jedná se pravděpodobně o nejlepšího odborníka na téma buněčného uzdravování v oblasti zdraví těla a duše v současné době. Jako vysoce uznávaný endokrinolog zvolil radikální přístup. Namísto studia poruch a příčin, pro něž lidé umírají, se rozhodl soustředit se na úspěch a zaměřil své životní studium na ty, kteří přežili a uzdravili se z nějaké závažné nemoci.

Studovala jsem s Deepakem několik let předtím, než se začal zúčastňovat školení Mastery, aniž jsem tušila, jaký vliv bude mít jeho práce na mou vlastní cestu k uzdravení. Nikdy mi nedošlo, že se mi studium nespočetných případů lidí, kteří se navzdory všem očekáváním sami uzdravili, stane takovým stěžejním a inspirujícím modelem. Četla jsem o lidech s rakovinou mozku, s rakovinou kostí - o lidech, kteří trpěli mnohem horšími nemocemi než já - a všichni se v rekordním čase uzdravili. Jedna žena měla celé tělo prolezlé rakovinou, zbývaly jí sotva tři hodiny života, ale příštího rána se probudila v pořádku a bez rakoviny. Věděla jsem tedy, že pokud to někteří lidé dokázali, mám i já dobrou šanci. Právě jejich zárné příklady a příklady těch, kterým jsem já sama během let pomáhala, způsobily, že jsem vůbec nepochybovala o možnosti vlastní cesty k uzdravení.

Toho dne, kdy měl přednášet Deepak, jsem stála na chodbě, hloubala nad svým velkým štěstím a pociťovala jsem zvlášť ohromnou vděčnost za toho muže i jeho práci. Vtom se ke mně přiloudal Tony.

„Ahoj, Brandon, nechceš vystoupit na pódium před Deepakem? Máš deset minut... Pověz všem, co se stalo a co přesně jsi udělala ke svému uzdravení. Jsi žijící příklad toho, o čem bude Deepak hovořit - pro spoustu lidí to bude silný vzor. Všichni se dozvědí, jak se mohou opravit,“ pronesl s úsměvem.

Při poslední poznámce jsem vyprskla smíchy. Řekl to takovým způsobem, jako bych se měla postavit do čela místnosti a prohlásit: „Udělejte A, pak udělejte B a pak C, a budete ‚opravení‘.“ Jemně, abych neuhasila jeho nadšení, ale zároveň pevně jsem mu odvětila: „Ty víš, Tony, že to neudělám. Byla by to pro lidi medvědí služba.“

Nemůžeš přece říct: ‚Udělejte to a to a budete zdraví.‘ Tak to přece nefunguje. Ve skutečnosti jsem se vlastně neuzdravila sama - všechno uzdravování umožnila nekonečná vnitřní inteligence. Já jsem jenom měla neuvěřitelné štěstí, že jsem byla součástí toho zážitku. Proto mi nepřipadá správné vystoupit na jeviště a mluvit o tom.“

Právě jsem dokončila větu, když k nám přistoupili další školitelé s vtípký o předchozím přednášejícím. Využila jsem to jako výmluvu k odchodu, než stihl Tony dál rozebírat naše téma. Už několikrát mě jeho obrovské nadšení přinutilo udělat něco, o čem jsem nebyla příliš přesvědčená - toto však byla věc, která mi připadala příliš osobní. Moje úžasná cesta k uzdravení ve mně vyvolávala pocity pokory, úcty a hluboké vděčnosti, že jsem byla tak skvěle vedena, a v žádném případě jsem nechtěla předstírat, že se ze mě najednou stal odborník a že znám na všechno odpověď. Navíc jsem nechtěla, aby si lidé mysleli, že mysl zvíťazila nad tělem - protože tak to rozhodně nebylo. Byla to cesta objevování - odevzdání, opouštění a uzdravení. A moje mysl s tím neměla nic společného!

Vlastně kdyby to měla vyřešit moje mysl, udělala by to už *dávno*. To se však nestalo a já jsem zjistila, že *abych získala poučení, musím jít mnohem hlouběji, než je mysl*.

Jak to chcete vysvětlit skupině 1200 nadšených studentů? Jak povědět lidem, že každý máme uvnitř sílu - vnitřní moudrost zodpovědnou za tlukot srdce, obnovu buněk, dýchání během spánku, a sdělit jim, že je možné se s ní dostat do kontaktu a že je nutné jí důvěřovat, že nás dokáže vést a objevit pro nás emocionální vzpomínky uložené v buňkách?

A jak jim pak vysvětlíte, co dělat, jakmile odkryjete tyto vzpomínky? Jak zpracovat to, co bylo dosud nevyřešeno, a jak se toho konečně zbavit? Jak bych vysvětlila, že jsem byla spontánně vedena celým procesem, a že když jsem se konečně zbavila toho emocionálního příběhu a zcela odpustila všem lidem, kterých se to týkalo, začalo se uvnitř mého těla dít něco nevysvětlitelného? Že mé tělo začalo obnovovat zdravé buňky spontánně a automaticky, aniž *já* bych musela cokoli udělat?

Jak bych dokázala vysvětlit, že nádor o velikosti basketbalového míče elegantně a čistě zmizel během šesti týdnů, jakmile jsem si

konečně dokázala poradit s emocionálními zvyklostmi uloženými v buňkách?

Odcházela jsem s myšlenkami na ten nemožný návrh. Ujistila jsem se, že jsem se dobře skryla, aby mě náhodou Tony neobjevil právě v okamžiku, kdy bude na jeviště přicházet Deepak. Rozhodně mi však nasadil brouka do hlavy. Jedna moje část říkala: „Brandon, ten nádor byl dar - nejenom pro tebe, ale i pro ostatní, kteří by mohli tvá zjištění využít.“ A druhá část říkala: „Ano, ale každý člověk musí projít svou *vlastní* cestu k uzdravení. Nikdo to nemůže udělat za něho - musí to být *osobní* cesta *objevování*, která je pro každého jedinečná. Kdo jsem já, že se odvážím vyjít na jeviště a říkat lidem, co mají dělat? Vždyť to by byla čistá arogance.“ A tak moje mysl bojovala a já se schovávala v chodbě a čekala, až se na jevišti objeví dr. Chopra. Jakmile jsem ho uviděla stát na jevišti, proklouzla jsem do přednáškové místnosti, postavila se dozadu a čekala na jeho přednášku o buněčném uzdravování.

Už jsem tu přednášku slyšela mnohokrát předtím, ale vždy mě velmi inspirovala. Tentokrát jsem ji však slyšela novými ušima - ne jako nádhernou teorii nebo možný model, ale jako vyjádření skutečnosti, vyjádření mé vlastní zkušenosti. Stál na jevišti a z vědeckého pohledu potvrdil, jak přesně můj nádor zmizel - prohlásil, že je možné přerušit myšlenky uskladené v degenerativních buňkách, a jakmile se to jednou stane, zdravé buňky tyto degenerativní buňky zcela nahradí.

Při studiu života takových „přeživších“ zjistil, že mají společné dvě věci. Za prvé - podařilo se jim proniknout „skulinou“ a dostat se do kontaktu s tichem své bytosti, nekonečnou inteligencí, moudrostí, která se nachází za myslí. Zadruhé - dokázali se zbavit vzpomínek uskladených na buněčné úrovni.

Jako příklad uvedl příběh ženy, již transplantovali srdce a plíce. Tato žena v podstatě „zdělala“ buněčné vzpomínky dárce orgánů. Sotva se probudila z narkózy, dostala obrovskou chuť na smažené kuře a hranolky od McDonalda, přestože je nikdy nejedla. Pátráním zjistila, že těsně před smrtí byl dárce právě na cestě do McDonalda a chtěl si koupit hranolky s kuřecími kousky.

Dodatečně objevila mnoho dalších „vracejících se“ vzpomínek, které byly uskladeny v buňkách jeho srdce a plic. Později se sešla

s dárcovou rodinou a podělila se s nimi o ty, které jí přicházely na mysl. Rodina potvrdila, že detaily souhlasí - doslova prožívala *jeho* staré vzpomínky, které nyní opouštěly *její* nové srdeční buňky.

Dr. Chopra to vysvětlil velmi elegantně - že tyto „přízračné vzpomínky“ se předávají z jedné generace buněk na druhou. Dokonce prohlásil, že buňky z různých orgánů se obnovují různou rychlostí. Buňkám jater trvá regenerace šest týdnů, zatímco buňkám pokožky pouze tři až čtyři týdny. Jakmile řekl, že má člověk po třech až čtyřech týdnech úplně novou pokožku, vzpomněla jsem si na svůj poslední výlet na Havaj a na to, jak moje zlatavá pokožka během tří týdnů úplně vybledla. Měl pravdu - měla jsem novou pokožku!

Dále uvedl, že výstelka žaludku se obnoví během *čtyř* dní, a co bylo ještě zajímavější, že buňky oka se kompletně vymění během dvou dní. Takové přesné vědecké statistiky jsem nikdy nechápala. Pokud jste jako já, pravděpodobně si kladete otázku - jak je možné, že máte během dvou dní zcela nové oči?

Pak jsem si vzpomněla na matčinu nedávnou operaci. V pondělí šla do nemocnice. V narkóze jí rozřízli přední část oka, otevřeli ho, vložili novou čočku a oko zase uzavřeli. Ve středu šla na kontrolu, kde jí sundali obvaz. Oko se jí úplně zahojilo a ona viděla - jen o dva dny později. Úplně nové oči během dvou dní.

Věděla jsem tedy, že slova dr. Chopry jsou prokazatelnou skutečností. Přesto nikdy nepřestanu žasnout nad tím, jak úžasná je inteligence těla a jak rychle dokáže organismus regenerovat své buňky.

Pak položil otázku: „Jestliže má člověk úplně nová játra během šesti týdnů, jak je možné, že když vám v lednu zjistí rakovinu, máte ji i v červnu? Vaše játra by se přece během té doby několikrát obnovila. Všechny buňky by byly zcela nové.“

Dr. Chopra pokračoval vysvětlením, že uvnitř buněk jsou uschovány staré vzpomínky - nazval je „přízračné vzpomínky“. Tyto staré vzpomínky mohou nakonec způsobit degenerativní onemocnění uvnitř všech buněk. Jakmile nemocná buňka zemře, předá svou paměť další, rodící se buňce. A tak onemocnění pokračuje.

Přirovnal lidské tělo k počítači a prohlásil, že je možné jeho „naprogramování“ přerušit. Jakmile se to podaří, vznikne možnost uzdravit se. Naznačil, že chceme-li přerušit naprogramování, odkrytí buněčné vzpomínky a zbavit se jich, musíme se dostat do kontaktu se

stejnou částí naší bytosti, která vytvořila to původní naprogramování - s nekonečnou inteligencí, s moudrostí těla. Připomenul, že lidé, kteří věděli, jak se dostat do kontaktu s touto moudrostí těla, jak najít tu „skulinu“, tu „hustou polévku“ atd., dokázali přežít svou nemoc.

Řekl, že podle jeho pozorování se to těmto lidem podařilo pokaždé jinak, někomu spontánně, někomu rozhodnutím - a oznámil, že tuto možnost má každý - že to je součást kvantové mechaniky způsobu, jakým se tělo uzdraví. Potvrdil teorií to, co bylo nejenom mojí přímou osobní zkušeností, ale také čeho jsem byla svědkem při práci s mnoha lidmi během let.

Na konci přednášky jsem si říkala, že k němu přistoupím a řeknu: „Víte, já jsem přesně jako ty stovky příkladů, které jste zdokumentoval - prošla jsem podobným procesem.“ Pak jsem se zastyděla a pomyslela si: „Už to všechno slyšel - nebylo by to pro něj nic nového.“

Moc jsem se divila, proč nedal lidem konkrétní rady, jak v takových případech postupovat. Předpokládala jsem, že jeho zaměstnání lékaře spočívá v pozorování, hledání souvislostí a zaznamenávání; ohromující důkazy o uzdravení na buněčné úrovni totiž nejsou teorií - je to dokázáno a zdokumentováno. Dobrodiní, které poskytuje lidstvu svým výzkumem a péčí, je nezměřitelné.

Po návratu z Mastery mě stále v hlavě strašila Tonyho výzva. Nějak mi to nechtělo dát pokoj. Cítila jsem se jako sobec - proč jsem nebyla ochotná vyjít lidem vstříc a podělit se s nimi o svou zkušenost? Uvědomovala jsem si, že mnoho lidí může mít prospěch jenom z toho, že jim naznačím směr, kterým by se měli dát.

A nejen to, jako školitelka a vedoucí seminářů jsem za posledních deset let také často poskytovala soukromá sezení, čímž jsem pomáhala lidem zbavit se nejrůznějších emocionálních problémů. Absolvovala jsem školení v neurolingvistickém programování, nervově-asociativním předurčení, výživě, kineziologii, iridologii, lékařské hypnóze a mnoha dalších formách alternativní terapie - z mnoha let intenzivní péče a blízké spolupráce s lidmi jsem získala intuitivní moudrost, která jim pomáhala osvobodit se. Co mi tedy bránilo? Proč jsem si to nechávala pro sebe, když služba lidem byla náplní mého života?

Pokusila jsem se zjistit, co v mém nitru mi *vlastně* tolik vadí, a říkala jsem si: Jak mohu někoho učit, jak se dostat do kontaktu s tím, co

dr. Chopra nazývá „skulinou“ nebo „kvantovou polévkou“? Nestačí přece *mluvit* o nekonečné inteligenci, člověk to musí *prožít*. Pro mě to byla *přímá* zkušenost. Měla jsem pocit, že to není něco, čemu by se ostatní měli učit - *je to něco, co vaše duše učí vás!* Jak bych dokázala toto tajemství vysvětlit ostatním, a hlavně, jak bych jim dokázala pomoci zkontaktovat se s nejhlubší částí jejich bytosti a *přímo* to prožít? Začala jsem přemýšlet, kdy jsem poprvé spontánně prožila toto nadčasové uvědomění a zda je *každý* už přinejmenším někdy zahlédl.

Okamžitě se mi před očima promítla vzpomínka na okamžik, kdy jsem byla malá. Muselo mi být asi šest nebo sedm. Vzpomínala jsem si, že ležím na trávě před naším domem. Moje mysl se zcela ponořila do mého soukromého světa plného trávy, hlíny a broučků. Zkoumala jsem každé stéblo trávy, všímala si tenkých zbrázděných segmentů a téměř jako bych viděla jednotlivé buňky ve stéblech. Z hlíny vycházelo teplo, vlhkost a zemitá vůně. Tráva voněla a já jsem se náhle cítila být součástí mého malého království. Moje zcela soustředěná mysl se ustálila a v tom okamžiku absolutního ticha mi připadalo, že se zastavil čas. Obklopoval mě nesmírný klid.

Tráva se třpytila intenzivní krásou. Všechno jiskřilo a bujelo životem. Jako by uplynul jen okamžik, než jsem zaslechla mamčinu volání k večeři. Vyskočila jsem a uvědomila jsem si, že uplynula nejméně hodina a že se mi jaksi podařilo „vklouznout do skuliny“. Moje duše se potichu odhalila mému dětskému Já.

Moje mysl zabloudila k dalším různým okamžikům v mém životě, kdy se mi odkrylo nezměrné ticho mé bytosti. Uvědomila jsem si, že duše se často zableskne v nejméně očekávaných okamžicích. Kupodivu jsem se ve vzpomínkách vrátila do okamžiku, kdy jsem se šla podívat na zápas v baseballu. Bylo to v New Yorku na stadionu Yankee. Auta parkovala už míle před stadionem a všude bylo cítit jedovaté výfukové plyny. Byl to horký letní den v Bronxu a mezi lidmi panovala vzrušená nálada. Říkala jsem si: „Co tady dělám? Tohle je přece šílené. Všechno ten zmatek kvůli chlapíkovi, který pálkou trefí do míčku. Ne,“ pomyslela jsem si, „to není důvod, proč tam jdu. Jdu tam kvůli něčemu *zvláštnímu*, co se při hře stane - něčemu, co nedokážu vysvětlit.“

Vzpomínala jsem si, jak jsme se dostali na místa, všude kolem pobíhaly děti, rozsypávaly sladký popcorn po sedadlech, rozlévaly



coca-colu a lepkavé pivo na podlahu a přilepovaly žvýkačky zezadu na sedadla. Nějaké dítě z horní galerie vylilo pivo na hlavu mého souseda - to dítě to považovalo za skvělou zábavu - a ten muž se vztekal.

Potom začala hra, davem proběhlo vzrušení a všichni se postavili a zpívali národní hymnu. Chlapíkovi vedle mě se rázem zvedla nálada. Byl opilý a začal na druhý tým chrlit nadávky a přitom se mu z rukou sypal popcorn. Chlapíkovi, který seděl dvě řady pod ním, se to přestalo líbit a začal na něho řvát, ať zavře hubu. A pustili se do sebe... a to hra ještě nezačala!

Znovu jsem se podivila, co tam dělám, proč musím tohle prožívat v takovém parnu letního podvečera, a znovu mi moje vnitřní vědění připomnělo, že se na hřišti stane něco zvláštního - něco kouzelného - a proto bych měla zůstat.

A ten okamžik nastal. Nadhazovač se svinul a hodil míč; bylo to jako ve zpomaleném filmu. Celý dav zašuměl, jak míč dolétl k tomu s pálkou - přichystanému, dychtivě ostražitému, připravenému trefit míč. Pak jako by se celý stadion nadechl najednou - jeden nádech... naprosté ticho... mysl a srdce všech lidí absolutně soustředěné na míč... čas se zastavil.

Potom - RÁNA! Pálka poslala míč a ten vyletěl do hřiště... vlasy nám vstávaly na hlavě, vlny extáze a radosti, salvy smíchu, provolávání slávy... *Kouzlo!*

Jednoduchý, ale společný okamžik uprostřed běžného každodenního sportovního zápasu. Co způsobilo jeho kouzlo? Míč, který trefila pálka? To si nemyslím. Který okamžik učinil hru tak kouzelnou?

Znovu jsem si v hlavě přehrála celou scénu, jenomže tentokrát jsem ji zpomalila. Přilétá míč... všichni a všechno se zastavuje... *mysl upadne do naprostého ticha*, a v té skulině absolutního ticha se zableskne duše - nezměrnost se odkrývá ... přítomnost rozlehlosti ... velikost, kterou nelze vysvětlit ... a pak *rána!* - trefa do míče, vlasy vstávají na hlavě. V tom kratičkém okamžiku se odkrylo něco ohromného. Jedno srdce, jeden dech, vlasy vstávající na hlavě. Na okamžik jsme vklouzli do „skuliny“ a v záblesku se nám odkryla nekonečná pravda.

Není divu, že milujeme sportovní události. Všichni už jsme pravděpodobně někdy byli na basketbalovém nebo fotbalovém zápase

a zažili jsme tam okamžik, kdy se jakoby všechno úplně zastavilo, zatímco dav setrval v úzkostném očekávání a na chvíli se zevnitř zvedla nevysvětlitelná energie, která způsobila, že nám vstávaly vlasy na hlavě. Není pravda, že všichni tajně čekáme právě na tu „chvíli“? Víme, že to bude trvat jenom ten kratičký okamžik, ale stojí nám za to otravovat se kvůli němu i se vším ostatním.

Moje mysl zabloudila k další zkušenosti se Zdrojem, na mou svatební cestu s Donem. Koupili jsme si lístky na Rudolfa Nurejeva v baletu *Romeo a Julie* v Metropolitní opeře. Tehdy už byl Nurejev legenda a byl na vrcholu.

Znovu nastal okamžik, kdy se téměř zastavil čas. Jako by Nurejev sáhl do hloubi své duše - do svého génia. Skočil do vzduchu, roztáhl nohy naplno; v tom okamžiku jako by vyletěl ještě víc - jako by opravdu letěl vzduchem. Znovu se diváci společně nadechli, jedno srdce, vlasy vstávaly na hlavě. Vlny nadšení rozhýbaly divadlo. Nurejev se snad v tom okamžiku spojil se svým géniem a stejná věc se v té chvíli stala nám všem. Naše vlastní velikost vyšlehla vpřed. Viděli jsme své Já jako v zrcadle. Nelze to vysvětlit, bylo to však nezpochybnitelné, zjevné. Všichni to prožili ve stejném okamžiku. Rozpoznali jsme své „Já“.

Když se Nurejev přišel poklonit, všichni diváci vyskočili na nohy. Z očí se koulely slzy, ruce tleskaly, tleskaly, tleskaly. Nemohli jsme dost poděkovat. Třiačtyřicet minut trvala děkovačka s aplausem a provoláváním slávy. Víím to, protože jsme nestihli naši rezervaci na večeři! Ruce jsem měla téměř fialové, ale nedokázala jsem přestat tleskat. Byla jsem tolik vděčná tomu muži, že se spojil se svou duší, a hlavně jsem byla vděčná, že se dal rozpoznat génius uvnitř *mě*.

Prožili jste někdy něco podobného na konci výjimečné hry nebo koncertu, kdy jste se cítili unešeni krásou hudby a vaše izolované Já ustoupilo do pozadí? Nebo jste to možná prožili v přírodě? Vystoupili jste někdy na vrchol hory a byli jste unešeni rozlehlostí? Nebo jste ztichli nad krásou západu slunce na mořském pobřeží? Nebo jste možná lyžovali jako „šílení“, kdy jste se cítili jako řeka valící se dolů úbočím - zcela jednotní s horou a ztraceni ve spanilosti, která vnitřně „věděla“, jak a kdy zatočit.

*Všichni jsme museli* prožít něco takového v nějakém okamžiku našeho života. Možná vás strhl rytmus hudby při tanci a nohy vám už neřídila mysl, nýbrž jako by žily vlastním životem.

Uvědomila jsem si, že jsem se se „Zdrojem“ mnohokrát spontánně spojila. Výzva ale stále ležela přede mnou - jak pomoci ostatním dosáhnout přímý, nepřerušovaný prožitek se „Zdrojem“?

Duše se v takových okamžicích odкрыla sama od sebe, ale jak se k ní dostat na základě *vlastního rozhodnutí*, a jak potom pomoci lidem zůstat v *nepřerušovaném* prožitku, dost dlouhém na to, aby zvládli projít uzdravujícím procesem? Jak pomoci ostatním objevit, že to vždycky byli a vždycky budou ti *praví oni*? To jsou oni ve své podstatě, v jádru svého bytí. A čím dřív jejich mysl uhne z cesty, tím dřív se odкрыje jejich „skutečné“ Já.

Jak pomoci někomu uvědomit si, že není potřeba se obracet na nikoho ani na nic *vně*? Že tato síla, toto vědomí, tato přítomnost lásky, tato jednota, která je celá, tichá a laskavě pečující, nazývejte to, jak chcete - *je vaše vlastní přirozenost!* Jak bych mohla já lidem asistovat v objevování něčeho, co mohou objevit pouze *oni* a pouze oni *osobně* prožít?

Věděla jsem, že to nedokáže postihnout žádné množství slov, že to nejlepší, co by slova mohla udělat, je *ukázat* na to, ale *prožitek* že vyjde jedině ze zkušenosti samotné, ze samotné neohraničené velikosti.

Pomyslela jsem si: „Všichni museli tuto pravdu v některém okamžiku života zahlédnout - určitě.“ Jejich mysl musela být v některém okamžiku uvězněna. Jak by dokázali sledovat Torvillovou a Deana, kteří tancem na bruslích na hudbu *Bolero* získali zlatou olympijskou medaili, aniž by prožili tu chvíli soustředěné tichosti, absolutního úžasu, kdy se projevil vnitřní génus?

Možná jste na vlastní uši slyšeli prohlášení Johna F. Kennedyho: „Neptejte se, co může udělat vaše země pro vás, ptejte se, co můžete udělat vy pro svou zemi“ nebo zvolání Martina Luthera Kinga: „Já mám sen...“ nebo vysílání Neila Armstronga z Měsíce: „Je to malý krůček pro člověka, ale velký skok pro lidstvo.“ Okamžiky, kdy promluvila pravda, a pravda uvnitř vaší bytosti to poznala.

Jestliže někdo narazí na svého vnitřního génia, na svou pravdu, něco uvnitř nás ostatních se pohne - vlasy nám vstávají na hlavě a cítíme vnitřní „ano“. Pravda rozpoznala sebe sama. Jak ale donutit pravdu rozpoznat sebe sama, když to chceme my?

Přestala jsem poskytovat sezení pro jednotlivce. Dokud nebudu schopná najít způsob, jak lidem pomoci k nepřerušovanému prožitku jejich skutečného Já, nebudu jim moci sloužit na jejich nejhlubší úrovni. Věděla jsem, že k *jádro* problému se člověk dostane pouze tehdy, když se emocionální problémy řeší na *nejhlubší* úrovni - na úrovni duše a vědomí sebe sama.

Já jsem prožila duchovní cestu - zbavila jsem se něčeho a osvobodila se. Výsledkem bylo uzdravení na fyzické, buněčné úrovni. Důkaz byl neklamný, přesto jsem nedokázala nahmatat, otestovat nebo snad dokonce vysvětlit nevysvětlitelnou sílu a tajemství duše.

Proto jsem se pořád modlila - prosila jsem o vedení, abych mohla pomáhat ostatním prožít něco podobného. Chtěla jsem asistovat lidem v uzdravování na *všech* úrovních - nejenom fyzické, ale i emocionální a duchovní.

Jelikož jsem stále nedostala žádnou odpověď, myslela jsem si, že nejlepší bude pokračovat ve vlastní duchovní cestě a výpravu za pomocí ostatním, aby našli nepřerušovaný kontakt se Zdrojem, zatím odsunout na vedlejší kolej. Rozhodla jsem se důvěřovat, že pokud mám pomáhat ostatním, způsob se nějak projeví.

O několik měsíců později, když jsem to nejméně očekávala, se odpověď skutečně objevila. Prožila jsem tak silný přímý kontakt se Zdrojem, že jeho plné uvědomění mě od toho dne neopustilo.

Jako spodní proud je Zdroj od té doby trvale přítomen v mém životě.

# • 12 •

Účastnila jsem se kurzu s duchovní učitelkou. Během diskuse položil jeden student otázku: „Co mám dělat, když začínám pociťovat intenzivní emoci - jak mám dosáhnout pokoje?“

Odpověděla: „Prostě se *nehýbejte*. Dovolte si tu emoci dokonale prožít. Přivítejte ji. Pokud negativní emoce vzroste, neutíkejte od ní; nechodte k ledničce a nesnažte se ji potlačit jídlem; nepouštějte televizi, abyste ji od sebe odehnali; nevolejte svým přátelům, abyste rozptýlili její energii tím, že o ní budete všem povídat. Jenom se zastavte a pociťte ji. Dovolte si být v ní *přítomni*. Jestliže se nebudete rozptylovat, odhánět ji od sebe pryč nebo snad dokonce házet na někoho jiného, jestliže *zůstanete v klidu*, jestliže se na ni zcela *soustředíte*, pak v jádru té emoce najdete pokoj. Takže kdykoli pociťujete silnou emoci, nechte ji být - NEUHÝBEJTE JÍ. Přijměte ji.

Pomyslela jsem si: „To je ale radikální myšlenka.“ Všechna dosavadní učení nám říkala, abychom změnili své myšlenky na pozitivní. A pokud nezměníte myšlenky, máte změnit svou fyziologii - udělat cokoli, abyste se *vyhnuli* bolesti. Třeba i navštívit lékaře a nechat si předepsat prášky k potlačení intenzity emocí. „Konejte jako kdyby“ - udělejte cokoli, abyste se ujistili, že si nedovolíte *skutečně prožívat* blížící se emoci. Ona však tvrdila něco úplně jiného. „Neuhýbejte. Soustřeďte se.“ To je ale novodobý přístup!

Něco uvnitř mé bytosti se pohnulo. Říkala jsem si: „Co když má pravdu? Co když své emoce jednoduše přijmu a dovolím si *plně je procíťit*, namísto abych je měnila? Opravdu jsem zvědavá, zda v jádru emoce najdu pokoj, o kterém mluvím.“

Tak jsem se to rozhodla vyzkoušet. Neměla jsem co ztratit. To jsem byla celá já: nikdy jsem nemohla nic přijmout jen tak - musela jsem vždy *prožít*, o čem ostatní mluvili, a pak to teprve předávat dál.

Věděla jsem, že mě trápí dlouhotrvající emoce, kterou musím prozkoumat a vyřešit. Neustále jsem pociťovala potřebu pomáhat a sloužit ostatním - přestože mě to stálo moje zdraví. Jednoduše jsem

neuměla říct ne. Tak jsem si říkala, že právě tohle může být skvělá příležitost, jak vyzkoušet to, o čem učitelka mluvila.

Don se chystal odjet na pětidenní seminář. Proč bych ten čas nevyužila k vyzkoušení její teorie? Takže než Don odjel, svěřila jsem se mu, že chci zkusit jeden experiment. Vezmu těch pět dní a prožiji je v tichu. Namísto starých metod vyzkouším to, co navrhovala duchovní učitelka - půjdu rovnou k srdci emoce a objevím, co je jejím *jádr*em.

Vysvětlila jsem mu, že nám poradila, abychom se nerozptylovali, nepovídali o emoci ani od ní neutíkali třeba do kina nebo k televizi - že bychom ji měli skutečně prožít. Nevěděla jsem, co se stane, ale opravdu mě to lákalo tu teorii vyzkoušet.

Požádala jsem ho, aby mi nevolal, jelikož bych telefon nechtěla využívat jako rozptýlení. Skutečně jsem tomu chtěla dát všechno. On i já už jsme byli na několika tichých duchovních setkáních, takže to pro něj nebylo nic nového, a byl rád, že mě může podpořit.

Při odjezdu mi řekl: „Bude se mi stýskat - opravdu mám moc rád naše noční telefonáty - bude mi chybět kontakt. Víš, Brandon, vždycky říkám studentům na seminářích: ‚Odjíždím na víkend a nikdy nevím, ke komu se vrátím!‘ Ty pořád tolik rosteš.“

Jemně jsem odpověděla: „Aspoň nikdo nemůže říct, že náš vztah je nudný nebo opotřebovaný.“

„Ne... v žádném případě.“

Popřál mi štěstí a já přitom cítila, že obdivuje moji houževnatost. Vycházel ze dveří a já jsem ho na rozloučenou políbila. Nebylo to naše obvyklé něžné, romantické rozloučení. Připadalo mi jako smutné sbohem - jako by se vydával na dlouhou zaoceánskou plavbu a mě nechával na ostrově jako trosečníka, který k němu nemůže.

„To je ale nesmysl,“ pomyslela jsem si a snažila se ten pocit setřást. Zavřela jsem dveře a začala jsem si uvědomovat podivný pocit, který se mi šířil kolem žaludku, jako by se mělo stát něco *velkého*. Otřásla jsem se při tom neblahém tušení.

Znovu jsem se to pokusila setřást a běžela jsem mu zamávat na balkon. Auto odjelo, já jsem odkráčela zpátky do obývacího pokoje a v duchu se kárala: „Tohle je směšné - vždyť odjíždí jen na pět dní... dej se dohromady.“

V duchu jsem si poručila a odpochovala do kuchyně udělat si malý salát k obědu. Zatímco jsem jej připravovala, uvědomovala jsem

si, že se mě část mého Já snaží udržet zaneprázdněnou, abych se rozptýlila od vzrůstajícího neblahého tušení. Jak jsem tak krájela salát a strouhala zeleninu, cítila jsem kdesi vzadu nepatrný, ale přítomný strach. Salát mě moc neuspokojil, jedla jsem ho velice neklidně a jakoby vyvedená z míry.

Během oběda mě napadlo, že bych se měla na svůj „velký experiment“ připravit a uklidit dům, vyprat prádlo, zaplatit složenky a poslat poštu. Jedna část mého Já věděla, že se jedná o taktiku, jak se co nejdéle vyhýbat emocionálnímu problému, ale druhá část tušila, že bude dobré začít s „čistým štítem“, aby mě pak nic nerozptylovalo.

Spěchala jsem, abych dala všechno co nejdřív do pořádku, telefonovala jsem narychlo dceři a přátelům, že si беру dovolenou, a nakonec jsem změnila vzkaz na záznamníku: „Ahoj - dovolali jste se Donovi a Brandon. Don odjel na pět dní z města a já se účastním tichého setkání, takže vám odpovíme až v pondělí. Potom vám moc rádi zavoláme. Po zaznění signálu nám, prosím, zanechte vzkaz.“

Znělo to tak konečně - jako bych přerušila veškerou komunikaci se světem. Chystala jsem se stáhnout zvuk záznamníku na minimum, ale něco uvnitř mě zastavilo. Pomyslela jsem si: „Když s nimi nemohu mluvit, aspoň uslyším jejich hlasy.“

Při této myšlence jsem se už musela v duchu zasmát, jaké drama z toho dělám. Musela jsem si připomenout, jak jsem si užila minulé tiché období, a snažila jsem se přesvědčit sebe sama, že to tentokrát nebude jiné. Moje tělo však těmto slovům nevěřilo. Připadalo mi, jako by na mě moje mysl chystala nějaký podfuk, ale já se nechtěla nechat nachytat.

Všechny úkoly jsem splnila, už jsem se neměla čím rozptylovat, ale tím víc jsem si uvědomovala nepříjemný pocit vzrůstajícího strachu. Sešla jsem po schodech do obývacího pokoje a rozhodla se, že nastal čas - konečně se postavím čelem ke svému emocionálnímu problému. Posadila jsem se do velkého, měkkého, meruňkově zbarveného křesla a pomyslela jsem si: „Tak, a co teď?“

Jak jsem tam tak seděla, začala jsem si uvědomovat, že něco uvnitř mě *nutí*, abych byla k službám každému a všem, kdo se objeví v mém životě. Pomáhám lidem, ať je den nebo noc, často bez ohledu na vlastní potřeby. Několikrát jsem se úplně odrovnala, když jsem pomáhala nepřetržitě několik dní a nocí v týdně.

Když jsem se dávala jiným a různým způsobem jsem jim pomáhala, cítila jsem se skvěle. Při pořádání seminářů s Tonym jsem obvykle spala jen několik málo hodin, ale milovala jsem to - pocit, že dávám všechno. Všimla jsem si ale také, že se to změnilo ze zdravé a nadšené podpory v nezdravou potřebu sloužit.

Připomněla jsem si jednu událost, kdy jsem si skutečně uvědomila, do jaké míry to ničí můj život. Před dvěma lety, po dvanácti letech kypícího zdraví, mě moje tělo varovalo: „Vzbud' se, nebo uvidíš!“ Přišlo to právě po čtrnáctidenním programu s Tonym, během kterého jsem dělala tolik věcí, že jsem spala sotva dvě nebo tři hodiny. Někdy jsem se dokonce jenom osprchovala, převlékla se a pokračovala v práci.

Na konci jsem se cítila emocionálně hluboce naplněná a velmi odměněná - měla jsem pocit, že moje snaha způsobila v životech mnoha lidí velkou změnu. Moje tělo mělo ovšem jiný názor. Řeklo: „Zastav. Už dost!“ A já skončila v nemocnici s akutním zápalem plic.

Všichni odborníci, které jsem tehdy navštívila, mi potvrdili: Brandon, máš v buňkách potlačené vyčerpání. Budeš muset počkat, až tě to přejde, musíš si odpočinout a uzdravit se. Jak chceš pomáhat ostatním, když nejsi schopná postarat se o sebe? Pokud se nezastavíš, zastaví tě tvoje tělo.

Naslouchala jsem jejich slovům a rozhodla jsem se, že si nemohu dovolit jejich rady *neuposlechnout*. Takže jsem se v posledních dvou letech pomalu, kousek po kousku, naučila, jak se o sebe víc starat a dosahovat v životě větší rovnováhy. Bylo to velice těžké, protože kdykoli jsem si vzala volno, cítila jsem vinu a stud - raději bych byla venku a pomáhala a sloužila.

Láska k službě se mi stala *potřebou, závislostí a posedlostí*. Moje identita se pojila se vznešenou a nesobeckou představou sebe sama, kterou jsem si vytvořila. Seděla jsem v meruňkovém křesle a věděla jsem, že tam nesedím proto, abych se postavila čelem a vyřešila nějaký starý emocionální problém. Měla jsem si poradit s jedním z největších problémů v mém životě - prozkoumat svou opravdovou identitu, najít to, co mě nutí pomáhat, a navíc zjistit, co se za tím vlastně skrývá.

Necítila jsem se malá. Cítila jsem se obrovská. Seděla jsem tam, nevinná a otevřená, a nevěděla, kde začít. Byla jsem velice osamocená. Neměla jsem učitele, který by mi ukázal směr a pomohl



mi. Nebyl tu můj manžel, který by mě podržel za ruku. Byla jsem na to úplně sama. Potichu jsem si slíbila, že nedopustím, abych se u tohoto úkolu jakkoli rozptylovala - nebudu nikomu volat ani přijímat hovory. Nebudu se oddávat této závislosti - ne pět dní. Udělám jednoduše to, co nám doporučila naše učitelka: „Tváří v tvář emoci jí neuhýbejte a přivítejte ji.“

Tak jsem seděla v křesle. Asi po pěti minutách jsem se začala potit. Srdce mi začalo bušit při myšlence, že si nedovolím vstát a vzít telefon, abych někomu pomohla. Mysl zabloudila ke všem lidem v mém životě, kterým jsem pomohla. Abych se uklidnila, rozhodla jsem se začít tento velký experiment meditací.

