

Brian L. Weiss, M.D.

Poselství

Mistrů

Copyright © 2000 by Brian Weiss
Translation © Jiff Murtfneck, 2005

All rights reserved

ISBN 80-7359-017-4

Poděkování

Moje žena Carole je pro mě trvalým zdrojem lásky, podpory a povzbuzení. Pro vyjádření mé vděčnosti k ní mi chybí slova. Jen díky ní mohly mé knihy vzniknout. Právě ona mi neustále připomíná, jak úžasné je žít se spřízněnou duší.

Nejhlubší uznání patří Joni Evansové, mé literární agentce, skvělé a nadané ženě. Pracovat s ní je opravdová radost.

Jsem také velice vděčný Jessice Papinové a Tine Andreadisové z Warner Books. Jessica je moje redaktorka a její postřehy a skvělé literární schopnosti byly pro tuto knihu nesmírným přínosem. Tina odvedla skvělou práci při propagaci všech mých knížek; jejich znalost i dobrého srdce si velice vážím.

Chci poděkovat Larrymu Kirshbaumovi za to, že mě přivedl do Warner Books. Jeho nadšení a podpora pro mě hodně znamenají.

Je spousta dalších lidí, kterým bych rád poděkoval. Vám všem tímto vyjadřuji svou vděčnost.

1. KAPITOLA

Začátek

Naším úkolem je učit se a prostřednictvím poznání se stát božskými. Víme toho tak málo... Vědění nás přiblíží k Bohu, a pak můžeme odejít na odpočinek. Z toho se jednou vrátíme, abychom učili a pomáhali ostatním.

Na úvod několik slov pro ty, kteří dosud žádnou moji knížku nečetli. Od onoho osudového dne, kdy jsem si já, tradičně vystudovaný lékař, profesor psychiatrie a přesvědčený skeptik, uvědomil, že lidský život je úžasnější a hlubší, než mi mé exaktní lékařské vzdělání vůbec dávalo tušit, jsem už urazil hodně dlouhou cestu.

Základní univerzitní studium jsem absolvoval na Kolumbijské univerzitě a lékařský diplom získal na lékařské fakultě univerzity v Yale, kde jsem se také specializoval v oboru psychiatrie. Přednášel jsem na několika lékařských univerzitách a jedenáct let jsem byl primářem oddělení psychiatrie v lékařském centru Mount Sinai v Miami Beach. Než jsem se poprvé setkal s Catherine, pacientkou, jejíž příběh jsem vyprávěl ve své první knize *Mnoho životů, mnoho Mistrů*, vyšlo mi již více než čtyřicet pojednání a příspěvků do odborných knih a získal jsem mezinárodní uznání v oblasti psychofarmakologie a neurochemie. Je zcela pochopitelné, že k „nevědeckým“ oblastem jako parapsychologie jsem byl naprosto skeptický. O minulých životech a reinkarnaci jsem vůbec nic nevěděl, a ani jsem po tom netoužil.

A pak jsem se zcela nečekaným a šokujícím způsobem seznámil se spiritualitou, „pravým mozkem“ a nelinearitou. Ca-

therine si začala zcela nevysvětlitelně vybavovat to, co se zdálo být vzpomínkami z minulého života. S využitím tohoto regresního postupu se všechny její klinické symptomy zlepšily. Překvapilo mě to, ale zároveň i inspirovalo začít hledat harmonii mezi vědou a intuicí.

To se stalo před dvaceti lety a od té doby jsem u více než dvou tisíc pacientů provedl regresi do perinatálních prožitků (tj. z doby před porodem a krátce po něm – pozn. překl.), prožitků z doby vývoje in utero (tj. v děloze – pozn. překl.) a z minulých životů. O těchto poznatcích jsem napsal tři knihy, které byly přeloženy do téměř třiceti jazyků.

Jelikož se zabývám otázkami reinkarnace, terapií pomoci regrese do minulých životů a spojováním milujících se osob, stal jsem se neoficiální vedoucí osobností v oblasti reinkarnace. Jsem tomu rád, protože věřím, že se skutečně převtěluje tak dlouho, dokud nedojdeme k poznání a nedosáhneme vyšší úrovně. A jak už jsem mnohokrát prohlásil, četné historické i klinické důkazy svědčí o tom, že reinkarnace skutečně existuje.

Tato kniha, v níž se promítá, co dnes učím své pacienty a posluchače, se však zdaleka netýká pouze reinkarnace a regresní terapie. Ty jsou samozřejmě důležitými součástmi velké hádanky, ale existují i další, velmi důležité části, které je třeba všechny dobře poznat. Studoval jsem léčitele, média, lidi se zvláštními schopnostmi a ostatní lidi zabývající se holistickými a alternativními postupy, a došel jsem k závěru, že k duchovnímu probuzení vedou různé cesty.

Tato kniha je završením dvaceti let zkušeností a zkoumání, a to nejen v oblasti reinkarnace, ale celkově v hnutí známém jako Nový věk (New Age). Pokusím se vám připomenout, že existuje láska a radost, a naučit vás, jak je vnést do vašeho života *nyní*, kdy se nacházíte ve fyzické podobě. Osvojíte si postupy pro dosažení úrovně vnitřního míru a štěstí, které možná ve svém stávajícím životě postrádáte. Dozvíte se spoustu věcí o povaze duše, o její nesmrtnosti a hodnotách. Existuje celá řada praktických rad a postupů, jak změnit váš život, vztahy, nálady

a duševní stavy, fyzické zdraví, celkovou pohodu a osud. K dosažení těchto pozitivních změn není znalost minulých životů nutná. Klíčový význam tu sehrává porozumění. Jestliže pochopíte svou pravou podstatu a skutečný cíl, váš život se jednou provždy změní a vám už nebude nic stát v cestě pro to, abyste začali přeměňovat celý svět.

I můj život se takto změnil. Minulé životy mají pro mě i nadále velký význam a hodnotu, ale porozumění, přijímání a dávání lásky a vnitřní mír začaly hrát v mém každodenním životě ještě důležitější roli. Jsem Catherine nesmírně vděčný, že onoho osudového dne vstoupila do mé ordinace a otevřela mou mysl představě minulých životů, neboť to znamenalo cestu k osobnímu probuzení. A toto probuzení vedlo k duchovnímu růstu a porozumění.

Nápadným a významným rysem regresí u Catherine byla její schopnost přenášet ve stavu hluboké hypnózy podrobné a přesné informace z vyšších zdrojů poznání. Ty pak inspirovaly a změnily život tisícům lidí po celém světě. Catherine přičítala zdroj této moudrosti „Mistrům“ – vysoce rozvinutým duším v nemateriální podobě. Sdělili jí „moudré a úžasné“ věci, a ona mi tyto informace předala. Když se Catherine z hypnotického stavu probírala, pamatovala si řadu podrobností z minulých životů, do kterých právě vstoupila, ale pokud se týká kontaktu s Mistry, na nic si nevzpomínala, protože poselství Mistrů bylo přenášeno *přes* ni a nepocházelo z jejích vzpomínek.

Pisatelé dopisů i moji posluchači mě pravidelně zasypávají žádostmi o další poselství Mistrů.

„Slyšel jste něco dalšího?“

„Jste s nimi stále v kontaktu?“

„Dozvěděl jste se něco dalšího?“

Odpověď na tyto otázky zní ano. A odpovědí je tato kniha. Díky svým dalším pacientům, cestování a vlastní meditaci jsem poznal mnoho nového.

Kromě toho jsem si uvědomil, že musíme hlouběji porozumět tomu, co jsme se již dozvěděli. Hlavní poselství z mých

dřívějších knih tu jsou proto částečně zopakována, kurzívou, a to na začátku a někdy i v samotné kapitole.

Když jsem propojoval staré s novým, pochopil jsem, že se přede mnou postupně rozprostřela a byla mi předána celá duchovní filozofie, jejímž základem je láska. Jsem přesvědčen, že my, lidé, jsme připraveni ji přijmout.

Zejména v posledních třiceti letech jsme hledali jistotu v návratu k pradávným moudrostem, jako by nás nevídaný pokrok v oblasti vědy a techniky vyvedl z rovnováhy. Naštěstí jsme také tyto moudrosti „pročistili“, abychom je zbavili přežitých pověr a mýtů. Naše vědomí nakonec dosáhlo takové úrovně, že dokážeme tyto přefiltrované poznatky dávných věků přijmout za své.

Plavíme se po moři Nového věku, holistického a duchovního uvědomění, jež se, jak se zdá, přehnalo přes hráze starých představ a omezeného vědomí. Důkazy jsou všude kolem nás. Nové myšlení se stává hlavním proudem.

Národní zdravotnický institut podporuje studie o akupunkturu, bylinné medicíně, hypnóze a změněných stavech vědomí. Zdravotní pojišťovny hradí alternativní a doplňkové léčebné metody. Tradiční reklamní společnosti propagující v mezinárodních reklamních kampaních komerční výrobky používají k připoutání pozornosti potenciálních zákazníků reinkarnaci jako prodejní nástroj. Filmy a televizní programy seznamují s myšlenkami Nového věku miliony diváků, kteří se o ně zajímají.

Proč tomu tak je?

Několik století se lidé mylně domnívali, že jen co dojde k úplnému rozvoji vědy a techniky, budou navždy vyřešeny všechny problémy lidstva, neboť věda nám ukáže cestu z temnot, zbaví nás nemocí, bídy, trápení a bolesti.

Už víme, že věda a technika samy o sobě naše problémy nevyřeší. Techniku lze využít pro dobré i špatné účely. Jenom tehdy, bude-li využívána poučeným, moudrým a vyváženým způsobem, nám může opravdu pomoci. Je na nás, abychom onu správnou rovnováhu našli.

A to bez lásky není možné.

Když lidé prožívají intenzivní duchovní zážitky, téměř vždy přitom dochází k vyvolání energie lásky. Tato forma lásky je nepodmíněná, absolutní a transcendentní. Podobá se impulsu čisté energie vyznačující se takovými atributy, jako jsou moudrost, soucit, nadčasovost a povznesené pocity. Láska je všude přítomnou a nejzákladnější energií. Je podstatou naší existence a našeho vesmíru. Láska je základním „stavebním blokem“ přírody, spojujícím a sjednocujícím všechny věci, všechny lidi.

Láska je něco víc než cíl, víc než to, co nás pohání, víc než nějaký ideál. Láska je naše přirozenost. My *jsme* láska.

Doufám, že tato kniha vás naučí, jak poznat lásku, jak kultivovat a rozvíjet vaše zkušenosti s láskou (zejména vůči sobě samým a ve vztazích) a jak ji projevovat a dávat ostatním. Jakmile k tomu dojde, stanete se nevyhnutelně spokojenější, zdravější a šťastnější.

Láska je tím nejlepším léčitelem. Nebude trvat dlouho a některé vlastnosti její energie budou podrobeny vědeckému zkoumání, budou měřeny, kvantifikovány a pochopeny. Jiné zas pro nás zůstanou tajuplné, transcendentní a neměřitelné. Pokud energii lásky hluboce vnímáme, projeví se její léčebné účinky bez ohledu na to, zda ji dokážeme změřit nebo pochopit.

Fyzici vědí, že vše kolem nás je energie. Nukleární bomby jsou konstruovány na principech přeměny energie a jejího uvolnění. Bylinné a tradiční medicíny fungují díky přeměnám energie vyvolaným na úrovni buněk. Výsledky se diametrálně liší, ale základní mechanismus je jeden a ten samý: přeměny energií.

Energie lásky je potenciálně mnohem silnější, než jakákoli bomba, a mnohem jemnější, než kterákoli bylina. Pouze jsme se dosud nenaučili, jak tuto prazákladní a nejčistší energii ovládat. Až se to naučíme, může se stát, že dokážeme léčit na *všech* úrovních, osobních i planetárních. Před touto knihou jsem se věnoval popisu fenoménů – charakteristikám různých metafyzických jevů: reinkarnacím, podstatě duše, léčitelům a léčení, paranormálním jevům a schopnostem médií, přžitkům blízkosti

smrti (NDE: near-death experience) i těm krátce po smrti a neuvěřitelné moudrosti bytostí, které podle všeho existují na „druhé straně“.

Nyní se vám naskýtá možnost pochopit a vnímat energii, jež je obecná a spojuje všechny tyto prožitky, jevy a bytosti. Pokud ji využijete, obohatíte svůj život o nové dimenze a kvalitu a dokážete odstranit bloky a překážky ležící na cestě k vašemu vnitřnímu míru, radosti a spokojenosti.

Naše duše jsou vždy přitahovány láskou. Jestliže doopravdy pochopíme, že láska je všeprostupující energie, jejíž léčivý impuls může rychle přeměnit naše těla, mysli a duše, dokážeme se přenést přes všechny své chronické bolesti a neduhy.

Jak používat tuto knihu

Je velice důležité, abyste na cestě k poznání používali logickou, racionální mysl. Přijímat všechno bez rozmyslu, uvažování a přemýšlení by bylo stejně pošetilé, jako všechno šmahem odsoudit. Věda je umění pozorovat bedlivým, nezaujatým, nepředpojatým pohledem. A o to jsem se také pokusil. Seznámil jsem se s některými mimořádně talentovanými lidmi – osobami s paranormálními schopnostmi, médii, léčiteli a dalšími – a také jsem se setkal s těmi, a bylo jich dokonce víc, jejichž schopnosti a znalosti byly spíše omezené a většinou to byli prospěcháři. Strávil jsem řadu let studiem a používáním vědeckých metod; má skeptická mysl je neustále ve střehu a veškeré své zkušenosti nechávám projít přes tento vědecký filtr. Zároveň jsem si také dával pozor, abych s vodou nevyžil z vaničky i dítě. Jedna osoba či zážitek mohou být zklamáním, ale hned u dalších poznáme něco skutečně mimořádného, a bylo by chybou to ignorovat jen kvůli předchozím nezdarům.

Tuto knihu jsem napsal, abych se podělil alespoň o trochu toho, co mi bylo dáno. Vrtalo mi hlavou, jaký význam může mít další kniha. Koneckonců jsem už napsal tři, a ve všech je hodně věcí,

kteří je třeba zažít. A příručky duchovním životem mají dnes snad úplně všude. Byla by další kniha vůbec přínosem?

Výuka je proces velice individuální; závisí na stylu, na časování, osobních preferencích, hodnotách a spoustě dalších faktorů. Jiní autoři knih či přednášející na seminářích vám mohou vykládat podobné věci, avšak jiným způsobem. I když existuje pouze jedna pravda, může k ní vést mnoho cest. Přesto je odpověď vždy stejná – pravda se prostě nemění. To ovšem neznamená, že jeden učitel je lepší než druzí, nebo že jsou jeho metody a filozofie na vyšší úrovni. Prostě jsou jiné, to je vše. To, co vyhovuje vám, je v pořádku, a co ne, může být zase vhodné pro někoho jiného. Všichni se ale ubíráme stejným směrem.

Má cesta k lepšímu porozumění naší duchovní podstaty započala mnohaletým náročným univerzitním studiem, vedla přes lékařské vzdělání a specializaci v psychiatrii a poté se završila několika desítkami let praxe a klinických studií. Taková byla moje cesta. Mohou existovat lidé, kteří urazili podobný kus cesty díky silnému, spontánnímu a ohromujícímu prožitku blízkosti smrti. Jiní třeba stejné úrovně dosáhli používáním jediného postupu, například dlouhodobým praktikováním meditace. To vše mohou být cesty. K osvícení jich vede celá řada a my je společně můžeme prozkoumat.

Naše přesvědčení se mohou změnit silou a bezprostředností osobního zážitku. Na začátku pochopení určité věci může být okamžik, během něhož se dotkneme její samotné podstaty. Naše přesvědčení se pak mění na poznání.

Nestačí jen číst o názorech, které tu jsou předkládány, nebo se výlučně spoléhat na prožitky ostatních, uváděné zde coby příklady či ilustrace těchto názorů. V knize jsou proto připravena cvičení a různé postupy, které prohloubí vaše vlastní prožitky a napomohou vám uskutečnit vaši přímou proměnu.

Už mnoho let svým pacientům radím, aby si vedli snový deník a zaznamenávali si do něj sny pokud možno hned po probuzení. Stačí trocha praxe a schopnost vybavit si sny se význam-

ným způsobem lepší. Čím více podrobností si zapamatujete a zaznamenáte, tím přesněji pak sen dokážete analyzovat. To samé platí pro meditaci a vizualizaci. Až se do cvičení pustíte, možná poznáte, že je užitečné si zapisovat nebo vést deník s myšlenkami, pocity, pozorováními a prožitky. Je to podobné jako se sny; čím více poznámek si uděláte, tím snadněji si pak budete jednotlivé podrobnosti vybavovat a zpracovávat.

Používání těchto postupů pro mě nebylo vůbec snadné, a tak vám z vlastní zkušenosti říkám, abyste nepropadávali pocitům marnosti. Může se vám zdát, že postupujete velice pomalu. Samotnému se mi někdy stává, že jsem líný a celé týdny nemedituji, a to až do okamžiku, kdy si připomenu, že bych měl zase pokračovat. Stále se dostávám do vyježděných kolejí a podléhám nástrahám života. Čas od času se mě zmocní pýcha, závist nebo nejistota. Všichni jsme jen lidé a život není peříčko. Frustrace je normální a běžnou reakcí. Jsme netrpěliví tvorové.

Jak už jsem poznamenal, důležitý je směr, nikoli rychlost. Jestliže se z vás stává více milující, soucitnější a méně agresivní člověk, pak se pohybujete správným směrem. Stejně jako já můžete ztratit koncentraci, občas nabrat špatný směr a být ztraceni, dokud se zase nevrátíte na správnou cestu. Můžete mít i dojem, že po každých dvou krocích vpřed uděláte jeden vzad, ale i to je v naprostém pořádku. Takhle to prostě funguje, protože jsme lidé. Osvícení je pomalý a náročný proces vyžadující odhodlání a disciplínu. Je naprosto normální, když si čas od času odpočínáte. To neznamená, že se vracíte zpět; pouze se dáváte dohromady a vybíráte si oddechový čas.

Pokrok není vždycky lineární. Můžete dosahovat dobrých výsledků, pokud jde o dobročinnost a soucítění, avšak udělat jen malý krůček vpřed při překonávání hněvu a netrpělivosti vás může stát mnoho sil. Důležité je, abyste se nehodnotili. Když se nebudete sami hodnotit a nepřipustíte, aby vás hodnotili ostatní, vyhnete se frustraci.

Prožitky, které vás čekají při čtení této knížky, vám mají pomoci, abyste se postupně proměnili v milující bytost s radostnou myslí, které je cizí násilí a nepocituje strach. Jelikož postup po duchovní cestě není lineární, mohou se vám některé představy a cvičení zdát docela snadné a jiné zas obtížnější. S tím musíte počítat.

Sám jsem mnohokrát selhal a v započaté cestě pokračoval dál, až když jsem se dal znovu dohromady. I vás nejspíš čeká něco podobného. Přál bych si, aby vašich klopýtnutí na cestě vpřed bylo méně než mých a abyste se dokázali snadněji vzchopit a jít dál. Vaše dopisy a reakce zase stejným způsobem pomohou mně.

Bez moudrosti a inspirace Mistrů by tato kniha nebyla nikdy napsána, neboť jejich citace jsou odrazovým můstkem k názorům a postupům uvedeným v jednotlivých kapitolách. Myšlenky a ideje obsažené v jejich poselstvích jsou jako semínka zasazená do mé mysli, z nichž po letech vyrostly nádherné květiny. A právě ty vám nyní předkládám.

Citace z Mistrů se podobají zvonkům, které buddhisté často rozeznívají, aby svým roztěkaným myslím připomněli, že se mají vrátit k přítomnému okamžiku, k bdělosti a soustředění. Poselství Mistrů nám obdobně připomíná, že máme myslí dovolit, aby se vrátila k tomu, co je důležité – k lásce, klidu, věčnému životu, duchovním myšlenkám a praktikám – a dala stranou vše, co je nedůležité – materiální věci, pýchu a ego, násilí, strach, starosti a nenávisť.

Citáty, stejně jako zvony, nás vracejí k bdělosti. Pokaždé, když narazíte na nějaké slovo psané kurzívou, zpomalte a zamyslete se nad jeho významem. Je to duševní potrava, s níž se tak často nesetkáte.

Všichni vesluje na stejné lodi a na horizontu nás čekají zlověstné bouře. Zdá se, že násilí a krátkozrakost vládne světu. Potřebujeme veslovat v harmonii, abychom se zřekli zášti, zloby, strachu a pýchy. Musíme v sobě najít odvahu udělat správnou věc. Musíme milovat a vážit si jeden druhého, u každého

vnímat a oceňovat jeho vrozenou krásu a důstojnost, protože všichni jsme dušemi a naše samotná podstata je stejná.

Jedině když budeme veslovat společně, jako jedna posádka, dokážeme se vyhnout bouřím a doplout domů.

2. KAPITOLA

Životní cyklus

Kolika jen obdobími procházíme, když jsme zde! Nejdřív máme tělo nemluvněte, které se postupně mění na tělo dítěte a dospělého, jenž nakonec zestárne. Proč bychom neměli udělat ještě jeden krok, neoprostit se od těla dospělého a nevstoupit do duchovní sféry? Ale vždyť my to děláme! Nikdy se nepřestáváme vyvíjet. Stále v tom pokračujeme. A vyvíjíme se i tehdy, když přejdeme do duchovní sféry. Procházíme přitom několika etapami. Na začátku jsme vyhaslí. Musíme projít etapou obrození, učení a rozhodování. Rozhodujeme se, kdy se chceme vrátit, kam a proč. Někteří se rozhodnou, že se nevrátí. Rozhodnou se vstoupit do další etapy vývoje. A zůstávají v duchovní podobě... někteří déle než ostatní, dokud se nevrátí. Je to vše o vývoji a učení... o nikdy nekončícím vývoji. Naše tělo je pouze prostředkem po dobu, co jsme zde. Věčné jsou jen naše duše a duch.

Naše životy nejsou výsledkem náhodných činů a událostí. Jsou moudře a pečlivě nasměrovány, abychom zvýšili své poznání a pokročili ve vývoji.

Své rodiče si vybíráme; jsou to obvykle duše, s nimiž jsme přišli do styku během našich minulých životů. Po celou dobu dětství, mládí i dospělosti se učíme a procházíme duchovním vývojem, zatímco naše těla se fyzicky vyvíjejí. Když duše opustí v okamžiku fyzické „smrti“ tělo, poznání pokračuje ve vyšších sférách, což jsou vlastně vyšší úrovně vědomí. Přezkoumáváme život, který jsme právě skončili, bereme si z něj ponaučení a připravujeme se na další. Učení smrtí těla nekončí.

Existuje celá řada úrovní vědomí, které navštěvujeme, když duše opustí fyzické tělo. Během etapy, kdy přezkoumáváme svůj předchozí život, se znovu vracíme ke každému setkání, ke každému vztahu. Cítíme emoce lidí, kterým jsme pomohli nebo ublížili, milovali nebo nenáviděli, nebo je kladně či záporně ovlivnili. Tyto emoce vnímáme velmi intenzivně, protože je to účinný nástroj učení, jakási okamžitá silná zpětná vazba o našem chování v době, kdy jsme pobývali na zemi v tělech. Učíme se prostřednictvím vztahů, a proto je důležité pochopit, jak jsme působili na ostatní lidi.

Reinkarnace vysvětluje a objasňuje vztahy našeho současného života. Události z dávné minulosti mohou totiž stále ovlivňovat naše současné vztahy. Když poznáme, co se kdysi stalo, pomůže nám to napravit naše nynější vztahy. Poznání a pochopení jsou účinné léčebné prostředky.

Rozhodl jsem se začít knihu následujícím příkladem z regresního sezení, protože popisuje a vysvětluje postup regresní terapie, jenž používám, včetně metod a interpretací. Je prakticky neupravený. Chci, abyste sezení prožili, jako byste na něm byli přítomni.

Navíc se jedná o fascinující případ, dotýkající se jak současného života, tak životů minulých. Ilustruje vzpomínky z dětství, i raného, a zahrnuje rovněž období před narozením a po smrti. Ukazuje cesty našich duší.

Byl jsem požádán pracovníky známého televizního zpravodajského pořadu, abych do něj přispěl a před zraky ohromného množství diváků předvedl regresi do minulého života. Když se o tom dozvěděla jedna z reportérek pracujících pro tuto stanici, přihlásila se jako „pacientka“. Pro tuto regresi jsem použil postup známý jako progresivní relaxace, při níž pacient pomalu a postupně upadá do hypnotického stavu. Hypnóza sama o sobě je přitom pouze jistou formou cílené koncentrace a relaxace. Nejedná se o cestování v čase a není na ní nic tajuplného. Zhypnotizovaný člověk se nachází v uvolněném a soustředěném stavu, přičemž jeho paměťové funkce jsou zesíleny.

Její sezení bylo dramatické, živé a intenzivní. Prožila při něm vzpomínky z dětství, z porodu i z minulých životů, díky nimž dokázala zlepšit své vztahy.

Byl konec května a New York prožíval jeden ze svých horkých, vlhkých dnů. Prudké světlo a teplo, sálající z výkonných světel připravených pro televizní natáčení, úmorné vedro ještě umocňovaly. Cítil jsem, jak se mi na zádech a pod tenkou vrstvou líčidla vytvářejí kapky potu. Andrea, televizní reportérka, do sud nedorazila.

Navzdory prosbám, aby se natáčelo na nějakém pohodovém, klidném místě, vybrali produkční byt v centru, takže místo abychom si hověli v tiché místnosti klimatizovaného studia, trpěli jsme v nedýchatelném, neklimatizovaném bytě. Pootevřeným oknem sem sice pronikal slabý vánek, ale s ním se již do beztak přeplněného obývacího pokoje vnašela i kakofonie pouličního hluku, sirény a jiný venkovní rámus. Nepříznivé podmínky a k tomu stres z televizních kamer mě vedly k chmurnému konstatování, že šance na úspěšně provedenou regresi značně poklesly.

Konečně se objevila Andrea. Vypadala, jako by se jí vedro a ječící sirény pod námi vůbec netýkaly. Nejspíš vyrůstala v prostředí, kde si na trvalý městský hluk zvykla. Daleko větší starosti jí dělaly silné menstruační křeče, které ji toho odpoledne trápily. Já zas měl strach, že se tyto bolesti mohou stát vážnou překážkou Andreina soustředění.

Před samotným natáčením jsem jí v krátkosti vysvětlil, jak taková hypnóza probíhá, a chvíli jsme si o tom povídali.

Zafadil jsem zde celý postup vyvolání hypnotického stavu, přestože se budu v některých částech opakovat. Chci jej popsat a zároveň ukázat, že hypnóza a regrese nejsou žádná kouzla, ani podvod. Opakování je tu úmyslné, neboť pomáhá prohloubit stav, který subjekt prožívá. Dialog je prakticky neupravený, protože chci, abyste prožili celé sezení tak, jak se vyvíjelo.

Zvukaři zapnuli mikrofony a na třech kamerách se rozsvítila červená světla. Natáčení mohlo začít. Andrea, oblečená do kar-

mínově červené blůzy a tmavých kalhot, se usadila na starém, již dost opotřebovaném gauči. Začal jsem ji uvádět do hypnotického stavu. I přes problémy, které měla, se dostala do hlubokého hypnotického stavu dost rychle. Později se mi svěřila, že křeče úplně zmizely.

Na začátku naslouchala pouze mým pokynům, které ji měly uvést do hypnotického stavu.

„Postup, který teď použijeme,“ začal jsem jí vysvětlovat, „je pomalejší. Cílem je, abyste se během sezení cítila velice příjemně. Oči budete mít zavřené. Jediné, co musíte dělat, je plnit moje pokyny. Je vám to jasné?“

Andrea přikývla na souhlas. Začala se uvolňovat.

„Dobře. Existují i rychlejší cesty, ale já chci, abyste poznala i relaxační proceduru. Oči pomalounku zavřete a nechte je zavřené po celou dobu sezení. Nejdřív se soustředíte na dýchání. Je to pradávný způsob, jak se dostat až do vlastního nitra. Někdy se tomu říká jogínské dýchání. Dech je nesmírně důležitý. Zkuste si představit – a vůbec se nezdráhejte zapojit svou fantazii – že s výdechem dostáváte z těla veškeré napětí a při nádechu získáváte úžasnou energii. Díky tomu se vaše dýchání stane s každým nádechem a výdechem hlubší. Dokážete se soustředit na můj hlas a dovolíte mu, aby k vám pronikal stále hlouběji. Šumy a jiné rozptylující zvuky vás nebudou rušit. Naopak, necháte jimi ještě více prohlubovat váš stav. Dnes se můžete ponořit dostatečně hluboko na to, abyste získala úžasné prožitky.“

Na chvíli jsem se odmlčel, zatímco ona zhluboka dýchala.

„Jak už jsem řekl, vašemu zdraví, tělu i mysli velice prospěje, když se dokážete zbavit napětí a stresu a celá se uvolníte. Výborně. Vaše dýchání je nyní velice, velice příjemné... vydechujete stres a vdechujete úžasnou energii. Přitom uvolňujete všechny svaly. A vám to půjde velice dobře, protože si své tělo uvědomujete, což někteří lidé vůbec nedokáží. Udělejte si maximální možné pohodlí. Můžete se kdykoli pohnout. Jestliže budete kdekoli na těle cítit nepříjemný pocit, posaďte se tak, aby to pro vás bylo co nejpříjemnější. Uvolněte obličejové svaly

a čelisti; vnímejte, jak se tyto svaly úplně uvolňují. Nechejte v těchto svalech odeznít veškerou ztuhlost a napětí. Uvolněte krční svaly. Jsou měkké a uvolněné a je to příjemné. Spousta lidí trpících krčními problémy nebo tenzními bolestmi hlavy má ztuhlý krk a vůbec si toho nejsou vědomi. Proto tyto svaly zcela uvolněte. A také svaly ramen, aby byly měkké a naprosto uvolněné. Nechejte odeznít veškerou ztuhlost a napětí. A nyní svaly rukou – uvolněte je. Nechejte, ať vás podpírá jen pohovka a polštář. Výborně, udělejte si příjemné pohodlí.“

Andrein dech se zpomaloval a prohluboval. Řekl bych, že se již ponořovala do hlubokého hypnotického stavu. Slyšel jsem za sebou kameramany, jak rychle mění stanoviště a přesunují těžké televizní kamery, aby mohli Andreu zabrat z nového úhlu, neboť její hlava se pomalounku skláněla do velice uvolněné polohy.

„A nyní zádové svaly; zcela je uvolněte, po celé délce zad, zatímco se stále hlouběji a hlouběji ponořujete do úžasného stavu klidu. S každým nádechem i výdechem se můžete ponořit ještě hlouběji. Nyní uvolněte svaly břicha a žaludku, aby váš dech zůstal i nadále klidný. A nakonec zcela uvolněte svaly na nohách. Teď, když se ponořujete stále hlouběji a hlouběji do tohoto úžasného stavu klidu, je vám jedinou oporou tato pohovka. Dobře, velmi dobře. Dokážete se soustředit na můj hlas a necháte jej, aby k vám pronikal stále hlouběji a hlouběji, a necháte všechny venkovní šumy a jiné rozptylující vjemy ještě více prohlubovat váš stav. Čas od času uslyšíte různé zvuky, ale na tom nesejde. Stále můžete postupovat hlouběji a hlouběji.“

Nyní si představte nebo vizualizujte, že máte nad hlavou nádherné světlo. Může být jednobarevné či vícebarevné; záleží jen na vás. Představte si, že se jedná o podivuhodné léčivé světlo, o světlo úžasné energie, o prohlubující se světlo, jež vás povede do stále větších a větších hlubin klidu a jasu. Je to také relaxační světlo, díky němuž se zcela uvolníte. Je to také duchovní světlo spojené se světlem nahore a kolem vás. Vyberte si barvu nebo barvy a nechte ji vstoupit do svého těla skrze horní část

hlavy a ozářit mozek a míchu... nyní proudí seshora dolů jako nádherná světelná vlna, přinášející každíčké buňce a tkáni a vláknu vašeho těla klid a lásku a léčivé účinky, zatímco vy se ponořujete stále hlouběji a hlouběji.“

Proces uvádění do stále hlubšího hypnotického stavu pokračoval. Hovořil jsem teď tišeji a rytmičtěji, abych hypnotický účinek ještě více zesílil.

„Soustředíte se na můj hlas a ponořujete se stále hlouběji a hlouběji, zatímco do srdce vám proniká světlo, léčí jej a postupuje níže. Nechť je světlo – kdykoli potřebujete jeho léčivé účinky – silné, velice silné. Ponořujete se stále hlouběji a hlouběji a světlo postupuje dolů až k nohám, rozlévá se ve vašem těle a vy se dostáváte do nádherného stavu klidu a uvolnění. Soustřeďujete se na můj hlas. Nyní si představte, že světlo je i všude kolem vás, jako byste se ocitla v překrásné bublině nebo byla obtočena světelnou nití, jež vás chrání, uzdravuje vaši kůži a unáší vás ještě hlouběji. Teď začnu počítat pozpátku od deseti do jedné a vy se přitom ponoříte tak hluboko, že vaše mysl již nebude omezována obvyklými hranicemi prostoru nebo času, tak hluboko, že si dokážete na všechno vzpomenout, na všechny prožitky, které jste kdy měla v tomto nebo v jakémkoli předchozím těle nebo v době mezi bytím ve fyzickém těle, kdy jste existovala v duchovním stavu. Dokážete si vybavit úplně všechno.“

Odpočítávání je velice účinný prostředek pro prohloubení hypnotického stavu.

„Deset, devět, osm... s každým číslem klesáte hlouběji... sedm, šest, pět... prožíváte hluboký, pokojný... čtyři, tři... nádherný stav klidu a jasu... dva... veškerá úzkost právě opouští vaše tělo... jedna. Výborně. V tomto nádherném stavu klidu si představte nebo vizualizujte nebo si vytvořte pocit, že sestupujete dolů po krásném schodišti... dolů... hlouběji a hlouběji... dolů, dolů... a cítíte, jak se s každým krokem dostáváte níž a níž. Sestupujete z posledního schodu a před vámi se rozkládá nádherná zahrada, zahrada míru a bezpečí, poho-

dy a lásky. Divukrásná zahrada. Vcházíte do zahrady a nalézáte místo k odpočinku. Vaše tělo, neustále prostoupené a obklopené světlem, se bez přestání uzdravuje, uvolňuje, zotavuje a omlazuje. Otvírají se nejhlubší úrovně vaší mysli a vy si teď dokážete na všechno vzpomenout. Abychom se o tom přesvědčili, začneme se vracet do minulosti, nejdřív jen kousek a pak stále víc a víc.“

Andrea už měla skloněnou hlavu a bradou se nebezpečně přibližovala k maličkému mikrofonu, trochu nedbale připnutému k její blůzce. Nacházela se v tak hlubokém stavu, že další hypnotizování už bylo zbytečné. Rozhodl jsem se začít se zpětným cestováním v čase.

„Za chvíli začnu počítat pozpátku od pěti do jedné. Dejte vzpomínkám z dětství volný průchod. Pokud si chcete z dětství vyvolat pěkné vzpomínky, je to v naprostém pořádku; mohou to být i takové vzpomínky, z nichž se poučíte nebo které vám pomohou prožívat více radosti, klidu nebo štěstí ve vašem současném životě. Vzpomínejte ze všech sil – pomocí pocitů a dojmů – a využívejte k tomu všechny smysly. Kdykoli vám to bude nepříjemné, můžete se odpoutat a vznést se z prožívané situace nebo vzpomínek vzhůru. Můžete se nad nimi vznášet a zdálky je pozorovat. Ale když vám to nebude nepříjemné, zůstaňte se svými vzpomínkami a co nejživěji si je zapamatujte. Dokážete o nich mluvit, přestože zůstanete dole v hlubinách a budete vše prožívat. Jak začnu odpočítávat, začněte si vybavovat vzpomínky v těch nejmenších podrobnostech. Vzpomínky z dětství. Pět... čtyři... vzpomínejte na všechno... tři... soustřeďte se... dva... už se to blíží... jedna. Vstupte! Prožijte pár chvil a zapamatujte si je. Budete moci mluvit a sdělovat mi, co prožíváte, a přesto zůstat v hlubinách a pokračovat v prožitcích. Na co si vzpomínáte? Co se vám vybavuje?“

„Je zima,“ začala Andrea. „Jdeme se s tátou projít v naší čtvrti. Vždycky chtěl, abych s ním na tyhle zimní procházky chodila. Máme s sebou psa, huskyho, a vítr *pořádne* fičí. Všude leží snůh a my jdeme ve větru; mám to moc ráda, protože je to čas

vyhrazený jen tátovi a mně. Žádné z dalších dětí o takovou procházku nikdy nepožádalo. Vzduch je mrazivý a táta má na sobě tu skvělou bundu s kapucou, co vždycky nosíval. Svítí měsíc a pes se raduje ze sněhu.“ Andrea mluví jakoby dětským hlasem. Vybroušenou intonaci profesionální novinářky nahradil silný středozápadní přízvuk. „Jdeme a jdeme a kopeme do sněhu; je noc, takže tu nejezdí žádná auta a my kráčíme prostředkem ulice. Jsou tu ty staré pouliční lampy s velkými kulatými světly – je to moc hezký. Připadá mi, jako by se celý svět zastavil, jako by existoval jenom táta a já.“ Blaženě se usmívá a její tvář se teď zdá uvolněnější a zranitelnější.

„Vidíte sama sebe?“ zeptal jsem se. „Jak vypadáte? Co máte na sobě?“

„Mám strašný účes,“ poznamenala. Zdá se být překvapená.

„Kolik vám je?“ vyzvídám, abych ji ukotvil v čase.

„Osm.“

„Asi máte na sobě kabát, že ano?“

„Nevídím jeho barvu,“ odpověděla váhavě. „Prostě to nevím. Mám šálu a rukavice a boty, ale je mi zima na nohy.“

„A jak vypadá taťůnkův kabát?“

„Má na sobě červenou bundu s podšívkou z bílé vlny. Koupil si ji v Chicagu a vždycky ji v zimě nosí. Má kapuci s kožšinovým lemem. Takhle můj táta chodí pořád.“

„Zdá se, že prožíváte šťastné chvíle. Jste s tátou a se psem a všude vládne klid a pohoda.“

Všiml jsem si, že se jí v koutcích očí objevily slzy. „Je s tím spojená nějaká smutná vzpomínka?“

Andrea zavrtí hlavou.

„Jste šťastná?“

Odpovědí je její úsměv.

„Chtěla bych být zase malou holčičkou,“ dodala tiše.

„Dobrá, teď jí můžete být,“ vysvětlil jsem jí. „Prostě si to prožijte. Je to živé, i po sněhu můžete chodit. Jestli chcete, naslouchejte křupání sněhu a pozorujte psa, s jakou radostí řádí ve sněhu. A můžete se při tom cítit příjemně.“ Přál jsem si, aby

Andrea prožila tyto překrásné vzpomínky z dětství naplno všemi smysly.

„Nikdy jsme se nevrátili domů brzo,“ pokračovala. „Dělávali jsme dlouhé, předlouhé procházky. Táta nikdy... nikam jsme nespěchali. Jdeme nahoru ulicí, ale už nepoznávám kam, ale vždy se vrátíme na stejné místo a pak jdeme domů a máma má pro nás připravenou horkou čokoládu.“ Tvář jí ozdobil další zářivý úsměv.

Najednou jsem si uvědomil vrčení televizních kamer. Rozhodl jsem se shrnout její prožitky a uvést ji do ještě hlubších úrovní. Vzhledem k časově omezenému natáčení jsem musel být při navazování kontaktu a interpretacích přímochařejší, než když mám pacienta v ordinaci. Starosti mi také dělali ostatní lidé v místnosti, kteří by neměli mít přístup k důvěrným informacím. Proto jsem také Andree umožnil, aby si některé vzpomínky prožila v tichosti. A navíc se tu jednalo o ukázkou, nikoli o terapeutické sezení.

„To je milé. Teď bych chtěl, abyste si zapamatovala péči a lásku, jež je tam přítomna – mezi vámi a otcem a vámi a matkou. To, že vám připravila horkou čokoládu, je rovněž velkým projevem lásky a soucítění. Jsou to úžasné vzpomínky – na lásku, dětství a soucit a důvěrný vztah s otcem a na ony procházky. A i po vašem procitnutí si budete tuto lásku, soucit a starostlivost pamatovat. Jsou to nádherné vzpomínky, které si vezmete s sebou... laskavost, spokojenost, radost, i to potěšení se psem, prostě pocit štěstí, který je s tím spojený. A tak má život vypadat. Vždyť existuje spousta příležitostí k projevení lásky a soucítu. A může to být něco tak prostého jako procházka s otcem, která nic nestojí. Noční zimní procházka s tatínkem a se psem a maminka, jež na vás čeká s horkou čokoládou. Na to nezapomenete ani po probuzení. Jste teď připravená vrátit se ještě o kus dál?“

„Ano,“ odpověděla bez jakéhokoli zaváhání. Andrea již poznala, jak mohou být vzpomínky sladké a intenzivní, a chtěla jich poznat ještě víc.

„Dobrá. Jednoduše se nad svými vzpomínkami vznášejte. Vznášíte se a vnímáte svou volnost a lehkost; vznášíte se, vzdalujete se a necháváte vzpomínky na tuto dobu blednout. Nyní postupujeme dál do minulosti, kdy jste se ještě nenarodila a žila jste v děloze matky. Znovu budu počítat od pěti do jedné, a bez ohledu na to, co se před vámi nebo ve vaší mysli objeví, bude to fajn. Nic nehodnoťte, nekritizujte, ani neanalyzujte. Prostě to prožívejte. Je to všechno o prožitcích. A když řeknu jedna, budete tam, v době před vaším narozením, v děloze matky, a zjistíte, jestli cítíte nebo vnímáte jakékoli pocity, myšlenky nebo dojmy, ať fyzické nebo emocionální nebo dokonce duchovní. Možná i přijдете na to, proč volíte právě tento život a tyto rodiče. Cokoli se objeví, je v pořádku. Možná dokážete vnímat prožitky i mimo tělo. To se také někdy stává. To nevadí. Jakýkoli prožitek je v pořádku. Rozumíte?“

Andrea pomalu přikývla na souhlas.

„Výborně. Pořádně se jednou či dvakrát nadýchněte a sestupte ještě hlouběji, opět do oné hluboké, velmi hluboké úrovně. Až budu počítat od pěti do jedné, vrátíme se zpět do doby před vaším narozením v tomto životě, kdy jste byla ještě v děloze matky. Uvidíme, na co si vzpomenete a co prožijete. Pět, vzpomínáte si úplně na všechno... čtyři, vracíme se zpět do doby před vaším narozením, kdy jste ještě přebývala v děloze matky... tři, cokoli vám přijde na mysl, je v pořádku... dva, nyní se soustředujete... jedna. Vstupte! Prožijte v tomto prostředí kratší dobu a všimněte si úplně všeho... dojmů, fyzických, emocionálních, duchovních... jakýchkoli pocitů nebo myšlenek. Může se stát, že budete vnímat pocity nebo myšlenky matky, neboť jste vzájemně těsně propojeny. A možná dokonce i otce, který je nablízku. Chvilí si vybavujte vzpomínky a znovu je prožívejte. Opakuji, že budete schopna hovořit a zůstat přítom v hlubokém, velice hlubokém hypnotickém spánku a nadále prožívat své vzpomínky. Budete schopná mi sdělovat, co prožíváte.

Co si právě v této chvíli uvědomujete?“ zeptal jsem se.

Andrea zareagovala rychlým úsměvem, a já okamžitě pochopil, že úspěšně překonala časový odstup a ocitla se na samém začátku svého současného života.

„Maminka je opravdu šťastná,“ zazněla jednoduchá odpověď. Stále se usmívala.

„Dobře, dobře,“ já na to, a už jsem byl klidný, protože jsem věděl, že si vzpomněla na něco důležitého. Kamery zaznamenávaly úplně všechno. „Cítíte, že je šťastná?“

Přikývla.

„Dobře. Z toho plyne, že jste opravdu chtěné dítě. A to je důležité. A co dál? Co vás ještě napadá? Co cítíte?“

„To nedokážu říct.“

„Žádné další dojmy nebo pocity?“

„Máma má legrační účes.“ Už před porodem dokázala Andrea sledovat a hodnotit účesy.

„Ano, vidíte jej. Jak byste jej popsala? V čem se vám zdá legrační?“

„Zdá se mi, že si vzala žiletku a sama se ostříhala. Je opravdu nakrátko. Táta to tak má rád.“ Uvědomovala si i otcovy pocity, a to, co má a nemá rád.

„Jemu se to takhle nakrátko líbí?“

„Ano. I on sám je opravdu hezký,“ dodala.

„Takže ho vidíte. Asi vypadá mladší. Výborně. Jsem rád, že si vás přejí a jsou šťastní. Dostanete se do dobrého prostředí.“

„Jsou *velice* vzrušení.“ Andrea byla ochotná tam zůstat a ještě jednou si všechny ty krásné pocity prožít. Vůbec si nedělala starosti, že čas běží a páska se odvíjí.

„Prima. Nyní si projdeme porod. Až napočítám do tří, budete sledovat jeho průběh, abyste poznala, co přitom prožíváte. A to bez jakékoli bolesti či nepříjemných pocitů. Takže napočítám do tří – žádná bolest, žádné nepříjemné pocity. Jedna, dva, tři. Začněte. Ať již budete vnímat cokoli, bude to v pořádku. Co se děje teď?“

Andrea mlčela asi deset až patnáct vteřin. Nakonec odpověděla.

„Jsou tu tmavá místa.“

„Co právě cítíte?“ Nevěděl jsem, kde je a co jsou ta „tmavá místa“.

„Že to ještě neskončilo,“ vysvětlila mi. Až teď mi to došlo.

„Ach tak, vy jste se ještě nestačila narodit. Dobrá, vyjděte ven, ale žádná bolest, žádné nepříjemné pocity. Vyjděte ven, narodte se právě teď.“

„Matka si nevzala žádné utišující prostředky. Vůbec nic. Dostávám se ven a jsem růžová.“ Na novorozence velice zajímavý postřeh.

„Ano, růžová. A teď...?“

„Brečím, ale je mi dobře. Mámě taky.“

„Nechtěla si vzít žádné utišující prostředky?“

„Odmítla je. Nepřála si, abych se narodila modrá jako ostatní děti.“ Celkové anestetikum podané při porodu může mít na narozené dítě nepříznivý vliv.

„Rozumím. A vy jste modrá nebyla; byla jste růžová, bděla a plakala jste. Vidíte se? Co vidíte?“

Andrea se začala hlasitě smát. Následovaly salvy radostného smíchu. „Všichni jsou šťastní. Maminku převázejí do pokoje k ostatním rodičkám. Táta je sice lékař, ale máma vlastní pokoj nemá.“ V její poslední větě cítím ironii.

„Venku je modrá obloha,“ dodala. „Je slunný den.“

„Všímáte si spousty podrobností,“ poznamenal jsem. „Opravdu spousty podrobností. Přinesli vás k ní. Chodí to tam tak?“

„Právě mě drží v náručí. Zdá se, že u ní zůstanu.“

„Tenhle okamžik si pamatujte, tu chvíli, kdy jste s ní. A co maminka, jak se k vám chová?“

„Má velkou radost. A je hubená, moc zrovna nepřibrala.“ Andrea se značnou měrou zajímá o fyzické charakteristiky, jako je účes nebo váha.

„Ale vy jste v pohodě,“ zeptal jsem se.

„Jsem v pohodě,“ ujistila mě.

„To je skvělá vzpomínka. Už jste si uvědomila opravdu hodně podrobností. Nasajte je do sebe a pamatujte si, jak vám je

v jejím náručích, jak vypadá v těch krátkých vlasech a vůbec všechno. A že moc nepřišla. A že jste šťastná, že jste u ní. Výborně.“

„Táta je tak pyšný, že ani na chvíli nezavře pusy. Každého kolem sebe otravuje.“

„On má s sebou nějaké lidi?“

„Nedá si pokoj. Je opravdu dotěrný. Každého, koho v nemocnici vidí, táhne k oknu, aby se na mě podíval. Je jako posedlý. A je ohromně legrační.“

„Je na vás strašně fixovaný, už od samého začátku,“ poznal jsem a vzpomněl jsem si na jejich milující vztah během noční zimní procházky o osm let později, „a je posedlý láskou. Výborně. Opakuji, že tohle všechno si budete pamatovat i po svém procitnutí. Víím, že si všímáte hodně dalších podrobností. Není nutné, abyste mi teď o všech vyprávěla. Je tu mnoho dalších věcí, které vidíte, vnímáte a dokážete popsat. Barvu, venkovní prostředí, pokoj, ostatní děti, co má tatínek na sobě, jak vypadá – prostě všechno. Prostě to vše vnímejte. Nasajte do sebe jeho lásku, i když se vám zdá trochu potrhlý. To všechno je láska, a tak to má být. A on vás milovat nepřestal – prostě nádherně. Je to pořádný kus štěstí a radosti. Být takto přijata na svět s otevřenou náručí, s radostí a láskou, je něco úžasného. Zapamatujte si ještě daleko více podrobností. Vstřebejte je do sebe – o pokoji, jeho velikosti a uspořádání. Ale ze všeho nejdůležitější je láska.“

Andrein obličej se zachmuřil. „Vedle mé matky leží žena a přišel k ní její manžel. Právě porodila a on na ní vyžaduje sex.“

„V té místnosti?“ Dost mě překvapilo, jak je tato nepříjemná vzpomínka až nečekaně jasná.

„Jo, ale ona to odmítá. Je to nepříjemný člověk. Moje matka je z toho špatná.“

„Ona o tom věděla?“

„Jo, mezi postelema jsou sice závěsy, ale ten chlapík je velice vulgární.“

„Ale žena jej odmítla.“

„Jo – vždyť před chvílí *porodila!*“ vysvětlila mi důrazně.

„Rozumím.“

„Matka je z toho špatná,“ zopakovala.

„Odchází?“

„Ne.“

Chvilí bylo ticho, které jsem přerušil až já.

„Nemá příliš velké porozumění. Rodina, do které jste se narodila vy, má nejen daleko větší porozumění, ale vyznačuje se řadou dalších vlastností, které oceníte. A to právě díky porozumění a soucitu, který jí je vlastní.“

„Mám těžký krk,“ prohlásila, když jí hlava sklouzla na opěrku pohovky. Opět jsem zaslechl přesun televizních kamer, aby ji mohly zachytit v její nové pozici.

„Dobře. Udělejte si teď pohodlí. Jste připravená opustit tento výjev?“ Neodpověděla, a tak jsem ji tam ještě chvílku nechal.

„Nebo tam chcete zůstat o něco déle? A co kdybyste tam zůstala déle a ponořila se opravdu hluboko? Dýchejte zhluboka. Váš krk je teď v naprosté pohodě. Můžete tam velice pohodlně odpočívat a zaměřit se na štěstí a další podrobnosti, které před vámi vyvstanou, jako je ta osoba na vedlejší posteli. Nenechte se nijak negativně ovlivnit. Není to vaše rodina. Chvilí si to tam ještě prožívejte a potom najděte souvislost s dobou, kdy jste byla starší a chodila ve sněhu.“

Rozhodl jsem se, že jí takové souvislosti ukážu.

„Pyšný otec – váš otec – velice pyšný, když jste se narodila – a potom ty láskyplné zimní procházky. To vše je součástí stejné lásky, jedno tu souvisí s druhým. Copak na tom záleží, kolik vám je zrovna let? Vůbec ne. Láska nikdy nekončí, trvá věčně. Jen si oněch souvislostí povšimněte a nějakou dobu v tom stavu zůstaňte, neboť stav spojený se šťastnými vzpomínkami je velmi užitečný. Měla jste možnost přijmout tuto lásku ještě dřív, než jste se narodila. Protože už tehdy jste u matky i otce vnímal přítomnost lásky a štěstí. Jste si vědoma, jaký to má vliv na váš život, a nabízenou lásku nejen přijímáte, ale dokážete ji i předávat ostatním, které milujete.“

Andrea vnímala, co jí říkám, a znovu se usmívala.

„Neměla jste jenom štěstí, vy jste si to zasloužila a zasluhujete; není nic důležitějšího než láska. Jsme už připraveni postoupit o kus dál? Ano?“ Nyní souhlasila.

„Dobře. Nyní se nad touto scénou pouze vznášejte, opusťte nemocnici a pokoj, vznášejte se, a výjev pomalu zmizí. Představte si, že jsou před vámi krásné dveře a že jsou to dveře do minulých životů, neboli do duchovních stavů. Ty jsou rovněž důležité, protože mohou osvětlit, proč je tolik lásky ve vašem současném životě, nebo říci něco víc o konkrétní osobě nebo jevu nebo o čemkoli, o co projevíte zájem. Až budu počítat od pěti do jedné a vy těmi dveřmi projdete, spatříte za nimi nádherné světlo.“

„Už teď vidím, jak proniká skrze dveře,“ poznamenala Andrea. Nacházela se ve velice hlubokém hypnotickém stavu.

„Vy už světlo vidíte? Výborně. Teď projdeme dveřmi. Je tam nějaký výjev. Může být z hodně dávné doby, z minulého života. Staňte se jeho součástí. Až budu počítat pozpátku, projděte dveřmi vstříc nádhernému světlu. Pět, dveře se otvírají. Vtahují vás a přitahují. Na jejich druhé straně je něco, z čeho se můžete poučit. Čtyři, procházíte dveřmi do nádherného světla. Tři, kráčíte skrze světlo a vnímáte osobu či postavu na druhém konci světla. Jakmile řeknu „jedna“, tak se na ni zcela soustředíte. Dvě, začínáte se soustřeďovat; dokážete si všechno vybavit. Jedna. Jste tam! Pokud se nacházíte v nějakém těle, podívejte se dolů na nohy, jaké máte boty. Jestli jsou to střevice, sandály, vysoké boty, kožeskinové anebo jestli vůbec nějaké máte. Podívejte se na své oblečení a věnujte pozornost každíčké podrobnosti. Sáhnete si na látku, abyste ji nejen viděla, ale i cítila. Zapojte všechny smysly.“

„Mám mužské boty,“ konstatovala.

„Mužské boty?“ podivil jsem se.

„Vlastní nemám. Ale nejsem muž. Jsem děvče. Ale žádné dívčí boty nemám, protože si to nemůžeme dovolit.“

„Nemůžete si to dovolit, a proto nosíte mužské boty, je to tak?“

„Jsou to chlapecké boty,“ upřesnila. „Mají kulaté špičky a mám z toho divný pocit, protože bych takovéhle boty nosit neměla.“

„Protože jsou chlapecké?“

„Jo, dívčí... Chci říct, že bych měla nosit dívčí boty, ale nějak...“

„A co ostatní oblečení?“

„Mám sukni, která sahá až k zemi. Je tmavě červená a vpředu má zástěru nebo nějakou ozdobu. Vypadá to jako samostatný kus látky. A mám čepici.“

Viděl jsem, jak se Andree pod zavřenými víčky míhají oči, jak si prohlížela šaty.

„Čepici, rozumím. A kolik vám je?“

„Devět nebo deset?“

„Prima. Je někdo poblíž vás? Někdo, koho jste si vědoma? Je tam dům, nějaký příbytek?“ Chtěl jsem získat co nejvíc podrobností z té doby.

„Stavení s drnovou střechou. Žijeme někde v prérii. Ale žádný jiný dům tady nevidím. Jenom ten náš. A moje boty jsou... Ano, mám staršího bratra a tohle jsou jeho boty. Jsou jeho. Jsme někde v pláních. Je to na Západě, ale ne na západ od Skalnatých hor. Jsou tu pláně. Jsme farmáři.“ Andrea vzpomínala na svůj předchozí život na americkém Středozápadě.

„Čím se živíte?“ zajímalo mě.

„Máme krávu a zahradu. Je tu studna a dům je velmi prostý.“

„Dobře. Teď bych rád, abyste se zaměřila také na rodiče, nejenom na bratra. Budu počítat do tří. Chci, abyste spatřila celou rodinu, která tam bydlí. Jedna, dva, tři. Celou rodinu, možná během večere nebo jinak. Začněte teď vnímat i ostatní.“

„Všichni stojí před domem, jako by se fotografovali. Jo, stojí tam jak na pohlednici.“

„Dobře. Teď je tedy vidíte.“

„Ale maminka i táta jsou ti samí. Mají stejné oči.“ Když se znovu narodíme, je to obvykle do jiných rodinných svazků, ale v Andreině případě šlo o stejné rodiče jako v jejím současném životě.

„Někdy se to stává. Znovu a znovu se vracíme k našim milovaným. Děje se to často. A bratra vidíte?“

„Mám jen jednoho bratra a je menší. Ale myslím, že ho neznám.“

„Nepoznáváte ho?“

„Dokonce nevidím ani jeho obličej,“ vysvětlila Andrea.

„Ty boty, co máte na sobě, jsou jeho?“ Byl jsem zmatený, protože jsem si myslel, že boty patří staršímu bratrovi.

„Ne, jsou od jiného bratra, ale ten tu není. Tohle není ten pravý bratr.“

„To podle bot?“ vyzvídal jsem, abych v tom měl jasno.

„Jo, od toho nejsou. Dostala jsem je od jiného bratra, ale ten tu není.“

„Je v pořádku?“ zněla moje další otázka. Cítil jsem tam nějaký problém.

„Neřekla bych, že je v pořádku. Nikdo nic neříká.“

Rozhodl jsem se zajít ještě dál. „Zjistíme, co se mu stalo. Poklepám vám teď na čelo a budu počítat od tří do jedné, abychom zjistili, co se přihodilo vašemu staršímu bratrovi. Tři, dva, jedna. Nyní si vzpomeňte.“

Poklepáním se ještě více hypnotický stav prohloubí alepší se vybavovací schopnost.

„Byl zastřelen,“ vzpomněla si najednou.

„Zastřelen?“

„Je mi to tak líto!“ Začala vzlykat a pod nápořem emocí se jí chvělo celé tělo.

„Rozumím. V pořádku. Byla to nehoda?“

„Myslím, že ne. Myslím, že to nebyla nehoda.“ Už vzlykala o něco méně.

„Nebyla. A vám se po něm stýská.“

„Mladší bratr si na něj nemůže pamatovat.“ Přestala plakat.

„Je to dlouho, co se to stalo?“

„Byl ještě dítě.“

„Stalo se to, když byl mladší bratr ještě dítě. V pořádku. Ale vy jste byla starší; vzpomeňte si. Vraťme se do doby, kdy byl ještě

naživu a najděme ho. Vzpomenete si. To je v pořádku. Už je to hodně dávno. Až napočítám do tří, vraťte se do doby před jeho zastřelením, abyste si na něj dokázala upomenout. Postupujeme dál proti času... jedna, kdy ještě nebyl zastřelen... dva, váš starší bratr... tři, kdy ještě nebyl zastřelen, teď. Teď si vzpomenete.“

„Ach, Bože, to je John. To je můj bratr John!“ Andrea zjistila, že se její starší bratr z tohoto minulého života vrátil do jejího současného života jako bratr John. Byla velice smutná, ale já byl teď schopen její smutek zmírnit.

„Teď už tedy víte, jak to je, a to je dobře. Vrátil se zpět jako John. Už nemáte důvod být smutná. Nyní už znáte souvislosti a vidíte, že je všechno v pořádku. Je v pohodě. *Tenkrát* jste ho velice postrádala, což vysvětluje i váš vztah k bratru Johnovi.“

Ve skutečnosti jsem o vztahu Andrey k Johnovi vůbec nic nevěděl. Vzhledem k její silné emocionální reakci na jeho smrt v jejich společném minulém životě jsem však předpokládal, že podobné vzorce chování se projeví i v jejím současném životě.

„Bála jste se, že ho ztratíte?“

„Jako malý býval nemocný.“

„Proč?“

„Byl nedonošený.“

„Narodil se dřív než vy?“

„Po mně.“

„Po vás. Zdálo se mi, že Andrea má zase na krajíčku. „V pořádku. Teď už je to v pořádku. Teď dokážete pochopit spoustu věcí – o Johnovi, o životě. Co právě prožíváte? Co se vám vybavuje?“

„Jsem stále smutná.“

Rozhodl jsem se postoupit v jejím minulém životě zase o něco dál.

„Pojďme prozkoumat život té dívky ještě víc. Podívejme se, co bylo dál. Už je to dávno, co byl její bratr zastřelen; stalo se to již před lety. Staňme se svědky nějaké další důležité události jejího života. Nyní už je starší; od bratrovy smrti již uplynula řada let.“

Téměř okamžitě se jí rozzářil obličej.

„Umím střílet z pušky,“ oznámila s pýchou v hlase. Její nálada se dočista změnila.

„Umíte střílet z pušky?“ ujišťoval jsem se.

„Jsem fakt dobrá. Střílím výborně na terč. Jsem lepší než všichni kluci. A taky mám jiné boty.“

„Už máte vlastní?“

„A všichni kluci mi nadbíhají; připadá jim skvělé, že umím střílet.“

„Takže už nejste tak sama?“ zajímám se.

„Ne. Je tady víc domů. Tedy ne moc, ale je tu ulice a lidi chodí sem a tam. Jsem starší. Je to legrační.“

„Tohle jsou šťastnější vzpomínky: flirtování, to, jak vládnete puškou.“ Přál jsem si, aby toto šťastnější prostředí zatím nepouštěla.

„Utahují si ze mě, ale zároveň mě obdivují,“ dodala.

„Vidíte se? Jak vypadáte? Musela jste být velmi hezká, když se kluci kolem vás tak točili.“

„Hnědé vlasy, kudrnaté, sahající až pod ramena. Ve vlasech mám modrou stužku – bleděmodrou. A na sobě sukni s nějakým vzorem, něco jako malé květiny. Košile je bílá nebo světle růžová. Docela normální košile, žádná sláva. Ale vím, že bratr tu už není, a tak jsem se naučila... chtěla jsem se naučit... cítím se pod tlakem... pod tlakem, abych se těm chlapcům vyrovnala.“

„A nějakým způsobem jej zastoupila?“

„Prostě chci, abych se o sebe dokázala postarat,“ objasnila Andrea.

„Ano, a daří se vám to. Umíte zacházet s puškou, střílet z ní minimálně stejně dobře jako kluci. A co to flirtování? Je tam nějaký chlapec, který se —.“

Skočila mi do řeči.

„Jsou to všichni takoví blbečkové.“

„Dobrá. Posuňme se v čase opět dopředu. Budu počítat do tří. Přejděte k další významné události vašeho života, k další

významné události. Jedna, dva, tři. Jste tam. Jste nyní starší. Co se právě děje?“

„Má svůj vlastní dům. Dívám se na ni.“ Andrea teď vystupovala spíše jako pozorovatel sledující svůj minulý život na Velkých pláních.

„Výborně. Můžete ji pozorovat nebo do ní vstoupit – podle toho, co je vám příjemnější.“

„Žije sama.“

„Nevdala se?“

„Nikoho si nenašla. Vždycky si myslela, že je pro kteréhokoli z těch chlapců příliš dobrá. Osamocená ale není. Má ranč, kde pro ni pracují lidé. Mají ji rádi. Je spravedlivá...“ Jak pozorovala výjev, její hlas slábnul. Začal jsem ji připravovat na další postup v čase.

„Je tedy velice šikovná. Má svůj vlastní ranč a zaměstnance. To svědčí o jejích schopnostech. V těch dobách to měly ženy dost těžké. Musí být velice energická. Přejdeme nyní na konec jejího života, k úplně poslednímu dni, k posledním okamžikům. Pokud vám to bude nepříjemné, můžete se přes to jenom přenést; v opačném případě tam zůstaňte. Až napočítám do tří, soustředte se na poslední den života. Jedna, dva, tři. A jste tam. Jděte blíž a podívejte se, co se děje a jestli je někdo poblíž.“

Andrea se zdá být velice klidná. „Nevládne tu žádné napětí; je nesmírně vyrovnaná. A je stará. Nikoho už nemá.“

„Je v pohodě,“ doplnila Andrea. „Měla skutečně hezký život, a není nemocná. Vypadá dobře; je prostě už jen stará. Má na sobě bílé šaty upnuté u krku. Sedí tam a jen tak se dívá před sebe; prostě tam jen tak sedí na verandě.“

„To je to místo, kde umírá?“

„Myslím, že ano.“

„Teď se tam jen vznášejte; vznášejte se. Opusíte tu starou ženu. Vaše duše se nad vším vznáší a vy se cítíte tak lehce a uvolněně. A když se podíváte dolů, třeba ji tam uvidíte. Až tuhle volnost a lehkost pocítíte, zamyslete se nad jejím životem,

nad poznáním, které učinila a které jste učinila vy. Na co jste přišla? A na co ona?”

„Naučila se nemít strach být sama. Naučila se postarat se sama o sebe,“ odpověděla Andrea s velkým nadhledem.

„Ano, být nezávislá,“ rozvedl jsem to.

„Velice nezávislá. A ten svůj život měla opravdu ráda. Lidé si z ní utahovali, že se nikdy neprovdala a neměla děti. Nikdy se nezdálo, že by si z toho něco dělala. Místní lidé ji měli rádi. Když už byla starší, přestali se jí posmívat. Rádi pro ni pracovali. Měla spoustu dobytka.“

„Stále se vznášejte; zkuste zjistit, co se bude dít dál. Opustila jste tělo a vznášíte se. Co se děje dál? Co právě vnímáte?”

„Vystupuji nahoru a ona se zmenšuje. Vznáším se. Jsem jako modré světlo, prostě se vznáším.“

„Dobře. Cítíte se fajn, žádná nemoc, žádné stáří, jenom se vznášíte. Vaše vědomí pluje dál. Děje se něco dalšího? Nebo se pouze vznášíte?”

„Vidím paprsky modrého světla, přecházejí mi přes levou část hlavy; je to ale velký kužel modrého světla a nevidím za něj...“ Opět nastala delší pomlka.

„Je tam ještě něco jiného?” zeptal jsem se po chvíli ve snaze dozvědět se o kuželu modrého světla něco víc.

„Ne...”

„V pořádku. Jste připravená se nyní vrátit?” Andrea přikývla.

„Dobře. Než se tak stane, uvědomte si souvislost mezi jejím životem na prérii a mezi její a vaší nezávislostí.“

Bez ohledu na přítomnost televizních kamer došla Andrea k důležitým poznáním. „Nově“ získané údaje teď v tichosti vyhodnocovala. Nakonec se jí na tváři rozhostil široký úsměv.

„Opravdu ji mám ráda.“

„To je dobře. Máte hodně z její síly, dokázala jste se přes všechny nesnáze přenést. To je moc dobře. A také víte, že se bratr vrátil zpět. Takže smrt není tím, za co je považována. Lidé se vracejí.“

„Strašně se mi po něm stýskalo.“ Opět se zatvářila smutně.

„Já vím. Přesto jste zůstala velice silná a nezávislá. Vztahy jsou nesmírně důležité, a stejně tak i nezávislost; jde o vzájemnou rovnováhu. A on se vrátil! Víím, že to nebylo zrovna jednoduché, když byl tenkrát malý, ale on se vrátil. A mohli jste se znovu setkat. A právě tak to s dušemi a láskou chodí. Stále se setkáváme. Zbavte se proto veškerého smutku a obav. Vždy se znovu spojíme, znovu a znovu. Připomeňte si lásku a tu nádhernou poblázněnost vašeho otce, matčinu lásku, kterou jste si přinesla do tohoto života, to všechno tu je. Bylo to s vámi už na prérii. Štěstí a pohoda zimních procházek – váš pes – tatínek a jeho bunda. Všechna tato láska vás doprovází nynějším životem, v němž jste dokázala vytvářet vztahy, být silná a získat nezávislost a lásku, a přitom vše udržet v rovnováze. Ta rovnováha, které jste dosáhla, je něco obdivuhodného. Báječná věc. Cítíte sílu a nezávislost té ženy, i svou schopnost vytvářet opravdu hodnotné vztahy; všechny tyto pozitivní myšlenky a pocity si vezměte s sebou zpět.“

Andrea teď vypadala unaveně; však také musela vstřebat všechny informace a prožít velké množství emocí. Rozhodl jsem se, že ji probudím. Dnes už toho poznala dost.

„Za chvíli vás vzbudím, a to tak, že budu tlačit směrem vzhůru na bod mezi vaším obočím. Jakmile se tak stane, otevřete oči a probudíte se. Budete bdělá s plnou kontrolou těla i mysli. Budete se cítit báječně, skvěle a uvolněně, jako by vám z ramen spadlo těžké břímě, protože smutek ze ztráty bratra už bude pryč. Víte, že se vrátil. Budete klidná, v naprosté pohodě, a přitom už zcela bdělá. Zatlačím a vy se úplně probudíte.“ Zatlačil jsem Andree na čelo a ona se pomalu probudila.

„Nikam nespěchejte a vraťte se do současnosti. Vedla jste si skvěle. Jak vám je?“

„Jsem utahaná.“

„Utahaná,“ opakoval jsem po ní s pochopením. Uvědomil jsem si, že i já sám jsem dost unavený; musel jsem se totiž hodně silně koncentrovat. „Je to intenzivní. Namáhavé. Splnilo to vaše očekávání?“

„Nevěděla jsem, co mám čekat. Nikdy jsem nepředpokládala, že uvidím bratra. Myslela jsem si, že snad uvidím jednu ze svých dcer, ale ta tam nebyla. Měla jsem pocit, že jsem vtahována do jiného času, jiného života, ale nešlo to, nemohla jsem se tam dostat.“

„Nějaké třetí místo?“

„Jo, ale nedostala jsem se tam.“

„Víte, co to bylo za dobu?“

„Ne. Bylo to před životem na prérui, ale nemohla jsem se tam dostat. Připomínalo to proud modrého světla; byl to takový čirý kužel, který ale nepokračoval dál. Jako poprvé, když mě úplně obklopil a já jsem najednou viděla nohy. Tenhle byl... Viděla jsem okraj světla a věděla, kde končí. Venku byla tma. Jako by někdo vzal kužel a posadil ho na mne. Prostě najednou skončil, a bylo to.“

Andree se podle všeho podařilo nahlédnout do dalšího ze svých životů, možná do života s její dcerou, ale za oslnivé modré světlo se jí nepodařilo dostat.

„Teď víte, že tam něco je, ale nedostala jste se tam. To je v pořádku. Spojila jste se také se svými dcerami, tím jsem si jist. A také jste našla svého bratra, a s tím jste nepočítala. To je jedna z vlastností tohoto postupu. Ne vždy získáte to, co očekáváte. Bylo to překvapení. Ale cítil jsem tam i nějaký smutek.“

Andrea bez váhání souhlasila. „Bylo to ohromné překvapení, protože teď žijeme šťastně. Jsme si s bratrem velice blízcí, ale tenkrát byl ze všech dětí jedině on nemocný, jen co se narodil. Nečekala jsem, že spatřím jeho tvář.“

„Intenzita emocí je velice silná, protože vše se odehrává přímo před vašimi očima a je to tak reálné. Ten smutek a odloučení opravdu *cítíte*. Na druhou stranu, když vám bylo v tomhle životě sedm nebo osm, tak jste na procházce s otcem prožívala pozitivní emoce, což byla —.“

„Úžasná vzpomínka,“ doplnila mě.

„Ano, úžasná vzpomínka,“ souhlasil jsem. Připadalo mi, že se Andreiny oči zamlžily, jako by si znovu vybavovala scénu z dětství.

„Vnímala jsem vítr ve tváři. Vyhavila jsem si sněhové vločky; viděla jsem je. Všechno jsem viděla. Vzpomněla jsem si na každou zatáčku a i na ty pouliční lampy, které jsem už *vypustila* z hlavy,“ svěřovala se celá nadšená.

„Myslím, že si pamatujeme úplně všechno,“ poznamenal jsem. „a tohle je jeden ze způsobů, jak si vybavit každíčký detail, pocit ze sněhových vloček, zatáčku ulice i to, jestli vás nezábly nohy. Všechny tyto vjemy a pocity. Nejedná se přitom pouze o emoce, ale i o fyzické vnímání.“

„Takže všechno, o čem jsem mluvila, si budu pamatovat? A i další věci?“

„Jistě, mnohem víc. Pozdržel jsem vás například v době před porodem.“

„Nemohla jsem se z ní dostat,“ vzpomněla si Andrea. „Byla to taková tmavá a dlouhá trubice a nemohla jsem se z ní dostat.“

„Nějakou dobu vám to trvalo; myslel jsem, že už jste venku. Proto ta tma kolem vás. Ještě jste se nenarodila. Ale také si pamatujete na muže, co přišel k vedlejší posteli a vyžadoval sex na manželce, jež právě porodila dítě. Viděla jste to úplně živě, i když jste se právě narodila. To bylo zajímavé, že se vám vybavila taková podrobnost.“

„Maminka z toho byla celá špatná,“ opakovala znovu Andrea.

„Já vím.“

„Otočila mě na druhou stranu. Otočila mě.“ Andrea si nyní vybavovala dokonce ještě další podrobnosti. Přestože již byla probuzená, dokázala si scénu z nemocnice vybavit.

„Kdyby měla víc sil, asi by z místnosti odešla,“ dodal jsem.

Andrea se definitivně vrátila do přítomnosti.

„Existuje pro první sezení nějaká norma?“ zeptala se mě Andrea, když se vrátila do role reportérky.

„Asi padesáti procentům lidí se nějaké vzpomínky vybaví. Ty vaše však byly napoprvé velice živé a intenzivní, což se děje u takových patnácti, dvaceti procent lidí. Ale tahle metoda vám

může být ku prospěchu v mnoha dalších případech, nejenom u vyvolávání vzpomínek," vysvětlil jsem jí. „Můžete se naučit kontrolovat své tělo. Tak například, pokud byste potřebovala snížit tlak, nejspíš by se vám to díky ní podařilo, aniž byste brala nějaké léky. A pomůže vám rychle usnout – takhle," luskl jsem prsty. „Ano, takhle rychle můžete usnout. Můžete ji používat pro své tělesné potřeby, ze zdravotních důvodů. Pokud trpíte nějakými fobiemi, můžeme nalézt jejich příčinu a zbavit vás jich.“

„Cestovala jsem po místech, o nichž jsem si vždycky myslela, že jsem je už navštívila. Například když jsem byla na Západě; dalším takovým místem bylo Rusko..."

Televizní kamery již byly vypnuté a natáčení ukončeno, avšak Andrea, již velmi klidná, přemítala dál o zážitcích z regrese.

„Byl zastřelen dlouhou zbraní," ozvala se. „Puškou, ne revolverem.“

Přidávala další podrobnosti. Lidé, kteří podstoupí regresi, vědí stovky podrobností; mnohem víc, než jich uvedou během dotazování, kdy si, ponoření do hypnotického spánku, vybavují dětství a zážitky z minulých životů. Andrea dál vzpomínala a rozjímal.

„Když se John narodil, měl žloutenku. Přišly k nám zdravotní sestry a vzaly si jej do péče. Tehdy maminka řekla, že už ho asi nikdy neuvidí a že nejspíš zemře.“

Když matka předala čerstvě narozeného synka sestřám, začala se od něj do jisté míry odpoutávat, neboť se v duchu připravovala na jeho smrt. Přestože jej velice milovala, tento pocit v ní přetrvával, i když John nabral sílu a jeho zdraví doznalo dramatických změn k lepšímu. V jistém smyslu matka smrt svého dítěte stále očekávala.

V případě novorozenecké žloutenky, která je velice běžná, dojde k dočasnému zvýšení hladiny barviva bilirubinu, což vyvolá žloutenku, respektive zežloutnutí kůže. Obvykle stačí, když se dá dítě na přirozené světlo nebo pod lampy s určitou světelnou frekvencí; přebytečný bilirubin se rozpadne a kůže dostane

normální barvu. Po dokončení vývoje jater je žloutenka zcela vyléčena. Celý ozdravný proces může trvat pár dnů nebo týden či dva.

Andreina matka zareagovala na synkovu novorozenickou žloutenku nepřiměřeným způsobem. Jako manželka lékaře musela vědět, že Johnův život není nijak ohrožen. Podle Andrey si John matčinu zdrženlivost vůči sobě vždy uvědomoval, i když nevěděl, co za ní vězí.

„Vidíte souvislost?“ zeptal jsem se Andrey. „Vaše matka byla v onom životě na prérii v minulém století také Johnovou matkou. Tehdy byl zastřelen. Přišla o něj. Když se jí v tomhle životě vrátil jako narozené dítě a dostal žloutenku, vzpomněla si, co se kdysi stalo. Možná si na to nevzpomněla zcela vědomě, ale emočně a podvědomě se jí tehdejší ztráta syna vybavila. Podruhé už jeho ztrátu unést nedokázala. Skutečně věřila, že je velice zranitelný, stejně jako dřív, a že ji znovu opustí.“

Andrea samým vzrušením snad přestala dýchat. Pomocí regrese pochopila vztah mezi matkou a mladším bratrem. Nyní konečně znala skutečné důvody matčina chování a bratrovy reakce na ochrannou bariéru, kterou si matka vybudovala pro případ, že by jej znovu ztratila. Tohle vše jim vysvětlí.

Z mnoha regresních sezení, která jsem uspořádal a prostudoval, patřilo to Andreino k těm opravdu klasickým; vyznačovalo se spoustou uzdravujících vzpomínek, silnými emocemi a jasným vybavováním si i těch nejmenších podrobností. Kromě toho měla Andrea mimořádnou schopnost vědomě přebírat poznatky z minulých životů a spojovat je s poznatky stávajícího života.

Televize nakonec nic neodvysílala. Nějakému šéfovi z televizní stanice se zdál natočený materiál natolik živý a emocionální, že se bál, aby Andrea nepřišla o pověst objektivní reportérky.

Milionům lidí tak byla odepřena možnost dozvědět se něco víc o podstatě života, o tom, jak jsme všichni propojeni a odpovídáme jeden za druhého, o hrůzách a devastaci plynoucích ze zabíjení, a také o tom, jak se důsledky násilí promítají do našich dalších životů.

Jakmile Andrea našla souvislost mezi bratrovou předchozí smrtí a matčinými obavami v současném životě, na chvíli se odmlčela. Poznal jsem na ní, že stále přemýšlí a prožívá intenzivní pocity vyvolané regresí. I já jsem ztichl. Teď se jednalo o její soukromý čas a já se už v přítomnosti jejích televizních kolegů nechtěl na nic vyptávat. Prožitky vyvolané regresí jsou často intenzivní a transcendentní a natolik osobní, že je ostatní mohou jen těžko sdílet. A tak jsem se pouze díval na její šťastný obličej.

Andrea ve mně vyvolala obrovský soucit, až se mi rozbušilo srdce. Mé vlastní vědomí pomalu sláblo. Horká, přeplněná místnost se začala vytrácet. Pouliční ruch, sirény a neustálý šum lidských hlasů – to vše ustalo. Ztratil jsem vládu nad svým tělem. Periferním viděním jsem vnímal nádherné světlo. Zaslechl jsem tichý hlas znějící na samé hranici mé mysli, na samé hraně vědomí. Věřím, že to byla slova Mistra:

„Když se díváš na jiného člověka – ať už jsi s ním v nějakém vztahu, či k tobě chodí na terapii nebo jej prostě znáš – vždy posuzuj jeho duši z pohledu jeho životů a věčnosti. Nedívej se na něj jen jako na přechodnou fyzickou bytost, s níž se potkáváš. Vždyť i ty sám jsi takovou duší.“

Hlas zněl příjemně a láskyplně a vyzařovalo z něj hluboké soucítění. Byla to rada, nikoli kritika.

Podíval jsem se nenápadně na Andreu a viděl jsem v ní zároveň i hraničářské děvče. Věděl jsem, že prožila spoustu dalších životů a nosila mnoho různých jmen. Ale její duše byla vždy stejná. Potřeboval jsem vidět na lidech právě *tuto* jejich neměnnou část – jejich duše – nikoli jejich přechodnou fyzickou podobu; jedině tak jsem mohl pomoci jim i sobě, protože i já jsem takovou duší.

A vy také.

U mnohých pacientů, kteří si podobným způsobem vyvolali vzdálené vzpomínky, jako tomu bylo u Andrey, došlo k dramatickému snížení nebo dokonce odeznění jejich chronických symptomů.

Prováděl jsem kupříkladu regresi u padesátileté Jihoameričanky, která trpěla silnou klaustrofobií, tedy strachem, že zůstane v malém či uzavřeném prostoru. Touto fobií trpěla od raného dětství. V průběhu regrese si vzpomněla, že byla zaživa pohřbena, když byla egyptskou otrokyní a její majitel, příbuzný faraóna, zemřel. Tehdy bývalo zvykem, že několik otroků bylo zaživa pohřbeno se svým pánem, aby mu mohli sloužit i v posmrtném životě. Otroci dostali jed, který pak spolkli dřív, než se v malém prostoru hrobky stačili udusit. Po vybavení této vzpomínky její klaustrofobie zmizela a už se nikdy nevrátila.

Jaký je mechanismus takovéhoho klinického zlepšení?

Domnívám se, že existují přinejmenším dvě vysvětlení, i když svou roli tu zcela jistě sehrávají i další faktory. Podle mých zkušeností je vyvolání potlačených nebo zapomenutých traumatických a často bolestivých vzpomínek často doprovázeno uzdravením. Vzpomínka na takové události spolu s průvodními emocemi, pro níž se v klinické praxi používá termín katarze nebo psychické uvolnění, je základním kamenem psychoanalýzy a jiných tradičních psychoterapií. Už samotné uvědomění si zasunutých vzpomínek je mimořádně užitečné. Mé poznatky ukazují, že je nutné rozšířit terapeutický záběr; nemůžeme se s „archeologií mysli“ zastavit v raném dětství nebo dokonce už v předškolním věku. Aby mohlo dojít k úplnému vyléčení, musíme odkrýt i obrazy a vzpomínky z životů minulých.

Druhý důvod, proč tyto vzpomínky podporují klinické zlepšení, spočívá v tom, že když prožijeme sami sebe v jiných tělech a v dávných dobách a když sledujeme celou řadu svých smrtí a opětovných narození, naplní nás to jistotou a neomylným poznáním, že jsme věčné duše, nikoli pouze individuální těla. Ve skutečnosti nikdy neumíráme, pouze měníme hladiny svého vědomí. A protože i naši milovaní jsou nesmrtelní, tak se od nich vlastně nikdy neodloučíme. Toto poznání naší skutečné duchovní podstaty funguje jako účinná léčivá síla.

Stejně tak jako se v každé broušené plošce diamantu zrcadlí celý obraz, tak se i Andreina regresní zkušenost odráží v hlavních námětech této knihy.

Vybavila si vzpomínky a pocity z fetálního období krátce předtím, než se skutečně narodila. Uvědomila si rovněž emoce svých rodičů, což dokázalo, že vědomí je „nelokální“, tedy že není omezeno jen na naše fyzické tělo nebo mozek. Tato samotná skutečnost znamená, že vědomí po smrti přžívá a existuje dál, neboť nemá fyzický základ. Samozřejmě, že trvalou existenci vědomí potvrzují i vzpomínky na umírání v minulých životech a na události po smrti. Andrea byla schopna pozorovat tělo staré ženy, které právě opustila.

Dokázala si vzpomenout na události, k nimž došlo jen pár okamžiků před jejím narozením ve stávajícím životě. Nemluvína a malé děti si toho uvědomují daleko víc, než si myslíme. Vnímají naše emoce i jednání. Naše trvalé projevy lásky jak před narozením, tak i po něm, jsou blahodárné pro jejich duše a nesmírně důležité pro jejich zdravý rozvoj.

Prostřednictvím vzpomínek vyvolaných během regrese se Andrea dozvěděla, jak události v jejím minulém životě a zážitky z doby porodu zásadně ovlivňují její současné vztahy. Ve vzpomínkách na minulý život objevila své stávající rodiče a bratra. Poznala, že se vždy se svými milovanými znovu setkala. Někdy k takovému setkání dochází na druhé straně, v jiných dimenzích, jindy se zas uskuteční tady na zemi v budoucích životech.

Andrea byla schopna rozlišit, které životní hodnoty jsou důležité a které nedůležité či dokonce škodlivé. Pochopila, jak velkou bolest mohou způsobit zbraně a násilí. Každý život je cenný.

Po své smrti na Velkých pláních spatřila kužel nádherného modrého světla. Existuje spousta lidí, kteří popsali svou zkušenost s nádherným, povznášejícím světlem ve chvíli, kdy opouš-

těli svá těla. K popisu těchto zkušeností se v knize ještě podrobněji vrátíme. Dochází k nim během prožitků blízkosti smrti a zřejmě i po smrti. Milovaný příbuzný nebo přítel či duchovní bytost často čekají ve světle, aby pozdravili cestovatele pohybujícího se mimo své tělo a předali mu důležité informace či vzkazy.

Vzkazy z druhé strany a také další formy senzibilních či paranormálních jevů budou podrobně prozkoumány v pozdější kapitole. Všichni lidé mají intuitivní schopnosti, které daleko přesahují naše představy. Až si dáte dohromady příběhy, zkušenosti a cvičení z této knihy, vaše schopnosti intuitivního vnímání se zlepší a vy dokážete informace a vzkazy přijímat mnohem bezprostředněji. Z některých z vás se stanou léčitelé druhých.

Převažujícím a spojujícím prvkem celé Andreiny regrese je energie lásky. Je to láska rodičů, láska k bratrovi, opětovné setkání s milovanými osobami. Jak se mi později světila, dokonce i z onoho kužele modrého světla vyzařovalo hřejivé teplo, útěcha a láska.

Zkušenost s touto energií v několika jejích podobách pomůže Andree vyjádřit vlastní lásku v současném životě a vztazích mnohem otevřeněji a úplněji. Dokáže i snadněji přijímat lásku ostatních lidí, protože láska proudí oběma směry a zahrnuje jak dávání, tak brání.

Hluboký regresní zážitek ji nakonec dovede k většímu porozumění podstatě vlastního života a duše. Takové porozumění je významným duchovním krokem. Právě takové kroky jsou doprovázeny pozitivními změnami ve stávajícím životě: lepším fyzickým i emocionálním zdravím, vyrovnanějšími vztahy, větší spokojeností a radostí.

Věřím, že i vy poté, co se seznámíte se zkušenostmi lidí popsanými v této knize a budete přemýšlet nad poselstvími Mistrů a uvažovat o mých příbězích a názorech, učiníte kroky vedoucí k moudrosti.

Jakmile jednou začnete, budete přistupovat k překážkám a rozčarováním, jež život přináší, s větší trpělivostí a klidem.

Díky tomu, že porozumíte ponaučením a proviněním z minulosti, uvědomíte si, jaké jsou vaše cíle v současnosti. Budete se cítit naplnění a zapomenete na pocity nejistoty a bezradnosti. Naučíte se překonávat strach, úzkost a smutek. Budete svůj život prožívat více v přítomném okamžiku a daleko intenzivněji si užívat jeho příjemných stránek. A co je nejdůležitější, pochopíte, co máme všichni společného:

Existujeme mimo život a smrt, mimo prostor a čas. Jsme nesmrtelní a žijeme věčně.

3. KAPITOLA

Návrat zpět

My sami rozhodujeme, kdy vstoupíme do fyzického stavu a kdy jej opustíme. Víme, kdy jsme vykonali to, kvůli čemu jsme sem byli posláni... Když jsme měli dostatek času k odpočinku a k obnovení energie duše, je už jenom na nás, zda se rozhodneme vrátit zpět do fyzického stavu.

To, že se narodíme právě ve své rodině, není nic neočekávaného nebo náhodného. Sami totiž rozhodneme o svém osudu a připravíme si plán života ještě dřív, než jsme počati. Našemu plánování napomáhají milující duchovní bytosti, které nás nakonec provádějí životem a ochraňují nás, když jsme již ve fyzických tělech a plány se začínají naplňovat. Osud je pouze jiným pojmenováním dramatu, která jsme si již vybrali.

Jsou k dispozici významné důkazy, které potvrzují, že jsme opravdu schopni spatřit stěžejní události, jednotlivé milníky svého budoucího osudu, už během oné plánovací etapy před narozením. Jedná se o klinické důkazy získané mnou a dalšími terapeuty od našich pacientů, kteří prožili vzpomínky z doby před svým narozením vyvolané během hypnózy, meditace nebo zcela spontánním způsobem. Již dopředu jsou popsáni pro nás důležití lidé, s kterými se setkáme, naše opětovná setkání s nejbližšími přáteli a kamarády, a dokonce i místa, kde se nakonec tyto události uskuteční. Některé případy dějá vu, kdy máme pocit, že jsme daný okamžik už jednou prožili nebo jsme už na některém místě někdy předtím byli, lze vysvětlit tím, že se nám

v našem přítomném fyzickém životě promítnou zašlé vzpomínky z životů minulých.

Platí to pro nás pro všechny. Často se stává, že lidé, kteří byli adoptováni, si kladou otázku, zda nebyl jejich životní plán nějakým způsobem narušen. Odpověď zní ne. Adoptivní rodiče jsou vybíráni stejným způsobem jako biologičtí. Všechno má své důvody a na naší cestě osudu není nic náhodného.

I když má každá lidská bytost svůj životní plán, má rovněž i svobodnou vůli, stejně jako ji mají naši rodiče a všichni, s nimiž se dostáváme do styku. Náš život, podobně jako jejich, bude ovlivněn volbami učiněnými v době, kdy jsme ve fyzickém stavu, ale i tak se hlavní body našeho osudu naplní. Setkáme se s lidmi, tak jak jsme si to naplánovali, a v našem životě se objeví příležitosti i překážky, o nichž jsme věděli už dávno před svým narozením. Způsob, jakým k těmto setkáním přistoupíme, a naše reakce a následná rozhodnutí jsou však již odrazem naší vlastní vůle. Osud a vlastní vůle existují současně a vzájemně se ovlivňují. Nejsou přítom ve vzájemném protikladu, ale doplňují se.

Důkazy získané od mých pacientů podrobených regresi jsou zajedno v tom, že si duše podle všeho „rezervuje“ konkrétní fyzické tělo zhruba v době, kdy má dojít k početí. Žádná jiná duše si pak takové tělo nesmí osvojit. K vlastnímu sjednocení těla a duše může dojít až v okamžiku porodu. Předtím může duše nenarozeného dítěte přebývat jak uvnitř těla, tak i mimo něj, a často si uvědomuje zážitky i z druhé strany. Může však vnímat také události mimo své tělo a dokonce i mimo tělo matky.

Duše nemůže nikdy dojít k žádné újmě. Neuškodí jí ani samovolný potrat, ani interrupce. Není nic neobvyklého, že když dojde k přerušení těhotenství, obsadí stejná duše tělo dalšího dítěte stejných rodičů.

Po přednášce o paranormálních jevech mi jeden postgraduální student vyprávěl o snu, který měl v době, kdy byla jeho žena ve

čtvrtém měsíci těhotenství. V té době ještě pohlaví plodu neznali. Jednou v noci se mu v živém snu objevila dcera. Sdělila mu své jméno a popsala svůj předchozí život. Také mu vysvětlila, proč si ke svému narození vybrala právě je, a seznámila ho se svými plány a karmickým záměrem. Po probuzení měl ten úžasný sen stále jasně v paměti. Hned se svěřil manželce: „Měl jsem měl ten nejpodivnější sen v životě,“ začal vyprávět, když vtom jej žena přerušila.

„Já také!“ zvolala. „Zdálo se mi, že ke mně přišla naše dcera...“ Ano, stejné jméno, stejný minulý život, stejné plány, stejné podrobnosti, *stejný sen*.

Pro oba to byl šok. To, že matka i otec dostali naprosto stejný vzkaz během souběžných snů, je jen dalším potvrzením informací a podtržením jejich smysluplnosti. O pět měsíců později se jim narodila krásná holčička.

Marii, Italku blížící se k šedesátce, překvapila barvitost (a jak se ukázalo i přesnost) vzpomínky na událost, k níž došlo měsíc před narozením, kdy byla ještě v děloze.

Marie dosud neměla žádnou osobní zkušenost s hypnózou nebo regresí, a tak pro ni nebylo snadné přijmout zážitky jako skutečné vzpomínky, i když jejich podrobnost a jasnost ji ohromily.

„Já tomu nějak nemohu uvěřit,“ začala. „Když jste na mě mluvil a říkal mi, že se nacházím v matčině děloze, poznala jsem, že v ní opravdu jsem a že maminka sedí u stolu.“

Marie pokračovala velice podrobným popisem bytu své matky v Bronxu; zejména se zaměřila na kuchyň, kde seděly její teta a maminka, popíjely čaj a přikusovaly k němu speciální italské cukroví, které teta vždy připravovala před Vánocemi. Marie se zdála překvapená tím, že už měly doma postavený vánoční stromček, dokonce už i nazdobený. Do Vánoc totiž chyběly ještě dva týdny.

Téma jejich hovoru se ukázalo být velice vážné.

„Seděla jsem v děloze,“ pokračovala Marie ve vyprávění, „a viděla jsem je... samozřejmě, že jsem byla v děloze... a ma-

minka řekla tetě, že umře a že tuhle holčičku už nebude moci vychovat.“

Marie – se značnou dávkou skepse – probírala své vzpomínky. Důkladně popsala své myšlenky, když naslouchala a sledovala, co se děje, a byla přitom v děloze.

„Napadlo mě, že je to *zvláštní*... Matka opravdu zemřela... Tehdy zbýval do Vánoc asi jeden nebo dva týdny... Matka zemřela čtrnáctého ledna na zápal plic.“ Marie se na chvilku odmlčela a potom se na mě celá rozrušená podívala. „Už se nemůžu dočkat, až se vrátím domů, zavolám tetě a zeptám se jí, jestli tam tehdy seděla a jestli jí to takhle matka řekla. Jsem si jistá, že si vzpomene a určitě si bude myslet, že jsem praštěná, ale já jsem tam ty dvě paní viděla... a nikdo mi o tom předtím nikdy neřekl.“

Po svém narození Marie nikdy ve starém bytě matky nebyla, a ani teta jí o tomto rozhovoru nikdy nevyprávěla... Dalo se však počítat s tím, že si teta přesně vzpomene, o čem si tenkrát povídaly. Podle Marie to osmdesátileté ženě stále „pálilo“.

Za dvě hodiny se Marie znovu ozvala. Kontaktovala mezitím svou tetu a ta jí všechno potvrdila.

„Zavolala jsem jí a řekla: ‚Teto Marie, tady je Cukrátko.‘ Zareagovala slovy: ‚To už zase někdo umřel?‘ Nikdo neumřel, ujistila jsem ji, a řekla jí, že teď budu mluvit rychle, a aby mě prostě poslouchala. A pověděla jsem jí, že chci vědět... jestli seděla u stolu s mou matkou, měly před sebou talíř cukroví a vánoční stromeček stál v...“

Teta ji přerušila: „Kdo ti tohle proboha vyprávěl?“ chtěla vědět.

„Teď ti nic vysvětlovat nebudu, jenom mi pověz, co se toho dne stalo.“

Teta Marie začala vzpomínat: „Přišla jsem s horkým tácem cukroví, které jsem udělala pro tvou matku; takové to, co měla *nejraději*. Ochutnala je a pak si pohladila své ohromné břicho a řekla: ‚To je pro mé malé cukrátko.‘“

„Víte, říkají mi Cukrátko,“ vysvětlila Marie. „Každý mi tak říká, protože já tyhle věci prostě zbožňuju.“

Podle tety snědla Mariina matka dva kousky cukroví a pak se dlouze podívala na vánoční stromek. „Za dva týdny měly být Vánoce,“ připomněla mi Marie. „Připravila stromeček dřív, protože si myslela, že budu vánoční miminko.“

Těhotná žena, jež seděla za stolem, řekla sestře: „Marie, tohle dítě už nevychovám, protože už tu nebudu. Uvidím ji, a také vím, že to bude holčička, a chci, aby se jmenovala Rose Marie, kdybych jí už nestačila dát jméno; ale já ji *uvidím*. Víím to... ale také vím, že zemřu.“

Teta Marie na to zareagovala slovy: „Ne, to je nesmysl!“

Ale Mariina matka se nenechala odbýt.

„Vidíš ten vánoční stromeček? Dávej pod něj každý rok dáreček i pro mě, i když už tu nebudu.“

Až do tohoto okamžiku těhotenství se Mariina matka těšila výbornému zdraví. Neexistoval jediný reálný důvod, který by opravňoval takovou pochmurnou předpověď.

„Je pravda,“ pokračovala ve vzpomínkách teta, „že tvá matka měla tehdy trochu rýmu, ale to je vše. O Vánocích však ulehla se zápallem plic. Porod byl velice komplikovaný. Matka zemřela na oboustranný zápal plic; ty jsi se ještě stačila narodit a přežila jsi.“

„To je absolutní pravda!“ ozvala se Marie. Tetě Marii vrtalo hlavou, jak se to dozvěděla. „Kdo ti tohle ksakru pověděl?“

„Řekla bych, že se dokážu dívat a naslouchat z dělohy,“ připustila Marie. „*Ted'* už tomu věřím.“ Tetiny vzpomínky jenom potvrdily a obohatily její vlastní emocionální a intenzivní prožitky.

Marie měla na tetu ještě nějaké další otázky, které jí pomohly zmapovat i další „bílá místa“. Zjistila, že kuchyň a byt její matky byl opravdu přesně takový, jak jej viděla.

Teta Marie jí dala jméno, tak jak ji o to matka požádala. Teta se znovu zmínila o přání zemřelé sestry, aby jí dávala v budoucnu dárečky pod vánoční stromeček.

„Zeptala jsem se jí, jestli to dělala, a ona mi řekla, že ne!“ Oba jsme se pousmáli.

Vanessa je mladá hispánská žena, která měla až dosud neuvěřitelně těžký život. Po ovdovění, kdy její manžel podlehl náhlé nemoci, se nedokázala vyrovnat se svým zármutkem. Setkal jsem se s ní na jednom ze svých velkých pracovních seminářů, kde jsem si ji náhodně vybral mezi přítomnými, abych na ní demonstroval individuální regresi. Když upadala do hlubokého hypnotického stavu, sledovalo ji s velkým očekáváním pět set lidí a s jistou dávkou nervozity i její otec.

Důležitá část Vanessiny regrese se odehrála v mateřské děloze, tedy ještě před jejím narozením. Ve stavu hluboké uvolněné koncentrace Vanessa popisovala nádherné a uklidňující světlo, jež pronikalo jí i dělohou. Poskytovalo jí duchovní potravu, která tak doplňovala výživu z těla matky. Cítila, že ji rodiče milují a těší se na ni. V tomto okamžiku jí z tváře zmizel blažený výraz a její obličej nyní prozrazoval úžas a údiv.

„Uvědomuji si úplně *všechno*,“ prohlásila, „uvnitř i vně dělohy... Vím toho tolik... Všechno vidím a vnímám!“

Vanessa byla podle všeho překvapená hloubkou, s jakou byla schopna vnímat z dělohy okolí. Mlčela a pod zavřenými víčky se jí mihotaly oči. Později se mi svěřila, že v té chvíli sledovala řadu věcí. Její otec mi pak potvrdil podrobnosti scén, které před svým porodem zahlédla.

„Dokážu vidět dopředu... Vidím události, které mě v životě čekají... Mají svůj účel; nejsou náhodné, jak jsem si myslela,“ řekla pevným hlasem, zatímco získávala větší nadhled.

Jakmile prožila zkušenost se světlem, s pocitem zvýšeného vědomí a poznala svůj životní plán a osud, začal smutek, jenž v sobě nosila, ustupovat. Její současný život se postupně měnil v důsledek vzpomínek a prožitků pocházejících z doby, kdy byla ještě v děloze.

Vzpomínky z tohoto období jsou důležité hned z několika důvodů. Podporují klinické zlepšení u těch pacientů, jejichž symptomy vycházejí z traumat a vztahů prožitých v raném dět-

ství. Kromě toho tyto vzpomínky prokazují, že aktivně zapojené vědomí existuje již *před* narozením a že plod a novorozeně toho vnímají daleko víc, než si myslíme. Přijímají a zařazují si ohromné množství informací. Ve světle těchto poznatků bychom měli přehodnotit způsob, jakým s těmito drobnými tvorečky komunikujeme. Dychtí totiž po projevech lásky, které jim dáváme najevo prostřednictvím slov, myšlenek a pocitů.

Během druhého dne pracovního semináře došlo k tomu, že všichni účastníci byli svědky jedné z těch životních událostí, které se tak zvláštním způsobem podobají. Znovu jsem si pro demonstraci individuální regrese vybral dobrovolníka, ale tentokrát jsem použil metodu rychlého navození hypnotického stavu.

Ana, dobrovolný pacient, se předchozího dne semináře neúčastnila, protože jí nebylo dobře. O regresi s Vanessou jí nikdo neřekl.

Ana se rychle dostala do hlubokého transu, a i ona se vrátila do prenatálního období. Začala popisovat úžasné, zlatavě bílé světlo, události odehrávající se uvnitř i vně matčina i jejího těla, důvody, proč si vybrala právě tyto rodiče a nadcházející život, a jak se bude její život odvíjet, aby naplnila své duchovní cíle.

Ohromilo mě to. I když se ve své práci občas setkám s takto stejně popsanými událostmi, vždycky mě to překvapí, protože je to statisticky velice nepravděpodobné.

I na všechny posluchače její popis mimořádně zapůsobil. Ana byla jediná, kdo netušil, že to, o čem tu hovoří, je přesným opakováním včerejší regrese s Vanessou.

Dost možná, že skupina potřebovala toto poselství slyšet dvakrát. Poselství o tom, že tady na zemi nejsme jen díky nějaké hříčce přírody. Jsme boží bytosti, které se nechaly na nějakou dobu zapsat do této planetární školy. Učinili jsme tak proto, abychom učící se proces pozdvihli na vyšší úroveň. Pocházíme ze světla a jsme jím tvořeni. Jsme daleko moudřejší, než si vůbec dovedeme představit. Jediné, co musíme udělat, je na to nezapomínat.

Úžasné vzpomínky z dětství

Existuje sedm sfér... sedm sfér, kterými musíme projít dřív, než se vrátíme. Jednou z nich je sféra přechodu. Tady se musí čekat. V této sféře se rozhodne, co si s sebou vezmeme do našeho dalšího života.

Když se narodíme, máme v paměti uloženou spoustu vzpomínek na náš skutečný domov, na nádhernou dimenzi, jíž jsme právě opustili, abychom znovu vstoupili do fyzického těla. Rodíme se s obrovskou schopností přijímat a dávat lásku, pociťovat čistou radost a naplno prožívat přítomný život. Jako děti si neděláme žádné starosti s minulostí, ani s budoucností. Přítomný okamžik vnímáme a prožíváme zcela spontánně a beze zbytku, tak jak to také bylo zamýšleno.

Ještě v době, kdy jsme úplně malí, začíná útok na naši mysl. Jsou nám vštěpovány rodičovské, společenské, kulturní a náboženské hodnoty a názory, které potlačují naše vrozené poznání. Kdybychom se tomuto soustředěnému náporu vzepřeli, vystavili bychom se pocitům bázně a viny, posměchu, kritice a ponižování, či by nám hrozila izolace, odepírání lásky nebo fyzické či citové zneužívání.

Naši rodiče, učitelé, společnost a kultura nás mohou, a také tak často činí, učit nebezpečných nepravdám. Sám svět, jenž se nebezpečně blíží k neodvratné záhubě, je toho důkazem.

Jestliže to našim dětem dovolíme, mohou nám ukázat, jak z toho ven.

V jednom dobře známém příběhu vstoupí matka do dětského pokoje a vidí, jak se její čtyřleté dítě vznáší nad postýlkou.

„Musíš mi povědět něco o nebi a Bohu,“ úpěnlivě žádóní děčko. „Začínám již zapomínat!“

Je toho hodně, co se musíme od našich dětí naučit, dřív než to samy zapomenou. V tomto, stejně jako ve všech našich ostatních životech, jsme byli dětmi. Věděli jsme, co bylo třeba, ale

zapomněli to, a tak abychom mohli zachránit nejen sami sebe, ale i náš svět, musíme se znovu rozpomenout. Musíme odvážně překonat následky vymývání svých mozků, které je příčinou bezbřehého smutku a zoufalství. Musíme znovu obnovit svou schopnost milovat a radovat se. Musíme v sobě znovu objevit veškeré lidství, které v nás bylo, když jsme byli malí.

Matka, jejímuž synovi je nyní přes dvacet let, mi vyprávěla o jeho divném chování v době, kdy mu byly tři roky. Tenkrát jim zemřel pes a ona ho s ním nechala o samotě, zatímco odešla do vedlejší místnosti, aby se s veterinářem domluvila, co s jeho tělem.

Pohled, který se jí po návratu do pokoje naskytl, ji šokoval. „Vešla jsem do místnosti a vidím, že celého psa zabalil. Nohy mu zafáčoval a pomazal je máslem... Taky celou hlavu a ocas... prostě ho celého ofáčoval a pomatlal máslem – mrtvého psa. Vykřikla jsem: „Proboha, co to děláš?““

Syn jí odpověděl: „Víš, maminko, chtěl bych, aby zajel do nebe rychleji.“

„Hnedka mě napadlo,“ pokračovala, „že něco podobného musel vidět v seriálu *Sezamová ulice* nebo v něčem podobném.“

„O téhle příhodě jsem se o několik let později zmínila přítelkyni. Bylo to v době, kdy jsem o minulých životech nic nevěděla. Přítelkyně pak nad šálkem čaje jen tak prohodila: „No jo, musel být kdysi Egypťanem... Ti takhle své psy pochovávali... V minulém životě byl Egypťan, proto ho pomazal a zabalil...““

Druhého dne jí přítelkyně přinesla knihu popisující způsoby, jakými se ve starověkém Egyptě pochovávalo.

„Když mi pak v knížce ukázala jeden obrázek, uvědomila jsem si, že *přesně* takhle náš pes vypadal. Zeptala jsem se syna, jestli si ještě pamatuje, co tenkrát se psem udělal... a on řekl, že ano. Prý hned v tom okamžiku, kdy zemřel, věděl, co musí udělat... Musel se o něj postarat, protože hned nad jeho tělem se vznášela jeho duše. Dokázal to pochopit ve svých třech letech a hned se pustil do práce.“

Na závěr poznamenala: „Teď jsem přesvědčená, že býval Egypťanem, což je skvělé. Jsme totiž Židé, takže se jedná o krásné míšení kultur.“

Spisovatel Carey Williams mi vyprávěl jiný fascinující příběh, který se tentokrát týkal dvouletých chlapců – dvojčat – žijících v New Yorku. Jejich otec byl vynikající lékař. Jednoho dne si spolu s manželkou všimli, že dvojčata spolu rozmlouvají podivnou řečí, daleko rafinovanější, než by děti jejich věku dokázaly vymyslet. Vůbec nepoužívali uměle vytvořená slova označující známé věci, jako jsou televize nebo telefon, ale hovořili jazykem daleko komplikovanějším. Rodiče taková slova nikdy předtím neslyšeli.

Vzali proto chlapce na jazykovou katedru Kolumbijské univerzity, kde profesor starých jazyků identifikoval jejich „dětské žvatlání“ jako aramejštinu. Jedná se prakticky o mrtvý jazyk, kterým se mluví pouze v odlehlé oblasti Sýrie. Tento semitský jazyk byl zejména rozšířen v prostředí Palestiny přibližně v době Ježíše Krista.

Takovýto starý jazyk nemůžete odposlouchat z nočního vysílání kabelové televize, a to ani v New Yorku. Podobnou znalost si ale dokážete vyvolat z paměťové databanky minulých životů. Zejména děti jsou v tomto směru velice zdatné.

Malých dětí se můžete například zeptat, jestli si pamatují na dobu, kdy kdysi bývaly „velké“. Pečlivě naslouchejte jejich odpovědím, protože mohou být i něčím víc, než jen výplodem bujně představitivosti. Dítě vám totiž může poskytnout podrobnosti o minulém životě.

Sledovat, s jakou radostí a bezprostředností si děti hrají, je vždy velice užitečné. Mnozí z nás už totiž dávno zapomněli, jak se bavit a užívat si jednoduchých radostí života. Naši mysl až příliš zatěžují myšlenky na úspěch či neúspěch, dojem, jaký děláme na ostatní, nebo myšlenky na budoucnost. Zapomněli jsme si hrát a užívat si a naše děti nám to připomínají.

Připomínají nám hodnoty, které jsme kdysi uznávali a které

jsou pro život opravdu důležité: radost, zábavu, vnímání přítomného okamžiku, důvěru a dobré vztahy.

Je toho opravdu hodně, co nás mohou naše děti naučit.

Karma a poučení

Máme dluhy, za něž musíme platit. Pokud to neuděláme, pak si je musíme vzít do dalšího života... abychom se s nimi vyrovnali. Jejich vyrovnáním se pohybujeme vpřed. Některé duše přitom postupují rychleji než ostatní. Když z nějakého důvodu ztratíte schopnost... hřích splácet, musíte se vrátit do sféry vzpomínek a tam čekat do doby, dokud za vámi nepřijde duše, vůči níž dluh máte. A teprve když se vám i jí naskytne možnost vrátit se ve stejnou dobu zpět do fyzické formy, je vám to dovoleno. Ale rozhodnutí o tom, kdy se tak stane, závisí na vás. Vy sami rozhodujete o tom, co je třeba pro vyrovnání dluhu učinit.

Čeká vás mnoho budoucích životů... abyste mohli splnit všechny závazky a nevyrovnané dluhy.