Dokonce i to však bylo složité, neboť jsem ještě prudčeji pocítila strach. Objevila se otázka: „Jestliže nemám nikomu pomáhat a není komu pomáhat a nikdo nepomáhá - kdo tedy jsem?“

Uvnitř jsem ucítila pnutí, ohromující strach, že pokud nebude komu pomáhat a nikdo nebude pomáhat, *nebude tam nikdo*. Rozhodla jsem se postavit strachu čelem - neutíkat od něj, ale naopak jej plně prociťovat, být jím úplně ohromená, bude-li to třeba - ale držet se stále učitelčiny rady - „Přivítejte emoci, neuhýbejte.“

Tak jsem seděla v křesle, pevně se držela opěradel a dovolila jsem si naplno cítit svůj strach. Ruce se mi potily a tělo se mi koupalo ve strachu. Přivítala jsem tento strach a začala jsem klesat dovnitř. Ponořila jsem se do osamění - osamění tak hlubokého, až mi připadalo, že celá tato místnost dýchala samotou. Cítila jsem, jak z křesel vyzařuje osamocení, jak jsou zdi osamocené; bylo to osamocení tak hluboké, že jím vibrovaly všechny molekuly v místnosti. Připadalo mi, jako by tu neexistovalo místo bez osamocení, ale já jsem pokračovala ve svém slibu. Ať už bude emoce jakákoli, já neuhnu - soustředím se na ni, dokonale ji prociťím a nechám se unášet až k jejímu jádru. Nikdy jsem nepoznala takové osamění a nikdy jsem si nedokázala představit, jaká to bude bolest, ale přesto jsem se nepohnula.

Po nějaké době jsem začala klesat z osamění do další „vrstvy“ emoce. Upadla jsem do zoufalství tak hlubokého, že jsem nikdy netušila, že se člověk může cítit tak bezmocný. Byl to pocit: „Jestliže není poskytována žádná pomoc a není nikdo, kdo by pomáhal, co je pak smyslem života; proč by měl člověk vůbec žít?“

Měla jsem sto chutí všechno pověsit na hřebík, byla jsem ochotná všechno zabalit - zemřít. Nikdy jsem neprožila takovou ohromující bolest smíšenou s tak naprostou beznadějí a bezmocí. Zoufalství bylo všude a nebylo možné se mu vyhnout.

Právě když se zdálo, že mě zoufalství úplně pohltí, pocítila jsem, že klesám skrze další vrstvu, jenomže tentokrát jako bych stála na hraně jakési propasti - černé díry, absolutní nicoty. Pocítila jsem strašlivou hrůzu a po celém těle mi vyrazil ledový pot. Myslela jsem, že pokud „tam“ budu muset jít, bude to znamenat moji smrt.

Ztuhla jsem. Postavila jsem se na odpor. Pokud bych měla jít do té černoty zániku, nebudu ochotná dál pokračovat - ať už nám učitelka radila cokoli. Tak jsem tam jenom tak v duchu stála, ztuhlá, na okraji jisté smrti - nebo přinejmenším smrti Brandon, jak jsem ji dosud znala.

Hrůza byla ohromující; slzy mi kanuly z očí, ruce jsem měla zaťaté do opěradel. Nedokázala jsem čelit tomu, co se skrývalo v té černé nicotě prázdnoty.

Po nějaké době jsem cítila, jak mě hrůza vyčerpává, ale přesto jsem stále vytrvávala v přijatém závazku. Ani se nepohnu. Byla jsem ztuhlá, neschopná a neochotná podrobit se té černé díře, ale také neochotná zrušit svůj slib. Byla jsem ochromená hrůzou a nevěděla jsem, co mám dělat.

Přesto jsem se pořád nehýbala. Čas plynul. Nakonec vyvstala otázka: „Co když se mi už *nikdy* nepodaří toto místo opustit a já tu zůstanu ztuhlá navždy?“ V tom okamžiku se něco přihodilo. Jako by moje vůle konečně podlehla a já jsem kapitulovala. Zjistila jsem, že padám volným pádem... volným pádem skrz nicotu a zažívám takový pokoj, jaký nelze popsat slovy.

V místnosti se rozhostil klid a mír. Nekonečný pokoj. Byla jsem to já a zároveň jsem byla vším okolo. Byla jsem láska a ta nepopsatelná láska naplnila celou místnost. Byla jsem láska, která je zdrojem života samotného. Já jsem byla tančícími molekulami a veškerým prostorem mezi nimi.

Všechno v místnosti jako by vyzařovalo klid a mír a já jsem zároveň s jistotou poznala, že to není jenom přechodný stav ani to není nic mimo mě. *Byla* jsem to já. Vklouzla jsem do své duše. A moje duše byla všechno. Cítila jsem se jako bez hranic, bez omezení, nekonečně

a nadčasově - cítila jsem se, jako bych dokázala dosáhnout za hranice vesmíru a jako by se veškerý život odehrával ve mně.

Uvědomila jsem si, že tohle musí být „pokoj, který přesahuje všechno chápání“ - pokoj za pochopením, za chápáním myslí. Vnímala jsem sebe sama *jako průzračné vědomí, absolutní svobodu, neomezenou lásku.*

Připomněla jsem si slova velkého súfijského básníka Kabira:

Cesta lásky není  
Choulostivá hádka.  
Dveře znamenají devastaci.  
Ptáci vytvářejí na obloze velké kruhy svobody.  
Jak se to učí?  
Padají a v pádu  
Získávají křídla.

Tato láska, tato svoboda je od té doby se mnou, *jako já*, neustále od toho okamžiku. Já vím, kdo jsem; není to přechodný stav, *jsem to já ve svém jádru*. Toto je jediná *skutečná* pravda. Toto je „doma“. Stalo se to přesně tak, jak to řekla naše učitelka. Přímo v jádru *jakéhokoli* pocitu se nachází pokoj. Pokoj s velkým P. Nekonečný pokoj.

Spontánně jsem prošla limitujícími emocionálními vrstvami, které jako by mi bránily v poznání mého skutečného Já, mé duše. Tyto vrstvy působily jako závoje, které přede mnou ukryvaly mé skutečné Já. Já jsem vlastně odkryla jeden závoj, jednu vrstvu po druhé. Jako bych loupala cibuli, jenom s tím rozdílem, že jsem uvnitř našla bezchybný diamant nepopsatelné krásy. Vykopala jsem zářící drahokam, na který žádná slova nestačí.

To mi připomnělo příběh ze začátku této knihy, jenomže tentokrát to už nebyla jenom pěkná metafora, tentokrát to byla moje vlastní zkušenost. Slyšela jsem, že když se narodíme, přicházíme na svět jako průzračný, bezchybný, nádherný diamant, ale v průběhu života na něj naložíme spoustu emocionálního odpadu a zahalíme jeho lesk a zář. Jakmile dospějeme, nalakujeme ho na povrchu, aby byl svítivý a reprezentativní. Ve skutečnosti ale skrýváme pod vrstvou laku hromadu odpadků. Když pak světu tvrdíme: „To jsem já,“ divíme se, že nám nikdo nevěří.

Jednoho dne, pokud máme štěstí, díky spravedlivému skutku, účasti na transformativním semináři, díky knize, krizi, nemoci nebo nějakému životnímu daru se nám může podařit rozbít tento křehký povrch a proniknout skrz. Drahnou chvílí nám může připadat, že jenom odhazujeme jakýsi neurčitý hnědý materiál. Nakonec však pod tím vším nalezneme neocenitelný diamant, který tam vždy byl - zářící, čirý, průzračný a neskutečně nádherný.

Uvědomíme si, že jsme vždy byli tím bezchybným diamantem, ale bohužel jsme se po celý život domnívali, že jsme tím materiálem, který ho obklopoval. Některým z nás, přestože jsme zahlédli svou vlastní vnitřní zář, nebude trvat dlouho, než na ni znovu zapomeneme nebo ji budeme ignorovat a opět se ztotožníme s naším naleštěným, umělým povrchem.

Konečně jsem pochopila skutečný význam příběhu. Prokousala jsem se vrstvami svého odpadu a spontánně jsem objevila bezchybný diamant - vědomí, které mi nikdo nemůže vzít. Žádná emoce jej nepřinutí odejít, žádná životní zkušenost jej neušpiní, žádná kritika jej nezmaří, protože je od přírody bez vady, průzračné a nedotknuté životním dramatem. Je to, kdo já jsem, kdo jste vy a kdo vždy budeme. Přišla jsem k poznání, že celý svět oživil a třpytí se a *jiskří jako já*.

Zůstala jsem v tichu po celých pět dní, ale od té doby jsem už neměla potřebu volat svým přátelům a klientům a nabízet jim svou pomoc. Ani jsem neměla nutkání popadnout telefon při první žádosti o pomoc. Už jsem nemusela pomáhat, abych si zasloužila lásku a uznání. Proč bych hledala lásku u jiných, když jsem si uvědomila, že *já jsem láska*?

Jaká ironie! Po celý život jsem dávala, sloužila, pomáhala, pečovala a snažila se dělat, co bylo v mých silách, abych si zasloužila lásku, pochvalu a obdiv ostatních lidí, dokonce i když to znamenalo obětovat své vlastní potřeby, osobní přání nebo cíle, a dokonce i když to ničilo mé zdraví. A teď jsem zjistila, že ta láska a ocenění, které jsem hledala, byly vždycky tady! Není potřeba nic dělat, abyste ji získali - jenom jí *být*, znát ji.

Koupala jsem se ve své lásce a velmi šťastná jsem mírumilovně plnila své každodenní domácí povinnosti. Ne proto, že bych z toho něco měla nebo že bych chtěla dokázat, jak jsem dobrá, ale jenom proto, že je přirozené je udělat. Bytí bez námahy.

Od té doby odpočívám v bytí bez námahy. Už mě nic neláká ani nenutí dělat, dělat, dělat a pomáhat všem známým. Rozdíl je v tom, že už mě nenutí potřeba získat lásku, být užitečná, získat pochvalu. Pomoc lidem je nyní přirozeným aspektem mého života, jednoduše proto, že je to přirozené vyjádření lásky, která tu vždy je. Rodí se z jednoduchého proudění lásky a mně připadá, že celý můj život se odehrává v tomto „proudění“.

Nejvíce mě překvapilo zjištění, že je stejně snadné lásku *přijímat* jako ji dávat. V minulosti jsem byla velká pečovatelka - celou svou identitu jsem si vytvořila na tom, že pomáhám a sloužím. Styděla bych se a připadalo by mi to jako naprosté selhání, kdybych měla někoho požádat o pomoc, vedení nebo emocionální podporu. Dokonce dostávat materiální dary od milovaných lidí bylo pro mě těžké. Cítila jsem se mnohem příjemněji v roli pečovatelky.

V přítomnosti skutečné lásky už nezáleží na tom, zda dávám nebo přijímám - láska jednoduše proudí skrz a je to nádherné, ať už přichází z jakéhokoli směru. Ještě přesněji bych to vyjádřila tak, že to dokonce ani nepociťuji jako dávání a přijímání - jenom se něco děje v nekonečné přítomnosti lásky.

Nyní jsem konečně schopná přiznat, že potřebuji pomoc, že neznám všechny odpovědi. Konečně jsem schopná být k milovaným lidem upřímná - ne se tvářit jako silná, ale být dost silná na to uvědomit si, že všechno nezvládnou sama - že opravdu potřebuji pomoc a že pociťuji upřímnou vděčnost za podporu a vedení, které mi ostatní poskytují.

Z toho jednoho experimentu již vzešla a denně vychází spousta poznatků. Nicméně, jeden velký úkol stále ležel přede mnou. Když jsem to nyní zažila na vlastní kůži, jak to uspořádat do praktického, postupného plánu nebo mapy, aby se i ostatní lidé mohli vydat na svou vlastní cestu k odkrytí vrstev a objevení svého skutečného Já? A potom, až objeví nekonečnou lásku, rozlehlé ticho své duše, jak jim pomoci objevit vzpomínky uskladněné v buňkách?

A jakmile objeví skryté vzpomínky, jak jim je pomoci *vyřešit* a zbavit se starých nevyjasněných problémů? Jak jim pomoci *dokončit* jejich staré bolestné příběhy? A nakonec, když tohle všechno bude hotovo, jak je naučit důvěřovat tomu, že jejich tělo dokáže uzdravit sebe sama

přirozeným způsobem, automaticky, svým tempem, aniž by museli zasahovat?

Jak naučit lidi, že tento proces zahrnuje spolupráci s duší a že jakmile se zbaví starých zvyklostí, problémů a vzpomínek, tělo bude vnitřně vědět, jak dokončit zbytek? Jak pomoci lidem naučit se důvěřovat a pomoci jim dostat se od „pomoci děláním“ k „pomoci prožíváním“?

Uvědomila jsem si, že to není snadný úkol. Přesto jsem věděla, že jsem obdržela klíč - klíč k proklouznutí „skulinou“, ke kontaktu s pravdou. *Našla jsem způsob, jak prožívat nepřerušovaný kontakt s nekonečnou inteligencí, Zdrojem.* Otázka nyní zněla, zda to bude fungovat u ostatních, jestliže to funguje u mě? Rozhodla jsem se to zjistit.

# • 13 •

Začala jsem se modlit, aby se ke mně dostali lidé „propadlí“ svým emocionálním problémům. Zvláště mě zajímala práce s lidmi, kteří měli pocit, že už nemají žádnou naději - s lidmi, kteří zkusili všemi možnými způsoby vyřešit své emocionální problémy; s lidmi jako já, kteří prošli všichni možné semináře; s lidmi, kteří mají za sebou obrovskou introspekci nebo prodělali léta terapie; s lidmi, které neustále straší jejich staré problémy - jako by je řídil automatický pilot, ačkoli se svých problémů mnohokrát zkoušeli zbavit.

Já jsem zcela propadla potřebě pomáhat ostatním a tato potřeba ovládala můj život. Prošla jsem svými vrstvami a osvobodila se. Proto jsem si přála, aby ke mně přišli lidé, kteří se chtějí, podobně jako já, osvobodit a jsou ochotni pustit se do práce s vyhrnutými rukávy.

Věděla jsem, že *všichni* něčemu propadli. Existuje spousta negativních emocí a my na ně čas od času narážíme. Přemýšlela jsem o několika zcela běžných emocích - vzteku, zuřivosti, frustraci, úzkosti, ztrátě, depresi, zradě, pocitu podřízenosti a bezcennosti, nízkém sebevědomí, žárlivosti, smutku nebo ublížení, citlivosti ke kritice, osamělosti, opuštění, žalu, strachu ze ztráty milovaných osob, strachu ze selhání nebo odsouzení a tak dále.

Bylo mi jasné, že to jsou emocionální problémy, které trápí mnohé z nás. Říkala jsem si, jaký by to byl úžasný dar, kdybychom byli schopni dostat se skrz emocionální vrstvy, jako se to podařilo mně, a kdybychom *všichni* dokázali objevit své skutečné Já a překonat svou bolest. Co kdybychom mohli sloupnout všechny slupky cibule a odkrýt lásku a pokoj, které tvoří naše jádro?

Jelikož jsem tento proces dosud prodělala jen já sama, chtěla jsem začít pracovat se svými nejbližšími přáteli a milovanými osobami. Příští den mi zavolala moje přítelkyně Nancy. Během rozhovoru mi navrhla, abychom zkusily pořádat společný seminář. Řekla jsem jí, že nejsem v podstatě proti, ale že už nechci dělat nic z toho, čím jsem se

zabývala v minulosti. Chtěla jsem pracovat s tím, co se zrodilo z mých nejnovějších realizací a transformací, ačkoli mi dosud nebylo úplně jasné, co vlastně budu učit; věděla jsem jen to, že jsem prošla významnou uzdravující cestou, která by mohla být příkladem pro jiné lidi a ukázat jim, kudy se vydat na svou vlastní cestu.

O chvíli později Nancy nakousla několik emocionálních problémů, které má se svým manželem Ronaldem. Pověděla jsem jí tedy: „Nezkusíme proces, kterým jsem nedávno prošla já sama? Uvidíme, kam nás zavede. Na rozdíl ode mě budeš mít někoho po boku, kdo tě bude během procesu sledovat. Navíc ti pomohu, kdyby ti něco nahánělo strach. Jelikož jsem tím už sama prošla, vsadím se, že tě tím mohu provést mnohem rychleji. Práce na úrovni duše je konečně to, k čemu se mé srdce cítí být povoláno. Nemohu zaručit, že to bude fungovat, protože jsem to dosud s nikým jiným nezkoušela, ale jsem ochotná do toho jít, pokud jsi ochotná i ty.“

Nancy souhlasila a řekla, že se nemůže dočkat, až si vyhrne rukávy a konečně se do tohoto problému pustí. Domluvily jsme se tedy na příští ráno. Položila jsem sluchátko a uvědomila jsem si, že budu pravděpodobně muset oprášit veškeré svoje poznatky z oblasti zdraví těla i duše a důvěřovat, že všechny vědomosti, které jsem nabyla za dlouhá léta transformační práce, budou stačit na pomoc mé přítelkyni. Můj proces trval dlouho, byl bolestivý a velmi obtížný. Jelikož jsem však pochopila jeho mnohvrstevný princip, říkala jsem si, že určitě najdu vhodné slovní prostředky, kterými pomohu své přítelkyni projít emocionálními vrstvami mnohem rychleji a snadněji, než jsem to dokázala já.

Ráno jsme se sešly u Nancy. Posadily jsme se na měkký koberec v ložnici a já jsem ji požádala, zda by jí nevadilo pomodlit se o vedení, jelikož tohle bylo poprvé, kdy jsem zkoušela proces s někým jiným. Odpověděla, jak ji dojmá, že si o ni dělám takové starosti a chci jí pomoci. Cítila se úplně emocionálně vyřízená neustále rostoucí zuřivou žárlivostí. Ať už se uklidňovala čímkoli, jedna část její bytosti nezabírala a spontánně, zničehonic, se dokázala rozzuřit. Věděla, že je to nerozumné a že jí k tomu manžel svým chováním nedává žádný důvod, ale nedokázala se udržet a nevybuchnout. Byla teprve krátce vdaná a obávala se, že pokud nepřestane žárlit, pak svého manžela ztratí.



Řekla, že v tomto bodě je schopná zkusit cokoli. Toužila zjistit, proč se tak chová, a osvobodit se od toho. Neustále mě ujišťovala, že se tak normálně nechová. Že prý v minulosti nikdy tak nežárčila a vůbec nechápe, proč se její žárlivost projevila právě teď. Ujistila jsem ji, že jí velmi ráda pomůžu, ale zároveň jsem považovala za nutné ji upozornit, že jí nemohu nic zaručit. Já sama jsem se osvobodila ze své potřeby pomáhat spontánně tak, že jsem následovala slova své duchovní učitelky. Netušila jsem, zda i moje přítelkyně projde stejným vrstevným procesem ani jestli dojde ke stejnému výsledku. Přes to přese všechno jsem byla ochotná to vyzkoušet.

Znala moje rozsáhlé zkušenosti, jichž jsem nabyla jako terapeutka a organizátorka seminářů, a řekla: „Brandon, ty máš obrovský vliv na životy spousty lidí. Já jsem skutečně ochotná zkusit cokoli, o čem se domníváš, že by mohlo pomoci. Tak se do toho dejme.“ Její nadšení a otevřenost byly upřímné a inspirovaly mě k tomu, abych ze sebe vydala to nejlepší. Tiše jsme se posadily a pomodlily. Modlila jsem se, abych jí pomohla osvobodit se. I její manžel mě požádal, abych udělala cokoli, co by jí pomohlo, jelikož už dále nedokázal snášet její iracionální výbuchy. Začal toho mít po krk a uzavřel se - nechybělo mnoho a skončil by to s ní.

Skutečně jsem toužila oběma pomoci. Tak jsme začaly. Požádala jsem Nancy, aby se usadila, soustředila se a plně *procítla* svou žárlivost - aby ji projevila naplno. Zakuckala se: „To není problém.“ Emoce vybuchla a jí zružověl obličej. Zeptala jsem se, v které části těla pociťuje žárlivost nejsilněji. Ukázala na hrudník. Viděla jsem, že to prožívá opravdu velmi silně, a tak jsem rychle chtěla vědět, co je za tím nebo pod tím.

Neočekávaně se ponořila do další emocionální vrstvy - hněvu. Znovu jsem jí připomněla, aby ten pocit prožila *naplno*, aby se na něj soustředila. Zrudla a začala se třást. Zasyčela: „To není jenom hněv, to je zuřivost.“

„Dobře, jdi dál a dovol si tu zuřivost *skutečně cítit*.“

Podvolila se tomu, plně to prožívala a celá se přitom úplně naplnula.

„Teď chci vědět, co je za tím, co je pod tím? Posuň se dál.“ Viděla jsem, jak se noří do další vrstvy.

„Bolest,“ zašeptala a po tváři se jí koulely slzy.

„Kde v těle tu bolest cítíš?“ chtěla jsem vědět.

„Tady, v břiše.“

Začala otevřeně plakat a já jsem viděla, jak plně tento pocit vítá. Znovu jsem se jí jemně zeptala: „Co je pod tím?“

Znovu propadla do další vrstvy: „Opuštěnost.“

Než jsem se jí stačila zeptat, kde v těle ji cítí, sama mi položila otázku: „Je v pořádku, když u toho mluvím?“

„Zajisté,“ odpověděla jsem, aniž bych věděla, zda ji to nerozptyluje. Dosud se jí vedlo moc dobře, soustředila se a plně prožívala své pocity. Věděla jsem, že je pro ni důležité dál prožívat syrové, čisté emoce a nerozptylovat se ani se jim nevyhýbat.

Právě jsem se chystala vrátit ji zpátky do procesu, když zvolala: „Vzpomněla jsem si na okamžik, kdy mi bylo osm let. Moje sestra, moje nejlepší přítelkyně a já jsme si hrály na pláži. Pak moje sestra i s mojí přítelkyní utekly a já jsem zůstala úplně opuštěná, ztracená, měla jsem pocit, jako by mi z života ukradly veškerou lásku a přátelství.“

Rychle jsem všechno zapisovala a říkala jsem si: „K tomu se vrátíme později. Teď se musí vrátit k ‚loupání slupek své cibule‘.“ Proto jsem jí pověděla: „Děkuji, všechno jsem si to poznačila; ještě se k tomu vrátíme. Teď však zůstaneme u pocitu, který prožíváš - takže prožij tu čirou opuštěnost... Co je pod tím?“

Její póza se zřetelně změnila a ona řekla: „Cítím se velmi ztracená, velmi osamělá.“

„Tak to prociťuj naplno. Soustřeď se na ten pocit,“ radila jsem jí. V jejím obličejí se objevil podivný výraz, vypadala skutečně ztraceně a velmi dětsky. Pak byla dlouhá pauza a nakonec zbledla. Potom bez dechu zamumlala: „Ale ne. Ponořila jsem se do něčeho, co jsem ještě nikdy neviděla. Je to velká černá díra; jako prázdnota.“

Pomyslela jsem si: „To místo dobře znám - je tam! Doufám, že bude mít dost odvahy se tam ponořit.“ I já jsem se na tom místě zastavila, a proto jsem se nyní modlila, abych jí dokázala uklidnit a ona se uvolnila tak, aby to zvládla. Jemně jsem jí pošeptala: „Jenom tam skoč.“

Odvětila: „To nejde. Bojím se.“

„To je v pořádku. Nebraň se. Skoč přímo do té prázdnoty.“ Začala se třást a na okamžik zatajila dech. Uvnitř jsem ucítila lehký záchvěv paniky, ale pak jsem si všimla, jak se celá uvolňuje a na tváři vykouzila jemný úsměv.

„Tak, jak se cítíš?“ byla jsem skutečně zvědavá.

„Směšně!“ vyprskla smíchy. „Čeho jsem se bála?“

„Kde to cítíš?“

„V bříše, ale vlastně všude,“ odpověděla a otrásala se smíchem.

„Skvělé, a co je za tím?“

„Cítím se jako dítě, hravě, šťastně.“

„To je výborné! Proživej to naplno,“ radila jsem jí dál.

„RADOST!“ Její pocit byl tak nakažlivý, že jsem to od ní chytla.

„Cítím se, jako bych vyzařovala radost, jako by radost byla úplně všude,“ radovala se.

Něco v mém nitru mi říkalo, že se její proces ještě zcela neskončil, a tak jsem se znovu zeptala: „Co je za tím?“

Potom se zcela utišila a v místnosti zavládl klid. Z její tváře zářil pokoj a úžas.

„Nadpozemské. To je nadpozemské... Já jsem všechno... Já jsem všude... Je to Bůh... Požehnání... To nejde popsat, Brandon.“

„Já vím,“ pomyslela jsem si. „To nejde popsat.“

Zvládla to! Uvědomila si, že je neohrazeným vědomím, které nelze popsat. A namísto několika hodin jí to trvalo několik minut!

„Skvělé...,“ pověděla jsem jí. „Skvělé. Jenom v tom odpočívej, *to jsi ty.*“

Naplnilo mě ohromení a úžas. Trvalo nám to jenom patnáct minut. Přesto zcela zřetelně prožívala svou vlastní podstatu, své skutečné Já. Seděla jsem vedle ní a cítila jsem neuvěřitelný mír, jako bych prošla všemi vrstvami s ní. A tak jsme chvíli seděly a koupaly se v nepopsatelné kráse pravdy.

„A co teď?“ přemýšlela jsem. „Jak se mi podaří tento mír vnést do uzdravujícího procesu a umožnit jí přístup k moudrosti, která z něj přirozeně vychází?“

Přestože prožitek jejího vlastního Zdroje byl opravdu důkladný, věděla jsem, že nestačí k tomu, abych ji nechala v jeho přítomnosti; ještě musí zpracovat svou spontánně vrácenou vzpomínku. Věděla jsem, že můj nádor nezmizel proto, že jsem věděla, jak kontaktovat svou duši, ale proto, že jsem našla problém, který byl uskladený v mém těle, a že jsem jej s konečnou platností vyřešila a ukončila - *byla to kombinace obou*. Přestože Nancy vnímá své ohromné, neohrazené, nadpozemské Já, stále to ještě není úplně všechno.

Jak můžu dosáhnout, aby moudrost, zrozená z tohoto ohromného, nekonečného pokoje, promlouvala k jednotlivým emocionálním vrstvám, kterými moje přítelkyně prošla, a jak ji přivedu přímo k její vzpomínce? Proto jsem ji jednoduše požádala, aby promluvila z toho místa ke všem emocionálním vrstvám: „Jestliže tato ohromná nadpozemskost, tento mír, tato láska mají co říct k předcházejícím emocionálním vrstvám, proč to nesdělít právě teď?“ navrhla jsem.

Začala mluvit a já jsem málem upustila pero nad moudrostí, která z ní prýštila. Řekla: „*Já jsem radost!* Radost byla vždy v mém jádru. Stačí se k ní jenom obrátit, neboť ona tam vždy byla.“

Nikdy jsem Nancy neslyšela mluvit tak jednoduše a krásně. Jako by mluvila sama pravda. Zeptala jsem se jí na další vrstvu a její nádherná slova mi znovu vehnala slzy do očí. Stejným způsobem jsme pokračovaly a já nechala mluvit její vnitřní moudrost ke každé vrstvě.

Pokorně jsem seděla a připadalo mi, že nevyjadřuje jen moudrost, ale rozpouští veškerou bolest, která se skrývala v jejích emocionálních vrstvách. Jako by slova, jež plynula Nancy z úst, byla protijedem bolesti, kterou prožívala. Když promluvila ke každé vrstvě, zdálo se, že se všechna ta původní bolest rozpustila v obrovské energii a klidu, které naplňovaly místnost.

Jakmile se dostala do vrstvy, v níž pociťovala opuštěnost, mrkla jsem se do svých poznámek a všimla jsem si, že právě v tom okamžiku zahlédla svou vzpomínku. Pomyslela jsem si: „*Jelikož mi připadá, že duše dokonale a přesně ví, jak vést celý tento proces, určitě se ta vzpomínka objevila z nějakého důvodu a má účel. Teď bude asi ten správný čas zaměřit se na tu starou vzpomínku - provést Nancy uzdravujícím procesem, jakým jsem prošla se svým nádorem.*“

Se vzpomínkou na svou zkušenost se Surjou jsem nyní požádala Nancy, aby si představila táborový oheň a usadila k němu všechny lidi, kterých se ta její vzpomínka týká. Doporučila jsem jí také, aby si s sebou k ohni vzala učitele, jehož moudrosti důvěřuje a v jehož přítomnosti se cítí příjemně. A tak začalo její povídání u ohně.

Její proces probíhal podobně jako ten můj. Její mladší Já teď povídalo starší sestře a nejlepší kamarádce o tom, jak opuštěná a zraněná se cítila. Zdálo se, že celé roky nevyslovené a nevyjádřené bolesti se konečně dostávají ke slovu a mizí. Pak naslouchala své sestře i kamarádce, čím ony v tom období procházely. Zdálo se, že

Nancy je upřímně překvapená zjištěním, že jí sestra nechtěla kamarádku ukrást - jenom odběhly, aby se pobavily. Sestra se Nancy srdečně omluvila za bolest, kterou jí svým chováním způsobila.

Když mi připadlo, že Nancy konečně vyřešila svůj problém, zeptala jsem se, zda cítí, že je ještě něco dosud nevysloveného, co musí své sestře říct. Odpověděla, že jí chce poděkovat, povědět jí, že nikdy nepřemýšlela o jejích pocitech, a sdělit jí, jak moc jí má ráda, i přesto, že v průběhu let mezi nimi vznikla spousta nedorozumění. Znovu jsem se jí zeptala, zda už je zcela prázdná; řekla už všechno, co potřebovala říct, a slyšela všechno, co potřebovala slyšet?

Jednoduše odpověděla: „Jo.“

Nezapomínala jsem na důležitost odpuštění v procesu, a proto jsem se otázala Nancy, zda je konečně ochotná své sestře z celého srdce odpustit.

Hlesla: „Jo.“

Slzy jí stékaly po tvářích, když odpouštěla své sestře zradu, která jí tolik let bolela - zradu, která se *nikdy nestala ve skutečnosti*, ale pouze v Nancyině mysli.

„Hm,“ pomyslela jsem si, „je podivné, že jí v současném životě trápí něco podobného. Myslí si, že jí její manžel Ronald podvádí, a trpí nevysvětlitelnou žárlivostí a zuřivostí kvůli něčemu, co se vlastně *nikdy nestalo*.“

Připadá mi neskutečné, jak každý člověk skladuje ve svém nitru své staré emocionální zvyky, které obehrává neustále dokola, jenom s jinými lidmi. Stejný problém, jen jiní hráči! A přesto nikdy nedokážeme tu bolest vyřešit nebo se z ní poučit; pořád dokola žijeme podle stejných zvyklostí!

Jedna moje přítelkyně si stěžovala, že se vrhá z jednoho vztahu do druhého. Říkala, že jí to připadá, jako by všechny své špatné návyky, staré narušené zvyklosti a emocionální zátěž strčila do jednoho kufru. Pak najde nový vztah, otevře kufr a ty stejné staré emocionální zvyklosti jí zase dostanou. Znovu je sbalí, opustí vztah a začne jiný, otevře kufr, vytáhne na světlo svou emocionální zátěž... a tak to jde pořád dokola. Naříkala, že je unavená, protože se nedokáže poučit a namísto toho jen stále opakuje své staré chyby.

Nancy mi tuto přítelkyni připomněla. Tady byla Nancy, která svůj dětský problém opuštěnosti a žárlivosti přenáší do vztahu se svým

manželem Ronaldem. Pokud si to včas neuvědomí, způsobí svým chováním to, čeho se nejvíc obává - totiž že ho její žárlivost odežene pryč a on ji skutečně opustí. Potom by měla skutečný, nevymyšlený důvod cítit se opuštěná.

Pomyslela jsem si: „Děláme to tak všichni. Je divné, že při narození nedostáváme nějaký návod k použití, ve kterém bychom se dočetli, co máme v takových situacích dělat a jak se chovat, když nás takové věci potkají.“

Nancy dokončila svůj proces s pamětí a já jsem ji znovu požádala, aby nechala svou vnitřní moudrost promluvit ke zbývajícím emocionálním vrstvám a v prožívaném míru rozpustila všechnu bolest. Pak jsem provedla „integraci budoucnosti“ (je to kontrola jinými než vědomými prostředky), abych se ujistila, že celý proces opravdu skončil. Požádala jsem ji, aby se podívala do budoucnosti za jeden den, pak za jeden týden, jeden měsíc, půl roku, rok... a tak dále, aby viděla, jak si v důležitých okamžicích dokáže poradit se svým starým problémem opuštěnosti a žárlivosti.

Nancy se podívala na příští den a řekla, že se rozhodně cítí lehceji - jako by to nebyl žádný problém, ale že si nesmí *představovat*, co by manžel mohl za jejími zády dělat. Za týden od toho dne bylo ještě snadnější zbavit se starého problému, i když si to ještě musela občas připomenout. Za měsíc už to nebyl skoro žádný problém a za půl roku už si na to ani nevzpomněla. Za rok se cítila osvobozená a plná radosti a za pět let byla unešená moudrostí a svobodou, které objevila. Za deset let se cítila jako ztělesnění lehkosti, záření a radosti.

Došlo mi, že její „budoucí Já“ bude velmi moudré, a proto jsem navrhla: „Nezkusí tvá budoucí moudrost dát nějakou radu tvému současnému Já? Nenapíše tvá budoucnost dopis tvé současnosti a neporadí, co dělat, co říkat, co si myslet, jak žít, jakými věcmi se zabývat, jak pomoci tvému vztahu s Ronaldem a tak dále?“

Otevřela oči, podala jsem jí kus papíru a ona na něj ihned začala psát dopis sobě sama. Nějakou dobu psala, pak skončila a odložila pero. Zasmála se: „Moje moudrost mi má hodně co povědět - nejenom o vztahu s Ronaldem, ale o mnoha dalších věcech v mém životě.“

Podala mi dopis a zajímala se: „Co si o tom myslíš?“ Přečetla jsem ho a znovu si pomyslela: „To je moudrost věků; je to jako moderní západní sůtry. Není to jenom hlubokomyslné, ale i extrémně praktické.“

Poděkovala jsem Nancy, že mi to ukázala, a navrhla jsem jí, aby zašla do koupelny a připevnila si dopis na zrcadlo, kde jí bude neustále připomínat všechna její předsevzetí.

O tři dny později jsem se s Nancy znovu setkala. Radostně mi oznamovala, že už žárlivostí netrpí. Přestože mě to potěšilo, nebyla jsem o tom tak úplně přesvědčená. Zavolala jsem jí proto za dva měsíce, jenom abych ji zkontrolovala.

„Ne, opravdu nežárlím, Brandon. Mám spoustu jiných věcí, kterými se musím zabývat, ale žárlivost už mě s konečnou platností pustila.“

To byl ale zvláštní první pokus! Nejenom že Nancy úspěšně odkryla to, co všichni lidé po celý život hledají - lásku a pokoj, které jsou centrem našeho bytí, duši - ale také se jí podařilo dostat do *jádra* její žárlivosti. Prožívala takové záchvaty zuřivé žárlivosti, že se vůbec nedokázala ovládat. Teprve když se začala zabývat *skutečným* problémem, který se pod žárlivostí skrýval - strach, že ji někdo opustí - a když ho konečně vyřešila, žárlivost jí už nikdy nedělala problémy!

„Zajímavé,“ pomyslela jsem si. „Takže je možné dopracovat se k jádru problému, k události, která ho spustila. Jakmile se jednou jádro problému vyřeší, problém na povrchu se osvobodí.“ Přemýšlela jsem: „Co když je toho schopen *každý*? Co když se všichni dokážeme dostat ke skutečné příčině bolesti a osvobodit se ještě předtím, než u nás vypukne nějaká nemoc? Co když si všichni můžeme dát svůj budíček, aby to pro nás nemusela dělat naše těla?“

Na rozdíl od Nancy mě moje tělo probudilo ohromujícím budíčkem - ve formě nádoru - a navíc jsem neměla moc času ke zjištění jádra problému, k objevení toho, co se skrývalo v buňkách. Díkybohu jsem byla vedena k odkrytí minulých problémů a s konečnou platností jsem je vyřešila, takže se moje tělo mohlo přirozeným způsobem uzdravit.

Jenom kdyby mě můj budíček probudil dříve. Možná, že by se nádor vůbec nevytvořil. Možná bych se mohla osvobodit dříve, než začal v buňkách probíhat degenerativní proces.

# • 14 •

A tak jsem s tímto principem na mysli začala provádět terapii jednotlivců. Byla jsem rozhodnuta pomoci lidem dostat se pod povrch jejich problémů, k jádru toho, co je na emocionální úrovni skutečnou příčinou jejich chování - věděla jsem, že úspěšná transformace se musí odehrát na úrovni duše.

Abych mohla proces vypilovat bez profesionálního tlaku, začala jsem pracovat s nejbližšími přáteli a členy rodiny. Pracovala jsem se všemi drahými, kteří byli otevřeni sebeobjevování a kteří upřímně toužili osvobodit se od emocionálních problémů, jež je trápily - jako by je řídil automatický pilot.

Bylo mi jasné, že žárlivost a opuštěnost nejsou jediné emocionální problémy, které nás mohou trápit. Všichni máme nějaké problémy, a někdy nám dokonce může připadat, že nás tyto problémy ovládají. Přesto nikdy nevíme, jak se dostat k *jádro* problému - vespod ležící *příčině* bolesti. A proto se problémy snažíme vyřešit na povrchu, a to buď jejich ignorováním nebo předstíráním, že neexistují, či přesvědčováním sebe sama, že pokud o nich budeme hovořit kladně, může se nám podařit je vyřešit. Mezitím však skrytá příčina zůstává v našem jádru a my se divíme, že ač se snažíme sebevíc, nemůžeme se problémů zbavit.