O mnoha dalších sférách sice nic nevím, ale tato, v níž se říká, že „dluhy se musí platit“, připomíná princip karmy. Karma je příležitost k poznání, k praktikování lásky a odpuštění. Karma je rovněž příležitost k pokání, ke smazání minulosti, k vyrovnání se s těmi, vůči nimž jsme se možná v minulosti zachovali špatně nebo jsme jim ublížili.

Karma není pouze pojem spojený s východní kulturou. Je to univerzální myšlenka, jež je součástí všech velkých náboženství (viz Odpovědnost za své činy v příloze A – Společné duchovní hodnoty). V Bibli se hovoří o tom, že co člověk zaseje, to také sklízí. Každá myšlenka a každý náš čin má své nevyhnutelné následky. Za své činy neseme odpovědnost.

Nejjistější způsob, jak se po převtělení stát členem nějaké konkrétní rasy nebo náboženství, je ten, že budete proti takovému skupinám zaujatí. Zášť je tím nejrychlejším prostředkem,

jak toho dosáhnout. Stává se, že duše se naučí milovat tehdy, až když se stanete tím, čím jste nejvíc opovrhovali.

Je důležité mít na paměti, že karma je o učení, nikoli o trestu. Naši rodiče a ostatní lidé, s nimiž jsme ve styku, mají svou vlastní vůli. Mohou nás milovat a pomáhat nám nebo nás nenávidět a ubližovat nám. Jejich volba není vaší karmou. Jejich volba je projevem jejich svobodné vůle. I oni se učí.

Stane se, že duše si zvolí obzvláště těžký život, aby urychlila svůj vývoj, nebo jako projev lásky, aby mohla pomáhat, vést a podporovat ostatní, kteří procházejí podobně obtížným životním obdobím. Těžký život není trest, ale spíše příležitost.

Měníme rasy, náboženství, pohlaví a ekonomické postavení, protože naše poznání musí být všestranné. Procházíme úplně vším. Karma je tou nejvyšší spravedlností. Při našem učení není nic přehlédnuto, nic zanedbáno.

Milosrdenství však může karmu nahradit. Milosrdenství je boží zásah, milující ruka podaná z nebes, aby nám pomohla, ulehčila naše břímě a trápení. Jakmile získáme ponaučení, je už další trápení zbytečné, a to i v případě, že jsme svůj karmický dluh dosud nevyrovnali.

Jsmetady proto, abychom se učili, nikoli abychom trpěli.

Elisabeth Kübler-Rossová, mezinárodně uznávaná psychiatricka a spisovatelka, jejíž průkopnické výzkumy o smrti a umírání a prožitcích blízkosti smrti změnily způsob našeho nazírání na smrt, mi vyprávěla následující příběh.

Elisabeth se narodila jako jedno z trojčat, jež měla podváhu. Lékař její matce sdělil, že přinejmenším dvě děti nepřežijí. Jenže Elisabethina matka byla ženou vyznačující se neobyčejnou energií a odvahou, ženou, jež dávala ostatním vše a odmítala za to cokoli vzít, osobou hrdou a mimořádně samostatnou. Zapřísáhla se, že všechny tři její dcery přežijí. Kojila je téměř celý rok a měla je stále při sobě v posteli, aby jim tak udržovala tělesnou teplotu – něco na způsob dnešních novorozeneckých inkubátorů. Všechny tři děti přežily a dobře se rozvíjely.

V době, kdy Elisabeth pracovala na psychiatrické fakultě Chicagské univerzity, navštívila matku ve Švýcarsku, v jejich rodinném domě. Její matka měla neobvyklé přání.

„Elisabeth, až budu nemohoucí a budou mě udržovat při životě jen pomocí přístrojů, chci, abys mi dala něco, co ukončí mé trápení.“

„To nemůžu udělat,“ odpověděla ihned Elisabeth.

„Ale můžeš,“ trvala na svém matka. „Ty jsi ze všech mých dětí jediná lékařka. Něco mi dát můžeš.“

„Ne, to nejde!“ zopakovala Elisabeth. „A navíc, ty jsi byla vždycky zdravá, chodila jsi na výlety a lezla po horách. Takoví lidé se dožívají devadesáti jako nic,“ dodala Elisabeth a na znamení toho, co řekla, luskla prsty.

Dál už se o asistované sebevraždě odmítla bavit a vrátila se do Chicaga.

Asi tak měsíc po její návštěvě prodělala Elisabethina matka těžkou mozkovou příhodu a ochrnula téměř na celé tělo. Její mysl zůstala sice prakticky nedotčena, ale pokud se týká většiny základních potřeb, musela se tato hrdá a nezávislá žena spoléhat na pomoc ostatních.

„Naučila jsem se naslouchat lidem majícím zlou předtuchu,“ svěřila se mi Elisabeth.

Její matka zemřela o čtyři roky později, aniž by se její tělesné funkce někdy znovu obnovily. Elisabeth se na Boha velice rozzlobila.

Jak však pracovala s umírajícími dětmi a s jejich pozoruhodnými výkresy, její duchovní obzory se rozšiřovaly navzdory hněvu, který v sobě nosila. Začala rovněž meditovat.

Jednoho dne, krátce po matčině smrti, se Elisabeth při meditaci ozval silný vnitřní hlas.

„Proč se na mě tak hněváš?“ zeptal se hlas.

Elisabeth ve své mysli odpověděla: „Protože jsi nechal mou matku moc trpět. Tu nádhernou, starostlivou bytost, která pro sebe od nikoho nikdy nic nechtěla, ale sama by se rozdala. Nechal jsi ji před smrtí trpět čtyři roky!“

„Byl to dar tvé matce,“ odpověděl hlas vlídně. „Láska musí být vyvážená. Kdyby tu nebyl nikdo, kdo by lásku přijímal, jak by ji pak mohl někdo dávat? Tvá matka k tomuto poznání dospěla za pouhé čtyři roky, takže se nemusí v některém z dalších životů vrátit jako těžce retardovaný nebo fyzicky handicapovaný člověk nucený přijímat lásku od ostatních. Prostě se to už naučila a může pokračovat dál.“

Jakmile Elisabeth tento vzkaz vyslechla a porozuměla mu, její hněv vyprchal. Porozumění může vyléčit i tu nejhlubší bolest.

Na jednom z mých seminářů se skupinové regrese zúčastnila matka s dospívající dcerou; obě byly plné emocí. Během předstávky po ukončení skupinového cvičení si začaly sdělovat své vzpomínky a reakce. Nemohly uvěřit, že už spolu sdílely život, a to kdysi dávno, v dobách mnohem bouřlivějších.

„Dcera i já žijeme teď tady,“ svěřovala se matka skupině, neboť dceru přemohly emoce do té míry, že nebyla zatím schopna slova, „ale jsem si dost jistá, že jsme si během meditace vybavily část společného minulého života. Řekla mi, co právě prožívá... tedy myslela si... že do ní vrazil býk... nebo muž s býčími rohy... a že vidí rohy. Vrážel do ní stále znovu a znovu...“

Matka pokračovala dál a začala vyprávět o svém vlastním paralelním prožitku. „Když mi řekla o tom býku, co do ní vrazil, byla jsem z toho celá pryč. Výjev z minulého života, který jsem prožila já, totiž spadl téměř do doby Vikingů. Měla jsem na sobě jakési kůže nebo něco podobného a na hlavě nějakou těžkou věc, na níž byly ty rohy... vstoupila jsem do jeskyně či chýše a to malé děcko se na mě vrhlo a já jej zabila mečem. V prostředí zahaleném do tmy panoval strach... a dcera mi řekla, že se také opravdu bála... a během meditace cítila bolest přesně v tom místě, kde byla probodnuta mečem!“

Potom ještě dodala: „Je opravdu... skutečně... no, prostě je těžké o tom mluvit... mnohem těžší, než jsem si myslela.“ Matka s dcerou stále prožívaly silné citové reakce na společné vzpomínky z minulého života.

Zdůraznil jsem, že jestliže se opravdu jednalo o společně prožívaný minulý život, který se jim oběma spontánně a současně vybavil, pak obě tehdy zemřely a nyní jsou tu znovu, zdravé a pohromadě. Není tu místo pro žádný pocit viny či hněv, pouze pro odpuštění a lásku. Jejich společné vzpomínky a sdílené životy ukazují, že smrt není – pouze život.

„Součástí léčení,“ vysvětlil jsem jim, „nejsou pouze vzpomínky, ani samotná katarze, ale i uvědomění si smrti. Jakmile toho dosáhnete, a to takto intenzivním způsobem, začnete chápat, že smrt není nic jiného než opuštění těla. Je to jako když projdete dveřmi. Ale znovu se vrátíte, takže můžete věci napravit a nemusíte mít pocit viny –“

Matka mě přerušila. „Ne, to nemám... Vždycky jsem jí říkala, že se mi líbí, jak je divoká, líbilo se mi to, i když byla ještě malé dítě. Dělal to na mě ohromný dojem. Teď jsme si z toho dělaly legraci a ona mi řekla: ‚Minule mě to stálo život!‘ Náš vztah je teď velice dobrý, dokonce ještě lepší, a všechny tyhle věci... to je prostě něco skutečně úžasného!“

4. KAPITOLA

Vytváření láskyplných vztahů

Existují různé úrovně poznání. Některé z nich si musíme osvojit přímo. Musíme pociťovat bolest. Jako duše žádnou bolest necítíme. Je to období obnovy. Naše duše se obnovuje. Když se nacházíme ve fyzickém stavu, jsme schopni vnímat bolest a můžeme i bolest způsobit. V duchovní formě nic necítíme. Pouze radost a klid. Ale je to období obnovy – naší obnovy. Vzájemný kontakt mezi lidmi ve spirituální podobě je odlišný. Když se však nacházíme ve fyzickém stavu... můžeme vztahy prožívat.

Poté, co se narodíme ve fyzické podobě, jsou hlavním zdrojem našich poznatků vztahy, které si vytváříme. Prostřednictvím radosti a bolesti plynoucích z kontaktů s jinými lidmi postupujeme po naší duchovní cestě a poznáváme tak lásku ve všech jejích podobách. Vztahy představují jakousi živoucí laboratoř, v níž testujeme, jak si vedeme, zda získáváme nové poznatky a jak hodně či málo naplňujeme náš předem stanovený životní plán. Vztahy vyvolávají emoce, na které reagujeme. Naučili jsme se nastavovat druhou tvář, nebo se plní zloby uchylujeme k odvetným opatřením? Přistupujeme k ostatním s porozuměním, láskou a soucitem, nebo bývá naše reakce úzkostlivá, sobecká či odmítavá? Bez vztahů to nejsme schopni poznat a nedokážeme ověřit náš pokrok. Vztahy představují skvělou, byť nikterak snadnou cestu, jak dojít k poznání.

Ve fyzickém stavu jsme tady proto, abychom se učili a vyvíjeli se. Učíme se takovým vlastnostem a přístupům, jako jsou láska, nenásilí, soucit, štědrost, víra, naděje, odpuštění, porozu-

mění a uvědomění. Na druhé straně se musíme zbavit strachu, zloby, nenávisti, násilí, lakoty, pýchy, chtíče, sobeckosti a předsudků.

A jsou to především vztahy, díky nimž to můžeme zvládnout.

Daleko více se naučíme, když se na naší cestě vyskytně hodně překážek, než když jich bude málo nebo vůbec žádné. Život s nelehkými vztahy naplněný překážkami a ztrátami poskytuje duši tu nejlepší šanci pro její rozvoj. Možná jste si sami vybrali obtížnější způsob života, abyste mohli svůj duchovní rozvoj urychlit.

Stává se, že nějaká negativní událost, například ztráta zaměstnání, může být onou rukou, jež vám otevře dveře k mnohem lepší příležitosti. Nikdy bychom neměli propadat předčasnému zármutku. Osud možná potřebuje jen o něco víc času, aby mohl dál spřádat své spletité nitky. Na tomto světě existují kromě bolesti a strádání také láska, radost a duchovní extáze. Jsme tady, abychom žili ve společnosti a učili se lásce formou kontaktů s ostatními lidmi, kteří krácejí po stejné cestě a učí se to samé. Láska není žádný rozumový proces; to spíše do nás a skrze nás neustále proudí božská energie, ať jsme si toho vědomi či ne. Musíme se naučit lásku přijímat i dávat. Pouze ve společenství lidí, ve vztazích k nim a při službě ostatním dokážeme všeprostupující energii lásky skutečně pochopit.

Během dlouhé řádky let jsem již pomáhal nesčetným dvojicím a rodinám, pro něž byly vzájemné vztahy utrpením. U některých z nich jsem použil regresi a často jsem zjistil, že jejich současné konflikty mají svůj původ v minulém životě. Jiní potřebovali zlepšit své komunikační dovednosti nebo si vzájemně lépe porozumět či přehodnotit své hodnoty a priority. A byli i tací, kteří se potřebovali naučit jeden či dva postupy, aby se dokázali dostat z vyježděných kolejí, uvolnit se a začít se měnit. Nalezení správného přístupu nám netrvalo nikdy dlouho.

Když se upřímně snažili, došlo ke zlepšení a jejich vztahy se stávaly hodnotnějšími. Mnoho z mých doporučení a postupů, které používám u svých pacientů, vychází z hlubšího a duchov-

nějššího porozumění našim životům a osudům, než jak tomu bývá u tradiční psychoterapie. Došel jsem k poznatku, že naše srdce a duše touží a reagují na psychospirituální terapii daleko lépe, než na přístupy čistě rozumové nebo mechanické.

Jelikož vztahy jsou živnou půdou našeho růstu v době, kdy jsme ve fyzickém stavu, nabídnu vám některé ze svých myšlenek, návrhů a postupů, abych vám ve vašich vztazích pomohl, zejména máte-li pocit, že v této oblasti není vše tak, jak by mělo být.

Mnoho z těchto myšlenek a idejí se dostavilo jednoho dne, kdy jsem meditoval na úpatí hor nad kolumbijským městem Medellín. Velice si jich cením, neboť mi vytanuly v mysli během meditace, kdy jsem cítil přítomnost či přinejmenším vliv Mistrů. To je také důvod, proč jsem je prakticky nijak neupravoval. Uvědomuji si, že některé z nich se mohou jevit didaktické a obtížné. Získal jsem je však jako součást ohromné energie vyzařující starostlivost a soucit. Tato poselství a sdělení jsou ve skutečnosti prochnutá láskou a léčivými účinky. Z vlastních zkušeností se svými pacienty, kteří potřebovali pomoci se svými vztahy, mohu potvrdit, že tyto zásady dokáží *opravdu zázraky*.

Následující myšlenky vám předkládám ve zhuštěné a krystalické podobě, takže byste je neměli číst rychle. Možná budete potřebovat více času k přemýšlení či meditování o těch námětech, které se vás týkají nebo rozeznají vaši vnitřní strunu. Své reakce si můžete zapisovat i do deníku.*

Není kam spěchat; netlačí vás žádný harmonogram, ani se nejedná o zkoušku. A už vůbec se nemusíte snažit soutěžit se svým partnerem, ať už je jím váš druh či družka, rodiče, dítě, kamarád či kdokoli jiný, s nímž máte nějaký vztah.

Věřím, že vám tyto zásady napomohou milovat svobodněji a beze strachu.

* Zařadil jsem sem několik postupů s náměty z knihy *I Will Never Leave You* (Nikdy tě neopustím) od Hugha a Gayle Pratherových.

Uvědomujte si více sami sebe i ostatní

To, co je mi vyjeveno, je pro mě důležité a týká se mě. Každý se musí zabývat sám sebou... a snažit se, aby se stal... celým člověkem. Musíme se učit... jeden každý z nás. Poznatky musíme získávat postupně... jeden po druhém. Teprve poznání, co ten druhý potřebuje a co postrádá, z nás činí celého člověka.

Poznejte podstatu sebe samých, svého skutečného Já, které je nesmrtelné. Teprve takové poznání vám umožní dívat se na věci správně.

Poznejte sami sebe, to, jací jste, bez zkreslení způsobovaného vaší vědomou myslí či podvědomím. Cvičte se v meditaci nebo vizualizaci, v nezaújatém pozorování a nevzrušeném přijímání vnějších vjemů, ve vnímání nestranné láskyplné vlídnosti a vlídné nestrannosti. Zdokonalujte se v tom.

Poznejte své smýšlení a přístupy a uvědomte si, že jste je možná všechny jenom nekriticky převzali. Jestliže přijmete obecné názory na nějakou skupinu či si osvojíte myšlenkové stereotypy, přestanete vidět konkrétního, jedinečného člověka. Chybné předpoklady převzaté z naší minulosti, jako například „muži jsou hrubí a necitliví“ nebo „ženy jsou příliš citlivé a emocionální“, vedou ke zkreslení reality. Zkušenost je daleko významnější než přijatý názor. Učte se na základě zkušeností. To, co pomáhá, aniž škodí, má svou cenu. Zbavte se přežitých názorů a soudů.

Štěstí přichází zevnitř. Nezávisí na věcech či lidech kolem nás. Jestliže jsou vaše pocity bezpečí a spokojenosti závislé na chování a jednání jiných lidí, stáváte se snadno zranitelní. Nikdy nepřenášejte odpovědnost za sebe na druhé.

Snažte se nebýt závislí na věcech. V trojrozměrném světě se učíme prostřednictvím vztahů, nikoli věcí. Všichni dobře víme, že až nastane náš čas, žádné věci si s sebou nevezmeme.

Když umřeme a naše duše postoupí do vyšších dimenzí, bereme si s sebou své chování, skutky, názory a poznání. Způsob,

jakým jsme se chovali k ostatním, je nesrovnatelně důležitější než množství nashromážděných věcí. Během svého života můžeme spoustu materiálních statků získat, ale i ztratit. A navíc, se svým majetkem se v posmrtném životě už nikdy nesetkáme, se svými milovanými však ano. Tato skutečnost by vám mohla pomoci znovu zvážit vaše hodnoty, je-li to třeba.

Kniha *Muži jsou z Marsu, ženy z Venuše* od Johna Graye byla v mnoha zemích bestsellerem po celou řadu let. Existuje spousta dalších knih, filmů a televizních pořadů zdůrazňujících zdánlivě nepřekonatelné rozdíly mezi muži a ženami. Mezi oběma pohlavími zeje obrovská propast, jež se projevuje ve způsobu, jakým myslíme a jednáme. Nepohlížíme na svět stejně. Testosteron, mužský hormon, způsobuje, že muži mají sklon k agresi a soutěživosti na úkor spolupráce, a k „vlastnictví“ domácího teritoria a rodiny. Estrogen a progesteron, ženské hormony, podle všeho posilují spíše citlivost a komunikativnost než soutěživost, a také méně podněcují agresi a více potřebu ochraňovat.

Způsob, jakým jsou chlapci a děvčata vychováváni, jen dál zvýrazňuje přirozenou asymetrii a zvyšuje biologické bariéry oddělující muže a ženy. Společenské prostředí podporuje chlapce k větší agresivitě, soutěživosti a asertivitě. Děvčatům se zase vštěpuje, že mají být pasivnější, komunikativnější a více spolupracovat. Naši rodiče a učitelé, společnost a kultura a také média a reklama nás učí odlišným hodnotám.

Ano, zdá se, že tomu tak opravdu je. Žádný problém nelze vyřešit, dokud nepronikne do vědomí. Což se tímto stalo. Ale co dál?

Jistě, chlapci by měli být vychováváni tak, aby byli citlivější a svou citlivost dokázali i vyjádřit. Lze jim vštěpovat, aby byli komunikativnější a učit je v tomto směru příslušným dovednostem. Děvčata mohou být vychovávána k větší sebedůvěře a asertivitě. Z obecného hlediska pak lze poznamenat, že výchova chlapců by měla doznat větších změn než u dívek, protože svět je nyní zaplaven násilím, za nímž stojí téměř výhradně muži.

Jenže co si počít s vrozenými biologickými rozdíly? Jak můžeme měnit biologii? Co dělat s testosteronem? Nabízím jednu metaforu.

Hormony a určité genetické faktory způsobují, že mužům rostou na obličejí vousy. Znamená to nevyhnutelně, že se všichni muži musí proměnovat s dlouhými bradkami?

Samozřejmě, že ne. Mohou se přeci holit. Je na každém muži, jak se rozhodne.

Biologické vlivy představují určité tendence, které je možno překonat vědomou vůlí. Testosteron a ostatní hormony mohou k něčemu nutit, ale nemohou donutit. Stejně jako se muži mohou rozhodnout, zda se budou holit, tak se i mohou rozhodnout, že potlačí své násilí a agresivitu a budou více spolupracovat, komunikovat a vžívat se do pocitů ostatních.

Dalším krokem pak bude, že se muži vědomě rozhodnou kráčet cestou lásky, nikoli cestou násilí.

Za tímto rozhodnutím se skrývá ještě další krok, při němž si znovu uvědomíme duchovní pravdu. Ta říká, že nejsme ani tělem, ani mozkiem, ale vědomím a duší. Duše nezná pohlaví, hormony, ani biologické rozdíly. Duše je čistá, milující energie.

Jakmile si uvědomíme svou duchovní povahu, dokážeme pochopit i svou skutečnou podstatu. Jsme nesmrtelní a božští. S tímto poznáním je pak daleko snazší zřeknout se násilí, nenávisť, dominantního chování, sobeckosti a touhy přivlastňovat si lidi a věci. Přijetí takových hodnot, jakými jsou láska, soucit, štedrost, naděje, víra a spolupráce, se pro nás stane něčím zcela přirozeným.

V průběhu našich životů dochází i k občasným změnám pohlaví. Všichni jsme už byli muži i ženami. I když jsem přesvědčen, že každý z nás preferuje jedno či druhé pohlaví, je nezbytné, abychom, stejně jako vysokoškolští studenti navštěvující volitelné předměty, vyzkoušeli i druhé pohlaví. Poznání musíme čerpat ze všech stran. Střídavě jako bohatí a chudí, silní a slabí, jako buddhisté, křesťané, židé, hinduisté, muslimové či jako

stoupenci jiných náboženství. Musíme měnit rasu, a samozřejmě i pohlaví.

Právě tak se naučíme překonávat jakékoli negativní biologické tendence, abychom mohli plně projevit svou duchovní povahu. A obdobně se můžeme ze stejného důvodu všichni učit překonávat jakékoli negativní sociální nebo kulturní doktríny.

Někteří z nás budou zaostávat, neboť i když všichni kráčíme po stejné cestě, nepostupujeme stejně rychle. Je úkolem těch vpředu se otočit a se soucitěm a láskou pomoci lidem vzadu.

Otočit se a pomáhat těm vzadu a neočekávat ani odměnu, dokonce ani poděkování.

Otočit se a pomáhat těm vzadu, protože tak to duchovní bytosti dělají.

Velice živě si vzpomínám, jak mě při jednom pracovním semináři o léčivých vztazích zachránila Marianne Williamsonová, skvělá autorka a přednášející. Základní formou semináře byl dialog. S Marianne jsme se dohodli, že nejdřív budu deset minut mluvit já, potom deset minut ona, načež otevřeme diskusi a sto minut budeme odpovídat na otázky svých posluchačů. V sále jich bylo asi osm set.

Mluvil jsem sotva pět minut, když jakási žena sedící vpředu vstala a zdvihla ruku. Její chování mě vyrušilo, a tak jsem se jí zeptal, co si přeje.

„Přišla jsem sem kvůli dialogu a ne nějakému seznamu,“ řekla poněkud nahněvaně. Svou desetiminutovou řeč jsem totiž začal pročítáním seznamu postupů, které jsem v ordinaci používal u pacientů při terapii dvojic. Tyto postupy lidem opravdu pomáhaly, a tak jsem se o jejich výčet chtěl podělit s celou skupinou. Žena samozřejmě netušila, že jsem měl v plánu hovořit pouze deset minut. Nejspíš se bála, že předčítáním seznamu strávím celé dvě hodiny.

Už už jsem otvíral pusu, abych jí vysvětlil, na čem jsme se s Marianne dohodli. Neměl jsem však šanci říct ani slovo.

Marianne mě okamžitě začala chránit. Vyskočila, došla ke mně, postavila se mi za záda, položila mi ruce pevně na ramena a na ženu stojící před osmi sty lidmi se upřeně podívala.

„A vy nevíte, že muži milují seznamy?“ pravila rozhodným hlasem. Žena žuchla zpět na sedadlo. „Proč popíráte jeho přirozenost? Proč mu berete, co je mu vlastní?“

Po těchto slovech se Marianne pustila do výmluvné a zanícené přednášky o rozdílech mezi muži a ženami.

Její pomoci jsem si velice vážil. Asi muži opravdu rádi sepišují seznamy, i když to samé dělají i některé ženy. A jak Marianne názorně předvedla, blesklo mi hlavou, ženy mají sklon podávat pomocnou ruku.

Milujte sami sebe. Nedějte si hlavu s tím, co si o vás myslí ostatní. Jestliže skutečně potřebujete nebo chcete odmítnout nějakou nabídku či povinnost, nebojte se to říci. V opačném případě se vás zmocní zlost. K přijatému závazku budete cítit odpor, stejně jako k osobě, jež vám ho „vnutila“. Daleko lepší je říci „ne“, když to potřebujete, a „ano“, když si to opravdu přejete. Jestliže člověk nedokáže odmítnout nechtěné povinnosti, často onemocní, neboť je to „přijatelnější“ cesta, jak říci ne. Pak vám opravdu nezbude nic jiného, než odmítnout, protože ono „ne“ za vás řekne vaše tělo. Proto je daleko zdravější uplatnit své mínění. Na nějakém tričku jsem si přečetl výrok, který to vtipně vystihuje: Stres přichází tehdy, kdy vaše mysl říká ne, ale vaše ústa se otevřou a řeknou ano.

Projekce je psychologický postup, při němž připíšete druhým lidem své vlastnosti (strach, motivace), přičemž je současně u sebe popíráte. Dávejte si však pozor, abyste na druhé nepřenesli své skryté pocity nebo jim nepřipisovali motivy a záměry, které vůbec nemají.

Uvedu příklad: Dejme tomu, že jste žena a bojíte se, že vás opustí přítel; navíc o sobě máte dost nízké mínění. Když se pak stane, že se přítel nedostaví na dohodnutou schůzku v restauraci,

může vás napadnout: „Je to jasný, opravdu o mě nemá zájem. Nechá mě tu čekat, protože cestou potkal nějakou lepší.“ Přitom váš přítel mohl docela prozaicky uvíznout v dopravní zácpě.

Snažte se porozumět povaze a vlivu opakujících se vzorců jednání, a to i z doby dětství či dokonce z minulých životů. Bez jejich porozumění budete mít sklon je stále opakovat, což povede ke zbytečnému poškozování vztahů.

V předchozích knihách jsem popsal, jak tyto opakující se vzorce rozeznat a jak odlišit to, co má svůj původ v minulém životě a co v současném. V reakci Andreiny matky na nemoc jejího novorozeného syna, jak je uvedeno ve druhé kapitole této knihy, se promítá vzorec z minulého života (reakce na ztrátu), jenž se opakuje v současném životě. Hledání řešení v alkoholu nebo drogách je dalším ze vzorců chování často opakovaných po mnoho životů.

V případě alkoholu a drog se mohou znovu dostat na povrch staré vzorce chování, jako je dominance, manipulace nebo zneužívání, se všemi negativními důsledky na všechny, kterých se nějak dotýkají.

Skutečné kořeny těchto jevů nám může odhalit regrese sahající do dětství nebo i do minulých životů. Někdy tyto kořeny nejdou tak hluboko; pak je nutno hledat příčiny v současném životě a jenom naše pýcha nám brání, abychom hledali řešení.

Jednou z nejdůležitějších věcí v životě je naučit se nezávislosti a porozumět, co je to svoboda. Mám na mysli nezávislost na vztazích, výsledcích, názorech a očekáváních. Jedině když na ničem nelpíme, můžeme dosáhnout svobody, což však ještě neznamená, že se vzdáme všech láskyplných a smysluplných vztahů obohacujících naši duši. Znamená to, že přestaneme být závislí na jakékoli osobě nebo věci.

Láska je absolutní, nepodmíněný a nadčasový stav, v němž se na oplátku nic nežádá.

Jelikož je důležité mít rád a vážit si sám sebe, neměli bychom přetrvávat v destruktivním vztahu, i když cítíme, že toho druhého milujeme. Vztah s takovým člověkem nemusí fungovat například z důvodu partnerových problémů, nedostatku porozumění nebo uplatňování svobodné vůle; je však důležité mít na paměti, že láska je věčná. A k jejímu naplnění budete mít ještě spoustu příležitostí.

Dívejte se na toho druhého jasně a střízlivě a nestavte jej na pomyslný piedestal. Vaši rodiče, učitelé a autority jsou lidé jako vy. I oni mají své obavy, pochybnosti, úzkosti a nedostatky. Mají také vlastní plány, v nichž můžete představovat pouhé pěšáky na šachovnici. Dívejte se na ně jako na sobě rovné, jako na bratry a sestry. Nepřikládejte však jejich úsudkům zvláštní váhu. Přemýšlejte nad jejich názory. Mohou být moudré. Mohou být správné. Mohou ale být i chybné.

Na svých seminářích často vyprávím příběh o pacientce, jejíž otec byl chladný, odměřený a autoritativní muž. Pracoval jako soudce a požadoval vysoké uznání nejen od lidí, kteří před ním stáli u soudu, ale i od své ženy a dětí.

Nikdy svou dceru nedokázal obejmout a říci jí, že ji miluje.

Když zemřel, cítila, že její vztah s otcem zůstal jaksi nezavršený, nedořešený; nedovedla si ho ani pořádně vybavit, protože piedestal, na kterém stál, byl příliš vysoko.

Jednoho dne, kdy jsem ji uvedl do hlubokého uvolněného stavu, si pacientka vizualizovala, že se nachází v nádherné zahradě. Vtom se tam objevil její otec, mladší a zdravější než na sklonku svého života.

„Mysli na mě jako na svého bratra,“ řekl jí láskyplně.

Tato slova zcela změnila obsah jejich vztahu. Od té doby se na něj dokázala dívat jako na sobě rovného, nikoli nadřazeného. Mnohem zřetelněji a bez problémů si uvědomila jak jeho kladné stránky, tak i chyby.

Dokázala jej pochopit a odpustit mu.

Vzhlížela předtím nahoru k piedestalu, ale ten teď zmizel, stejně jako pokřivená realita, kterou projekce vždy způsobí.

Vzniklé vakuum vyplnila láska a odpuštění.

Často se stává, že si soužení našich „trapičů“ bereme příliš osobně. Pravda je však taková, že se nezřídka stáváme pouze zaměnitelnými hráči v jejich vlastních neurotických dramatech, neboť by s každým, kdo by se ocitl místo nás, jednali naprosto stejně. Pamatujte, že na vás osobně není nic zkaženého nebo špatného.

Dávejte si pozor, v jaké vnější podobě se lidé představují. Ti nejvíce nebezpeční si na sebe nezřídka berou tu nejsvůdnější podobu: jsou vzrušující, zábavní, impulzivní, rádi riskují a žijí na hraně. Tyto vnější projevy dokáží často zaslepit oči před nebezpečím. Proto se naučte dívat se srdcem, a ne očima.

Sebezapření, během něhož si neuvědomujeme či odmítáme vlastní pocity, obavy a motivace, je opakem uvědomělé mysli. V takovém stavu můžeme říci a provést věci, které budou vztahu na škodu. Pokud jsme ale bdělí, pokud skutečně známe sami sebe, nedokážeme druhému ublížit.

*Prohlubujte se vztahu lásku
a porozumění*

Podívejte-li se druhému do očí, komukoli, a zjistíte, že na vás hledí zpět vaše vlastní duše, je to důkaz, že jste dosáhli další úrovně vědomí.

Vztahy vyžadují péči a pozornost. Odpoutejte se od svých obav a negativních emocí. Jestliže si potřebujete s někým popovídat nebo mu něco sdělit, zapomeňte na své priority. Věnujte se vztahu a jeho problémům s plným vědomím a pozorností. Vztah je přednější než televize, časopis nebo noviny. Eliminujte rušivé vlivy. Vypněte televizi, odložte noviny. Respektujte druhého.

Nic nepovažujte za samozřejmost. Opusťte vyježděné koleje. Osvězte vztah láskyplnými činy. Vztah je živý – tady a teď. Není to věc minulosti.

Dovolte své duši vstoupit do vztahu skrze uvědomění a porozumění. Tím se „alchymie“ vztahu ještě více prohloubí: dojde k harmonii duše (pravé strany mozku) s egem (levou stranou mozku). Právě oduševnělé vztahy jsou v našich životech zdrojem skutečné radosti.

Nebojte se milovat naplno, bez jakýchkoli zábran. Ve skutečnosti nemůžete být nikdy odmítnuti. To jen když se do lásky zapojí naše ego, tak se cítíme ublížení a zranitelní. Láska sama o sobě je absolutní a vše zahrnující. Představa o milování naplno a bez výhrad se může řadě lidí jevit jako riskantní. Já tu však nehovořím o tom, že byste měli ve vztahu popřít sami sebe, nebo trpět ve vztahu, který je pro vás urážlivý nebo škodlivý. Setrvávání v destruktivním vztahu *není* příkladem bezvýhradné lásky; spíše může být projevem malé sebeúcty nebo nedostatku sebelásky než čehokoli jiného. To lidé mohou být nebezpeční, nikoli láska.

Nabídněte s láskou a soucitem pomoc ostatním, aniž byste se starali, co z toho budete mít. A není důležité, zda pomůžete jen jednomu či mnoha lidem. Číslo nejsou podstatná; podstatný je samotný akt projevu péče a starostlivosti. Stává se, že když se lékař dotkne pacienta se soucitem a přáním mu pomoci, má z toho větší užitek než samotný pacient. Všichni jsme lékaři svých duší.

Říďte se srdcem, opravdovým srdcem, nikoli hlavou. Jste-li na pochybách, naslouchejte hlasu srdce. Vůbec to však neznamená, abyste zapomněli na vlastní zkušenosti, které jste během let v praktickém životě nasbírali. Znamená to věřit si a spojit zkušenosti s intuicí. O rovnováhu, harmonii mezi hlavou a srdcem, je třeba pečovat. Když vám intuice dává jasný a zřetelný signál, dejte přednost impulsům lásky.

Čím častěji se budete cvičit v naslouchání tomuto tichému vnitřnímu hlasu, intuici či tušení, tím přesnější a jasnější tento hlas bude.

Důvěřujte. Důvěřujte lásce. Individuální rozhodnutí se sice může jevit jako zraňující, samotná láska však taková není. Jakmile získáte nadhled a porozumíte mu, láskyplný záměr nabude jasných obrysů. Vaše dítě možná nechápe, že injekce antibiotik je projevem lásky. Děláte si starosti a uděláte vše proto, abyste své dítě ochránili od potenciálně nebezpečné nemoci. V mysli dítěte se však injekce může jevit jako zraňující akt. Může dokonce nastat i situace, že pošlete pryč milovanou osobu, protože vztah s ní má destruktivní povahu, nebo její problémy s návykovými látkami vyžadují pro její vlastní bezpečí hospitalizaci – a to třeba i proti její vůli. To bylo jen pár příkladů, z nichž vyplývá, že dříve než začneme posuzovat individuální rozhodnutí nebo kroky, měli bychom získat celkový obraz.

Stejně jako ostatní muži mám sklon se domnívat, že romantická gesta musí být okázalá – šperky, květiny a večere v luxusní restauraci a podobně. Poznal jsem však, že i ta nejmenší drobnost může někdy znamenat strašně moc.

Před mnoha lety jsem pracoval na psychiatrii v Connecticutu. Náš syn Jordan byl tehdy ještě batole a Carole pracovala na částečný úvazek. Často jsem v nemocnici musel zůstat dlouho do noci. Jedné obzvláště horké noci jsem z ní odešel hodinu před půlnocí. Napadlo mě, že bych mohl zaskočit do obchodu a koupit dvě zmrzliny, jednu pro mě, druhou pro Carole. Přes den jsme spolu neměli možnost mluvit, a tak jsem neměl ani tušení, že ten den byl pro ni obzvláště náročný, a to jak v práci, tak i doma. Doma jsme si pak sedli, pustili se do zmrzliny a chvíli jsme byli jen tak spolu a mlčeli. Později mi Carole řekla, že to, že jsem na ni myslel a přinesl jí zmrzlinu, patří k jejím nejoblíbenějším zamilovaným vzpomínkám.

Pomáhejte ostatním při naplňování jejich životního plánu a cílů. Pocit jistoty ve vztahu plyne z láskyplných činů uskutečňovaných v přítomnosti.

Skončete se závislostí. Nezabavujte se sebeúcty, peněz či sebedůvěry jenom proto, abyste k sobě někoho připoutali. Niko-

ho neponižujte. Lidé neodcházejí z opravdových láskyplných vztahů, ledaže by si jich nebyli vědomi.

V rodině Carole se dlouhé roky traduje rčení, že nejtěžším hříchem je vzít někomu *neshumah*. V překladu z jidiš to znamená, že je hříchem někomu zkazit radost či hovorově řečeno, „rozdupat mu bábovičky“. Jak často si to lidé navzájem dělají a jaké destruktivní účinky to má! Všichni jsme to zažili a dobře víme, jak mizerně se pak člověk cítí. Děti, pyšné na svůj výkres, na zazpívanou písničku či nějaké jiné dílko, často slyší jen smích místo toho, aby je někdo uznale pohladel. Když už jsme starší, někdy se nám stává, že okamžiky našeho štěstí se zhroutí pod něčí kritikou. A i když víme, že chování a slova toho člověka jsou vedena žárlivostí či pocity méněcennosti nebo spoustou jiných důvodů, opět zažíváme stejné nepříjemné pocity, jako když jsme byli děti. Je zajímavé, že slovo *neshumah* ve skutečnosti znamená „duši“. Největším hříchem je vzít někomu duši.

Následující tipy vám naznačí, jak vložit do jednání s lidmi více soucitu a ubrat na kritičnosti. Jedná se vlastně o taková minivčivění; budete-li tyto postupy praktikovat často, budou vaše vztahy když ne dobré, tak alespoň lepší. Znovu opakuji, nespěchejte, protože rady jsou podány ve velice zhuštěné podobě. A nebojte se k nim přistupovat tvůrčím způsobem; přizpůsobte si postupy a rady tak, aby vám vyhovovaly.

Kupříkladu výměna rolí se může rozvinout do formalizovanější podoby, pohroužíte-li se do hlubší úrovně uvolněné koncentrace a pokusíte se vžít *do* mysli druhé osoby. Zkuste být onou druhou osobou, porozumět jejím reakcím, obavám, nadějím a radostem. Věnujte se tomu podle potřeby. Žádné časové omezení neexistuje.

Vysílejte pozitivní slovní signály. Berte častěji druhého za ruku. Chvalte srdcem. Všichni potřebujeme lásku přijímat, stejně tak jako dávat.

Snažte se komunikovat bez kritiky, bez hodnocení a záměru zranit či ublížit. Využívejte jednání s lidmi k vyjadřování lás-

ky, starostlivosti a soucitu. Nekomunikujte s lidmi proto, abyste jim ublížili nebo nad nimi „vyhráli“.

Zapomeňte na své ego a pýchu, neboť ty vám jenom překáží. Naslouchejte pozorně, nezaujatě a s nadhledem. Nechť je váš společný prostor svatyní, aby v ní ten druhý mohl hovořit v klidu a pohodě.

Nemluvte, dokud nemáte co říci, zejména pak něco pozitivního. Nehovořte reflexivně. Je vždy jistější být zticha, naslouchat a snažit se porozumět. Zkuste identifikovat strach či obavy, které stojí za názory nebo konáním toho druhého. Posuďte věci s nadhledem a nenechte se unášet hněvem či jinými emocemi. Mějte na paměti skutečnou podstatu věci; příčinou každého „dramatu“ je strach, který nemusí být na první pohled zřejmý.

Nikdy nejednejte nebo nemluvte, když vás ovládá hněv. Slova mají trvalý a mocný účinek a těžko se na ně zapomíná. Nikdy nedopusťte, aby za vás mluvil alkohol nebo drogy. Zranění způsobená slovy vyřčenými v hněvu či nenávisti se nikdy zcela nezahojí.

Výhra v hádce může být prohrou, pokud se jí zúčastnilo i vaše ego. Opravdovým vítězstvím může být jen to, co prohlubuje lásku, porozumění a spolupráci. Jestliže podporujete negativní myšlenky a emoce – strach, hněv, pocit viny, stud, smutek, úzkost, obavy a nenávist – ať již samy v sobě či v partnerovi, pak jste vždy na straně poraženého.

Zbavit se hněvu není snadné. Máme pocit, že jsme v právu, že pravda je na naší straně; připadá nám, že v sázce je naše integrita a čest. Jenže jediným měřítkem v této velké škole zvané humanita je, zda se učíme zbavovat se hněvu a přijímat lásku. Hněv působí na vztahy jako jed. Nepřestaňte milovat, i když je ten druhý našťvaný, uražený nebo se k vám chová špatně. Láska je věčná; hněv je pomíjivý.

Zjistěte příčiny hněvu, zlepšete, co se dá, a nechejte jej odeznít. Jak dlouho váš hněv trvá? Pět dnů, tři dny, jeden den, hodinu? Říkáte, že vždycky pět dnů? A proč ne hodinu? Jen to zkuste, jde to.

* * *

Před několika lety jsem ve své ordinaci léčil pomocí párové terapie jedny manžele. Tento pár se vyznačoval inteligencí a porozuměním a jejich vztah byl celkově docela dobrý. Problém byl v tom, že chvíle pohody až příliš často narušovaly emočně nabitě hádky, jež nevyhnutelně vyvolávaly hněv a pocity uraženosti. Ve svém hněvu zůstávali celé dny; oba tím trpěli a cítili se velice nepříjemně. Jejich pýcha jim však nedovolovala vylézt z ulity a ukončit vzájemné trápení dřív, než si to sám život vyžádal.

V ordinaci se objevili po roztržce trvající celý týden. Ano, celým sedm dnů byly úplné prkotiny příčinou jejich neutuchajícího hněvu.

Po asi třicetiminutové terapii byly problémy vyřešeny a jejich hněv vyprchal. Stejně jako obvykle, i v tomto případě pýcha a pocity uraženosti prodlužovaly hněvivou hádku a bránily jejímu rychlému ukončení.

Zkusil jsem nový přístup.

„Ty vaše šarvátky... hádky, nakonec *stejně* dřív nebo později skončí,“ konstatoval jsem. „Jak dlouho vám trvá, než překónáte hněv a udobříte se?“

„Nu, takových pět, šest dnů,“ odpověděl muž. Žena souhlasila.

„Myslíte, že by vám na to mohly stačit jenom tři dny?“ zeptal jsem se. „To vám dá pořád spoustu času se hádat, podusit se v tom a nakonec spor urovnat. Když to zvládnete za pět dnů, proč ne za tři? Stejně hádka tak jako tak vždycky skončí.“

Oba chvíli dumali a pak přikýkli na souhlas. Samozřejmě, že se mohou hádat pouze tři dny místo pěti nebo šesti.

„Prima,“ pokračoval jsem, „když jste schopni spor vyřešit za tři dny, proč ne za jeden? Vždyť už dobře víte, jak ty vaše hádky probíhají, jak začínají a jak končí. A už jste se dávno naučili používat postupy, jimiž své neshody řešíte. Proč byste celý proces nemohli urychlit a celou věc vyřídit za den?“

Znovu se nad mým návrhem zamysleli. A opět souhlasili. Ano, jeden den by jim stačil.

„No,“ pokračoval jsem dál, „a co takhle šest hodin? Nestačily by?“

I šest hodin považovali za rozumnou dobu a neměli námitek.

A tak jsem jim stále dobu nutnou pro urovnání sporu ubíral, až jsme se dostali na hodinu až dvě. Během této doby rozpoznají příčiny vznikající hádky a pocitů uraženosti, budou vyjednávat a hledat kompromis a vžijí se do pocitů druhého. Tohle všechno se pokusí zvládnout za jednu až dvě hodiny.

Od té doby jim tento zkrácený proces hádka-hněv-řešení vyhovoval. Uvědomili si, že své hádky stejně vždycky ukončili, a přestali být našťvaní. Teď se však netrápí pět či šest dnů, ale jen krátce.

Každý z nás se může naučit zkrátit dobu hněvu, když včas zjistíme jeho příčiny a přistoupíme k rychlému řešení. Vždyť z nás zloba i hněv stejně nakonec vyprchají. Proč na nich lpět a zbytečně trpět?

Zapomeňte na minulost. Poučte se z ní a nevracejte se k ní. Lidé se neustále mění a vyvíjejí. Nelpěte na omezené, vyhraněné a negativní představě, kterou jste si o člověku udělali v minulosti. Posuzujte jej teď. Každý vztah je živý a proměnlivý.

Začněte aktivně milovat toho druhého právě teď. Nepropadejte smutku nebo lítosti, že jste tak neučinili již v minulosti. Ta už je pryč. Začněte hned teď. Na vyjádření lásky a soucitu není nikdy pozdě.

Když jsem v roce 1996 navštívil Brazílii, obrátila se na mě jedna žena a svěčila se mi, že je velice nervózní. „Když se podívám zpátky, jak přísným a autoritativním způsobem jsem vychovávala svého nejstaršího syna, je mi z toho nanic. Byla jsem tehdy hodně mladá a nevyzrálá a prostě jsem ho vychovávala stejně jako moje matka mě. Kéž bych to mohla vrátit!“

Na to jsem jí řekl: „Projevujte mu lásku nyní tak, jak byste si to přála, když byl ještě malý.“

V roce 1997 jsem se do Brazílie vrátil a znovu jsme se setkali. Měla radost, jaký mezitím udělala pokrok. Pravidelné meditace jí pomohly zbavit se citového ochrnutí vyvolaného pocitem viny; našla cestu k synovi, když jej zahrnila láskou a pozorností, jež v sobě předtím potlačovala.

Pokračujte ve vizualizaci. Představte si, jak se propast mezi vámi a partnerem ztrácí a naplňuje se nádhernou energií. Nejste osamocené ledovce plující odděleně, ale jste voda, jež je spojuje. Pozorujte a vnímejte toto propojení. Vyzařujte světlo a lásku. Váš partner ji na nějaké úrovni přijme. Všichni jsme vzájemně propojení.

Carole a já organizujeme několikrát do roka intenzivní výukové kurzy. Při jednom takovém kurzu pracovala Carole s mužem, jenž objevil podstatu lásky.

Od Carole:

Lidé se mě často ptají, jestli jsem na Briana narazila v minulém životě. Podstoupila jsem regrese, abych si vyřešila určité problémy, ale minulý život společný s ním jsem výslovně nehledala. Pak by jediným důvodem takové regrese byla pouhá zvědavost. A navíc to pro mě nebylo a není vůbec důležité, protože mezi námi dvěma vždy existovala hluboká láska a propojení. Dost často se stává, že lidé chtějí podstoupit regresi právě kvůli tomu, aby zjistili, jestli se s někým významným ze současného života potkali již v minulosti. Arthur byl jedním z nich.

Probíhal druhý den našich odborných výukových kurzů a já jsem právě dokončila přednášku. V té chvíli se na mě obrátil Arthur, Jihoafričan, věkově něco kolem pětadesáti, a zeptal se mě, jestli bych mu mohla pomoci s jeho problémem. Ten byl také koneckonců jedním z důvodů, proč se na kurz přihlásil. Řekla jsem mu, že by se měl nejdříve v několika příštích dnech zapojit do činnosti celé skupiny, aby poznal, jakých výsledků by mohl dosáhnout. Předpokládala jsem, že odpovědi, které

hledal, se mu podařilo najít v rámci intenzivní skupinové a individuální interakce.

Čtvrtý den ke mně přišel znovu a uvedl, že sice spolupracuje s ostatními účastníky, ale že jej stále něco trápí. A tak zatímco se Brian věnoval velkému skupinovému cvičení, já jsem s Arthurem přešla do jiné místnosti a začala jsem s ním pracovat individuálně.

Nejdříve jsem se zeptala, co potřebuje. Vysvětlil mi, že velice miloval svou matku, která už je dávno po smrti. Má čtyři vnoučata, a i když je má všechny moc rád, jedno z nich mu obzvláště přirostlo k srdci. Chtěl vědět, jestli holčička není reinkarnací jeho matky.

Rozhodla jsem se pro regresi, abych zjistila, jestli jej podvědomí zavede do minulého života, jenž sdílel společně s matkou. Arthur mi rovněž sdělil, že v podstatě není schopen vizualizace a myslí si, že z toho pramenily i některé problémy, s nimiž se během týdne potýkal.

Po relativně krátkém úvodu jsme postupovali zpět v čase a Arthur se ocitl v Anglii na začátku devatenáctého století. Byl malý chlapec a stál venku na ulici. Spatřil dům, v němž se svou rodinou bydlel, ale nebyl si jist, jestli jim patří. Vybídlá jsem ho, aby šel dovnitř. Věděl, že lidé v domě jsou jeho rodiče, ale moc dobře je neviděl. Věděl také, že má sourozence, ale ani ty nedokázal dobře rozpoznat.

Postoupili jsme proto do doby, kdy Arthur chodil do internátní školy. Nyní už dokázal říci, že měl bratra a sestru, ale rodiče stále viděl jen v jakémsi mlžném oparu. Prožíval šťastné období a ve škole se mu líbilo. Uvědomil si, že sestra v tomto minulém životě byla jeho matkou v současném životě, a byl z toho radostí celý bez sebe. Napadlo jej, že bratr by mohl být jeho současným synem.

Jak jsme se pohybovali v čase, poznal, že se z něj stal advokát. Pak jsme se dostali k jeho svatebnímu dni. Navzdory obavám ohledně svých vizuálních schopností viděl celou scénu velice zřetelně. Svatby se zúčastnili bratr i sestra. I rodiče tam

byli, ale jejich obličej stále nedokázal rozpoznat. Setkání s bratrem a sestrou jej velice potěšilo.

Obřad byl nádherný a Arthur byl s průběhem dne spokojený. Vysvětlil mi, že se nejednalo o svatbu z lásky, ale z rozumu. S dívkou, již si vzal, společně vyrůstali a jejich rodiny se rozhodly, že bude dobré, když se vezmou. Neměl s tím žádný problém, protože ji měl za kamarádku, a víc nečekal. Časem měli spolu několik dětí a z Arthura se stal úspěšný právník.

Konečně jsme se dostali ke dni, kdy umíral. Arthur se viděl jako starý muž obklopený členy rodiny, ženou a dětmi. Vedl velice dobrý život. Řekl, že vztah se ženou se změnil ve vzájemnou lásku. Velice o ni pečoval a oba, i jejich děti, byli vskutku šťastní. V tomto jeho minulém životě jsme nenašli žádné známky konfliktů nebo traumat. Zato jsme našli starce na smrtelné posteli, u níž stáli všichni jeho milovaní.

Pak se Arthur dostal do něčeho, „čemu byste ve Státech řekli tornádo“, jak se vyjádřil. Vstoupil do další dimenze. Zde spatřil ty, co miloval – rodinu a přátele – kteří tu na něj čekali. Sice je viděl, ale věděl, že k nim nemůže přijít dřív, dokud se neseťká s bytostmi, které jej vyzvou, aby zhodnotil svůj život. Bez toho by nemohl pokračovat dál. Když k tomu došlo, požádaly jej, aby se ohlédl za svým životem a řekl, co bylo jeho smyslem a jaké si z něj vzal ponaučení. Poprosil o nějaký čas na rozmyšlenou a potom řekl: „Poznal jsem, že k tomu, aby byl člověk spokojený a rozdával i přijímal lásku, nemusí být jeho život nijak velkolepý nebo okázalý, ani nemusí být plný vzrušení a bůhvíjakých událostí.“ Bytosti se zdály být touto jeho odpovědí uspokojeny.

Potom se již mohl setkat s rodinou a přáteli. Byl z toho u vytržení. Rozpoznal několik lidí. I jeho bratr tu byl, ale jeho rodiče ne. Ti byli někde jinde. To bylo dost zajímavé, protože jejich podobu v onom životě vlastně nikdy pořádně nepoznal. Jejich tváře byly vždy velice nejasné.

Zeptala jsem se ho, jestli vidí sestru. Oči se mu za víčky míhaly, jak po ní pátral, ale nakonec oznámil, že tam není. Pak se

jeho tvář rozzářila a řekl: „Právě přichází. Teď ji vidím. Ano, ano, je s námi. Je tady.“

Dala jsem mu nějaký čas, aby si své štěstí vychutnal, a znovu jsem se ho zeptala, co se právě děje. Odpověděl mi takto: „Čekáme, čekáme. Nastala doba čekání, kdy se rozhoduje, kdy má dojít k reinkarnaci a k návratu zpět.“

Chtěla jsem vědět, kdo je mu nablízku. Na to mi odpověděl, že Mistři. Vysvětlil mi, že mu pomáhají s rozhodnutím o tom, jak naloží s příštím životem. Zajímavé bylo, že se mu nijak nevnucovali a radili mu jenom tehdy, když o to sám požádal.

Zeptala jsem se, jestli jim může klást otázky týkající se svého života. Po krátké odmlce odvětil: „Jistě, ano, to je možné.“ Navrhla jsem mu, že by se mohl zeptat, jestli je jeho vnučka stejná duše jako jeho milovaná matka.

Chvilí bylo ticho. Nakonec se ozval. „Dali mi odpověď. Zeptali se mě: ‚Miloval jsi svou matku?‘ Já na to: ‚Ano, moc jsem ji miloval.‘ Položili mi další otázku: ‚Miluješ svou vnučku?‘ ‚Ó ano, miluji ji, strašně moc ji miluji.‘ Po této odpovědi se mě Mistři otázali: ‚A v čem je tedy rozdíl? Copak na tom záleží, jestli je tvoje vnučka převtělenou matkou?‘ ‚Ne, vůbec na tom nezáleží. Co k ní cítím, je láska, a jen na té záleží. Láska je láska.‘ připustil jsem. Podle všeho je tato odpověď uspokojila.“

Arthur vystoupil z regrese s pocitem mimořádného uspokojení. Dál už po ničem nepátral.

Naše duše existují v proudu lásky vyznačujícím se velkou energií. Nikdy nejsme oddělení od svých milovaných, i když máme pocit, že jsme sami a nikdo nás nemá rád. Naše setkání mohou být neočekávaná a dramatická.

Diane byla mou pacientkou. Ve svých pětatřiceti letech je to hezká žena s nakrátko zastřiženými hnědými vlasy a oříškově hnědýma očima. Má sice drobnou postavu, ale osobnost je to velice silná. Jako vrchní sestra jednotky intenzivní péče velkého lékařského centra vydává denně spoustu pokynů rozhodujících

cích o životě a smrti a obratně řídí velký tým sester a technických pracovníků.

V době, kdy mě navštívila, byla Diane deprimovaná z toho, že už je jí pětatřicet a je pořád svobodná. Několika mužům, s kterými chodila, nahnala strach, neboť se nedokázali vyrovnat s její silnou osobností. Pravda, dostala i nabídky k sňatku, ale rozhodla se zatím se neusazovat a nevdat, dokud navázaný vztah nebude plný vzájemné lásky a touhy. Hledala spřízněnou duši, ale žádná jaksi nebyla na obzoru. Trpěla rovněž neurčitým pocitem viny a méněcennosti a někdy měla dojem, že si nezaslouží, aby našla lásku a byla šťastná.

V průběhu intenzivní regrese se Diane ocitla o několik století dříve, konkrétně v Severní Americe v dobách války s Indiány. Byla tehdy osadnicí – mladou matkou s malým synkem. Manžel nebyl doma a jejich srub obklíčila skupina Indiánů, kteří se vydali na lov. Spolu s dítětem se před nimi schovala do skryše vybudované pod podlahou.

„Dítěti jsou zhruba jeden až dva roky. Má tmavé vlasy a hnědé oči,“ řekla. „Je roztomilý,“ dodala.

Jakmile mi popsala dítě a situaci, která se odehrávala, pojal jsem ihned zlé tušení.

„Pod pravým ramenem má mateřské znaménko ve tvaru půlměsíce; připomíná ohnutý meč. Já mám dlouhé černé vlasy a na sobě jednoduché šaty ze sukna.“

Přivedl jsem ji zpátky do skryše, když tu začala za chvilku vzlykat. Dal jsem jí pokyn, aby se vznesla nad scénu, oddělila se od ní a sledovala ji seshora, jako by se dívala na film. Takto pro ni bylo snadnější zvládnout emoce vzešlé během popisu dramatu z minulého života.

„Musím se tam schovat, protože by nás jinak zabili. Ano, takový je náš plán... jenže dítě pláče... pláče. Dávám mu ruku přes pusku... ale nepřestává!“ Znovu se rozplakala.

„Je mrtvé... zabila jsem ho. To jsem nechtěla... stále plakal. Bože můj, co jsem to jen udělala?“

Indiáni ji sice nenašli, ale až do smrti žila s bolestí v srdci a sužoval ji pocit viny. Nikdy si to neodpustila.

Žena pak měla ještě další dvě děti, které spolu s vnoučaty stály u její smrtelné postele, když se její tragický život chýlil ke konci. To, že byla milující matkou i babičkou, jen částečně zmírilo její sebetrýznění a pocit viny a hanby.

Zemřela a vznášela se nad svým tělem; popisovala přitom nádherné zlaté světlo ve tvaru kruhu. V jeho vnitřku spatřila duše svých milovaných, kteří zemřeli před ní, včetně manžela a rodičů. Ale její dítě tam nebylo.

Na každý pád se v ní konečně rozhostil pocit neuvěřitelného klidu a míru. Ze světla vycházela hudba, ale k jejímu popsání jí scházela slova.

„Světlo a hudba je něco tak nádherného, že se to slovy nedá ani vyjádřit. Připadám si, jako když se vracím domů. Vítají mě. Ano, vracím se domů.“

Odloučení od dětí a vnoučat v ní vyvolalo hluboký smutek, ale radost, kterou nacházela ve světle a hudbě, vše přehlušila.

„Nechápou, že nejsem mrtvá, i když jsem opustila své tělo. Stále vnímám, stále jsem při vědomí. Smrt není to správné slovo. Ve skutečnosti jsem nezemřela, jenže oni to tam dole nevědí.“

Měla pravdu. Nikdy opravdu nezemřeme. Pouze rozšíříme úroveň našeho vědomí, jako bychom prošli dveřmi do jasnějšího, pronikavějšího prostředí, do prostředí oživeného světlem a hudbou lásky.

Několik měsíců po této regresní zkušenosti vyšetřovala Diane v nemocnici jednačtyřicetiletého muže, který trpěl občasnými astmatickými záchvaty. Cítila, jak ji muž až neuvěřitelným způsobem přitahuje, ale vědomě to v sobě potlačila a pokračovala ve vyšetření.

Pacient ji stále bedlivě sledoval. I on cítil vůči této hezké sestřičce jakési zvláštní propojení, téměř důvěrný vztah. Oba začali vtipkovat a zakrátko zjistili, že mají mnoho společného.

Protože si stěžoval na astma, Diane jej obešla, aby si poslechla jeho plíce. Položila mu stetoskop na záda s tím, že bude spíše

poslouchat než se dívat. Jenže pak málem omdlela. Když na jeho pravém rameni spatřila mateřské znaménko ve tvaru půlměsíce, nemohla popadnout dech a podlomila se jí kolena.

Okamžitě pochopila, že se děje něco úžasného.

Stočila hovor na jeho rodinný stav. Mezitím se jí v očích objevily slzy radosti.

Byl rozvedený. Bývalá žena měla během manželství několik známostí a před lety jej opustila. Cítil se ukřivděný a zrazený a jeho sebedůvěra utrpěla ránu. Ze strachu z dalšího zklamání se už znovu neoženil. Už nikdy takovou bolest nechtěl zažít.

Sám sebe se ptal, proč té sestře vykládá takové osobní a důvěrné věci. Co to způsobilo?

Jsem přesvědčen, že toto setkání nebylo náhodné. Jejich láska, nedokončený vztah z minulého života a životní plány – to vše je dalo znovu dohromady. Byly to jejich duše, jež toto střetnutí naplánovaly. Nyní žijí ve šťastném manželství.

Diane už dávno netrpí pocity viny nebo méněcennosti. Jejího manžela jsem nikdy neléčil, i když jsem o to stál. Důvodem však nebylo ověřit si jejich spojení v minulém životě – souznění duší, mateřské znaménko a radost ze společného života mluvily za vše. Milovali se a láska žádné důkazy nepotřebuje.

Chtěl jsem mu pomoci s astmatem. Jak jsem již totiž uvedl ve svých předchozích knihách, smrt udušením v minulých životech se v současném životě často projevuje jako astma.

5. KAPITOLA

Odstranění překážek bránících prožívat štěstí a radost

Víte toho o tolik víc, než ostatní. Máte daleko větší porozumění. Budte na ně trpěliví. Nevědí, co víte vy. Budou k vám vysláni zpět duše, jež vám pomohou. Ale to, co děláte, je správné... pokračujte v tom. Tato energie nesmí přijít nazmar. Musíte se zbavit strachu. To bude Vaše největší zbraň.

Všichni jsme stvořeni k obrazu Božímu a v každém z nás přebývá Bůh. Naši základní podstatou je láska, klid, rovnováha a harmonie. Je nám vrozený soucit, starostlivost a laskavost. Jsme duše.

V průběhu našich životů se postupně vytváří vrstva strachu, hněvu, závidi, smutku, nejistoty a mnoha dalších negativních myšlenek a emocí, pod níž se ztrácí naše nádherná vnitřní přirozenost. Tato vrstva se zvětšuje a zpevňuje výchovou v dětství a zkušenostmi ze současného života. Pak se jevíme jinak, než jací ve skutečnosti jsme – jako nazlobení, pochybovační lidé vyznačující se pocitem nejistoty, viny a nízkým sebevědomím. Zapomněli jsme, kdo opravdu jsme.

Přitom se vůbec nemusíme učit, co je láska a vyrovnanost, klid v duši a soucit, odpuštění a víra. Všechny tyto věci už dávno známe.

Nás čeká zcela jiný úkol, a to *odnaučit se* všem těmto negativním a škodlivým emocím a přístupům, které otravují naše životy a způsobují jak nám, tak jednotlivým společenstvím

i celému světu takové utrpení. Stačí se těchto negativních vlastností zbavit – a ejhle! – hned dokážeme znovu nalézt naši skutečnou přirozenost, naše pozitivní a milující já. Bylo v nás stále, jenže ukryté, nezřetelné a zapomenuté.

Když odstraníme vnější nánosy špíny a hlušiny, tedy negativní myšlenky a emoce, a prolomíme krunyň, jenž nás svírá, opět najdeme skutečné diamanty, kterými opravdu jsme. Jsme nesmrtelné a božské duše na cestě domů. V každém z nás se pod povrchem trvale skrývá diamant.

Zbavit se strachu, zloby a jiných negativních emocí je důležité nejen z hlediska dobrého tělesného zdraví, ale i duševní pohody. Obecně se dnes uznává, že duševní stres (zahrnující negativní emoce, jako jsou strach, zloba, chronická úzkost a deprese) patří ve světě k hlavním příčinám onemocnění a úmrtí. Tělo je úzce propojeno s myslí, takže nálady a emoce se mohou projevit formou fyzických symptomů. Láska může léčit, stres zabíjet.

The New England Journal of Medicine, všeobecně považovaný za nejlepší lékařský časopis vycházející ve Spojených státech, otiskl v lednu 1998 zásadní článek, který podrobně pojednával o četných zdravotních újmách, které může chronický stres vyvolat v lidském těle.

V článku se uvádí, že duševní stres způsobuje, že se do těla uvolňuje složitý systém hormonů a jiných chemikálií. Jestliže nejsou tyto hormony urychleně „vyřazeny z provozu“, má to v případě pokračujícího stresu a dalšího vylučování těchto chemických látek škodlivé důsledky pro četné orgány lidského těla. Stres způsobuje změnu srdečního rytmu, krevního tlaku a hladin cukru v krvi a zvyšuje vyměšování kortisolu, silného přírodního steroidního hormonu.

Stres rovněž mění vylučování žaludeční kyseliny, adrenalinu a jiných účinných chemikálií, jejichž produkování by mělo být urychlováno pouze v konkrétních a vymezených časových obdobích. Snad nejhorší ze všeho je zjištění, že stres potlačuje přirozenou činnost imunitního systému, čímž se snižuje naše

schopnost bojovat proti infekcím a dlouhodobým onemocněním, jako jsou rakovina a AIDS.

V článku se dochází k závěru, že chronický stres vytváří škodlivé fyziologické změny a následné problémy, k nimž lze zařadit rezistenci na inzulín, nemoci srdce, ztrátu paměti, dysfunkci imunitního systému a osteoporózu, jež způsobuje slábnutí kostí a zvyšuje pravděpodobnost jejich zlomení.

Jeden z lékařských výzkumníků citovaných v článku uvádí: „Lékaři a další, kteří se starají o zdraví, mohou pomáhat pacientům snížit riziko obtíží souvisejících se stresem tím, že je naučí vypořádávat se s problémy, rozpoznávat vlastní omezení a relaxovat.“

Doktor Dean Ornish, vynikající kardiolog, jenž vypracoval průkopnické studie o účincích stresu na onemocnění srdce a rakovinu prostaty, a autor nedávno vydané knihy *Love & Survival: The Scientific Basis for the Healing Power of Intimacy* (Láska a přežití: Vědecký základ léčivé síly intimního vztahu), uvedl: „Schopnost otevřít své srdce má vliv nejen na kvalitu, ale i na kvantitu našeho života – na to, jak dlouho žijeme... Osamocenosť a opuštěnosť převyšují pravděpodobnosť onemocnění a předčasné smrti ze všech ostatních příčin o 200 až 500 procent nebo i více... Když jsme sami, máme sklon se přejídat, příliš pracovat, hodně pít, zneužívat návykové látky a podléhat podobným sebezničujícím způsobům chování.“

Ornish říká: „Láska a intimní vztah jsou prapříčinou toho, kvůli čemu jsme nemocní nebo zdraví, co vyvolává smutek a přináší štěstí, proč trpíme nebo se uzdravujeme... Neznám žádný jiný medicínský faktor, ať již je to dieta, kouření, cvičení, stres, dědičnost, léky nebo chirurgický zákrok, který by měl větší vliv na kvalitu života, pravděpodobnost onemocnění nebo předčasnou smrt.“

V osobní poznámce Ornish uvedl, že hledání jeho vlastního emočního zdraví „nespočívalo v hledání opravdového člověka, ale v hledání, jak *být* opravdovým člověkem.“

Vzdát se negativních myšlenek a emocí a objevit vnitřní klid, radost a štěstí – to je ten správný cíl. Váš život se pak stane da-

leko radostnější. Na duchovní cestě budete postupovat s vyšším uvědoměním. A vaše duše se projeví ve fyzickém těle, které se stane nesrovnatelně zdravější a odolnější vůči nemocem. Jaká skvělá kombinace! I když možná stále uvažujete a přemítáte o duchovních lekcích a důsledcích, nepochybuje ani v nejmenším o fyzických přínosech, které můžete ze zde popsaných postupů a postojů získat. Právě tyto přínosy jsou velice pádným praktickým důvodem, proč se řídit doporučeními knihy. A duchovní přínosy se mezitím dostaví tak jako tak. Nemáte co ztratit, ale získat můžete všechno.

Zbavte se hněvu

Hněv má své kořeny v posuzování. Lidé mívají ve zvyku hodnotit ostatní podle jakýchsi norem, které si vymysleli, vybrali nebo je na druhé prostě aplikují. Ti o nich možná ani nevědí, ale to je těm, kteří je používají, zcela jedno.

Stává se, že se na nás druzí často rozzlobí, protože jsme nesplnili jejich očekávání. Ta však mohou být naprosto nereálná, takže nedokážeme zapadnout do jejich představ.

Jedna moje pacientka vzpomínala, jak se její matka rozčilovala, protože když byla malá, neměla světlé vlasy, jak si ona přála. Tomu říkám tragédie!

Zranění způsobená dětem nepřiměřenými očekáváními rodičů se nehojí snadno. V takovém případě si musí postižený uvědomit, že rodiče chybovali a měli falešné představy. Toto uvědomění však nesmí být učiněno pouze racionální úvahou, ale i srdcem.

V klidu si položte následující otázky a bez hodnocení či kritiky pozorujte, jaké myšlenky, pocity a představy vám vytanou na mysli.

Do jaké míry byly požadavky a očekávání vašich rodičů vůči vám nepřiměřené? Stali jste se někdy loutkou v jejich nereálných plánech? Neplnili si svá přání zprostředkovaně přes vás?

Nepoužívali vás k tomu, aby udělali dojem na ostatní – přátele, sourozence nebo ostatní rodiče?

Přehnaná starost o to, „co tomu řeknou lidi“, je jedním z příznaků, že vás k takovému účelu opravdu používali. V ideálním případě – pokud děláte správné věci, hledáte vlastní pravdu a máte pochopení pro druhé – by je nemělo nijak zvlášť trápit, co si o vás myslí ostatní. Zbavte se takové závislosti a buďte volní.

Pocit viny znamená, že se zlobíte sami na sebe. Je to hněv, jenž se obrátil proti vám. Zklamali jste se v *sobě* – nežijete podle představ vašeho idealizovaného já.

Hněv je obrana ega, obrana proti strachu. Strachu z ponížení nebo trapnosti, strachu z podcenění nebo posměchu, strachu z prohry a ze ztráty tváře; ano, je to strach ze ztráty. Strach, že nebude po našem. Domníváme se, že zloba nás „ochrání“ před ostatními, kvůli nimž nám tohle vše hrozí a kteří jsou podobně nazlobení na nás.

Hněv je zhoubná a neužitečná emoce. Můžeme se jí zbavit pomocí porozumění a lásky.

Jakmile negativní emoci pochopíme a rozkryjeme její kořeny, pak se energie s ní spojená začne snižovat, až nakonec zmizí úplně. Když pocítíte hněv, pak je správná reakce taková, že zjistíte jeho příčinu, napravíte situaci, je-li to možné, a hněv necháte odeznít.

Všichni jsme navzájem propojení. Všichni jsme jedno a to samé. Všichni veslujeme na stejné lodi.

Za hněvem se často ukrývá smutek; vypadá to, jako by nás chránil před zranitelností a beznadějí. Všimli jste si, že zamilovaní lidé propadají hněvu daleko méně? Zdá se, že mají jiný biorytmus, v němž není pro hněv místo. Ani pro smutek. Biorytmus lásky má odlišný charakter a energie hněvu a beznaděje s ním nejdou dohromady.

Když jsme nazlobení, vytvářejí se v těle škodlivé látky, jež mají negativní vliv na žaludeční výstelku, krevní tlak, cévy srdce a hlavy, žlázy s vnitřní sekrecí, imunitní systém atd. Kromě toho je hněv překážkou pro rozumné jednání. Kdybychom do-

kázali rozpoznat příčinu našeho hněvu a něco s ní udělat. byli bychom na tom mnohem lépe.

Jenže my se hněvu držíme jako klíště, navzdory všem fyzickým i emočním důsledkům. Člověk je prostě tvrdohlavý.

Sdělovací prostředky nám předkládají rozezlené lidi jako vzor. Rambo byl naštvaný pořád. Nevzpomínám si, jestli se vůbec kdy zasmál. Drsný Harry, a jak se zdá i naprostá většina policistů, vojáků a jiných akčních hrdinů, jsou hněvem přímo prosáklí. Dokonce i kapitán Kirk ze *Star Trek* byl smrtelně rozhněvaný.

Jejich hněv je obvykle líčen jako spravedlivý. Někdo jim ublížil, a tak je pochopitelné, že jsou rozlíčení a že dokonce i zabíjejí.

Takovýmto líčením nám autoři poskytují medvědí službu. Hněvu bychom se měli vyhýbat, ne jej podporovat.

Hněv nás povzbuzuje přenést náš strach na „jiné“. Hněv je příčinou násilí, válek a neskutečného smutku. Hněv nás ničí jak zevnitř, tak zvenku, ať již našimi vlastními chemickými a hormonálními výměšky či kulkou nepřítele.

Lékem proti hněvu je porozumění a láska.

Všiml jsem si, že když mi někdo během cesty do Miami, kde bydlím, udělá na silnici myšku, dostanu zlost. Stane-li se mi ale to samé na dovolené v Karibiku, zůstanu klidný. Během dovolené totiž vidím věci jinak a neberu si hulvátství tak osobně. Hněv však nemá s konkrétním zeměpisným místem nic společného. K oné změně dochází v mé mysli. Mohl bych se tak chovat i v Miami.

Zbavte se strachu a otevřete mysl

Máte vztah sami se sebou i s ostatními. Žili jste v mnoha tělech a dobách. A tak se zeptejte svého stávajícího já, proč se tak bojíte. Proč má strach jít do rozumného rizika? Bojíte se o svou po-

věst, o to, co si o vás lidi řeknou? Takové obavy mají svůj původ v dětství nebo ještě dřív.

Zeptejte se sami sebe: Co můžu ztratit? Co se mi může stát nejhoršího? Jsem ochoten strávit zbytek života tímto způsobem? Je to tak riskantní v porovnání se smrtí?

Bariéry, které si kolem sebe postavíme, kdykoli se cítíme emočně ohroženi, jsou bariérami strachu. Bojíme se bolesti, odmítnutí a izolovanosti. Máme strach z vlastní zranitelnosti a doufáme, že díky těmto bariérám jej nebudeme vnímat. Naše emoce jsou tak potlačeny.

Stává se, že odmítneme člověka či více lidí, z nichž máme strach, a to ještě dřív, než stačí odmítnout oni nás. Dáme jim pěkně co proto. Tuto formu sebeobrany můžeme nazvat antifobní obranou. Smutnou skutečností je, že bariéry, které si kolem sebe vytvoříme, nás zraní víc, než by to dokázal kdokoli jiný. Bariéry nás izolují, znepřístupňují naše srdce a celou situaci jen zhoršují. Když se takto obrníme a oddělíme od svých emocí a pocitů, nikdy se nedokážeme dostat ke zdrojům svého trápení, jimiž jsou nevědomý strach a pocity zranitelnosti. Nikdy neodhalíme pravé kořeny svých problémů. Nedokážeme se léčit, nedokážeme být celkově v pořádku.

Zkušenosti jsou víc než přesvědčení. Prověřte své přesvědčení zkušenostmi. Zbavte se strachu. Osvojte si přesvědčení o nutnosti milovat a pomáhat bližním.

Zavřete oči a několikrát se zhluboka nadýchněte. Nechejte své bariéry padnout. Bez posuzování, kritického hodnocení nebo pocitu viny se zamyslete, proč vznikly. Co je to strach? Před čím se vlastně chráníte? Co můžete udělat, abyste se z něj vyléčili? Jak se z vás může opět stát skutečně zdravý člověk?

Jakmile jednou skutečně porozumíte svému strachu a zjistíte, odkud pramení, strach se rozplyne. Vaše srdce se opět otevře a mysl naplní radostí.

* * *

Mike prožil při regresi velké skupiny své první vzpomínky na minulý život. V té době byl náboženským vůdcem, velice učeným, a zrovna přednášel o mužských a ženských aspektech Boha. Po skončení regrese se chtěl Mike dozvědět o tomto minulém životě něco víc a zjistit, jestli si dokáže podrobněji rozpomenout na své náboženské znalosti. V té chvíli jsme již pracovali individuálně, pouze my dva, a sezení bylo nahráváno.

Jak jsem již uvedl ve svých předchozích knihách, podvědomá mysl má podle všeho svůj vlastní „program“, vlastní vůli. Na mé podněty či pacientova přání často vůbec nereaguje. Ubírá se tam, kam potřebuje, což mnohokrát není v souladu s našimi přáními.

A tak se stalo, že se Mike v hlubokém hypnotickém spánku ocitl v jiném životě, konkrétně v Anglii před mnoha sty lety. Právě se vracel z války. Třeba právě tohle byly poznatky, které potřeboval získat z minulého života, poznatky možná důležitější než ty o intelektuální náplni života, v němž vystupoval coby náboženský učenec.

„Stojím na vnější straně kamenné zdi, jež ubíhá do pole. Na její druhé straně je velký strom... a já se právě vrátil domů, myslím, že... ano, z války... protože jsem šťastný, že jsem tady a opět vidím svou půdu a přítele.“

Mike pokračoval: „Přítel stojí na druhé straně zdi. Chodívali jsme spolu ke stromu a povídali si tam o životě, co budeme dělat, až vyrosteme, a jak se vyrovnat s tím, co se kolem nás děje. Čekal tam na mě.“

„Vidíte ho?“ zeptal jsem se.

„Má hnědé vlasy... vysoko posazené lícní kosti. No, vlastně má docela úzký obličej, a s těmi lícními kostmi to není tak úplně pravda; prostě si jich všimnete.“

Často jsem překvapen, jak je pozorování při regresích podrobné a jasné. Mike pokračoval v popisu svého přítele.

„Je spíš štíhlejší, ale ne vyzáblý, a má... takové přiléhavé oblečení a luk a šípy.“

„K čemu má luk?“ vyzvídá jsem.

„No, na lov... Myslím na vysokou... a taky na ochranu, protože jsem se právě vrátil z války.“

„Z jaké války?“ zajímalo mě.

„Z války, v níž jsme používali luky. Mám u sebe taky jeden. A také provaz s uvázanými kameny na obou koncích; s tou věcí se hází. Jo, to jsou moje zbraně.“

„A jaký máte pocit z toho, že jste se vrátil z války?“

„Cítím se skvěle!“ zareagoval ihned Mike. „Protože jsem ne... protože jsem zůstal naživu a teď se setkám se svými přáteli a budu šťastný. Mám otce a matku. Možná i sestru, ale nejsem si jistý.“

Posunul jsem Mikea dopředu v čase, abych zjistil, jaký byl další osud muže, jenž se tolik radoval ze svého návratu z války.

„Žiju na hradě, na kopci... je opuštěný. Zatímco jsem byl pryč, vzali nám půdu. Matka je mrtvá a otec někde v zajetí.“

„Jak je to s vámi? Co teď děláte?“ optal jsem se.

„Už jsem z toho válčení unavený. Myslím, že musím udělat, co se ode mě čeká. Myslím, že se spoléhali, že se vrátím a pomůžu jim.“

Znovu jsem jej posunul v čase, a to až na samý konec života.

„Lidé oslavují, protože vše je tak, jak si přáli, když jsem se vrátil domů. Všichni jsou teď spokojení, protože jsme všichni šťastně pohromadě a každý má, co chtěl. Správa je opět v našich rukou jako dřív. Všechno se vrátilo do starých kolejí. Znovu jsem se setkal s otcem i přítelem. S ním si opět chodíme sednout na kopec.“

V okamžiku smrti byl spokojený. Když se pak vznášel nad svým tělem, zeptal jsem se ho, jaké ponaučení si vzal z tohoto života.

Odpověděl mi klidným, zasněným hlasem.

„Je to o ctnosti, o charakteru. Je to o tom, že děláte, co je vaším cílem a nebojíte se a... věříte, že všechno dobře dopad-

ne, budete-li se řídit svým srdcem. A také o důležitosti přátelství.“

Takovéto poznání bylo pro Mikea důležité a stejně tak je důležité pro nás pro všechny. Naslouchejte svému srdci a nebojte se. Strach nám brání porozumět a naplňovat svůj osud. I když se může zdát, že na zjevné, fyzické úrovni se ne všechno daří, na duchovní úrovni se to podaří *vždycky*. A nakonec i na fyzické – a když ne v tomto životě, tak v příštím.

Je-li vaše mysl nepřístupná, už se ničemu novému nenaučíte. Uzavřená mysl odmítá vše odlišné, vše, co se dostává do konfliktu se starými představami, které mohou být i falešné. Zapomněla, že zkušenost je silnější než naše představy. Strach je silou, jež brání mysli, aby se otevřela. Avšak pouze otevřená mysl dokáže přijímat a zpracovávat nové poznatky.

Má mysl byla velice uzavřená až do doby získání zkušeností s Catherine; dobře tedy vím, že jak nesnadné je dovolit mysli, aby se otevřela novým příležitostem. Požádal jsem Carole o sepsání následujících řádků, neboť chci předvést, jak moje uzavřená mysl blokovala důležitou cestu našeho vzájemného porozumění.

Od Carole:

Od svatby uplynuly sotva dva roky, když se ozval telefon se zprávou, že můj otec zemřel na nečekaný a silný infarkt. Rychle jsme se sbalili a vyrazili autem z našeho bytu v Connecticutu k domu mých rodičů v Pennsylvanii vzdálené od nás více než tři sta kilometrů. Otec sice měl problémy se srdcem, ale bylo mu teprve padesát tři, a nikdo nečekal, že zemře.

Byl to společenský, charismatický člověk, a během týdenního smutku se dům naplnil jeho přáteli a obchodními partnery.

Po pohřbu se Brian vrátil na lékařskou fakultu, zatímco já zůstala asi tak týden u matky. Rodiče měli menší, kouzelný dům na Tresčím mysu. V domě byly dva telefony. Jeden dole v chodbě u ložnice rodičů, druhý v ložnici nahoře, v níž jsem spala já; stál

na stolku, kus od postele. Několik dnů poté, co Brian odjel, mě vzbudilo hlasité vyzvánění telefonu. Když jsem zdvihla sluchátko, uslyšela jsem nezaměnitelný otcův hluboký bas. Řekl: „Ahoj, jak se máte?“ Celá v šoku jsem odpověděla: „Všichni jsme smutní, tati, protože si zemřel. Ale myslím, že to nějak zvládneme.“

Potom se mě otec zeptal, jak se matka rozhodla naložit s jeho podnikem. Otec byl totiž majitelem podniku s kovovým šrotem – skládky. Matka neměla s jeho provozem nikdy nic společného. Vlastně tam zřídka kdy vůbec vkročila. Ve svém zármutku se však nedokázala rozloučit s ničím, co bylo spojené s jejím milovaným Benjym, a tak se rozhodla, že se pokusí podnik vést. Řekla jsem to otci a vyjmenovala ještě několik jeho přátel působících ve stejné branži, kteří se matce chystali pomoci. Řekl mi, ať jí vzkážu, ať si dělá, co chce; do ničeho jí nenutil.

Pak dodal: „Řekni všem, že je miluju a jsem v pořádku. Už mě nikdy neuslyšíš.“

Zavěsila jsem telefon a po tvářích mi stékaly slzy. Byla jsem úplně probuzená, a i když se stalo něco neobvyklého, *věděla jsem*, že jsem *opravdu* s otcem mluvila. Jeho hlas mi poskytl útěchu, ale byla jsem smutná, že už ho nikdy neuslyším.

Druhý den ráno jsem se ptala matky a sestry, jestli neslyšely zvonit telefon. Žádná z nich nic neobvyklého neslyšela, a tak jsem neměla moc chuť se jim svěřovat. Matka mi pak řekla, že zatímco spala, někdo jí na ruku napsal „Miluji tě“. Když rodiče chodívali do restaurace nebo do kina či na podobná místa, otec jí tato slova potají na ruku psával. *Věděla*, že ji tu noc navštívil. Teprve potom jsem jim řekla jeho vzkaz.

O několik dnů později jsem se vrátila do Connecticutu. I když se mi vzpomínka na telefonní hovor stále honila v hlavě, Brianni jsem nic neřekla. Cokoli, co se zdálo být něčím neobvyklým, nadpřirozeným, bylo pro něj tabu. Ta příhoda byla pro mě natolik významná, že jsem si myslela, že bych jeho racionální vysvětlování asi nevydržela. Stala se tak v našem vztahu jediným tajemstvím.

O tom, co se tehdy v noci stalo, jsem Brianovi řekla až po mnoha letech, krátce po jeho zkušenosti s Catherine. Mezitím dal dohromady ohromnou knihovnu se spoustou knih zabývajících se takovými jevy. Pozorně mě vyslechl, pak se otočil na židli, sáhl pro jednu knihu a já si přečetla její název: *Telefonáty od zemřelých* (*Phone Calls from the Dead*).

V listopadu 1992 jsem se dočetl, že církev konečně zbavila Galileia obvinění z „prokletého kacířství“, neboť nesouhlasil s tím, že Země je středem sluneční soustavy. Tehdejší vyšetřování Galileových tvrzení trvalo dvanáct a půl let.

Zpráva mě trochu překvapila, protože jsem si myslel, že Galileo byl očištěn v roce 1722, kdy Sir Isaac Newton potvrdil, že měl pravdu. Ale nic takového se nestalo; církev jej očistila až tři sta šedesát let po jeho objevu. Někdy může otevření mysli trvat opravdu dlouho.

Kamarád poznamenal, že Galileo zemřel zhruba rok před narozením Newtona. Řekl jsem: „To je zajímavé. Co když se Galileo převtělil do Sira Isaaca Newtona a později prokázal, že měl pravdu? Měl by k tomu opravdu silnou motivaci.“

A kamarád dodal: „A co když se pak vrátil jako papež, aby se očistil?“

Mustíte z jejich myslí vymazat strach. Strach představuje velkou ztrátu energie. Nemohou pak naplňovat to, proč sem byli vysláni... Problémy se nacházejí... pouze na povrchu. Musíte se dostat tam, kde se rodí myšlenky – hluboko do jejich duší.

Během přestávky na kávu na semináři, jenž jsem pořádal v Jižní Americe, mi jakási žena předala sdělení, v němž psala o překonání strachu. Rád bych se o něj s vámi podělil:

„Vždy jsem ‚věděla‘ a ‚viděla‘, že zemřu ve dvaadvaceti letech. Svěřila jsem se přítelkyni, která mi doporučila vaši knihu *Mnoho životů, mnoho Mistrů* (*Many Lives, Many Masters*).

Čím víc jsem se totiž blížila k tomuto věku, tím víc jsem se své „živé“ představy smrti bála.

Kniha mi tento strach pomohla potlačit. Předtím jsem si svůj „sen“ a řadu dalších, které mě mučily, stále vizualizovala. Čím déle jsem četla, tím více odpovědí jsem nalézala. Pokaždé, když jsem porozuměla nějakému odstavci, jsem se cítila lehčí; nakonec jsem si uvědomila, že ony mučivé sny jsou vzpomínkami z minulého života.

Když jsem knihu dočetla a setkala se znovu s přítelkyní, její první slova byla, že vypadám, jako bych shodila z ramen těžké břímě.

Za dva týdny mi bude čtyřiačtyřicet a hodně se mi ulevilo. Děkuji vám.“

Jedna žena se mi svěřila, že před několika lety zažila pozoruhodné, intenzivní prožitky blízkosti smrti. O něco později byla pozvána jako host do místní televizní stanice vysílající pořad zaměřený právě na prožitky blízkosti smrti. V jeho průběhu pak své velice osobní a emocionální prožitky dopodrobna popsala.

Další host, psychiatr, jenž byl k těmto věcem skeptický, byl pozván proto, aby měla diskuse vyvážený charakter. Obrátil se na ženu a autoritativním hlasem jí pověděl, že její prožitky nebyly ani pravdivé, ani skutečné, ale že se jednalo pouze o chemickou reakci v jejím mozku.

„To je tedy arogance!“ zareagoval jsem nazlobeně, když mi to vyprávěla. „Vždyť vůbec nic neví o vizuální představě, kterou jste prožila, ani o vašem emocionálním prožitku, ani o významu přijatých sdělení. A přesto celou vaši zkušenost zavrhne s tím, že to byla pouhá chemická reakce!“

„Ne,“ opravila mě vlídně. „Bál se. Byl to strach, ne arogance.“

Měla samozřejmě pravdu. Arogance je pouze druhou tvář strachu. Bez strachu by nebyla arogance.

Bylo to pro mě důležité poznání a já jsem porozuměl. Jen díky tomu jsem mohl nechat svůj hodnotící přístup vyšumět do ztracena.

Odpustit neznamená zapomenout, ale porozumět.

Zbavte se nejistoty

„Mějte na paměti,“ ozval se hlas, „že jste stále milováni. Neustále jste ochraňováni a nikdy nejste sami. I vy jste bytostí světla, moudrosti a lásky... nikdy nezůstanete zapomenuti. Nikdy nebudete přehlženi, ani ignorováni. Nejste svým tělem, nejste svým mozkem, a dokonce ani svou myslí. Jste duší. Jediné, co musíte udělat, je znovu probudit svou paměť, rozpomenout se. Duše není žádná omezení, ať se jedná o fyzické tělo, rozum či vědomí.“

Jedním z našich hlavních problémů je přespřílišná starost o výsledky. Jsme jimi posedlí. A z této posedlosti pramení úzkost, strach a neklid.

Vše se točí kolem našeho výkonu. Co když je nedostatečný? Co když selžeme? Co si o nás budou myslet ostatní? Jak tvrdě budeme soudit sami sebe?

Strach souvisí se ztrátou vytouženého cíle nebo věci. Když neuspějeme, nabudeme přesvědčení, že to, po čem toužíme, nezískáme. Staneme se neschopnými, poraženými. Ostatní nás odmítnou a my budeme sami sebe nenávidět.

Místo strachování se o konkrétní výsledky prostě jen dělejte, co je správné a co je potřeba. Chovejte se nesobecky. Doufejte v to nejlepší.

Doufat je vpořádku, očekávat nikoli. Jakmile totiž něco očekáváte, číhá vždy opodál zklamání.

Při jedné z ranních meditací se mi v mysli najednou naléhavě vynořilo jasné poselství: „Milujme se z plného srdce a beze strachu, vylezme ze svých ulit. Protože čím více dáváme, tím více dostáváme.“

Toužte po iluzi jistoty místo po jistotě moudrosti a lásky.

Peníze jsou neutrální, ani dobré, ani špatné. Důležité je, jak s nimi nakládáme. Můžeme za ně koupit jídlo a oblečení pro

chudé, nebo se této možnosti vzdát a sobecky je utratit. Rozhodnutí je pouze na nás a my sami si také odneseme ponaučení.

Peníze a pocit jistoty nejsou jedno a to samé. Jistota může vycházet pouze z nás samých. Je to duchovní vlastnost, nikoli světská. Peníze jsou světské. Při svém odchodu na konci života si je s sebou nevezmete.

Můžeme klidně přes noc přijít o všechno, má-li to být součástí našeho poznání nebo osudu. Jistota vychází z našeho vnitřního míru a pochopení naší skutečné přirozenosti, kterou je duše. Ve skutečnosti se nám nemůže nikdy nic zlého stát, protože jsme nesmrtelní a věční, protože jsme duchovními bytostmi a ne fyzickými těly. Protože jsme stále milováni a ochraňováni a nikdy nejsme sami. A také proto, že přirozenost nás všech je stejná. A tak není důvod se bát. Právě v tom spočívá tajemství naší jistoty a radosti.

„Milujme se z plného srdce a beze strachu, vylezme ze svých ulit. Protože čím více dáváme, tím více dostáváme.“

Tomova regrese do Anglie devatenáctého století byla velmi podrobná. Když pomalu a obšérně popsal sebe, dům a poměry, věděl jsem, že toho ví daleko víc, než dokáže slovy vyjádřit.

V současném životě jej trápil strach ze ztráty.

I v minulém životě, v Anglii, zaznamenal pocit nejistoty. Popsal svěží krajinu s vlnícími se pahorky a velkými starými stromy. „Vlastním půdu... je mi kolem pětáctiřiceti... ale nepatřím do vyšší společenské třídy... Můj dům je takový venkovský statek. Mám ženu a dva chlapce...“

„A jak jste na tom?“ zajímalo mě.

„Daří se mi dobře, jsem spokojený. Řekl bych, že jsem docela zajištěný,“ odpověděl, „přesto mám ale určitý strach, protože nepatřím k horní vrstvě a pořád mě pronásleduje zneklidňující pocit, že mi můžou všechno vzít nebo o to mohu přijít jinak.“

Posunul jsem jej v čase k další významné události jeho života.

„Ve stáji hoří,“ ozval se nervózně. „Oheň běsní a já se snažím vyvést zvířata ven... Dva koně se mi daří dostat ven, ostatní ne... Myslím, že hoří i dům!“

„Co se děje?“ ptám se.

„Kluci jsou pryč, ale žena asi umírá,“ řekl truchlivým hlasem.

„Co cítíte?“ zeptal jsem se. „Rozpomeňte se na všechno,“ dodal jsem.

„Jsem strašně rozrušený,“ odpověděl.

„Víte, jak oheň začal?“

„Myslím, že ho někdo úmyslně založil,“ zareagoval. Na chvíli se odmlčel.

„Víte, kdo to byl?“ přerušil jsem mlčení.

„Ve vesnici byli nějakí lidé... Je to asi kvůli tomu, že jsem Žid.“ Opět se rozhostilo hluboké ticho.

Po požáru, v němž našla jeho žena smrt, opustil Anglii a odjel do Ameriky; smutek jej však nikdy neopustil a žil poměrně samotářským životem.

Opět jsem jej v čase posunul, tentokrát k poslednímu dni života.

„Ležím v posteli... Jsem starý a jsou u mě oba synové s rodinami... Je to pořád takové zvláštní být v nové zemi, ale už jsem připraven k odchodu.“ Zemřel a opustil tělo.

„Uvědomuju si... Stále mám v sobě pocit, že mi bylo ublíženo za něco, co jsem, ne za něco, co jsem udělal.“ Poznal, jak strašně mohou ublížit zloba, předsudky a nenávisť. Ale dostalo se mu i pozitivního ponaučení.

„Tím jsou moji synové... jejich láska... pocit rodinné sounáležitosti... To mi bylo útěchou.“

Tom, jenž v současném životě není Žid, poznal daleko víc než jen pouhé kořeny svých nejistot a strachu ze ztráty. Pochopil, že nenávisť a předsudky mohou vést k neuvěřitelnému násilí a bolesti. A také poznal, že útěchou na všechny bolesti je láska.

Tom neměl v minulém životě za úkol potrestat či soudit ty, kteří mu zapálili dům a zabili ženu. O to se postará karma, boží

zákon. Jeho úkol spočíval v porozumění a odpuštění. Takový je úkol lásky.

Bezpečí vašeho duchovního domu

Jednou mě ze spánku probudilo poselství. „Jsi tesař, který staví svůj duchovní dům,“ zaslechl jsem. „Kolik kladiv potřebuješ k jeho postavení? Co je lepší, tisíc obyčejných nebo jedno dokonale? Celé je to o kvalitě domu, nikoli o tom, kolik kladiv tesař má.“

Trávíme až příliš mnoho času shromažďováním kladiv a málo výstavbou duchovního domu.

Někdy se stane, že vaše biologická rodina není vaší opravdovou rodinou. Rodiče, sourozenci a ostatní příbuzní vám nemusí rozumět. Nemusejí dávat najevo lásku a starost o vás. Mohou s vámi zacházet krutě a odmítnout vás. Vy však nejste povinni nechat se sebou zacházet nehumánním způsobem. Neexistuje žádná karmická odpovědnost, jež by vám ukládala, že se máte stát terčem urážlivého chování, i když se může jednat o vaši rodinu. Ke zneužívání či týrání dochází vždy na základě rozhodnutí či na základě svobodné vůle trýznitele. Zneužívání není nikdy zasloužené.

S přibývajícimi léty se můžete ocitnout mezi přáteli a dalšími lidmi, kteří vás budou mít upřímně rádi a poskytnou vám jistotu pramenící z toho, že se s vámi budou zacházet láskyplně, důstojně a s úctou. Tito přátelé a milované osoby se stanou vaší skutečnou rodinou. Můžete spolu také sdílet duchovní hodnoty a vzájemně si pomáhat vyvíjet se správným směrem. Takoví lidé jsou vaší skutečnou rodinou. Jestliže vás odmítne vaše původní, biologická rodina, přijme vás za své vaše duchovní rodina, jež o vás bude pečovat. A právě takhle rodina bude mít pro vás opravdový význam.

Vůbec teď netvrdím, že máte opustit rodinu či neudržovat otevřené přátelské vztahy a nemít srdce naplněné soucitem.

Nesmíte však připustit, aby vás rodina zneužívala, ať psychicky či fyzicky. Nesmíte si odůvodňovat, že zneužívání lze tolerovat, a to jenom proto, že jeho původcem je vaše rodina, přátelé či náboženská komunita.

Jedno staré rčení praví, že krev je víc než voda. Znamená to, že když na tom nejste dobře a opustí vás přátelé a známí, můžete se obvykle ještě spolehnout na své pokrevní příbuzné. A já tvrdím, že i když krev je samozřejmě víc než voda, duch je víc než krev. Na svou duchovní rodinu se totiž můžete spolehnout vždycky.

6. KAPITOLA

Porozumění léčí

Vše je láska... Vše je láska. S láskou přichází porozumění. S porozuměním přichází trpělivost. A pak se čas zastaví. A vše je právě teď.

Nejhlubší kouty naší mysli nepodléhají obvyklým časovým zákonům. Události z dob dávno minulých nás stále mohou zasáhnout s nečekanou bezprostředností. Stará zranění ovlivňují naši náladu a chování, jako by k nim došlo včera, a jejich působení se někdy s přibývajícím časem zvyšuje.

Stará traumata lze léčit cestou porozumění. Jelikož se hlubší hladiny mysli neřídí obvyklým řádem času a prostoru, je možné minulé události přepsat a dát jim nový rámec. Příčina a následek nejsou zas až tak nevyhnutelně propojeny. Traumata lze napravit a škodlivé účinky odstranit. K intenzivnímu léčení, dokonce i na velké vzdálenosti, může dojít i po mnoha letech od vzniku zranění a bolesti.

Podobně jako umí láska léčit naše vztahy, porozumění zase zmírňuje strach. Porozumění otvírá okno, skrze nějž závan lásky jemně odfoukává pryč naše pochybnosti a úzkosti, osvěžuje naše duše a upevňuje vztahy.

Naše obavy se často týkají událostí, ke kterým v našem současném životě došlo již dříve nebo se dokonce udály v životech dávno minulých. Protože zapomínáme, promítáme si je do budoucnosti. Přitom to, čeho se bojíme, je už vlastně za námi. Nezbyvá nám než se rozpomenout a uvědomit si svou minulost – probudit se.

* * *

Jedna mladá Jihoameričanka mi napsala o svém probuzení a následném vyléčení:

„Četla jsem všechny vaše knihy; velice mě zaujaly příběhy lidí z jejich minulých životů a i to, že jim pomohly vyléčit některé fobie. Na posledních stránkách vaší knížky *Through Time Into Healing* [Putováním časem k vyléčení] učíte čtenáře, jak postupovat při autohypnóze. Ráda bych se s vámi podělila o to, co jsem viděla a prožila. Než začnu, musím vám říci, že do „transu“ jsem se dostala až na šestý pokus. Byla jsem zpočátku velmi nervózní a nedokázala se soustředit. Od chvíle, kdy jsem potkala svého nynějšího přítele a začali jsme spolu chodit (před rokem a třemi měsíci), jsem měla hrozný strach, že ho ztratím. Nebylo to normální, protože se mi hlavou dokonce honily myšlenky na sebevraždu. Nejhorší na tom bylo, že z jeho strany nevzešel jediný důvod, proč se o něj bát; sám mi dal mnohokrát najevo, jak moc mě má rád. Jednoho dne jsem se cítila obzvlášť mizerně a řekla jsem si, že takhle už to dál nepůjde!

Pak jsem si vzpomněla, jak jsem si nahrála celý postup autohypnózy. Tentokrát jsem měla zcela jasný cíl: zjistit příčinu svého strachu.

Okamžitě jsem se zhlédla, jak sedím u cesty ozářené hvězdami. Odehrávalo se to v roce 1679 ve Francii. Byla jsem Francouzka a jmenovala se Marie-Claire. Byla jsem velice hezké děvče kolem dvaceti let s dlouhými černými vlasy. Na sobě jsem měla hnědé hadry a sandály. Z toho jsem usoudila, že jsem byla velmi chudá. Na rukou jsem chovala dítě, jež bez ustání plakalo. Potom jsem na scéně spatřila někoho dalšího: poznala jsem v něm svého současného přítele. Jmenoval se Pedro a pocházel ze Španělska. Byl to vysoký, hubený muž kolem čtyřicítky. Žili jsme spolu a dítě bylo naše. I on zoufale křičel. Pak se tam objevili dva strážci a odtáhli ho pryč. Zhlédla jsem, jak po mně natahuje ruku a volá na strážce, aby ho pustili.

Víc jsem už neviděla, protože jsem byla tak rozrušená, že jsem otevřela oči...

Nejpozoruhodnější ze všeho však byly pocity, které jsem prožívala po probuzení. Chtělo se mi křičet radostí a naplno se smát. Jak já se cítila vnitřně svobodná a čistá! Nejlepší na tom je, že od té doby jsem kvůli příteli neuronila ani slzu a všechny ty hrozné pocity zmizely! Náš vztah je teď mnohem lepší... a doufám, že tento způsob léčení přijmou brzy i *všichni* ostatní lidé!"

I já v to doufám, i když si uvědomuji, že tu jde o něco víc než jen léčení. Jedná se o porozumění běhu života a způsobu, jakým se naše vztahy stále obnovují. O pochopení, že své milované ve skutečnosti nikdy neztratíme. Vždyť tito dva lidé jsou po třech stech letech živí a zdraví v nových tělech, opět se milují a začínají sdílet své životy.

A je to právě porozumění, jež léčí; jeho prostřednictvím se láska neustále obnovuje a projevuje.

Ti dva se nesešli jen díky nějaké náhodě či shodě okolností. Byl to osud, jenž jim taktně předurčil opětovně objevit vzájemnou lásku. Ještě dřív, než se narodili do svých současných těl, se dohodli, že se někdy v příštích životech znovu setkají. A až se tak stane, „rozpoznají“ v tom druhém na nějaké hlubší úrovni duši, s níž jsou po věky spřízněni, a budou muset učinit rozhodnutí o budoucnosti jejich vztahu v této reinkarnaci. Budou jejich ega, jejich logické mysli, ovlivněné rodinou a společností, překážkou k probuzení jejich srdcí, jež bylo vyvoláno opětovným setkáním spřízněných duší? Nebo jejich srdce překonají překážky kladené vědomou myslí a zvítězí?

Určité obavy a přístupy se opakovaně vynořují na povrch. V případě této ženy se jednalo o „iracionální“ strach z nechtěného a tragického odloučení, neboť k tomuto traumatu již došlo před třemi sty lety ve Francii. Protože o této dávné události zpočátku nevěděla – její nevědomá duchovní mysl samozřejmě ano – bála se, aby k něčemu takovému nedošlo v přítomnosti nebo v budoucnosti.

Jeden z jejích karmických úkolů spočíval v překonání strachu cestou porozumění. Porozumění tomu, že láska je absolutní energie, jež nikdy nekončí, a to ani v okamžiku smrti fyzického těla. S našimi milovanými se vždy znovu setkáme, ať již na jedné či druhé straně.

Když se narodila do současného života, na svůj vztah s přítelem z minulého života si nepamatovala (její duše však ano). Jejím úkolem bylo uvědomit si nesmrtelnost lásky a na základě tohoto poznání překonat své obavy.

Právě toto poznání přešlo z jejího srdce do vědomé mysli ve chvíli, kdy naslouchala nahrávce připravené podle mé knihy a rozpomněla se na svůj minulý život ve Francii. Došla tak poznání na všech úrovních a okamžitě se zbavila dávného i současného strachu.

Mohla milovat naplno. Nemusela se bránit lásce ze strachu, že by o ni nakonec přišla.

Zkušenosti této mladé ženy jsou skvělým příkladem skutečnosti, že než se narodíme, připravujeme si pro budoucí život takovéto příležitosti k poznání, takové osudové body, které nám pomohou porozumět, přijímat lásku a zbavit se strachu. Při sestavování našich „učebních plánů“ nám pomáhají božské, duchovní energie. Pocity, že jste už něco jednou prožili nebo už někde předtím byli, i když je to vyloučené (*déjà vu*), jsou mlhavou vzpomínkou na náš prenatální plán, jenž se stává skutečností ve stanoveném místě a čase tak, jak se naše životy ve fyzickém těle postupně odvíjejí. Dokážeme si vzpomenout. Je nesmírně důležité, abychom v životě věnovali velkou pozornost všem náhodným okolnostem, souběžným dějům a okamžikům *déjà vu*, neboť často představují propojení našeho duchovního plánu a *skutečné* cesty, po které v životě kráčíme.

Když se rozpomeneme, ať již prostřednictvím vzpomínek z minulého života, snů, zážitků *déjà vu*, zvláštních náhod a souběžných dějů či zcela spontánně nebo během duchovních okamžiků a mystických událostí nebo jakýmkoli jiným způsobem, začínáme rozumět.

A když porozumíme, náš strach a úzkosti odeznějí.

Jakmile se zbavíme strachu, zmizí i překážky bránící lásce a láska bude volně proudit v nás i mezi námi.

Často dostávám otázku, jak rozpoznat, kdy je „vzpomínka“ skutečná a kdy se jedná o představivost, fantazii. Není bez zajímavosti, že z terapeutického hlediska to ve své podstatě nehraje žádnou roli. Lidem se uleví, jejich příznaky mizí. Dokonce je úplně jedno, jestli pacient či terapeut věří na minulé životy či ne. Podle průzkumu provedeného v roce 1994 Gallupovým ústavem na objednávku *USA Today* a CNN však 27 procent Američanů věří v reinkarnaci. Toto číslo je dnes pravděpodobně mnohem vyšší. Devadesát procent Američanů věří v existenci nebes.

Pokud se však jedná o potvrzení těchto vzpomínek, zde už jejich „skutečnost“ či „neskutečnost“ svůj význam má. Jako klinické lékaře a vědce nás samozřejmě zajímá, zda jsou skutečné a jak je rozpoznat od pouhých představ.

Někdy to jde docela snadno. Když se u někoho projeví xenoglosie (schopnost mluvit cizím, nikdy nestudovaným jazykem), jedná se pravděpodobně o znalost z minulého života. Nebo když se někdo vyznačuje nějakou ohromující duševní schopností. Skutečnost, že taková schopnost má kořeny v minulém životě, vyjde obvykle najevo během regrese. Dalším vodítkem může být, prokazuje-li někdo podrobné znalosti o konkrétní historické době, aniž by ji někdy studoval. Podivný, anachronický symptom, jakým může být například strach z gilotiny, lze rovněž považovat za významný signál.

Existuje celá řada dalších charakteristik vzpomínek jevících se jako reálné. Takové vzpomínky bývají živější a častokrát „zřetelnější“ než pouhé výplody fantazie. Daná osoba je také více emocionálně angažovaná a objevuje se na scéně, která se odvíjí jako filmová sekvence a zdá se být povědomá. V obrazu minulého života se odrážejí témata a problémy současného života. Promítnuté problémy či symptomy, ať už fyzické či psychologické povahy, se po vyvolání vzpomínek obvykle zmírňují nebo

vyřeší. Výjevy odehrávající se během regrese jsou nezávislé na pokynech terapeuta. Mají svůj vlastní život. A podrobnosti z vyvolaných výjevů se jejich opakováním stávají stále zřetelnější.

Další častou otázkou je, zdali nelze vzpomínky z minulých životů považovat za genetickou paměť. Jinými slovy, nejsou tyto vzpomínky uloženy v našich genech a chromozomech, v onom genetickém, reprodukčním materiálu, který dědíme po rodičích, a ti zas po svých rodičích atd. až bychom se dostali k našim nejvzdálenějším předkům?

Některé obecné vzpomínky se sice mohou přenášet prostřednictvím genů, ale nevěřím, že bychom většinu vzpomínek z minulých životů získávali touto cestou. Důvodů je několik:

1. Mnoho z mých pacientů si vyvolalo vzpomínky na minulé životy, v nichž zemřeli jako děti nebo byli bezdětní, takže žádný genetický materiál ani přenést nemohli. Vzpomínky na dobu, kdy žádné děti neměli, jsou často velice podrobné a živé.
2. Specifičnost vzpomínek bývá někdy opravdu pozoruhodná. Pacient se může rozpomenout na válečnou scénu ze středověku a nalézt v ní mezi deseti tisíci vojáky právě jednoho, kterým kdysi sám byl. Zranění takového konkrétního vojáka pak nezřídka koresponduje s tělesným onemocněním v současném životě, jež se obvykle začne po vybavení scény z minulého života zlepšovat. Těžko lze takovýto vysoký stupeň specifičnosti přičítat genetické paměti. Dokonce ani pojetí kolektivního nevědomí či rodové paměti nám neumožní vysvětlit pozoruhodně podrobné vzpomínky, které se pacientům mnohdy vybaví. Přitom se však nejedná o obecné archetypy či kategorie, ale o ty nejjemnější detaily doprovázené intenzivními prožitky a emocemi.
3. Mnoho vzpomínek se odehrálo mimo fyzické tělo, kde žádný genetický materiál neexistuje. V příkladu citovaném výše (vycházejícím ze zkušeností skutečného pacienta) pocházejí některé vzpomínky až z doby po smrti, kdy se do-

tyčný vznášel nad vlastním tělem a prohlížel si scénu pod sebou. Pozoroval tělo, které právě opustil, jeho stav a zranění a také celou bitevní scénu, jak se vyvíjela až do úplného konce. V průběhu tohoto mimotělního pozorování prožíval rovněž dojetí a rozrušení.

*Rozpomeňte se a naleznete klíč
ke štěstí v současném životě*

Pobývat ve fyzické podobě není normální stav. Vaším přirozeným stavem je duchovní podoba. Když jsme posíláni zpět, je to jako by nás posílali někam do neznáma. Bude nám to trvat déle. V duchovním světě musíte nejdříve čekat, a potom dojde k vašímu opětovnému obnovení. Přejdete do stavu obnovení. Je to dimenze stejná jako ostatní.

Všichni jsme duše... některé ve fyzické podobě, jiné ve stavu obnovení. Ostatní jsou ochránci. Ale všichni se tam odebereme. Všichni jsme také někdy byli ochránci.