Všichni, s nimiž jsem pracovala, se úspěšně prokousali jednotlivými vrstvami a pak se zaraženě divili, že příčinou jejich bolesti jsou staré *rány*. Úžasné výsledky, jichž dosáhli, mě uchvátily. Zabývali jsme se vším možným, od žárlivosti k zášti, strachu, vině, zahanbení, ztrátě, vzteku - čímkoli si vzpomenete. Během několika měsíců jsem viděla, jak se rýsuje zřetelný model, a proto jsem se rozhodla sestavit velmi jednoduchý návod, který by lidi provedl skrze jejich emocionální vrstvy. A pak jsem vytvořila další návod k tomu, aby lidé objevili a vyřešili emocionální problémy u táborového ohně. Zahrnula jsem do toho i povídání u ohně a celý proces odpuštění. Nakonec jsem napsala



návod, jak provést „integraci budoucnosti“ - aby lidé viděli, jak budou věci v budoucnosti jiné. Potom následoval dopis od jejich budoucího Já jejich současnému Já.

Jelikož rukopis obsahoval i grafické prvky, přišla Nancy, počítačová expertka, vložila všechno do počítače a pomohla mi udělat jasnější obrázek celého procesu. Vytištěný materiál jsem dala na posouzení Donovi, kterého jsem znala nejenom jako odborníka v dané oblasti, ale také jako od přírody velmi kritického a skeptického člověka. Přečetl si to a pronesl: „To je působivé, Brandon. Je to pravděpodobně nejvýznamnější a nejdůležitější práce, která se v dnešní době objevila v oblasti zdraví těla a duše. Nebude ti vadit, jestliže to začnu využívat v některých případech mé soukromé praxe?“

„Ne,“ odvětila jsem, překvapená a užaslá nad jeho reakcí. Očekávala jsem, že mě roznese na kopytech. Namísto toho byl nefalšovaně ohromený.

Chválil mě: „Věnovala jsi tomu několik měsíců práce, a je to vidět, nejenom ve výběru slov, ale v celkové skladbě a obsahu. Nemí to jen pozoruhodné, je to *použitelné*.“

Koukala jsem jako jelen a cítila, že snad něco z té práce, kterou jsem se posledních několik měsíců zabývala, bude skutečně stát za to. Seděli jsme spolu na sedačce v obývacím pokoji, já jsem listovala tuctem stránek prvního výtisku „Proces emocionální cesty“ a uvědomila jsem si, že poslední kousek skládačky konečně zapadl na své místo. V rukách jsem držela „živoucí“ nástroj, který ostatním lidem velmi praktickým způsobem pomůže vydat se na vlastní duchovní a emocionální cestu.

Tiše jsem vyprávěla Donovi, jaké jsou mé představy o „Procesu emocionální cesty“; jak hluboce vděčná jsem za ten nádor a jak mě můj budiček osvobodil na mnoha úrovních, nejenom na fyzické. Byl to neocenitelný dar, o němž jsem věděla, že ho musím předat ostatním, a modlila jsem se, aby prostřednictvím něho lidé rozpoznali ohromnou moudrost, kterou v sobě zdělili, a inspirovali se jím na své vlastní duchovní a fyzické cestě objevů.

Pověděla jsem mu, jak hluboce dojatá jsem byla v posledních několika měsících - jak privilegovaná jsem se cítila, když jsem mohla ostatním pomáhat v objevování jejich skutečného Já, a jak jsem žasla nad úspěchy, jichž lidé dosáhli při svém osvobození. Ohromila mě

přirozená touha a ochota duše pomáhat tělu osvobodit se od emocionálních problémů, které v něm byly po dlouhá léta uskladněny. Každý byl tak otevřený, ochotný, odvážný a výsledky byly odrazem této velikosti.

Jedna duchovní učitelka říkala: „Pokud uděláš jeden krok k milosrdenství, ono udělá tisíc kroků k tobě.“ Rozhodně se zdálo, že je to pravda v případě uzdravování. Jako by nám moudrost těla chtěla dychtivě pomoci zbavit se starých problémů: stačí, když uděláme maličký krok, ona udělá zbytek.

Pověděla jsem Donovi, že ve skutečnosti velmi toužím pomoci lidem, kteří mají fyzické problémy, omezení a nemoci, že nechci lidem jenom pomáhat zbavit se emocionálních problémů, ale také jim pomoci v cestě za uzdravením. Ze své vlastní zkušenosti s nádorem jsem zjistila, jak významné je odkrýt a objevit vzpomínky, které jsou uložené v buňkách, a dostat se k jádru problémů. Vnitřně jsem cítila, že moje uzdravení nebyla jenom šťastná náhoda. Věděla jsem, že takovou možnost mají všichni. Proto jsem se tiše modlila, aby se ke mně dostali lidé s fyzickými problémy, takže bychom spolu mohli pracovat nejen na emocionální, ale i na fyzické úrovni.

Příštího dne letěl Don na seminář do New Yorku. Během pobytu mu volala paní jménem Ruth a žádala ho o pomoc. Zjistili jí v děloze nádor o velikosti grapefruitu. Ačkoli jí bylo kolem šedesátky, nevěřila pořekadlu: „Starého psa novým kouskům nenaučíš.“ Byla velmi otevřená jakýmkoli pokusům, které by ji mohly uzdravit.

V nemocnici jí sdělili, že jediným řešením je operace, při níž jí vezmou dělohu. Řekla mi: „Víte, přestože už dávno nemohu mít děti, neznamená to ještě, že si chci nechat vzít dělohu. Připadají mi tak strozí, jako bych si snad měla myslet, že je normální přijít o vnitřnosti.“

Od přítelkyně slyšela, že se mi podařilo uzdravit se z nádoru mnohem většího, než má ona, a tak si říkala, zda by jí Don nedal nějakou radu. Na operaci měla jít za měsíc. Don ji vřele povzbudil a řekl jí, že nikdy není pozdě se něco naučit a že si myslí, že každý člověk se může podílet na svém uzdravení. Navrhl jí, aby mi zatelefonovala a promluvila si přímo se mnou. Jakmile uslyší můj příběh, i on jí rád všemi možnými prostředky pomůže.

Uplynul pouze jeden den a má modlitba byla vyslyšena. „Cesta“ začala přitahovat lidi s fyzickými problémy. Don mě zapomněl informovat, že jí dal moje číslo, takže když se ozvala, byla jsem velmi překvapená. Rozhovor s ní mě potěšil. Pověděla jsem jí, jak silně ji obdivuji za její odvahu a otevřenost, a dala jsem jí na srozuměnou, že uzdravení na buněčné úrovni je rozhodně možné. Zeptala jsem se jí, jaký typ nádoru má, a ona odpověděla, že se lékaři domnívají, že je fibroidní.

„To znamená nezhoubný, že ano?“

„Jo,“ řekla svým hrubým newyorským přízvukem.

„Takže, hrozí nějaké nebezpečí, kdyby se operace odložila?“

„Ne. Vlastně opravdu nic nehrozí. Já jenom... znáte doktory...“

Zeptala jsem se, zda by byla ochotná jít na další vyšetření až za šest týdnů.

„Já jsem ale objednaná na operaci už za měsíc.“

„Já vím, že po vás chci moc, ale nešlo by to zrušit, nebo přinejmenším odložit? Mně trvalo šest týdnů, než jsem se úplně uzdravila, a proto bych nechtěla vaše uzdravení uspěchat.“

Byla zneklidněná a nejistá. Od začátku jsem s ní mluvila otevřeně a jasně, ale ona pořád nemohla uvěřit, že by uzdravování proběhlo tak rychle. Pověděla jsem jí svůj příběh a nakonec jsem jí navrhla, aby se objednala na konzultaci k mému manželovi, kde bude mít šanci podstoupit fyzický proces, který jsem vytvořila na základě mé cesty ke zdraví. Přinejmenším se emocionálně osvobodí od toho, co se skrývá v jejím nádoru, a poučí se z toho.

Chtěla vědět, zda jsem tento proces už uskutečnila s někým jiným, kdo měl nádor, a já jsem musela přiznat, že ona by byla první, samozřejmě kromě mě, ale ujistila jsem ji, že jediné, co může ztratit, jsou veškerá omezení, staré narušené zvyklosti a traumatické vzpomínky, jež jsou uskladněny v buňkách. V nejhorším případě ztratí dvě hodiny času a odloží operaci, která není urgentní. V lepším případě může být úspěšná a zbavit se nádoru.

Mluvili jsme asi tři čtvrtě hodiny. Na konci rozhovoru zněl její hlas vděčně, ale pořád trochu skepticky. Nemohla jsem jí to vyčítat. Já jsem taky taková. Dokud se zcela nepřesvědčím o tom, že je to pravda a skutečnost, je všechno jen příliš mnoho slov.

Udělala však, co jsem jí poradila - odložila operaci o další měsíc a domluvila si schůzku s Donem. Jak se ukázalo, v nemocnici jí nedělali žádné potíže - možná proto, že považovali její případ spíše za rutinní než naléhavý.

Don mi volal následující večer a ptal se: „A teď mi ještě jednou pověz, jak ses dostala dovnitř toho nádoru a odkryla vzpomínky, které se v něm nacházely.“ Nedávno jsem dokončila celou novou verzi procesu, kterým jsem původně prošla na stole u masérky. Jelikož jsem použila slovník, jemuž budou rozumět i lidé, kteří se zrovna nezabývají otázkami zdraví duše a těla, Fyzická cesta zavede lidi krok za krokem k jejich Zdroji. Zatímco budou pobývat ve své podstatě, nastoupí v duchu do kouzelného raketoplánu, který je bezpečně a elegantně zaveze do kterékoli části těla - bude řízen moudrostí těla, takže člověk nemusí na nic myslet nebo se o něco starat. Musí se jenom nechat odvézt tam, kam bude potřeba.

Tímto způsobem si můžeme být jistí, že jejich vnitřní génius může rozhodnout, kde začít - a tím pádem nemůže dělat rozhodnutí jejich mysl. Paměť buněk bude přístupná na místě, které si zvolí jejich vnitřní inteligence, moudrost těla, a tam dojde i k řešení problémů.

Krátce jsem celý proces Donovi osvětlila a navrhla jsem mu pár specifických věcí, které by mohl při práci s Ruth využít. Jakmile to pochopil a přesvědčil se, že s ní může pracovat, řekla jsem: „Není to legrační, že jsi to ty, kdo jako první zkusí provést fyzický proces? Není to zajímavé, že to bude právě u ženy, která má nádor v děloze?“

„Ano, ale už je jí šedesát a nemá za sebou takové vzdělání a pochopení jako ty, Brandon.“

„No jo, tady nezáleží na člověku, ale na tom, že ten proces funguje! Bůh ví, že už v tom máme jasno. Nebude to záležet na tobě ani na Ruth; bude to na nekonečné inteligenci jejího těla, které uskuteční faktické uzdravení. Vy dva budete jen ochotní účastníci procesu. Zavolej mi, až skončíte. Dej mi vědět, jak to šlo.“

O tři dny později se Don ozval. „Tak, k mému údivu šlo všechno skvěle. Na ženu v šedesátce má spoustu kuráže a s chutí se do toho pustila. Požádala mě ještě o jednu schůzku, jenom aby si byla jistá.“

„Jasně, proč ne? To jí nemůže ublížit; může jenom ztratit další starou emocionální zátěž.“ A tak měli ještě jedno sezení.

Neslyšeli jsme o ní tři měsíce. Odjeli jsme pořádat semináře do Austrálie a ona nám mezitím nechala několik vzkazů na záznamníku. Po návratu mě rozveselil její drsný newyorský přízvuk.

„Tak jsem šla na vyšetření. Nemohli ten nádor najít; zůstalo po něm jenom trochu tekutiny, kterou odčerpali malou jehlou... Říkala jsem si, že byste to rádi věděli. Hádám, že jsme je doběhli, že jo?“ Její hlas zněl žertovně, lehce hravě a jaksi suše a nevzrušeně.

Během příprav na náš výlet do Austrálie jsem pokračovala v doladování procesu Emocionální cesty, jelikož jsem brala v úvahu všechno, co jsem se naučila při práci s lidmi. Pokaždé, když jsem s někým pracovala, byl rukopis silnější, srozumitelnější a uživatelsky příjemnější. Rozhodla jsem se ho vzít do Austrálie, pro případ, že bych Cestu potřebovala.

V Austrálii jsme se měli nádherně. Australané jsou vždy velmi přívětiví a veselí. Je poznat, že je to nejmladší kontinent, lidé jsou tam přirozeně nadšení a otevření, což se mi líbilo nejvíc.

Napadlo mě, že právě tihle lidé se budou rádi *učit* proces Emocionální cesty. Od mého nárůstu již uplynulo téměř jednadvacet měsíců a já jsem dosud pracovala jen s jednotlivci. Přestože lidé dosahovali skvělých výsledků, stále jsem cítila, že to *já* je vedu procesem a že oni se samotný proces vlastně *neučí*. Já jsem jim „dávala ryby“, ale nenaučila jsem je, *jak* „ryby chytat“. Pořád jsem si říkala, že by bylo mnohem účinnější, kdyby se lidé naučili procházet procesem sami. Potom by k uskutečnění procesu nepotřebovali zvláštního školitele ani terapeuta, ale mohli by pokračovat v odkrývání vrstev sami svým tempem.

Je to koneckonců Cesta! Není to jako náplast, pomocí které opravíme problém a je hotovo. Všichni máme spoustu emocionálních problémů, na kterých bychom měli pracovat, a mým snem je, aby se lidé zbavovali všech omezení tak dlouho, dokud je budou trápit. Transformaci bychom vlastně neměli nikdy ukončit; spíše si jenom někdy více uvědomit sebe sama jako průzračný diamant, zbavit se omezujících vrstev, které zatemňují naše skutečné Já.

Říkala jsem si, jak by bylo nádherné *učit* lidi, jak procházet procesem Emocionální cesty, aby pak uměli pracovat s jakýmkoli emocionálním problémem, s nímž se mohou v životě setkat. Není tomu tak, že bych chtěla být součástí uzdravování každého člověka. Dala

bych přednost tomu, aby si lidé sami odstraňovali jednotlivé vrstvy, objevovali neohrazené ticho bytí, které je jejich vlastním Já, řešili své vlastní emocionální problémy, odpouštěli a dokončovali své vlastní příběhy. Potom už by byla řada na přírodě, aby provedla to, co umí - uzdravit tělo i duši.

Myslela jsem si: „Nebylo by nádherné, kdyby měli lidé návod, s nímž by mohli pracovat - návod, který by mohli používat spolu se svými partnery a blízkými? Namísto každovečerního sledování televize by se možná občas mohli rozhodnout společně provést transformační práci a začít prožívat svůj život jako vyjádření svého skutečného Já - svobody.“

Proto jsem se rozhodla uspořádat malý seminář v domě našich blízkých přátel Catherine a Petra. Do jejich obývacího pokoje a haly se v pohodě vejde asi šestnáct lidí. Říkala jsem si, že to je sice malý, ale snadno ovladatelný počet na zahájení práce s Cestou.

V neděli večer na konci Donova semináře jsem veřejně oznámila konání tohoto prvního speciálního večera. Pověděla jsem lidem svůj příběh. Chtěla jsem na seminář pozvat jenom lidi, kteří si *upřímně* přáli osvobodit se od problémů, jimž propadli - některých emocionálních problémů nebo fyzických omezení, kterými, byť už se snažili jakkoli, podstoupili jakoukoli terapii a navštívili už jakýkoli seminář, *stále* trpí.

Nechtěla jsem tam mít lidi, kteří se jenom chtějí naučit další proces. Měla jsem jenom šestnáct míst a považovala jsem tato místa za příliš vzácná. Chtěla jsem pomoci lidem, kteří se opravdově a z celého srdce touží osvobodit od něčeho, co je trápí dlouhá léta.

Polovina lidí v místnosti zvedla ruce a já jsem znovu opakovala svou prosbu: „Dělám to pro osvobození. Není to proces pro zvědavce. Je to pro ty, kdo si skutečně chtějí vyhrnout rukávy a podívat se do očí drakovi - čelit emocionálním problémům a zvyklostem, které nemusí být na pohled příjemné.“

Prosím ty, kteří jsou připraveni ponořit se hluboko do práce, ty, kteří cítí, že konečně nastal čas skoncovat s vlastními problémy, aby za mnou přišli do zadní části místnosti.“

Místa se zaplnila tak rychle, jak jsem dokázala psát. Při pohledu do moře zklamaných tváří jsem se cítila strašně, ale všechny ostatní jsem už musela odmítnout. Nikdy jsem si neuvědomila, jak hluboce všichni toužíme poznat sebe sama. A jak moc toužíme shodit okovy, které nás

emocionálně svazují a brání nám v prožívání nekonečné radosti v jádru našeho bytí.

Proces Cesty jsem už v Austrálii prodělala s několika známými, a tak jsem je proškolila, aby lidem, kteří budou Cestu dělat poprvé, poskytli případnou podporu. Don byl se mnou a byl mi při tomto prvním semináři Cesty k dispozici se svými ohromnými odbornými znalostmi. Pracovalo tam osm manželských párů a čtyři lidé pomáhali, což se zdálo jako velmi vhodné. Vždycky mohl někdo z nás pomoci, když bylo potřeba, nebo někdo položil otázku. Chtěla jsem, aby všichni věděli, že se nacházejí v prostředí plném bezpečí, péče a podpory.

Překvapilo mě, že se všech šestnáct účastníků dostavilo dlouho před začátkem nebo aspoň včas. Jak se postupně shromažďovali, cítila jsem nejen jejich dychtivost, ale také nervozitu. Požádala jsem všechny o několik minut na uklidnění energie a na to, abychom se všichni soustředili na prožívání přítomnosti. Zavřeli jsme oči a usadili se ke společné tiché meditaci.

Prožívala jsem nesmírný klid, který se stal známou podvědomou součástí mého života. Celá místnost upadla do ticha v hlubokém prožitku míru. Bylo by slyšet i špendlík spadnout. Nikde se nepohnul ani sval, ale zároveň byla v místnosti cítit ostražitost a jiskření energie.

Měla jsem pocit, jako by moje vlastní vědomí nenaplňovalo pouze tuto místnost, ale rozšiřovalo se do nekonečna a objímalo všechno a nacházelo se ve všem. Mysl se mi úplně utišila a osvobodila se od všech myšlenek. Připadalo mi, že nás všechny obklopuje láska. Nořili jsme se do Zdroje.

Po několika minutách jsme otevřeli oči. Chystala jsem se promluvit a uvědomila jsem si, že to ticho je nakažlivé. Stačí, aby se jeden člověk pohyboval v bezmyšlenkovitém vědomí, a ostatní to od něj „chytanou“. Pěkně to vystihuje citát W. B. Yeatse:

Můžeme svou mysl zklidnit natolik, že bude připomínat stojatou vodu, takže v ní spatříme svůj vlastní obraz, a tak budeme moci v oné kratičké chvíli ztišení žít jasnějším, a možná dokonce intenzivnějším životem.

V průběhu let jsem několikrát slyšela sanskrtské slovo, které tento fenomén popisuje. To slovo zní *Satsang*; *Sat* znamená „pravda“ a *sang*



„ve společnosti někoho“. Slovo *Satsang* tedy znamená „ve společnosti pravdy“, nebo v přítomnosti či v komunitě pravdy. My zde spočíváme v pokoji, v tichosti, ve společnosti samotné pravdy. *Satsang*.

Po meditaci jsem všem povyprávěla o své cestě k uzdravení, a zatímco se příběh rozvíjel, my jsme stále prožívali klid a mír, *Satsang*. Ujistila jsem se, že nezapomenu promluvit o odlupování jednotlivých vrstev a zjištění, že pod všemi vrstvami se nachází černá prázdnota nicoty, kterou jsem propadla jako bránou do zvláštní přítomnosti lásky, již jsem si uvědomila ve své duši. Podělila jsem se s nimi o úžas, který jsem pociťovala při prožívání své vlastní vnitřní moudrosti, a také o pocit, že právě nekonečná vnitřní inteligence zodpovídala za uzdravení, kdežto já jsem byla jen prostý účastník procesu.

Svěřila jsem se jim se svým přesvědčením, že všichni lidé mohou poznat své skutečné Já a na základě toho narazit na svou vnitřní moudrost, která přirozeně pramení z jejich Zdroje. Zdůraznila jsem, že Cesta není jenom záležitost mysli, ale spíše způsob, jak objevit duši.

Pověděla jsem jim, že věřím, že skutečné uzdravení začíná na úrovni duše - na úrovni základního uvědomění - a odráží se prostřednictvím emocionální úrovně na úroveň fyzickou. Takže chceme-li se dostat k *jádru* emocionálního problému, musíme se nejdřív dostat k *jádru* toho, kdo *skutečně* jsme. Jakmile se totiž dostaneme do styku s naší podstatou, tato vnitřní moudrost nám umožní odhalit všechny emocionální vzpomínky ukryté v těle. Jedině tak se dostaneme na dno toho všeho a dokážeme osvobodit sebe sama. Při mluvení jsem se dívala lidem přímo do očí a povzbudilo mě, že někteří z nich rozpoznávali a chápali, o čem mluvím.

Požádala jsem přítele lana, zda by nemohl posloužit jako živý příklad procesu Cesty, a on srdečně souhlasil. Trpěl frustrací, která mu nedávala pokoj, a proto jsme se rozhodli jeho emoci použít. Přestože jsme byli v Austrálii, je lan trochu rezervovaný Angličan. Byla jsem tedy velmi vděčná za jeho emocionální otevřenost a skutečnou odvahu projít jednotlivými vrstvami.

Procházel vrstvami a mně připadalo, že všichni v místnosti jej doprovázejí. V jednom okamžiku se dostal do vrstvy bezmoci. Začal plakat a já jsem si povšimla, že i někteří další lidé mají v očích slzy. Trochu se bránil vstupu do černé díry, jak nazval tu prázdnotu, ale pak se jeho obličej rozzářil radostí, neboť dosáhl vnitřního pokoje.

Skončil se vzpomínkou z raného dětství, z kolébky. Měl dojem, že ho všichni opustili, byl frustrovaný a bezmocný, protože nedokázal zavolat pomoc. V závěru, u táborového ohně, byl schopen povědět svým rodičům, jak se tenkrát skutečně cítil, a odpustit jim. Po skončení celého procesu vypadal jako v jednom ohni a tvářil se jako dítě.

Rozhlédla jsem se po místnosti. V očích několika lidí se leskly slzy. Cítili velké pohnutí, když viděli tak důkladnou transformaci v tak krátkém čase. V místnosti se vznášela hmatatelná něha a soucit smíšený s ochotnou otevřeností, že mi to připadalo jako vhodný okamžik k tomu, abych navrhla lidem vzít si tiskopisy, rozdělit se do párů a zahájit vlastní proces.

Procházela jsem oběma místnostmi a cítila silné pohnutí nad hloubkou procesu a nad tím, kolika problémů se lidé zbavovali. Byla tam žena, která měla zřejmě potíže dostat se dolů skrz vrstvy - pokaždé, když se přiblížila k černotě, snažila se jí vyhnout a vrátila se zase na začátek.

Všimla jsem si toho a pomyslela jsem si: „Hm, neděláme to tak všichni? Když už se chystáme něco překonat, něco uvnitř nás zastaví, zarazíme se a znovu žijeme podle svých zaběhaných zvyklostí. Bojíme se neznámého a vyhneme se tomu všemi prostředky, přestože to znamená, že se nikdy neosvobodíme od svých starých příběhů plných bolesti a utrpení.“

Ta žena trpěla chronickou depresí. Vysilovalo ji to natolik, že nemohla chodit do práce a už šest let byla v invalidním důchodu. Při příjezdu se mi svěřila, že tohle je její poslední naděje. Zkusila už všechno, od terapie po léky a semináře, ale nic jí nepomohlo. Měla dokonce potíže s ranním vstáváním. Proto se přinutila přijít na tento seminář.

V jejím hlase jsem zaslechla selhání, jako by předvíдалa, že ani tentokrát nebude úspěšná, tak jak se jí to nepodařilo ještě nikdy za posledních šest let. Když jsem k ní přistoupila, prodělávala cyklus už potřetí - jednoduše nedokázala čelit té černé díře. Podívala jsem se do poznámek, které zapsal její partner, a pomyslela jsem si: „Tak tady je celá její deprese černá na bílém. To je klasika. Samozřejmě, že neví, jak skočit do té díry - právě toho se nejvíc bojí.“

Vzpomněla jsem si na svou první zkušenost s černou prázdnotou a připomněla jsem si, jak jsem se strachem stála na okraji zkázy a jak

jsem byla vyděšená. Hluboce jsem s ní soucítila, ale zároveň jsem s jistotou *věděla*, že chce-li se konečně zbavit svých starých zvyklostí, bude *muset* čelit černotě a vrhnout se dolů.

Jemně, ale pevně jsem jí řekla: „Rozpoznáváte ten starý model? Potácíte se od deprese k beznaději, bezmoci, prázdnotě, zoufalství, úzkosti, strachu a pak přicházíte k této černé nicotě a zapřete se, cítíte vztek a frustraci. Co uděláte? Z frustrace dostanete depresi - vrátíte se na začátek a všechno procházíte znovu. Děláte to často?“

„Ano. To jsou mí staří známí. Moc dobře to znám. Ve skutečnosti vlastně nedělám nic jiného. Začnu pociťovat úzkost a strach a vzdávám to. Pak jsem tak frustrovaná, že z toho dostanu depresi.“

Zeptala jsem se jí, zda chce být konečně svobodná. Vzrušeně zvolala: „Samozřejmě, že ano. Už je mi z toho nanic.“

„No, pak se musíte postavit čelem černotě. Kapitulovat, uvolnit se a vrhnout se do ní.“

„Já ale nevím, co se pak stane.“

„Já to vím. Chcete-li být svobodná, musíte DŮVĚŘOVAT.“

Provedla jsem ji vrstvami a ujistila jsem se, že se nikde příliš nezdržuje, jelikož měla tendenci trochu si pohovět a já jsem v žádném případě nechtěla, aby ji to rozptylovalo. Cesta neznamená vyjadřovat bolest a libovat si v ní; znamená pocítit emoci, ochutnat ji a přejít na další úroveň, dokud se nedostanete úplně skrz ke svému Zdroji.

Dostala se k černé díře a způsobem jako „já jsem vám to říkala“ mi oznámila: „Zasekla jsem se!“

„Co kdybyste se uvolnila, usmála se a skočila rovnou dolů? Jaké by to bylo?“

„To já nevím!“

„Já si ale říkám, jaké by to mohlo být, kdybyste to udělala.“

Na jejím obličejí se objevil krátký zmatený a zvědavý pohled. Začala se třást a křičet: „Já padám! Já padám!“

„Jenom padejte,“ řekla jsem. Najednou propukla v pláč, vzlykala a šhubala rameny, slzy jí stékaly po tvářích: „Já jsem láska... Já jsem Bůh... To je Bůh... To je... Nevím, co to je... Jsem svobodná... Jsem svoboda... Jsem krásná... Je to krásné.“

Plakala úlevou a zářila úctou.

Věděla jsem, že zbytek procesu už pro ni bude hračka. Konečně zjistila, co se skrývalo pod její úzkostí a strachem, a uvědomila si, že

se v podstatě nemá čeho bát. Vrátila jsem tiskopis jejímu partnerovi a spolu pak celý proces úspěšně dokončili.

Večer pokračoval. Další pár v místnosti byl jaksi zamlklý. Oba zvedli ruce, aby se zeptali na několik otázek, ale ve skutečnosti potřebovali jen pár slov ujištění od někoho, kdo už celým procesem prošel.

Zdroj je opravdu nakažlivý. Už nějakou dobu jsem si uvědomovala, že pokud jsem hluboce ponořená v klidu a tichu, všichni, s nimiž právě pracuji, dosahují svého vědomí snadněji a rychleji. Když s někým pracujete, nemůžete ten proces jenom prodělávat, ale musíte být v něm, žít ho. Lidé jej potom od vás snadno „chytnou“.

Přenesla jsem tento princip do svých seminářů. Poskytuji svým asistentům stále pokročilejší školení. Když pracujeme s lidmi, můžeme jim během procesu plně asistovat. My sami jsme jej prošli už mnohokrát; víme, jaké problémy asi budou následovat, a naučili jsme se poradit si s nimi, takže můžeme lidem skutečně hodně pomáhat. Náš večerní seminář skončil dlouho po půlnoci, ale lidé se nedokázali jen tak rozejít. Všichni jsme se koupali v uzdravující záři vycházející z průzračné přítomnosti lásky.

Za tři měsíce jsem obdržela dopis s australskou známkou. „To je divné,“ myslala jsem si, „já jsem přece svou adresu nikomu nedávala. Ten člověk musel projít mnoha těžkostmi, než mou adresu sehnal.“ Po otevření jsem poznala jméno paní, která trpěla chronickou depresí. Srdce mi začalo tlouct až v krku při pomyšlení: „Ale ne, stalo se něco?“, dokud jsem si nepřečetla její jednoduchá, ale dojmavá slova.

Psala mi, že tehdy na semináři odkryla ohromující úzkost *pod* příkrývkou deprese. Jakmile se postavila úzkosti čelem a vyřešila ten problém, její deprese s konečnou platností zmizela - od té doby se u ní deprese už ani na okamžik neprojevila. Psala, že dřív vyžadovalo její ranní vstávání až gargantuovskou snahu, zatímco teď nejenže se z ní stalo ranní ptáče, ale také snadno a efektivně zvládá celý den. S potěšením mi oznamovala, že po šesti letech chronické nemoci se mohla opět vrátit do práce.

Její dopis jsem uložila k tisícovkám dalších, do velké složky, kterou si schovávám jako důkaz obrovské odvahy a hluboké moudrosti, jež jsou součástí lidské duše. Kdykoli obdržím dopis, inspiruje mě to a silně dojmá - žasnu nad nebojácností, silou a moudrostí, které všichni

máme, a připadá mi, jako bych poprvé slyšela, jak úžasné požehnání máme každý ve svém srdci. Tyto dopisy mi pokaždé vženou slzy do očí - vnitřní velikost mě nikdy nepřestane naplňovat úctou.

Od tohoto prvního jednoduchého, ale intenzivního večera se seminář Cesty rozšířil a upravil. Rozrostl se do plného, bohatého a důkladného intenzivního dvoudenního programu, po jehož skončení lidé odcházejí s poznáním, kdo opravdu jsou - zhluboka se napijí ze studnice míru, který tvoří jádro našeho bytí.

První den procházíme Emocionální cestou. Učíme se a prožíváme proces pronikání vrstvami a přicházíme k jádru naší duše. Naše vnitřní moudrost nás pak vede k objevení a vyřešení starých emocionálních problémů. Učíme se procházet procesem táborového ohně a integrace budoucnosti.

Během druhého dne podstupujeme Fyzickou cestu, obdivuhodnou cestu objevů uvnitř těla k odkrytí všech bloků, ztuhlých míst nebo nemocných oblastí, které by se tam mohly vyskytovat. Pak objevujeme aktuální vzpomínky uskladněné v buňkách, řešíme je a, je-li to zapotřebí, odpouštíme, abychom mohli celý příběh uzavřít a osvobodit se.

Chcete i vy prožít proces Emocionální cesty? Nyní můžete přestat číst, anebo pokračovat a provést proces později. Tiskopis, který používám na seminářích, se nachází v zadní části této knihy v kapitole „Postup“. Budete potřebovat několik hodin klidu, které prožijete s přítelem či s přítelkyní, jimž můžete důvěřovat, přednostně s těmi, kteří už četli tuto knihu a otevřeně a ochotně budou s vámi spolupracovat.

Nyní jste se tedy naučili, nebo už dokonce prošli Emocionální cestu, takže nastal čas dozvědět se něco víc i o Fyzické cestě.

Obzvlášť dojmavá byla Fyzická cesta jednoho muže. Jim byl sedmašedesátiletý skromný pekař, který vlastnil pekárnu na severu Anglie. Jeho neteř navštívila můj úvodní seminář a navrhla mu, aby si se mnou soukromě promluvil o svém zdraví. Volala mi se žádostí o schůzku, ale varovala mě přitom: „Jim nezná tuto oblast zdraví duše a těla a je velmi skeptický a nezávislý. Je to Yorkšířan a je velice prchlivý.“

Zasmála jsem se a řekla, že už se na něj těším. Vysvětlila jsem jí, že s lidmi, kteří o této práci moc nevědí, se mnohem snadněji spolupracuje.

„Já nevím,“ povzdechla si. „Dokáže být pěkně tvrdohlavý.“

„Tvrdohlavost je dobrá věc. Vypadá to, že se mi bude líbit!“

Jim přicestoval do Londýna vlakem. Nevěděl nic o mně, o mém příběhu - jenom dal na radu své oblíbené neteře. Otevřela jsem dveře a hleděla jsem do žhnoucích tváří, z nichž svítily divoké oči. Jim byl přesně takový, jak ho Suzy popsala. Bylo jasné, že se nemíní zabývat žádnými nesmysly a že vždy dělá všechno po svém.

Rozhodným krokem vešel přímo do obývacího pokoje a posadil se ještě dřív, než jsem ho k tomu vybídla. Okamžitě se mi zalíbil. Měl v očích jiskru a za jeho prudkostí jsem objevila vnitřní zář, plamen.

Posadili jsme se k čaji a on hned přešel k věci. Svým přímým yorkšířským způsobem prohlásil: „Já netuším, čím se zabýváte, ale moje neteř si myslí, že byste mi mohla pomoci.“ Připravila jsem si zkrácenou verzi svého příběhu a začala: „Inu, vlastně...“ Než jsem stačila něco říct, hrubě mě přerušil: „Ne, ne! Já vám chci povědět svůj příběh...“ Zamrkal a prohlásil: „Ukázal jsem jim... Všem jsem jim ukázal.“

Vzbudil můj zájem. Zeptala jsem se ho, co tím myslí, a to mu poskytlo to přesné zahájení, jaké potřeboval, takže se s velkým gustem vrhl po hlavě do vyprávění.

„Před dvěma lety jsem si zašel na prohlídku k našemu rodinnému lékaři. Posadil se ke mně, jako by si se mnou chtělo něčem ze srdce popovídat, podíval se mi přímo do očí a pohřebním hlasem mi oznámil, že mám v plicích rakovinný nádor o velikosti vajíčka. Byl ve velmi pokročilém stadiu, a tak mi prý zbývají jen tři měsíce života. Tvrdil, že pro mě nemůže nic udělat a že si mám dát věci do pořádku.“

„Dokážete si to představit?“ Jim zařval, viditelně pobouřený.

„Doktor si mi dovolil říct, že mám před sebou tři měsíce života! Taková hanebnost! Ještě jsem nebyl připravený hodit flintu do žita - ještě jsem nechtěl umřít! Možná u mě objevil rakovinu plic, ale to neznamená, že bych to zabalil a vzdal. Že se nestyděl - k čertu s ním!“

„Tak co se stalo?“ zeptala jsem se zmateně. Byla jsem jeho chováním úplně fascinovaná.

„No... zašel jsem k jinému doktorovi.“

„A co řekl?“ chtěla jsem vědět.

„Tvrdil, že už mi zbývají jenom dva měsíce života!“

„Takže, co jste dělal?“

„Co jsem mohl dělat? Vykašlal jsem se na něj. A pak jsem si našel třetího doktora a na toho jsem se taky vykašlal.“

„A co se stalo potom?“

„Inu... konečně se mi podařilo najít doktorku, která něco uměla. Měla za sebou spoustu úspěšných případů a vlastně pomohla sedmi lidem, kteří měli stejný typ rakoviny jako já. Říkal jsem si, že bych za ní mohl zajít, protože přinejmenším věděla, že je možné přežít a uzdravit se. Byla první, ke komu jsem přišel a kdo netvrdil, že musím umřít.“

Sledovala jsem toho sedmašedesátiletého pekaře a obdivovala ho. Měl bojovného ducha a drsný smysl pro humor. Neměl s oblastí zdraví žádné zkušenosti, ale přesto si nenechal namluvit, že musí uvěřit první prognóze. Pomyslela jsem si, jak by bylo skvělé, kdybychom všichni měli tak silnou vůli žít. Je příkladem pro všechny.

V několika knihách jsem se dočetla o psychologii pacientů, kteří přežili rakovinu. Jedním z nejdůležitějších znaků přežití, které výzkumníci určili, je právě tato silná vůle žít. Obvykle ti nejobtížnější pacienti, kteří jsou nevrlí, pořád chtějí mluvit s doktorem nebo se

neustále dožadují sestry, jsou těmi, kteří navzdory všemu vyhrají. On byl právě takový.

„Takže co se stalo? Je jasné, že jste nehodil flintu do žita!“ Vypadal jako ztělesněné zdraví, a to jsem mu také řekla. Začal popisovat nejružnější procedury, kterými prošel: chemoterapie, ozařování atd. V jeho hlase bylo slyšet hrdost: „Všem jsem jim ukázal. Před třemi měsíci jsem byl na vyšetření MRI (měkké rentgenové paprsky) a diagnóza byla příznivá. Nádor je v remisi - nemetastázuje, jak se očekávalo - nerozšiřuje se.“

Obličej mu zářil a téměř se zakuckal, když dodával: „Před několika měsíci jsem se setkal s tím prvním doktorem. Málem se složil, když mě uviděl! Zbledl, jako by uviděl ducha. Byl absolutně přesvědčený, že jsem už před dvaceti měsíci zemřel! A to jsem ještě neskončil - *budu pokračovat!*“ Podle duševního stavu toho muže, který tu naproti mně seděl, jsem věděla, že to udělá. Tvrdohlavě a triumfálně dokončil svůj příběh: „Můj čas ještě neskončil!“

Promluvila jsem: „To je neuvěřitelný příběh, Jime. Měl byste vystoupit a podílet se o něj s ostatními lidmi. Dejte jim vědět, že je možné se podílet na svém uzdravování, že nemusíte věřit všemu, co vám při prvním vyšetření oznámí, a že se každý může rozhodnout, jakým směrem se bude jeho léčení ubírat. Měl byste jít a promluvit si s pacienty, kteří trpí stejným typem rakoviny jako vy. Ať to vidí na vlastní oči! Jste nádherným příkladem pro nás pro všechny.“

„Jo, já vím. Už to vlastně tak trochu po svém dělám,“ pokrčil rameny a trochu se zastyděl.