Rozpomenout se, že všichni jsme duše, jsme nesmrtelní a existujeme v nedozírném oceánu energie, je klíčem k radosti a pocitu štěstí. V tomto oceánu je spousta nápomocných duší, které nás postrkují vpřed na naší osudové dráze, na evoluční cestě směrem k uvědomění si Boha. S ostatními dušemi nesoutěžíme. Máme svou cestu a ony také. Nejedná se o závod, pouze o cestu spolupracující skupiny směrem ke světlu uvědomění. Duše, které jsou více vpředu nebo jsou ve vyšším stádiu vývoje se s láskou a soucitem obracejí zpět, aby pomohly těm, co zaostávají. Duše, jež zdolá cestu jako poslední, není o nic horší než ta první.

Specifickým problémem této školy, kterou nazýváme Země, je skutečnost, že není snadné se rozpomenout, že jsme duše, a nikoli pouze fyzická těla. Neustále jsme rozptylováni iluzemi a deziluzemi této trojrozměrné planety. Je nám vštepováno, že

peníze, moc, prestiž, majetek a jiné hmotné statky a zajištění jsou mimořádně důležité a snad dokonce tvoří i smysl našeho života. Učíme se, že nás ostatní musí mít rádi a vážit si nás, abychom byli šťastní. Být sám je prý zlé.

Pravda je však taková, že jsme nesmrtelné bytosti, které nikdy neumírají a nikdy nejsou z hlediska energie odděleny od těch, které milují. Jsme obklopeni věčně spřízněnými dušemi a duchovními rodinami. Neustále jsme vedeni a milováni našimi strážnými duchy. Nikdy nejsme sami.

Když zemřeme, své „věci“ si s sebou nevezmeme. Pouze naše činy a skutky, plody moudrosti našich srdcí.

Jestliže se znovu dobereme k poznání, že všichni jsme duchovní bytosti, pak dojde k posunu našich hodnot a konečně můžeme být šťastní a spokojení. V čem je rozdíl, jestli jste v současném životě bohatí a já ne? Udržet si lze pouze poklady ducha. V čem je rozdíl, jestli jste mocní či slavní a já ne? Základem štěstí a spokojenosti není moc nebo sláva, ale pouze láska. V čem je rozdíl, jestli vás ostatní mají víc rádi a více si vás váží než mě? Možná mám odvahu říkat pravdu a žít v pravdě, a ta není zrovna moc oblíbená. Štěstí přichází zevnitř, ne zvenčí; není reflexí toho, co si o vás myslí ostatní. Závist je jed pro duši.

Naším úkolem je proto rozpomenout se, znovu se probudit. Kdoví, možná že nějaký příběh či odstavec této knihy povzbudí vaši paměť, usnadní probuzení a přivede vaše vědomí na vyšší úroveň. Kdybych parafrázoval slavný výrok Clinty Eastwooda coby drsného Harryho z filmu *Náhlý úder*, „tak to by mě učinilo šťastným“.

Jedním z důvodů, proč nemá více lidí spontánní vzpomínky na minulé životy, je možná to, že učení ve fyzickém těle není vůbec snadné. Musíme si být jisti, že náš duchovní vzestup a poznání jsou nedílnou součástí naší samotné podstaty. Jestliže se nechováme násilně jen proto, že v důsledku vzpomínek na minulý život prožitý v násilí a krutosti máme strach z následků takového chování, potom naše poznání ještě není úplné.

A nebude, dokud v našich srdcích neuzraje přesvědčení, že násilí je samo o sobě špatné.

Vůbec si přitom však nemyslím, že bychom k těmto vzpomínkám neměli mít přístup. Pomocí hypnózy je jejich vybavování mnohem snadnější, nové poznatky jsou získávány s větším nadhledem, příznaky ustupují a může dojít k dramatickému urychlení duchovního porozumění.

Zkušenosti Nancy jsou toho důkazem.

Nancy byla neformálně oblečena do béžových kraťasů a bílého trička s krátkým rukávem. Všichni účastníci mého třídního pracovního semináře v institutu Omega, holistickém vzdělávacím středisku ve státě New York, měli za sebou víkend v překrásném podhůří Catskill a cítili se příjemně zrelaxovaní. K pohodové atmosféře přispěla i sezení skupinové regrese.

Nancy se spolu s dalšími čtyřmi účastníky přihlásila jako dobrovolnice pro regresi prováděnou před velkou skupinou. Vybral jsem si ji na základě pocitu, že by mohla mít z individuální regrese prospěch, neboť zatímco při regresi s velkou skupinou nejsem schopen poskytovat jednotlivým lidem zpětnou vazbu, při individuální regresi kladu otázky a celý postup mám víc pod kontrolou.

Protože Nancy byla dobrovolnice, nikoli pacientka, měla být regrese ukázkou postupu, nikoli terapeutickým sezením. Jakmile se však člověk jednou dostane do tohoto hluboce uvolněného, a přesto aktivně vědomého stavu, často se dostaví léčebný účinek. Podvědomou mysl, pokud je v bezpečí a chráněná, mé záměry nezajímají. Nancy dostala příležitost se léčit a něco se dozvědět, a takovou skvělou šanci nelze zahodit.

Nejdřív jsme spolu chvíli hovořili v soukromí, kde jsem jí vysvětlil postup, který jsem hodlal použít. Rozhodl jsem se pro rychlou metodu, díky níž bylo možné uvést Nancy do hlubokého hypnotického stavu za méně než dvacet vteřin.

„Dobře, Nancy, dejte pravou ruku do mé a dívejte se mi do očí, jak jsme o tom předtím mluvili. Potom se už jen řiďte mými pokyny. Je to jasné?“

Rychle souhlasila.

„Výborně. Za chvíli začnu počítat do tří. Až řeknu tři, zatlačte pevně proti mé ruce. Ucíťte její odpor. Měla byste se mi přítom dívat do očí a dělat, co vám řeknu. Jedna... dva... tři. Víčka jsou stále těžší, unavená, malátná, ospalá a zavírají se. Nebraňte jim v tom, zavřete je – a *spíte!*“

Rychle jsem vytáhl ruku zpod její a Nancy ihned upadla do hlubokého transu. Pomocí několika technik jsem ji uvedl do ještě hlubšího stavu a zeptal se jí, co prožívá.

Po chvíli ticha začala mluvit.

„Moje první svaté přijímání. Jsme v autě a dědeček nás veze na zmrzlinu. Je to výjimečný den. Každý mi věnuje pozornost a já jsem z toho všeho opravdu celá rozrušená.“ Blaženě se usmívala.

„A kolik vám je let?“

„Šest,“ odpověděla bez sebemenšího zaváhání.

„Vidíte, co máte na sobě?“

„Bílé šaty. A bílé boty a bílé kotníčkové ponožky s ozdobným lemováním. Jsem hezká a nadšená; všichni mi neustále řkají, jak mi to sluší.“

„A jste šťastná?“ zeptal jsem se, i když odpověď byla nadsada.

„Ano.“

„Vidíte i další lidi, kteří tam jsou s vámi?“

Vizuální ukotvení je vždy důležité.

„Ano. Dědeček, maminka, sestra a bratr.“

„Jak vypadají?“

„No, jak vypadají... jedeme, jsme v autě. Jsou se mnou v autě, jasně, v autě; sedím s bratrem a sestrou na zadním sedadle. Jsou mladší než já... Nevím, kolik jim je.“

„To jsou pro vás šťastné vzpomínky. Cítíte se šťastná?“ Zeptal jsem se jí proto, že jsem si všiml, jak se jí v koutcích očí objevily slzy.

„Ano.“

„Slzy ve vašich očích jsou slzami štěstí nebo smutku?“

„Jsem vzrušená.“

Teď, když jsem si byl jist, že se jedná o šťastnou vzpomínku, jsem se rozhodl provést shrnutí a převést ji v čase ještě o něco dál. „Je to úžasná vzpomínka a vy víte všechno, co následovalo dál. Úžasné. Máte na sobě bílé šaty a jste nádherná; všichni si vás všímají. Chci, aby vám tyto vzpomínky zůstaly i po probuzení. Přesřádné vzpomínky na chvíle, kdy jste se cítila dobře a zažila pocit, že milujete sebe samu. Protože tady nejde jen o jeden den, o jeden mimořádný den; milovat se můžete každý den. Každý den může být pro vás mimořádným. Uchovejte si v paměti dobré pocity oné chvíle a přeneste je do přítomnosti, abyste mohla být šťastná i nyní. Přinášíte si s sebou šťastné pocity děvčátka v bílých šatech, vzpomínky na přijímání a rodinu a na všechnu její pozornost, náklonnost a lásku. Tohle vše jste schopná si s sebou odnést. Souhlasíte?“ Zjevně dojatá z prožitků plných lásky souhlasně přikývla.

„Jste připravená postoupit v čase ještě dál?“ Opět přikývla.

„Teď se vznášejte; vznášejte se nad scénou pod vámi a nechte ji odeznít. S sebou si odnášíte šťastné vzpomínky a lásku sama k sobě, ale scénu pod vámi nechte zmizet. Nechte ji zmizet. Nyní se jen tak vznášíte – volná, vyrovnaná a klidná. Vraťte se do doby před vaším narozením, do dělohy matky. Souhlasíte?“ Další souhlas.

„Nedělejte nic, jen vnímejte, co se v té chvíli dostaví, jestli vůbec něco. Ťuknu vám na čelo a budu počítat pozpátku od pěti do jedné. Vraťte se do doby před narozením, do dělohy vaší matky, a jen vnímejte všechny pocity, vjemy, dojmy, myšlenky nebo zážitky, které se v té chvíli dostaví.“

Po chvíli začala.

„Vznáším se. Vnímám lásku. Matku bolí záda. Cítím, jak se rukama zapírá o záda.“

„Jste chtěné dítě. Vnímáte lásku, která na vás čeká, až se narodíte.“

„Ano. Teď se děje spousta věcí. Shon, shon, shon. Myslím, že dělají... ano... dělají přípravu.“

„A co konkrétně dělají?“ zajímalo mě.

„Malují a honí ostatní do práce.“

„Tohle všechno vnímáte?“ zeptal jsem se, protože mě překvapilo, jakých podrobností si již všimla.

„Ano, ale baví je to. Dělají to s potěšením.“

„Co znamenají ty slzy?“ Neušlo mi, že se jí znovu objevily v očích.

„Nevím. Jsem šťastná.“

„To je další vzpomínka, kterou si s sebou vezmete. Že jste chtěné dítě, všechno to vzrušení. Malování, příprava pokojíčku a všech věcí před vaším příchodem. Jste *chtěné* dítě, těší se na vás. Všude je spousta lásky. Vnímáte ji, když se vznášíte, a to je velmi důležité. Nyní přejdeme přes porod, aby byl už ukončený. Budu počítat do tří a vy se přes něj přeneste. Žádná bolest, žádné nepříjemné pocity; vnímejte, jak jste vítaná a co lidé kolem prožívají a jak vás přijali. Jeden, dva, tři. Výborně. Nyní jste již narozená a cítíte se dobře. Co právě teď vnímáte?“

„Je mi zima,“ odpověděla a začala se chvět. „Matka není probuzená, není tam. Neví o mně. Cítím lhostejnost, prostě jen další dítě. Lékaři a sestry dělají jen to, co musí.“ Napadlo mě, že její matka nebyla v důsledku celkové narkózy při vědomí. Lékaři a sestry dělali svou práci, ale Nancy neušlo, že k ní přistupují zcela bez emocí.

„Žádná taková láska, jakou k vám cítí matka?“

„Ne, asi ne.“

„Zahalují vás do něčeho, aby vás zahřáli?“

„To nevím.“

Protože se chvěla zimou stále víc, rozhodl jsem se, že ji přenesu z porodního sálu jinam.

„Nyní se nad touto scénou budete vznášet, opustíte ji a znovu se zahřejete. Zahřejte se. Vznášejte se, nechejte výjev odeznívat, až zmizí úplně. Už je vám teplo, cítíte se dobře a znovu se jen vznášíte. Jste připravená postoupit v čase ještě dál?“

„Ano.“

„Dobře. Podnikneme ještě jeden výlet a vrátíme se do ještě vzdálenější minulosti. Pokud existuje nějaký minulý život, na který si dokážete vzpomenout, tak se to stane právě teď, jakmile vám ťuknu na čelo a bude počítat od pěti do jedné. Soustředte se na výjev či obraz z minulého života a všimněte si všech podrobností. Jakmile napočítám do jedné, začnete se plně soustředit. Zůstanete v hlubokém hypnotickém stavu a dál budete vše prožívat. Pověte mi, co právě prožíváte; může to být výjev z minulého života nebo se objeví cokoli, co je pro vás důležité. Jakmile dopočítám do jedné, budete moci začít vzpomínat. Pět, vzpomenete si na cokoli; čtyři, na něco z vašeho minulého života; tři, začněte se na to nyní soustřeďovat. Dva... jedna. Výborně. Zůstaňte, kde jste. Věnujte pozornost oblečením či jiným podrobnostem, architektuře, domům, místopisu či zeměpisným údajům, a také sobě. Jsou kolem vás nějakí lidé? Ať již budete vnímat cokoli, je to v pořádku. Dokážete mluvit a přitom zůstat v hlubokém hypnotickém stavu a prožívat, co vidíte.“

„Jsem v nějakém městě,“ ozvala se a pod zavřenými víčky pohybovala očima. „V jeho středu, vypadá to jako tržiště. Je tu velký ruch, lidé tu křičí jeden přes druhého, jako při dražbě. Ano, dražba. Jdu kolem; mě se to netýká. Jsem muž a mám vousy. Páchne to tu. Je tu spousta pachů a vůní. Nikde není pořádek, všude samá špína.“ Pokračovala v popisování výjevu a jednotlivých podrobností.

„Jak to tržiště vypadá? Jak jsou lidé oblečení? Jedná se o tržiště pod širým nebem? Co se tam prodává?“

Snažil jsem se zasadit scénu alespoň přibližně do nějaké doby.

„Je venku a jsou tu stany. Je sucho a všude samý prach. Kuřata a zelenina, ale té moc není. Lidé... vypadají jako rolníci. Celé se to odehrává v úzkých uličkách nějakého...“

„Většího města?“

„Vidím zeď. Rozděluje tuhle oblast od další. Řekla bych, že je to Egypt, ale není to Egypt. Byl to Egypt... je to Egypt.“ Nabyl

jsem dojmu, že se jedná o oblast častých nájezdů, jež měnila své pány i hranice.

„A nyní postupujme v čase dopředu, abychom viděli, co se s tím mužem stane. Pohybuje se v čase... co se s ním děje? Pojďme dál do budoucnosti k další významné události vašeho života... života onoho muže... Jakmile vám ůknu na čelo a napočítám do tří, přejdete k další významné události. Jeden, dva, tři. Nechť se tak stane. Opět jako předtím budete schopna vnímat a zůstat v hlubokém hypnotickém stavu a vyprávět mi o svých prožitcích, vjemech a o všem, co se s vámi děje.“

„Setkání. Jedná s lidmi. Je to důležité. Ví... říká lidem, co se stalo na jiných místech. Změny, změny... Netuším, o jaké změny se jedná. Lidé si žádné změny nepřejí.“

„Jak se cítí on? Jak se cítíte vy?“ Záměrně jsem použil zájmena „on“ a „vy“, abych zesílil její propojení s tímto mužem z dávných dob.

„Je nervózní. Není si jistý, jak to přijmou.“

„Ale je to důležitá informace? Musí dojít ke změnám?“

„Dobře ví, že jim to musí povědět. Nemůže si dovolit jim to neřít. Bylo mu řečeno, že jim to prostě musí oznámit.“

„Teď vám ůknu na čelo a vy zkuste zjistit víc podrobností o tom, co jim říká a o jaké změny se jedná. Tři, jakékoli podrobnosti, kterých si všimnete... dva... jedna.“

„Vidím papír. Asi je to mapa. Nedokážu...“ Na chvíli se odmlčela.

„Tuším vojsko,“ pokračovala dál. „Chystá se sem přijít ohromné množství lidí. Ano. Zdá se mi, že jim zabírají jejich zemi. Myslím, že jim říkají, že musí odejít, nebo je k tomu přinutí. A když neodejdou, dojde k boji.“

„A jakou roli hraje ten muž? Na čí je straně? O co se snažíte?“

„Domnívám se, že jsem na druhé straně. Varuji je. Jsem téměř něco jako zvěd. Všichni si myslí, že jim pomáhám, ale já se jen snažím zachovat mír.“

„Vyhnout se válce, to je dobrá a důležitá věc, ale pro vás to musí být nebezpečné.“

„Mám strach.“ Na obličeji Nancy se zračí úzkost. Rozhodl jsem se ji posunout v čase o něco víc dopředu.

„Popojďme znovu dopředu a podívejte se, co se s vámi děje. Jedná se o dost choulostivou a nebezpečnou situaci. Máte strach. Vojsko se blíží a vy jste jakýmsi jeho poslem, usilujícím o mírové řešení. Jenže netušíte, jak lidé zareagují. Postupme proto dopředu, abychom se dozvěděli víc. Tři... dva... necht' se před vámi vše zjeví a vy se dokážete na vše rozpomenout. Jedna. Je dobré vzpomínat. Je dobré si uvědomit, co probíhá, co je s těmi lidmi a jejich zemí.“

„Jsem na poušti, mimo onu oblast. Udělal jsem, co jsem udělat měl. Nakonec začali mezi sebou bojovat. Někteří chtěli mým slovům věřit, jiní ne. Jakmile jsem jim předal poselství, odjel jsem a vydal se na cestu. Nevím, kam mám vlastně namířeno, opravdu ne. Jedu po poušti a jsem sám.“

„Jste teď starší?“

„Ne o moc.“ „Zmíkla, a tak jsme čekali, co bude dál. Nakonec jsem ticho přerušil.“

„Pojďme ještě dopředu, na konec jeho života. Špión, zvěd, předsunutý posel. Až vám znovu ťuknu na čelo, dostaňte se na konec jeho života, k jeho opravdu posledním hodinám, a zjistěte, co se děje. Odteď dokážete vnímat úplně všechno. Pět, vzpomenete si na všechno... čtyři, na úplně poslední den... tři, života toho muže... dva... jedna. Dobře. Teď jste na úplném konci. Co vnímáte?“

„Jsem v domě přítele. Umírám. V klidu.“ Na obličeji se jí rozhostil vyrovnaný výraz.

„Vidíte svého přítele?“

„Vnímám je. Jsou to dobří přátelé. Jedná se o muže a jeho ženu. Posledních několik let se o mě starali. Jsem hodně starý.“

„Takže jste nebezpečí přežil a dožil se vysokého stáří. Nastal čas k odchodu, což znamená, že se můžete od těla odpoutat a celé to prožít. Umíráte v požehnaném věku. Vznášíte se a cítíte volnost a světlo, mír a klid, jen se tak vznášíte a v myslí se vám promítá váš život. A co ponaučení? Co si odnesl? Jaké po-

naučení získal ze svého komplikovaného, důležitého a nikterak lehkého života? Často se pohyboval na samé hranici existence. Čemu se naučil? Čemu jste se naučila vy?" Nancy přemýšlela.

„Musela jsem se obětovat. Mé štěstí nebylo vždy tou nejdůležitější věcí. Měla jsem vyšší poslání. Musela jsem opustit rodinu, abych zachránila ostatní.“

„Byla to jakási vaše povinnost.“

„Ano, stálo to za to. Bylo to správné. Jsem spokojená.“

„Pomohla jste zachovat mír či se v mnoha případech alespoň vyhnout válce.“ dodal jsem.

„Ano, myslím, že ano. I když to nikdy opravdu nepoznám.“

„Protože míříte na další místo?“

„Ano, jsem v pohybu a o předchozím místě pak už nic nevím.“

„Výborně. Teď se ve své mysli propojte s vaším současným životem v podobě Nancy. Co si můžete přinést do přítomnosti z onoho minulého života, v němž se onen muž vyznačoval disciplínou, autoritou, soucitem a smyslem pro povinnost? Vnímejte souvislosti a hledejte, čemu se můžete přiučit... jeho síle. Přineste si ji s sebou do současného života. Nemusíte mi nic říkat. Je to vaše soukromá věc. Vezměte si do svého života všechny vlastnosti, které potřebujete nebo dokázete z minulého života přenést. Vnímejte souvislosti. Přeneste si je do současného života, do života Nancy.“

Čekali jsme. Jakmile jsem poznal, že dokončila úkol, který jsem před ní předstíhal, řekl jsem: „Výborně. Jste připravená se vrátit?“

„Ano.“

„Dobře. Teď vás za okamžik probudím. Zatlačím směrem vzhůru na bod mezi vaším obočím. Jakmile na něj zatlačím, můžete otevřít oči. Budete probuzená a bdělá. Úplně se vrátíte, právě sem. Budete si všechno pamatovat a zcela ovládat tělo i mysl.“ Suskl jsem bod směrem vzhůru, Nancy pomalu otevřela oči. Vypadala trochu omámená. Právě se vrátila z velice hlubokého hypnotického stavu, z předlouhé cesty.

„Výborně. Vítejte zpátky. Jaké to bylo? Co jste prožila?“

„Měla jsem pocit, že sleduji něco, co neprožívám, i když jsem to vlastně *prožívala*. Bylo to hodně zvláštní.“

„A také dost intenzivní,“ dodal jsem.

„Velmi intenzivní,“ souhlasila. „Věděla jsem, že se jedná o něco důležitého, ale oč tam běží, jsem pochopila až ve chvíli, kdy jsem se ohlédla zpět a uvědomila si, že všechno probíhalo tak, jak mělo.“

„Dobře. Při cestě časem jste si dobře oživila vzpomínky na dětství a na přijímání svátosti. Pamatujete si na bílé šaty a na výjimečné pocity, jež jste zažívala? Nestávalo se vám to asi často, protože jste měla sourozence.“

„Byla jsem páté dítě ze sedmi,“ vysvětlila. „Takže jsem nemohla být neustále středem pozornosti.“

„Jistě. Ale tohle byl váš den.“

„Správně. Byla jsem královnou dne,“ odpověděla pyšně při vzpomínce na přijímání.

„Pak jsme se vrátili do doby, kdy jste byla v děloze matky a poté se narodila. Znovu jste vnímala, že jste milována a vítána, a také všechny ty přípravy, které zrovna probíhaly. Opravdu si vás přáli. I když jste byla jejich páté dítě, toužili po vás, a to je důležité. Rodiče z vás byli nadšení. Dokázala jste rozeznat rozdíl v energii panující mezi lékaři a sestrami vykonávajícími pouze své zaměstnání a mezi rodiči. Věděla jste, že vás milují, těší se na vás a dělají všechny potřebné přípravy.“

„V té chvíli jsem si připadala velice odcizená; neměli ke mně žádný vztah a moje přítomnost je nijak nevzrušovala.“ vyprávěla o zdravotnickém personálu. „Prostě měli před sebou další porod a museli dbát na jeho řádný průběh.“

„Pak přišly vzpomínky na muže s vousy cestujícího pouští. Možná se jednalo o Egypt nebo o oblast Malé Asie.“

Její nepřítomný pohled dával tušit, že se jí vybavují ještě další věci. „Viděla jsem ho jít zvlněnou krajinou po dlouhé, prašné cestě lemované poli. Šel sám.“

„Připravoval půdu, aby vojska, která šla za ním, nepřicházela zbytečně o vojáky. Přemlouval lidi, aby se raději dohodli a nebojovali,“ poznamenal jsem.

Nancy dodala: „Mám takový pocit, že i když vedl samotářský život, tak sám nebyl, necítil se být sám. Myslím, že to souviselo s jeho posláním.“

„Přál jsem si, abyste vnímala, jaké to má souvislosti teď s vámi a nehovořila o tom, protože se jedná o osobní věc. Vadilo by vám teď, kdyby vám ostatní položili jednu či dvě otázky?“ Nancy souhlasila. Posluchači byli stále ještě ohromeni tím, čeho byli svědkem, a chvíli trvalo, než se někdo odhodlal vznést dotaz.

„Kdy se to odehrávalo?“

Nancy chvíli přemýšlela. „Podle šatů bych řekla, že to bylo před naším letopočtem, ale kdy, to nevím. Rok určit neumím.“

Když Nancy odpovídala, vrátil jsem se v duchu ke Catherine, k mému prvnímu pacientovi podrobenému regresi, o němž jsem napsal knihu *Mnoho životů, mnoho Mistrů* (Many Lives, Many Masters). Catherine se tenkrát také zmínila o době před naším letopočtem. Kritici v tom viděli po celou řadu let fatální rozpor. Triumfálně se ptali: „Jak mohla mluvit o době před naším letopočtem, když tenhle pojem v dávných dobách vůbec neznali?“ A teď Nancy vyslovila to samé.

Jestliže rozumíte hypnóze a časové regresi, je odpověď samozřejmě nasnadě. Při hypnóze se daná osoba stává pozorovatelem a zároveň i pozorovanou osobou. Ve skutečnosti spousta lidí uvedených do hypnotického stavu sleduje minulost, jako by se dívali na nějaký film. Vědomá mysl stále vnímá a pozoruje, co prožíváte v době, kdy jste zhypnotizovaní. Navzdory hlubokému nevědomému kontaktu může vaše mysl komentovat, kritizovat a potlačovat. Právě proto mohou zhypnotizovaní lidé, kteří se aktivně zapojí do posloupnosti vzpomínek na dětství nebo minulý život, odpovídat na otázky terapeuta, hovořit cizími jazyky, rozpoznávat zeměpisná místa, a dokonce i poznat rok, jenž se často mihne před jejich vnitřními očima nebo se jim prostě objeví v mysli. Hypnotizovaná mysl, jež si *vždy zachová*

vává vnímání a vědomí současnosti, zasazuje vzpomínky na dětství nebo minulý život do souvislostí. Když se vám před očima mihne rok 1900 a zjistíte, že na sobě máte šaty ze starých časů a stavíte pyramidu ve starověkém Egyptě, pak víte, že se jedná o rok před naším letopočtem, i když žádná písmena „př. n. l.“ nevidíte.

Lidé prožívají události z počátku svého dětství, jak jsme se o tom přesvědčili, a přesto mluví dokonalou angličtinou. Jak je to možné? Protože si pamatují. Neznamená to přece, že se z nich znovu stávají batolata a že přijdou o všechny své tělesné a duševní schopnosti.

Znovu jsem se duchem vrátil k Nancy a k posluchačům. Padla další otázka.

„Nancy, máte nějakou představu, proč jste si pro své vzpomínání vybrala právě tento život a ne nějaký jiný? Nebo se prostě objevil?“

Na to Nancy odpověděla: „Netuším, proč se tak stalo. Řekla bych, že potřebuji hovořit o tom, co bych měla dělat v současném životě. Myslím, že cenným poznatkem je, že to potřebuji vědět a přemýšlet o tom. Možná, že to je právě otázka osamocení, jíž se mám věnovat a pochopit ji. Kdo ví.“

Po několika spíše technických otázkách jsem sezení ukončil. O několik dnů později mi Nancy napsala dopis:

„Vaše práce dokáže změnit lidské životy. Já osobně jsem po přečtení vašich knih prošla vývojem, jenž mi dává velkou sílu. Prožitky z posledního víkendu jsem ještě ani nezačala pořádně vstřebávat, ale poselství, kterého se mi dostalo, dobře rozumím, stejně jako jeho významu pro svůj současný život. Víím, že dramatickým způsobem ovlivní nejen život můj, ale i všech ostatních kolem mě.“

Děkuji vám za pocit svobody, který jste mě nechal prožít, a za poznání mé vlastní nesmrtelné duše!“

Nancy pochopila podstatu své duchovní cesty.

* * *

*Rada vašemu srdci: každý den je třeba
prožít pocity radosti a štěstí*

*Nikdy neztrácejte odvahu riskovat. Jste nesmrtelní. Nikdy se vám
nemůže nic stát.*

Někdy se poznání může jevit jako jednoduché či samozřejmé, přesto však musí být přijato srdcem, na té nejhlubší úrovni, nikoli pouze rozumem. A přímý prožitek, nezředěn prostřednictvím regrese, může tuto cestu k srdci otevřít.

Barbara podrobně sledovala a hluboce vnímala minulý život na americkém Jihu v druhé polovině devatenáctého století.

Rozpomněla se na velký bílý dům, v němž žila se svou matkou po skončení občanské války, i na strádání, jež zažívaly. Vybavila si také pozdější, šťastnější dobu v tomto životě, kdy už byla vdaná, měla dvě děti a žila v jiném domě. Převlekl jsem ji do posledního dne jejího života.

„Jsem stará... na ruku mám skvrny... hnědé skvrny... a ochablou kůži.“

„Je někdo u vás?“ zeptal jsem se.

„Je tu syn... a také dcera... je u dveří a dívá se na mě. Je smutná,“ posteskla si Barbara potichoučku. „Nechci, aby byla smutná.“

Zemřela a vznášela se nad tělem, které právě opustila.

„Jak se cítíte teď?“ vyzvídal jsem.

„Lépe,“ odpověděla již silnějším hlasem. „Vidím je v pokoji. A také ženu v posteli,“ dodala, když si všimla vlastního těla. „Má bílé vlasy a je celá vrásčitá... Cítím se tak volná... jako bych se vznášela... ano, vznášela.“

Tohoto místa klidu a míru si opravdu užívala. Ještě před probuzením jsem ji požádal, aby se dlouze podívala na svou dceru i syna, a mohla tak říci, jestli v nich nepozná někoho ze svého současného života.

„Připadá mi, že tehdejší dcera je teď mou neteří Rebecou... to je zvláštní... Ano, mám pocit, že teď je mojí dcerou ona.“

Připomněl jsem Barbaře, že se stejnými lidmi se často potkáváme znovu a znovu, i když se naše vzájemné vztahy mění. To je také jeden ze způsobů, jak se učíme v době, kdy jsme ve fyzickém těle.

Zatímco se Barbara vznášela nad svým scvrklým, starým tělem, dokázala si promítnout svůj život, jeho blahobytný začátek, úpadek po občanské válce i pozdější šťastný rodinný život. Jedno životní ponaučení stálo nad všemi ostatními.

„Je důležité zpomalit a radovat se z toho, co je kolem nás,“ pronesla Barbara rozhodným hlasem.

Znovu se tak zopakovalo, že i když šlo o její osobní poznání, platí rovněž pro nás pro všechny.

Kolem nás je tolik krásy, pravdy a lásky, my však jen málokdy zvolníme své tempo, abychom si toho všimli a ocenili to. Někdy nás k tomu přiměje tragédie či velká ztráta, ale pak se opět vrátíme do vyježděných kolejí.

„Zpomalit a přivonět si ke květinám,“ tak zní moderní verze Barbařina poznání. Radujme se z ovoce, jež nám tato kouzelná zahrada nabízí. A nestačí, když tak činíte pouze na základě rozumové úvahy. Musí to jít od srdce – a vaše každodenní myšlení a činy nechť jsou toho důkazem.

Pohodlně se posadte nebo si lehněte a zavřete oči. Několikrát se uvolněně nadechněte a nechejte z těla vyprchat veškeré napětí a neklid.

Vzpomeňte si na časy, kdy jste měli oči zamlžené slzami štěstí a radosti. Možná jste tehdy někomu poskytli nesobeckou pomoc. Nebo vám někdo, aniž jste jej o to žádali, nečekaně podal pomocnou ruku. Třeba jste četli knihu, dívali se na film či byli svědky situace, kdy do života lidí zasáhla láska.

Nespěchejte. Vaše srdce se otvírá.

Kdykoli vám z očí vytrysknou slzy radosti, zastavte se a po-

zorujte. Co se právě odehrává? Proč vás to dojalo? Co ve svém životě postrádáte?

Teď již máte v ruce klíč k potřebným změnám, díky nimž se ve vašem životě objeví více radosti, štěstí a pohody.

Je dobře známo, že štěstí přichází zevnitř. Štěstí je vnitřní stav. Nestanete se jako mávnutím kouzelného proutku šťastnými jen proto, že se změní někdo jiný nebo svět kolem vás. Vy se musíte změnit. Musíte se na sebe dívat s větším nadhledem. Někdo vám sice může ukázat cestu, seznámit vás s postupy, ale to je zhruba všechno. Ostatní už bude jen na vás.

Na tom není vůbec nic špatného, hříšného nebo neduchovního být šťastný a radovat se. Dokud se nenaučíte prožívat radost, tuto školu nelze absolvovat.

Matka Tereza napsala: „Jsem si jistá, že když všichni porozumíme zlatému pravidlu, jenž říká, že Bůh je láska a stvořil nás jako vyšší bytosti, které mají milovat a být milovány, pak budeme milovat jeden druhého tak, jak On miluje každého z nás. Opravdová láska znamená dávat tak, až to bolí. A nejde o to, kolik dáváme, ale s jak velkou láskou tak činíme.

Je proto důležité se modlit; ovocem modlitby je hlubší víra, ovocem víry je láska, konání naplněné láskou je službou, a tak se akty lásky stávají akty míru. A právě takový život je životem podle zlatého pravidla.

Milujme se navzájem tak, jak Bůh miluje každého z nás.“

Nesouhlasím s tím že pravá láska znamená dávat tak, až to bolí, protože každé dávání je také zdrojem velké radosti. Jakákoli bolest rychle odezní. Vše ostatní, co řekla, je však hluboká moudrost. Kdyby se každý ve svém životě řídil jednoduchým návodem Matky Terezy, zmizelo by násilí i války a ve světě by zavládl mír.

A lidé by tento mír vnímali i uvnitř, ve své mysli. Naše obavy by se zmírnily, protože láska rozpouští strach. A když nebudeme sužováni strachem, dokážeme naplnit to, kvůli čemu jsme tady. Budeme také šťastnější. Bariéry, za nimiž se schováváme,

zmizí, protože když se nebudeme bát, nebudeme mít žádný důvod se od ostatních citově izolovat. Dokážeme se otevřít energii lásky.

Kdysi jsem léčil profesionálního hráče golfu, jenž se až příliš znepokojoval dosahovanými výsledky. Čím víc se o výsledek strachoval, tím víc měl nepodařených úderů.

V průběhu jedné obzvláště hluboké meditace v mé ordinaci opustil své ego a „splynul“ s golfovým hřištěm. Začal pak golf vnímat jako metaforu života. Celé hřiště najednou ožilo.

„Co jste se dozvěděl?“ zajímalo mě.

„Hřišti je úplně jedno, jak hraju a jaké mám výsledky. Přije si pouze, abych se z něj radoval, vnímal jeho krásu a dary, které nabízí. Nejvíce ze všeho touží po tom, mi poskytlo radost a potěšení.“

Tento muž prošel pozoruhodným duchovním vývojem. Není žádným překvapením, že když teď dává lekce golfu, dává zároveň i lekce o životě; jeho svěřenci tak mají z tréninku dvojnásobný užitek. A co jeho herní výsledky? Ty se výrazně zlepšily.

Při jedné meditaci jsem dostal odpověď na nevyslovenou otázku, jež se mi formovala v mysli. Měl jsem stále spoustu práce – v ordinaci s léčbou pacientů, s přednáškami a konferencemi a s hromadou korespondence. Což si takhle dopřát dovolenou, číst si jen tak pro radost a hrát golf bez počítání úderů (moje nová pravidla)? Neměl bych věnovat více času sobě, své rodině a přátelům? Více si užívat jednoduchých radostí života? Nebo je práce tak důležitá?

Poselství, jehož se mi při meditaci dostalo, znělo dost důrazně:

„Tento svět je ti dán coby divukrásná zahrada. Nebudeš-li však užívat jejího ovoce, její půvab povadne.“

Uvědomění

Dříve než dojdete k tomuto bodu, měli byste přezkoumat své nečnosti. Pokud tak neučiníte, ponese si je i do dalšího života. Jenom my sami se dokážeme zbavit špatných návyků, které jsme získali v době, kdy jsme byli ve fyzickém stavu. Mistři to za vás udělat nemohou. Jestliže se rozhodnete vzdorovat a neočistit se, budou vás provázet i v příštím životě. Teprve až usoudíte, že jste dostatečně silní k překonání vnějších problémů, špatné návyky z vašeho příštího života zmizí.

Jezuitský kněz a psycholog Tony de Mello vypráví příběh o probuzení, o uvědomění si, že jsme ustrnuli v každodenních vyježděných kolejích.

Otec si všimne, že syn znovu zaspal a přijde pozdě do školy. Opakovaně klepe na dveře. „Vzbud se, přijdeš pozdě do školy!“ volá otec.

„Já do školy nechci,“ odpoví mu syn.

„A proč ne?“ chce vědět otec.

„Mám k tomu tři důvody,“ ozve se syn. „Za prvé, protože je škola nudná, za druhé, protože si ze mě děti neustále dělají legraci, a za třetí, protože školu nenávidím!“

„A já ti zas řeknu tři důvody, proč do školy musíš,“ opáčil otec. „Za prvé, protože je to tvoje povinnost, za druhé, protože je ti čtyřicet pět, a za třetí, protože jsi ředitel školy!“

Probudte se a zapomeňte na vyježděné koleje. Jestliže se neprobudíte, budete spát až do stáří a nevyužijete možnosti, které vám život nabízí.

Žijte v přítomnosti, ne v minulosti či budoucnosti. Minulost je pryč; poučte se z ní a nechte ji být. Budoucnost ještě nenastala. Plánujte si ji, ale nemějte z ní obavy. Strach znamená pouze plýtvání časem a energií.

Vietnamský buddhistický mnich Thich Nhat Hanh popisuje, jak prožít radost nad šálkem dobrého čaje. Musíte být v přítom-

ném okamžiku, bdělí a vnímaví, radovat se z čaje, nasávat jeho sladkou vůni, užívat si chuti a cítit teplo šálku. Jestliže přemítáte nad minulými událostmi nebo se obáváte budoucích, podíváte se do šálku a zjistíte, že čaj je pryč. Vypili jste ho, a ani o tom nevíte, protože jste to nevnímali.

A s životem je to podobné.

Jestliže neužíváte přítomnosti a jste pohroužení v minulosti či se obáváte budoucnosti, způsobujete si velkou bolest v srdci a smutek.

Bránu do rozšířeného vědomí může pootevřít regresní zkušenost. Jestliže je terapeut připravený a přizpůsobivý a umožní vyšší mysli dané osoby citlivě řídit celý průběh, aniž by sám prosazoval vlastní záměry, může tato osoba získat prožitky, které jí změní život. A to byl právě případ Johna.

Když jsem Johna, dobře vzdělaného muže středního věku, hypnotizoval před několika sty diváky při semináři v Bostonu, blesklo mi hlavou, že posluchači nezvykle ztichli a hltají každé slovo.

Citlivě, krok za krokem, jsem Johna posouval do minulosti. Jako první se mu zjevila scéna z vánočního setkání, kdy mu bylo pět let. Bylo na něm vidět, jak celý září dětskou pýchou, když si onu scénu vybavoval.

„Jsou tam moje tety. Vidím je. Mám na sobě svůj první oblek... z šedého flanelu!“ V obleku se cítil mnohem dospělejší. „Vidím stromček se spoustou světel,“ pokračoval.

Chvilí jsem mlčel, aby si mohl tuto dávnou událost vychutnat a prožít okamžiky hrdosti a spokojenosti.

Potom jsem jej zavedl ještě dál, hlouběji do minulosti, do doby před narozením, kdy byl v děloze matky.

Okamžitě se ozval: „Je tu málo místa! Chci se protáhnout.“

John začal kroutit hlavou, natahovat nohy a opatrně hýbat rukama. Pak spatřil „oslňivé světlo“, vlnící se skrze pupeční šňůru, a to jej uklidnilo.

Provedl jsem jej porodem; sice necítil žádnou fyzickou bolest, ale vadil mu veškerý ten hluk.

„Taková spousta lidí tu mluví,“ vysvětloval.

Dal jsem mu pokyn, aby se od scény narození odpoutal. Stále zůstal v hlubokém hypnotickém stavu. Potom jsem jej požádal, aby si vizualizoval zvláštní dveře a prošel jimi; předpokládal jsem, že se mu tak vybaví vzpomínky na minulý život, ale nestalo se. Místo toho jej čekal duchovní zážitek.

John se ocitl v nádherné zahradě. Popisoval úžasné rozptýlené světlo, jež naplňovalo celou zahradu a vyvolávalo v něm pocit hlubokého klidu. Vnímál děti, spoustu dětí. Vyprávěl, že je starší a je jejich učitelem.

Když poblíž sebe zahlédl bílého koně, okamžitě se mu v hlavě vybavilo slovo „ryzost“. John hovořil velmi pomalu a rozvážně. Pro věrné popsání scény, jež se před ním rozprostřela, nenašel vhodná slova; taková, jimiž by dokázal nádheru světla či zahrady vyjádřit. Cítil jsem, že ví daleko víc, ale nedokáže se o to s námi podělit.

„Co ty děti učíte?“ zeptal jsem se.

Jeho odpověď se zprvu zdála záhadná. „Učím je, jak si hrát,“ řekl pomalu a potichu. Pak jeho hlas zesílil, jako bychom se my v publiku stali dětmi a on byl teď náš učitel.

„Můžeme tady být pořád!“ prohlásil. „Můžeme tady být pořád.“

Johnův hlas začal slábnout, až zcela utichl. Pak začal velice potichounku mluvit; šeptal, jako by si přál, abych ho slyšel jen já, a ne ostatní.

„Radost... krása... uvědomění... ta zahrada na zemi tu může být napořád, záleží to jen na nás. Může tu být teď, v přítomnosti, jestli se pro to rozhodneme... jestli si vzpomeneme *jak*.“ Opět zmlkl. Po tvářích mu tiše stékaly slzy radosti. Johnovi se od tamtud nechtělo, a tak jsem ho tam ještě nechal.

A co že to John učil děti? Přeci že můžeme mít ráj na zemi, jestli se pro něj rozhodneme. Johnovo poselství je nesmírně důležité. „Jinou“ realitu jsme schopni začít vnímat i nyní,

v našem současném stavu, v naší fyzické podobě. Dokážeme vnímat čistou radost, pohnutí mysli, klid a mír. A když se dostaneme za hranice našeho fyzického bytí, budeme vnímat to samé, protože *jsme* skutečně to samé. Naše zapomnění, jakýsi stav „nevědomí“, lze změnit. K tomu, abychom se rozpomněli a prožili již zapomenuté, není zapotřebí zemřít nebo zažít prožitky blízkosti smrti. Z Johnových očí nepřestávaly kanout slzy radosti.

Uvědomil si, stejně jako já, že v jeho životě dochází k významnému posunu, a to z přehnaně intelektuálního postoje k takovému, založenému spíše na prožitcích a zkušenostech. Pootevřel si dvířka, jež už se nezavřou, a to díky nesmírně pozitivnímu, silnému zážitku.

O dva týdny později jsem dostal od Johna dopis, v němž mi popsal synchronní události, které jeho prožitky ještě více potvrdily. Vstoupil do obchodu s hudebninami a okamžitě byl „nasměrován“ k céděčku *Tajná zahrada*. Přečetl si upoutávku: „14 nových keltských a norských melodií, jež vám pomohou objevit vaši vlastní tajnou zahradu.“

Potom se John vydal do knihkupectví, aby si koupil nějakou konkrétní knížku, když tu „povědomě“ zamířil k jiné knize s názvem *Za dveřmi zahrady*, obsahující básně a nádherné obrazy sluncem zalitých zahrad.

O několik dnů později nastoupil do výtahu, kde byla na stěně přilepená báseň pocházející z prvního až druhého století:

Všichni ti, co tě milují,
jsou nádherní,
těší se z tvé přítomnosti
a nemohou být jiní, než dobří.

V tvé zahradě je místo,
všichni jsme tam vítáni,
a nám nezbývá, než tam vstoupit.

* * *

John dodal: „Ať jdu kamkoli, je ona zahrada stále se mnou...
vcházím do ní prostřednictvím srdce; je to zahrada mé duše, s níž
jsem stále ve spojení.“

Po Johnových prožitcích v Bostonu se i mé vědomí začalo
měnit.

„Může tu být i teď, v přítomnosti, pokud se tak rozhodneme,“
řekl John. Nesmíme zapomínat. Musíme si zachovat vědomí
o tom, že jsme božské bytosti, které mohou *bezprostředně* pro-
žívat radost, lásku, nekonečný soucit, intenzivní pocity bezpečí
a míru – a to vše právě teď.

Také u několika stovek účastníků bostonského semináře do-
šlo k pootevření jejich vědomí už jen tím, že mohli být svědky
Johnových prožitků, sledovat je a sdílet je. Pocity radosti, míru
a bezpečí ovládly celý sál, jako by nás fluidum vyšší pravdy
naplňovalo přesvědčením, že jsme nesmrtelní a stále milováni.
My sami *jsme* láska. Láska je energie, jež zaplňuje každíčký
atom naší bytosti, a neexistuje nic, z čeho bychom měli mít
strach.

7. KAPITOLA

Láska a soucit

Láska je odpověď na všechno. Není pouhou abstrakcí, ale skutečnou energií či spektrem energií, které v sobě můžete „vytvořit“ a udržovat. Prostě milujte. Ve vašem nitru se začínáte dotýkat Boha. Vnímejte lásku. Dávejte lásku najevo.

Láska rozpouští strach. Když pociťujete lásku, nezbyvá na strach místo. Protože všechno kolem nás je energie a láska zahrnuje všechny energie, platí, že vše je láska.

Většina z nás neprožívá život s vědomím své duchovní podstaty. Jednáme, jako bychom byli pouhými fyzickými objekty bez duše či ducha. V opačném případě bychom se nikdy nemohli dopouštět všech těch šílených věcí, jak to stále děláme. Devadesát procent z nás věří v existenci Boha a nebe a v to, že se po smrti dostaneme do nějaké další sféry bytí. Naše chování tomu ale vůbec neodpovídá. Chováme se k sobě hrubě a násilně. Neustále se dopouštíme aktů genocidy a vedeme ustavičné války. Vraždíme, znásilňujeme, mučíme a krademe. Stále se chováme nesmírně hrubě a sobecky.

Strach nám brání rozpoznat naši skutečnou duchovní podstatu. Duchovní bytosti, kterými bychom měli být, by měly projevoval soucit a štědrost, nikoli vraždit a loupit. Kolik jen strachu v sobě nosíme!

Jestliže musíte přemýšlet v termínech odměny a trestu, uvědomte si, že za myšlenky a skutky lásky a soucitu se vám dostane odměny vpravdě vrchovaté. Za skutky plné nenávisti a násilí vás trest v žádném případě nemine. Zdá se, že to stále nedoká-

žeme pochopit. Dokonce se často stává, že z projevů lásky máme spíš strach. Bojíme se odmítnutí, zesměšnění a ponížení; bojíme se, že budeme považováni za „slabochoy“ a bláznů nebo si vysloužíme nějakou nálepku.

Jenže všechny tyto obavy jsou zbytečné; jsme neustále milováni a ochraňováni. Jsme duchovními bytostmi v nedozírném duchovním oceánu obývaném nesčetným množstvím ostatních duchovních bytostí. Některé mají fyzickou podobu, ale většina ne.

Láska je voda v tomto moři.

Láska je energie – nejvyšší a nejčistší. Ve svých nejvyšších vibracích v sobě zahrnuje jak moudrost, tak uvědomění. Je to energie sjednocující veškeré bytosti. Láska je absolutní a věčná.

Když fyzikové v laboratořích měří energie léčitelů, kteří je mohou vyzařovat směrem k pacientům, bakteriálním kulturám či jinam, jsem přesvědčen, že se jedná o energie související s energií lásky (duchovní energií). Léčivá energie je součástí duchovní energie. Díky dalším výzkumům a zdokonaleným technickým prostředkům porozumíme této vzájemné propojenosti jistě ještě lépe.

Lékaři někdy mluví o propojení mysli a těla. Jsem toho názoru, že touto propojovací energií je právě láska.

Když různá náboženství hovoří o samé podstatě Boha, vždy se zmiňují o lásce. Skutečnost, že to platí pro všechna vyznání, je něčím, co nás všechny spojuje.

K vlastnostem energie patří její kmitání. Molekuly plynu kmitají rychleji než molekuly kapalin, které ovšem kmitají větší rychlostí než molekuly pevných látek. Molekuly mohou být identické, jako například H_2O (voda), ale o tom, zda se jedná o skupenství pevné, kapalné či plynné, rozhoduje frekvence kmitání molekul.

Není vůbec od věci si představit, že existuje pouze jediná energie – energie lásky. S poklesem kmitání dojde ke změně jejího stavu. My jsme jejím projevem v pevné formě.

Dvěma hlavními cíli našeho života jsou vykoupení a vnitřní mír. Když mluvím o vykoupení, mám na mysli svobodu. Vykoupení v sobě zahrnuje překonání karmy prostřednictvím našeho konání a milosrdenství. K vykoupení vede mnoho cest. Až dosáh-
neme vykoupení, naplníme tím osud své duše.

Nejde přitom o vykoupení v křesťanském či obecně nábožen-
ském smyslu, ale spíše o proces osvícení a osvobození od cyklu fyzického života a smrti. Vykoupení je postupný proces, jenž nás nevyhnutelně vede k našemu duchovnímu domovu. Po osvo-
bození se duše může rozhodnout, že se vrátí do fyzické sféry, aby pomáhala ostatním na jejich cestě k vykoupení.

Vykoupení vychází z lásky, ne z utrpení. Přetékají-li naše srdce láskou a ta směřuje k ostatním lidem, procházíme vykoup-
pením. Splácíme tím naše karmické dluhy. Vracíme se zpět do náruče Boha, nejvyšší formy lásky.

Dosažení vnitřního míru samo o sobě nestačí. Zkušenosti s klášterním či asketickým životem jsou pouze prostředkem, nikoli cílem. Jestliže člověk dosáhne vnitřního míru během meditování v jeskyni v Tibetu, je to dozajista obdivuhodné, ale je to pouze první krok. Život ve fyzickém světě vyžaduje kon-
krétní skutky: věnovat se ostatním s cílem zmírnit jejich utrpe-
ní a pomoci jim na jejich cestě, být soucitný, pomáhat léčit zemi, její obyvatele a vztahy, učit ostatní i se učit sám.

Jestliže se do konání takových skutků zapojíte, nabudete vnitřního míru, i když v jeskyni nestrávíte ani minutu.

Neočekávejte žádnou odměnu

*Spousta z nás očekává odměnu – odměnu a uznání za své cho-
vání... a jsme zklamaní, když se nám ani jednoho z toho, po čem
toužíme, nedostane. Odměna však spočívá již v samotném ko-
nání, za které nic neočekáváme... v nesobeckém konání.*

* * *

Od své ženy jsem se o lásce naučil opravdu hodně. Podporuje mě neokázalým způsobem; nikdy neusiluje o to být středem pozornosti a získat místo v „zářící reflektorů“, které na mě tak často míří. Pracuje v tichosti a soukromí a nic za to nevyžaduje. Trpělivě přihlíží, jak věnuji čas a energii jiným lidem, místo abych se více věnoval jí. Má porozumění.

Občas mi v legraci řekne, že mě miluje víc než já ji. Na to vždycky odpovím, že to není pravda a že ji miluji opravdu hodně.

Jenže si myslím, že má pravdu. Ona mě opravdu miluje víc. I když má láska k ní je skutečně velká, ona ví o lásce víc než já. Ví, jak milovat víc.

Mohu jí jedině slíbit, že se budu učit a budu se jí snažit vyrovnat.

Soucit

Albert Einstein prohlásil: „Člověk je část celku, jemuž říkáme vesmír; je jeho součástí omezenou v čase a prostoru. Vnímá sám sebe, své myšlenky a pocity jako něco odděleného od všeho ostatního; je to jakýsi druh optického klamu jeho vědomí. Tento klam se stává naším vězením, neboť omezuje naše osobní touhy a zálibení pouze na několik nejbližších lidí. Naším cílem musí být vymanit se z tohoto vězení tím, že rozšíříme působení svého soucitu a do své milující náruče přijmeme všechny živé bytosti a celou přírodu.“

Brazílii jsem poprvé navštívil v srpnu 1996. Během svého pobytu, kdy jsem byl obklopen pozoruhodnými lidmi a přírodními krásami této nesmírně duchovní země, jsem měl možnost se seznámit s Geraldem, mým brazilským vydavatelem.

Do zvláštní předmluvy knihy *Putováním časem k vyléčení*, jež byla později v Brazílii vydána, jsem psal o Geraldovi, neboť je příkladem uplatňování lásky v praxi:

„K mým nejtrvalejším vzpomínkám na Brazílii patří obličej mladé dívky. Je jí kolem dvanácti let, vidím její rozzářené oči a slyším chraplavý smích, když spolu s několika desítkami dalších dívek peláší kolem mě na své „pracoviště“.

Na toto zvláštní místo mě přivedl můj vydavatel a skvělý muž Geraldo Jordao Pereira. Spolu se svou ženou Reginou pomáhali nastartovat a zajistit fungování projektu určeného pro diskriminované mladé dívky z chudého předměstí Rio de Janeiro. Děvčata docházejí do tohoto střediska sestávajícího z několika menších budov a učí se tu praktickým dovednostem – šití, psaní na stroji, péči o vlasy a nehty a podobně. Vzájemně se tu sblíží a jejich sebeúcta narůstá. Osvojují si užitečné znalosti, které mohou uplatnit i na trhu práce. Když mi ukazovaly, co už všechno umějí, vyzařovala z nich radost a štěstí.

Energie sálající z tohoto místa a děvčat na mě udělala silný dojem. A Geraldo, jenž mě tam vzal, se pro mě stává představitelem ducha Brazílie. Je to inteligentní a kultivovaný člověk, který zemi a lidem vrací zpět velkou část toho, co je mu dopřáno, a činí tak s obrovským zanícením...

Kvůli tomu tady na zemi jsme. Abychom přistupovali k ostatním lidem s láskou a soucitem a nestarali se, co to osobně přinese nám. Ve chvíli, kdy jsem zahlédl rozzářené, láskyplné obličejy děvčátek, pochopil jsem, že Geraldo i Brazílie si vedou dobře.“

Měl jsem sen o soucitu a spolupráci v našich komunitách. Viděl jsem budovy a lidi z jakési ideální obce a vnímal jejich zaujetí pro sociální odpovědnost, pro pomoc sousedům. A právě to je podmínkou vzniku skutečného společenství a jeho přeměny na ráj, jakým měl svět vždy být. Jestliže na to zapomeneme nebo si to neuvědomíme, pak toužíme po moci, bohatství, postavení, celebrit a výhodách. Místo soucitu a spolupráce pak vznikají hierarchie a otroctví třídních rozdílů.

Soucítí, spolupráce, starost o sousedy a společenská odpovědnost nemají nic společného s ekonomikou. Je to věc srdce, jež

nemůže být uzákoněna nebo vnucena zvenčí. Musí vzejít z nás samých.

V tomto směru není důležité, zda se v daném státě či komunitě uplatňuje ten či onen ekonomický nebo politický systém. Jakmile uspokojíme potřeby své rodiny, měli bychom se o plody našeho nadání a práce podělit v rámci svého společenství. Měli bychom tak činit se srdcem plným soucitu a láskyplné vlídnosti vůči ostatním. Je to soucitné srdce, nikoli konkrétní ekonomický systém, jež se dělí o výsledky své práce.

Dáváme a také od ostatních dostáváme. Rovnováha mezi dáváním a přijímáním je zdrojem radosti.

Pokud se bude naše společenství vyznačovat vlastnostmi, jakými jsou spolupráce, soucit, odpovědnost a vlídnost, dokážeme znovu vytvořit alespoň kousek ráje na zemi.

S. KAPITOLA

Proměna světa

Soužití a harmonie... Všechno musí být v rovnováze. Příroda je v rovnováze. Zvířata žijí v harmonii. Lidé se to ještě nenaučili. Nadále ničt sami sebe. V jejich konání není žádná harmonie, žádný záměr. V přírodě je to jiné. Ta se nachází v rovnováze. Příroda je energie a život... a obnova. A lidé pouze ničt. Ničt přírodu. Ničt ostatní lidi. Nakonec se zničí navzájem.

Při jedné z meditací jsem spatřil naši planetu v podobě starodávné jednotřídky, kdy v jedné místnosti seděly děti od první do dvanácté třídy a všechny je učil jediný učitel.

Zdálo se, že škola má problémy. Mladší žáci rušili ty starší. O harmonii nebo spolupráci nemohla být ani řeč. Dokonce i samotná školní budova se stávala čím dál tím víc omšelejší. Došlo mi, že když ten chaos neskončí, přestane škola plnit svou funkci.

Pak jsem zahlédl několik moderních škol umístěných na překrásných pozemcích. Základní škola, střední škola a vyšší střední škola. Každá z nich byla specializovaná a přístupná jen vybraným žákům. Třídy byly upravené, avšak postrádaly onu intenzitu a energii jednotřídky.

Mohla by se naše jednotřídka – planeta – kvůli chaosu ve společnosti proměnit ve vzájemně nepropojené součásti? Nastala doba, aby byli zaostalejší žáci odděleni od pokročilejších? Tedy mají být ti, pro jejichž chování je příznačné násilí, nenávisť, chtivost a strach, izolováni od těch, kteří se již naučili milovat, odpouštět, projevovat soucit a být laskaví?

Sen skončil, ale jeho konec se zdál nejasný. Věděl jsem, že tento způsob výuky by mohl zůstat zachován, kdyby se nějak podařilo vyvolat v jednotřídce atmosféru spolupráce, lásky a harmonie. Výuka by mohla být v ideálním případě velice efektivní, neboť starší žáci by pomáhali mladším, a učitel by tak měl po ruce mnoho asistentů.

Kdyby však převládl nesoulad, strach a sobeckost, byla by jednotřídka nahrazena bezpečnějšími, i když poněkud sterilnějšími samostatnými školami.

Stále si ještě můžeme vybrat.

Všichni sníme o lepším životě v lepší společnosti. Jenže jak těžké je prožít alespoň jeden den a nepropadnout rozčarování, zklamání a únavě z podlých a sobeckých lidí kolem nás. Zdá se, že až příliš mnoho lidí se zajímá pouze o svůj vlastní úspěch. Jsou hrubí, arogantní, kritičtí a necitliví. Nejenže nás jejich chování deprimuje, ale většina z nás se domnívá, že sami nic nezměníme a musíme se v tomto směru spoléhat jen na zásah úřední moci.

Jakmile přijmeme za své, že naším úkolem je stát se osvěcenými bytostmi naší planety, můžeme začít měnit svět. Jsem realista a věřím, že když se budeme každý den chovat vlídně a dělat drobné skutky, které učiní ostatní lidi šťastnější, začne ke změnám, byť pomalým, postupně docházet. Možným řešením je dobrovolná pomoc těm méně šťastným. Třeba stačí dělat něco tak prostého, jako být na někoho hodný či projevovat laskavost a nic za to nežadat, ani neočekávat.

Herečka Oprah Winfreyová ve své televizní show už dlouhá léta propaguje, abychom každý den vykonali nějaký drobný dobrý skutek, projevíli dobrou vůli. Vůbec se nemusí jednat o něco nákladného nebo složitého. Stačí i příjemný úsměv, spontánní pochvala nebo poskytnutí pomoci potřebnému člověku. Může to být i vlídné slovo, laskavé gesto, projev starostlivosti a soucitu, sdílená radost, podaná pomocná ruka. Pomalu, krůček po krůčku, by tak mohla započít zásadní transformace naší společnosti. Lidé by se cítili povzbuzeni vlídnými projevy ze

strany druhých. Chování založené na strachu a nedostatečné jistotě by díky hřejivé vlídnosti postupně zmizelo.

I cizí lidé k sobě musí přistupovat laskavě a shovívavě. Vlídlost a starostlivost si přece nelze vyhradit pouze pro vlastní rodinu a přátele. V takovém případě by se společnost nikdy nezměnila. Musíme se dobře chovat ke všem, nejen k těm, co jsou jako my.

Kdyby se nám podařilo přimět všechny lidi k tomu, aby učinili každý den několik laskavých skutků, dokázali bychom změnit svět. Přinejmenším by to byl dobrý začátek.

Dny by ubíhaly příjemnějším, méně frustrujícím způsobem a do budoucna bychom hleděli s větší nadějí. Takovýto model vlídného a vnímavého jednání vůči ostatním lidem by mohl být americkým exportním artiklem a odkazem, a ne obchodní praktiky založené na chamtivosti, při nichž je prostředkem k získání peněz nemilosrdná, bezohledná konkurence.

Kromě toho bychom se stali příkladem našim dětem. Pochopily by, jakou sílu a význam má vlídné, laskavé chování. Poznaly by, že na počtu lidí, kterým by projevovaly svou laskavost, nezáleží. Podstatné je samotné chování.

Od počátku věků všichni velcí učitelé humanity zdůrazňovali význam lásky a soucitu pro naše vztahy a společenství. Neztráceli čas tím, aby nám vysvětlovali, jak hromadit nadbytečné materiální bohatství, ani nás neučili, jak být zlí, sobečtí, hrubí nebo arogantní.

Opravdový mistr, skutečný učitel, pravý guru vám pomůže najít vaši vlastní cestu, ukáže vám, co je pro váš duchovní rozvoj důležité a co ne, nebo co by jej dokonce mohlo brzdit nebo mu bránit.

Úkolem našeho každodenního života je pak chovat se v souladu s tímto učením. Být vlídní a starostliví a konat láskyplné skutky.

Pro změnu světa žádný harmonogram neexistuje. Důležité je prostě začít. Jestliže platí, že i na cestě dlouhé tisíc mil musíte udělat první krok, pak takovým prvním krokem je zbavit se stra-

chu a izolovanosti a začít s laskavými skutky. A je jedno, zda jsou náhodné či plánované, malé či velké, prostě je konejte každý den.

Ke změně současné podoby světa plného násilí, nelítostné konkurence a nenávisti nestačí úsilí několika osvícených osobností, ač by třeba šlo o vlivné světové vůdce. Změnit svět v místo, kde bude více lásky a laskavosti, se spíše podaří díky každodenním projevům laskavosti a soucitu sdíleným mezi lidmi a menšími skupinami. Lidé musejí pochopit, že jsme všichni stejní, navzájem si rovní a všichni ve svém každodenním životě usilujeme o trochu toho klidu, pohody a jistoty. Nemůžeme proti sobě ustavičně navzájem bojovat a zabíjet se.

Naše děti nás pozorně sledují. A to, co vidí – naše chování, hodnoty a přístupy – se pro ně stává i příkladem k následování. Jestliže se chováme nenávistně a hrubě, budou i ony takové. Jedno z našich nejdůležitějších poslání je učit děti správným životním hodnotám a chování úplně odmalička, protože i batolata nás bedlivě pozorují a rozumí daleko víc, než si myslíme.

Vzpomínám si, jak jsem před lety četl o Hopiech, původních obyvatelích Ameriky. Když u nich ve škole žák neznal odpověď na položenou otázku, ostatní studenti se nehlásili. Bralo by se to jako hrubé a nezdvořilé chování, které by mohlo takového žáka uvést do rozpaků a ponížit jej. Vůbec nebylo důležité ohromit učitele svou vlastní dokonalostí a vytáhnout se na úkor spolužáka. To by bylo považováno za něco velice primitivního.

V našich moderních školách „civilizovaného“ Západu by se samozřejmě zdvihl les rukou, neboť studenti by chtěli využít neznalosti nešťastného kamaráda. Je nám vštěpováno, abychom profitovali na úkor ostatních a na cestě vzhůru nebrali na nikoho ohledy. Učíme se být ambiciózní, bezohlední, a s těmi, které porazíme, nemít žádné slitování. Co je nám do nějakého poníženého spolužáka, který neznal odpověď? Hlavně že máme příležitost udělat dojem na učitele.

Toto jsou semínka násilí, která jsou v nás zasévána v době našeho raného mládí. Můžeme se však probudit a pochopit pra-

vou podstatu plevle, jenž z takových semen vzrostl, a vykořelit jej. Předpokládá to však, abychom si uvědomili vlastní, hlubší přirozenost, a to není vždy tak jednoduché.

Před lety jsem studentům druhého ročníku lékařské fakulty univerzity v Miami přednášel farmakologii, konkrétně problematiku zneužívání alkoholu a drog. Kurz navštěvovali úplně všichni.

Protože jsem se spíš zajímal o to, co se studenti naučí, než o jejich známky, rozhodl jsem se, že je v tomto případě zbavím stresu ze závěrečné zkoušky. Věřil jsem, že když se zbaví strachu, dokáží se více soustředit na samotnou látku.

Představitel univerzity mě však požádal, abych závěrečnou zkoušku provedl; měla se skládat ze 120 otázek a několika esejí. Oznámil jsem studentům, že na poslední plánované přednášce před závěrečnou zkouškou jim povím otázky a témata esejí, které příští týden zadám. A celou přednášku se budeme věnovat probírání těchto otázek. Měl jsem za to, že takto nejen skutečně porozumí probírané látce a obsahu závěrečné zkoušky, ale že ji všichni zvládnou na jedničku.

Navržený postup jsem také dodržel.

Když jsem později začal kontrolovat a hodnotit závěrečné písemky, nevěřil jsem vlastním očím. Opravdu jsem si původně myslel, že každý dosáhne téměř nejlepšího možného výsledku. Místo toho sledovala četnost jednotlivých známek onu známou křivku v podobě zvonu, takzvané normální rozdělení, kdy menší procento studentů získá jedničku, přibližně stejný počet čtyřku nebo pětku, zatímco největší procentuální podíl připadne na ty, co dostanou dvojku a trojku. Jak se to mohlo stát? Vždyť jsem jim řekl otázky týden před testem.

Jedna ze studentek, dcera přítele, odevzdala vynikající písemku. Protože mi celá věc vrtala hlavou, zeptal jsem se jí, co se vlastně stalo.

„Oni vám prostě nevěřili,“ zněla odpověď. „Domnívali se, že jste je chtěl podvést a dal jste jim dopředu jiné otázky a odpovědi, než jste zamýšlel opravdu dát.“ Ona měla štěstí, protože mi uvěřila.

Tito studenti již byli zpracováni kulturním prostředím, které je nutí být cynickými, nedůvěřivými a neuvěřitelně ambiciózními. Právě tito studenti se v příštích deseti letech stanou našimi lékaři, našimi *léčiteli*. Cynickými, ambiciózními, nedůvěřivými *léčiteli*.

Naše „civilizovaná“ kultura nás zrazuje. Jestliže to chceme změnit, musíme začít od dětí a zdůrazňovat jim význam lásky a vlídnosti, víry a naděje, soucitu a nenásilí a učit je jednat s ostatními lidmi uctivě a důstojně a nepovažovat je pouze za prostředek na cestě k získání materiálních statků.

Žádní guru, ani prezidenti to za nás udělat nemohou. Odpovědnost je na každém z nás. Záleží jen na nás, abychom se při každodenních setkáních o lidi zajímali, podávali jim pomocnou ruku a chovali se k nim vlídně, a zároveň tak činili nesobecky a nepřemýšleli, co z toho budeme mít.

Právě takto můžeme změnit svět.

Když nemáte příležitost dělat velkorysé věci, dělejte malé věci velkorysým způsobem.

Odmítněte násilí a nenávist

Nemáme žádné právo přerušit náhle životy lidí předtím, než naplní svou karmu... K tomu nemáme právo. Když je necháme žít, stihne je nakonec ještě větší trest. Až zemřou a dostanou se do další dimenze, budou trpět tam. Ocitnou se ve velice nestálém stavu a nebudou mít nikdy klid. Jakmile se znovu vrátí zpět, jejich život bude opravdu těžký. A budou se muset vyrovnat s lidmi, kterým předtím svými špatnými skutky ublížili... Jen Bůh je může potrestat, ne my. A trestu neujdou.

Násilí zdaleka nespočívá jen ve způsobení fyzické újmy. Existují nefyzické formy násilí, které mohou být dokonce mnohem horší. Jejich podoba může být velice nenápadná. Aktem násilí je už například dělení na „my“ a „oni“. Zdůrazňování rozdílů

mezi lidmi spíše než poukazování na jejich podobnost vede dle-
ve či později nevyhnutelně k násilí.

Bojíme se „ostatních“. Přenášíme na ně rozčarování nad se-
bou samými, nad svými chybami a selháními. Činíme je odpo-
vědnými za své problémy místo toho, abychom se zamysleli
sami nad sebou. Snažíme se problémy řešit tak, že těmto lidem
„vyhradíme“ místo.

Například *country club* s vyhrazeným členstvím je projevem
takového násilí. A je jedno, že jeho členové nezískají nic víc,
než možnost si za krásného letního dne zahrát na zeleném tráv-
níku lemovaném stromy golf. Přesto se jedná o projev násilí.
Spočívá v jejich uvažování: „Jsme ‚my‘ a ‚oni‘, tedy všichni
ostatní. Oni nejsou jako my. Nemůžeme jim věřit. Jsou nebez-
peční a je nutné se jich bát.“

Jestliže přistoupíme k lidem, kteří se nám zdají odlišní, se
zájmem a soucitem, překonáme strach a nahradíme jej láskou.
Překonáme násilí a vyjdeme vstříc svému osudu.

Slyšel jsem, že když básnířka Maya Angelou zaslechne něja-
kou předpojatou poznámku vůči jakékoli skupině, okamžitě
rozhodným hlasem řekne: „Přestaňte s tím!“ A můžete to být
i v sále plném účastníků večerní party. Stačí, když se někdo pustí
do zaujatých komentářů, historek či anekdot, a hned zazní její
majestátní hlas.

To je vynikající metoda. Kdybychom tak postupovali všich-
ni, pak by bigotnost a předpojatost byly na ústupu a snad by
i jednou zmizely úplně. Jenže říct „Přestaňte s tím!“ vyžaduje
značnou dávku odvahy. Kdybychom chtěli toto nedobré chová-
ní omezit, nezbývalo by nám než okřikovat své rodiny, přátele,
kolegy, šéfy i neznámé lidi.

Může se to zdát dost těžké, ale mějte na paměti, že když se
vzájemně oddělujeme a vymezujeme, plujeme proti proudu lás-
ky. Láska znamená, že jsme všichni vzájemně propojeni, jsme
stejní a sobě rovní.

* * *

K tomu, aby terapie využívající vzpomínky z minulých životů fungovala, není třeba, abyste věřili v reinkarnaci. Záleží na vás; můžete si myslet, že celá věc je jakousi metaforou. Samotná představivost je bohatá, podrobná a léčivá, a je jedno, v co věříte.

Na jaře 1996 jsem byl pozván jako host do pořadu Mauryho Povice. Před živým natáčením jsem několik lidí podrobil regresi, jejíž průběh byl filmován. Byl mezi nimi i Jim, hudebník a veterán vietnamské války, jemuž pomalu táhlo na padesát let. Odveden byl proti své vůli a představa, že by měl někoho zabít, mu byla odporná. Jenže neměl na vybranou a musel jít.

Před regresí jsem se s Jimem nikdy nesetkal. Stručně jsem mu vysvětlil, o co jde, jak budeme postupovat, a omluvil se mu za nepříjemnosti způsobené kamerami a nasvícením. Pověděl mi, že ještě nikdy hypnotizován nebyl a nemá žádné osobní zkušenosti s minulými životy, nicméně je ochoten to zkusit.

Během několika minut se Jim dostal do hlubokého hypnotického stavu a začal prožívat působivý výjev z minulého života. Kamery, ani jejich obsluhy si vůbec nevšímal.

„Jsem v oddíle kavaléristů.“ Zpočátku mluvil velice pomalu. „Jsme někde v oblasti Dakotů... jsme... je tu spousta Indiánů a masakrují nás... snažím se přesvědčit své druhy, že... umíráme se ctí... ale... není to tak.“ Z očí mu stékají slzy. Ovládl jej žal a smutek.

„Je tu Gary,“ doplnil Jim. Na dřívě smutné tváři se mu na chvíli objevil nádherný úsměv. Gary patří k nejbližším přátelům Jima v jeho současném životě.

„Poznáváte ho?“ zeptal jsem se tichým hlasem.

„Ano,“ odpověděl Jim s náznakem úlevy. „Můj kamarád Gary.“

„Je jedním z vás?“

„Ano.“ Znovu se usmál, i když mu po tvářích tekly slzy.

„To je v pořádku,“ poznamenal jsem, abych utišil jeho zármutek. „Často se znovu setkáme se stejnými lidmi... Přežijete to?“

„Ne!“

„Co se s vámi děje?“

„Berou mi vlasy,“ řekl pochmurně.

„Co vidíte?“

Jimův hlas teď zněl ještě smutněji. „Hrozné krveprolití... Ach, to je hrozné, co děláme.“

Pak jsem jej od scény vlastní smrti v minulém životě odpoutal. „Teď se zamyslete, jaksi z vyššího nadhledu; jaké poučení jste získal z těchto zážitků, z minulého života?“

Chvilku mlčel. Všiml jsem si, jak se mu míhají oči, jako by si prohlížel obrázky promítané pod zavřenými víčky. Později se mi Jim svěřil, že viděl sled výjevů z minulého života, plných válečných hrůz a bezuzdného násilí. On sám ve všech těch scénách vystupoval, někdy jako oběť, jindy jako zabiják nebo truchlící pozůstalý.

Seděl, ani se nepohnul. Zopakoval mou otázku. „Zamyslet se nad minulým životem z vyššího nadhledu? Co jsem se dozvěděl? Jaké poučení jsem si vzal?“

Pak odpověděl. Oči měl usazené a hovořil velice potichu a mě při jeho slovech až zamrazilo.

„Život je posvátný a nikdy neexistuje důvod zabíjet.“

Jako bych v té chvíli slyšel poselství, které Catherine převzala od Mistrů před patnácti lety. V mysli jsem si představil devatenáctiletého brance odmítajícího začínající válku ve Vietnamu. Jak mizerně se musel cítit, když se stal její součástí!

Jeho námitky neměly žádný politický nebo ideologický podtext. Musel si na určité hluboké emocionální úrovni rozpomenout na tragické prožitky z válek s Indiány z konce devatenáctého století.

Život je posvátný a nikdy neexistuje důvod zabíjet.

9. KAPITOLA

Nalézání světla

Teď cítím pouze klid a mír. Je čas pohody. Zasloužený. Duše... duše zde nalézá klid. Všechny tělesné bolesti necháváte za sebou. Vaše duše je klidná a vyrovnaná. Je to úžasný pocit... nádherný, jako když jste stále v záři slunečních paprsků. Světlo je tak oslnivé! Vše pochází ze světla! Energie pochází ze světla. Naše duše se k němu okamžitě vrací. Působí téměř jako magnetická síla, jež nás přitahuje. Je úžasné. Je jako zdroj síly. Ví, jak uzdravovat.

Jedním ze zásadních poznatků výzkumu prožitků blízkosti smrti je vnímání nádherného a uklidňujícího světla. Nejedná se o nějaký neurochemický jev v poraněném mozku, ale spíše o úžasně nahlédnutí do světa na druhé straně. Často se v tomto světle objeví milovaný, již dříve zemřelý příbuzný nebo nějaká duchovní bytost nabízející rady, vědomosti a hlubokou lásku. Člověk procházející takovýmto stavem je nezfědka obeznámen s podrobnostmi a událostmi, o nichž předtím nevěděl. Lidé se tak od svých milovaných zesnulých dozvídají, kde jsou schované a dosud neobjevené rodinné šperky, poslední vůle a další skryté skutečnosti. Později, když se zotaví z nemoci či zranění, tyto věci nacházejí, čímž potvrzují správnost informací získaných v době, kdy byli v kómatu. Kdyby bylo světlo „vyvolané“ zraněním mozku, jak někdy kritici prožitků blízkosti smrti prohlašují, nemohlo by k takto přesnému ověření nikdy dojít.

I když se určité podrobnosti prožitků blízkosti smrti mohou v různých kulturních prostředích lišit, zdá se, že vnímání nád-

herného světla je univerzálním jevem. Lidé ve Spojených státech, kteří tuto zkušenost zažili, často líčí, jak se pohybovali tunelem, aby se ke světlu dostali. V Japonsku je zase běžnější, že je k dosažení světla nutno překročit řeku či nějaký vodní útvar. Ale bez ohledu na to, zda se jedná o tunel nebo řeku, na konci je vždy světlo. Stejný je i pocit, jenž je se světlem spojen – klid a mír.

Po uskutečnění dvoudenního intenzivního pracovního semináře, jehož se zúčastnila řada odborníků z oblasti péče o zdraví, jsem od jednoho z nich dostal dopis. Byla to žena a děkovala mi, že jsem nejen jí, ale i ostatním pomohl prožít nádherné světlo, stejné světlo, o němž jsem přesvědčen, že jej vidí a cítí lidé během prožitků blízkosti smrti a po smrti. S tímto světlem lze samozřejmě přijít do kontaktu při meditativních nebo hypnotických stavech, ve snech, při spontánních mystických prožitcích a mnoha jinými způsoby.

Pisatelce je nyní třicet šest, ale první zkušenost se světlem, jež má stále ostře vrytou v paměti, prožila v době, kdy jí bylo pouhých čtrnáct. Prála si se o ni se mnou podělit. Chtěl bych, abyste si i vy přečetli její slova, protože vše popsala klasickým, přesným a přímočarým způsobem.

Vzdělání získala v katolickém školském systému Latinské Ameriky. Jejím hlavním jazykem je španělština, avšak dopis napsala v angličtině:

„O takových věcech, jako jsou prožitky blízkosti smrti a po ní, o životě před životem či dokonce o minulých životech, jsem předtím nikdy neslyšela. Vůbec mě nenapadlo, že v deváté třídě už o tom budu mít co vyprávět.“

Během duchovních cvičení, kterých se účastnila celá její školní třída, je kněz učil několika meditačním a vizualizačním postupům. Nejdřív nechal skupinu žáků lehnout si na podlahu a vyzval je, aby zpomalili dýchání. Poté je vybídl, aby si představovali, že se nacházejí na nádherné louce plné květín. Od tohoto okamžiku se prožitky dívky začaly odvíjet jiným směrem, nezávisle na pokynech kněze.

„Ptáci zpívali a my se radovali z krásného okolí. Laskavý knězův hlas nás nabádal, abychom dál kráčeli po louce, ale já se přistihla, že vraštím čelo. Už jsem se nedokázala řídit jeho pokyny. Pokusila jsem se o to třikrát, ale místo abych pokračovala v procházce, vždycky jsem došla ke studni. Hlas kněze, jenž stále hovořil o louce, ne o studni, mi zněl ze stále větší a větší dálky...

Přestala jsem vnímat tělo a zcela jsem se tomu poddala. Zároveň jsem se viděla, jak se nahýbám, abych se podívala do studny, a nakonec jsem do ní spadla. Pak už to ale nebyla studna, ale jakýsi tunel. V pravé ruce jsem držela lampičku. Vydala jsem se tunelem; kromě slabého světla od lampy byla všude tma. Po chvíli jsem si povšimla, že tunel uhýbá mírně doleva, a jak jsem šla blíž, začaly se objevovat drobné světelné paprsky. S každým dalším krokem však nabývaly na intenzitě. Vroucně jsem si přála poznat, co to je.

Došla jsem až na roh a pak jsem to spatřila: Bože můj, zůstala jsem úplně konsternovaná! Tak tohle je to! Nejnádhernější, nejzářivější a největší světlo, jaké jsem kdy zažila! Kulaté, obrovské a žhnoucí jako slunce, ale čistě bílé. Zdá se být pevné, ale zároveň zcela průsvitné. Jak je to možné? (Těchto několik řádků jsem napsala v přítomném čase, protože má duše mi říká, že toto nádherné světlo existuje a bude vždy existovat pro všechny z nás.)

Chvilí jsem se světla bála, ale zároveň mě neodolatelně přitahovalo. S lampičkou v ruce jsem si přála do toho obrovského světla vyzařujícího fascinující paprsky vstoupit. Chtěla jsem se dostat dovnitř a zjistit, co za tím vězí! Chtěla jsem být jeho součástí! Dokázala jsem rozpoznat, že s prostředím světla je spojená mužská polarita...

Právě jsem se chystala vykročit, když tu jsem ve své mysli uslyšela silný hlas, jak mi říká: „Ne, do světla vstoupit nesmíš!“ Stále mám v živé paměti energii toho hlasu. Byl to mladý mužský hlas, ale nikoho jsem neviděla...

Byla tam neviditelná bariéra, jež mi nedovolovala, abych se ke světlu víc přiblížila. Okamžitě po odeznění hlasu jsem cítila, jako

by mi někdo velice silně zatlačil na hrud' a přiměl mě k cestě zpět. Přitom jsem se v tunelu vznášela v jakýchsi v kružích... Pak se z tunelu najednou stala opět studna a já jsem padala vzhůru! Když jsem vyplula ze studny, uviděla jsem zase nebe a louku. V tu samou chvíli jsem uvnitř těla ucítila něco, co se podobalo nárazu, dost silnému, jako by do něj zprudka dorazila duše. Vrátila se, neboť vstup do Světla nebyl povolen..."

V tom okamžiku otevřela oči.

„K mému překvapení kněz stále ještě popisoval květinovou louku a studenti leželi tiše s očima zavřenýma. Mého návratu si nikdo nevšiml..."

Zážitek byl pro ni příliš vzrušující a emotivní, než aby se s ním někomu svěřila. Po řadu let uchovávala prožitek se světlem jako své nanejvýš osobní tajemství.

O dvanáct let později si v novinách přečetla článek o prožitcích blízkosti smrti čtyřleté holčičky. Při jeho čtení ji „zaplavila ohromná radost“. Uvědomila si, že holčička mohla do světla vstoupit, protože, byť na chvíli, byla mrtvá.

„Strašně moc jsem plakala. Už jsem nebyla sama. Světlo nebyla pouhá fantazie..."

Takový pocit lásky, klidu a přítomnosti Boha, jaký mi Světlo poskytlo, jsem už nikdy znovu nezažila. V našem fyzickém světě se mu nemůže nic vyrovnat. Chybí mi."

Nyní tato žena pracuje v nemocnici s umírajícími pacienty. Pomáhá jim při jejich přechodu do duchovního světa, utěšuje je a uklidňuje a využívá k tomu své vlastní duchovní prožitky. Je zajímavé, že si povšimla řady stejných skutečností jako můj nejmladší bratr Peter a jeho žena Barbra. Oba jsou onkologové a jejich zkušenosti s umírajícími pacienty jsou vylíčeny v *Putováním časem k vyléčení*.

Pokračovala pak ve svém vyprávění:

„Mám možnost být ve společnosti umírajících pacientů. ‚Vidí‘ své milované rodiče nebo členy rodiny, kteří je přijímají v jejich dimenzi nebo si pro ně přicházejí. Tihle pacienti mi líčí své vize a prožitky před smrtí. Jsou šťastní, když ‚spatří‘ matku nebo otce

nebo nějakou nádhernou bytost, jež se na ně usmívá... Víím, že budou mít ze svého světla radost.

Potřebuji – lidé potřebují – znát víc, jak se starat a pomáhat umírajícím lidem, a světlo v tom hraje důležitou roli. Ze světla přicházíme a do světla odcházíme. Díky lásce a štěstí, které jsem vycítila ze svého světla a které vnímají i moji pacienti, dobře víím, že láska smrti nekončí...“

Má pravdu. Světlo a Láska opravdu nikdy nekončí. Jsou spolu dokonale a navěky propojeny.

Na základě znalostí získaných od Mistrů víím, že prožitky po smrti jsou velmi podobné. Odcházíme do světla a prožíváme stejnou úlevu, stejnou lásku a uklidňující mír. Jediný rozdíl spočívá v tom, co nastává potom. Při prožitcích blízkosti smrti se člověk vrací do svého fyzického těla. V tom druhém případě duše pokračují v cestě a na druhé straně, v ráji, se dál učí, dokud se nevrátí do těla dítěte, a znovu se tak neocitnou ve fyzickém stavu, je-li to nutnost či jejich volba.

V poslední době se objevily zprávy o lidech s negativními prožitky blízkosti smrti. Když jsem se jim podrobně věnoval, zjistil jsem, že někdy o prožitky blízkosti smrti vůbec ani nešlo. Místo toho zraněná osoba prožívala během duševního traumatu proměnlivé stavy vědomí. Na úrovni částečného vědomého vnímání mohla taková osoba mlhavě registrovat, co se kolem ní děje. Netvrdím, že něco jako negativní prožitky blízkosti smrti neexistuje, ale faktem je, že takovýchto případů bylo hlášeno jen velice málo a některé nelze považovat za věrohodné.

Uvedu příklad. Podrobil jsem regresi policistu, který během výkonu služby utrpěl zranění při automobilové nehodě. Popsal mi „strašlivé“ prožitky blízkosti smrti, kdy do jeho těla strkali a píchali zlomyslní tvorové. Jak vyšlo při regresi najevo, byl při převozu záchrankou na pohotovost částečně při vědomí. Během cesty mu lékaři poskytli první pomoc, nitrožilně mu doplňovali tekutiny, dali mu několik injekcí, sledovali tlak a provedli tracheotomii. Ze zlomyslných tvorů se tak vyklubali záchranáři, kteří mu zachránili život.

Když najdete světlo, najdete klid, úlevu a lásku. Na takovém prožitku není nic negativního. Nikdy jsem nenašel peklo, pouze různé úrovně nevědomosti. Čím více nevědomosti, tím méně světla. Ďábel je rovnítkem hluboké nevědomosti a téměř absolutní absence světla.

Na seminářích s tematikou regrese jen málokdy narazíte na lidi, kteří jsou slavní nebo mají význačné postavení. Henry byl výjimkou. V současném životě je profesorem strojního inženýrství na jedné velké středozápadní univerzitě. Jeho myšlení i chování jsou vysoce logické a racionální a na můj seminář přišel spíš proto, aby dělal společnost své ženě, než s úmyslem se jej aktivně zúčastnit. Osud tomu chtěl, že se nakonec ocitl před dvěma stovkami účastníků v roli poněkud rozpolceného dobrovolníka pro individuální regresi.

Při několika předchozích skupinových cvičení prožil Henry intenzivní vzpomínky z mládí, které byly dost podrobné a emotivní. Přál si však při pátrání v minulosti zajít ještě dál.

Henry dosáhl takové hloubky hypnotického stavu, které většina lidí není schopna. Vzpomněl jsem si na přísloví, že nelze posuzovat knihu podle jejího obalu. Dokonce i inženýři se nebrání pohroužit se do opravdových hlubin.

A právě hloubka hypnotického stavu byla příčinou, proč si pak průběh regrese nedokázal vůbec vybavit. Naštěstí byla celá nahrána, takže mohl později vše znovu prožít.

Vzpomínky na dětství se opět vyznačovaly spoustou podrobností. Jeho paměť byla ve stavu hypnózy neobyčejně živá a přesná.

Nejdříve jsem jej vrátil do věku tří let, kdy mu zrovna matka hubovala, že vyrazil na ulici za zakutáleným míčem. Málem ho přitom porazilo auto. Velice pronikavě vnímal její strach a úlevu, a rovněž si vybavil, jak on sám na tyto smíšené emoce reagoval.

Potom jsme se přesunuli do jeho minulého života. Seděl plně koncentrovaný a ve stavu hlubokého transu, zcela netečný

k velkému počtu diváků. Nechal se unášet dávnými vzpomínkami, které se před ním vynořovaly. Býval generálem římského vojska.

„Uvědomujete si něco?“ zeptal jsem se poté, co jsem jej uvedl do stavu, v němž se mu už vzpomínky z minulých životů mohly vybavovat.

„Ano,“ zareagoval rychle. „Jsem... jsem ve válce. Bojuju... Ach, vypadá to, že jsem římský centurion. Mám na sobě... mám na sobě oblečení a výstroj generála... Jsem se svými muži na bojišti a mám svého vozataje a válečný vůz... jsme na válečném poli a vrhám kopí a zabíjím lidi. A jsme... jsme... tedy já... já tomu všemu velím. Ženeme tuhle skupinku lidí... jsou z jiného vojska... vypadá to na Germány... na nějakou armádu ze severu... ženeme je do řeky, na jejíž druhé straně je prudký sráz...“

Vůbec jsem nemusel Henryho pobízet, ani mu dávat otázky. Pokračoval dál a jako důstojník hovořil o průběhu boje.

„Vypadá to, že dnešní den bude pro nás úspěšný.“ Teď se však zase vrátil k popisu sebe sama.

„Mám na sobě brnění... Přilbice je bronzová a je na ní chochol a také ochranný kryt na obličej. Mám kovový náprsní kruh... a něco, co se podobá krátkému obleku... je to brnění, které mi sahá od pasu do půli stehů...“

Vrhám kopí. Víím, že ho někdo hodil po mně, ale strach... strach nemám!“ Zdálo se, že je tím sám překvapen.

„A zasahuje mě, právě tady,“ upřesňuje a ukazuje na pravou spodní část břicha. „Pancíř je z nového kovu... nebojím se hroty kopí vyrobených ze zašpičatělých kamenů. Moje brnění je pořádně pevné...“

Pak jsme s vozem zamířili... zpět, protože bitevní vřavy už se účastnit nemusíme. Necháváme bitvu pokračovat dál. Sledujeme ji z kopce... v bezpečí... Augustus si přeje, aby generálové bitvu zahajovali, ale pak se z ní stáhli... zejména, když jasně vítězíme.“

Zmlkl. Je jasné, že bitva byla vítězná. Rozhodl jsem se, že jej posunu v čase vpřed. Uložil jsem mu, aby se dostal na sa-

motný konec tohoto života. Chvíli ještě mlčel a pak se zase rozpovídal.

„Jsem... jsem bohatý muž, i když jsem začínal jako chudý chlapec, ale teď jsem boháč a vlastním půdu... a vidím spoustu sloupů. Jsem v Senátu. Mám na sobě roucho s purpurovým pruhem. Jsem senátorem.“

„Takže máte moc?“ optal jsem se.

„Ano, ano, zcela jistě mám určitou moc,“ odpověděl, „ale ne takovou, jako má César. Já už jenom... jsem teď na odpočinku a už neválčím. Už jen přebývám na svých pozemcích na Sicílii... farmařím a chovám ovce. A Césara vídávám jen občas, když se objeví v Syrakusách.“

„Jste připraven tuhle dobu opustit... nebo je tam ještě něco dalšího?“ zajímalo mě.

„Vidím se, jak umírám,“ zní jeho odpověď. „Jsem už hodně starý... ležím na jakémsi pevném povrchu připomínajícím postel... pozoruji lidi, kteří kolem mě spěchají... spěchají... spěchají. Rozhlížím se, ale hlava zůstává nehnutě ležet ... vidím svou ženu... pak umírám.“ Po těchto slovech zmlkl.

„A co dál?“ chtěl jsem vědět.

„Vidím... vidím sám sebe... jsem opět mladý muž. Vidím, jak se dívám dolů do místnosti. Mám radost... Jsem šťastný a mám radost a mohu se pozorovat.“

A je tu jakési volání... nebo mě někdo volá... a tamhle svítí jasné žluté světlo... žluté světlo... velmi silné. Nemohu se do něj dívat... ale ve světle je hlas, který mě volá, a tak do světla vcházím...

Cítím se v něm opravdu krásně, kolem celého těla vnímám teplo. Je to velice příjemné, jako ideální... ideální klima. Stále mám na sobě senátorské šaty... ale jsem mladý... jsem znovu mladý.“ Znovu se odmlčí.

„Chcete nám z tohoto stavu ještě něco povědět?“ pobídl jsem jej.

„Co se děje dál... nevím... nevím... Teď už si na nic dalšího nedokážu vzpomenout,“ řekl pomalu.

Hned nato jsem Henryho přivedl z hlubokého transu zpět do normálního stavu.

„Jak se cítíte?“ zněla má první otázka.

„Dobře, kdy začneme?“ Poslední vzpomínka, která mu utkvěla v paměti, se vztahovala k okamžiku, kdy jsem jej před pětačtyřiceti minutami začal hypnotizovat.

Týden po této zkušenosti mi blízký přítel Henryho řekl, že se Henry cítí háječně a že mu regrese přinesla tolik klidu a pohody, které ještě nikdy nezažil, přinejmenším v tomto životě.

Usmál jsem se. Kolika jen obav se člověk dokáže zbavit, když si takto přímo a hluboce připomene svou božskost a nesmrtelnost. O tom, že žil před mnoha staletími v Římě Henry vůbec nepochyboval. Nejde přitom pouze o vzpomínky na minulé životy. Jestliže si připomeneme ono nádherné světlo, s nímž se po opuštění svých fyzických těl střetneme, zmizí nejen strach, ale zaplaví nás pocit úžasné radosti a úlevy. Je to milující světlo. Podporuje naše duše. A Henry toto světlo sám zažil.

Bývá žluté. Někdy jej lidé líčí jako zlaté. Někdy zase jako nepopsatelné, neboť obsahuje současně všechny barvy. Na jednom se ale shodnou všichni – je uklidňující a plné lásky.

Smrt není tím, v co většina z nás věří. Smrt znamená zbavení se fyzického těla na cestě naší nesmrtelné duše na druhou stranu. V tomto smyslu smrt neexistuje. Jediné, co existuje je život a láska. Světlo je dalším projevem této univerzální, nekonečné, všeobjímající lásky.

Lidé, kteří se zabývají výzkumem prožitků blízkosti smrti, jako například Dr. Raymond Moody a Dr. Elisabeth Kübler-Rossová, často hovoří o „okamžicích spojených s ohlédnutím za životem“. Jedna či více moudrých a milujících bytostí vám při nich pomáhá při retrospektivním hodnocení událostí vašeho života. Zvláštní pozornost je zaměřena na vaše vztahy, na způsob jednání s lidmi.

Z výzkumu s pacienty, kteří si vybavili vlastní smrt ve svých předchozích životech, vím, že jsou tyto vzpomínky ve velké míře

stejně. Hodnocení života přitom probíhá láskyplným způsobem, bez jakéhokoli odsuzování nebo kritiky. Je to však hluboký emoční zážitek jak pro pacienty, tak i pro mě, a takto získané poznatky jsou vskutku významné.

Když jste kupříkladu nějaké osobě poskytli upřímnou pomoc ve chvíli, kdy to opravdu potřebovala, cítíte, že se vám její vděčnost a láska vrací zpět.

Jestliže však někomu ublížíte nebo jej zraníte, ať už citově nebo fyzicky, vnímáte jeho hněv i zranění.

Jaká skvělá příležitost k učení!

Nakonec si ve spolupráci s vašimi „poradci“ – milujícími průvodci, Mistry, anděly a dalšími, kteří vám pomáhali na cestě nekonečným časem – naplánujete další život tak, abyste napravili dřívější pochybení.

Náš vývoj a učení nikdy nekončí.

Když se už nepotřebujete reinkarnovat, když jste získali všechna ponaučení a vyrovnali všechny dluhy, pak je volba na vás. Můžete se dobrovolně vrátit a pomáhat lidem svou láskyplnou činností. Nebo můžete zůstat na druhé straně a být užitečný v tomto stavu. V obou případech se i nadále budete rozvíjet ve svém božství.

Jiné dimenze

„Lidé si stále myslí, že jsou na světě jedinými bytostmi. Ale tak tomu není. Existuje mnoho světů a mnoho dimenzí... a mnoho, mnoho dalších duší...“

V této dimenzi je hodně duší. Nejsem tu sama. Musíme být trpěliví. Je tu něco, co jsem sama nikdy nepoznala... Existuje spousta dimenzí...“

Zeptal jsem se jí, jestli tu už někdy předtím byla, jestli se už reinkarnovala vícekrát.

„V různých dobách jsem byla v různých dimenzích. Každá

z nich představuje vyšší úroveň vědomí. Do jaké dimenze se dostaneme, závisí na tom, kam jsme až v našem vývoji postoupili..."

Na této planetě žije mnohem víc lidí, než kdykoli předtím. Jenže duší existuje ještě víc než lidí. Toto není jediný svět. Duše existují v mnoha dimenzích. Ve stále větší míře jsou přitahovány naší planetou – jednou z mnoha škol – protože je to *velice* oblíbená škola. Dá se v ní hodně naučit.

Když hovořím o jiných dimenzích, mám tím na mysli jiné energetické stavy či dokonce různé úrovně vědomí, nikoli nutně jiné planetární systémy nebo galaxie. Ráj může být považován za další dimenzi, neboť tu do hry zcela nepochybně vstupuje transformace energie mimo rámec trojrozměrného vědomí.

Věřím, že energie lásky má fyzikální i fyzikálním zákonům nepodléhající vlastnosti a existuje ve všech různých dimenzích. Láska je látkou, jež propojuje všechny dimenze a různé úrovně, jež přesahují naše fyzikální představy.

V rámci jedné dimenze či sféry existuje celá řada podúrovní. Jinak řečeno, existuje mnoho úrovní ráje. Jak se stáváme víc a víc osvěcenější, postupujeme i po těchto úrovních.

V jistém smyslu jsme všichni „návštěvníky“. Nikdo z nás nezačal na této planetě. Ta je pro nás jakousi střední školou. Není to škola ani té nejnižší, ani té nejvyšší úrovně. Zato je velmi oblíbená. Když ji dokončíme, vydáme se zase jinam.

Duše jsou však ve všech světech stejné.

Robert, mladý číšník, jenž v současném životě prošel těžkými zkouškami, trpěl jistým druhem chronického smutku. Jen málo mu dokázalo v životě udělat radost. Měl finanční problémy a v důsledku častých zranění utrpených v dětství se teď podvědomě vyhýbal novým vztahům. Jeho stoická tvář jen zřídka prozrazovala, co prožívá.

Uvedl jsem Roberta do hlubokého transu a on vstoupil do zahrady či do tropické džungle. Okamžitě mu po tvářích začaly stékat slzy radosti a štěstí. Stěží dokázal mluvit. Takový projev emocí byl u něj velice neobvyklý.

„Jak se cítíte?“ položil jsem mu obvyklou otázku.

„Je to prostě... prostě džungle... prostě domov... domov.“ Hovořil velice pomalým hlasem plným emocí.

„Zdá se, že prožíváte něco velmi intenzivního. Co to je?“

„Radost.“ Stále plakal. Protože nebyl téměř schopen slova, po několika málo minutách jsem jej probudil. Doufal jsem, že o svých prožitcích řekne víc v probuzeném stavu, kdy jej budou přemáhat silné emoce. Po nějaké době se dal opět dohromady.

„Co jste prožíval?“ zeptal jsem se ho.

„Viděl jsem něco, co vypadalo téměř jako rajska zahrada velmi svěží a zářící... Nikdo další v ní nebyl...“

„Co myslíte, proč to na vás tak silně emočně zapůsobilo?“ Odpověď mu dělala znatelné potíže. Stále ještě byl v zajetí emocí.

Nakonec začal hovořit, i když velice stručně.

„Mám pocit, že se tam ještě jednou vrátím. Také mám dojem, že už jsem tam někdy byl a že tam zase mívám... a tak nechci nic uspěchat, chci vnímat každý svůj krok.“

O týden později mi vysvětlil pocit důvěrnosti, pocit neuvěřitelného klidu a bezpečí, který během regrese prožil. Pro vylíčení návštěvy džungle připomínající rajskou zahradu stále těžko hledal slova. Tentokrát mu v tom nebránily pouze hluboké emoce, ale skutečnost, že pouhými slovy lze takovou nádhru, čistou radost a vznešenost prožitku vyjádřit jen stěží. Bylo to vskutku něco nepopsatelného.

Jsem přesvědčen, že pro Roberta to byl spíše duchovní prožitek než vzpomínka na minulý život.

Soudím tak z jeho intenzivní radosti umocněné vlastnostmi vyvolaného výjevu, z relativního nedostatku podrobností a z průběhu cesty jeho minulým životem. Svým způsobem zno-

vyprožil radost z návratu domů. Země – třírozměrný svět – není
ve skutečnost naším opravdovým domovem. Jsme duchovní
bytosti a náš skutečný domov je domov duchovní, věčné místo,
které mnozí označují za ráj.

10. KAPITOLA

Léčitelé

O své znalosti se musíme rozdělit s ostatními lidmi... Všichni máme daleko větší schopnosti, než jaké využíváme.

Vyvíjíme se prostřednictvím vztahů. Jsou tací, co mají větší schopnosti a kteří se vrátili s většími znalostmi. Ti pak vyhledávají lidi s potřebou dalšího rozvoje a pomáhají jim.

V naší školní jednotřídce, které říkáme země, se neučíme všemu najednou. Mohli jsme už například zvládnout kurs soucitu a štědrosti, ale pokud jde o trpělivost a schopnost odpouštět, jsme třeba ještě začátečníky. Možná jsme se už zapsali do postgraduálního studia v oboru víry a naděje, ale v oblasti hněvu či nenávilí patříme stále ještě do mateřské školky.

Obdobně můžeme disponovat dovednostmi a znalostmi získanými v předešlých životech, a přesto můžeme být v jiných oblastech nováčky. Kolem nás je spousta lidí, kteří již mnohé z těchto kursů absolvovali a získali potřebné vědomosti. Jejich úkolem je podělit se o ně s námi, se studenty. V jiných oblastech se mohou naše role proměnit.

A tak jsme všichni zároveň učiteli i studenty a je naší povinností se o své vědomosti vzájemně dělit.

Mnozí lékaři se rozhodli pro své povolání, aby projevíli své léčitelské schopnosti a pomáhali a vzdělávali ostatní. Také ale platí, že moudrý lékař je vždy připraven učit se i od svých pacientů. Ti jej mohou učit lásce, odvaze, vnitřnímu klidu nebo ji-

ným věcem, kvůli jejichž poznání jsme tady. Užitek pak z toho mají jak lékaři, tak pacienti.

Jednoho pozdního odpoledne se ke mně na sezení dostavila pacientka, která si stěžovala na reakci po očkování proti tetanu. Ruku měla nateklou, horkou a bolestivou a v místě vpichu zatvrdlou. Zrovna když mířila do mé ordinace, narazila na nemocniční chodbě na internistu. Ten jí řekl, ať se u něj příští den po ránu zastaví, aby mohl zahájit léčbu antibiotiky.

„Tyhle věci vyžadují antibiotika,“ sdělil jí, „jinak se to zhorší.“

Rozhodl jsem se, že se jí pokusím pomoci hypnózou. Rychle jsem ji uvedl do hlubokého hypnotického stavu a dal jsem jí pokyn, aby na postižené místo na ruce zaměřila hojivé světlo. Přiměl jsem ji, aby si představila, že infikovaným místem protéká zvýšené množství krve, dochází k jeho čištění, k odstraňování poškozených buněk a k eliminování škodlivých bakterií. Velice živě si vizualizovala nejen nové buňky, ale i to, že zdravotní problém úplně zmizel.

Na konci sezení bolest zmizela a infikované místo už nebylo tak horké. Nijak mě to nepřekvapilo, protože hypnóza se používá pro zmírnění bolesti už dlouho. Do večera byl již otok pouze poloviční. Druhý den ráno vypadala ruka zcela normálně a bez známky infekce.

I přesto zašla za svým lékařem.

„Co se s tou rukou stalo?“ zvolal. „Tyhle věci se samy nikdy nevyлéčí!“

„Nejspíš muselo dojít ke spontánnímu ústupu infekce,“ zareagovala a nechala si své tajemství pro sebe.

Věděla, že tohle vysvětlení přijme. K alternativní či doplňkové medicíně totiž zaujímal skeptický postoj. Kdyby mu řekl, že se vyléčila v hypnotickém stavu prostřednictvím řízené představivosti, byl by se jí vysmál.

Jenže žádný ústup nemoci není ve skutečnosti spontánní. Možná si jen plně neuvědomujeme skryté mechanismy, jejichž silné léčivé účinky „tajně“ napomáhají napravovat vzniklé škody.

Doktora Bernieho Siegela jsem poznal daleko dřív, než se stal známým autorem několika skvělých knih o propojení těla a mysli. *Love, Medicine and Miracles* a *Peace, Love and Healing* (Láska, medicína a zázraky a Mír, láska a léčení) jsou dva z jeho mezinárodních bestsellerů.

Když jsem coby medik na Yale absolvoval na konci šedesátých let v rámci kolečka chirurgickou stáž v nemocnici Yale-New Haven ve státě Connecticut, Bernie tam pracoval jako soukromý chirurg. Rozhodl jsem se, že budu sledovat práci a asistovat soukromým chirurgům, protože byli celkově rychlejší a zábavnější, než fakultní lékaři pracující na plný úvazek. Ti bývali obvykle více autoritářští, pedantští a rigoróznější. Obzvláště zábavný byl právě Bernie a jeho společník, Dr. Richard Selzer, rovněž autor několika oblíbených knih. Pacienti pro ně nebyli pouhými objekty, které je třeba operovat, zašít a konec. Oba chirurgové říkali vtipy, recitovali lechtivé veršovánky, vyprávěli historky a glosovali své známé. Byli to skutečně veselí chlápíci. Kromě toho měli oba vynikající chirurgickou techniku, takže jsem se u nich hodně přiučil.

V té době si nikdo z nás neuvědomoval, že někteří pacienti, i když byli pod celkovou narkózou, naslouchali našim rozhovorům, vtipkům a pořouchlostem. Teď už to víme. S Berniem jsem mluvil nedávno poté, co v Miami uspořádal pracovní seminář. Shodli jsme se, že na těch vtipcích a legráckách nebylo tenkrát nic špatného. V nejhorším případě se mohl pacient ustaraně ptát: „Dr. Siegele, proč žertujete? Věnujte se víc mému tělu. Je to pro mě moc důležité.“

Pořád je lepší, když pacient slyší, jak chirurgové mezi sebou vtipkují, než když pronášejí chmurné, katastrofické vize o pacientových vyhlídkách, nebo se dohadují o trvalých následcích, které může operace způsobit. Taková prohlášení by mohla vést k tomu, že to pacient vzdá, místo aby velkým překážkám a handicapům čelil.

* * *

Lékaři by se neměli zajímat pouze o laboratorní chemické rozborby krve a různých vzorků. Stejně důležitá je i „chemie“ jejich vztahů s pacienty.

Existuje spousta lékařů, kteří jsou tak zaneprázdnění, vystresovaní, zahledění sami do sebe, vystrašení nebo chamtiví, že si neudělají čas, aby své pacienty pořádně vyslechli a navázali s nimi vztah. Je to tragická situace jak pro lékaře, tak pro pacienta. Lékař se zřídka uspokojí, jež poskytuje osobní poznání pacienta, a ztrácí možnost se při jeho léčení něčemu přiučit. Bez skutečného uspokojení, jež vyplývá ze vzájemného lidského kontaktu, se stává lékařská praxe sterilní a mechanistická. Lékaři mají pocit, že jsou v jednom shonu a nestíhají. Běžnými důsledky takové situace je deprese a předčasné „vyhoření“. Jenže i pacienti mají pocit, že jsou v neustálém „poklusu“ a nedostává se jim patřičné péče. Cítí, že lékaře zajímá pouze jejich nemoc či orgán (v horším případě dolary, které z toho kápnou) a nepohlíží na ně jako na člověka jako takového či dokonce jako na přítele. Tím se jen potlačuje pacientova důstojnost a jeho lidská přirozenost.

Všichni lékaři mohou získat hluboké zážitky a poznatky; stačí, aby si udělali čas a učili se od svých pacientů. Spousta lékařů mi vyprávělo o „neobvyklých“ případech, které se dotýkaly oblastí, o nichž se na lékařských fakultách zatím nepřednáší.

Vynikající plastický chirurg z miamského obvodu se mi světlil s mimořádně pozoruhodným případem. Stal se již před mnoha měsíci, ale v tváři lékaře se stále odrážel údiv.

Pacientka, o níž se jednalo, se stala účastníkem vážné dopravní nehody. Utrpěla rozsáhlá poranění hlavy, obličejové zlomeniny a další vnitřní zranění. Přestože byla naplánovaná akutní operace, pacientce se velké šance nedávaly.

Zatímco chirurg připravoval rodinné příslušníky na téměř nevyhnutelný fatální výsledek, pacientka se vymanila ze svého těla. Rozhovor lékaře s rodinou sice probíhal v části nemoc-

nice dost vzdálené od operačního sálu, ale pacientka je našla a zaslechla, o čem je řeč. Bezmocně sledovala, jak její blízcí propadají smutku a zoufalství. Shlédla na ně dolů ze svého nehmotného těla.

„Já nejsem mrtvá!“ zakřičela, ale podle všeho ji nikdo nevnímá. Celá nešťastná, že její volání zůstalo nevyslyšeno, a nazlobená na lékaře za jeho slova o předpokládané smrti, odpulila zpět a vrátila se do fyzického těla. Díky vynikající lékařské péči umocněné jejím silným odhodláním přežít u ní došlo podle vyjádření onoho lékaře k „zázračnému“ uzdravení. „Taková zranění, jako měla ona, nikdo nepřežije,“ trval však stále na svém. Žena byla později schopna zopakovat dřívější rozhovor lékaře s rodinou. Nejenže se vyhnula fyzické smrti, ale dokázala i dramatickým způsobem urychlit celý léčebný proces. Kosti i tkáně se uzdravily několikanásobně vyšší rychlostí, než bývá obvyklé.

Starší paní, jež v důsledku cukrovky oslepla, měla během svého pobytu v nemocnici, kde jsem působil jako primář psychiatrického oddělení, srdeční zástavu. Upadla do bezvědomí a resuscitační tým se ji pokoušel přivést k sobě. Později vyprávěla, že se vznášela nad svým tělem, poblíž okna, a pozorovala lékaře, jak jí pomocí chvatně zaváděných nitrožilních hadiček podávají léky. Aniž cítila jakoukoli bolest, sledovala, jak jí buší do hrudi a vhánějí vzduch do plic. V průběhu resuscitace vypadlo jednomu doktorovi z kapsy pero a zakutálelo se ke stejnému oknu, u něhož se vznášela její duše nacházející se mimo tělesnou schránku.