„A proč jste vlastně tady?“ zajímalo mě. „Mám spíš pocit, že to vy jste tady učitel. Jste skvělý příklad toho, co všechno je možné.“

Zničehonic se jeho družné, téměř hlučné chování ztišilo a zjemnělo. Jeho hlas byl skoro neslyšný a tvář měla dětský a otevřený výraz. Musela jsem se naklonit kupředu, abych slyšela jeho vysvětlení.

„Chci vědět proč... chci vědět, proč *to* tam je,“ zašeptal a poklepal si na hrud. „Vím, že bych se z toho měl poučit. Přece se to nestalo jen proto, abych dokázal, že se doktoři mohou mýlit. Vím, že se to stalo z nějakého důvodu. Prostě chci vědět proč,“ řekl jemně, až žalostně. „Nechci, aby se to objevilo třeba v jiné části mého těla jen proto, že jsem se z toho nepoučil.“



Jeho slova mě odzbrojila. V přítomnosti takové síly, odvahy a tak zřetelné pokory jsem v očích ucítila slzy. Tento muž mi ukazoval, že je ochoten přiznat, že nezná všechny odpovědi, a že doufá, že mu možná mohu pomoci najít správný směr k odhalení skutečnosti, kterou se má z toho nádoru poučit. Tolik mě dojalo jeho jemné doznání, že jsem na okamžik na dva úplně ztratila řeč.

Pak jsem konečně jednoduše odpověděla: „To je moje specializace. Pomáhám lidem odkrývat, co nás mají naše nemoci naučit. Modlím se, abychom je, poučíme-li se, nemuseli znovu prožívat. Věřím, že důvodem, proč u mnoha lidí, jimž byl nádor chirurgicky odstraněn, se po třech letech znovu objeví na jiném místě, je, že se z nemoci nepoučili a nepochopili to, co jim duše již poprvé nabízela. Duše tedy prohlásí: ‚Hej, ty jsi neposlechl můj první budíček - zkusím to znovu. Možná, že tentokrát poslechneš.‘ A je tu nový nádor.“

Jim souhlasil: „Ano, jsem si jistý, že se z toho mám něco naučit. Jenom nevím co.“

Proto jsem mu pověděla krátkou verzi svého příběhu a skončila jsem prohlášením, jak jsem šťastná, že mu mohu pomoci odkrýt staré vzpomínky uskladněné v nádoru, aby se z toho mohl poučit. Hluboce mi pohlédl do očí, jako by chtěl prozkoumat mou duši, a pak zašeptal: „Já pořád ještě nevím, co děláte, ale věřím vám a jsem ochotný zkusit cokoli.“

A tak jsme se pustili do procesu Fyzické cesty. Byl tady muž, který nevěděl nic o zdraví těla a duše, který věděl jenom to, že někde uvnitř jeho bytosti se nachází něco, čemu musí porozumět. Znovu jsem si uvědomila, jak všichni toužíme poučit se ze svých problémů a osvobodit se. To je vskutku podivuhodná touha.

Na tak silného a svérázného muže byl zapálený a otevřený skoro jako dítě. Jakmile se dostal do plic, bleskla mu před očima *živá vzpomínka*, a to ještě dříve, než jsem se ho stačila zeptat.

Bylo mu šestnáct a Anglie se právě nacházela ve válečném stavu. Jeho otec opustil rodinu a ponechal ho v péči matky. Němci bombardovali celou zemi a jedna bomba dopadla i na část města, kde bydlel. Zpanikařil. Vytrhl se učitelům, utekl ze školy a běžel domů za maminkou. Hledal všude... ale ona tam nebyla.

Proběhl úzkými uličkami na hlavní třídu a tam ji konečně našel. Ležela tam, mladá a krásná, jako by si na chvíli chtěla odpočinout.

Měla hezké vyžehlené šaty. Rozběhl se k ní, třásl s ní a snažil se ji probudit. Pořád s ní třásl a třásl, dokud nepřiběhl policista a neodtáhl ho pryč.

„Je mrtvá, synu.“

Rozplakal se a pocítil strašlivý hněv. Hněv, který nemohl nikdy vyjádřit - hněv proti Bohu. Jak by mohl někdy Bohu odpustit, že si vzal jeho maminku předčasně? Byla tak mladá, tak krásná, tak plná života. Jak to mohl Bůh dopustit? Co je to za Boha?

A rozhněval se ještě víc - rozhněval se na fašisty. Jak by někdy mohl odpustit těm ďábelským fašistům? Vždyť ona neměla v ruce zbraň. Ona přece vůbec nebyla ve válce. Jak mohli zabít nevinnou ženu? Jak by mohl pocítit lítost s lidmi tak ďábelskými? Všechen ten nevyjádřený, nevyslovený *hněv* teď prýštil ven. Mladý Jim nevěděl, co si počít s tak strašlivou bolestí, a tak ji uložil hned vedle svého srdce, do své levé plíce.

Navrhla jsem Jimovi něco, co jsem předtím ještě nikdy neudělala. Požádala jsem ho, aby si představil táborový oheň právě tam, ve své plíci, a pozval všechny účastníky svých vzpomínek, *včetně Boha*, k povídání u ohně. Tíše jsem seděla a poslouchala, jak Jim vyjadřuje svůj padesát let trvající hněv vůči Bohu, jak konečně promlouvá, jak shazuje tu tíži ze své hrudi a ze svých buněk.

Zeptala jsem se, co by asi tak mohl odpovědět Bůh. V tom okamžiku se mi zdálo, jako by se někde uvnitř jeho bytosti zvedla jeho vnitřní moudrost. Vysvětlila mu, že nikdo neodchází ze světa předčasně. Pro jeho matku už existoval jiný plán. Měl by vědět, že odpočívá v pokoji a nachází se přesně tam, kde má být. Pak nastal čas odpustit Bohu. Z jeho doširoka otevřeného srdce tryskala upřímná slova odpuštění tak vroucího, že mi brala dech. Jeho pokora a láska mě málem složily na kolena.

Pak promlouval k fašistům. Projevoval tak srdcervoucí hněv, že jsem nevěděla, zda to moje vlastní srdce vydrží. Znovu se ptal své vnitřní moudrosti proč, a nepřátelé mu odpověděli, že jenom vykonávali rozkazy a že byli stejně vyděšení jako on. Mířili jim na hlavy a jejich matky také umíraly.

Jim se rozplakal a pocítoval velkou lítost, když pochopil jejich počínání. A pak je v podstatě požádal o odpuštění za to, že je po tak dlouhá léta nesprávně odsuzoval.

Uvědomila jsem si, že už je to všechno. Bylo to za ním. Padesát let nevyřešeného hněvu skončilo. Jako by mu na tváři praskla sádrová maska a odhalila jeho skutečné Já, z něhož vycházela klidná záře.

Po skončení procesu jsem tiše seděla vedle tohoto zvláštního muže. Jako by z něho vyzařovala dětská nevinnost a mír. Zašeptala jsem: „Měla jsem pravdu. Vy jste přišel jako *můj* učitel.“ Začervenal se, oči mu zazářily jako dva diamanty a vycházela z něj tichá vnitřní svěžest. Nebylo zapotřebí žádných dalších slov.

Než odešel, poděkovala jsem mu za to, že přišel, a upozornila jsem ho: „Vím, že máte jít za dva týdny na další vyšetření. Připravte se na možnost, že tam žádný nádor nenajdou.“

„Ne, to ne,“ odporoval, trochu překvapený mými slovy. „To není možné. Víte, můj nádor je jiný, než byl ten váš, je to jiný typ. Ještě u *nikoho* se tento typ nádoru neztratil. U rakoviny plic je to nejlepší, v co můžete doufat, remise - prostě že se to dál nerozšiřuje, a to už jsem vlastně dokázal. Nepřišel jsem za vámi kvůli uzdravení nádoru. Chtěl jsem jenom vědět, proč vůbec vznikl a co mě měl naučit.“

Měkce jsem prohlásila: „Ale proč byste té možnosti nezůstal otevřený - možná budete první. Nikdy nevíte. Jen buďte vždy takovým zářným příkladem, jakým už jste. Běžte a vysvětlujte, že uzdravení na buněčné úrovni je možné. Byla pro mě čest s vámi spolupracovat.“ Odešel a já si uvědomila, jaké požehnání je provádět takovou práci. Jsem ten nejšťastnější člověk na světě. Mně to vlastně ani nepřipadá jako práce, spíše jako privilegium.

Uplynuly tři týdny a od Jima nepřišla ani řádka. Byla jsem zklamaná, že se neozval. Pak mi telefonovala jeho neteř Suzy. Vroucně a nadšeně mi oznamovala: „Moje teta pořád přemýšlí, co jste to se strýčkem udělala. Jim je jako koťátko. Vůbec se nevzteká jako dřív - nekřičí na pomocníky, když vysypou mouku, ani netrojčí, když se nepovede chleba. Neřve na řidiče ani se nerozčiluje nad zprávami. Je milý a laskavý. Teta mě požádala, abych vám poděkovala. Jako by konečně dostala muže, o kterém věděla, že tam někde je, když se před pětáctyřiceti roky brali.“

Smála jsem se. Ta novina mě velmi potěšila a krátce jsem jí pověděla, jaké privilegium pro mě bylo pracovat s jejím strýčkem. Pořád jsem čekala, že se zmíní o vyšetření. Bylo zřejmé, že se hovor

chýlí ke konci, a ona ještě nic neřekla. Už jsme se skoro loučily a já jsem konečně sebrala odvalu k otázce: „A jak dopadlo Jimovo vyšetření?“

„Jo, ano. Nic nenašli. Zůstala jenom tenká jizva,“ odpověděla.

„To je úžasné! A co na to doktoři?“

„V nemocnici to způsobilo úplný cirkus. Mohli se zbláznit, aby to objasnili. Polovina lékařského týmu tvrdí, že se spletli v diagnóze, a druhá polovina je přesvědčená, že mu pomohly léky, které bral před dvěma lety. Chovají se k Jimovi jako k laboratorní kryse a nutí ho podstupovat vše možná vyšetření. Je to první zaznamenaný případ, kdy rakovinný nádor v plicích zcela zmizel.“

„A jak to bere Jim?“ zajímalo mě.

„Znáte ho. Bere to se špetkou soli a velkou dávkou humoru.“

O týden později jsem obdržela radostný a dojmavý dopis od Suzy, která v něm detailně popisovala strýcův významný pokrok. Po přečtení dopisu jsem si pomyslela: „Víte, všichni se vydáváme na své duchovní a uzdravující cesty, každý jiným způsobem. Tento muž se rozhodl pro ozařování a chemoterapii, ale naštěstí se také naučil to, co po něm žádala jeho duše. Potřeboval se osvobodit od padesát let trvajících hněvu, a to už je co se učit.“

Všichni si myslíme: „Ta doprava mě tak rozčiluje“ nebo „Já se z těch zpráv zblázním“ nebo „Kdyby to ten či onen udělal správně, nemusel jsem se na něj hněvat.“ Myslíme si, že náš hněv způsobuje to, co se děje kolem nás, ale pravda je, že hněv je uskladněn uvnitř nás. Ty vnější okolnosti jsou jenom poslední kapkou, která aktivuje emoce, jež už dávno máme. A hněv není jediná emoce, kterou trpíme. Uvnitř nás jsou pohřbeny spousty dalších emocí a okolní dění je aktivuje.

Někdy si myslím, že nemoci se mohou stát našim nejlepším darem. Jim dostal dar - zbavil se hněvu trvajících desetiletí - a konečně se vrátilo jeho skutečné Já. Lékaři stále nedokázali vysvětlit jeho zázračné uzdravení. Z nezávislého zdroje jsem se dozvěděla, že Jimův případ byl publikován v Britském lékařském žurnálu a zmizení nádoru v něm bylo připisováno lékům, které bral dva roky před proděláním procesu Fyzické cesty.

Na mé práci se mi nesmírně líbí důkladné uzdravení a odpuštění, k němuž po dokončení procesu Cesty dochází v *rámci* rodin.

Práce na Cestě nespočívá v odkrytí vzpomínek, pomocí nichž pak můžeme omluvit své současné chování nebo které bychom mohli použít jako zbraň k obviňování svých blízkých. Cesta znamená vyřešení našich problémů, uzdravení bolesti, dokončení příběhů a odpuštění lidem, které milujeme, abychom mohli zdravěji pokračovat ve svém životě - osvobození od emocionální zátěže minulosti.

Příběh jedné odvážné ženy ztělesňuje hloubku možného odpuštění a významný vliv, jaký může mít tento proces na uzdravení celé rodiny. Rachel je dobrosrdečná, dvaatřicetiletá matka, jejíž životní příběh se nijak neliší od příběhů ostatních lidí trpících chronickou depresí.

Ve dvou a půl letech ji adoptovala rodina, jež ji v průběhu celého raného dětství spolu s přáteli sexuálně a fyzicky zneužívala. Jako většina dětí v podobné situaci neměla vyvinuty dostatečné emocionální schopnosti, které by jí pomohly zvládnout toto nesnesitelné trauma a utrpení. Jako příkrývka, jež utišila její bolest, se u ní vytvořila deprese.

V jedenácti letech už seděla u prvního terapeuta. V šestnácti bylo její vnitřní utrpení stále nevyřešené a tak nesnesitelné, že už měla za sebou několik pokusů o sebevraždu. Prošla ordinacemi mnoha lékařů, terapeutů, pobývala v léčebnách, kde se snažila zbavit se stresu a vzpamatovat se ze zhroucení a záchvatů deprese. Brala všechna možná sedativa a antidepressiva, ale žádná terapie ji nezbavila jejího zoufalství.

Úřady jí odebraly její tři krásné děti a daly je do pěstounské péče, protože ji neuznaly schopnou o ně pečovat. Ani s obrovskými dávkami prášků na spaní nedokázala usnout na déle než dvě hodiny denně. Cítila, že se řítí do propasti naprosté beznaděje, z níž už nebude návratu.

Napsala mi srdcervoucí dopis, v němž mi popisovala svůj úžasný návrat ke zdraví od okamžiku, kdy prodělala svůj první proces Cesty. Sdělovala mi, že po několik dní u ní nedošlo k žádným změnám. Pak se jednoho večera rozhodla, že si nevezme svou obvyklou dávku prášků na spaní. Přesto spala celých osm hodin. „Bylo to skvělé. Žádné noční můry, nic. Skákala jsem radostí.“

Začala se na sebe dívat jinak. Vlastně se začala usmívat, což prý neudělala už déle než dva roky. Vyhledala svou matku a dlouho si s ní povídala. „Po tolika letech jsem ji dokázala obejmout, povědět jí, jak ji mám ráda, a odpustit jí, co mi provedla.“

Přestala brát *prozac* a od té doby už se ho ani nedotkla. Nyní žije svůj život naplno. Končila zprávou, že dostala nazpět své děti. Všichni společně navštívili kurz dětské Cesty. Bylo velmi dojmavé sledovat, jak se celá rodina spojila a děti si přirozeně hrály v ovzduší naplněném láskou.

Nejstarší syn Sean se stal jednou z „hvězd“ dětského programu, v němž ho obdivovali děti i dospělí. On i jeho bratr prošli téměř stejným významným a důkladným uzdravovacím procesem jako Rachel, takže i oni se zbavili několikaleté emocionální bolesti.

Všichni společně jsou radostným příkladem, jak se mohou i ty nejbeznadějnější rodinné vztahy ozdravit.

# • 19 •

Při práci na Cestě je mi největší odměnou, když procesem uzdravení procházejí celé rodiny. V takovém případě dochází k uzdravení na všech úrovních a rodina se utužuje. Nezáleží na tom, jak je kdo starý nebo mladý - všechny duše se touží osvobodit.

Příkladem otevřenosti a ochoty se uzdravit jsou děti. Nekladou téměř žádné překážky a odpor, takže jejich transformace je velmi snadná. Velmi ráda s nimi pracuji. Jsou to vlastně mí učitelé. Na dětském semináři máme jednoho školitele na dvě až tři děti. Já se však domnívám, že to děti učí nás dospělé, jak *snadno* se lze zbavit bolesti a odpustit. Na rozdíl od mnoha uzavřených dospělých z toho nedělají takovou vědu.

Pracovala jsem s dětmi, které po dokončení semináře poskakovaly po hale, zpívaly, běhaly po zahradě, radostně si hrály a přijímaly život, aniž by se ohlížely třeba jen na okamžik nazpět nebo se snad hrabaly ve své minulé bolesti.

Malé děti se často nacházejí ve Zdroji, takže jim proces Cesty připadá přirozený - to přece není žádná práce. Udělají si z toho zábavu a hru. Velmi rychle odpouštějí a nemají přitom svou identitu ani ego svázané s nějakými starými omezujícími zvyklostmi nebo návyky. Těší se na osvobození a věří, že se snadno uzdraví.

Jejich oblíbenou částí je obvykle Fyzická cesta. V ní nasednou do imaginárního kouzelného raketoplánu, který je bezpečně zaveze do kterékoli části jejich těla, jež se potřebuje uzdravit. Může se dostat kamkoli - do orgánů, žil, tepen, krve, sliznice, kostí a tak dále - kamkoli uvnitř těla. Jakmile dorazí na místo, vystoupí a se silnými baterkami si to místo prohlíží. Tuhle část děti skutečně milují a já pokaždé žasnu, jak přesně popisují jednotlivé vnitřní orgány. Je to zvlášť zajímavé, když si uvědomíte, že nikdy nestudovaly anatomii.

Berou si s sebou svého hrdinu nebo anděla strážného, který jim pomáhá odhalit vzpomínky ukryté v buňkách. Jakmile takovou

vzpomínku objeví, promítnou si ji od začátku do konce na velkém filmovém plátně. Potom požádají osoby z této vzpomínky, aby sestoupily z filmového plátna, a pozvou je k táborovému ohni. Pak dostanou nafukovací balonky naplněné posilujícím, pomocným prostředkem, který by jim býval pomohl v okamžiku, kdy se ta vzpomínka původně odehrála.

Takže malé dítě, které prošlo traumatickou vzpomínkou, dostane celou kyticí balonků - odvahu, sílu, schopnost komunikovat a vyjadřovat své skutečné pocity, upřímnost, pravdu, tvořivost, soucit, radost, lásku, schopnost žádat pomoc od správných lidí, a křišťálovou kouli, která jim pomůže odehnat od sebe zlé chování jiných lidí.

Vyzbrojeno takovou ohromnou kyticí pomocných prostředků vstupuje dítě zpět na plátno a hraje celou scénu tak, *jak by se stala*, kdyby mělo už tenkrát tyto prostředky. Dítě vidí, jak se scéna, za pomoci těch nejlepších vlastností, odehrává mnohem snadněji. Tento malý proces je ve skutečnosti velmi významný, protože se v něm dítě učí, že má tyto silné prostředky uvnitř sebe sama, takže v budoucnosti už podobnou situaci hravě zvládne.

Jakmile se odehraje *nová* scéna a dítě při ní využije nové prostředky, všichni lidé z plátna se usadí kolem táborového ohně. Dítě konečně dostane šanci vyjádřit to, co cítilo tenkrát. Dostane to ze sebe a i ze svých buněk. Potom se pokračuje dál, jako u dospělých, k odpuštění, ale namísto slova odpuštění používáme: „Promiň, to je v pořádku.“ Dokonce i velmi malé děti významu těchto slov rozumí a necítí tak žádný odpor ke skutečnému odpuštění.

Po skončení procesu vytáhnou své imaginární svítilny a prohlížejí si orgán. Je zajímavé, jak rychle dokážou vyhledat buňky, které se začínají měnit, a jak barvitě to umějí popsat.

Vzpomínám si na jednoho chlapečka, kterého před kurzem bolelo v krku. Dopravil se tam raketoplánem, vytáhl svítilnu a rozhlížel se kolem. Všechno bylo drsné a zrnité. V průběhu procesu si vzpomněl na dovolenou s rodiči ve Španělsku. Ztratil se tam a myslel si, že na něj ostatní zapomněli. Nevěděl, jak požádat o pomoc, a začal pociťovat paniku. Jeho rodiče ho nakonec našli, ale on jim nikdy neprozradil, jak strašně byl vyděšený. Povídání u táborového ohně bylo pro něj velmi osvobozující, protože konečně dokázal svým rodičům povědět, jak byl smutný. Konečně to ze sebe dostal.



Během táborového ohně se mu jeho rodiče omluvili a on si uvědomil, že ho vlastně nikdy neopustili; jenom na chvíli poodešli. Proces „Promiň, to je v pořádku“ proběhl velmi mile a uceleně. Na konci části s odpuštěním, když si znovu kontroloval baterkou krk, zjistil, že už ho nemá ani drsný, ani zrnitý, ale růžový a hladký. Se skončením procesu Cesty i bolest v krku zcela zmizela.

Není zajímavé, že jakmile své opravdové pocity *vyslovil* nahlas, přestalo ho bolet v krku? Jiný malý chlapec od smrti jednoho ze svých rodičů před několika měsíci nepromluvil ani slovo. Protože během procesu nemluvil, Freya, zkušená školitelka, která vede dětský program, se s ním dohodla, že jí bude ukazovat, kde v těle se nachází, a bude ukazovat ano a ne na otázky, které mu bude klást. Její zkušenost a kreativita společně s návodem k Fyzické cestě, který se čte téměř jako pohádka, jim umožnil úspěšně proces ukončit.

K velkému úžasu všech ten chlapec na konci semináře promluvil svá první slova po několika měsících. Vysvětlil Freye, že byl tak smutný nad tatínkovou smrtí, že mu ani nedokázal říct sbohem. U táborového ohně tatínkovi pověděl vše, co mu nestačil říct v době jeho úmrtí, a ten malý chlapec měl konečně pocit, že všechno dokončil. Tatínek ho ujistil, že tu pro něj vždycky bude, že na něho bude dávat pozor a že jeho láska bude navždy v synově srdci. Od toho semináře normálně plynule hovoří a je schopen zdravě žít.

Jiný chlapec přišel na kurz značně neochotně. Jeho maminka pracovala jako naše asistentka a on měl dojem, že ho tam přivlekla násilím. Byl dyslektik a nedařilo se mu dobře ve škole. Jeho maminka Jenny nám prozradila, že si ji učitelé zavolali do školy a oznámili jí, že její syn pravděpodobně nezvládne zkoušky. Byla z toho zdrcená, a tak ho nakonec přivedla s sebou na seminář, abychom mu nějakým způsobem pomohli.

Zpočátku kladl odpor, ale nakonec se stal kladným příkladem pro mladší děti. Stal se mentorem - starším bratrem pro jedno z pětiletých děvčat. Uzavřeli spolu přátelství, což vyvolalo růst jeho sebevědomí.

Příští týden ve škole potom k překvapení všech učitelů složil zkoušky na výbornou. Jeho matku také překvapila sebedůvěra a schopnosti, které začal projevovat při tenisu. Největším překvapením však bylo, že zcela náhle o kus povyrostl. Jenny nám pak vyprávěla, že

změna, která se s Nathanem stala, byla tak dramatická, že stěží dokázala uvěřit jeho sebejistotě.

Brett, otec jednoho z účastníků semináře mladé Cesty, napsal o svém synovi krásný dopis:

*Rád bych vám napsal několik slov o svém synu Richardovi. Přivedl jsem ho na listopadový seminář pro děti. Doufal jsem, že mu pomůžete vyřešit jeho nedostatek sebedůvěry.*

*Minulou středu jsme s manželkou navštívili třídní schůzky. Všichni učitelé se bez výjimky shodli, že si u našeho syna povšimli ohromného růstu jeho sebedůvěry. A to mělo i významný vliv na jeho školní práci.*

*Po návratu domů jsme o tom hovořili a Richard to shrnul slovy: „To všechno díky Brandoninu kurzu.“*

Příběhů z dětských seminářů je nesčítelně a jsou kouzelné jako děti samy. Děti zpívají písničky, v nichž se hovoří o svobodě, lásce a odpuštění, a pak si navzájem povídají o svých úspěších.

Vždycky mě velmi dojmají jejich výtvarné práce. Malují obrázky před započítím procesu a pak znovu po jeho ukončení. Rozdíl je ohromující. Obrázky „před“ jsou obvykle velmi smutné a bezútěšné, děti je malují černou, červenou a tmavě modrou pastelkou. Malé komiksově obličejy mají často slzy v očích. Obrázky „po“ jsou na rozdíl od nich vyvedeny v jasných slunečních odstínech - žluté, růžové a oranžové. Všechny postavičky na obrázcích se zářivě usmívají a kolem nich jsou zpravidla sluníčka a spousty květin. To je opravdu pořádný rozdíl!

Během semináře děti zjišťují, jaké vnitřní vlastnosti, které mají jejich hrdinové, mají oni samy, a pak mají možnost si tyto vlastnosti vyzkoušet v jednání s ostatními dětmi. Dostávají skutečné nafukovací balonky, na nichž jsou napsány jednotlivé vlastnosti, jako odvaha, láska, vřelost, upřímnost, dobrota, umění pobavit, odpuštění. S nimi potom procházejí několika interaktivními týmovými hrami, v nichž mají možnost ty hrdinské vlastnosti předvést.

Velice ráda pozoruji tyto „mladé udatné hrdiny“, kteří odcházejí do světa s přesvědčením, že je skutečně skvělé být milí, pomáhat či se chovat velkoryse. Modlím se, aby tyto děti vyjadřovaly svým způsobem

života svou skutečnou podstatu - aby si nemusely vytvářet omezující emocionální zátěž, která vede k fyzickým blokům a onemocněním, jež jsou tak typické pro nás dospělé.

Věřím, že žijete-li svůj život jako pravdivé vyjádření vašeho Já, vaší duše, nepotřebujete spoluvytvářet žádnou nemoc. Tyto děti dostaly skutečně zdravý start a modlím se, aby se té práci nadále věnovaly a nezapomněly ji pořád používat. Pravda je, že uvnitř jsme všichni dětmi. Nebylo by nádherné, kdybychom mohli následovat jejich příkladu a věřit, že opustit něco je snadné a zábavné?

Pokud vás láká pracovat se svými dětmi, na konci této knihy k tomu najdete návod.

V různých městech po celém světě vytvářejí účastníci seminářů podpůrné skupiny, které se scházejí jednou měsíčně. Tyto schůzky jsou velmi oblíbené, neboť pomáhají lidem zbavit se emocionálních problémů, jež skrývají jejich „diamant“. Je opravdu skvělé pracovat s lidmi, kteří mají stejné dovednosti a kteří jsou ochotni vidět vás takové, jací *opravdu* jste.

Už jste někdy zažili pocit, že jste jako osobnost povyrostli, ale po návratu mezi členy své rodiny se k vám všichni chovali jako k takovým, jací jste *byli* předtím? Přestože máte dojem, že jste udělali obrovský pokrok, oni stále trvají na vašem původním Já. Ať už se snažíte jakkoli na ně promluvit ze své nové perspektivy, oni se na vás stále dívají postaru.

Na těchto setkáních mi připadá velmi osvobozující, jak jsme všichni ochotní vidět se čerstvě, novými očima. Víme, že se všichni vyvíjíme, a odmítáme stavět na minulých dojmech. Neustále si klademe otázku: „Kdo se teď ukáže?“ Často se účastníků ptám: „Co byste dělali raději - dívali se na televizi, nebo seděli v tichu a strávili několik hodin při osvobozování sebe sama?“ Skutečně to může být tak jednoduché.

Na jednom takovém setkání, jehož jsem se zúčastnila v Manchesteru v Anglii, nám vyprávěla svůj příběh paní Anita, které bylo asi padesát let. Pověděla nám, že se zúčastnila semináře před třemi týdny a popravdě neočekávala žádné fyzické výsledky. Už několik let trpěla chronickou bolestí kolena. V poslední době se to natolik zhoršilo, že už ani nemohla sešlápnout spojku či vůbec nastoupit do auta. Říkala si: „Myslím, že Brandon může vyléčit sebe, ale mě určitě ne. Chci se jenom emocionálně osvobodit.“ Nicméně vytrvala a prodělala seminář dvakrát za sebou.

Se širokým úsměvem na tváři mi oznamovala: „Abych byla upřímná, nečekala jsem žádné zvláštní výsledky a po skončení semináře jsem si skutečně nepovšimla žádných změn. Teprve včera mi

to došlo. *Dřepěla* jsem na bobku a plela zahradu. Vůbec jsem si neuvědomila, že se mi koleno zcela uzdravilo - připadalo mi tak přirozené dřepnout si na bobek, že jsem o tom vůbec nepřemýšlela.“

Od jejího semináře uplynuly pouhé tři týdny.

Později jsem od ní dostala následující dopis:

*Milá Brandon,*

*v roce 1991 jsem si při procházce v zasněžených Alpách poranila levé koleno tak, že se pro mě chůze stala velmi obtížnou a bolestivou. Ani po fyzioterapii se mi koleno nespravilo a já jsem musela každý rok zanechat nějaké činnosti, kterou jsem měla ráda - nejdřív tancování, pak chození po horách.*

*Tento rok se to výrazně zhoršilo a já jsem v zoufalství zašla k lékaře. Pouze konstatovala, že mám v koleně artritidu a že s tím nejde nic dělat. Poslala mě na fyzioterapii, ale každé cvičení bolest jenom prohlubovalo. Už jsem ho vůbec nemohla ohýbat. Nesnesla jsem na něm ani váhu prostěradla.*

*Během semináře jsem si byla jistá, že jsem ten proces neprovedla správně, takže jsem ani neočekávala žádné výsledky. Pak jsem si to zničehonic jednoho dne uvědomila. Dřepěla jsem už asi půl hodiny a koleno nesmírně zatěžovala - a necítila jsem žádnou bolest.*

*O několik dní později jsem rychlou chůzí kráčela dolů z kopce a došlo mi, že už vůbec nemyslím na to, že bych měla našlapovat pomalu a opatrně.*

*Je skvělé, že můžu zase tancovat, chodit do vesnice a procházet se po horách. Mám ohromnou radost!*

*Fyzické uzdravení je skvělé, nicméně mnohem důležitější je vědět, že mohu mít vliv na každou buňku ve svém těle.*

Jakmile jsme si vyslechli Anitin příběh, vystoupil další člověk. Bill navštívil seminář před rokem a toužil se na něm zbavit chronické deprese. Po skončení kurzu byl přesvědčený, že zatímco všichni ostatní prodělali ohromný průlom, jemu jedinému se to nepodařilo.

Bill to úplně pustil z hlavy a žil dál svůj život. Teprve za několik měsíců si uvědomil, že už depresemi vůbec netrpí. Vysvětloval, že

jediný důvod, proč přišel na toto setkání, bylo poděkovat mi osobně za něco, co jaksi „považoval za samozřejmé“.

Je to pravda - jakmile se dostaneme do svého přirozeného stavu, připadá nám to tak samozřejmé, že nám vůbec nepřijde, že to kdysi bylo jinak.

Nedávno jsem sama prožila něco podobného. Stejně jako bývalí účastníci kurzů, i já jsem pokračovala s Cestou pokaždé, když se objevil nějaký fyzický nebo emocionální problém. Jednou jsem si všimla, že vidím jaksi zamíženě. Vždy jsem měla velmi dobrý zrak, ale v poslední době se mi dělalo v autě trochu špatně. Viděla jsem třeba daleko vpředu dopravní značku, normálně bych ji viděla zcela jasně, ale tentokrát byla neostrá a rozmazaná. Říkala jsem si, že jsem asi přetažená, a nepřikládala jsem tomu žádný velký význam až do dalšího dne, kdy se mi to stalo znovu. Po týdnu rozmazaného vidění jsem se rozhodla projít Fyzickou cestu a odkrytí jádro problému. V té době mi bylo čtyřicet tři let. Většina lidí by asi řekla, že v tom věku se zrak začíná zhoršovat, ale já jsem si pomyslela: „Já takhle nepřemýšlím. Já si nemyslím, že je to otázka stárnutí. Určitě existuje něco, na co se odmítám dívat.“

Při cestě tělem jsem ke svému překvapení neskončila tam, kde jsem předpokládala. Prostě jsem si myslela, že skončím v oku a tam také najdu nějaký problém. Namísto toho mě moje nekonečná inteligence vzala do dělohy. Ačkoli to nedávalo žádný logický smysl, naučila jsem se už při minulé zkušenosti, že moudrost mého těla ví, kam jít. Také jsem věděla, že se nikdy nemýlí, a tak jsem se rozhodla jí důvěřovat.

V děloze jsem našla starou vzpomínku, která mě už několik let pronásledovala. Kdykoli jsem se snažila na tu událost vzpomenout, nepovedlo se mi to - neviděla jsem nic. Můj otec si vzal život, když mi bylo devatenáct, a jeho smrt mě emocionálně úplně zničila. Jsem si jistá, že v té době jsem navenek vypadala jako soustředěná, silná a statečná osobnost. Soustředila jsem se na to, abych pomohla rodině absolvovat celý pohřeb. Vnitřně jsem se však cítila otupělá a nechápající - neschopná dovolit sobě sama cítit, nebo snad dokonce dát najevo bolest, kterou jsem prožívala. Od té doby jsem už mnohokrát slyšela, že pokud si někdo vezme život, nejbližší rodinní

příslušníci se za to cítí zodpovědní. Takže spolu s otupělostí, která stěží dokázala skrýt zoufalství a smutek, se mísil silný pocit viny - jako bych dokázala otce nějak zachránit.

Po pohřbu jsem se vrátila na univerzitu. Měla jsem pocit, že se nacházím v nějakém nereálném světě. Byla jsem studentkou prvního ročníku a přišla jsem na toto nové a cizí místo pouhé dva týdny před otcovou smrtí. Cítila jsem osamělost, chlad, připadala jsem si oloupená a opuštěná, neměla jsem jediného přítele, na kterého bych se mohla obrátit.

Vzpomínka, kterou jsem odkryla, se odehrávala v nevlídný, ledově studený podzimní večer v severní části státu New York. Rozhodla jsem se vyjít si na rande s klukem, kterého jsem sotva znala - jenom jsem si chtěla odlehčit od své bolesti. Neřekla jsem mu, co se stalo mému otci, a nasadila jsem falešnou masku veselosti, dospělosti a zkušenosti. Zašli jsme do baru a vypili několik koktejlů. Vůbec jsem nebyla na alkohol zvyklá, takže jsem se velice brzy opila. Na rozdíl od mého praktického Já jsem se ten večer chovala nestoudně, bezstarostně a lehkomyšlně. Myslela jsem si: „Má ještě něco nějaký význam? Nic už nedává smysl. Všechno je zbytečné.“ A pila jsem jak duha.

Po cestě na koleje jsme se zastavili v obchodě a koupili láhev ginu. Než jsme přišli do chlapeckých pokojů, měla jsem tři čtvrtiny láhve v sobě. Musela jsem ztratit vědomí, protože si vůbec nepamatuji, co se dělo pak.

O dva dny později jsem se procházela lesíkem poblíž školy. Třásla jsem se zimou, byla jsem celá provlhlá. Na sobě jsem měla stejné šaty jako předevčírem a uvnitř jsem se cítila emocionálně zničená, prázdná a dezorientovaná. Pociťovala jsem k sobě hluboký odpor smíšený s pocitem, že je mi *stejně všechno fuk*. Vůbec jsem nevěděla, jak jsem se z lesíka dostala. Matně jsem si vzpomínala, že jsem našla cestu do svého pokoje. Dole na nástěnce byla spousta vzkazů. Zřejmě mě už dva a půl dne hledali. Ztratila jsem dva dny života, nikdy jsem si na ně nevzpomněla - dokud jsem neprovedla proces Fyzické cesty.

Domnívám se, že vzpomínky na ty dva dny byly tak bolestné, že jsem je nedokázala unést a pro mou mysl bylo snazší je prostě zablokovat. Ve věku třiačtyřiceti let má duše zřejmě pocítila, že nastal čas čelit skutečnosti a zjistit, co se vlastně během těch dvou dní stalo.



Během procesu Fyzické cesty jsem zahlédla krátké záblesky tehdejších událostí.

Nebylo to pěkné.

Už jsem dokázala pochopit, proč jsem se před tím tak dlouho podvědomě chránila. Nakonec jsem se tomu ale *postavila* a odvedla skutečně důkladnou práci a intenzivní odpuštění. V tomto případě jsem se více než cokoli jiného snažila odpuštit *sobě sama* za to, jak lehkomyšlně, nebezpečně a necitelně jsem se stavěla ke svému životu. A za to, že jsem se trestala za vinu, kterou jsem nemohla zmírnit. Měla jsem štěstí, že jsem to množství alkoholu vůbec přežila. Možná ale právě to bylo důležité.

Po skončení procesu jsem očekávala, že pocítím okamžitou změnu ve svém zraku. Koneckonců jsem se konečně „podívala“ na něco, co bylo po dlouhá léta neviditelné. Uplynuly tři dny a pořád žádná změna. Zrak jsem měla stále zamlžený a v autě se mi dělalo špatně.

„Hm,“ pomyslela jsem si, „to je divné. Oční buňky se přece obnovují už po osmačtyřiceti hodinách. Možná se moje nekonečná moudrost přece jenom zmýlila. Snad jsem se měla podívat do oka, a ne do dělohy.“ Nechala jsem to ale být a žila dál svůj život. Slíbila jsem si, že až budu příště provádět Fyzickou cestu, zaměřím se hlavně na oči.