Doktor nakonec došel k oknu, pero zdvihl a vrátil ho do kapsy. Pak se znovu zapojil do horečného úsilí o její záchranu, jež skončila úspěšně.

O několik dnů později se tomuto lékaři svěřila, že během srdeční zástavy sledovala resuscitační tým při práci. „To není možné,“ oponoval jí vlídně. „Možná jste měla halucinace vyvolané anoxií (nedostatečným zásobováním mozku kyslíkem). To se stává, když se srdce zastaví.“

„Ale já jsem viděla, jak se vám zakutálelo pero k oknu,“ řekla mu nato, a popsala nejen pero, ale i ostatní podrobnosti spojené s resuscitací.

Doktor byl v šoku. Vždyť nejenže byla v kómatu, ale byla už také několik let slepá.

Oči nejsou zdaleka jedinou možností, jak vidět.

Jednou mě zavolal nemocniční lékař, abych se podíval na jeho pacientku. Ta se po náročné operaci probudila na pooperační jednotce, byla mimořádně vzrušená a křičela. Před operací dostala celkovou narkózu, takže byla v jejím průběhu v bezvědomí; dýchání jí kontroloval anesteziolog. Během operace nastaly určité problémy s jejím krevním tlakem a srdečním rytmem.

Pacientka se po celou dobu vznášela nad chirurgy a sledovala, jak pracují na jejím těle. Když došlo u krevního tlaku a srdečního rytmu k výchylce od normálu, pacientku to vyděsilo, neboť ji neuniklo znepokojení patrné z hlasu anesteziologa. Doplula nad něj a přečetla si záznamy na své kartě.

Po probuzení na pooperační jednotce zpanikařila, protože si vzpomněla na výše uvedené problémy. Dokázala mi přitom říci, co všechno bylo během chirurgického zásahu do její karty zapísáno. Po celou dobu operace byla v bezvědomí, a i kdyby se probudila, nedokázala by kartu přečíst. Anesteziolog byl při zapisování za ní, asi jeden metr za její hlavou.

Jeden lékař, pracující v nedaleké nemocnici na jednotce intenzivních případů, vystál při autogramiádě třicetiminutovou frontu, aby mi mohl vyprávět svůj příběh.

U jeho pacientky se po bodnutí včelou dostavil náhlý anafylaktický šok. Jedná se o potenciálně smrtelnou alergickou reakci vyvolávající prudké snížení krevního tlaku. I přes veškerá opatření učiněná k záchraně jejího života byla na jednotku intenzivní péče přivezena v takovém stavu, že byli lékaři přesvědčeni o tom, že umírá.

Pacientka o něco později vyprávěla, že když ji vzeli do nemocnice, vznášela se nad svým tělem. Slyšela a následně zrekapitulovala veškeré rozhovory, úsečné příkazy, nadávky, vyřčená

očekávání a vzrušené poznámky pracovníků jednotky intenzivní péče. „Viděla“ jejich tváře, oblečení a kdo co dělal, a to i přesto, že se nacházela v bezvědomí. I u ní došlo k zázračnému zotavení, přičemž lékař později potvrdil přesnost jejího pozorování a vybavení si událostí a rozhovorů, k nimž došlo v různých místnostech.

Tyto a další příběhy o klinických případech pacientů s prožitky blízkosti smrti a zkušenostmi mimo vlastní tělo jsem slyšel už od tolika lékařů, že je z čistě medicínského či fyziologického hlediska nedokážu vysvětlit. Jedná se o vysoce vzdělané, logicky uvažující, skepticky laděné lékaře, rigorózně vyškolené na lékařských fakultách. Všichni mi bez jakýchkoli pochybností vyprávěli, že jejich pacienti, přestože se nacházeli v bezvědomí, opustili svá těla a z dálky „naslouchali“ a „pozorovali“.

Já už prostě dál nevěřím, že se jedná o něco mimořádného. Spousta pacientů není ochotna se svým lékařům svěřit ze strachu, že si o nich budou myslet, že měli halucinace, nebo je budou považovat za podivíny či bláznů. Proč riskovat?

A proč by měli riskovat lékaři a těmito zkušenostem naslouchat? Mnozí psychiatři se o svých zkušenostech s regresí bojí na veřejnosti hovořit. Volaly mi a psaly stovky psychiatrů (a tisícovky psychologů, sociálních pracovníků, hypnoterapeutů, nemocničních sester a jiných terapeutů). Svěřují se mi, že regresí do minulých životů provádějí „v soukromí svých ordinací“ nebo „potajmu před svými kolegy“, a to již pět až deset a někdy i dvacet let. Existují tisícovky případů se spoustou cenných podrobností, údajů a faktů. Existují i klinické zprávy, z nichž mnohé lze ověřit a potvrdit. A to není všechno! Dopisy líčí podrobné prožitky z minulých životů, kdy si pacienti vybavují jména, data a konkrétní údaje z jiných měst, zemí či světadílů. Někteří pacienti našli svá „stará“ jména v oficiálních záznamech z míst, o kterých nikdy v současném životě ani neslyšeli, natož aby je navštívili. Jsou i tací, kterým se podařilo najít své vlastní náhrobky.

Riziko spojené s uveřejněním těchto věcí je potenciálně hodně vysoké. Lékaři se bojí, že by to mohlo ohrozit jejich těžce budovanou pověst, praxi, zabezpečení jejich rodin, dokonce i společenské vztahy. Já jejich obavy chápu. Mně samotnému trvalo několik let, než jsem k uveřejnění svých poznatků nalezl odvahu.

A protože jsou důvěryhodné, mají lékaři možnost potvrdit si vlastní zkušenosti a podělit se o ně. Bude to ku prospěchu milionů lidí a také jich samých. Sdílení poznaných pravd, ať již o prožitcích blízkosti smrti a mimo vlastní tělo, o případech „zázračného“ vyléčení nebo o příkladech vzpomínek z minulých životů a terapiích, je stejně důležité jako sdílení informací o „tradičním“ lékařském výzkumu. Čím více toho známe, tím více lidem dokážeme pomoci. A kromě toho naleznou lékaři, kteří se k těmto pravdám dostanou prostřednictvím vlastních pacientů a zkušeností, větší radost, uspokojení a naplnění svého soukromého i odborného života.

Vím to, neboť jsem to zažil.

Většina příběhů, s nimiž se mi lékaři svěřili, se týká prožitků blízkosti smrti a mimo vlastní tělo. To, že získají zkušenosti s prožitky z minulých životů, už není tak pravděpodobné. Má to svou logiku, neboť lékaři často léčí velice nemocné pacienty.

Je vcelku jedno, jestli lidé získají zkušenosti s prožitky blízkosti smrti, mimo vlastní tělo či z minulých životů. Léčivé účinky jsou podobné. Pacienti často zjišťují, že v jejich životech došlo k příznivě změně. Může také dojít k dramatickému urychlení léčby, a to jak po stránce fyzické, tak psychické.

Společným prvkem všech těchto zkušeností je existence vědomí mimo rámec fyzického těla či mozku. Po opuštění fyzického těla dochází ke stavu rozšířeného vědomí. Barvy i zvuky se stávají živější a projevuje se naše duchovní podstata. V takových okamžicích si uvědomujeme, že jsme nesmrtelné bytosti nekonečné moudrosti, lásky a soucitu. Je paradoxní, že při tomto zdánlivém oddělení dochází k posílení spojení mezi myslí a tělem, nebo jej přinejmenším máme o něco víc pod kontrolou.

K léčení dochází ve chvíli, kdy mysl prostřednictvím svého uvědomění a vůle vysílá energii k těm částem těla, které to potřebují.

Asijské kultury, včetně čínské, japonské a korejské, již celá staletí znají léčivé energie, které proudí našimi těly. Dokáží s těmito energiemi pracovat a dokonce zmapovat charakteristiky jejich proudění a intenzity. Číňané takovou energii označují slovem *čchi*, Japonci slovem *ki*. Tyto společnosti vždy kladly důraz na výchovu odborníků pro vztahy mezi tělem a myslí. Měl jsem to štěstí, že jsem mohl s mnohými z nich spolupracovat.

Při dvou nezávislých příležitostech jsem měl možnost podrobit regresi čínské lékařce. Oba dva byli také odborníky na působení energie a léčení.

První z nich byl objektem zkoumání na katedře fyziky na Newyorské univerzitě. Ta mě také požádala o to, abych dělal prostředníka, protože jsem byl jako lékař v Číně dobře znám a mé knihy tam patří k bestsellerům.

Čínský lékař anglicky neuměl, a tak jsme používali tlumočníka. Protože jej zajímalo, jestli se mé postupy podobají těm, které v mládí studoval u svého mistra, požádal mě, abychom se pokusili o regresi. Ponořil se do hlubokého hypnotického stavu a prožil zajímavé vzpomínky z minulého života.

Pak zkonstatoval, že naše metody jsou opravdu velmi podobné. Zeptal se mě, jestli jsem i já viděl a prožíval scény z jeho minulého života tak, jako bychom se společně dívali na stejný film.

„Ne,“ odpověděl jsem. „Někdy tuším, co se stane, ale co se doopravdy ve vaší mysli odehrává, to nevím.“

„To je škoda,“ zareagoval přes tlumočníka. „Můj Mistr to věděl.“

Při jiné příležitosti mě v Miami navštívila známá čínská lékařka, aby tu předvedla silné léčivé účinky cvičení *čchi gong*. Na oplátku mě požádala o regresi do minulého života, a já souhlasil. Ani ona neuměla anglicky, ale měla s sebou tlumočníka.

Nechala se uvést do velice hlubokého hypnotického stavu. Za několik minut si barvitě vybavila scénu ze San Franciska, jež se odehrála v jejím minulém životě před více než sto lety. Během regrese začala mluvit plynně anglicky.

Tlumočník, vyškolený odborník, ani na okamžik nezaváhal. Ihned se obrátil směrem ke mně a začal tlumočit do čínštiny. Chvilí jsem na něj zíral, a pak mu řekl, že to není potřeba. Z jeho vyděšeného výrazu bylo jasné, že se mu konečně rozsvítilo.

Vždyť přeci neuměla ani slovo anglicky.

Psychoanalýza a psychotherapeutové orientovaní psychoanalyticky prožívají těžké časy. Jejich postupy jsou zastaralé, pomalé a neúčinné. Vyjadřování okoralo, stalo se formálním a nesrozumitelným. V psychoterapii dnešních dnů nejsou žádné nové podněty; vyznačuje se suchopárností, nepružností a stereotypem. Nedokáže oslovit dost lidí. A ani těch několik málo pacientů nemůže být se zastaralými, zoufale pomalými, neosobními a odměřenými terapeutickými postupy spokojeno. Při tradičních terapiích střídá jedna neuróza druhou. Měřítkem úspěchu je „fungování“ směrem navenek, nikoli vnitřní klid a radost. Neprobíhá transformace ani jednotlivců, ani společností.

Je evidentní, že dochází k ekonomickému rozkladu. Lidé si nemohou dovolit čtyři až šest padesátiminutových sezení týdně po dobu tří až patnácti let. Většina z nich nemůže chodit ani jednou týdně. Zdravotní pojištění a řízená péče jsou příčinou dramatického omezení úhrad.

Freud a jeho následovníci významně přispěli k porozumění funkce naší mysli, existence nevědomí, dětské sexuality a našim snům, avšak psychoanalýza nemá žádné duchovní kořeny a nemůže dát průchod duchovní podstatě lidí. Freud možná své teorie nepovažoval za uzavřené, avšak jeho pokračovatelé k nim přistupovali jako k jednou provždy daným.

Jung byl podivínem, jenž předběhl svou dobu. Měl porozumění pro tajuplnost, duchovno a nadpřirozeno. Jenže žil v prostředí, kdy se teorie v dané oblasti chápaly jako definitivní.

Jedním z hlavních nedostatků psychoanalýzy a související tradiční psychoterapie je koncepce nápravy ega. Ego je ono „já“, výkonná funkce, součást nás samých, jež se musí zapojit do každodenní reality a zvládnout ji. Je to naše běžná, „každodenní mysl“. Je logická, racionální, musí činit rozhodnutí, používat myšlení a paměť, plánuje naši budoucnost a má z ní strach, a přemítá o minulosti. Neustále hodnotí, napadají ji různé myšlenky, zkoumá údaje z minulosti a pokládá si otázky typu „Co se stane za předpokladu...?“ nebo „Co když...?“ Bohužel většina psychoterapeutů se pokouší dát do pořádku pouze postrá-
moceně ego. Podle nich jsou naše ega poznamenána kritickými a dysfunkčními rodiči, traumaty z dětství nebo nevyhnutelnými fyzickými omezeními z doby, kdy jsme byli ještě nemluvnatý. Tito terapeutové naše ega vždy uklidňují či léčí a někdy je dokonce i „nafukují“ do obřích rozměrů. Jenže my se ve skuteč-
nosti musíme učit, jak se z našeho ega vymanit.

✓ To se přeci ale musíme sesypat! Copak můžeme fungovat a přežívat bez svého ega, bez každodenní kontroly mysli? Odpověď na tyto námitky je velmi prostá. Tradiční terapeutové žijí v iluzi, že nejvyšší metou je naše fungování navenek. Jenže vnitřní klid a radost jsou ve skutečnosti daleko důležitější. Jestliže dokážeme postupně omezit náš strach z toho, jak si povedeme v této nemocné společnosti a jestli do ní zapadneme, z pořizování stále nových věcí a z toho, co si o nás budou myslet ostatní, začneme krok za krokem posilovat svou vnitřní radost. Naše mysl z nás dělá vězně minulosti a budoucnosti. Naše ego, jež se neustále bojí, analyzuje a přemýšlí, nám brání, abychom plně prožívali přítomnost a vymanili se z vyježděných kolejí. Jak můžeme vidět věci takové, jaké v daném okamžiku opravdu jsou, když se nám v hlavě stále honí myšlenky na minulost a plány do budoucnosti, zafixované představy, představy a vštepěné názory o tom, co je pro nás dobré? Pokud chceme zachránit sebe, a následně i celý svět, musíme dostat ego pod kontrolu.

Psychoanalýza má v podstatě neduchovní charakter. Je to sterilní disciplína. Neřká nic o nesmrtelnosti, o přežití duše po

fyzické smrti, o skutečných hodnotách života. Nezabývá se opravdovými otázkami a tématy. Když zafunguje, tak jen proto, že se mezi terapeutem a pacientem vytvoří kontakt na základě skutečně projevené starostlivosti a soucitu. Právě vztah je to, co má léčebné účinky.

Ani biologická psychiatrie neplní to, co by měla. Nové medikamenty používané pro léčení depresí, náladovosti a psychotických stavů jsou prostředky pro dosažení cíle, nikoli samotný cíl. Až příliš mnoho psychiatrů předepíše léky a tím to pro ně končí. To je ale ohromná škoda. Léky totiž mohou pacienta připravit pro psycho-spirituální terapii, která pak musí následovat. Vypuštěním terapie se vytrácí celá podstata léčení.

Jistý problém představuje i většina ze stovek „svěpomocných“ knih, které jsou na trhu. Moc bych si přál, aby terapie byla tak snadná a rychle působící, ale tak to prostě není. Dosáhnout stavu, kdy jsme šťastní, spokojení a plní radosti, je věc nelehká. A udržet si jej je ještě těžší.

Je to pořádná fuška nevrátit se do vyježděných kolejí. Hledat ve svém nitru, porozumět sám sobě, posilovat pocit nestrannosti a nadhledu – to vše jsou náročné úkoly, které vyžadují trpělivost a hodně praxe. Je to cesta obtížná a dlouhá, ale stojí za to. Chceme-li být opravdu šťastní, musíme porozumět životu a smrti a své milující, odpouštějící a duchovní přirozenosti. Sebezpoznavání, meditace, láskyplné poskytování služeb, vlídnost a projevy štědrosti budou součástí cesty, jež nás čeká. A je tu i řada dalších: vědomé odpouštění sobě i ostatním, nepoužívání násilí a konání dobrých skutků, úsilí o překonání zloby, strachu, chťivosti, sobeckosti a falešné pýchy.

Hodně terapeutů odmítá uvažovat o použití regresních postupů, zejména pak o regresi do minulých životů. Mnoho klinických lékařů přitom opakovaně zdokumentovalo, že díky nim často dochází k psychickému i fyzickému zlepšení, ústupu potíží a k vyléčení, a to až s překvapivou rychlostí. Výsledky regresní terapie jsou dlouhotrvající a dokáží změnit celý život, a je jedno, zda pacient absolvuje jedno či deset sezení. Klinické

zlepšení je obvykle spojeno s duchovním růstem, moudrostí a vnitřním klidem.

Mám za to, že existují dva základní důvody, proč nejsou lékařské a psychotherapeutické instituce ani ochotny tyto relativně rychlé, nenákladné a bezpečné nové přístupy vyhodnotit, natož je přijmout. Tím prvním je strach. Druhý souvisí s ekonomikou.

Všichni dobře víme, že „strach má velké oči“. Lidé nejsou ochotní podstoupit rozumná rizika, vyzkoušet něco nového. Terapeutové, kteří se bojí učit novým postupům, navzdory jejich vysoké účinnosti, hospodárnosti a rychlosti, prokazují jak pacientům, tak sobě samým velice špatnou službu. V důsledku strachu je narušen i jejich přirozený instinkt pomáhat. Nezbyvá než položit zásadní otázku: „Proč se bojí?“

Ekonomický důvod vyplývá z rychlosti dosahovaných výsledků a dlouhodobých účinků léčby. To znamená méně sezení a nižší míru recidivy a tedy i mnohem méně dolárků. Zredukovat péči o duševní zdraví na pouhý byznys by však bylo velice smutné.

Radost a uspokojení, které může praktikování spirituální psychotherapie přinášet jak terapeutům, tak jejich pacientům, zdaleka tyto znepokojení a obavy převáží.

Jak jsem už uvedl, holistické a alternativní léčebné metody se v lékařském prostředí rychle šíří a přinášejí do péče o zdraví nové podněty. Chiropraktické postupy, hypnotherapie, akupunktura, bylinná medicína, jóga, masáže a mnoho dalších doplňkových léčebných forem se blíží do „středního proudu“. Odborníci pečující o zdraví pak budou schopni díky vyváženému používání tradičních lékařských modelů a alternativních přístupů léčit člověka jako celek – jeho tělo, mysl a duši.

Tento osvěžující vánek nových přístupů se nemá rozhodně stát hurikánem, jenž odnese vše staré. Mezi tradičními a holistickými postupy se musí vytvořit harmonie. Teprve potom bude možné na základě symptomů a potřeb konkrétního pacienta zformulovat individuální program jeho léčby.

Jestliže naši léčitelé, tradiční či alternativní, budou nezaujatí vůči „jiným“ postupům, jestliže budou své léčitelské umění

vykonávat se soucitem, dovedností a pečlivostí, a jestliže – a to je ze všeho nejdůležitější – dokáží léčit duši stejně jako tělo, teprve pak se budeme těšit opravdovému optimálnímu zdraví.

11. KAPITOLA

Učitelé

Musíme se také naučit nacházet cestu k lidem, kteří nejsou na stejné vlně jako my. Na tom není nic divného, že vás přitahuje někdo, kdo je na stejné úrovni jako vy. Ale není to dobře. Je třeba poznávat i lidi, jejichž vibrace s těmi vašimi nesouzní. To je moc důležité... pomáhat těmto lidem.

Naše cesta je cestou vnitřní. Ve srovnání s jinými je těžší a bolestnější. A jen my sami neseme zodpovědnost za to, čemu se naučíme.

Existují moudří učitelé, kteří chodí mezi námi, ukazují nám směr a odstraňují překážky na naší duchovní cestě. Bohužel se však setkáváme i se spoustou šarlatánů. Hnání pýchou, egem, chamtivostí, vnitřní nejistotou nebo jinými sobeckými důvody se vydávají za učitele či guru. Radí vám, co dělat, a přitom nemají ani tušení, o co jde. Nechat se vést takovými lidmi je dozajista nebezpečné, jenže jak můžeme my, milující a svobodomyšlní jedinci, rozeznat zrna od plev?

Nejlepší způsob, jak odlišit skutečného učitele od šarlatána, je řídit se vlastní intuicí. Zdá se vám jejich učení pro vás vhodné? Je prostoupeno soucitem, nenásilím a snahou o omezení strachu? Považuje učitel všechny ostatní skupiny, všechny ostatní lidi za vzájemně rovnocenné, za božské duše na stejné cestě osudu? Učí vás, že nikdo není lepší než ten druhý, že všichni veslujeme na stejné lodi? A uznává, že i když vám může ukázat cestu, duchovní naplnění vám „nezajistí“? Pouze vy sami mů-

žete dosáhnout svého cíle, neboť koneckonců cesta domů je cestou vnitřní – osobním návratem.

Guru nás mohou naučit dovednostem a postupům. Mohou nám pomoci lépe porozumět životu, smrti a duchovním sférám. A také odstranit obavy a překážky. Mohou nám ukázat ty správné dveře, ale jsme to my, kdo do nich musí vstoupit.

Veškerá radost a spokojenost vychází z našeho nitra, protože království nebeské existuje pouze v nás samých, Nikdo jiný nás nezachrání. Jakmile prožijeme opravdovou lásku a osvícení, „spasíme“ sami sebe.

Pamatujete se na Flipa Wilsona, senzačního komika, když hrával ženskou postavu Geraldinu? Ta když provedla něco „hříšného“ nebo sobeckého, dala si vestoje ruce v bok a prohlásila: „To mě přiměl udělat sám ďábel.“ Působivé, co? Představa, že za své skutky neneseme odpovědnost, je vskutku lákavá. To se opravdu moc hodí, mít někoho, na koho můžeme svalit vinu.

Někteří lidé obviňují osud. I když se naše životy ubírají po předem určených cestách, osud za naše činy nemůže. Za své negativní a škodlivé chování neseme plnou odpovědnost my sami; to samé ovšem musí platit i pro jednání pozitivní a láskyplné. Nikdo jiný to za nás neudělá.

Žádný ďábel vám neublíží, ale také žádný guru nezachrání.

Na jedné konferenci v Seattlu, kde jsem přednášel, jsem slyšel, jak Jean Houstonová, skvělá odbornice a mystička, varuje před nekritickým následováním guru.

„Stačí si připomenout,“ prohlásila tehdy, „že hláskování tohoto slova vyzdvihuje vaši jedinečnost.“ (*Guru – gee, you are you/ vy jste prostě vy; pozn. překl.*)

K mému překvapení a úžasu mě druhý den nazvali v časopise *Vanity Fair* guru Miami.]

Jednou na konci pracovního dne, když už moji pracovníci odešli a ve ztichlé ordinaci se zešeřilo, jsem se ponořil do hlubokého meditativního stavu. Ten den neskončil zrovna optimisticky

a za ta léta jsem zjistil, že meditace na klidném místě v době, kdy se začíná smrákat, mě dokáže uklidnit.

Poslední pacientka se opět neúspěšně pokoušela vybavit si vzpomínky z minulého života. Měla značné problémy již od samého počátku, protože se nedokázala uvolnit a pohroužit do hlubších hladin vědomí. Vždycky když se dostala do určité relaxační fáze, zdálo se, že najednou zneklidněla. Spontánně se pak zcela probudila a úpěnlivě mě prosila, abych ji uvedl do hlubšího stavu.

Žena, o které vyprávím, je horlivá čtenářka a přečetla spoustu knížeček a článků s metafyzickou tematikou. Zúčastnila se i celé řady přednášek a pracovních seminářů hnutí New Age. Dozvěděla se o prožitcích ostatních a byla při nich i přítomna, jenže sama dosud nic takového neprožila. Zoufale si přála mít své vlastní osobní zážitky.

Nedávno četla knihy o Sai Babovi, proslulém duchovním učiteli z Indie, a zaobírala se myšlenkou, že se tam za ním vydá. Třeba právě on by jí mohl vyvést ze slepé uličky.

Když jsem tehdy v tichém podvečeru meditoval, okamžitě jsem věděl, že poselství a představy přicházející do mé mysli jsou určeny mé frustrované pacientce.

„Naším úkolem není následovat Sai Babu,“ začínalo poselství, „ale stát se Sai Babou.“ Trpělivě jsem čekal na další slova.

„On je láska, čínorodá láska, a vy musíte být jako on. A je-
jím úkolem v tomto životě je poskytovat láskyplnou službu.“

V tom okamžiku jsem si začal vizualizovat obrazy z minulých životů své pacientky, které se přede mnou objevovaly jak v kaleidoskopu. Viděl jsem životy strávené v kláštrech a začal chápat důvod její frustrace.

Spoustu životů prožila v osamocení různých klášterů. Osvojila si umění vnímat se do vlastního vnitra a meditovala na hlubokých vnitřních úrovních. V současném životě však musela žít v reálném světě s reálnými lidmi majícími reálné problémy – a pomáhat jim. Potřebovala projevit svou lásku a soucit veřejně.

Tim se vysvětluje blok, který jí bránil pohroužit se do meditativního stavu. Jinak by se totiž opět vrátila do svého vnitřního světa a zanedbávala by cíl své duše v současném životě. Přestala by být aktivní.

Při následujícím sezení jsem se jí s tímto meditativním prožitkem světlil. Zdálo se mi, že se jí okamžitě ulevilo, jako by jí z ramen spadlo těžké břímě. Nebyla neúspěšná; pouze byla vedena po cestě, jíž si pro tento život vybrala.

„Tam už jsem byla, to už jsem dělala“ – tak vyjadřovala svůj přístup ke každodenním hlubokým meditacím. Začala pracovat jako dobrovolnice v programech na pomoc chudým a bezdomovcům a získávala peníze pro řadu charitativních účelů. Byla šťastnější, než kdykoli předtím.

Ironií osudu je, že s pokračující a stále rozsáhlejší charitativní činností se jí začala vracet schopnost meditovat. Cítila se vyrovnanější a její spolupráce se mnou přirozeným způsobem skončila.

„Naším úkolem není následovat Sai Babu,“ začínalo poselství, „ale stát se Sai Babou.“

Jednou vám bude všechno jasné. Nejdříve však musíte vstřebat veškeré poznání, které jsme vám zatím poskytli.

Před lety jsem vystoupil na obrovském setkání příznivců New Age v Los Angeles. Zúčastnilo se ho téměř čtyřicet tisíc lidí, kteří se zaregistrovali a zaplatili vstupní poplatek, aby si mohli vyslechnout velice rozmanitou škálu řečníků, počínaje váženými univerzitními profesory a vědci a konče arogantními prospěcháři vnucujícími své „zboží“. Fyzikové se tu setkávali s kultovními vůdci. Byl jsem z toho zmatený. Jak se v těch lidech vyznat? Co vím o jejich důvěryhodnosti? Měl jsem pocit, že bych měl všech těch čtyřicet tisíc účastníků nějak ochránit.

Za prvé, a to je nutno říci, bylo snadné nevšímat si řečníků z jiných galaxií. Za druhé, devadesát pět procent médií buď ko-

munikovalo se svými podvědomými myslmi nebo vědomě sdělovalo „poselství z druhé strany“. Za třetí jsem si nemusel všimnout různých krystalů prodávaných ve stovkách stánků v areálu. Nicméně hudba byla příjemná a lidé mimořádně přátelští.

Navštívil jsem celou řadu přednášek a pracovních seminářů. Někteří řečníci byli vynikající, což platilo zejména o vědeckých pracovnících, kteří měli hodně co říci. Jiní byli naopak úžasní. Jak jsem je tak poslouchal, když pronášeli jedno bizarní tvrzení za druhým, aniž by je dokládali nějakými údaji či studiemi, pokoušel jsem se testovat reakci posluchačů. K mému velkému zděšení spousta lidí jen bez přemýšlení pokyvovala hlavami a informace nekriticky přijímala.

Většina ze čtyřiceti tisíc lidí sem přišla proto, že očekávali od života něco víc. Mnozí si chtěli ověřit své vlastní senzibilní a intuitivní prožitky. Prahli po nových zkušenostech a vhledech. Chtěli se rozvíjet a získat stimulaci. Přáli si to, co si přejeme všichni: nalézt a prožívat radost a mír v duši.

Většina z nich však doma nechala svou kritickou mysl.

Přál jsem si, abych mohl promluvit ke všem, kteří přišli. Chtěl jsem jim říci, aby přestali hledat odpovědi zvenčí. Ty jim žádné rychlé řešení a nápravu nepřinesou. Radu, kterou jsem si tak přál říci čtyřiceti tisícům lidí toužícím změnit svůj život, teď předám vám.

Staňte se duchovnějišmi. Věnujte více času modlení, dávání a pomáhání druhým a milujte je. Pracujte jako dobrovolníci a projevujte štedrost a lásku. Zbavte se pýchy, ega, sobeckosti, zloby, viny, marnivosti a nezdravé ctižádosti. Věnujte méně času shromažďování věcí, lítosti nad minulostí a strachu z budoucnosti, neubližujte ostatním a nepoužívejte žádný druh násilí.

Nikdy nepřijímejte myšlenku dřív, dokud ji svou intuitivní moudrostí neotestujete. Podporuje lásku, laskavost, mír a svornost? Nebo podporuje izolovanost, rozdělení, nenávisť, sobeckost a násilí?

Pamatujte, že jste nesmrtelní. Jste tady proto, abyste se učili, stávali se moudřejšími a přibližovali se Bohu. Vše, co se tu

naučíte, si vezmete po smrti s sebou. Nic jiného si vzít nemůžete. Je to prostě. Království Boží je ve vás samých. Přestaňte vyhledávat guru a místo toho najděte sami sebe. Nebude trvat dlouho a objevíte skutečný domov.

12. KAPITOLA

Senzibilové a média

Učení se v duchovním stavu je daleko rychlejší, daleko dynamičtější, než ve fyzickém stavu. Ale rozhodnutí, co se potřebujeme učit, je na nás. Jestliže se potřebujeme vrátit zpět, abychom prošli nějakým vztahem, tak se vrátíme. Jakmile tento úkol splníme, pokračujeme dál. V duchovní formě můžete vždy kontaktovat ty, kteří se nalézají ve fyzickém stavu. Záleží na vás. Ale jen když se jedná o něco důležitého... když jim potřebujete sdělit něco, co musejí vědět.

Někdy se můžete před někým objevit... a vypadat stejně jako v dobách, kdy jste tu byli. Jindy učiníte pouze duchovní kontakt. Stává se, že poselství bývají občas tajemná, ale dotyčný člověk většinou ví, čeho se týkají. Propojení dvou myslí jim není cizí.

Na základě mých výzkumů a zkušeností s tisícovkami pacientů a zkoumání schopností některých nejschopnějších médií na světě se zdá, že nejsme ve vesmíru sami. Mimo naši fyzickou dimenzi existuje podle všeho „neviditelný“ svět obývaný nesčítelným množstvím duší s různými schopnostmi a stavem vývoje. Některé jsou značně rozvinuté, jiné mnohem méně. Některé prožily fyzické životy na zemi a čeká je další. Jiné se už dostaly do stádia, kdy se už na zem vracet nemusejí, ledaže by se tak samy rozhodly, aby pomáhaly lidem.

Je jedno, jestli jim říkáme duchové, duše, andělé nebo rádci. Existují poměrně rozsáhlé důkazy o jejich existenci, které byly po mnoho staletí získávány z mnoha různých kultur a náboženství.

Batolata a malé děti jsou si často vědomy láskyplných duchů či energií kolem nás, jenže jejich komunikační schopnosti jsou omezené. My dospělí máme sklon jim nedůvěřovat a jejich pozorování přičítáme představivosti a fantazii. Jenže to, co ony vnímají, bývá často velice reálné.

Když zemřeme a opustíme svá fyzická těla, přejdeme do stavu vědomí, který je nám nejpříjemnější. Čím více milujeme a čím jsme moudřejší, tím budeme na druhé straně na vyšší úrovni.

Stále znovu a znovu mě překvapuje podobnost poznání, k němuž docházejí moji pacienti v hlubokém meditativním či hypnotickém stavu. Ať už se jedná o lidi, kteří nedokončili střední školu, jaderné fyziky, právníky nebo profesionální sportovce, všichni mi v podstatě říkají o duchovním stavu a účelu naší existence na zemi jedno a to samé. Tento fakt propůjčuje jejich prožitkům značnou míru věrohodnosti.

Znovu zdůrazňuji, že se jedná o klinické poznatky získané od mnoha stovek pacientů. Poznatky s takovou mírou podobnosti a vzájemné korelace jsou statisticky velice významné.

Někteří jedinci mají proti ostatním vyšší schopnost přenášet poznání získané od duchovních zdrojů. Patřil k nim i zesnulý americký senzibil Edgar Cayce, jehož práce byla podrobně studována a analyzována. Všichni víme o schopnostech některých proroků a jasnovidců Východu, jakým je kupříkladu Paramahansa Yogananda. Lidé s podobnými schopnostmi však žijí i na Západě. Měl jsem to štěstí, že jsem se mohl s některými z nich sejit. Ještě větší štěstí však bylo, když jsem zjistil, že jejich práce potvrzují zkušenosti a vyprávění mých pacientů.

Své poznatky si ověřuji u psychiatrů se školenou myslí. Analytická mysl je přitom zcela slučitelná s otevřenou myslí. Setkal jsem se s lidmi s úžasnými schopnostmi i s takovými, jejichž schopnosti byly omezené či nulové.

Duše stejně jako lidé, mají různou úroveň. Poselství přinášená duchy s nižší úrovní mohou být zavádějící nebo dokonce škodlivá. Obvykle jsou pak sdělována lidem s omezenou mé-

dijní schopností nebo lidem řádně duchovně nerozvinutým. Zdá se, že duchové vyšších úrovní jsou přístupní pouze lidem s vyšším duchovním rozvojem anebo se správným záměrem, kteří neusilují o vlastní prospěch na úkor druhých.

Když se setkáte s vizionářem nebo moudrým učitelem, jejichž cílem je pomáhat ostatním porozumět, léčit jejich srdce a vést je na jejich duchovní cestě, může ve vaší mysli dojít k zásadnímu posunu. Bude se vám zdát, že se svět změnil, že je naplněný láskyplnou energií, jež osvěžuje a regeneruje vaši duši, a že je všude spousta neviditelných pomocníků.

I vy sami můžete zcela spontánně prožít události, jež dokáží změnit váš život. Sny, děja vu, epizody s věštěním budoucnosti a jiné paranormální události (včetně prožitků blízkosti smrti) mohou vyvolat trvalé probuzení do skutečné podstaty reality. Pravděpodobnost, že něco takového prožijete, se může zvýšit praktikováním meditačních cvičení.

Pravdou však je, že všichni máme tendence zapomínat nebo přinejmenším si zdůvodňovat a bagatelizovat jakékoli zkušenosti, které považujeme za „nepravděpodobné“ nebo „neobvyklé“. Navíc svým „logickým“ myslím dovolujeme vymazat duchovní význam takových prožitků. Kdysi někdo prohlásil, že vše, co nazýváme shodou okolností, jsou ve skutečnosti zásahy Boží.

Není v mých silách provést u většiny z vás regresi, ani nedokážu vyškolit dost terapeutů, kteří by se mohli všem (na světě) věnovat. Mohu se však s vámi podělit o pravdivé příběhy a zkušenosti, které vám znovu připomenou vaši duchovní přirozenost a hojnost milující a nápomocné energie, jež vás neustále naplňuje i obklopuje.

Jak křesťanští mystikové učili, nejsme lidskými bytostmi s duchovními zkušenostmi, ale *duchovními* bytostmi s lidskými zkušenostmi.

Jak jsem měl možnost prozkoumávat stále další a další mysli lidí a limity jejich vědomí, setkával jsem se s jedinci disponujícími mimořádnými schopnostmi. Někteří z nich mohou získávat informace, které nejsou našimi pěti smysly normálně

dostupné. Vypadá to, že mají jakýsi šestý smysl, vnitřní vědomost či intuici, přičemž takto získané informace mohou být někdy dost přesné.

Další z nich mají mediální schopnosti, tedy schopnost přijímat a předávat vzkazy a poznání od bytostí „na druhé straně“. Ty mohou pocházet od duchovních rádců, zesnulých milovaných či jiných zdrojů vědomí a přesahovat obvyklé hranice těla a mozku.

Lidé, kteří skutečně mají takovéto vlohy, nemají zapotřebí podvádět, používat triky či nějaká kouzla. Znájí věci, které podle našich současných představ o fungování lidské mysli vědět „nemohou“. Jejich schopnosti jsou však reálné.

Nicméně faktem zůstává, že v prostředí senzibilů a médií se to hemží prospěcháři, šarlatány a manipulátory. Je proto velmi důležité, abychom dokázali oddělit zrna od plev.

Zde je několik základních pravidel, jak na to:

1. Všichni jsme senzibilové a disponujeme intuitivními schopnostmi daleko většími, než si myslíme nebo používáme. Každou informaci či materiál, které dostanete od senzibila, pečlivě zvažte s využitím své vlastní intuitivní moudrosti. Pokud získáte pocit, že taková informace není pravdivá nebo vám prostě nesedí, je pravděpodobně chybná. Vy sami jste senzibilové.
2. Veškeré informace, které vám senzibilové nebo média předají, musí nejdříve sami zpracovat. Mohou být proto do značné míry zkreslené v důsledku jejich psychických procesů. Míra zkreslení závisí na individuální životní situaci média. I senzibilové jsou jen lidé, a tak může i nadaný senzibil předat zkreslenou informaci, pokud jeho osobní problémy, nálady, starosti či touhy zasahují do psychického procesu.
3. Prospěcháři si obvykle účtují velké částky peněz, snaží se, abyste se stali na jejich radách závislí, a dávají najevo, že jsou „mimořádní“ a disponují schopnostmi, kteří jiní ne-

mají; někdy se stylizují do role guru, kterého musíte následovat. Jestliže zjistíte, že některou z takovýchto taktik používají, snažte se s nimi okamžitě přerušit kontakt.

Byl jsem mile překvapen, když jsem se v Jižní Americe setkal s nadanými médii a léčiteli, kteří se živí jinými profesemi a přitom často cestují do domovů nemajetných lidí potřebujících pomoc nebo léčbu. Uvolňují se z práce, platí si dopravu a klientům neúčtují vůbec nic. Takové návštěvy se mnohdy opakují v intervalu jednoho až dvou týdnů.

4. Skutečný růst je vnitřní proces. Senzibil vás může naučit, jak získat přístup k vaší vnitřní moudrosti, ale když pak budete dostatečně meditovat, stanete se sami sobě senzibilem a nebudete už žádné vnější vedení potřebovat. Na samotném začátku vám však může senzibil nebo médium, kteří poskytují informace s minimálním zkresením, vaši cestu potvrdit, což je velice užitečné.
5. Senzibilní a mediální schopnosti nemusí být nutně vždy ve vzájemném vztahu s duchovním vývojem. O některých velice nadaných médiích je známo, že se chovají dost sobeckým a dokonce až zavrženšhodným způsobem. Bylo by chybou přisoudit někomu nezasloužený duchovní statut jen kvůli tomu, že dotyčná osoba disponuje mimořádnými paranormálními schopnostmi. Jestliže uvěříte, že samotné nadání média je zárukou jeho morálního profilu, můžete se ocitnout v situaci, kdy se stanete obětí manipulace a klamu.
6. Rovněž je moudré mít na paměti, že média a senzibilové nejsou žádnými therapy, ani poradci v oblasti duševního zdraví vyškolenými v terapeutických postupech. Nečekejte, že po jednom sezení se senzibilem záračně zmizí vaše úzkosti, symptomy či problémy. Nečekejte ani terapeutickou interpretaci, jež by najednou našla propojení mezi všemi vašimi problémy a díky níž byste pochopili, jak se jich zbavit. Nic takového média a senzibilové nedělají. Bez dlouholetého vzdělávání nejsou většinou připraveni získa-

né poznatky analyzovat a interpretovat. Dokáží je zjistit a předat vám je. Dost možná vás nechají nahlédnout do jiného světa. Takový letmý pohled pro vás může být nesmírně cenný a léčivý, ale pořád se nejedná o psychoterapii.

Jestliže vám médium řekne něco chybného, či dokonce zraňujícího, mějte na paměti, že nutně nemusí být moudrým a empatickým psychoterapeutem. Pokud to bude nutné, podrobté médium kritickému hodnocení, stejně jako byste to udělali u jiného člověka. Nikdy se ve prospěch druhého nevzdávejte svých práv a integrity.

7. I když lidi s pokročilými senzibilními nebo médijními schopnostmi často obdivujeme a někdy jim dokonce i závidíme, nikdy bychom neměli pustit ze zřetele naše skutečné cíle. Na zemi jsme proto, abychom se učili a vyvíjeli se jako duchovní bytosti, stali se láskyplnějšími a soucitnějšími, dosáhli v životě rovnováhy a harmonie a získali a udrželi si stálý pocit vnitřního míru. Nejsme tu, abychom se stali (až na pár výjimek) slavnými senzibily. Naše senzibilní a médijní schopnosti se postupně, jak budeme kráčet po duchovní cestě, mohou zvyšovat, ale nejsou samy o sobě cílem. Ukazují nám a částečně osvětlují cestu, po níž jdeme, ale cílem nejsou.

Před lety jsem slyšel příběh o Buddhovi a jeho žácích. Jednoho dne meditovali v tiché zahradě, když tu jeden z žáků jsouc v hlubokém meditativním stavu začal levitovat. Když ucítil, jak se jeho tělo vznáší nad zemí, velice jej to vzrušilo a byl na to patřičně pyšný. Vystoupil z meditace a znovu se ocitl na zemi. Stoupl si a došel k Buddhovi.

„Zvládl jsem umění levitace,“ oznámil mu žák.

„To je pěkné,“ odpověděl Buddha, „ale nedovol, aby tě to odvedlo od meditace.“

8. U některých nadaných lidí se zdá, že komunikují s dušemi na druhé straně. I když můžeme tyto metody a postupy interpretovat různě, děje se při nich něco velmi reálného a intenzivního. Když někdo zemře a vrátí se do duchovní

formy, ještě to neznamená, že tato bytost vyniká bůhvíjak velkou moudrostí. To samé platí pro duchovní rádce a strážce. Existují v celé hierarchii úrovní, od neznalých a hloupých duchů až po opravdu vyspělé mistry. Je proto důležité rozlišovat. Když někdo zprostředkovává kontakt s neznalým a hloupým duchem, proč bychom měli probouha jeho řečem naslouchat?

Jak to poznáte? Opakuji znovu, používejte vlastní intuitivní moudrost. Duchy vyšší úrovně poznáte podle jejich sdělení, která jsou přesná a plná lásky. Často mají přístup k osobním údajům, které pak takové sdělení činí hodnověrným.

9. Médium je schopno získat poznatky z druhé strany ve formě symbolů, metafor nebo vizí. Tato část sdělení může být velice přesná. Stává se však, že médium ve snaze nějaký symbol interpretovat či mu dát smysl, takové sdělení zkreslí. Jeho interpretace může být zavádějící nebo nepřesná. Médium například vidí jiřinu a zeptá se klienta, jestli má zahradu a jestli jsou pro něj květiny důležité. To může klientka zmást. Ve skutečnosti to může být nářezka na klientovu zesnulou babičku, která se jmenovala Jiřina. V ideálním případě by médium mělo mluvit pouze o tom, co vidí. Otázka by pak mohla znít: „Znamená pro vás něco ‚jiřina‘?“

Někdy se stává, zejména když médium přijímá sdělení ve slovní podobě, že je přenos značně nejasný, asi jako když posloucháte rádio rušené statickou elektřinou. Za takových podmínek mohou být slova špatně vykládána. Právě takové „rušení“ je důvodem, proč média často chtějí, aby duch, s nímž jsou v kontaktu, odpovídal na jejich otázky pouze ano či ne. Takové odpovědi jim napoví, zda přijímané signály vnímají a interpretují přesným způsobem.

10. Schopní senzibilové a média nám mohou velice pomoci, zejména když nám umožní nahlédnout na druhou stranu a přinést sdělení od našich zesnulých milovaných. Jejich pro-

střednictvím prožíváme realitu života po smrti, podstatu našich nesmrtelných duší, možnost opětovného setkání se svými rodinami a přáteli. Tito jedinci nám mohou poradit, jak naložit se životem, jak rozeznávat pravé hodnoty a rozlišovat mezi důležitým a nedůležitým. Nakonec ale stejně musíme tohle všechno prožít přímo, uvnitř sebe samých. Teprve když to prožijeme, je naše poznání skutečné. Pokud jsme to my, kdo zaslechne nebo vnímá naše drahé zesnulé, víme, že je naše odloučení pouze dočasné. Když dokážeme, prodchnuti vzrušením a úžasem, přímo prožít něco božského, probudíme se – stejně jako mudrci a mystici před námi.

Existuje mnoho způsobů, jak zvýšit vlastní senzibilitu. Naslouchejte a důvěřujte své intuici. Sledujte, jak často máte pravdu. Když například zazvoní telefon, zkoušejte uhádnout, kdo volá. První jméno či myšlenka, jež se vám v mysli objeví, bývá ta správná. Takoveto hry s intuicí praktikujte pokaždé, když se vám k tomu naskytne příležitost (např. co bude mít váš přítel na sobě, až se s ním znovu setkáte). Mnohá cvičení, která najdete dále v této knize, jako kupříkladu psychometrie, „Tváře“, snímání energie a vizualizace, vám umožní dále rozvíjet a zlepšovat vaše vlastní senzibilní a intuitivní schopnosti. V průběhu těchto cvičení se mohou projevit i vaše mediální schopnosti. Účinná cvičení představují i dvě delší meditace uvedené v příloze B.

O umění meditace bude rovněž pojednáno podrobněji v pozdějších kapitolách. K přímému prožití psychospirituálního světa vede i pravidelné praktikování meditace či jiných podobných introspektivních metod.

Důležitou roli sehrává i váš záměr otevřít se senzibilním a mediálním zkušenostem. Před usnutím si dejte pokyn, že se otevřete senzibilním snům a sdělením. Požádejte je, ať se objeví, a po probuzení si je запиšte do deníku.

Už jen narůstající vědomí, že vaše skutečná přirozenost je duchovní, zvýší pravděpodobnost, že se mystické a senzibilní prožitky opravdu dostaví. Pro vaši mysl tak nebudou takové jevy

ničím novým a neznámým, což jen podpořil jejich další výskyt. Jak napsal Wayne Dyer: „Uvidíte to, když tomu uvěříte.“

Jedna z mých pacientek prožívala stavy hlubokého smutku vyvolané ztrátou svého syna. Ten zemřel v roce 1994 ve třinácti letech. Jeho smrt byla náhlá a nečekaná, přičemž příčinou úmrtí bylo nediagnostikované zvětšení srdce. Když umíral, byla u něj jeho sestra.

Rodina ke mně začala pravidelně docházet, abych jim pomohl se s touto tragédií vyrovnat. Teď, o dva roky později, přišla žena do ordinace se svým manželem, dvanáctiletou dcerou a nemluvnětem, dceruškou, která měla hlad a dávala to znát. Matka s ní vyšla ven, aby ji nakojila, zatímco zbývající členové rodiny čekali v ordinaci.

Začali jsme se bavit o autech, když tu otec najednou posmutněl. „Co se stalo?“ zeptal jsem se ho.

„Synovi by teď bylo patnáct. A já bych ho učil řídit... kdyby zůstal naživu. Vždycky jsem se těšil, že ho budu učit řídit, a už k tomu nebudu mít příležitost,“ řekl potichu.

Chvilí jsme hovořili o jeho smutku a pak přešli k jiným tématům.

Jakmile se žena vrátila s miminkem zpět do kanceláře, začal jsem s ní a její starší dcerou cvičit řízenou představivost. Otec mezitím uspával mimino v zadní kanceláři. Oběma účastnicím cvičení jsem dal pokyn, aby si představily truhlici a naplnily ji věcmi, které opravdu potřebují ke svému životu. Vtom žena začala tiše plakat.

Později jsem se jí zeptal, co prožívala.

„Viděla jsem syna,“ svěřila se mi. „Byl tak živý a opravdový. Ukládala jsem ho do truhly, když tu na mě promluvil!“

„Nesmíš mě dávat do truhly,“ řekl jí.

„Ale já chci, abys byl stále se mnou,“ oponovala mu.

„Vždyť já jsem stále s tebou,“ ujistil ji. „Všechny vás miluju... Pověz tatínkovi, že má pravdu. Strašně rád s ním jezdím, zejména když je v autě sám.“

O manželově smutku a lítosti či o naší předchozí rozmluvě nevěděla. Její intenzivní představa a rozhovor se synem jí zpočátku nesmírně pomohly zmírnit smutek. Byl to její vlastní prožitek, jež si okamžitě potvrdila u manžela a starší dcery. Měla pocit, že se synem opravdu hovořila. Rodina pak prožitý zážitek uchovávala ve vzpomínkách jako něco velmi cenného. Stále prožívali smutek, ale začali se z něj už vzpamatovávat.

Všichni jsme duchovní bytosti. Všichni můžeme zažít přímé senzibilní a mediální prožitky, jako měla tato truchlící matka se synem.

Pro většinu z nás je však přesto snazší získávat takovéto poznatky z druhé strany poněkud méně přímou cestou, a to od schopného média, jež má srdce na správném místě. I tak může být vliv sdělení od našich milovaných zesnulých mimořádně intenzivní a zcela zásadní pro další vývoj v našem životě.

13. KAPITOLA

Mimořádná poselství

Na této planetě je některým duším dovoleno, aby o sobě daly vědět lidem, kteří se dosud nacházejí ve fyzické podobě. Smějí se vrátit zpět... Propojení na této úrovni je možné. Dochází k němu ve chvílích, kdy můžete použít svých senzibilních schopností a komunikovat s lidmi ve fyzické formě. Existuje spousta cest, jak toho dosáhnout. Někomu je dána moc být viděn, takže se může těm, co dosud žijí na zemi, opravdu zjevit. Jiní ovládají pohyb a mohou telepaticky přemísťovat předměty. Mnoho lidí se rozhodne pro návrat, neboť tak mají možnost spatřit ty, co jsou dosud ve fyzické formě, a mohou se k nim přiblížit.

Char, nadaná senzibilka a médium, předala jedno sdělení mé dospívající dceři Amy. Den předtím jsem se s Carole zúčastnil pohřbu muže, jenž byl dědečkem Amyina kamaráda Davida. Amy jej znala pod přezdívkou Buzzy.

„Mám vzkaz pro někoho, kdo se jmenuje David,“ řekla Char dceři. „Je od jeho dědečka, který se jmenuje Howard... nebo Harold,“ pokračovala s podivnou přesností. Amy netušila, že Buzzy se ve skutečnosti jmenoval Howard.

„Vyřiď, že všechny miluje a je v pořádku. Je s Maxem a Samem.“

Nikdo z nás o Maxovi nebo Samovi nikdy neslyšel. Druhý den jsme se dozvěděli, že Sam byl otec Buzzyho a Max byl Samovým přítelem a obchodním partnerem po dlouhých dvacet pět let.

* * *

Když zemřou naše fyzická těla, my sami neumřeme. Část z nás pokračuje dál. Duch, duše, vědomí. Je to, jako když projdeme dveřmi do další místnosti, jež je větší, jasnější, nádhernější.

Není proto důvod se bát. Vždy jsme obklopeni láskou. Naši milovaní nás nikdy neopouštějí. Všichni jsme úžasné a nesmrtelné duše. Po nějakou dobu pobýváme ve svých tělech, ale nejsme našimi těly.

Když moji pacienti i jiní přijímají vzkazy od svých milovaných, kteří jsou již po smrti, jsou tyto vzkazy až neuvěřitelně podobné. Ať jsou získány během regrese, ze snů, od médií či jakýmkoli jiným způsobem, mají jedno společné.

„Miluji tě. Je mi dobře. Pečujte o sebe a nebuďte kvůli mně příliš smutní.“

Vždy nám říkají, abychom netruchlili. Vědí něco, co jsme my zapomněli.

Jsou nesmrtelní, ale to my také.

Jeden z nejintenzivnějších prožitků v mém životě nastal ve chvíli, kdy jsem v průběhu regrese Catherine obdržel mimořádné svědectví. O tento příběh se s vámi podělím, abyste pochopili okamžik, jenž jednou provždy změnil můj život.

Největší tragédií mého života byla neočekávaná smrt našeho prvorozeného syna Adama. Když na začátku roku 1971 zemřel, bylo mu pouhých dvacet tři dnů. Po deseti dnech od našeho příchodu z porodnice se u něj objevily dýchací potíže a prudké zvracení. Stanovit diagnózu bylo velmi obtížné. Nakonec nám řekli, že se jedná o „totální anomální pulmonální venózní drenáž s defektem předsíňového septa“. Vyskytuje se přibližně u jednoho z deseti milionů narozených dětí. Plicní žíly, které měly přivádět okysličenou krev zpátky do srdce, byly špatně umístěné a vstupovaly do srdce na špatné straně. Jako by bylo srdce otočeno. Jednalo se o extrémně, skutečně extrémně vzácný případ.

Radikální operace srdce už Adama zachránit nemohla. O několik dnů později zemřel. Oplakávali jsme jej dlouhé měsíce.

ce; naše naděje a sny se zhroutily. Syn Jordan, který se nám narodil o rok později, působil na naše zraněné duše jako balzám.

V době Adamovy smrti jsem trochu váhal nad svým dřívějším rozhodnutím specializovat se v oboru psychiatrie. Líbila se mi tehdy stáž na interně a dostal jsem tam nabídku stálého místa. Po Adamově smrti jsem se však definitivně rozhodl pro profesi psychiatra. Měl jsem zlost na moderní medicínu, že přes veškerý pokrok a moderní technologie nedokázala mého synka, takové titěrné, drobounké dítětko, zachránit.

Můj otec se těšil vynikajícím zdraví, dokud na počátku roku 1979 neutrpěl těžký infarkt. Tehdy mu bylo šedesát jedna let. První záchvat přežil, ale srdeční stěna zůstala nezvratně poškozena a on o tři dny později zemřel. Devět měsíců po jeho smrti jsem měl první schůzku s Catherine.

Otec byl zbožný člověk, i když spíše upřednostňoval stránku rituální před duchovní. Jeho hebrejské jméno Avrom se k němu hodilo daleko víc než to anglické – Alvin. Čtyři měsíce poté, co nás opustil, se nám narodila dcera Amy, jež dostala jméno po něm.

Psal se rok 1982. Seděl jsem ve své ztichlé, ztmavlé ordinaci a před očima se mi začala vynořovat ohromující záplava skrytých, tajných pravd. Plaval jsem ve spirituálním moři, jehož vodu jsem miloval. Na rukou jsem měl husí kůže. Catherine výše uvedené informace znát nemohla. Neexistovalo dokonce ani místo, kde by je mohla vyhledat. Otcovo hebrejské jméno, novorozený syn, který zemřel na srdeční vadu vyskytující se s pravděpodobností jedna ku deseti milionům, pojmenování dcery – to už bylo příliš mnoho informací, příliš konkrétních a pravdivých. Tato prostá laboratorní technika se stala prostředníkem pro přenos transcendentálních znalostí. Když mi tohle vše dokázala povědět, něco za tím muselo být. Chtěl jsem vědět víc.