O tři týdny později jsem se vracela pozdě večer domů. Světla na zahradě nesvítla a já jsem si najednou uvědomila, že vidím tak jasně jako zvířata. Intenzivně jsem si uvědomovala, že i ve tmě vidím úplně ostře. Viděla jsem stébla trávy a listy - moje noční vidění bylo ostřejší než kdykoli jindy.

Na druhý den jsem zpozorovala, že už se mi v autě nedělá špatně. Zase jsem měla ostrý zrak - zlepšil se znenadání, tak, že mi to vůbec nedošlo. Bylo to tak přirozené, že jsem o tom ani nepřemýšlela. Byla jsem jako Anita a Bili, kteří si také nepovšimli svého pokroku, dokud se to skutečně nestalo.

Zjistila jsem, že Cesta je často taková. Jakmile se jednou uzdravíme, je těžké se přesvědčit, že tomu bylo někdy jinak, že jsme byli jiní než zdraví, normální a přirození. Často musím připomínat lidem, kteří prodělávají Cestu, aby si zapisovali původní stav a dosažené výsledky. V naší nervové soustavě úspěch plodí úspěch. Takže ohlédnutí zpět na místo, odkud jsme vyšli, a zaznamenání výsledků může být důležitou součástí našeho uzdravování.

Všimla jsem si, že s Cestou může uzdravování někdy trvat i poněkud déle. V každém procesu nás naše vnitřní inteligence vede našim jedinečným, přirozeným tempem. Někdy je to, jako byste otočili vypínačem, a náš starý návyk je okamžitě pryč. Jindy to spíše připomíná pomalu se zastavující větrák. Vypnuli jste někdy větrák a všimli si, že trvá nějakou dobu, než zpomalí a než se úplně zastaví? S Cestou to může být podobné. Každý problém je jedinečný, takže i uzdravení probíhá různě.

Máte tedy zájem projít Fyzickou cestu, již používám na svých seminářích? Znovu požádejte přítele, kterému můžete důvěřovat - nejlépe tomu, kdo četl tuto knihu - aby vám věnoval dvě hodiny času. Ujistěte se, že můžete ty dvě hodiny strávit v klidu a nebude vás při tom absolutně nic rušit.

Bude dobré, když si návod přečtete několikrát za sebou, abyste se s ním dokonale seznámili. Jakmile budete připraveni, můžete začít. Je dobré ten návod brát jako vnitřní dobrodružství - s dětskou otevřeností. V kapitole „Postup“ v zadní části této knihy najdete celý proces Fyzické cesty. Je velmi důležité přečíst si všechny instrukce před zahájením procesu.

Nyní, když jste měli možnost projít Emocionální a Fyzickou cestu, možná rádi uslyšíte o několika neočekávaných pozitivních „vedlejších účincích“.

Lidé velmi často prožívají tak silné setkání se svým Zdrojem, že se spontánně zbaví mnoha starých návyků a omezujících přesvědčení, aniž by na nich vědomě pracovali. Čím více se dostávají do styku se svým skutečným Já, tím více se starých a destruktivních zvyklostí mění v zastaralé a nepřírozené. Nedávno jsem o tomto jevu mluvila s několika bývalými účastníky semináře.

Noreen je družná a dobrosrdečná padesátiletá Irka, která považuje za požehnání, že je chůvou dvou dětí, jejichž rodiče prodělali Cestu. Stalo se to náhodou (nebo to byl možná osud), že Jerry a Cathy požádali Noreen o hlídání dětí, když se zúčastnili setkání, na kterém se lidé osvobozují od mnoha skrytých způsobů, jakými limitujeme sebe sama a podvědomě sobě sama bráníme dosáhnout v životě hojnosti.

Noreen seděla před přednáškovým sálem a čekala na Cathy, která přicházela kojit svého syna. Brzy si všichni, kdo vycházeli ze sálu, povšimli skupinky, která tam seděla a povídala si. Všichni byli přitahováni Noreeniným důvtipem a irským šarmem. Ona si zase na oplátku uvědomila, že z účastníků setkání, s nimiž hovořila, vyzařuje něco zvláštního - přítomnost lásky. Všimla si určité jiskry - záře v jejich očích a opravdově zatoužila mít aspoň kousek toho, co prožívala v přítomnosti těch lidí. Rozhodla se, že se *musí* přihlásit na víkendový seminář.

Noreen už dlouhá léta trpěla chronickou bolestí zad a navíc jí nedávno zjistili nezhoubnou bulku v prsu. Zajímala ji možnost uzdravení sebe sama, ale úplně nejvíc žíznila po zjištění, co je to za „energii“, kterou pociťovala při setkání se všemi, kteří se „probudili“ do svého skutečného Já.

Noreen se objevila hned na příštím semináři. Prodělala obrovský proces, a jakmile prošla všemi vrstvami a zažila svou vlastní duši, svůj

Zdroj, zapůsobilo to na ni tak silně, že se to rozhodla všemi možnými prostředky ocenit.

Noreen měla pocit, že po celý svůj život hledala tuto vnitřní velikost - hledala lásku, která se nachází v jádru nás všech. Jakmile jednou prožila krásu svého vlastního srdce, učinila přísahu, že jí bude navždy věrná, věrná diamantu, který odkryla. Nechtěla dělat nic, co by skrylo, poskvřnilo nebo snad pokazilo tuto silnou zář; chtěla prostě zůstat v její přítomnosti - být navždy v její jednoduchosti a čistotě a nikdy ji neopustit.

Noreen vždy hodně pila. Snad to byla součást jejího irského dědictví. Skoro každý večer chodila do hospody, hýřila s ostatními děvčaty, kouřila a pila, užívala si, často do brzkých ranních hodin. Říkala mi, že vlastně neznala nic jiného. „To lidé dělají, ne? Přijdou domů z práce, něco snědí a pak jdou do hospody a baví se celý večer s kamarády.“

Po skončení kurzu byla uvnitř tak klidná, tak spokojená - a zjistila, že ke svému naplnění vůbec nepotřebuje ustavičnou činnost ani společenský život. Spokojenost prožívala teď neustále, ať už pracovala nebo se bavila. Prožívala takový mír se sebou sama, že už jí vůbec nelákalo ponocovat, ale naopak si začala užívat své vlastní společnosti.

Po nějaké době jí začaly hospody připadat příliš zakouřené a temné, až jí úplně přestalo bavit tam chodit. Neočekávaně také zjistila, že v ní cigarety vyvolávají odpor - cítila se po nich špinavá a chutnaly jí jako piliny - a překvapivě také už nepotřebovala pít - pití jí teď chutnalo jako močůvka. Vždycky se při kouření a pití uvolnila, ale teď se cítila *přírozeně* uvolněná a nepotřebovala k tomu žádné berličky. Překvapivě začala vyžadovat výživná jídla - toužila jíst zdravěji. Když jedla maso, nedokázala ho vůbec spolknout. Takže se z ní stala vegetariánka.

Tohle všechno se stalo, aniž se musela nějak *namáhat*. Všechny její staré návyky spontánně zmizely, jakmile poznala, že to *ona* je tím, co hledala. Jakmile cítila skutečné naplnění a pokoj, už více nechtěla ani nepotřebovala své staré zničující zvyky, které jí vždy sloužily jenom k zaplnění hluboké vnitřní prázdnoty.

Pověděla mi, že našla světlo uvnitř sebe sama, které nyní bude uznávat a chránit, a že konečně pochopila význam rčení, že tělo je chrámem duše. Zmizení bulky v prsu a chronických bolestí zad jí ve

srovnání s tímto poznáním připadalo téměř nepodstatné. Objevila zářící diamant, který už nikdy nechtěla skrývat.

Suzy byla další absolventka kurzu. Se smíchem mi povídala: „Brandon, vždycky jsem si myslela, že zdraví lidé jsou tak nudní - však znáš ten typ - pijí jenom vodu Perrier, živí se krmivem pro králíky, cvičí, nekouří ani nepijí alkohol - vždycky jsem si o nich myslela: ‚To jsou ale suchaři. Nikdy bych nechtěla být jako oni.‘ A teď se na mě podívej, jsem stejná jako oni! Nevím, co se mi přihodilo, ale od našeho setkání opravdu cítím, poprvé v životě, že se chci starat o své tělo. Vlastně o sebe pečuji a chci na sebe dávat pozor stejně, jako bych pečovala o někoho, koho miluji.“

Po jejích slovech jsem se usmála a zadívala se do jejích zdravě zářících očí - znovu ohromená, jak chce s námi duše spolupracovat a prožívat naši svobodu - skutečně chce pro nás to nejlepší.

Jakmile začnete prožívat své vnitřní světlo, začnete ho ochraňovat a stále méně a méně budete ochotni dělat věci, které by je mohly zakrýt či zatemnit. Stále méně a méně se vám chce položit přes vaše světlo stínítko. Marianne Williamsová to velmi výstižně popsala ve své knize *Návrat k lásce (z překladu Kateřiny Císařové, Synergie 2004 - pozn. překl.)*:

Náš nejhlubší strach netkví v pocitu, že jsme nedostateční. Ve skutečnosti se bojíme toho, že disponujeme mocí, která se vymyká veškerým měřítkům. Nejvíce nás děsí vlastní světlo, nikoli vlastní temnota. Ptáme se sebe samých: „Jak bych já mohl být vynikající, krásný, nadaný nebo úžasný?“ Ale jak byste *nemohli*?

Jste dítětem Božím. Světu neprospějete, když se budete neustále podceňovat. Na tom, že se budete shazovat, aby se lidé kolem vás necítili nejistí, není nic osvíceného. Všichni máme zářit tak jako děti. Narodili jsme se, abychom předvedli slávu Boha, který v nás přebývá. Nesídlí jen ve vyvolených; je v každém z nás. Když své světlo necháme zářit, podvědomě tím podněcujeme ostatní, aby učinili totéž. Když se zbavíme svých strachů, bude naše přítomnost automaticky osvobozovat i ostatní.

Nejenom na své světlo pokládáme stínítko. Velmi často se také snažíme zakrýt nebo zatemnit své pocity. Zjistila jsem, že tohle platí zejména pro nejrůznější závislosti. Závislost je velmi často způsob, jakým rozptýlíme nebo zakryjeme hluboký emocionální problém, s nímž si nedokážeme poradit nebo kterému nechceme čelit.

V naší kultuře se učíme řešit VNĚJŠÍ ZNAKY závislosti (přejídání, alkoholismu, drogové závislosti, nutkavého nakupování, krádeží, hazardních her atd.), ale vůbec nemyslíme na to, že je potřeba hledat JÁDRO závislosti, které takové chování vlastně *způsobuje*.

Například si uvědomujeme, že máme problémy s váhou, takže to začneme řešit změnou stravování nebo způsobu cvičení. Zabýváme se *chováním*, ale neptáme se: „Ano, ale *proč* jsem se začal přejídat?“

Často tedy dosáhneme úspěchu s novou dietou jen na krátký čas a pak, pomalu, se naše staré zvyklosti připlíží zpátky a my zase přibereme. Proč? Protože nezjišťujeme, co přejídání způsobuje. Neřešený kořen problému se stále skrývá uvnitř našeho těla.

Na seminářích se velmi často stává, že někdo zvedne ruku a tvrdí: „Já nemám žádný emocionální problém, já se jenom nemůžu přestat přejídat.“ Kdykoli někdo něco takového prohlásí, přemýšlím, co se snaží „přejíst“, čemu nebyl dosud schopen čelit. Samozřejmě, že si lidé nejsou vědomi, že mají emocionální problém - přejedli ho a uložili ke spánku ještě *předtím*, než si vůbec dali šanci pocítit, o co se ve skutečnosti jedná.

Často slyšíme termín „uklidňující jídlo“. Takže jaký pocit nebo emocionální problém vyžaduje uklidnit? Jídlo otupuje naši schopnost cítit. Kolik z nás může po pravdě prohlásit, že jí jenom proto, že je tělo hladové a potřebuje výživu?

Proto na semináři často zkusíme následující pokus. Zavřete oči... Představte si nedávný okamžik, kdy jste sáhli po nějaké sladkosti... Určitý okamžik... Jakmile jste zachytili tu vzpomínku, vraťte se o několik

vteřin zpátky k tomu momentu, kdy ve vás vyvstal impuls popadnout něco dobrého... (čekám, dokud si to neuvědomí) ... Teď se vraťte ještě o několik vteřin před vznik impulsu... Co doopravdy cítíte právě před rozhodnutím vzít si nebo začít jíst jídlo?... Buďte ochotni cítit ten skutečný pocit.

Na každém obličejí se nevyhnutelně objeví výraz překvapení, neboť lidé objevují, co cítí těsně *předtím*, než vyvstane impuls, *předtím*, než tomu pocitu utečou přejídáním. Těmi pocity jsou většinou hluboká prázdnota, opuštěnost, zoufalství nebo ohromující úzkost. Je to obvykle *velmi silná a hluboká emoce*. Jakmile lidé ucítí jen „závan“ té emoce, už sahají po jídle, aby se tomu pocitu vyhnuli, utekli od něj nebo jej znovu uložili ke spánku.

Na semináři také často říkám: „Probuďte se.“ Jakmile jste jednou zjistili, který emocionální problém nechcete cítit, pak máte konečně v ruce nástroj, s nímž si s tím problémem můžete v rámci Cesty poradit! Pokud jste ale příliš zaměstnaní jeho přejídáním, jak se vůbec dostanete k jeho kořenům, abyste ho vyřešili?

Na semináři v Londýně se přihlásila jedna třicetiletá žena právě s tímto problémem. Byla viditelně obézní, a jak říkala, po celý život zápasila s dietami. Opravdu toužila s tím skončit. Požádala jsem ji, aby provedla výše popsaný proces, a ona odkryla hluboký pocit hanby smíšený se strachem. Zcela ohromená otevřela oči a prohlásila, že absolutně netuší, kde se ten pocit vzal. Nebyla si vědoma ničeho, zač by se měla stydět a z čeho by měla mít strach. Byla skutečně zmatená. Navrhla jsem jí, aby věřila, že jí ten emocionální problém trápí z určitého důvodu a že jej může použít jako startovní čáru v procesu Cesty, který budeme provádět později.

Během procesu jsem si povšimla, že zřejmě odkryla něco hluboce zneklidňujícího. Ke konci procesu jsem zcela zřetelně pozorovala obrovskou úlevu, která zachvátila celé její tělo. Jelikož proces každého člověka je přísně soukromý, neptala jsem se jí, čím prošla, ale řekla bych, že to bylo něco velkého.

O měsíc později se objevila na setkání absolventů. Zhubla o 13 kg! Nadšeně zvedla ruku, aby byla první, kdo bude vyprávět svůj příběh. Pověděla nám, že si ze svého dětství, a to až do deseti let, nic nepamatovala - vždycky tam pro ni byla jen prázdnota. Během procesu Cesty se dobrala dětských vzpomínek, které si předtím nedokázala

vyvolat. Šlo o obzvlášť traumatické sexuální zneužívání, a proto vzpomínky na svá dětská léta úplně zablokovala.

U táborového ohně se jí ty vzpomínky konečně vybavily, ale rovněž se jí je podařilo *vyřešit*. Přestože nikdy nemohla omluvit *chování* toho muže, kterého se to týkalo, ani mu odpustit, odpustila z celého srdce jeho duši. Prohlásila, že se cítí tak svobodná a v pohodě jako ještě nikdy. Když jsem o ní naposledy slyšela, stále prý hubla.

Problém dalšího člověka, který se zúčastnil semináře, byl alkohol. Tvrdil, že se nepovažuje za alkoholika, ale obvykle vypije tři až čtyři půllitry piva za večer. Při procházení procesu otevřel oči a pokorně prohlásil: „Bojím se selhání. Už to vidím úplně jasně. Ten strach pocítuji, když se doma posadím a chci se uvolnit. Přestože mě mysl varuje, já na to nedbám a říkám si: „Ale no tak, dám si jen jedno pivo.“ A pak se to změní ve tři nebo čtyři. Druhý den mám samozřejmě kocovinu, takže v práci nedosahuji nijak zvlášť dobrých výsledků. V podstatě ‚selhávám‘ v dosažení výsledků, po nichž toužím. Takže co mám dělat? Ze svého selhání mám špatný pocit, a tak jdu domů a piji ještě víc, abych alkoholem otupil svůj strach. A tak pořád dokola.“

Během procesu pak odhalil vzpomínku na slova svého otce, že nikdy ničeho nedosáhne - že vždy selže. A od té doby se s tím pořád pral. Když jsem ho uviděla příště, zmizelo jeho pivní břicho a celý úplně zářil. Přestal pít i kouřit a podařilo se mu sehnat lepší práci.

Tohle jsou jenom dva lidé z několika desítek tisíc, kteří se osvobodili od své závislosti tím, že se zabývali její emocionální příčinou a ne jejími vnějšími znaky. Klíčem k jejich svobodě byla Emocionální cesta. Úspěšně odhalili svobodu a celistvost, které čekají uvnitř každého z nás.



Zdá se, že nezáleží na tom, jak jsme staří nebo mladí. Určitým způsobem všichni tušíme, že se uvnitř každého z nás skrývá něco velkého a svobodného. Víme, že jsme schopni vykonat velké věci, a tajně toužíme najít svůj skutečný potenciál a nechat ho plně vyznít.

Noreen seděla u stolu naproti bývalému katolickému mnichovi, sedmaosmdesátiletému Irovi, pili spolu čaj a povídali si. Vysvětloval jí, že jak stárnul, velmi rád sedával v zadní části místního kostela - pociťoval tam klid a spokojenost. V poslední době ho ale něco rušilo. V průběhu několika týdnů cítil spolu s uspokojením také vzrůstající strach. Přiznal se Noreen, že právě proto v poslední době odmítá chodit do chrámu ke své každodenní modlitbě.

Noreen se zeptala: „Čeho se bojíte, Arture?“

Začervenal se a zašeptal: „Umírání... myslím...“ Hlas se mu vytratil.

Noreen mu jemně a jednoduše řekla: „Pojďte se mnou do obývacího pokoje. Zkusím s vámi malý proces.“

Starý mnich pomalu následoval Noreen a usadil se do křesla. Pak ho Noreen měkce provedla emocionálními vrstvami. Jakmile pronikl černotou do „pokoje“, vytryskly mu slzy a pomalu mu stékaly po tvářích. Otevřel oči a zašeptal: „Proč nás tohle neučí v kostele? Všechny ty dlouhé roky, a já nic *nevěděl*.“

Ať už je náš věk jakýkoli, každý z nás touží vzpomenout si, kdo doopravdy je. Každý z nás touží konečně dorazit „domů“. Projít jednotlivými vrstvami není jediný způsob, jak najít a přímo prožívat pokoj a svobodu, které jsou naším Zdrojem. Existuje mnoho dalších způsobů, které se mohou odehrávat v každém okamžiku vašeho každodenního života.

Moje zkušenost je taková, že jakmile se jednou probudíte do skutečnosti, kdo opravdu jste, váš Zdroj vás bude neustále pronásledovat. Prostě vás nenechá na pokoji. Jestliže jste už jednou dorazili domů, bude vás domov neustále lákat. Pravda na vás bude

volat tak dlouho, dokud se do ní nakonec nezamilujete a nebudete už chtít dělat nic z toho, co by vás od ní vzdálilo.

Druhý den semináře, poté, co už všichni prošli vrstvami a našli svůj Zdroj, začínáme zkoumat jiné, rychlejší způsoby nacházení našeho vnitřního vědomí.

Vždycky doporučuji projít jednotlivé vrstvy jako první, nejvýznamnější možnost. Jakmile jednou prožijete Zdroj - dokonce i když jediné, co se vám podařilo, bylo „smočít ve Zdroji palec u nohy“ - všechny ostatní způsoby mohou být poměrně přístupné.

Jedna obzvlášť významná metoda je tak snadná, že jsou lidé pokaždé ohromeni, jak silný prožitek Zdroje jim umožní. Je to opravdu velmi jednoduché. Jedná se o pradávný proces sebedotazování, který po tisíce let praktikují v mnoha védantských a tibetských buddhistických kláštorech. Chcete-li, můžete ho vyzkoušet rovnou. Nejlépe se provádí s partnerem.

---

*Ještě jednou si vymezte asi hodinu v soukromí, tichu a bez vyrušování. Požádejte přítele - nejlépe toho, kdo už četl tuto knihu - aby se posadil vedle vás. Jakmile se oba cítíte pohodlně a jste připraveni, zavřete oči. Váš partner vám bude klást velmi jednoduché otázky. Vy se uvolníte a otevřete jako dítě, protože skutečně toužíte znát odpovědi na ty otázky - a budete důvěřovat, že se odpovědi projeví slovně či beze slov.*

*Je vhodné, když váš partner soustředí veškerou svou pozornost na vás a naslouchá vám stejně bedlivě, jako by naslouchal Bohu. Tímto způsobem se váš partner přímo zúčastní vašeho prožitku a vytvoří „posvátný prostor“, v němž můžete zahájit svůj proces.*

*Váš partner má oči otevřené, zatímco vaše jsou pořád zavřené. Potichu se začne ptát: „Kdo jsi?“ Máte zavřené oči, spočíváte ve svém vlastním vědomí, naladíte se na něj a dovolíte, aby odpověď vybublala zevnitř. Vy tuto odpověď samozřejmě nebudete nijak cenzurovat. Potom odpověď proneste nahlas.*

*Partner vám poděkuje a znovu vám položí otázku: „Kdo jsi?“ Znovu se uvolněte a soustředte se na to, co se uvnitř vás objevuje, a řekněte to nahlas. Váš partner vám poděkuje a znovu se ptá: „Kdo jsi?“*

*A takovým způsobem pokračujete dál.*

*Velmi často lidé začínají vyjmenováváním svých vnějších rolí: „Jsem učitel, matka, obchodník atd.“ ale pokud jste skutečně otevření a toužíte vědět, kdo opravdu jste, pak se obvykle během procesu začne odhalovat vaše hlubší Já.*

*V určitém okamžiku se může stát, že uvnitř pocítíte rozlehlé, obrovské ticho a na otázku „Kdo jsi?“ nevzejdou žádná slova. Pokud se to stane, jednoduše prožijte svůj zážitek a buďte v klidu.*

*Váš partner vám i přesto poděkuje za vaši odpověď beze slov a znovu se ptá: „Kdo jsi?“*

---

Váš partner pokračuje v kladení otázek, čeká na vaši odpověď slovy i beze slov a děkuje vám tak dlouho, dokud není celý proces u konce - trvá to asi patnáct až dvacet minut. Pak můžete přestat, poděkovat partnerovi a vyměnit si role.

Klíčem k tomuto cvičení je dětská otevřenost, důvěra v objevená slova a ochota upřímně se slovně svěřit se vším, co přijde - ať už je to jakkoli směšné.

U některých odpovědí můžeme zjistit jejich skutečný význam teprve mnohem později, jiné nám v daném okamžiku mohou připadat velmi legrační. Na jednom semináři jsem se procházela mezi páry, když jeden z partnerů odpověděl: „Jsem benzínové čerpadlo.“ Druhý partner se napůl usmál a odpověděl: „Děkuji... Kdo jsi?“

Neslyšela jsem zbytek jejich procesu, dokud ten partner, který se považoval za benzínové čerpadlo, neodhalil, že není jenom benzínovým čerpadlem, ale i benzínem, benzínovou stanicí, vzduchem a nakonec *vším*. Cítil, že je *vším životem* a že se všechno v životě odehrává v něm - včetně benzínového čerpadla!

Takže nezáleží na tom, jak směšně může vaše odpověď znít, prosím, necenzurujte se. Dovolte svému Zdroji projevit svou přirozenost svým vlastním kouzelným a tajemným způsobem. Je to jednoduché cvičení, ale obzvlášť důkladné. Je to moje oblíbené cvičení.

Ráda vyčlením několik minut ze svého dne k tichému posezení, zaměřím se dovnitř a ptám se: „Kdo jsem?“ Obvykle se stěží dostanu přes tuto větu, než se rozlehlé, silné uvědomění sebe sama odhalí

všude a ve všem. Spočívám v bezmyšlenkovité a bezeslovné přítomnosti ticha, které je tak úžasné a inspirující, že mi obvykle vhrknou slzy do očí a já poznávám, kdo jsem.

V procesu kladení otázek „Kdo jsi?“ je stejně silný zážitek být posluchačem, který soustředí veškerou svou pozornost na svého partnera, jako být tím, komu jsou otázky kladeny. Tato jednoduchá, významná metoda je něco, co můžete snadno aplikovat ve svém každodenním životě. Jenom se celou svou bytostí soustřeďte na úkol, kterým se právě zabýváte. Jestliže se vám podaří plně soustředit pozornost, jestliže budete zcela přítomní, pak můžete prožít nadčasové vědomí, jež je přítomno vždy, když se neobjevují žádné myšlenky. Zjistíte, že žijete od okamžiku k okamžiku jako nikdy nekončící proud přítomnosti - přítomného vědomí. V tom je čirá jednoduchost, bezmyšlenkovité ticho a absolutní absence strachu. V tomto vědomí se vše odehrává hladce, svobodně a efektivně - neruší vás žádné myšlenky ani vám nebrání ve vašem směru. Vědomí neruší žádná činnost a je to v podstatě pramen, ze kterého tryská všecka tvořivost a inspirace.

Další přímý způsob, jakým lze prožít Zdroj, je meditace. Mnozí z vás, kteří čtete tuto knihu, jste se již naučili různé „způsoby“ meditace. Nehovořím zde o těch typech meditace, kdy se soustředíte celou svou myslí na nějaké slovo nebo mantru. A už vůbec nemluvím o typech meditace, kdy zaměřujete svou pozornost na různé vjemy v těle. Mám dojem, že lidé, kteří provozují meditaci, často omylem zaměňují stav podobný transu za svobodu, o níž hovořím já. To, o čem mluvím já, není spaní. Neznamená to být izolovaný, postavený mimo zónu, měkký, otupělý nebo být jako živá mrtvola. Je to stav bdělosti. Je to břitké, ostré, přítomné a září to životností. Je to krystalicky čisté, čiré bytí, v němž se cítíte být spojeni se vším. Ve skutečnosti víte, že *jste* všechno.

Často slyším, že meditace je čas pro zvažování a hodnocení myšlenek. Pro mnoho lidí je to čas, kdy se jejich mysl bouří a připomíná pytel blech. Jestliže tedy máte svou zvláštní metodu, nezaměňujte ji prosím za to, o čem hovořím já.

Já medituji přes pětadvacet let, a přestože to považuji za uvolňující a uklidňující metodu, meditace, tak jak se obecně učí, mě „neprobudí“ ani mi neumožní plné uvědomění toho, kdo jsem. Tento pokoj, o němž

hovořím, je klid za myslí. Je to energie, síla lásky, která obvykle způsobuje růst radosti bez jakékoli příčiny. Typ meditace, kterou mám na mysli, raději nazývám „sezení“. Je to spočinutí, vsáknutí a ponoření se do vědomí samotného, do ticha čirého bytí. Žádné myšlenky, žádné mantry, žádné metody. Zjistila jsem, že prostá otázka: „Kdo jsem?“ dokáže tuto přítomnost skvěle odhalit.

Chcete vyzkoušet tuto meditaci „bez metody“? Chcete zažít „sezení“?

---

*Vyčleňte si pro sebe asi dvacet až třicet minut. Pohodlně se usadte a začněte si klást otázku: „Kdo jsem?“ Dovolte plné bezeslovné přítomnosti projevit sebe sama... Prostě se ponořte do této přítomnosti.*

*Chcete-li, dovolte té přítomnosti, tomu vědomí, rozšířit se před vás... Pak si ji dovolte pocítit za vámi... Potom ji nechte rozpínat na všechny strany kolem vás... bez konce pod vámi... a nekonečně nad vámi... a umožněte si spočinout uprostřed neohrazeného moře čirého bytí, oceánu tichosti.*

*Jestliže se objeví myšlenky, nechte je plavat na hladině a vy zůstaňte hluboko ponořeni v přítomnosti vědomí.*

*Pokud k vám myšlenky přece jenom proniknou, nevšímejte si jich - chovejte se k nim jako k mrakům na obloze a vy zůstaňte ponořeni v tomto nezměrném moři tichosti, v čirém vědomí.*

*Prostě zůstaňte takto rozlehlí, neohrazení a ponořeni, dokud vám vnitřní vědění nebo nějaký impuls nedají najevo, že je čas skončit.*

---

Ráda provádím toto „sezení“ tak dlouho, jak je potřeba, ale minimálně dvacet minut. Jakmile otevřete oči, udržujte své vědomí lehké, otevřené a prostorné. Uvědomujte si, jak vaše přítomnost naplňuje místnost a veškerá vaše činnost toho dne se může odvíjet přirozeně v souladu s touto rozlehlostí. Ve skutečnosti zjišťuji, že tato přítomnost má inteligenci, která mi po celý den umožňuje plynule fungovat. Zatímco se v ní nacházím, všechno se děje bez námahy, lehce, aniž bych do věcí vůbec musela zasahovat. V tomto vědomí stihnu udělat mnohem více věcí bez obvyklé námahy a snažení.

# • 25 •

Na semináři, po ukončení metody „Kdo jsem?“, se každého ptám: „Jaké vlastnosti přirozeně vycházejí ze Zdroje?“ Lidé vykřikují nejrůznější vlastnosti a já ta slova zapisuji na bílou tabuli umístěnou v čele místnosti. Celou tabuli za krátkou chvíli pokryji názvy těchto krásných vlastností.

Jakmile tedy provedete metodu „Kdo jsi?“, můžete jmenovat některé vlastnosti, které vás napadají. Dole vidíte klasickou tabuli.

*Svoboda, neohraničenost, radost, čistota, hojnost,  
odpuštění, synchronizace, vědomí, pokoj, humor,  
plynulost, slušnost, klid, nebojácnost, otevřenost, ticho,  
božství, odevzdání, bytí, hbitost, spontánnost, lehkost,  
moudrost, péče, soucit, snadnost, krása, důvěra,  
inspirace, uzdravení, vitalita, zábava, smích, čirost,  
hravost, vzrušení, naplnění, jednota, lidskost, pochopení,  
přijetí, potěšení, úcta, síla, kuráž, rozlehlost, životnost,  
živost, vášeň, rovnováha, nadčasovost, mírnost,  
zvědavost, jednoduchost, čistá energie, jemnost,  
celost, dokončenost, upřímnost, pravda.*

Jakmile popíšu celou tabuli, požádám všechny, aby se na názvy vlastností podívali a skutečně je vstřebali. Ptám se jich, kolik těchto vlastností prožili během uplynulého víkendu. Obvykle nastává delší pauza, jak lidé přemýšlejí o otázce, a nakonec někdo nevyhnutelně pípne: „Všechny!“

Vždycky jim dám absolutně za pravdu. Prožili jste každou z nich. Kdykoliv vám chce dát Zdroj najevo, že jste s ním ve styku, věnuje vám dar ve formě jedné z těchto vlastností. Je to způsob, jakým vám vaše

podstata, vaše duše sděluje, že jste ve styku se svým nejhlubším Já. Je to způsob, kterým vám váš Zdroj říká: „Správně! Jsme ve styku. A protože jste ve styku, dostanete cenu, dostanete dárek!“ Jste ve styku, takže můžete prožívat radost, potěšení, pokoj. Takto vaše vědomí signalizuje tělu, že jste na správné cestě.

Kdykoli jste ve styku, zanechá vám Zdroj nějakou stopu. Začnete-li tedy ve svém životě vyhledávat okamžiky, v nichž pocítíte jednu z těchto vlastností (soucit, jemnost, čistotu atd.), dává vám Zdroj najevo, že jdete dobrým směrem.

Mnoho lidí říká: „Rád bych věděl, co se ode mě v životě očekává.“ Inu, podívejte se na jednotlivé stopy - Zdroj vám nechává na cestičce drobký chleba. Jestliže jdete podle těch drobků od jednoho prožitku Zdroje ke druhému, povedete svůj život jako nikdy nekončící proud Zdroje a budete následovat cestu, která je šitá na tělo vaší duši, aniž byste se trápili se svými konfliktními představami a zmateným hovorem mysli.

*Vaše tělo je barometr vaší duše.* Chcete-li vědět, zda jdete správnou cestou, zkontrolujte své tělo. Jestliže prožíváte některou z vlastností Zdroje, poplácejte se po zádech - jste ve styku, jste v proudu.

Takovým způsobem vás může vaše duše dovést od jednoho prožitku Zdroje ke druhému.

# • 26 •

Ne všichni lidé přicházejí na seminář s emocionálními nebo zdravotními problémy. Vlastně je nutno říci, že většina lidí má svůj život docela v pořádku. Cítí se zdraví a vedou úspěšný a naplněný život.

Domnívám se, že skutečným znakem úspěchu je upřímné rozpoznání, že *vždy* existuje prostor pro zlepšení, další růst a učení. Úspěch s sebou přináší další úspěch, a k tomu, abyste v úspěchu pokračovali, musíte růst. Takže hodně úspěšní lidé často chodí na seminář kvůli celkovému „domácímu úklidu“, kvůli větší svobodě, živosti a zdraví ve svých vztazích, v práci i uvnitř sebe sama. Přicházejí, aby dosáhli ještě větších úspěchů.

Když lidé dosáhnou všeho - dokonalé rodiny, domu na venkově, úspěšného zaměstnání - obvykle si řeknou: „Dosáhl jsem všeho, co jsem si myslel, že chci, ale přesto vím, že existuje *něco víc* - něco většího.“

Jsou to většinou lidé, kteří se úplně nejvíc touží probudit ke svému skutečnému Já, ke svému Zdroji. Uvědomili si, že všechno, co je obklopuje, může být docela příjemné, ale oni jednoduše „vědí, že to nestačí“. Není to „ono“. Z těchto lidí se často stávají skuteční duchovní hledači. Hledali velikost ve vnějším světě a uvědomili si, že tam něco chybí, takže se obrátili dovnitř a doufají, že naleznou osvobozující pravdu.

Tato žízeň, která vás vede k poznání sebe sama, je podle mě tou nejdůkladnější, jaká existuje. Žízni nejvyššího řádu. Tito hledači si často neuvědomují, že to je to, co hledají. Oni jenom vědí, že existuje něco většího, a touží to prožít, poznat to, žít v tom.

Často se stane, že právě v okamžiku, kdy je kolem vás všechno v naprostém pořádku, vaše duše zašeptá: „Ano, a je toho mnohem víc.“ Potom lidé přicházejí na soukromá sezení nebo na víkendový seminář.



Vždycky jsem věřila, že pokud lidé přijdou na seminář nebo se rozhodnou přečíst tuto knížku, je jejich duše připravena. Někde uvnitř dali na modlení - modlili se za probuzení k pravdě, za nalezení vnitřní velikosti. Je mi ctí seznámit se s lidmi, kteří přicházejí na soukromá sezení nebo je přitahuje seminář, protože vím, že se začali modlit tuto božskou modlitbu, a přestože jejich vědomá mysl nic netuší, jejich duše je volá domů.

Přišli, aby objevili své skutečné Já, a pokud mají hodně štěstí, hluboce se zamilují do svého Zdroje, do pravdy, a nebudou ji chtít nikdy opustit.

Takovým člověkem je i Geoffrey, výkonný ředitel vysoce úspěšné firmy v Manchesteru v Anglii. Když dorazil na soukromé sezení, připadal mi velmi sebevědomý a dynamický - jako prototyp úspěšného člověka. Dovedu si představit, že většina lidí by jeho životní styl považovala za záviděníhodný - měl krásnou dceru, milou manželku, nádherný dům a úspěšnou kariéru. Prakticky všechno v jeho životě vypadalo, že je na správné cestě.

Řekl mi, že se mu skutečně ve všem poměrně daří a že vlastně přišel jenom proto, aby vyřešil, „vyladil“ několik drobností. Vadilo mu, že přestože je manažerem úspěšné počítačové firmy, má stále strach z mluvení na veřejnosti, a stydí se a cítí se nemotorný, kdykoli dělá prezentaci před správní radou. Vysvětloval mi, jak je to směšné, když se firmě tak dobře daří, a jak hloupé mu připadá být ředitelem, když je tak pitomě nemotorný před vlastními nadřízenými. „Vím, že jsem dobrý ředitel - naše výsledky to dosvědčují - ale jakmile se objevím na veřejnosti, úplně ztuhnu.“

Smáli jsme se tomu a já mu vysvětlila, že u nás ve Spojených státech prováděli průzkum a zjistili, že strach mluvit na veřejnosti je v podstatě strach číslo jedna - dokonce je větší než strach ze smrti! Pokračovala jsem, že tato nemotornost, kterou pociťuje, je velmi běžná. Řekla jsem mu: „Jelikož lidé mají z mluvení na veřejnosti větší strach než ze smrti, máte pravděpodobně náskok, protože vy alespoň vystoupíte a tu řeč přednesete. To je víc, než na co by si většina lidí troufla.“

Usmál se, ale opakoval, že přesto stále touží osvobodit se od čehokoliv, co ho drží zpátky. Souhlasila jsem a svěřila jsem se mu, že totéž pociťuji ve svém životě já, totiž touhu překonat vše, co mě drží na

uzdě. Potom jsem ho ujistila, že udělám, co bude v mých silách, abych mu pomohla odkrýt to, co se skrývá na dně jeho strachu, takže se od toho konečně bude moci osvobodit.

Než jsme začali, pohlédl na hodinky a upozornil mě, že má schůzku, kterou nesmí zmeškat, a pak musí chytit letadlo, takže musíme skončit do dvou hodin odpoledne. Tak on se přišel zbavit svého největšího strachu a chtěl to zvládnout za hodinu a půl! Dokonce i když se jednalo o osobní růst, předpokládal, že dosáhne nejlepších výsledků v rekordním čase. Usmála jsem se a řekla jsem, že se vynasnažím.

Sáhla jsem pro svůj poznámkový blok, potichu se za klienta pomodlila, což vždy činím, než začnu - aby se uskutečnilo nejvyšší i nejhlubší uzdravení na všech úrovních - emocionální, fyzické i duchovní. A v srdci jsem si připomněla, že ačkoliv se přišel uzdravit ze svého strachu z mluvení na veřejnosti, ve skutečnosti dostane mnohem víc - pozná své opravdové Já - nekonečnou moudrost, vnitřního génia.

Přestože se o tom nezmínil, tušila jsem, že se pomodlil, aby se probudil do toho, kdo *opravdu* je. I když ho trápil povrchový emocionální problém s mluvením na veřejnosti, v hloubi srdce toužil po svobodě, pokoji a pravdě pro sebe sama.

Procházeli jsme jednotlivými vrstvami, on mi všechno neustále popisoval, jako by si zaznamenával výsledky. Dokonce i v průběhu procesu se natvrdo projevovala jeho identita člověka, který rád dosahuje výsledků. V části procesu byl jeho komentář až na závadu, a tak jsem ho musela upozornit, aby nepřemýšlel, ale jen cítil a soustředil se na své emoce. Nakonec pronikl skrz. Pro nás oba to byla zkušenost plná pokory. Seděl zde muž v dokonale vyžehlené košili a kravatě a po tvářích mu stékaly slzy úžasu a údivu - údivu nad úctou vzbuzující krásou, kterou objevil, nad rozlehlou, neohraničenou jednotou se všemi a vším. Tiše seděl, hluboce dojatý silnou přítomností lásky ve svém srdci.

Jakmile dosáhl své nekonečné moudrosti, až s podivem zřetelně se odkrylo jeho chování v dětství. Sledoval scénu za scénou, v každé z nich viděl svého otce a v každé z nich cítil, že pro svého otce nikdy nebude dost dobrý. Když třeba dosáhl u zkoušky 95 bodů ze 100, otec mu vyčetl: „A co se stalo s těmi pěti body?“ Zdálo se, že ač se snažil jakkoli, nikdy nezískal otcův respekt nebo pochvalu.

Ted' zcela jasně viděl, co se skrývá v jádru jeho strachu. A proč měl i před svou správnou radou pocit, že nikdy nezíská jejich respekt, ať už dosáhne čehokoli. Jako by se pokaždé, když před ně vstoupí, změnil v malého chlapce, jenž stojí před svým otcem. Starý strach: „Nikdy to nedokážu. Nikdy nebudu dost dobrý“ způsobil, že se uvnitř celý zkroutil.

Po skončení procesu a vyřešení problému s otcem, kdy mu odpustil všechna ta léta, po která se cítil tak nepochopený, nemilovaný a nepochválený, jsme pokračovali procházením zbývajících vrstev.

Po skončení jsem se zadívala do očí muže, jenž konečně našel mír. Vypadal jako malé, nevinné dítě. Pohlédl na hodinky a zjistil, že má právě tolik času, aby chytil letadlo, ale schůzi správné rady už nestihne. Přiznal se, že pociťuje tak obrovskou úlevu, že si to přeje aspoň na pár okamžiků vychutnat a srovnat se s tím. Vnitřně jsem si poznamenala, jaká to byla nezvyklá reakce od muže, který ke mně přišel ani ne před dvěma hodinami.

O dva týdny později jsem pořádala seminář a k mému překvapení se v místnosti objevil i Geoffrey. Nečekala jsem ho, protože má vždy velmi nabitý rozvrh, ale jeho příchod mě velmi potěšil.

V jednom okamžiku, kdy jsme si kladli otázky a odpovídali, zvedl Geoffrey ruku a hrdě a beze strachu vstal a promluvil před více než sto lidmi. Jeho řeč byla výmluvná a svěží, jako by pro něj mluvení na veřejnosti bylo stejně přirozené jako zavazování tkaniček.

„To je ale obrat,“ pomyslela jsem si. Pověděl nám o svém bývalém strachu z mluvení na veřejnosti a o tom, jak ke mně přišel na soukromé sezení. Nejenom že zmizel jeho strach, ale od té doby má pocit, že se nachází „v proudu“, v „zóně“, a že se výrazně zlepšil i v golfu. Vlastně dva dny po našem sezení *vyhrál* golfový turnaj.

Všichni tleskali jeho očividnému úspěchu. Pak dodal: „Při přebírání ceny jsem měl malý proslov. Mluvil jsem bezchybně a snadno. Tehdy jsem si uvědomil, že můj strach z mluvení na veřejnosti zmizel.“

Posadil se, já se mu podívala do očí a zahlédla v nich tentýž záblesk - tutéž jiskru, jakou často vídávám u lidí, kteří se probudili a našli své opravdové Já. Pozitivně zářil. A já si uvědomila: „Není úžasné, jak dokonce i obchodník, který se soustředí jen na své cíle, touží poznat tu vnitřní lásku, ten pokoj?“

Tehdy poprvé *opravdu* vypadal úspěšně. Našel neocenitelný poklad, který mu nikdo nemůže vzít. Našel své opravdové Já.

Na seminář přišel i další člověk, ale v jeho případě je pravdou spíše opak. Ve čtyřiceti letech byl Alan úspěšný obchodník, který vydělal několik milionů. Nyní, v šedesáti, byl na mizině a přátelé mu museli půjčit, aby mohl absolvovat tento seminář.

Během procesu se mu přihodilo něco nečekaného. Jeho raketoplán ho zavezl do oka, které zevnitř vypadalo celé zamlžené. Zajímavé bylo, že vzpomínka, na kterou narazil, nebyla záporná, ale *kladná*. Alan se vrátil do okamžiku, kdy byl jeho život velmi úspěšný - kdy skutečně dosahoval svých cílů a byl úspěšný podnikatel. Vrátil se do časů, kdy se zdálo, že se vše, čeho se dotkne, změní ve zlato, do časů, kdy se zdálo, že ho nic nedokáže zastavit.

U táborového ohně neseděli žádní další lidé, jenom mladší, čtyřicetiletý Alan, dnešní Alan a jeho učitel. Ale ten mladší měl co říct! Mladší Alan udělal staršímu Alanovi úplnou přednášku, v níž mu nevybíravými slovy připomněl, že stejný talent, stejné kladné vlastnosti, které z něho učinily ve čtyřiceti milionáře, má stále uvnitř sebe. Seděli vedle sebe, nezvyklí jeden na druhého, protože dnešní Alan už zapomněl, kým byl. Zapomněl na velikost, která mu umožnila takový úspěch. Mladší Alan ho povzbuzoval a vyzýval: „Jsem pořád tady!“

Dnešní Alan si neuvědomil, že jeho úspěch nebyl výsledkem vnějších okolností. Neuvědomil si, že jeho úspěch se zrodil z jeho vlastní vnitřní velikosti. Bylo to vůbec poprvé po deseti letech, kdy Alan začal uvažovat o možnosti nového úspěchu.

Po skončení procesu Alan prohlásil, že ho to skutečně nakoplo a že se opravdu cítí jako vysvobozený ze stavu bezmocné oběti, jejímž vězněm byl po mnoho let. Proces mu připomněl, jaké je to být znovu ve styku se Zdrojem a jak se člověk cítí, když narazí na svého vnitřního génia. Bylo to poprvé za dlouhé roky, kdy se cítil být „v proudu“, ve styku. Vůbec nevěděl, že je to možné.

Chystal se k odchodu a já jsem v jeho očích spatřila mladistvý záblesk, jenž tam určitě býval za jeho mladších let. Vzpomněl si na jiskru, kterou prožíval při styku se svým opravdovým, svobodným Já.

Na základě vlastní zkušenosti vím, že Cesta obvykle nekončí jedním fyzickým či emocionálním procesem. Ve skutečnosti je vlastně prodělání procesu *začátkem* života plného opouštění emocionálních vrstev a stále hlubšího prožívání sebe sama ve svobodě. Svoboda nemá žádné hranice. To není tak, že dorazíte do Zdroje a zůstanete v něm. Spíše začnete žít ve Zdroji, jako výraz Zdroje. On vám odhalí ostatní vlákna, narušené zvyklosti, staré problémy, kterých jste připraveni se zbavit. To, kdo opravdu jste, vás táhne hlouběji a hlouběji do sebe sama, ale stále zůstává v klidu, čisté a nedotčené kolotočem života.

Zdroj si neúnavně přeje osvobodit vás. Svoboda svou přirozeností volá na povrch vše, co není dosud svobodné, a říká: „Je to vítané, ale nejsi to *opravdu* ty.“ Zdroj zná způsob, kterým najde to, kým nejste, zatímco vás vede hlouběji do toho, kým *jste*. Takže když jsem se zbavila nádoru, vůbec jsem si neuvědomila, že to je teprve začátek celoživotního opouštění.

Asi rok a půl poté, co jsem měla nádor, na podzim roku 1993, řádila v Malibu ohromná ohnivá bouře. Možná jste o tom četli v novinách nebo to viděli v televizi. Vzniklý požár byl tak strašlivý, že zničil 280 domů a stovky lidí zanechal bez přístřeší.

V té době jsem se nacházela v televizním studiu v New Yorku. Přistoupil ke mně ředitel a povídá: „Víte, měla byste se zajít podívat na zprávy. Máte přece dům v Malibu, ne? Raději se ujistěte, že je všechno v pořádku. Právě hlásili, že plameny dosahují výšky až dvaceti metrů.“

Dívala jsem se na televizi a nic z toho mi nedávalo smysl. To byl můj domov, krásné Malibu, pokryté černým kouřem a běsnícím ohněm jako samotné peklo. Tiše jsem seděla sama v hale a sledovala jsem, jak domy mých přátel podléhají zkáze. Připadalo mi to jako špatný katastrofický film a stále jsem čekala, kdy se objeví závěrečné titulky.

Náš dům jsem neviděla, ale jelikož se plameny pohybovaly po kopcích a náš dům stál na pláži, nevypadalo to, že oheň přeskočí dálnici a zapálí i domy u moře.

Nabyla jsem dojmu, že když budu sedět a ohromená a jakoby zhypnotizovaná budu hledět na televizi, nikomu tím nepomůžu. Proto jsem to vypnula a rozhodla se tiše se pomodlit za všechny lidi, kterým se náhle jejich život obrátil naruby. Věděla jsem, že tam lidé strašně trpí, a proto jsem myslela na své přátele a vysílala k nim veškerou svou lásku. Cítila jsem se velmi osamocená a bezmocná, protože jsem s nimi nemohla mluvit.

Pomodlila jsem se, jen tak jsem seděla a tiše se soustředila v nekonečné tichosti, kde není co říct. Pomalu se do této tichosti začala vkrádat vnitřní předtucha. Rozhodla jsem se rychle v duchu zkontrolovat, zda se někdo z mých blízkých nenachází v našem domě - jen pro jistotu. Pomyslela jsem na svou dceru Kelley, která se nedávno odstěhovala se svým snoubencem osm mil od Santa Moniky. Věděla jsem, že Don je na semináři v Santa Fé. Neměli jsme žádná domácí zvířata, takže na okamžik jsem pocítila úlevu, že nikdo z rodiny není v domě... ale ta vnitřní předtucha se tiše plížila do mých vnitřností.

Setřásla jsem ji a rozhodla se zavolat dceři a jejímu snoubenci, jenom abych se ujistila, že jsou v pořádku. Jakmile jsem to zjistila, požádala jsem ředitele, aby mi dovolil odejít dříve.

Spala jsem neklidně a ráno jsem se vzbudila se silnou migrénou. Šla jsem rovnou do studia. Když jsem tam dorazila, všichni se zastavili a hleděli na mě. Vypadalo to, jako bych se opozdila. V jindy tak rušném a veselém studiu panovalo strašlivé ticho. Dva lidé si vyměňovali pohledy, jako by se rozhodovali, kdo mi tu zprávu oznámí. Nakonec někdo ztratil nervy a řekl: „Brandon, myslím, že by sis měla zamluvit let domů... Tvůj dům lehl popelem... Promiň... Nevím, co na to říct.“ Nemotorná pauza... „Měla jsi ho pojištěný?“

„Ne... To nemá v Malibu nikdo - je to moc drahé, když žiješ u moře...“ Další dlouhá pauza... „Takže bych asi měla zjistit, jestli seženu letenku.“ Nikdo už nic jiného neřekl. Nebylo co jiného říct.

Vyšla jsem ze studia do ostrého, studeného newyorského větru. Byl šedivý podzimní den, ale barvy byly nesmírně ostré, vůně silné a doprava šíleně hlasitá. Přesto jsem uprostřed toho všeho cítila uvnitř hluboké ticho.

Bylo to s podivem, ale měla jsem pocit, jako by mi z ramen spadla obrovská tíha, jako by mě opustila dlouholetá karma. Cítila jsem se překvapivě lehká a svobodná. Zevnitř jsem zaslechla písničku, kterou jsem kdysi slyšela v duchovním centru. Její slova byla: „Důvěřuj, všechno bude v pořádku.“ Zněla otřepaně, ale zároveň mile a příhodně, takže jsem si ji zpívala celou cestu do hotelu, kde jsem si chtěla sbalit zavazadla.

Zavolala jsem do aerolinií. Přestože jsem měla nevratnou letenku, za daných okolností mi umožnili letět jako náhradníkovi. Zároveň mě však upozornili, že let je téměř plný. Dorazila jsem na letiště a zjistila, že let je zcela obsazený. Všechna sedadla v ekonomické třídě byla plná, ale jedna laskavá paní mi nabídla své místo v první třídě. Nad touto velkorysou nabídkou od úplně cizího člověka v době největší nouze mi vhrkly slzy do očí. V hlavě mi stále hrála písnička „Důvěřuj, všechno bude v pořádku.“

Během letu jsem si uvědomila, že oblečení v kufru představuje všechen můj majetek. Ve čtyřiceti letech mám jenom kufr s jmenovkou. Kupodivu mi to nepřipadalo zas až tak špatné.

Při příletu na losangeleské letiště mě vítal můj manžel. Pověděl mi: „Myslím, že bude nejlepší, když tam rovnou zajedeme. Máš u sebe řidičák? Do té uzavřené oblasti nepouštějí nikoho, kdo neprokáže, že bydlel v jednom z těch spálených domů. Každý člověk musí mít doklad. Už tam spousta lidí rabovala.“

Jeli jsme po dálnici podél Tichého oceánu a nic už nevypadalo jako hloupý katastrofický film. Všechno bylo skutečné, velmi skutečné. Rozsah devastace mi bral dech. Když jsme se blížili k místu, kde stával náš dům, zhluboka jsem se nadechla a připravila se na nejhorší. Na pohled, který se mi naskytl, jsem se však připravit nedokázala. Zastavili jsme na příjezdové cestě. Všechno, co zbylo, byly černé a spálené trámy, které místy ještě doutnaly, hromady sutí a naše nádherná fuchsiově zbarvená bougainvillea - nedotčená, čerstvá, v plném květu, tak živá v kontrastu s přísnou černou hromadou toho, co zbylo z osmnácti let našeho rodinného života.

Očekávala jsem, že začnu prolévat slzy, ale namísto toho jsem cítila jen ticho a pokoru. Uvědomovala jsem si, že je to pro mě vzácný okamžik - drahocenný okamžik. Nechtěla jsem potlačit ani zatemnit nic, co by z toho mohlo vzniknout. Celým tělem mi projel hluboký,

nevysvětlitelný pocit vděčnosti. Začala jsem si uvědomovat, jaké mám štěstí, že prožívám nádherný vztah se svým mužem a dcerou, a že tohle je koneckonců všechno, na čem opravdu záleží. Zbytek byly jenom materiální „věci“.

Vešli jsme do naší bývalé kuchyně. Don mě upozorňoval, abych byla opatrná, protože podlaha prohořela skrz. Několik kusů zčernalého dřeva zůstalo stát na místě, lednička a myčka se úplně rozpustily, umělá hmota se slila s kovem. Bylo zřejmé, že nádobí, které nespadlo a nerozbilo se, už někdo vyraboval. Připadalo mi až bizarně směšné, že lidé dokážou okrádat ty, kteří jsou v nouzi, a ty, kteří už nemají skoro nic.

Nic z těch zbytků mi nepřipomínalo to, co jsem znala jako svůj domov, dokud jsem nenarazila na kousek porcelánu, kterého si zloději nevšimli. Byl to hrníček, který jsem si koupila v duchovním centru. Byla na něm napsána jednoduchá slova: „Důvěřuj, všechno bude v pořádku.“ Zasmála jsem se a uvědomila si, že mi milosrdenství zanechalo spoustu stop.

Spolu s Donem jsme pokračovali v prohlížení sutin, hledali jsme něco, co by se dalo vzít jako suvenýr, nebo nějaký památeční kousek, který by stálo za to zachránit. K našemu úžasu jsme zjistili, že na naše těžké, v kůži vázané svatební album spadla kovová skříňka. Byli jsme nesmírně rádi, že jsme ho našli. Některé fotografie byly částečně nasáklé vodou, ale v podstatě byly nedotčené. Taky jsem narazila na dost zničený kovový knoflík, který jsem kdysi dostala od svého učitele. Stálo na něm: „Když ti život nabídne citrony, udělej si z nich citronádu.“ Zdálo se, že mi život nechává stopy úplně všude, a přemýšlela jsem, kolik citronády z toho všeho udělám.

Každý okamžik mi připadal drahocenný a hluboce dojímavý, vůbec ne takový, jak jsem očekávala. Smáli jsme se, o kolik lepší výhled na oceán teď máme, když tu nejsou žádné zdi, a pokračovali jsme v prohledávání trosek. Najednou, zcela neočekávaně, jsem za sebou uslyšela hlas. Otočila jsem se a zjistila, že hledím tváří v tvář obrovské televizní kameře. Reportérka mi před ústa vrazila mikrofon a ptala se: „Nebude vám vadit, když vám položím pár otázek?“ Zmatená a ohromená jsem zamumlala: „... Vlastně, ne... pokud vám nebude vadit, že budu pokračovat v práci... zrovna jsme přijeli.“

„Takže, jaký je to pocit, být obětí katastrofy?“



Potřásla jsem nevěřičně hlavou nad ohromující necitlivostí, nad tím, jak může někdo položit takovou otázku v takovém čase, nicméně měkce jsem odpověděla: „Já se vlastně vůbec necítím jako oběť.“

„Dobře, takže jaké je to být *přeživší* katastrofy?“

Podívala jsem se na ni a tiše odpověděla: „Necítím se ani jako přeživší katastrofy.“

„Fajn, takže jak se *cítíte*?“ Konečně položila první normální otázku.

„Abych řekla pravdu, teď ze všeho nejvíc pociťuji vděčnost.“

„Vděčnost? Jak můžete v takovém okamžiku cítit vděčnost?“

Přestala jsem hledat. Otočila jsem se a podívala se jí přímo do očí. Při pohledu do jejího obličeje mi blesklo hlavou, jak těžké musí být pracovat jako reportérka. Zašeptala jsem: „Cítím vděčnost, protože si plně uvědomuji, že většina lidí by sama spálila deset takových domů, aby mohla prožít takovou lásku, jakou prožívám v životě já - s manželem nás spojuje hluboce naplňující vztah a cítím požehnání, že jsme si tak blízké s mou dcerou.“

Ukázala jsem na sutiny a řekla. „Tohle není katastrofa. Jestli hledáte katastrofu, promluvte si s osmdesátiletou paní, která žila nahoře v kopcích. Její děti ji nikdy nenavštěvují a její dům byl vším, co měla. To je katastrofa. Mně je čtyřicet. Mám kolem sebe lidi, které miluji, mám zaměstnání a svou práci považuji za privilegium. Nikdy byste neřekla osmnáctiletému: „To je ale katastrofa - nemáš nic než dva kufry.“ Řekla byste: „Máš před sebou celý život.“ Já jsem jako ten puberták. Možná je mi čtyřicet a nemám pojištěný dům, ale mám před sebou celý život. Takže to není žádná katastrofa.“

Požádala kameramana, aby vypnul kameru, a soukromě se mě zeptala, zda to *skutečně* takhle cítím. Měla v očích slzy. Tiše jsem jí odpověděla: „Víte, v takových okamžicích vám nepřijde nic takového na mysl. Vládne tu zranitelnost a pokora. Pravda se projevuje jednoduše.“

„Ale jak můžete pociťovat vděčnost, když víte, že váš dům je jediný dům na pláži, který shořel? Nekladete si otázku: ‚Proč já? Proč můj dům?‘“ Všimla jsem si jejího znamení kameramanovi, aby začal znovu natáčet.

„Povím vám skutečný příběh tohoto domu. Deset minut předtím, než jsme sem vešli, jsme mluvili s hasičem, který tu byl v době požáru. Přes dálnici přeletěl žhavý uhlík. Přestože u našeho domu stála celá

hasičská jednotka připravená k zásahu, nemohli nic dělat kvůli větru, který vál rychlostí přes 110 kilometrů za hodinu. Bylo to prostě mimo jejich kontrolu. Dům lehl popelem během necelých pěti minut. Pověděl mi však ještě něco velmi zajímavého. Řekl, že shořel celý dům kromě této jedné místnosti - méjí meditační místnosti. Prohlásil: ‚Nevím, proč tomu tak bylo, ale u té místnosti se oheň zastavil.‘ Zbytek plamenů už dokázali uhasit.“

„Díky té tajemné místnosti byly všechny okolní domy zachráněny. Pokud byl tedy náš dům obětován, aby mohly být ostatní zachráněny, pak je to poměrně malá cena, rozhlédnete-li se po celém okolí.“

Po této poslední odpovědi nenašla reportérka dalších slov ani otázek, takže se s kameramanem tiše sbalili a odešli.

Později se u nás znovu zastavil ten hasič a chtěl vědět, čím byla ta místnost tak zvláštní. Byl z toho opravdu zmatený. Nikdo z jeho kolegů na to nedokázal přijít.

„Víte,“ povzdychla jsem si, „nedávno jsem si tuto místnost nechala přistavět na terasu. Protože to byla meditační místnost, vložila jsem během stavby do zdí obrázky svatých nejrůznějších náboženství. Nevysvětlím vám tu záhadu, proč i tato místnost neshořela, proč se u ní oheň zastavil, ale předpokládám, že se v ní nacházelo nějaké ochranné milosrdenství. Nedám vám odpověď, ale důležité je, že sousedův dům, který je na tu místnost napojen, zůstal nedotčený. A za to jsem vděčná.“

„Kdyby oheň zasáhl i ten sousední dům, shořely by všechny domy na pláži, protože bychom tomu v žádném případě nedokázali zabránit.“

Potřásl hlavou a dodal. „Nevěřím v takové věci, ale jako hasič znám svou práci - a tady je čemu se divit.“

Já jsem se neměla čemu divit. Zdálo se, že všude vidím stopy milosrdenství. A popravdě, zůstalo mi všechno, co bylo opravdu důležité - manžel, dcera a schopnost vydělat peníze na obživu a případně i na střechu nad hlavou. Vlastně jsem měla pocit hojnosti - jako bych byla požehnaná tím, co je v životě nejdůležitější - láskou. Aspoň mi to tak v tom okamžiku připadalo.

Život mě měl o přirozenosti lásky naučit ještě něco hlubšího.

Stalo se to rok po požáru. Usadili jsme se v novém bytě v Malibu, na jih od místa zkázy; tentokrát v kopcích s výhledem na oceán. Milosrdenství nás provázelo a umožnilo nám začít znovu žít z ničeho. V průběhu roku k nám byli lidé, někdy i úplně cizí, moc milí a velkorysí. Zařizování našeho domu spolkló všechny peníze, a tak Don napsal žádost na finanční úřad, abychom za daných okolností mohli platit daně dle splátkového kalendáře. Požár byl pro nás finančně zničující, a tak jsme dělali, co jsme mohli, abychom dali své životy zase do pořádku.

Don a já jsme už dva měsíce pracovali v zahraničí. Naše letenky nám umožnily zastávku v Indii, a tak jsme s trochou peněz a modlitbou zašli navštívit našeho duchovního učitele. Zdálo se, že nastal čas pro spoustu poznatků - začalo to nádorem a pokračovalo požárem. Když jsme navštívili našeho učitele, cítila jsem hluboké odevzdání a strašlivou žízeň naučit se něčemu, čemu mě má naučit můj Zdroj.

Během pobytu jsem prožila strhující duchovní zážitek - pocit, že „pukla moje skořápka“ - že moje vlastní oddělená identita, všechno, co jsem považovala za „já“, moje ego, se rozpadlo na prach. Zůstalo jen čiré vědomí, které se odráželo ve všem a všude. Při cestě domů jsem si uvědomovala, že se na vše dívám novými očima, jakoby poprvé. Všechno jiskřilo jako já. Netušila jsem, že to, co mě čeká v Malibu, bude zrcadlit prožitek z Indie. Můj život už nikdy nebude stejný.

Vláčela jsem zavazadla po schodech do našeho nového bytu, byla jsem utahaná a unavená z dlouhého letu, ale přesto jsem všechno viděla novými očima. Stromy byly tak svěží, kvetoucí kosmatec vypadal tak živě. Vešla jsem do bytu a okamžitě otevřela zasouvací dveře, abych se nadýchala čerstvého mořského vzduchu a naplnila plíce slanou vůní oceánu. Říkala jsem si, zda to někdy vonělo líbezněji.

Otočila jsem se a pohled mi padl na kuchyňský stůl. Byla na něm velká hromada pošty. Než jsem začala vybalovat, rychle jsem ji prohlédla, jestli tam není od někoho nějaká dobrá zpráva. Pět tlustých obálek s různými daty z finančního úřadu. „Skvělé,“ pomyslela jsem si, „konečně odpověď na Donovu žádost o splátkový kalendář.“ Ačkoli všechny účty obvykle nechávám Donovi, něco mě podivně lákalo je ihned otevřít.

V očekávání dobrých zpráv jsem nebyla připravená na to, co jsem četla. V šoku jsem si pomyslela: „To musí být nějaký omyl! To přece nemůžou udělat? Vždyť nám všechno zničil oheň!“ S přesvědčením, že se jedná o omyl, jsem otevřela další obálku. Stejný obsah, jenom přísněji formulovaný. Berou nám celou mzdu a zmrazují naše bankovní účty.

„Jak je možné, že když jste ztratili všechno, vezme vám vláda i možnost koupit si nějaké jídlo? Copak si neuvědomují, že berou všechno, co máme?“ Měla jsem pocit, že mě budou omývat.

„Done, pojď se na to podívat.“

Stála jsem ohromeně u kuchyňského stolu, neschopná myslet. Začala jsem hledat něco přátelštějšího, a tak jsem vytáhla z hromady dopis od mé dcery Kelley. Kel byla vždy moje nejlepší přítelkyně. Byla jsem na sebe hrdá za hluboký a trvalý respekt, který jsme měly jedna k druhé. Měla jsem pocit, že náš vztah mezi matkou a dcerou není jen zvláštní, ale i pozoruhodný. Její písmo mi okamžitě rozehrálo srdce, takže jsem úplně zničila obálku, abych se do ní dostala co nejrychleji.

Srdce mi přestalo bít. Oči se mi zaplnily slzami. Její slova byla jako meč. Psala mi, že zatímco jsme byli pryč, ona prošla několika dramatickými životními změnami a při pohledu zpět si uvědomila, že Don a já jsme na ni měli příliš silný vliv. Proto si s námi nepřeje udržovat žádný další kontakt, a neví, zda ještě bude chtít. Nenechala žádné číslo, žádnou zpáteční adresu.

Její dopis přišel zničehonic - zdánlivě jakoby odnikud. Skutečně jsem si nedokázala představit, co jsme udělali nebo řekli - nedávalo to žádný smysl. Právě jsme se vrátili domů a během pěti minut se celý náš svět zhroutil jako domeček z karet.

O dva dny později, když jsme nevěděli, kam se obrátit, bez peněz, jimiž bychom mohli zaplatit právníka, aby nám pomohl, a bez vědomosti, koho ohledně finančního úřadu požádat o radu, jsme

s Donem stáli v ložnici. Ve vzduchu se vznášel pocit, že je všechno na velmi roztřesené půdě. Pod tím tlakem Don vybuchl a zcela neočekávaně na mě začal řvát, že to konečně musím „brát vážně“, probudit se a uvědomit si, co se kolem mě děje - a to nejenom s financemi. Copak nevím, že se zamiloval do jiné ženy? Copak mi to ještě nedošlo?

Zůstala jsem stát s otevřenými ústy, úplně ohromená. Nakonec jsem si uvědomila, že by to mohl být někdo, koho oba známe, a tak jsem zamumlala: „Co tím myslíš, *zamiloval do jiné ženy*... ? Kdo je to?“

„Seznámili jsme se na mých padesátinách, minulý srpen. Vášnivě se milujeme už od toho okamžiku.“

Pořád ohromená jsem se nechápavě zeptala: „Spal jsi s ní?“

Vrhl na mě pohled „mám ti to snad nakreslit?“ a prohlásil: „Co sis myslela, když jsem řekl ‚vášnivě‘? Tohle není záležitost na jednu noc, Brandon. Je to vážné. Už jsem s ní mluvil o svatbě.“

Byla jsem úplně hotová. Nikdy jsem si nevšimla žádných náznaků ani stop. Byla jsem tak nepodezíravá, tak důvěřivá. Milovali jsme jeden druhého. Naše manželství bylo tak krásné. Neměli jsme mrtvé, prázdné manželství, jako je tolik jiných, jaká jsem viděla. Oba jsme si stále říkali „pravá láska“, a Don na mě stále působil tak, že mi poskočilo srdce, kdykoli jsem zaslechla přijíždět jeho auto. Chlubila jsem se romantickou, „legendární láskou“. Dokonce i duchovní učitel v Indii poznamenal, že naše oddanost jednoho ke druhému je raritou a že jsme zvláštním příkladem pro mnoho dalších párů. Vždycky nás budu vidět v houpacích křeslech, ruku v ruce, stále hluboce zamilované, dokud nezemřeme.

Byla to jediná věc na světě, kterou jsem si byla naprosto jistá. Don a Brandon byla dvě jména vytesaná do kamene.

To musí být nějaký omyl!

Donova slova se nehodila k tomu, co jsem ve svém srdci považovala za pravdu. Jeho slova se nehodila k tomu, co jsem považovala za skutečnost - totiž že mě miluje víc než život.

Hovořil dál o jednotlivých drobnostech, ukazoval mi náznaky, jež jsem hloupě a důvěřivě přehlížela. Odešla jsem do obývacího pokoje a celý svět jako by se mi zhroutil pod nohama. Nic nebylo takové, jak vypadalo. Nic nebylo jisté ani skutečné. Všechno, co jsem považovala za svůj život, bylo pryč, neměla jsem se čeho držet, kam se obrátit.

Připadlo mi to jako volný pád - volný pád do nicoty. Žádné zdi, kterých bych se mohla přidržet, žádná zem, kde bych mohla přistát.

Nádor, požár, finanční úřad, žádné peníze, manžel na odchodu, dcera pryč - bylo ještě něco, co bych mohla považovat za svůj život? Připadala jsem si jako tenkrát v Indii, kdy jsem měla pocit, že se mé ego rozpadlo. Moje světská identita, jakou jsem znala - matka, milovaná manželka, živitelka, dokonce moje schopnost přežít - všechno bylo pryč. Zůstalo mi na světě něco jistého nebo trvalého?

Velmi silně jsem prožívala a ostře si uvědomovala každický okamžik. Sešla jsem po schodech do kuchyně pro sklenici vody. Na dvířkách ledničky jsem zahlédla citát, který mi dala moje přítelkyně Robbie. Ta slova mě zaujala. Jako by vyskakovala z papíru: „Věz, že všechno, co přichází nečekaně, je dar od Boha, a určitě ti bude k užítku, využiješ-li ho naplno. Problémy ti způsobuje jenom to, o co se snažíš kvůli své vlastní představitosti.“ Četla jsem to třikrát za sebou. Ta slova mě prostoupila až k samému jádru.

**Věz, že všechno, co přichází nečekaně, je dar od Boha, a určitě ti bude k užítku, využiješ-li ho naplno. Problémy ti způsobuje jenom to, o co se snažíš kvůli své vlastní představitosti.**

Hleděla jsem na ta slova a věděla jsem, že jsou pravdivá. Každá buňka mého těla věděla, že jsou pravdivá. Pravda sama věděla, že promluvila Pravda. A přestože jsem nemohla tušit tajemství těchto událostí, mohla jsem jediné důvěřovat, že někde v nich se skrývá dar, který, využiji-li ho naplno, mi bude ku prospěchu.

Uprostřed katastrofy znovu hlasitě a jasně promluvilo milosrdenství. Čas se zastavil. Všechno utichlo a zevnitř mé bytosti vyšlo hluboké rozhodnutí, rozhodnutí *důvěřovat* v to, co se děje, *at' už je to cokoli*. Rozhodla jsem se, že budu považovat za jistotu, že se jedná o dar od Boha, a přestože jsem dosud nechápala jeho tajemství, budu vědět, že až nadejde správný čas, ten dar se mi odkryje.

V tom rozhodnutí důvěřovat spočívala i úplná odevzdanost a v té odevzdanosti se místnost naplnila přítomností lásky a pronikla úplně všude. Koupala jsem se v ní, objímala jsem se s ní. Zároveň jsem věděla, že to *jsem já*. Živá, zářící, přítomnost lásky všude. Neexistovalo místo, kam bych šla, kde by nebyla láska.

Zdroj mě velmi důrazně učil, používal můj život jako svou učebnu. S nádorem: Ty nejsi tvé tělo. S požárem: Ty nejsi tvůj majetek.

S finančním úřadem: Ty nejsi tvé peníze ani tvá schopnost přežít. S Kelley: Ty nejsi tvé vztahy. S Donem: Ty nejsi tvá romantika ani manželství. **Ty jsi láska, která je přítomna, když všechno ostatní přichází a odchází.**

Těla chátrají a umírají. Majetek se utratí, vztahy končí, životní styl pomine; ty jsi ale láska, která je přítomna, když všechno ostatní přichází a odchází. Věčná láska. Jediná *skutečná* láska. Jediná věc, která nemůže přijít a nemůže odejít. To je jediná láska, jíž stojí za to být věrný. To je jediná láska, s kterou stojí za to uzavřít manželství. Učinila jsem slib, že budu této lásce věrná po zbytek svého života. Učiním ze svého života nekonečnou modlitbu vděčnosti za odevzdání se této lásce, která je zde, když mě všechno ostatní zradilo.

Připomnělo mi to příběh o stopách:

Jednomu muži se zdál v noci sen.

Snil o tom, že se prochází po pláži s Bohem. Na obloze se promítaly scény z jeho života. Při každé scéně se v písku otiskly stopy. Jedny patřily jemu, jedny Bohu.

Jakmile skončila poslední scéna, muž se otočil a znovu si prohlížel stopy v písku.

Povšiml si, že na mnoha místech jeho životní cesty jsou jen jedny stopy. Uvědomil si, že druhé stopy chybí právě v nejhorších a nejsmutnějších obdobích života. Moc mu to vadilo, a proto se obrátil s otázkou na Boha.

„Bože, řekl jsi mi, že jakmile se tě jednou rozhodnu následovat, budeš vždy kráčet se mnou. Já jsem si ale všiml, že u těch nejproblémovějších úseků mého života jsou jenom jedny stopy. Nechápu, proč jsi mě opustil, když jsem tě nejvíc potřeboval.“

Bůh odpověděl: „Moje drahé, nejdražší dítě, miluji tě a nikdy bych tě neopustil. Během období, kdy jsi trpěl a hodně zakoušel, tam, kde vidíš jenom jedny stopy, jsem tě nesl.“

Tehdy poprvé mi tento příběh dával smysl. V nejvíce ničujících okamžicích mého života je Zdroj zde, nese mě, objímá mě. *Ne dvoje, jenom jedny.*

Don za mnou později přišel a pověděl mi, co už jsem věděla - že mě stále hluboce miluje a že je zmatený. Měli jsme mezi sebou

dlouhodobý emocionální problém, který jsme dosud nevyřešili a který mu moc vadil. Přiznal se mi rovněž, že ho mate i jeho láska ke Karen, a požádal mě, abych mu dala čas na rozmyšlenou a abych nikdy nezapomněla na dvacet let lásky, již jsme spolu sdíleli.

Souhlasila jsem a tajně si slíbila, že ať se stane cokoli, ať to bude jakkoli bolestné, nikdy nepošpiním ani nezničím posvátnost lásky, kterou jsme *sdíleli*. Věděla jsem, že může odejít, ale rozhodla jsem se, že dvacet let „nádherné romance“ nezničím zbytečným smutkem a bolestí, které se dostaví. Dovolím být smutku smutkem, ale dvacet let naší pohádky zůstane dvaceti lety naší pohádky.

Současně jsem si také slíbila, že nezačnu telefonovat všem přátelům a známým, nebudu jim to vykládat a nebudu je do toho zatahovat pod záminkou, že se „potřebuji svěřit“. Cítila jsem to jako posvátný okamžik, jako drahocenný čas, a nechtěla jsem, aby na to, co jsem považovala za důležité učení a plné rozpoznání *skutečné* lásky, ostatní lidé naložili své odsouzení a projektovanou bolest.

Nechala jsem si to tedy pro sebe a prožívala jsem den za dnem každou emoci, která přišla a odešla v tomto rozlehlém oceánu všudypřítomné lásky. Láska tu byla, když jsem vstávala, spala, jedla - neopustila mě, ani já jsem neopustila ji. A když jsem se koupala v její přítomnosti, venku pokračovalo bouřlivé drama mého života.

Zdálo se, že tato láska zůstává naprosto nedotčená emocemi, které jí procházely, i okolnostmi, které se děly. Bylo to jako odpočívat v oceánu lásky, v němž se odehrává dramatický život ryb a oceán přesto zůstává nedotčený.

Don mi slíbil, že bude ke mně otevřený a bude se mi svěřovat se vším, co se mu skutečně odehrává v srdci. A přestože bylo velmi těžké zůstat „otevřená“, zatímco muž, s nímž jsem žila dvacet let v manželství, pokračoval v románku, bylo aspoň dobré, že jsme byli jeden k druhému zcela upřímní. Don byl můj nejlepší přítel a já jsem věděla, že jen na něho se mohu spolehnout, aby na mě v tomto těžkém období dohlížel.

Odjel na služební cestu a Karen jela s ním. Během prvního telefonního rozhovoru otevřeně mluvilo svých citech - co mu to přinášelo. Stále si nebyl jistý, co to všechno znamená nebo kam ho to zavede. Kupodivu mě jeho upřímnost uklidňovala. Měla jsem pocit, že



dokud budeme spolu jasně a otevřeně komunikovat, bude pravda i v tom, co se děje.

Na konci víkendu jsem však už v jeho hlase zcela zřetelně zaslechla, že něco skrývá. Vše zastřel závoj a čistá, otevřená pravda se ztratila. V oceánu tichosti, v němž jsem odpočívala, se zvedla vlna zuřivosti. Nedalo se to přirovnat k ničemu, co jsem dosud zažila. Síla té emoce byla téměř ohromující. Když jsem naslouchala jeho hlasu, který cosi skrýval, všechno uvnitř mě řvalo: „TO NENÍ SPRÁVNÉ!“

Zuřivost byla strašlivá, ale přesto se zdála podivně neosobní. Dokonce jsem ani neměla dojem, že to zuřím „já“, ale spíše že zuří sama pravda, oživlá životní silou. Jako by pravda dostala hlas, jako by bezdůvodně vybuchla sopka. Jsem si jistá, že to bylo poprvé, co Don během našeho manželství něco takového zažil. Já jsem to rozhodně poprvé zažila. Položila jsem telefon a cítila, jak síla zuřivosti roste, jako by se sopka chystala vybuchnout.

Stále jsem odpočívala ve Zdroji. Posadila jsem se na svůj meditační polštář. Z úst mi vyběhla slova: „*To není správné.*“ Pomyslela jsem si: „Měla jsem nádor, protože jsem se nedokázala soustředit a dovolit sobě sama cítit, co se děje. Takže tentokrát to *nenacpu* zpátky. Nezpůsobím si další nádor. Budu tady prostě sedět a svou zuřivost *plně* procítím. Soustředím se na ni.“

Najednou jsem na spodní části páteře a ve slabinách ucítila bolest. Seděla jsem a cítila, jak se zuřivost mění v běsnící bílý plamen, který mi stravuje celé tělo. Postupoval břichem, přes žaludek a ve svém žáru mě zanechával rudou a lapající po dechu. Pokračoval nahoru hrudníkem, do krku, až nakonec zmizel temenem hlavy.

Bílý plamen mi očistil tělo. Seděla jsem celá zpcená a obklopená svobodou a hlubokou tichostí. Pak přišla další vlna emoce; smutek a ztráta opět tak silné, jaké jsem ještě nikdy nezažila. Soustředila jsem se na ně a dovolila jsem si je cítit naplno. Byla to dvojí bolest. Také za těmito emocemi následovalo ticho a za nimi další vlna emoce; úzkost. Procházela mým tělem a já jsem zjistila, že ležím na zemi schoulená do klubíčka jako dítě v děloze. Pak zase ticho. A další vlna. Každá emoce, jakou si lze jenom představit, mi prošla tělem.

Celý proces trval šest dní. Zhubla jsem pět kilo. Na konci jsem zůstala zcela čistá. Překonala jsem smutek a ztrátu během jednoho týdne. Netušila jsem, že jenom dovolit čisté emoci projít tělem může být

tak bolestivé, ale naučila jsem se, že pokud se na emoci *plně* soustředíte, jestliže ji přivítáte, *neexistuje bolest - ať už je jakkoli hluboká - která by se neukončila tak rychle*. Probudila jsem se do míru, který je teď neustále se mnou.

Následně jsem se v duchovních kruzích dozvěděla, že pokud se zcela soustředíte na svůj smutek, pak jej během pěti až sedmi dní zcela překonáte. Žádný smutek není tak hluboký, aby potřeboval delší čas. Smutek se protahuje, protože mu nedovolíme se plně projevit nebo, což je ještě horší, jej prodlužujeme, protože věříme společenskému diktátu, že musí trvat déle.

Zatímco se všechno tohle dělo, přítomnost lásky, v níž jsem spočívala, tím zůstala zcela nedotčená. Dokonce i hluboko v úzkosti se nacházela láska. Jako by se tělo muselo takhle důrazně všeho zbavit, přestože „já“ jsem se ztotožňovala s láskou samotnou. Láska zůstala, všechno ostatní pominulo.

A tak to šlo pár měsíců - obklopovala mě láska a drama pokračovalo. Nakonec jsem dorazila k bodu, kdy jsem oznámila Donovi: „Musíš se konečně rozhodnout. Budu souhlasit s čímkoliv, ale už chci svůj život někam nasměrovat. Pokud chceš, aby naše manželství pokračovalo, budu s tím souhlasit. Jestliže se rozvedeme, budu s tím souhlasit. Dej mi ale šanci někam se nasměrovat.“

Vymlouval se, že potřebuje čas, aby si mohl vše pořádně promyslet, a tvrdil, že ho nutím rozhodnout se dřív, než se stačil připravit. Chystal se na seminář na Havaji. Slíbil mi, že si během pobytu najde klidnou chvíli a dojde k rozhodnutí.

Odcházel a já se mu zadívala do utrápených očí. I pro něho to bylo nejtěžší období, jakým dosud v životě procházel. Zašeptal: „Vím, že to bude znít hloupě, ale pod tím vším mám neodbytný hluboký pocit, že všechno dělám pro tebe. Nevím, co to znamená, ale tak to cítím.“

Odpověděla jsem mu, že má možná pravdu. Zavřel za sebou dveře a já jsem někde uvnitř věděla, že se nemýlil. Netušila jsem jak, ale věděla jsem, že má pravdu.

Zatímco Don prodléval na Havaji, já jsem neustále spočívala ve vědomí a koupala jsem se v lásce. Všimla jsem si, že ode dne „To není správné“ mě provázel neodbytný pocit, který mi vrtal ve vnitřnostech. Každé ráno jsem vstávala s bolestí břicha. Nakonec jsem si položila otázku: „Co doopravdy cítím?“ Uvnitř jsem zaslechla jednoduché slovo

*zrada*. Smutek, ztráta a bolest se zcela ukončily, ale pocit zrady mě stále strašil.

Došla jsem k závěru, že je čas zavolat přítelkyni Vicki a říct jí, co se děje. Věděla jsem, že potřebuji provést důrazný proces *Cesty*. Protože mě stále trápil problém se zradou, doufala jsem, že mi pomůže.

Vyslechla mě a řekla: „Samozřejmě, Brandon. Stav se hned dnes. Vezmi s sebou návod, protože už jsem to asi zapomněla. Už jsem to dlouho nedělala, a tohle je skutečně něco velkého.“

Usadily jsme se a já jsem začala v břiše pociťovat divný tlak, jaký jsem cítila vždy před začátkem *Cesty*. Skutečně jsem netušila, na co narazím. Naplno jsem přece prožívala všechny své emoce, takže jsem nedokázala pochopit, proč právě té jedné se nemůžu zbavit.

Skrz vrstvy jsem se dostala za krátkou chvíli, a když jsme se dostaly k táborovému ohni, Vicki poznamenala: „Jsi si jistá, že v tomto konkrétním případě má tvé sedmileté Já skutečně co říct Donovi? Když ti bylo sedm, Dona jsi vůbec neznala.“

„Já nevím. Musí tady být z určitého důvodu. Myslím, že to nemůže uškodit.“

To bylo překvapení: zradu necítilo mé současné Já, ale mé *mladší Já*! V sedmi letech jsem si slíbila, že se jednou vdám za „krásného prince“ a budeme spolu šťastně žít až do smrti. Moje mladší Já bylo zdrcené, protože se mu jeho pohádkový příběh roztříštil na kusy.

Jakmile moje mladší Já pochopilo, že je příběh u konce, dostavil se hluboký pocit rozčarování a ztráty. Moje mladší Já plakalo a pak proneslo něco neočekávaného: „To já jsem zradila sebe sama. Věřila jsem, že život je pohádka, a nenáviděla jsem tě, že jsi to pokazila. Přitom jsem to však byla já, kdo si to všechno vymyslel. To já jsem s tím začala a žila v pohádce.“

Odpustilo mi a já jsem věděla, že pohádka konečně skončila. Nacházela jsem se v jemné sladkosti reality. Pomyslela jsem si: „Není to úžasné?“ Jsem tady, odpočívám v oceánu lásky, a přesto je tu starý problém, který se musí vyřešit. Díkybohu za *Cestu*!

Po skončení procesu jsem se cítila naprosto svobodná, a tak se vlastně už cítím pořád.

Konečně jsem poznala, co se mě Zdroj snažil naučit - nic, co uděláte, vám nemůže dát tuto lásku. Nedá vám ji žádná kariéra; nepoznáte ji, ať už jakkoli pomáháte druhým; žádný milenec, partner

nebo rodina ji nezpůsobí; žádný dům, auto ani majetek vám ji nekoupí. Nic a nikdo vám ji nemůže dát, protože jste to vy. Vy jste láska, kterou hledáte.

Došlo mi, že Don měl pravdu. Netušila jsem, že to bude právě on, kdo umožní, aby se splnilo moje největší přání. Před deseti lety jsem se zúčastnila semináře s Tonym Robbinsem, kde jsem našla smysl svého života. Ten smysl jsem si zapamatovala, vryla do srdce a udělala jsem vše pro to, abych každý den prožila co nejlépe. V mém srdci stálo: „Smyslem mého života je čirá radost a pomoc sobě i ostatním objevovat naši velikost - naše božské Já.“

Každý den jsem se o to snažila a nyní se má modlitba naplnila - konečně se stala pravdou. Objevila jsem, co je to *opravdová* radost, a konečně jsem odhalila, jak velké je božské Já. Don byl jen prostředníkem, kterým byla má modlitba vyslyšena.

Abych odkryla podstatu velikosti, musela jsem pro sebe zjistit, co láska je i co láska *není*. Neuvědomovala jsem si, že mě Don opustil, abych dokázala udělat to, co bylo mým úkolem, jelikož jeho odchodem jsem mohla celý svůj život zasvětit službě Pravdě.

Příliš mnoho energie jsem soustředila na Dona a jeho kariéru. Ted' jsem mohla svobodně všechnu lásku vložit do služby lidstvu a pomáhat mu probudit se do svobody a lásky, kterou každý z nás je. Píšu tuto knihu, protože jsem dosáhla svobody udělat to, po čem jsem v hloubi srdce nejvíce toužila. Prožívám naplnění smyslu své duše.

Kelley se mi ozvala asi rok nato a zúčastnila se semináře v Londýně. Setkání se neobešlo bez mnoha slz radosti a obnovy naší hluboké lásky. O rok později mě velmi poctila, když mi umožnila být s ní při porodu naší krásné vnučky Claire Grace.

Od té doby cestuji po celém světě a pořádám semináře Cesty. Jelikož se Cesta rozrůstala, nezbyvalo mi než najít obchodního partnera. Během času mezi námi pomalu a sladce vyrůstal milostný vztah. Kevin a já jsme se vzali na ostrově Maui v lednu roku 1998.

Jeho oddanost Cestě je stejně velká jako moje a společně jsme hluboce naplnění vědomostí, že lásku nemůžeme ani dávat, ani přijímat. Láska je to, co jsme. Přesto prožíváme neskutečnou radost, když společně oslavujeme život v tomto oceánu lásky.

Koneckonců, život je *skutečná* cesta.

---

# POSTUP

---

## Důležité upozornění

---

**Než začnete provádět tento proces, *musíte* si přečíst celou knížku. Před zahájením vlastního procesu je důležité, abyste práci plně pochopili, dozvěděli se o zkušenostech jiných a poznali všechny možné aspekty.**

---

## Obecné instrukce

Jak víte, tento proces je plný otevřenosti a pokory, takže je důležité to náležitě ocenit a vyhradit si pro něj nejméně dvě hodiny nerušeného času v tichém a klidném prostředí. Vypněte telefon a pro sebe i svého partnera vytvořte „posvátný prostor“.

Nejlépe se spolupracuje s někým, kdo tuto knihu četl, kdo je procesu nakloněn a kdo vám chce pomoci. Vy i váš partner byste se měli s procesem dobře seznámit, totiž několikrát si ho přečíst, aby vás potom ve slovech nebo v kontextu něco nepřekvapilo.

Potom vám doporučuji nejdříve se tiše pomodlit, pohlížet na sebe sama i svého partnera jako na celek; slíbit si, že budete otevření jako děti a upřímní a že budete důvěřovat jeden druhému i procesu samotnému. Slibte si rovněž, že podpoříte svého partnera stejnou láskou a respektem. Pak několik okamžiků tiše seděte.

# Instrukce k Emocionální cestě

Než začnete, přečtěte si obecné instrukce. Budete potřebovat kopii pracovního listu a pero.

Při emocionální cestě budete klesat vrstvami, takže je důležité zůstat **mimo** - mimo své analytické myšlenky - a soustředit veškerou pozornost a vědomí do **pocitu čiré, syrové emoce** ve svém těle.

Prožívejte emoce naplno, pojmenujte je a procházejte jimi do dalších. Prociťujte je plně, syrově, intenzivně a pokračujte dál. Procházejte z jedné emoce do druhé, dokud nakonec neprožijete samotný Zdroj.

V tomto procesu *nejde* o naslouchání vaší mysli a analyzování, proč se cítíte, jak se cítíte. Je to jednoduše proces procházení z jedné emocionální vrstvy do druhé, jako byste loupali cibuli, abyste se dostali až k jádru vašeho bytí, ke Zdroji.

Instrukce vás nabádají, abyste se zastavili, kdykoliv uvidíte „...“, a věnovali svému partnerovi „dostatek“ času, aby prožil odpověď na vaši otázku. Dostatek času je deset až patnáct vteřin u některých otázek, nebo pětáctičet vteřin až minutu u jiných.

Je důležité pochopit, že principem procesu je silně prožít každou emoci, a jakmile ji ochutnáte, okamžitě přejít k další emoci. Není nezbytné, a vlastně to ani není dobrý nápad, libovat si v emoci. Už vůbec se nedoporučuje emoce do detailu popisovat či o nich vyprávět nějaký příběh.

Chcete-li získat přístup k emoci, nekonzultujte své myšlenky, ale spíše vnitřním zrakem prohledejte celé tělo a zjistěte, kde emoci cítíte nejsilněji. Může to začít jako nepatrný vjem. Soustředte na něj svou pozornost a požádejte, aby se zintenzivnil. Buďte ochotní prožít celou sílu emoce. Soustředte pozornost na pocity uvnitř svého těla.

Potom velmi jednoduše emoci prociťte a projděte skrz ni; prociťte a projděte skrz.

V určitém bodě nemusíte cítit nic. Můžete to popsat jako otupělost, zmatek, „já nevím“, černou díru, prázdnotu nebo nicotu, či dokonce pocit, že jste se „zasekli“.

**To je část procesu. Každý prochází touto „neznámou“ vrstvou. Nazývám ji „neznámá zóna“. Je to brána ke Zdroji.**

Jakmile váš partner vysloví jedno z těchto slov, vězte, že se jedná jenom o další emocionální vrstvu. Povzbudte jej, aby ji plně procítil, uvolnil se a prošel jí skrz.

Jestliže zjistíte, že se partner v tomto místě brání projít černou dírou, prázdnotou, nicotou, obraťte se na stránky s řešením problémů. Obsahují důležité informace, jak můžete pomoci partnerovi, který se bojí nebo odmítá „neznámou zónu“. Pomohou vám snadno touto vrstvou projít. Jelikož váš partner tuto knihu četl, pozná, kde je, jestliže mu to připomenete.

Obávat se neznámého je přirozené, proto ujistěte svého partnera, že postupuje dobře, povězte mu, aby se uvolnil, kapituloval a prošel skrz.

Jakmile váš partner projde neznámou zónou, obvykle se začne cítit lehce a pomalu se u něho projeví obrovská úleva.

Je velmi důležité pokračovat s ním dolů skrz zbývající vrstvy, dokud nedosáhne Zdroje. Poznáte, že se mu to podařilo, až bude prožívat pocit *rozlehlosti* - jako přítomnost, která se nachází uvnitř i vně těla - *všude*.

Pochopit tento bod je nesmírně významné, protože po proniknutí neznámou zónou může partner používat slova jako láska, pokoj, smích, radost, světlo, spokojenost, svoboda, *ale* stále přitom může mít pocit, že se nachází někde *uvnitř* těla.

Teprve když se pocit velmi zintenzivní, rozšíří - jako by byl partner v jednotě se vším a částí všeho - teprve to je skutečný prožitek zdroje. Jakmile prožívá partner pocit rozlehlosti, mění se tento pocit z jednoduché emoce v prožívání čirého vědomí.

Když partner prožívá tuto rozlehlou prostornost, můžete mu dovolit v ní asi třicet vteřin spočinout. Potom se opět začněte řídit návodem, čímž přivedete Zdroj do každé předešlé vrstvy.

U vrstvy, kde se partner poprvé setkal s lidmi, najdete hvězdičku. To bude vrstva táborového ohně. Pokud se při procházení vrstvami nesetkáte s žádnými lidmi, zvolte nejsilnější emoci, která se objevuje před neznámou zónou (vyjma začínající vrstvy). Tam uspořádáte táborový oheň.

Jakmile jste u táborového ohně, ujistěte se, že váš partner říká to, co je skutečně potřeba říct. Táborový oheň se koná proto, aby se vaše mladší Já zcela vyprázdnilo od všech emocí, které cítilo, ale obvykle je



tehdy nedokázalo vyjádřit. Ujistěte se tedy, že všechno, co je potřeba říct, je vysloveno nahlas. Je opravdu důležité, aby vaše mladší Já ze sebe dostalo úplně všechno.

Má-li váš partner pocit, že řekl všechno a už skončil, můžete se zeptat, zda jsou všichni připraveni si odpustit. Člověk dokáže odpustit jen tehdy, když je úplně prázdný.

Jestliže partner má z nějakého důvodu pocit, že nedokáže odpustit, zeptejte se učitele: **„Co se musí stát, abych dokázal odpustit?“** Učitel, vaše vyšší moudrost, vám dá odpověď, která je vám šitá na míru. Většinou je to tak, že vaše mladší Já prostě nevyslovilo všechno a potřebuje ze sebe dostat ještě pár dalších věcí.

Učitel vám je ku pomoci s jakoukoliv otázkou, která vyvstane. Vlastní moudrost vašeho partnera ví přesně, co je potřeba udělat. **Kdykoli jste tedy na pochybách, zeptejte se učitele.**

Po skončení táborového ohně projděte spolu se svým partnerem integraci budoucnosti. Nemusíte si všechno psát. Stačí to přečíst. Tak se s partnerem ujistíte, že jeho uzdravení bude v budoucnosti pokračovat a dále se vyvíjet. Do šesti měsíců až do roka, a to nejpozději, by se měl ohledně daného emocionálního problému cítit lehčeji. Není nutné, aby opravdu „viděl“ budoucnost, spíše je důležité, aby ji vnímal a cítil.

Pokud z jakéhokoli důvodu nepocituje žádnou změnu, znamená to, že se u táborového ohně dosud všechno neukončilo. To ovšem není žádný problém. Jednoduše ho pošlete přímo zpátky k ohni, zeptejte se učitele, co je ještě potřeba říct k dokončení. Obecně řečeno, když je odpuštění „kompletně kompletní“, problém zmizí. Po táborovém ohni rychle projděte integraci budoucnosti.

Jakmile jste hotoví, podejte partnerovi tužku a papír, aby napsal dopis svému současnému Já. Pak mu nabídněte sklenici vody nebo šálek čaje a poradte mu, aby si dopis umístil na viditelné místo a měl jej stále na očích.

Pak, pokud budete chtít, se můžete vyměnit.

Jakmile oba skončíte, je dobré ponechat si nějaký čas na zažití. Dejte si horkou koupel, snězte trochu teplé polévky, natáhněte se nebo si jen tak odpočiňte.

Někdy se může stát, že se po procesu budete cítit křehce nebo zranitelně, nebo dokonce trochu dezorientovaně - uvnitř těla začíná

ozdravný proces. Je důležité si uvědomit, že je to *pozitivní signál*, že v těle probíhá uzdravování.

Pokud se skutečně cítíte dezorientovaní nebo jakoby opilí, nesedejte si za volant ani se nepouštějte do ničeho, co vyžaduje námahu a koncentraci. Dejte si trochu času na vzpomínání.

Často se stává, že v průběhu několika dalších dní vám budou vědomím probleskovat příbuzné vzpomínky nebo se mohou jakoby odnikud objevovat velmi silné emoce. To je skvělé. Vězte, že se jedná o zbytkové emocionální jedy, které se vymývají, a dopřejte tomu volný průběh. Je to známka uzdravování. Pokud se objeví silné emoce, dopřejte jim proběhnout, vzniknou a zase zaniknou. Chovejte se k nim stejně, jako byste prožívali fyzickou otravu. Kdybyste vyzvraceli nějaké zkažené jídlo, určitě byste to nerozebírali, neanalyzovali a nezkoušeli nacpat nazpátek, že?

Zachovejte se stejně i u starých emocí. Prostě se jich nedotýkejte. Dopřejte jim přijít a odejít. Na seminářích vždy doporučuji: „**Zastavte se, dýchejte a soustřeďte se**“ na každou emoci - vznikne a zase zanikne.

Buďte hrdí na sebe i na celý proces a dovolte tělu, aby si samo určilo čas potřebný k uzdravení. Důvěřujte sobě i procesu. Pomohl už tisícům lidí osvobodit se od dlouholetých problémů.

## Důležitá poznámka

Při procházení emocionálních vrstev nemůžete sobě ani partnerovi nijak ublížit. Nejhorší (nebo nejlepší) věc, jež se může přihodit, je, že partner skutečně pocítí silnou emoci, která je uskladněná v jeho těle. Dokonce i kdybyste zůstali trčet někde uprostřed, nestane se nic jiného, než že partner při prožívání silných emocí otevře oči - to je všechno!

Všechny *čiré* emoce jednoduše přijdou a odejdou. Emoci *zastavíte*, pokud o ní začnete povídat nějaký příběh, ztrácet čas jejím analyzováním nebo naslouchat řečem, které o ní vede vaše vědomá mysl.

**Pokud se skutečně soustředíte, nebude žádná emoce trvat déle než několik okamžiků.**

Všimli jste si toho někdy u miminek? V jednom okamžiku pláčou, ale stačí zatřepat hrkávku a oni už se smějí a žvatlají. Nemají potřebu viset na minulé emoci, aby mohli zůstat celiství. Nemusí si dokazovat, jak je ta emoce důležitá nebo významná. Jednoduše ji pocítí a postoupí k dalšímu okamžiku.

Uvědomte si tedy, že při procházení vrstev jste v bezpečí - nezáleží na druhu emocí ani na jejich síle. Pokud jste opravdoví, emoce přijde a zase odejde.

Někteří lidé říkají: „Bojím se, že otevřu starou ránu.“ Starou ránu otevřete, pokud budete naslouchat příběhům, které o vašich emocích povídá vaše mysl. Emoce jsou samy o sobě zdravé. Schopnost cítit je prospěšná a přirozená součást lidského bytí. Nepřirozené je naslouchat své mysli, jak emoce analyzuje, obviňuje vás a vymýšlí si o nich historky.

Uvědomte si tedy, že prožívat emoce je zdravé. Při prožívání jakékoli emoce se zastavte, dýchejte a soustřeďte se. Emoce přijde a zase odejde.

# Instrukce k Fyzické cestě

Přečtěte si *Obecné instrukce* a *Instrukce k Emocionální cestě*. Pak několikrát prostudujte následující instrukce a dobře se s nimi seznamte.

Doporučuji Fyzickou cestu provádět po Emocionální, protože váš partner už bude mít za sebou přímý kontakt se Zdrojem.

Fyzická cesta probíhá velmi snadno a můžete ji číst skoro jako pohádku nebo postupovat jako u řízené meditace. Dejte tomu čas a při čtení postupujte citlivě. Kdykoli uvidíte výpustku („...“), zastavte.

Můžete měkce zdůraznit všechna slova napsaná velkými písmeny. Také pomáhá, dýcháte-li stejným tempem jako váš partner. Když provádíte partnera procesem, promlouvejte k němu tichým hlasem.

Někteří lidé mají problémy s představivostí. To je naprosto v pořádku. Stačí, když vnímají nebo vědí, co se děje uvnitř. Někteří lidé vidí přesné anatomické obrázky, zatímco ostatní mají před očima jen jakési metaforické představy. Někdo nevidí nic, jenom pociťuje strukturu, nebo vnímá či ví, co se děje uvnitř. U někoho se může stát, že slyší slova, která popisují, jak to uvnitř vypadá. Každý člověk je jedinečný, takže dopřejte partnerovi prožívat jeho jedinečné objevy.

Jakmile se dostanete k procesu změny paměti, povšimnete si, že žádáte partnera, aby se rozhodl pro několik „balonků“. Tady se často stává, že je partner natolik ponořen v proces, až mu připadá, že je příliš „hluboko“ na to, aby vymyslel nějaký příhodný emocionální zdroj. Proto bude milé, když mu v téhle chvíli něco nabídnete. Použijte zdravý rozum a předložte mu vhodné návrhy. Zde jsou emocionální zdroje, jež používám velmi často: vlastní cena, tvořivost v komunikaci, moudrost, Zdroj, veselost, smysl pro humor, schopnost proniknout, schopnost vždy správně reagovat, schopnost požádat o pomoc, sebeláska, sebedůvěra a schopnost odrážet negativní emoce ostatních lidí. Některé z těchto prostředků mohou posloužit i vám.

Proces táborového ohně probíhá podobně jako u Emocionální cesty, takže než začnete, přečtěte si prosím několikrát instrukce.

Jakmile budete hotoví, dopřejte partnerovi čas ke sledování změn uvnitř těla. Může to být neobyčejný a obdivuhodný zážitek.

Nejdůležitější je důvěřovat sobě i celému procesu. Je to nádherné dobrodružství.

# Instrukce pro práci s dětmi

Začněte čtením všech předcházejících instrukcí. Jestliže pracujete s dětmi mladšími čtrnácti let, vřele doporučuji použít *pouze* Fyzickou cestu. Mnoha dětem to bude připadat jako čtení pohádky, hra, zábava.

Než začnete, možná si můžete s dítětem popovídat o vlastnostech, kterými se vyznačují hrdinové - jako láska, soucit, vnitřní síla, smysl pro humor, schopnost se vyjádřit, upřímnost. Tak se dítě seznámí s možnými podpůrnými prostředky ještě před zahájením procesu.

Při práci s dětmi je důležité si uvědomit, že děti mají velmi snadný přístup ke své představivosti a tvořivosti, takže vás mohou v procesu o kus předběhnout. Bleskově seskáčou po schodech, nasednou do raketoplánu a přistanou někde v těle, ještě než domluvíte. Snažte se tedy s nimi udržet tempo!

Při práci s dětmi voláme na pomoc hrdinu, a ne učitele, protože všechny děti vědí, kdo je to hrdina, a důvěřují jeho síle a moudrosti.

Děti obvykle velmi živě vidí všechno, co se v těle nachází. S potěšením jim poskytněte dostatek času na podrobný popis.

V procesu změny paměti jim, prosím, nabídněte některé z podpůrných prostředků, kterými by mohly naplnit své balonky. Vaše dítě si rovněž pamatuje vlastnosti hrdinů, o nichž jste si povídali před zahájením procesu, takže si může zvolit i některé z nich.

Mnoho dětí dosud nechápe, co znamená slovo „odpuštění“, proto jim můžete pomoci frází: „Promiň - to je v pořádku,“ a potom dodat: „Odpouštím ti,“ pokud tomu slovu rozumí.

Když u táborového ohně skončíte, dopřejte dítěti dost času ke sledování změn a transformací v těle. Děti tuto část zbožňují a často všechno detailně popisují.

Na konci bývají netrpělivé a chtějí znovu nasednout do raketoplánu, takže se vrhnou ke schodům. Dopřejte jim jejich vlastní tempo.

Většině dětí trvá Fyzická cesta jedenáct až osmnáct minut, protože se rychle chytají, snadno odpouštějí, zbavují se starých problémů a nemohou se dočkat konce. Prosím, podříďte se tempu, jímž chtějí děti postupovat.

Důvěřujte svému dítěti a důvěřujte procesu. Děti tuhle záležitost milují a rády malují před i po obrázky, na nichž znázorňují své pocity.

• 30 •

## Emocionální cesta

- Nezapomeňte na DOSTATEK ČASU - než postoupíte dál, dopřejte partnerovi možnost plně se identifikovat s jeho pocity a prožívat je.
- DŮVĚŘUJTE tomu, že cokoliv, co váš partner prohlásí, je DOKONALÉ.
- Hlavně DŮVĚŘUJTE SOBĚ A CELÉMU PROCESU.

---

*Úkolem je projít našimi vrstvami ke Zdroji našeho bytí, přinést tento Zdroj zpět do každé vrstvy a osvítit je.*

*Čtěte pomalu a pečlivě. Kdykoli uvidíte „...“, zastavte a poskytněte partnerovi dostatek času, aby mohl plně prožít čirou a syrovou emoci.*

---

**KROK 1:**

Procházejte vrstvami  
směrem dolů

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

4 \_\_\_\_\_

5 \_\_\_\_\_

6 \_\_\_\_\_

atd.

**KROK 5:**

Budoucnost  
a dopis sobě

**KROK 4:**

Proces táborového ohně

**KROK 3:**

Procházejte vrstvami  
zpět nahoru  
Dovolte promluvit  
svému Zdroji

**KROK 2: Spočívajte zde ve Zdroji! (15–30 vteřin)**

Pokoj, neohraničenost, vědomí, Bůh, věčnost, ticho, bytí,  
prázdnost, nekonečná láska, rozlehlost... atd.

# Proces Emocionální cesty

Začněte zjištěním, jaký je partnerův emocionální problém. Na list papíru si připravte tabulku podle strany 159.

## 1. Řekněte:

„Proživej ten pocit naplno...“

„Kde v těle ho nejvíc cítíš...?“

„Vciť se do něj... proživej ho naplno... dovol si ho vystupňovat...“

---

**Ujistěte se, že má partner dostatek času NAPLNO prožívat pocit, ale nedovolte mu si v něm libovat - jakmile ho naplno prožije, POKRAČUJTE DÁL.**

---

„Zůstaň otevřený, polož si otázku... Co je pod tím?“

„Dovol si projít skrze...“

„Takže, co cítíš...? (může to být i něco, co jsi nečekal... )“

Ujistěte se, že nový pocit POJMENUJE.

---

**V KAŽDÉ VRSTVĚ se zeptejte: „Týká se tento pocit nějakých dalších lidí?“ Připojte hvězdičku u každé vrstvy, v níž se objevili nějakí lidé. Jakmile jmenuje partner nějakou osobu, přestaňte klást tuto otázku - zjistili jste, ve které vrstvě bude probíhat táborový oheň.**

---

## 2. Procházejte vrstvami tak dlouho, dokud váš partner nedosáhne Zdroje. Umožněte mu ve Zdroji aspoň na 15 až 30 vteřin spočinout.

---

**Zdroj se může nazývat různými jmény, ale bude vždy bez hranic a bude oplývat takovými rozlehlými vlastnostmi jako: svoboda, ticho, nekonečný pokoj, trvalost, věčnost, Bůh, nekonečná láska, vědomí, uvědomění, prázdnota, rozlehlost.**

---



3. **Potom řekněte:**

„Jelikož jsi tímto rozlehlým nekonečnem, tímto klidem, touto čirou láskou, tímto \_\_\_\_\_ (*partnerův Zdroj*), kdyby měl \_\_\_\_\_ (*Zdroj*) co říct (*poslední vrstvě*), co by řekl?“

Vyčkejte, dokud vám partner neodpoví...

**Potom řekněte:**

„Dovol \_\_\_\_\_ (*Zdroji*) protéct skrze \_\_\_\_\_ (*poslední vrstvu*).“

4. Opakujte bod 3 a přiveďte Zdroj do všech vrstev, dokud nedosáhnete vrstvy, v níž bude probíhat táborový oheň (vrstva, u níž jste si poznačili hvězdičku).
5. Zahajte proces táborového ohně (viz *Instrukce k táborovému ohni*). Po skončení pokračujte bodem 6.
6. Po dokončení procesu táborového ohně pokračujte v přinášení Zdroje do zbývajících vrstev opakováním bodu 3, dokud nedosáhnete původní, počáteční vrstvy.
7. Pomalu a nahlas čtete integraci budoucnosti. Nemusíte si nic psát (viz dále *Instrukce k procesu integrace*).
8. Dejte partnerovi pero a papír, aby napsal dopis sobě sama. Dejte mu tolik času, kolik na psaní potřebuje. Zatímco partner píše, TIŠE se za něho modlete.

- 
9. **S úctou a láskou si navzájem poděkujte za prožití tohoto procesu. Můžete se trochu napít. Udržujte energii a vyměňte se.**
-

# Instrukce k táborovému ohni

---

Čtěte pomalu a pečlivě. Kdykoli uvidíte „...“, zastavte se a dopřejte partnerovi dostatek času plně prožívat odpovědi na vaše otázky.

---

Představ si, že sedíš u táborového ohně... Jeho přirozeností je věčné ticho, bezpodmínečná láska. Představ si, že u ohně sedí tvoje **mladší Já**... Nyní si u ohně představ své **současné Já**... U ohně sedí i **učitel**, jehož nekonečné moudrosti důvěřuješ - může to být někdo, koho znáš nebo koho bys rád znal, některý světec, mudrc, nějaká smyšlená postava - jednoduše někdo, v jehož přítomnosti se cítíš bezpečný... Nyní pozvi k ohni lidi, kteří mají něco společného s tvým problémem... Kdo má ještě sedět u tohoto táborového ohně?... (*Dopřejte partnerovi čas na odpověď.*)

Vidíš táborový oheň?... Vidíš své **mladší já**?... Své **současné já**?... Svého **učitele**?... Kdo je tam ještě?... (*Dopřejte partnerovi čas na odpověď - poznačte si jména, abyste se na ně mohli obracet konkrétně, např. otec, matka, partner atd.*) Zeptej se svého **mladšího Já**, s kterým člověkem nebo s kterými lidmi chce u ohně mluvit? ... (*Jestliže se dvěma, zeptejte se: S kým chceš mluvit nejdřív?*)

---

Projděte **všechny** otázky (1 až 11) s **každým** člověkem, s nímž bude partner mluvit.

---

1. Všichni nyní sedí v ochranné přítomnosti táborového ohně bezpodmínečné lásky a přijetí. Tvé **mladší Já** možná v minulosti zakusilo velký díl bolesti. Dovol svému **mladšímu Já** promluvit z té minulé bolesti, říct všechno, co ze sebe musí dostat, a umožni \_\_\_\_\_ (*matce, otci, partnerovi atd.*) vyslechnout všechno, co by měl slyšet... (*dlouhá pomlka*)
2. Uvědom si, že \_\_\_\_\_ (*matka, otec, partner atd.*) pravděpodobně udělal/a, co považoval/a za daných okolností za nejlepší, proto mu/jí dovol reagovat... (*pomlka pro reakci*)

3. Co na to poví tvé **mladší Já**? ... *(Nechejte partnera odpovědět.)*
4. Jestliže by \_\_\_\_\_ *(matka, otec, partner atd.)* odpověděl/a, ne z úrovně své osobnosti, ale z úrovně duše, co by asi řekl/a? ... *(Nechejte partnera odpovědět.)*
5. Co na to říká tvé **mladší Já**? ... *(Pokračujte, dokud ze sebe partner nedostane úplně všechno.)*
6. Má k tomu co dodat tvůj **učitel**? ... *(Nechejte partnera odpovědět.)*
7. Co musí říct tvé **současné Já** \_\_\_\_\_ *(matce, otci, partnerovi atd.)*? ... *(Pokračujte, dokud ze sebe partner nedostane úplně všechno.)*
8. Co by \_\_\_\_\_ *(matka, otec, partner atd.)* odpověděl z úrovně své duše? ... *(Nechejte partnera odpovědět.)*
9. Chce k tomu ještě někdo něco dodat? ... *(Pokračujte, dokud ze sebe partner nedostane úplně všechno.)*
10. Je-li tvé **mladší Já** připraveno, zeptej se ho: „Přestože jeho/její předchozí chování možná bylo nepřijatelné a přestože jeho/její chování v žádném případě neschvaluješ, jsi mu ochoten úplně a z hloubi svého srdce odpustit?“ ... *(Čekejte na odpověď.)* Pusť se tedy do toho a odpusť mu/jí... *(Nechejte partnera odpustit.)*
11. Jestliže je tvé **současné Já** připraveno, zeptej se ho: „Přestože jeho/její předchozí chování možná bylo nepřijatelné a přestože jeho/její chování v žádném případě neschvaluješ, jsi mu ochoten zcela a naprosto z hloubi svého srdce odpustit?“ ... *(Čekejte na odpověď.)* Pusť se tedy do toho a odpusť mu/jí... *(Nechejte partnera odpustit.)*

---

Nyní zopakujte proces otázek od 1 do 11 pro **druhého člověka**, aby bylo řečeno a vysloveno vše. Jakmile je tohle všechno hotovo, pokračujte následujícím:

---

**Řekněte:** Pusť se do toho a všem odpusť, pošli jim své požehnání. Dovol jim rozplynout se v ohni, který je zdrojem veškerého života...

Pak se obrať ke svému **mladšímu Já** a řekni mu: „Slibuji ti, že už nikdy nebudeš muset zakoušet podobnou bolest. Odpouštím ti veškerou způsobenou bolest, protože jsi nemělo ty prostředky, které mám nyní já. Slibuji ti, že je teď budeš mít kdykoli k dispozici. Miluji tě a budu tě vždy chránit.“ ... Obejmi své **mladší Já**, splyňte spolu a umožni svému mladšímu Já vyrůst s tímto odpuštěním uvnitř... Obrat' se na svého **učitele**, poděkuj mu... Nyní se vrat' do současnosti a společně budeme pokračovat v cestě nahoru zbývajícími vrstvami.

V **každé** vrstvě **se zeptejte**: „Jelikož jsi tímto rozlehlým nekonečnem, tímto klidem, touto čistou láskou, tímto \_\_\_\_\_ (*partnerův Zdroj*), kdyby měl \_\_\_\_\_ (*Zdroj*) co říct \_\_\_\_\_ (*poslední vrstvě*), co by řekl?“ ...

Vyčkejte, dokud vám partner neodpoví.

**Potom řekněte**: „Dovol \_\_\_\_\_ (*Zdroji*) protéct skrze (*poslední vrstvu*).“

---

Jestliže jste skončili se všemi vrstvami, přejděte na Integraci budoucnosti (viz dále).

---

# Instrukce k procesu integrace

---

*Čtěte pomalu. Kdykoli uvidíte „...“, udělejte krátkou přestávku a umožněte partnerovi prožít celý proces. Nemusíte si nic psát.*

---

„Na základě všeho, co ses naučil a co jsi prožil, se podívej, jaký budeš zítra... Jak se cítíš? ... Co děláš? ... Co říkáš? ... Co cítíš? ... Jak o sobě přemýšlíš? ...“

„Nyní se podívej, jaký budeš za týden. Jak vypadáš? ... Co si říkáš? ... Jakým činnostem se věnuješ? ... Co cítíš? ...“

„Teď si představ sebe, jaký budeš za měsíc - jak se cítíš ve svém těle? ... Cítíš se svobodný, sebejistý a lehký? ... Co si říkáš? ... Co děláš? ... Jak se má tvoje tělo? ... Nesnaží se tvůj starý problém zase upoutat tvou pozornost? ... Co na to říká \_\_\_\_\_ (Zdroj)? ... Jak to řešíš? ...“

„Podívej se, jaký budeš za šest měsíců - jaké máš pocity? ... O sobě? ... O životě? ... Uvědomuješ si, že máš v tomto okamžiku v těle 70 procent nových buněk? ... Doslova se stáváš novým ... Co kdyby tě zase začal trápit tvůj starý problém? ... Jak by sis s ním poradil? ...“

„Teď se podívej o rok vpřed - jak vypadáš? ... Co si o sobě myslíš? ... Víš, že ani jedna tvoje molekula před rokem ještě neexistovala? A že jsi tedy, do slova i do písmene, úplně nový? Dovedeš si ještě představit, že by tě začal trápit ten starý problém? ... Je to vůbec ještě možné? ... Co na to říká \_\_\_\_\_ (Zdroj)? Zvládá ho bez problémů? ...“

„Podívej se, jaký budeš za pět let - jak se cítíš? ... Objeví se ještě někdy to staré chování? ... Jak na to reaguje tvoje tělo? ... Co si myslíš o životě? ...“

„Teď se posuň o deset let vpřed - máš dojem, že ses od toho starého problému osvobodil, takže už není možné ani reálné, aby se ještě projevil? ... Jak si dokážeš se vším poradit? ... Co si myslíš o sobě a o životě? ...“

„Zůstaň spojený se svým *budoucím Já* - s tvým *Zdrojem za deset let ode dneška* - jakou radu bys dal svému současnému Já? ... Jaké názory by ti nejvíce pomohly? ... Jaké činnosti by ti nejvíce posloužily? ... Které každodenní věci bys měl dělat a říkat? ...“

„Zůstaň spojený se svým *budoucím Já*, a až ti řeknu, pomalu otevři oči. Dovol své budoucnosti napsat dopis své současnosti a uvést několik praktických rad o tom, jak existovat... Čemu věřit... Co dělat? ... Jak žít? ... Co máš říkat sobě sama? ... Co máš říkat ostatním? ... Co máš každý den dělat? ... *Dovol své svobodné, moudré budoucnosti, aby tě nyní vedla!* Jakmile budeš připravený, můžeš otevřít oči.“

## Dopis sobě

„Pomalou otevři oči, ale zůstaň přitom spojený se svým *budoucím Já*. Dovol své budoucnosti napsat dopis své současnosti a uvést několik praktických rad o tom, jak existovat... Čemu věřit... Co ses naučil a co se bude dále rozvíjet, takže z toho budeš mít užitek? ... Co dělat? ... Jak žít? ... Co máš říkat sobě sama? ... Co máš říkat ostatním? ... Co máš každý den dělat? ...“

---

**Dovol své svobodné, moudré budoucnosti, aby tě nyní vedla!**

---

*Mé milé Já, ...*

# Pracovní list

Pracovní list pro (jméno)

V každé vrstvě se zeptejte: „Týká se tento pocit ještě některých dalších lidí?“ Jakmile se někdo objeví, udělejte hvězdičku (\*) a **přestaňte klást tuto otázku**. Našli jste vrstvu, v níž se bude konat *Táborový oheň*.

Emoce	Kde v těle	Co říká zdroj každé vrstvě po cestě zpět
↓		↑
↓		↑
↓		↑
↓		↑
↓		↑
↓		↑
↓		↑

Zdroj \_\_\_\_\_

# Řešení problémů

## 1. Nemůže dál

*Jestliže vám partner řekne, že nemůže dál (nebo „neví“), vězte, že se jedná o další vrstvu.*

### **Řekněte:**

SKVĚLÉ! S tím ses už setkal. Už jsi tu v životě mnohokrát byl...

Prožij pocit, že nemůžeš dál (nebo nevíš) naplno...

Vciť se do toho, že nemůžeš dál (nebo nevíš)...

Kde ve tvém těle se ten pocit, že nemůžeš dál (nebo nevíš) nejvíce projevuje? ...

Na stupnici od 1 do 10 tomu dej 100!

Zajímalo by mě, co by se stalo, kdyby ses v tom pocitu, že nemůžeš dál (nebo nevíš), usmál a uvolnil... Je to brána k tomu, kdo opravdu jsi...

Co je pod tím? ...

Zůstaň otevřený a zvědavý jako dítě - nemusí to být vůbec takové, jak očekáváš...

Jen si dovol projít skrz/nebo se nechat vést skrz...

## 2. Černá díra

Blahopřejte a oslavujte! **Vždy** ujišťujte, **nikdy** neobviňujte!

### **Řekněte:**

SKVĚLÉ! Po celý život ses tomu místu vyhýbal!

Zajímalo by mě, co by se stalo, kdyby ses v té černé díře/prázdnosti usmál a uvolnil...

To je místo, kterému ses po celý život vyhýbal - nyní jsi sebral odvahu tomu místu čelit...

Přemýšlím, co se to leskne přímo za tou tmou - co to vychází těmi puklinami a dírami? ... Co proniká tou tmou? ...

Soustřed' se velmi pozorně na to, co se to tam tak leskne...

Zůstaň otevřený a zvědavý jako dítě - nemusí to být vůbec takové, jak očekáváš...

### **Potom, po několika vteřinách, řekněte:**

Co se v tomto okamžiku odehrává v tvém těle? ...



Tento pocit může být tichý jako šepot...  
Jaký je *ten* pocit? ...

### 3. Problém cítit emoce

*Jestliže má partner problém cítit emoce a příliš mnoho hovoří, zastavte jej - je v hlavě, a ne v těle. Pomozte mu soustředit se na to, co cítí v těle.*

#### **Řekněte:**

Vystupňuj ten pocit v těle...

Proživej ho naplno - kde v těle se nejvíce projevuje? ...

Vciť se do toho pocitu...

Ten pocit může být tichý jako šepot...

Co se v tomto okamžiku odehrává v tvém těle? ... Soustřeď se na to  
- může to být velmi jemné...

Jaký je ten pocit? ...

---

**Důležité upozornění:** Důvěřujte sami sobě a důvěřujte též procesu.  
Uvolněte se, usmívejte se a užívejte si to!

---

# • 31 •

## Fyzická cesta

### Deset kroků k Fyzické cestě

---

*Čtěte pomalu a pečlivě. Kdykoli uvidíte „...“, zastavte se a dopřejte partnerovi dostatek času plně prožít a zodpovědět vaše otázky.*

---

1. Zaveďte partnera ke **Zdroji**.
  2. Nastupte do **raketoplánu** i se svým učitelem a vyrazte na **cestu objevů**.
  3. Projděte se kolem a **prozkoumejte** okolí.
  4. **Odkryjte emoci** a s ní spojené vzpomínky nebo osoby.
  5. Proved'te partnera procesem paměti.
  6. Proved'te partnera procesem táborového ohně.
  7. Zjistěte, jak se okolí změnilo.
  8. Let'te raketoplánem zpět do:
    - a) dveří, z nichž jste vycházeli (platí pro procesy na semináři),
    - b) jiné části těla (neplatí pro procesy na semináři).
  9. Jestliže cestujete do jiné části těla, opakujte kroky 2-8.
  10. Přiveďte partnera k probuzenému vědomí.
- 

**Poděkujte partnerovi a proberte s ním svou zkušenost s procesem. Vstaňte, trochu se projděte, napijte se - pak se vyměňte.**

---

## Příchod ke Zdroji

---

*Čtěte pomalu a pečlivě. Kdykoli uvidíte „...“, zastavte se a dopřejte partnerovi dostatek času plně prožít a zodpovědět vaše otázky.*

---

Pohodlně se usad', a jakmile budeš připraven, zavři oči... Cítíš, jak sedíš ve svém křesle... slyšíš zvuky místnosti... cítíš, jak lehce vdechuješ a vydechuješ, a pomalu můžeš pociťovat, že se uvolňuješ... Slyšíš zvuk mého hlasu, cítíš, jak se zády opíráš o křeslo... s každým nádechem si začínáš uvědomovat, že to je příčina tvého uvolnění... hlouběji a hlouběji... jsi víc a víc uvolněný... až do Zdroje.

Představ si, že jsou před tebou schody vedoucí dolů... Je tam deset schodů... Vidíš je? ... Nebo je vnímáš? ... (*Dopřejte čas na odpověď.*) ... Dobře... Nyní jdi svým vnitřním zrakem vpřed a postav se na schod číslo 10, nejvyšší schod... Teď postup o schod níž, na schod číslo 9... Teď 8... S každým schodem se přibližuješ hlouběji a hlouběji ke Zdroji... Nyní sestup na schod číslo 7... 6... 5... S každým schodem se zkus ještě více uvolnit ... 4... 3... Jdi hlouběji a hlouběji ... 2... Teď, když se chystáš sestoupit na poslední schod, na schod číslo 1, dovol svému vědomí rozšířit se před tebe... Cítíš, jak se za tebou rozprostírá tvoje nesmírnost... Dovol svému vědomí, aby tě obklopilo ze všech stran... Nechej rozšířit prostor pod sebe... A umožni svému vědomí rozšířit se nad tebou... Odpočívej ve zkušenosti neustále se prohlubující nesmírnosti... Uklidni a utiš své Já v neustále se prohlubujícím prostoru... 1... Spočívej ve vědomí svého Já jako ve Zdroji... (*Dovolte partnerovi spočinout asi na 15 až 30 vteřin.*)

## Let raketoplánem

Nyní si představ, že je v zemi umístěn teploměr. Má dílky od 1 do 10. Jednička je nejhlubší místo, kterého můžeš dosáhnout, a 10 je svěží, živoucí, probuzené vědomí. Pokud se ti teploměr nepodaří zahlédnout, nic se neděje... Vnímáš aspoň, že tam někde je? ... (*Dopřejte čas na*

*odpověď.*) ... Jenom abys věděl, že tam je... Nyní, když si uvědomíš, že 1 znamená nejhlubší místo, kterého můžeš ve Zdroji dosáhnout, a 10 je plné, probuzené vědomí, tušíš, kde se na teploměru právě nacházíš? ... Možná slyšíš to číslo, nebo vidíš stoupat rtuť na určitou úroveň, nebo jednoduše vnímáš či víš, kde jsi... Takže kde jsi na tom teploměru? ... (*Dopřejte čas na odpověď.*) ... Dokážeš rtuť na teploměru posunout o půl dílku nahoru? ... (*Dopřejte čas na odpověď.*) ... Dokážeš rtuť na teploměru posunout o 1 dílek dolů? ... (*Dopřejte čas na odpověď.*) ... Dobře ... Teď víš, kdo tady tomu velí, takže kde na stupnici bys chtěl být? ... Můžeš to nechat probíhat přirozeně, vlastním tempem, pokud umožníš, aby se do všech směrů kolem tebe rozšířil neohraničený prostor, o němž víš, že všechno provede svým vlastním tempem...

Teď si před sebou představ dveře... Za dveřmi svítí čiré světlo... Světlo tvého bytí - tvůj Zdroj... Přirozeností tohoto světa je nekonečná láska... Za dveřmi se také nachází tvůj poradce nebo učitel - člověk, jehož moudrosti důvěřuješ a v jehož přítomnosti se cítíš bezpečný a ochraňovaný... Jakmile budeš připraven, můžeš vstoupit dveřmi do svého vlastního světla a pozdravit svého učitele... (*Dejte čas.*) ... Už jsi vkročil dovnitř? ... Dobře... Pozdravil jsi svého učitele? ... Fajn.

Nyní si před sebou představ raketoplán... Tento raketoplán je velmi zvláštní dopravní prostředek... Zaveze tě do kterékoli části tvého těla, nezáleží na tom, jestli je ta část malá nebo větší, a zaveze tě přesně tam, kam má... Dostane se do vnitřních orgánů, žil, svalů nebo sliznic, a to velmi jemně, spolehlivě a bezpečně... Takže běž a spolu se svým učitelem nastupte... Už jste uvnitř? ... Dobře... Jestliže jsi připravený, stiskni zelené tlačítko a nech se zavézt na první zastávku - nemusí to být nic z toho, co očekáváš - jednoduše nech raketoplán, aby tě nesl. Je poháněn moudrostí tvého těla... nech tedy tuto moudrost, aby tě zavedla, kam potřebuje. Jakmile dorazíš na místo, použij ruční brzdu a dej mi vědět... (*Čekejte.*) ...

---

Pokračujte s procesem objevování, viz dále.

---

## Proces objevování

Víš už, kde se nacházíš? ... (*Nechejte partnera odpovědět - pokud neví, kde je, je to v pořádku.*) ... Skvělé... Běž a vystup i s učitelem z raketoplánu se silnými baterkami v rukou... Jak to tam vypadá? ... Co cítíš pod nohama? ... Můžeš popsat, jak to tam vypadá? ... Tušíš, zda jsi uvnitř nebo vně nějakého orgánu? ... [*Pokud se nachází vně, řekněte následující: „Představ si malé dveře, kterými ty i tvůj učitel vstoupíte přímo do středu tohoto orgánu (nebo svalu či sliznice).“*] ... Teď přepni baterku na nejsilnější výkon... Jak to tam vypadá? ... Jsou tam nějaké nepravidelnosti, které ti připadají divné nebo vypadají jinak než zbytek oblasti? ... Máš času dost... Projdi se kolem a skutečně důkladně si všechno prohlédni... Nemusíš to vidět přesně... Stačí, když to budeš vnímat nebo o tom vnitřně vědět... (*dlouhá pauza*) ... Připadá ti, že je tam nějaké místo nebo oblast, které tě přitahují? ... Jak to vypadá? Jdi přímo tam a postav se vedle... Jaké pocity to v tobě vyvolává? ... Jestliže z toho místa vyzařuje emocionální pocit, co je to za pocit? ... (*Nechejte partnera odpovědět.*) ... Pokud vnímáš nějaký pocit, jak bys ho nazval? ... Prožij ten pocit naplno... (*Ať partner nazve ten pocit.*) ... Vdýchej se do toho pocitu...

Polož si otázku: „Kdy jsem se takto cítil předtím?“ Chceš-li na tuto otázku odpovědět, podívej se svým vnitřním zrakem na nohy, zjisti, jaké jsi měl na nohách boty... Podívej se na nohy a na své oblečení... Tušíš, jak jsi starý a kde asi jsi? ... Kdo je tam ještě? ... Vyvolává v tobě ten člověk, nebo ti lidé nějakou určitou vzpomínku či sérii vzpomínek? ... (*Nechejte partnera odpovědět.*) ... Dobře ...

---

Jestliže se vám vynoří určitá vzpomínka nebo série vzpomínek, pokračujte s procesem paměti, viz níže. Jestliže na mysl žádná vzpomínka nepřichází, opakujte poslední odstavec. Pokud se i přesto žádná vzpomínka neobjeví, přejděte rovnou k procesu táborového ohně a pozvěte k němu lidi, kterých se ten pocit bezprostředně týká. Potom normálně pokračujte dál.

---

## Proces paměti

Nyní jsi odkryl vzpomínku nebo sérii vzpomínek... Běž a převed' celou scénu na velké filmové plátno, zatím ho nech tmavé, ale tak, abys věděl, že tu vzpomínku můžeš kdykoliv přehrát... Máš nachystané plátno? ... Dobře... Je plátno prozatím tmavé? ... Skvěle.

Teď si představ, že ty i tvůj učitel sedíte u táborového ohně - přesně tam v tom orgánu. Přirozeností tohoto táboráku je nekonečná láska a pokoj - samotný Zdroj... Ty i tvůj učitel jste naplněni láskou a pokojem tvého vlastního Zdroje. Sedíš u ohně a jsi připraven přehrát vzpomínku nebo sérii vzpomínek na velkém filmovém plátně. Jakmile to skončí, nech plátno zase ztmavnout a dej mi vědět... *(Poskytněte hodně času.)* ... Jsi ochoten mi popsat, co se na tom plátně odehrávalo? ... *(Nechejte partnera odpovědět.)* ... Nyní pozvi své mladší Já, které se objevilo na plátně, aby sestoupilo z plátna k táborovému ohni a posadilo se vedle tebe a tvého učitele.

Sedíš pokojně u ohně. Zeptej se svého současného Já nebo svého učitele, jaké druhy podpůrných prostředků by se ti v této scéně hodily? ... *(Dejte partnerovi čas, aby si to rozmyslel a pak přišel s nějakými návrhy - povzbuzujte ho přitom.)* ... *(Ať je partner vyjmenuje, poznačte si je.)* ...

Teď běž a podej svému mladšímu Já svazek balonků naplněných všemi těmito podpůrnými prostředky nebo emocemi a vrať scénu zpět na filmové plátno. Sleduj, jak by se všechno odehrálo, kdybys měl už tenkrát přístup k těmto podpůrným prostředkům... Jakmile scéna skončí, nechej plátno ztmavnout a dej mi vědět... *(Dejte partnerovi dostatek času.)*... Jak to probíhalo? ... Můžeš mi to krátce popsat? ...

Nyní požádej své mladší Já a další osobu/osoby o sestoupení z plátna. Tvé mladší Já by chtělo pravděpodobně říct několik věcí, které tehdy neřeklo, a ti ostatní lidé si zase musí vyslechnout některé věci, které potřebují slyšet.

# Proces táborového ohně

---

*Čtěte pomalu a pečlivě. Kdykoli uvidíte „...“, zastavte se a dopřejte partnerovi dostatek času plně prožít a zodpovědět vaše otázky.*

---

Představ si táborový oheň... Můžeš ho uspořádat přímo tady, uvnitř orgánu či sliznice... Přirozeností tohoto táboráku je věčné ticho a bezpodmínečná láska. U ohně jsi ty a tvůj učitel... Nyní pozvi k ohni všechny osoby, které mají něco společného s tvým problémem... Mají být u ohně ještě někteří další lidé? ... *(Nechejte partnera odpovědět.)* ...

Vidíš ten táborový oheň? ... Vidíš své mladší Já? ... Tvé současné Já? ... Učitele? ... Kdo je tam ještě? ... *(Nechejte partnera odpovědět a poznačte si všechna jména, abyste mohli jednotlivé osoby oslovovat konkrétně.)*

Se kterou osobou nebo dvěma osobami, jež mají něco společného s tvým problémem, by sis rád promluvil? ... Víš, že i všichni ostatní uslyší, co mají slyšet... S kým chceš mluvit nejdřív? ... *(Nechejte partnera odpovědět.)* ...

---

**Projděte všechny otázky (1 až 11) s každým člověkem, s nímž bude partner mluvit.**

---

1. Všichni nyní sedí v ochranné přítomnosti táborového ohně bezpodmínečné lásky a přijetí. Tvé **mladší Já** možná v minulosti zakusilo velký díl bolesti. Dovol svému **mladšímu Já** promluvit z té minulé bolesti, říct všechno, co ze sebe musí dostat, a umožni \_\_\_\_\_ *(matce, otci, partnerovi atd.)* vyslechnout všechno, co by měl slyšet... *(dlouhá pomlka)*

2. Uvědom si, že \_\_\_\_\_ (*matka, otec, partner atd.*) pravděpodobně udělal/a, co považoval/a za daných okolností za nejlepší, proto mu/jí dovol reagovat... (*pomlka pro reakci*)
3. Co na to poví tvé **mladší Já**? ... (*Nechejte partnera odpovědět.*)
4. Jestliže by \_\_\_\_\_ (*matka, otec, partner atd.*) odpověděl/a, ne z úrovně své osobnosti, ale z úrovně duše, co by asi řekl/a? ... (*Nechejte partnera odpovědět.*)
5. Co na to říká tvé **mladší Já**? ... (*Pokračujte, dokud ze sebe partner nedostane úplně všechno.*)
6. Má k tomu co dodat tvůj **učitel**? ... (*Nechejte partnera odpovědět.*)
7. Co musí říct tvé **současné Já** \_\_\_\_\_ (*matce, otci, partnerovi atd.*)? ... (*Pokračujte, dokud ze sebe partner nedostane úplně všechno.*)
8. Co by \_\_\_\_\_ (*matka, otec, partner atd.*) odpověděl z úrovně své duše? ... (*Nechejte partnera odpovědět.*)
9. Chce k tomu ještě někdo něco dodat? ... (*Pokračujte, dokud ze sebe partner nedostane úplně všechno.*)
10. Je-li tvé **mladší Já** připraveno, zeptej se ho: „Přestože jeho/její předchozí chování možná bylo nepřijatelné a přestože jeho/její chování v žádném případě neschvaluješ, jsi mu ochoten zcela a naprosto z hloubi svého srdce odpustit?“ ... (*Čekejte na odpověď.*) ... Pusť se tedy do toho a odpusť mu/jí... (*Nechejte partnera odpustit.*)
11. Jestliže je tvé **současné Já** připraveno, zeptej se ho: „Přestože jeho/její předchozí chování možná bylo nepřijatelné a přestože jeho/její chování v žádném případě neschvaluješ, jsi mu ochoten zcela a naprosto z hloubi svého srdce odpustit?“ ... (*Čekejte na odpověď*) ... Pusť se tedy do toho a odpusť mu/jí... (*Nechejte partnera odpustit.*)



---

Jestliže si chce partner promluvit se dvěma osobami, zopakujte proces otázek 1-11 pro druhou osobu, aby bylo řečeno a vysloveno vše. Jakmile je tohle všechno hotovo, pokračujte v následujícím:

---

**Řekněte:** Pusť se do toho a všem odpusť, pošli jim své požehnání. Dovol jim rozplynout se v ohni, který je zdrojem veškerého života...

Pak se obrať ke svému **mladšímu Já** a řekni: „Odpouštím ti veškerou způsobenou bolest, protože jsi nemělo ty prostředky, které mám nyní já, ale teď je budeš mít kdykoli k dispozici. Slibuji ti, že už nikdy nebudeš muset zakoušet podobnou bolest, protože tě miluji a budu tě vždy chránit.“ ... Obejmi své **mladší Já**, splyňte spolu a umožni svému mladšímu Já vyrůst s tímto odpuštěním a podpůrnými prostředky uvnitř...

Teď nechej táborový oheň zmizet... Zůstali jste jen ty a tvůj učitel... Vezměte si znovu baterky a posviťte si na všechno kolem... Co vidíš? ... Jak se věci mění? ... (*Nechejte partnera odpovědět.*) ... Chce ten orgán nebo sliznice ještě něco vzkázat? ... (*Dejte partnerovi čas.*) ...

Nyní víš, že se to místo automaticky, svým tempem, dokonale uzdraví a že ta část tvé bytosti, která je zodpovědná za tlukot srdce, lesk očí a dělení buněk, bude pokračovat v uzdravujícím procesu, aniž na to ty budeš muset myslet - tak, jak se to děje pořád, zcela přirozeně, zatímco ty spíš - proto ty i tvůj učitel můžete s vděčností v srdci odejít.

---

Přejdi na návrat domů, viz dále.

---

## Návrat domů k plnému vědomí

Jelikož jsi dokončil dnešní cestu za uzdravením, vrať se nyní do raketoplánu a nechej se jím i se svým učitelem odvézt zpět ke dveřím, jimiž jsi vstoupil. Teď vystup z raketoplánu, poděkuj z celého srdce svému učiteli s tím, že se na tuto vnitřní cestu můžeš vydat, kdykoliv budeš chtít... Projdi dveřmi... V zemi vidíš teploměr... Tušíš, na jakém dílku stupnice se nacházíš? ... Skvělé...

Teď vystup na schod číslo 1... Budeš stoupat po schodech od 1 do 10 a budeš se cítit stále více osvěžený, živoucí a plný radosti ... 2... 3... 4... Můžeš se natáhnout a cítit v těle spoustu energie ... 5... 6... 7... Jsi uvolněný, osvěžený, připravený se probudit k plnému probuzenému vědomí - jsi vděčný sobě sama za provedení vnitřní fyzické cesty ... 8... Cítíš se plný života ... 9... Až budou všechny části tvé bytosti plně integrovány a připraveny pokračovat v přirozeném procesu uzdravování, můžeš otevřít oči ... 10... Můžeš otevřít oči.

Pomalou a zhluboka se jednou nebo dvakrát nadechněte. Můžete se pohnout, trochu se napít, protáhnout a potom si s partnerem popovídat o svých zkušenostech.

# Doslov

Spousta lidí vyhledává Cestu kvůli fyzickým problémům, jako je chronická únava, chronický únavový syndrom, nádory, rakovina, revma, chronická bolest zad, akutní bolest kolenou. Nemohou spát, trpí chronickou depresí nebo jsou apatičtí či letargičtí. Jiné trápí emocionální problémy, jako vysilující zuřivost, citlivost na kritiku, nebo mají nízké sebevědomí. Další přicházejí, protože mají hrůzu z mluvení na veřejnosti, neustále všechno odkládají, trpí úzkostí nebo stresem. Někteří lidé jsou závislí na kouření, alkoholu nebo drogách. Mnoho lidí přichází, protože nedokážou překonat smutek a ztrátu ve svém životě, nebo jsou sexuálně zablokovaní, což jim brání prožívat intimitu.

Řada lidí přichází proto, že vědí, že dokážou vykonat velké věci, ale něco je stále drží zpátky - nějaká „skrytá zóna pohodlí“ jim jakoby brání dosáhnout hojnosti a úspěchu, jakých jsou podle svého přesvědčení schopni.

V každém z těchto případů se lidem podařilo dostat se do jádra problémů, fyzických či emocionálních, a podařilo se jim osvobodit se. Zúčastnili se vlastního uzdravujícího procesu.

Přesto odcházejí domů s něčím mnohem hlubším a cennějším, než je samotné uzdravení. Odcházejí se znalostí toho, kým opravdu jsou. Přicházejí si uvědomit, že všechny jejich emocionální i fyzické problémy jsou vlastně těmi největšími dary života, protože jim slouží jako budíček. Lidé se pak probouzejí do nekonečné krásy své vlastní duše. Probouzejí se do přítomnosti lásky, kterou měli vždy schovanou v koutku srdce. Přicházejí se uzdravit a odcházejí s vědomím, se znalostí, že království Boží sídlí uvnitř jejich bytosti.

Z celého srdce se modlím, aby se vám tato kniha stala budíčkem. Doufám, že inspirující příběhy o sebeobjevování vám v srdci zažehnou plamen touhy a vy se vydáte na vlastní duchovní cestu.

Možná budu mít některého dne to štěstí a setkám se s vámi, nebo vás tato kniha tak zaujme, že ji půjčíte svému příteli, aby si každé lidské srdce uvědomilo svou vlastní velikost.

Objevte přítomnost lásky, která je vaším opravdovým Já, a žijte jako skutečné vyjádření svobody.

S láskou Brandon

# Poznámka autorky

Napsala jsem tuto knížku, abyste všichni poznali a uvědomili si velikost, jež se nachází v každém z nás - abych vám ukázala, že účast na vlastní cestě k uzdravení je dar, který můžeme věnovat sobě sama. Je to budíček, který vás probudí do svobody a celistvosti, jež jsou skryty uvnitř.

Tato knížka nemá za úkol odvrátit vás od léčení či léčebných programů, kterých se účastníte - ať už ortodoxních nebo alternativních. Naopak, jejím úkolem je obohatit a podpořit vámi vybraný proces a růst. Podle libosti využijte tuto knihu společně s jakýmkoli léčebným postupem, jímž procházíte.

V oblasti uzdravování nejsou žádné záruky, a navíc existuje tolik různých způsobů uzdravování, kolik se na světě vyskytuje lidí. Věřím, že vás slova v této knize inspirují a podpoří na jakékoli cestě, kterou se vydáte.

Pokud se chcete o mé práci dozvědět víc, navštivte webové stránky [www.brandonbays.com](http://www.brandonbays.com).

Ať je vaše cesta naplněna radostí ze sebeobjevování a celistvosti a ať objevíte neobyčejnou krásu své vlastní duše.

# Poděkování

Nemohu vyjmenovat všechny lidi, kteří přispěli k Cestě, ale ráda bych vyjádřila vděčnost těm, kteří hráli v mé cestě k uzdravení specifickou roli - mým blízkým přátelům, kteří ve mě neúnavně věřili a tím mi vyjadřovali svou podporu - byli to: Debra Angelettiová, Skip Lackey, Catherine Curryová, „Kabir“ Jeremy Geffen a Mark a Elaine Thomasovi. Srdečné díky věnuji svému bývalému manželmu Donovi, jenž mě neustále pobízel vpřed v mém duchovním rozvoji, své dceři Kelley za její moudrost a důvěru a mým milým přátelům Tonymu a Becky Robbinsovým, kteří pevně věřili v mé uzdravení. Zvlášť děkuji Davidu Marshallovi za jeho velkorysou a nekončící podporu, za jeho přátelství i za jeho odbornou radu při rozvoji seminářů Cesty, a jeho ženě Neiddě za její laskavou péči během psaní této knihy.

Jsem obzvlášť vděčná Vicki St. Georgeové, nejenom za to, že je mou drahou přítelkyní, ale i za její velkorysou pomoc s prvotní editací této knihy. A děkuji Carole Tonkinsonové, jejíž vlastní láska k Pravdě z ní učinila skvělou editorku při práci na původním vydání této knihy. Zvláštní poděkování patří Nadě, Catherine a Peterovi Whitfieldovým a Marlisse Karlinové za laskavou pomoc při organizaci prvního semináře Cesty. Jsem vděčná své matce za její víru ve mě a za to, že mi předala svou obrovskou lásku ke kráse a přírodě.

Z celého srdce bych ráda poděkovala učitelům a terapeutům, kteří mě inspirovali, hlavně Surje Jessupové. Kdybych měla jmenovat všechny, kteří měli na můj život a tuto práci významný vliv, stala by se tato kniha encyklopedií jmen. V oblasti nervově-jazykového programování, NAC, iridologie, akupresury, nauky o rostlinách, výživy, kineziologie, lékařské hypnózy, psycho-neuro-imunologie, psychologie a osobního růstu mi každý učitel předal nějaký drahokam. Přesto existuje jeden muž, o němž se musím zmínit - dr. Deepak Chopra. Prostřednictvím jeho rozsáhlého výzkumu se miliony lidí dozvěděly o možném uzdravení na buněčné úrovni. Také děkuji Candace Pertové za její důkladnou rešerši o buněčném uzdravování.

Cestu podporovalo mnohem více lidí, než bych mohla jmenovat. Obzvlášť děkuji Lipi a Darrenu Bagshawovým, Rossu Marlowovi a Shirley Rocheové, Terese Currenové, Jonathanu Austinovi, Nicku

Williamsovi, Carol Marples-Kembleové, Suzy Greavesové a Marku a Elizabeth Rimintonovým za jejich oddanost pomoci ostatním na jejich cestě k růstu. Zvláštní dík patří Melanii Boydové a Timu Forbessovi, prezidentovi Národní nadace alternativní medicíny, za jejich výjimečnou snahu v zájmu Cesty.

Neskonale vděčná jsem Anne Edelsteinové za její čestnost, nadšení a nesmírnou citlivost při dokončování této knihy. Mou lásku a vděk si zaslouží tým Cesty: Gaby, Cliff, Trish, Debs, Laurie, Amba, Jess, Suzi, Sarah a Paul za neustálou lásku a podporu.

Ze srdce jsem vděčná těm probuzeným učitelům, kteří i mě probudili do Pravdy o tom, kdo jsem, a kteří se rozhodli zasvětit svůj život službě Pravdě - ukazovat velikost uvnitř našich bytostí: Krišnamurtímu, Gangaji, Catherine Ingramové a Rámanu Maharišimu. Moje nejhlubší poděkování patří Gurumayi za prvotní probuzení, a nikdy nedokážu splatit svůj dluh vůči HWL Poonje za „puknutí skořápky“, zničení konceptu oddělené identity, za poskytnutí přímého kontaktu s Já - podstatou této knihy. Přála bych si, abych žila svůj život jako nekončící modlitbu vděčnosti za službu tomu, co se v jejich přítomnosti odkrývá.

Nejvíce děkuji svému partnerovi Kevinovi, jehož oddanost Pravdě mi pomáhala během psaní a editování této knihy. Vášnivě věřil, že se této knize podaří předat její poselství. Jeho přání sloužit lidstvu pozvedávalo mou knihu k okouzujícímu světlu Pravdy. Umožnil, aby se tato kniha vyznačovala nejvyšší čistotou a upřímností.

Děkuji tisícům lidí, kteří využili Cestu k přeměně svého života, a odvážným a velkorysým duším, jejichž inspirující příběhy naplnily tuto knihu (některá jména jsem z důvodu zachování soukromí změnila).

Nejdůležitější poděkování patří samotné Pravdě za to, že mě probudila do vnitřní lásky a velikosti.

**Brandon Bays**

# **CESTA**

Z anglického originálu *The Journey* přeložila Pavla Kubešová  
Obálka Eva Bystrianská  
Grafická úprava a typó Adam Friedrich  
Tisk Severografia, a. s., Most

Vydalo nakladatelství Eminent  
P. O. Box 298, 111 21 Praha 1  
[www.eminent.cz](http://www.eminent.cz)

07/08/15  
ISBN 978-80-7281-300-1

# Brandon Bays

je světoznámou pokrokovou učitelkou v oblasti léčení těla a mysli.

V roce 1992 u ní byl zjištěn nádor, který si sama vyléčila za necelých sedm týdnů, bez absolvování operací a bez použití jakýchkoliv léků. Na základě svých zkušeností vyučuje unikátní metodu zvanou *Cesta* (The Journey), která umožňuje lidem vyzkoušet účinnou léčbu emocionálních a fyzických problémů na buněčné bázi. Její zaměření zahrnuje mimo jiné psychoneurologickou imunologii, neurolingvistické programování, neuroasociativní úpravu, akupresuru, kinesiologii, iridologii a výživu. *Cesta* patří dnes mezi mezinárodně nejuznávanější, vysoce účinné léčebné procesy.

Brandon Bays se usadila ve Velké Británii a v současné době pořádá po celém světě semináře, na kterých každým rokem učí tisíce lidí najít způsob vlastní léčby přírodní cestou. Je známá svou srdečností a laskavým humorem a její práce všem přináší inspiraci, radost a hluboké poznání.



Když našli Brandon Bays v děloze velký nádor, vydala se na neobyčejnou cestu. Rozhodla se uzdravit přírodní cestou. Nebrala žádné léky, nepodstoupila operaci a o šest a půl týdne později nádor zcela zmizel. Na základě vlastních zkušeností pak sestavila jednoduchý návod, pomocí něhož se může každý člověk vydat na vlastní cestu k uzdravení, odkrýt a vyřešit potlačené buněčné vzpomínky, které způsobují emocionální a fyzické problémy, a začít se přirozeně uzdravovat.

Kniha *Cesta*, ve které popisuje svůj životní příběh a zkušenosti s léčbou, se stala celosvětovým bestsellerem. Její dílo ocenili přední světoví spirituální učitelé. Deepak Chopra o ní řekl, že „bere své čtenáře na cestu ohromující inspirace.“

„Přečtěte si tuto knihu a vydejte se na vlastní cestu k uzdravení,“ vyzval své čtenáře Anthony Robbins a Dan Millman k tomu dodal: „Příběh Brandon je důkazem toho, že uvnitř každého z nás existuje uzdravující síla. Jedinečné na její knize je, že čtenáře učí, jak ji v sobě objevit.“