„Kdo je tam?“ zadrmolil jsem. „Kdo vám všechny tyhle věci říká?“

„Mistři,“ zašeptala. „Duchovní mistři mi to říkají. Od nich také vím, že jsem ve fyzické podobě prožila osmdesát šest životů.“

Catherine začala dýchat pomaleji a přestala kývat hlavou ze strany na stranu. Odpočívala. Přál jsem si pokračovat, ale pod vlivem informací, které mi sdělila, jsem se nedokázal plně soustředit. Opravdu má za sebou osmdesát šest životů? A co ti „Mistři“? Může to být pravda? Mohli by naše životy vést duchové?

Díky sdělením ohledně mého otce a synka jsem se stal přístupný myšlenkám věčnosti a paranormálních jevů. Po této zkušenosti a řadě dalších s jinými pacienty se mé hodnoty začaly postupně přesouvat od materiálních k duchovním, od hromadění věcí k lidem a vzájemným vztahům. Začal jsem si více uvědomovat, co si jednou s sebou odneseme a co ne. Musím přiznat, že před získáním těchto zkušeností mě ani nenapadlo, že by část našeho já mohla přežít fyzickou smrt.

Během svých cest po Brazílii, zemi duchovně rozvinuté, jsem se setkal se spoustou nadaných a osvěcených lidí. Velký dojem na mě udělalo médium jménem Celia.

Jeden můj přítel mě jednoduše zavedl na skupinové sezení, které Celia vedla v dělnické čtvrti Rio de Janeira. O mých knihách nevěděla Celia vůbec nic. Mluvila pouze portugalsky, a tak mi přítel její slova tlumočil.

Seděl jsem skoro úplně vepředu. Lidé napsali na kousky papíru jména a dali je do košíčku. Celia tyhle lístky vzala, zmačkala je a bez dívání vyvolávala určitá jména. Když přítomní zaslechli jména svých zesnulých milovaných osob, vydali se k malému vyvýšenému pódiu, na němž Celia seděla. Někdy to byli jednotlivci, manželé a někdy i celé rodiny.

Emoce patrně na jejich tvářích a z řeči těla byly upřímné a spontánní. V sále bylo více než osm set lidí ze všech společenských vrstev. Nikdo nevěděl, kdo k pódiu půjde.

Jen zřídka jsem viděl někoho pracovat rychleji než Celii. Proud přesných jmen a popisů tělesných a osobních charakteristik se podobal vodopádu. Nejenže věděla, jak lidé zemřeli, ale měla přístup i k soukromým a důvěrným informa-

cím ze životů zesnulých, které shromážděné rodiny obzvláště potěšily. Hovořila velice důrazně, což bylo v ostrém kontrastu s jejím malým drobným tělem a věkem, jenž jsem odhadoval na pětadesát až sedmdesát let. Neměřila snad ani sto padesát centimetrů a musela používat inhalátor, aby udržela astma pod kontrolou.

Dva příběhy byly obzvláště dojmavé. Celia vyvolala jméno nějakého muže a k pódiu přišla jeho matka, otec a sestra. Viděl jsem, jak se všichni třesou, když jim Celia barvitě vylíčila strašlivou automobilovou nehodu, při níž byl mladý muž zabit. Řekla jim, že se mu daří dobře a že jim posílá láskyplný pozdrav, ale že není sám. V autě s ním zemřeli další dva mladí lidé. Celia vyvolala další jména a truchlící rodiny dalších dvou obětí se rovněž dostavily k pódiu. Jak zvláštní okamžik! Otec jednoho zahynuvšího mladíka stál v pozadí, vzpřímený a trochu osamocенý ve zjevné snaze ovládnout emoce. Ostatní plakali a drželi se za ruce.

Celia se obrátila k matce mrtvého. „Je zbytečné, abyste měla takový pocit viny. Všichni jsou v pořádku, v duchovním světě.“ Právě její syn auto řídil, a podle všeho nehodu způsobil, a tak není divu, že na tom jeho matka byla obzvláště zle.

„Vzkazují vám, že vás mají moc rádi,“ pokračovala Celia a přidala řadu osobnějších údajů.

Potom se dlouze podívala na muže, jenž stál celý strnulý za ostatními. Celia si stoupla, a i když stála na pódiu za malým stolkem, zatímco rozechvělí pozůstalí zůstali dole na podlaze, stejně je o moc nepřevyšovala. Chtěla však na onoho muže dobře vidět.

„Váš syn mi říká, že vy se s tím vším vyrovnáváte mnohem hůř, že je to pro vás o hodně těžší. Jako inženýr k tomu přistupujete rozumově.“ Muž souhlasně pokývl hlavou.

„Také říká, že byste se už měli přestat hádat kvůli tomu ko-berci. Teď už to není důležité.“

Při této poznámce se psychicky zhroutil. Objal ženu a začal usedavě plakat. S manželkou vedl jistou dobu spor, o němž ni-

kdo z přítomných nevěděl – právě kvůli koberci. Muž neustále tvrdil, že příčinou synových alergií a astmatických záchvatů byl prach v koberci. Žena však byla přesvědčená, že její milovaný koberec za nic nemůže, a odmítla se ho zbavit.

Mimofádně osobní charakter pronesené poznámky zasáhl intelekt i srdce tohoto muže. Už nedokázal dál zastírat, co opravdu prožívá. Pevně objímal svou ženu a společně vzlykali. Věděli však již, že jejich syn v duchovním světě stále žije, že nejsme svými těly a nikdy ve skutečnosti neumíráme.

Po několika dalších emocionálních a přesných sděleních z druhé strany vyvolala Celia jméno muže, jenž byl před třemi týdny zastřelen. K pódiu pomalu došli manželka zavražděného muže a její dva synové, lékaři.

Sdělení, která jim Celia předala, obsahovala dost osobní informace. Pak popsala, jak došlo ke střelbě, a také následný lékařský zásah. Používala přitom vysoce odborné lékařské termíny a dokonce zabrousila i do složitostí kvantové fyziky. Pochyboval jsem, že by Celia měla nějaké speciální vzdělání v oblasti medicíny či fyziky. Tlumočník mi potvrdil, že opravdu nikoli.

Když zemřelý muž ujistil rodinu o své lásce, všichni tři se vroucně objali. Úleva, kterou prožívali, vnímali všichni v sále.

Celia však ještě neskončila. Měla ještě jeden vzkaz, který si přála předat.

„Velice si váží vaší soustrasti a lásky, ale přeje si, abyste měli též pochopení pro muže, který jej zastřelil. Zbavte se hněvu. Ten muž se nachází na nižší úrovni a dosud nerozumí duchovním zákonům. Za své činy zaplatí velkou cenu, ale protože je nevědoucí, potřebuje vaši pomoc. Potřebuje vaše modlitby. Nechápal, jak se věci ve skutečnosti mají, a proto nemůže být souzen.“

Asi po šedesáti či sedmdesáti předaných sděleních si Celia udělala přestávku. Dovedli mě do malé místnosti, kde už byl asi tucet lidí. Celia odpočívala v křesle a já jí byl představen jako slavný lékař z Ameriky, jenž píše a přednáší o reinkarnaci a jiných duchovních záležitostech. Z otázek, které mi položila,

jsem jasně poznal, že o mně i o mé práci slyší poprvé. Potom požehnala mé činnosti a já ocenil její schopnosti. Shodli jsme se, že jediné ničím nepodmíněná láska má smysl.

Pak *mi* zcela nečekaně a bez jakékoli změny patrné v hlase či jeho odstínu začala předávat sdělení.

„Váš syn Adam je zde a přeje si, abyste věděl, že jeho srdce je nyní na správném místě. Dává pozor a ochraňuje svého bratra Jordana a sestru mající jméno po dědečkovi. Srdečné zdraví svou matku, Carole. [Jméno vyslovila jako Carólí.] Jeho smrt měla pro vás velký význam. Pomohla vám později najít prostřednictvím vaší práce klid a mír.“

Otec Carole a její strýček – oba dva již zemřeli před mnoha lety – byli jediní lidé, kteří ji oslovovali takto zdvořilým jménem.

Hlas Celie se teď přeci jenom poněkud změnil a vypadala vážnější.

„Vaše duchovní práce je naprosto v pořádku; je správná a dobrá. Nenechte se odradit... pokračujte. Vaše práce pomáhá všude, i na druhé straně. A bude stále důležitější.“

Když má mysl i srdce zaznamenaly její slova, vzpomněl jsem si na poselství Catherine před sedmnácti lety, na vzkazy od otce, které změnily můj život, a na syna Adama. Znovu, i po těch sedmnácti letech, mi přeběhl mráz po zádech.

Věděl jsem, že Celia neměla o mně ani o mé rodině ani tušení a žádnou z mých knih nečetla. Z přesnosti jejích sdělení mi naskočila husí kůže.

Ani po tolika letech nepovažuji „zázraky“ za něco běžného.

Celia nemohla vědět, že čas od času propadám trudnomyslnosti, neboť mé pracovní nároky odvádějí od rodiny a přátel, a také kvůli nelítostným útokům ze strany skeptiků a kritiků. Celiina slova byla povzbuzením pro srdce a balzámem na duši.

Spolu s osmi sty lidmi jsem prožil něco opravdu pozoruhodného. Když jsem se vrátil do větší místnosti, cítil jsem, jak je celý prostor naplněn mírumilovnou, láskyplnou energií. Stručně jsem pohovořil se čtyřmi rodinami, o nichž jsem psal výše.

Nikdo z nich se předtím, než byli vyzváni k pódiu, s Celií ani s žádným z jejích spolupracovníků nesetkal, ani s nimi nemluvil.

Druhý den dopoledne jsem zavolał příteli, abych mu poděkoval, že mě k Celií vzal. Řekl mi, že hovořil s Celií ještě potom, co jsem už odešel. Ta mu řekla, že když jsem s ní byl v místnosti, byla tam řada dalších duchů. Mnozí z nich se pokoušeli sdělit svá poselství, ale Celia nechtěla, aby toho na mě bylo příliš. A tak skončila u Adamova poselství. Na chvíli jsem pocítil záchvěv zklamání. Přál jsem si, abych toho slyšel a prožil daleko víc. Ale s tím, co jsem viděl a slyšel, jsem byl spokojený a mé rozčarování rychle zmizelo.

James Van Praagh, americký mystik a autor mezinárodního bestselleru *Talking to Heaven* (Rozpravy s Bohem) a nyní knihy *Reaching to Heaven* (Setkání s Bohem), před několika lety předpověděl, že má práce bude přitahovat stále větší a větší okruh posluchačů. Řekl mi, že postupně se vliv mé činnosti na okolní svět ještě zvýší. Prohlásil, že svět zoufale potřebuje nějakou duchovní orientaci a propojení vědy s duchovností.

Má mysl samozřejmě jeho předpovědi zaregistrovala, ale ve skutečnosti jsem jim moc nevěřil. Zdálo se mi, že na cestě k jejich naplnění by bylo nutno překonat až příliš velký odpor a skepticismus. Devět let jsem se ze všech sil snažil učit lidi pravdě a realitě života po smrti, reinkarnaci a boží lásce. Devět let jsem byl terčem posměchu za své přesvědčení, že láska nikdy nekončí, že okamžikem skonu našich těl neumíráme, ale že dále existujeme a dále milujeme jako *duše* a v případě potřeby se můžeme vrátit i ve fyzické podobě. Věděl jsem, že to, co učím, je pravda, ale až příliš mnoho lidí nedokázalo otevřít svou mysl. Čím to, že se mé práci a názorům dostalo většího uznání? A proč právě teď?

Během brazilské cesty a krátce po ní došlo ke třem věcem, díky nimž jsem se začal postupně „probouzet“ a uvědomovat si, že Celia a James mají možná pravdu.

Tou první byl ohlas sdělovacích prostředků na mé rozhovory a pracovní semináře v Brazílii a davy lidí, kteří se o vše zajíma-

li. V každém městě, které jsem navštívil, se do přednáškových sálů hrnuly tisícovky posluchačů. Každá akce byla vyprodána a medializována jak v televizi, tak i novinách a časopisech. Autogramiády trvaly dlouhé hodiny, přišla ohromná spousta lidí. Ti všichni trpělivě čekali v nekonečných frontách.

Přes tuto obrovskou reakci jsem však úspěch jaksi podvědomě bagatelizoval. „Za tím vším je Brazílie,“ zdůvodňoval jsem si. Brazílie je země vyznačující se ohromným duchovním uvědoměním a osvícením a úchvatnými přírodními krásami, zejména pak ale kouzelnými lidmi. Brazilci jsou nepředpojatí, plní lásky a duchovně již probuzení. Mystici, k nimž patří například Allan Kardec, již pro to připravili půdu.

Říkal jsem si, že Brazílie je výjimečná – stejně jako mnohé další země Jižní Ameriky – tím, že její obyvatelé nemají zábrany se svěřovat a podílet se o své duchovní prožitky.

Pak došlo k druhé události. Během let jsem jako lékař pečoval o spoustu celebrit, politických vedoucích představitelů, sportovních hvězd a dalších lidí. Mnozí z nich měli dramatické prožitky, ať již z minulých životů nebo v souvislosti s jinými duchovními jevy. Vzhledem k zásadám mlčenlivosti a účtě k soukromí o nich nemohu ani hovořit, ani psát. Oni sami však samozřejmě podobnými omezeními vázání nejsou. Kvůli obavám z reakce veřejnosti se však stává jen velice zřídka, že by některý z těchto prominentů o mně, mých knihách či práci jako takové hovořil.

Jednou takovou výjimkou byla Gloria Estefan. Neuvěřitelně talentovaná zpěvačka a herečka, vyznačující se obrovskou fyzickou i morální odvahou, se nachází ve velice pokročilém stádiu duchovního rozvoje. Gloria má dobré srdce a miamské komunitě pomáhá formou četných charitativních akcí. Když se rozhodla se o mně veřejně zmínit, sice mě to rozrušilo, ale nijak zvlášť nepřekvapilo.

V jednom časopiseckém článku z června roku 1996 Gloria napsala: „Celý svůj život jsem meditovala, přičemž se téměř jednalo o jakousi autohypnózu. Jenže ve skutečnosti jsem ne-

věděla, o čem to všechno je, do doby, kdy mi po nehodě zájezdového autobusu poslal přítel knihu *Mnoho životů, mnoho Mistrů* od Briana Weisse. Udělala na mě velký dojem a během léčení jsem z ní čerpala ohromnou sílu. Často se k ní vracím. Vždy jsem se o hypnózu zajímala, aniž jsem si uvědomovala, že už ji v jisté formě celé roky praktikuji. Nakonec jsem se setkala s Brianem Weisssem, a když mě zhypnotizoval, použil stejnou metodu, kterou jsem používala od dětství k provádění vnitřní meditace. Také jsem se tímto způsobem modlila.“

Tou druhou událostí, která se mi přihodila, však nebyla Gloria, ale Sylvester Stallone. Když jsem byl v srpnu 1997 v Brazílii, světil se tisku, jak jsem mu pomohl s přípravou na roli v jeho novém filmu *Země policajtů*.

Kritici ho za jeho výkon velice pochválili. Tentokrát nehrál akčního hrdinu, ale daleko náročnější roli fyzicky handicapovaného šerifa bojujícího v malém městě proti korupci.

Noviny napsaly: „Stallone absolvoval také vnitřní přípravu, neboť dobře věděl, že s ním budou hrát takové hvězdy, jako Robert De Niro, Harvey Keitel a Ray Liotta.

„S takhle dobrými herci jsem ještě nikdy předtím nehrál,“ říká a přiznává určitou míru nervozity, „a najednou jsem byl hozený do arény. Je to stejné, jako kdyby mladí skauti měli bojovat se zelenými barety!“

Jednou z věcí, kterou Stallone udělal, byla návštěva Dr. Briana Weisse, autora bestselleru *Mnoho životů, mnoho Mistrů*. Weiss, miamský psychiatr, který ve své praxi spojuje hypnózu, duchovní psychoterapii a regresi do minulých životů, pomohl Stalloneovi čerpat z něčeho, na co dávno zapomněl.

„Weiss přišel s myšlenkou nefyzické odvahy coby nejvyššího projevu statečnosti: muž vstupuje do konfliktu, o němž ví, že nemá šanci ho přežít, ale kvůli svému přesvědčení necouvne,“ vysvětluje Stallone.

Weiss říká, že při setkání se Stallonem se nejednalo o žádné odhalování minulých životů. „Nejednalo se o vztah lékaře a pacienta. Stallone měl ztvárnit roli hrdiny s hlubší morální

a duchovní odvahou, a dělal si starosti, zda to dokáže. Získal jsem pocit, že tyto vlastnosti jsou mu vrozené; jediné, co jsem udělal, bylo, že jsem mu pomohl odstranit případné překážky, které by mu bránily je projevit.'

Takhle se Stallone nepřipravoval na filmovou roli už hodně dlouho. Ne snad proto, že by nechtěl, ale role, které bral, od něj nevyžadovaly víc, než objevit se na scéně, uhýbat kulkám a tu a tam viset z nějaké skály."

Skutečnost, že měl Sylvester Stallone odvalu se o mně veřejně zmínit, znamenala, že se o mé práci dozvěděly další miliony lidí.

K té třetí události došlo jen několik dnů po Stalloneově vyjádření a poselstvích zprostředkovaných Celíf. To, co se stalo, na mě mělo obrovský vliv a z velké míry se jednalo o soukromou záležitost.

Z Brazílie jsem se do Miami vrátil 19. srpna 1997. 22. srpna zazvonil v mé kanceláři telefon a ozvala se v něm Jacqueline Allenová, osobní asistentka lady Diany, princezny z Walesu. Volala mi z Kensingtonského paláce v Londýně, princeznina sídla.

„Princezně se moc líbila vaše knížka *Skutečná je jen láska*," řekla mi Jacqueline. „Přinesla jí velkou úlevu a klid v duši. Ráda by si s vámi popovídala. Neplánujete někdy teď navštívit Anglii?"

„Ne," odpověděl jsem. „Nic takového neplánuji, ale jistě se nějak dohodneme."

„Dobře. Ona je teď na dovolené. Až se vrátí, tak by se s vámi ráda zkontaktovala."

„To by mě velice potěšilo," zareagoval jsem. „Pošlu jí nějaké mé další knihy a kazety."

Ještě ten samý den odpoledne jsme jí poslali balíček knih a já už se těšil, až mi zavolá. Obdivoval jsem její odvalu, soucit, charitativní činnost a způsob, jakým dokázala projevovat velkou lásku lidem trpícím AIDS a jinými problémy.

Princezna Diana mi samozřejmě nikdy nezatelefonovala. 31. srpna, krátce po svém návratu do Anglie, se spolu s Dodi

Fayedem zabila při strašlivé autonehodě v jednom z pařížských tunelů.

Nevěřím na náhody a tuhle část pší pouze několik dnů po princeznině smrti. Prožívám hluboký smutek, i když vím, že se má dobře a její láskyplná a zářivá duše je naživu a v pořádku a je tam, na druhé straně, obklopena světlem a láskou. Přesto jsme smutní, když nás někdo fyzicky opustí.

Věřím, že existují dva důvody, proč mě volali z Kensingtonského paláce týden před Dianinou smrtí.

Skutečná je jen láska je kniha pojednávající o milovaných bytostech – spřízněných duších – a o lásce. Vypráví o lidech se zvláštní schopností dosáhnout spojení přesahující čas i prostor. Je o lidech, kteří žili spolu již předtím, v minulých životech nebo napříč duchovními dimenzemi, a kteří našli své milované znovu v současném životě. Poznávají, že láska je věčná a absolutní. Láska nikdy nekončí, dokonce ani smrtí ne. Vždy jsme milováni. Nikdy nejsme sami. Vždy se s našimi milovanými znovu spojíme.

Jsem přesvědčen, že princezna Diana našla důvěrné duchovní spojení s Dodi Fayedem a snad i s jeho synem a také s ostatními, které milovala. Možná jí knížka *Skutečná je jen láska* pomohla tato silná spojení najít.

Druhým důvodem je to, že lidé mívají zlé předtuchy či intenzivní intuitivní tušení týkající se důležitých životních událostí. Často jsou spojena s blížící se smrtí, ať už jejich vlastní či lidí, kteří jsou jim blízcí. Existuje také spousta svědectví o lidech, kteří tímto způsobem řekli poslední shohem ještě před svou nečekanou smrtí.

Jedné z mých pacientek, mladé těhotné ženě obchodníka, jenž se zabil při leteckém neštěstí v Kolumbii, se opakovaně zdály sny o tom, jak její muž zahyne při havárii letadla, a to po dobu celého měsíce, než k tomu opravdu došlo. Jak mohla být dopředu varována, když se jednalo o skutečně náhodné neštěstí?

Jiné pacientce žijící v Miami se zabil bratr při automobilové havárii, k níž došlo v Michiganu. Pár týdnů před nehodou na-

vstúpila niekoľko pohrebných ústav, aby od nich získala informácie. Možno i Diana niečo tušila.

Kniha *Skutečná je len láska*, podobne ako *Mnoho životů, mnoho Mistrů a Putováním časem k vyléčení* nepojednává pouze o milovaných bytostech a minulých životech. Je o pravde a boží lásce. Vysvětluje se v ní, že ve skutečnosti žádná smrť neexistuje, pouze život, že naše duše jsou večné a nelze jim nikdy ublížit, a také že se vždy se svými milovaným znovu setkáme, a to buď v duchovním nebo fyzickém stavu. Tyto knihy jsou nadej, ne však pouze proto, že dokážú utěšiť, ale proto, že jsou pravdivé. Kdoví, třeba Dianě poskytla útěchu z lítosti nad předčasnou smrťou jejích milovaného otce. Truchlila stále ešte nad jeho smrťou? Vztahovala se ona „úleva a klid v duši“ práve k nemu?

Princezna Diana si prečítala mou knížku krátce před svou smrťou. To není náhoda. Dozvěděla se víc nejen o milovaných bytostech, ale i o duších. Jsem si jist, že její přijetí na druhé straně bylo doprovázeno nádherným svetlem, láskyplnými pozdravy a neuvěřiteľnou radosťou.

Bude se mi po ní stýskať. Chci doufať, že má kniha jí trochu pomohla.

Malá konferenčná miestnosť praskala ve švech. Kdýž jsem sledoval, jak James Van Praagh, duchovní médium, zprostředkovává předávání informací od zesnulých milovaných bytostí, všech sto padesát posluchačů mu doslova viselo na rtech. I vrození skeptici žasli nad průkaznými podrobnostmi, které sděloval těm, kteří dychtili po důkazu, že jejich milovaní stále žijí. Ti, které oslovil, potvrdili přesnost jeho slov. Čím byly podrobnosti důvěrnější, tím víc jsme byli všichni překvapení a dojatí.

Carole a já jsme seděli zhruba uprostřed. Rozumově jsem nedokázal pochopit, jak mohl James tak podrobné detaily znáť. „Sděluji mi je,“ bývá jeho jednoduchá odpověď.

Po mé levici seděla žena, které bylo něco kolem pětaticeti. James vyvolal jakési mužské jméno a starší žena, jež seděla vedle ní, celá rozřesená vstala ze židle. „To je má matka,“ svě-

řila se mi mladá žena. James zahrnul ženu, které bylo už dobře přes šedesát, proudem podrobných údajů, pro něž se hodí slovo „průkazné“. „Ano... ano... ó, ano!“ opakovala stále. Ruce měla sevřené v pěsti a sotva se udržela na nohou.

„Děkuje vám, že se mu staráte o růže,“ pokračoval James. „Ví, že to děláte z lásky k němu a on vám vaši lásku opětuje.“ Starší žena přikývla a z očí jí kanuly slzy.

„A kvůli psům si nedělejte hlavu,“ prohodil James poněkud tajemně a s jistou dávkou humoru.

Její dcera se ke mně obrátila, aby mi vysvětlila, o co jde. „Opravdu se stará o otcovu zahradu s růžemi; dělá to očividně s ohromným zaujetím... a bojí se, že pobíhající psi všechno na zahradě poničí... je to opravdu úžasné!“ I jí se objevily v očích slzy. Celým průběhem jsem byl natolik dojat, že jsem si musel dávat velký pozor, abych si udržel určitou objektivitu a odstup.

Po dalším sdělení, které učinil krátce potom, se slzám neubráníl snad už vůbec nikdo.

„Děkuje vám, že jste sem dnes přinesla něco, co patřilo jemu...“ James se na chvílku odmlčel. „Říká mi, že je to prsten. Je to jeho prsten a vy jste si jej vzala s sebou, aby se zvýšila šance, že se s ním dnes spojíte.“

Jakmile James domluvil, žena před sebe pomalu natáhla ruku a otevřela levou pěst, kterou měla po celou dobu pevně sevřenou. Měla v ní manželův prsten, kterého jsem si předtím vůbec nevšiml, i když seděla jen o dvě místa dál. Všichni přítomní byli hluboce dojati. Na obličeji postarší ženy se objevil zářící úsměv. *Poznala*, že s ní manžel opravdu komunikuje.

„Ona s sebou ten prsten normálně nenosí,“ odpověděla její dcera na můj zvědavý pohled. „Vzala si ho sem v naději, že jí pomůže... A řekla bych, že se to podařilo,“ dodala a po tváři jí pomalu stékaly slzy.

Média nejsou čtenáři myšlenek. Ať již jejich inspirace či poznání pochází odkudkoli, jejich zdrojem nejsou ani myslí jejich „klientů“, ani přítomní posluchači. To ilustruje i další příběh.

James měl ve velkém sále floridského hotelu Fort Lauderdale téměř šest set posluchačů, z nichž opět „vybral“ několik jednotlivců. Právě pomáhal utiřit rodiče, kteří oplakávali svou sedmiletou dcerku, jež nedávno zemřela na leukémii.

„Vzkazuje vám, že vás má ráda a děkuje, že jste ji nechali se všemi jejími hračkami, panenkami a jednorožci.“

I když mi to v dané chvíli nedávalo moc smysl, mladí rodiče reagovali okamžitě. S velkým dojetím vysvětlili, že jejich dcera byla zpopelněna. Urnu s popelem pak uložili v jejím pokojíčku spolu s panenkami a hračkami. A co se jednorožců týče, polštář a povlečení s jejich obrázky patřily k jejím nejoblíbenějším.

James se s těmito mladými rodiči nikdy předtím nesetkal. Rovněž netušil, že další vybranou osobou je mladá žena, kterou jsem znal. Z Kalifornie, kde žije, přijel jen krátce před svým vystoupením, a tuto ženu předtím nikdy nepotkal.

„Mám tu Davida... Davida... je to něčí zesnulý syn, který se nachází v duchovní dimenzi,“ uvedl James na začátku.

Povstalo hned několik žen, protože David není zas až tak vzácné jméno. Mladá žena, kterou jsem znal, si však nestoupala. Neměla žádné děti. Manželův bratr jménem David zemřel náhle před dvěma roky, ale informace, kterou zatím slyšela, nebyla pro ni dost konkrétní, aby zareagovala.

Zdálo se, že James nenavázal kontakt se žádnou z žen, které si stouply.

„Která z vás je pilotkou?“ zajímalo Jamese. „Mluví o pilotce. Hledám někoho, kdo znal Davida a umí řídit letadlo.“

Dosud stojící ženy si sedly, zatímco moje známá, pořádně rozčesaná, se postavila.

„To je můj David,“ prohlásila. „Je to můj švagr, manželův bratr. Zemřel před dvěma roky. Jeho matka je pilotkou. Létá s letadly.“

Teď se James zdál konečně spokojený, protože navázal správný kontakt.

„Chce vás pozdravit,“ pokračoval James. Potom pohlédl stranou vzhůru, jako by někomu naslouchal. Když se podíval znovu na mladou ženu, upřel svůj pohled kamsi nad její hlavu.

„Vidím nad vaší hlavou červený nůž,“ oznámil jí. „Zjevuje se mi, že kdosi... se na ten nůž dívá a přemýšlí o jeho vyčištění.“

Mladá žena o nějakém červeném noži neměla ani tušení. Ona, ani její manžel žádný takový neměli. Nemohla tuto informaci potvrdit.

„Zapamatujte si to,“ poznamenal James, a myslel tím, že si třeba v budoucnu vzpomene. Pak se věnoval dalšímu „neznámému“, protože všechny v sále viděl ten den poprvé.

O několik dnů později jsem s onou mladou ženou mluvil. „Tomu nebudeš věřit,“ svěřila se mi.

Když se po skončení pracovního semináře vrátila domů, zavolala tchyni, která žije v Pensylvánii. Neřekla jí přitom nic ani o semináři, ani o Jamesovi. Položila Davidově matce pouze jedinou otázku:

„Říká ti něco červený nůž?“

„To je zvláštní, že se na to ptáš,“ zareagovala tchyně. Včera (den před seminářem) jsem byla dole v suterénu, kde jsem čistila a uklízela nějaké rybářské náčiní. Zahlédla jsme tam Davidův švýcarský nůž a vzala ho do ruky. Vzpomínám si, jak jsem si v duchu říkala, že bych ho měla vyčistit.“

James věděl, že se Davidova matka dívala na synův nůž a říkala si, že by jej měla vyčistit, a to den *před* konáním semináře. Mladá žena v hledišti o noži nic nevěděla, natož o myšlenkách, které se matce Davida honily v suterénu domu vzdáleného více než patnáct set kilometrů hlavou.

Podrobnosti o švýcarském noži, ženě-pilotovi, jednorozčích a tak dále jsou příliš specifické, než aby byly připsány na vrub shodě okolností nebo obecným pravdám.

Jak vyplývá z této knížky, všichni z nás se mohou to, co dělá James, také naučit, jenže nám k tomu chybí sebedůvěra a potřebná praxe. Když vysvětluji, jak se naučit využívat psychických schopností, rád používám analogii s hraním na klavír. Ne všichni se narodí s talentem virtuózního klavíristy. Avšak každý po určité době pilného cvičení dokáže zahrnat několik melodí. To samé platí i pro rozvoj našeho intuitivního chování.

Nakonec sami pochopíme, že veškerá moudrost je ukryta v nás samých, a tím, jak ji budeme odhalovat, cvičit se v ní a používat, staneme se sami sobě nejlepšími učiteli. Pak nalezneme klid v duši a radost v přítomném okamžiku, neboť základní věcí je, jaký život vedeme právě teď a na jakém duchovním stupni se právě nacházíme. A je úplně jedno, čemu nás učili věřit.

A když se probudíme, duše nám budou zpívat milostné písně přímo do našich uší.

Na sklonku srpna roku 1977 jsem seděl více méně anonymně mezi diváky pořadu Mauryho Poviche a sledoval jsem známou britskou léčitelku a médium Rosemary Alteovou. Ta poskytovala osobní a konkrétní podrobnosti skupince lidí zdrcených žalem nad ztrátou svých milovaných. Den před natáčením jsme spolu s Carole zajeli do New Yorku pozdravit Joni Evansovou, mou literární agentku. Joni je i agentkou Rosemary, a tak nás zcela bezprostředně pozvala, abychom se jako diváci pořadu zúčastnili. O tom, že tam budeme, Rosemary nevěděla.

Rosemary, která napsala knížky *The Eagle and the Rose* a *Proud Spirit* [Orel a růže a Hrdá duše], je stejně jako Celia a James Van Praagh, mimořádně zkušená při zprostředkování poselství z druhé strany. Aby mohla využít svého nadání ke zlepšení světa, založila Rosemary Sdružení léčitelů Rosemary Alteové (RAAH), neziskovou organizaci se sídlem v Anglii. Ačkoli jsem si už předtím s potěšením přečetl její knihy a sledoval její pořad v televizi, tohle byla první příležitost vidět ji při práci na vlastní oči. Médii a lidí s parapsychologickými schopnostmi, kteří dokážou odvádět dobrou a přesnou práci, není zrovna mnoho, a tak jsem nabídnuté pozvání bez váhání přijal.

Smutné je, že v americké televizi musí mít všechno podobu testu. Úkolem Rosemary bylo poskytnout lidem, s nimiž se setkala poprvé a o jejichž životě vůbec nic nevěděla, přesné údaje o jejich milovaných zesnulých. A to vše v televizi před posluchači ve studiu.

Myslel jsem, že si bude stěžovat na přílišný stres, kterému bude vystavena. S těmi lidmi se měla sejít někde v soukromí, kde by je nic nerušilo. Přesto se zdálo, že je Rosemary s takovou reží vystoupení spokojena. Sám přitom dobře vím, že před televizními kamerami nereagují lidé zrovna příliš spontánně. V duchu jsem si přál, aby navzdory zmíněným překážkám všechno dobře zvládla, neboť jsem si byl vědom, že se jedná jen o těžko seriózní prověrku jejích schopností.

Rosemary všechny problémy překonala a truchlícím rodinám s udivující přesností poskytovala jeden fakt za druhým. Útěchu, naději a úlevu, které její slova přinášela, očividně vnímali všichni přítomní diváci, kteří tyto dojemné a dramatické okamžiky prožívali spolu s rodinami pozůstalých.

Nikdo nevěděl, že jsem znal dva lidi, kteří byli s Rosemary na pódiu. Ralph a Kathy Robinsonovi mě navštívili během jednoho z mých shromáždění a strávili jsme spolu poměrně dost času, během něhož jsme hovořili o tragické smrti jejich mladého syna Ryana. Toho nešťastnou náhodou zastřelil kamarád.

Ryan a jeho kamarád se účastnili párty teenagerů, která nebyla ze strany dospělých pod kontrolou. V jejím průběhu našli ruský revolver. Byli přesvědčeni, že není nabitý, protože jeho pojistka umožňovala bez problémů mačkat spoušť. To také několikrát udělali, aniž by vyšel výstřel. Jenže pak náhodou došlo k odjištění revolveru. V nábojové komoře byl jediný náboj a onoho chladného říjnového dne Ryan zemřel na střelné zranění hlavy. Krátce předtím oslavil šestnácté narozeniny.

Svět Robinsonových byl v troskách. Jejich život ovládl smutek.

Znal jsem podrobnosti Ryanovy smrti i celou řadu podrobností z jeho krátkého života. Rosemary, která o ničem z toho neměla ani tušení, se k nim obrátila. „Beng!“ řekla hlasitě. „Stále říká „Beng!““ Dokonce popsala zápach, který onu strašlivou nehodu doprovázel, a navíc přidala spoustu dalších podrobných údajů.

Ryanovi rodiče, oba vzdělaní lidé, byli viditelně dojatí. Poznám jsem, že jim setkání s Rosemary může pomoci daleko více, než bych to dokázal já.

„Je takový oprsklý,“ dodala Rosemary, čímž sice velice přesně Ryana popsal, ale na chvíli zmátla jeho matku. „Oprsklý“ je výraz používaný v Británii pro lidi, kteří se v přijatelné míře chovají poněkud rozpustile, tak trochu jako uličníci. A právě to na Ryana přesně sedělo. Když to Rosemary vysvětlila, matka upřímně kývla na souhlas.

O několik dnů později mi Ralph napsal dopis:

„Buď výrobní štáb nahustil do Rosemary informace o smrti Ryana, anebo má ta žena fenomenální schopnosti. Byla k nám tak laskavá. Ještě před vlastním natáčením se zastavila v místnosti, kde jsme čekali, s každým promluvila a vysvětlila nám, jak pracuje. I po skončení pořadu strávila s naší skupinkou nějaký čas, aby se ujistila, že se všichni cítí spokojení... Celkem vzato se jednalo o užitečnou zkušenost a oba jsme rádi, že jsme se toho mohli zúčastnit.“

Ryanova smrt a následné zkušenosti vedly u manželů Robinsonových k jejich intenzivnímu duchovnímu rozvoji. V současnosti pracují na projektech pro Soucitné přátele, což je národní organizace poskytující podporu truchlícím rodinám.

Podle mě se nejedná o žádné souhry náhod. Manželé Robinsonovi se vždy ke všem chovali velice vstřícně a Rosemary jim to mohla částečně splatit. A já, který jsem znal obě strany, jsem mohl být u toho.

Ralph přiložil k dopisu i báseň, kterou napsal jeho syn. „Netušili jsme, že si psal nějaké básně. Na to jsme přišli, až když jsme poté, co nás opustil, našli jeho deníky.“

Jdi za větrem

Jdi za větrem
Na *druhou* stranu,
jež tě volá.

Dokážeš se chopit
života, který na tebe
teprve čeká?

Poskvrněnou duši
může očistit
čas a víra.

– Napsal Ryan J. Robinson.

V jiném dopise mi Ralph napsal: „Poznal jsem, jak je důležité říci lidem, že je milujete. Dnes, ne až zítra, protože zítřek je pouhá konstrukce naší mysli.“

V průběhu toho samého pořadu se Rosemary rozhovořila o významu naslouchání. Řekla, že znovu a znovu žádáme o zprostředkování poselství, znamení a komunikace. Jenže jen zřídka-kdy si uděláme čas, abychom naslouchali. Musíme být trpěliví. A obzvláště pozorně musíme naslouchat poselství „náhod“.

Je zcela přirozené a normální, že lidé touží po nějakém znamení *nynt*, po poselstvích předaných *právě ted*. Jenže naslouchání je dovednost, a k jejímu osvojení potřebujeme čas.

Když se budete cvičit, abyste se dokázali ztišit, a uděláte si pro naslouchání čas a dostatečný prostor, pak opravdu dokážete vnímat, co vám zatím unikalo. Uvidíte znamení a obdržíte poselství. A zároveň se naučíte umění trpělivosti.

14. KAPITOLA

Περὶ τοῦ ἐκείνου αὐτοῦ

Meditace a vizualizace vám pomohou zmírnit intenzitu vašeho myšlení a usnadní vám vydat se na cestu zpět. Nastane doba léčení. Začnete používat svou dosud nevyužívanou mysl. Prohlédnete. Porozumíte. A budete stále moudřejší. Pak se ve vaší duši rozhostí klid a mír.

Naše srdce znají cestu ke štěstí a vnitřnímu klidu. Duchovní praktiky jako meditace a modlitby nám připomínají to, co už dávno víme. Pokud ale na poselství srdcí zapomeneme a zabředneme v životě do vyježděných kolejí, cítíme se nenaplnění a nespokojení. Stáváme se sklíčení a úzkostliví. Naše vidění se rozostřilo, zapomněli jsme vnímat z nadhledu a ztratili cestu.

Náprava je snadná. Udělejte si čas a rozpomeňte se na svou božskost, na svou duchovní podstatu. Vzpomeňte si, proč jste tady. Meditace je jednou z cest, jak v tom paměti pomoci.

Meditace je umění či postup směřující k uklidnění mysli. Nekonečný chaos myšlenek, které jinak zaplňují naše vědomí, tak utichne. V tichu zmlklé mysli se pak z meditujícího stává nestranný, nehodnotící pozorovatel, který se postupně dostává do vyššího stavu vědomí.

Meditace, jež nás vymaní z každodenního přemítání nad vším možným, nám připomíná, co jsme už znali o vyšších, duchovnějších hodnotách života. Pravidelné meditování znamená, že si tyto hodnoty budeme pravidelně i připomínat. Dokážeme znovu vidět svět z nadhledu a rozpomeneme se, co je v našem životě důležité a co ne.

Dokázat zbavit mysl tisíce každodenních myšlenek vyžaduje cvičení a disciplínu. Sám jsem musel meditovat každý den po dobu tří měsíců, abych dosáhl hlubšího stavu vědomí. Důležité je, abyste při praktikování meditace byli trpěliví a nepropadali rozčarování. Úspěch v meditaci nezískáte přes noc.

Není nutné, abyste při meditaci seděli v lotosové pozici. Můžete klidně meditovat vleže, ve stoje, a dokonce i při chůzi. Cílem je zastavit myšlenky, stát se nezaujatým pozorovatelem a být bdělý.

Až se budete učit meditovat, možná se vám bude zdát užitečné vyzkoušet si také vizualizaci a hypnózu. V obou případech nasloucháte hlasu zprostředkovávající osoby, jež vám může pomoci se koncentrovat.

Ať již meditujete, provádíte vizualizaci či jste pod hypnózou, nikdy nepředáváte kontrolu nad sebou někomu jinému. Vaší myslí či těla se nezmocňují žádné „síly“. Ani nevstupujete do jakéhosi stroje času. Pouze se velice hluboce koncentrujete, tudíž vám žádné nebezpečí nehrozí. V takových stavech můžete být inspirováni, dotknout se vyšších úrovní vědomí nebo si opět uvědomit svou božskou podstatu. Jsou to cesty vedoucí k osvícení.

Nyní vám vysvětlím základ meditace. Každý krok, který děláte, je posvátný; stejně jako každý nádech a výdech. Jestliže tomu porozumíte a budete se v tom cvičit, stanete se bdělými a vaše mysl se posune od každodenního vnímání světa k „jinému“ způsobu vnímání. Stanete se nezaujatými pozorovateli a osvobodíte se od pocitu nutnosti stále vše hodnotit.

Kdysi jsem jednu svou pacientku, obchodní manažerku, učil, jak meditovat. Na začátku jednoho sezení poznamenala: „Viděla jsem nejkrásnější strom na světě!“

„A kde?“ zajímalo mě.

„Před svým domem,“ odpověděla. Ten strom tam stál odnepaměti. Když se naučíme utišit svou mysl, dokážeme spatřit ty nejkrásnější věci.

* * *

Při svých seminářích vyučuji jednoduchou meditační techniku a stačí mi na to pouhé dvě minuty.

Během první minuty dám členům skupiny pokyn, aby zavřeli oči, několikrát se zhluboka nadechli a uvolnili se. Pak jim řeknu, aby dalších čtyřicet vteřin svou mysl zcela utišili a pokusili se na nic nemyslet. Pro většinu lidí je to samozřejmě velice těžké. Naše mysl se děsí prázdnoty, a tak je neustále zaplněná zcela všedními myšlenkami typu:

„Už mě zase berou záda.“

„Ten člověk za mnou kašle.“

„To jsem si k té snídani opravdu dávat neměla.“

Očividně se nejedná o žádné světoborné úvahy. Když chceme, aby byla naše mysl klidná, nezaujatá a pozorující, pak takovéto myšlenky rozhodně nepotřebujeme.

V průběhu druhé minuty instruuji členy skupiny, aby si představili, jak sedí na dně krásné tůně, a zcela normálně dýchali.

„Kdykoli vás napadne myšlenka,“ vysvětlím jim, „dejte ji do bubliny a sledujete, jak vypluje na povrch tůně a tam zmizí. A když se dostaví další myšlenka, udělejte to samé. A stále dokola.“

Těm lidem, kteří se bojí vody, řeknu, aby si představili, že sedí na nádherné louce, a místo bublin používali nafukovací balóčky naplněné heliem.

A tak se příští minutu myšlenky vznášejí vzhůru buď v bublinách, nebo v nafukovacích balóčkách.

Účastníci semináře začali meditovat.

Této meditaci se říká bublinková, ale můžete ji také nahradit slovní meditací.

Slovo, které si vyberete, může být jakékoli neutrální slovo, například číslovka jedna. Anebo slovo v sanskrtu, kterému se říká mantra. Ale může to být i slovo emočně nabitě, jako je kupříkladu *láska*. Sledujte pocity, jaké ve vás vyvolává.

Místo slova můžete rovněž použít nějaký vizuální objekt, jako je svíčka nebo květina. Nebo vyzkoušejte pradávnou techniku,

při níž se soustředíte na dýchání a budete počítat všechny nádechy a výdechy.

Skupinové cvičení

Při seminářích často dělám cvičení, kterému říkám „Tváře“. Lidé sedí ve dvojicích v místnosti osvětlené jen natolik, aby v ní nebyla naprostá tma. Uvedu je do velice uvolněného, meditativního stavu, načež si partneři ve dvojicích začnou v klidu vzájemně prohlížet tvář a rysy obličeje. To trvá obvykle pět až deset minut. Během té doby si lidé uvědomují, že často vidí toho druhého úplně jinak. Mění se jejich věk, rasa i pohlaví. Někdy vidí i zvířata či jiné symboly. Při takovém cvičení získají o tom druhém často podvědomé či intuitivní informace. Dějí se úžasné věci. Výsledkem není zdaleka jen zkreslené vnímání. V jeho průběhu jsou získávány skutečné informace.

Zkuste to a uvidíte sami.

V Bostonu jsem vedl větší skupinu účastníků pracovního semináře při provádění cvičení Tváře. Jednu z dvojic tvořila žena z Bostonu a žena z Milwaukee. Předtím se nikdy neviděly a prostě se daly dohromady. Semináře se přitom zúčastnilo kolem sedmi set lidí.

Seděly docela vpředu, takže poté, co jsem si přivykl na přítomí, jsem mohl pozorovat jejich obličeje. Z očí ženy z Bostonu se řinuly slzy.

Když cvičení skončilo a vytvořené skupinky po dvou až třech lidech zpracovaly vzájemné zážitky a podělily se o své poznatky a pocity, požádal jsem onu ženu, aby nám řekla, co během cvičení prožívala.

Souhlasila.

„Ty slzy byly slzy radosti,“ vysvětlila. „Spatřila jsem tvář svého bratra. Přitom od chvíle, kdy jsem ho viděla naposledy, uplynula už dlouhá doba.“ Její starší bratr byl vojákem

v 2. světové válce a byl zabit ve Francii, když mu bylo devatenáct a půl let.

Její partnerka si vzala mikrofon. „Včera, během velké skupinové regrese, kdy jste nás všechny zavedl do minulých životů, jsem byla mužem, vojákem, bylo mi devatenáct a půl a padla jsem ve 2. světové válce ve Francii.“

Potom poskytla podrobné údaje o vojákově smrti a své partnerce zcela přesně popsala jejího bratra.

Mnoha lidem v tom okamžiku naskočila husí kůže.

Následně jsem se dozvěděl, že žena pocházející z Milwaukee se narodila v ten samý den, kdy mladý voják přišel ve Francii o život.

Ve skutečnosti žádné náhody neexistují.

Během cvičení Tváře, které jsem prováděl v New Yorku, začal jakýsi starší muž z Indie slzet radostí. Zahlédl totiž ve své partnerce tvář ženského Buddhy. Svou partnerku, které byla z Nové Anglie, předtím nikdy nepotkal a společnou dvojici vytvořili deset minut před začátkem cvičení.

„Ženští Buddhové jsou velice vzácní!“ vysvětloval mi. Jeho partnerka nám pak řekla, že byla několik let členkou menší buddhistické sekty, jež uctívala ženského Buddhu.

Takovéto smysluplné „náhody“ nám mohou pomoci přeorientovat se na naší cestě životem, na cestě, kterou jsme si vybrali dřív, než jsme se narodili.

Stále nedokážu s určitostí říci, čím to je, že pracovní semináře, které vedu v Portoriku, jsou tak magické a plné mystických prožitků. Možná to lze přičíst nadšení, otevřené mysli a spiritualitě jejich účastníků. Ve zcela naplněném sále hotelu Condado Plaza v San Juanu se v březnu 1998 opět konaly zázraky.

Před zahájením dvoudenního semináře se jakási žena středního věku, kterou jsem neznal a která neustále nosila na tenkém zlatém řetízku kolem krku nádherný přívěšek ve tvaru motýla, pomodlila za syna, který několik měsíců předtím zemřel.

„Dej mi nějaké znamení, nějakou zprávu,“ prosila žalem zdrčená žena. „Když mi dáš znamení v podobě motýla, budu vědět, že jsi to ty.“

Předtím, než jsme začali se cvičením Tváře, vyprávěl jsem posluchačům několik dojemných příběhů o motýlech coby metafor duše. Právě tyto symboly často malují děti, které umírají, nebo vědí, že umřou (jak to potvrzují četné obrázky motýlů nakreslených dětmi, které zemřely v koncentračních vyhlazovacích táborech). Hovořil jsem také o motýlech poletujících nad lidmi při pohřbech. Původně jsem žádné povídání o motýlech neplánoval. Tahle myšlenka se mi objevila v mysli naprosto nečekaně, a tak jsem se o nich rozpovídal.

Truchlící matka se zešířila usmívala. Syn jí poslal znamení. Ale to nejlepší mělo teprve přijít.

Ve ztemnělé místnosti jsme začali cvičení Tváře. Dal jsem lidem ve skupině pokyn, aby si vybrali partnera, s nímž se nikdy předtím nesetkali. Partnerka rozesmutnělé ženy, také žena středního věku, která nevěřila, že by mohla mít nějaké senzibilní schopnosti, si najednou uvědomila, že vidí za svou partnerkou stát mladého muže. Popsala jí ho a sdělila konkrétní údaje z jeho života, o jeho osobnosti a vztazích.

Žena byla v šoku, vzrušená a jako u vytržení.

„Všechno, co řekla, je naprosto přesné! Dokonale ho popsala!“ zvolala.

Ve tváři se jí usadil šťastný výraz a dokonce jsem zaregistroval změnu v jejím dýchání; celá se narovнала, jako by ji někdo opatrně sňal z ramen těžké břímě smutku.

Když jsem skupinu seznámil s touto a dalšími metodami otevírajícími dveře k jejich senzibilním a intuitivním schopnostem, docházelo v místnosti k celé řadě dalších úžasných okamžiků. Lidé ze skupinky na jedné straně sálu se napojili a sdíleli prožitky skupiny na druhé straně místnosti. Mezi několika skupinami v samostatných částech místnosti docházelo paralelně k neuvěřitelným „náhodám“ a synchronním dějům. Lidé bez dříve poznáných schopností v oblasti paranormálních metod

přesně popisovali chorobopisy zcela neznámých osob. Účastníci semináře, kteří se do té doby vůbec neznali, se o sobě dozvěděli daleko víc, než v normální stavu vědomí.

Jak jsem tak pozoroval tyto neuvěřitelné interakce, tiše jsem žasl, o kolik víc jsou naše mysli výkonnější, citlivější a vnímavější, než si myslíme nebo víme. Jsme úžasní.

Senzibilové, média a guru mohou být pro nás důležití, ale jen po určitou dobu. S jejich pomocí dokážeme poznat a pochopit, že naše životy nejsou jen o tom, co si normálně uvědomujeme. V Portoriku jsem se znovu přesvědčil, že všichni máme zvláštní schopnosti, všichni jsme média a guru. S přibývajícím poznáním se otvíráme, posilujeme vlastní intuitivní schopnosti a stáváme se moudřejšími.

Psychometrie .

Při tomto experimentálním cvičení, které obvykle dělám se skupinkami o dvou lidech, si účastníci vymění předměty, které jim patří. Může to být prstýnek, hodinky, náramek, klíče, medailóněk atd. Mělo by se přitom jednat o takové věci, s nimiž se dostává do kontaktu zejména jejich vlastník.

Na samotném začátku jsem nechal účastníky provést krátké relaxační cvičení, aby se lépe soustředili a ztišili své mysli. V uvolněném stavu a se zavřenýma očima pak drželi účastníci věci svých partnerů lehce v rukách. Dostalo se jim přitom ode mě poučení, aby vnímali každou myšlenku, pocit, vjem či dojem, které jim přijdou na mysl.

Dojmy mohou být psychologické (pohnutí, nálady nebo emoce), fyzické (tělesné vjemy), senzibilní (vize, poselství, myšlenky, výjevy z dětství či minulých životů) nebo duchovní (poselství či obrazy z jiných dimenzí).

Po pěti minutách jsem účastníky vyzval, aby se o všechny své prožitky podělili se svými partnery. Je velmi důležité si vzájemně sdílet každíčký pocit, myšlenku nebo dojem, i když

se mohou zdát hloupé nebo podivné, protože právě takové představy nezdídky ten nejpřesnější a neúčinnější „zásah“. Často se stává, že k ověření takového dojmu dochází okamžitě a nezdídky i dosti výmluvným způsobem.

Možná je to způsobeno energií obsaženou v daném předmětu, jež umožňuje intuitivní přenos informací, nebo snad uvolněným soustředěním mysli, v konečném výsledku však dochází k probuzení a ověření intuitivní schopnosti, kterou všichni máme.

Toto cvičení je bezpečné, jednoduché, poučné a zábavné.

Snímání energie

Ať už se vám v mysli vynoří jakýkoli dojem nebo pocit, má to vždy svůj důvod. V tomto cvičení se dává představivosti volný průběh., což je důležité pro naše poznání a růst.

Ještě dřív, než se skupinky po dvou pustí do práce, se účastníci procvičují ve vnímání vlastních energetických polí. Nechám je, aby zlehka zavřeli oči a uvolnili se a pak je vyzvu, aby dali ruce asi šedesát centimetrů od sebe a pomalým pohybem je spojili dlaněmi k sobě. Často přitom cítí v dlaních brnění, zvýšené teplo či teplotní změny, a těsně předtím, než se ruce spolu dotknou, i nepatrný odpor, jako by museli překonat jakousi poddajnou bariéru. Toto počáteční cvičení se opakuje několikrát za sebou.

Ve dvoučlenných skupinkách „přijímač“ pomalu skenuje tělo partnera, který během cvičení tiše stojí nebo sedí. Skenování se provádí rukama ve vzdálenosti asi deseti či více centimetrů od těla druhé osoby. K přímému kontaktu nedochází.

Tělo by mělo být skenováno celé a ze všech stran, a „přijímač“ by měl vnímat jakékoli teplotní změny, tedy oblasti se zvýšenou či sníženou teplotou. Snaží se zaregistrovat a zapamatovat si veškeré domněnky, pocity a dojmy. Měl by si všimnout i všech odchylek energetického pole.

Po několika minutách se role vymění. Z „přijímače“ se stává tichý „objekt“ a bývalý objekt se stává „přijímačem“, tedy tím, kdo provádí skenování, a celý postup se znovu opakuje. Nakonec si partneři po dobu několika minut vyměňují všechny své zkušenosti a poznatky.

V průběhu těchto cvičení dochází častokrát až k neuvěřitelně přesným lékařským diagnózám. K „přijímači“ se mohou nějakým způsobem přenést i velice důvěrné informace. Je zřejmé, že během popsaného experimentálního cvičení může opět dojít k aktivaci naší intuitivní mysli.

Krátká vizualizační cvičení

Hypnóza není nic jiného než cílená koncentrace. Není na ní nic záhadného, ani nekalého. Zavřete oči a představte si, že koušete do velkého šťavnatého citrónu. Zapojte všechny své smysly. Ochutnejte jej. Přivoněte si k němu. Prohlížejte si ho. Ještě víc se do něj zakousněte.

Když o to lidi požádám, často dělají „kyselý obličej“ a špulí rty. Ochutnávají citrón. Žádný plátek citrónu ale v puse nemají. To jen využívali informace uložené v paměti.

Ve chvíli, kdy jste vnímali chuť citrónu, jste byli hypnotizováni.

Natáhněte před sebe ruce dlaněmi nahoru. Neohýbejte je v loktech.

Zavřete oči a představte si, že vám na levou ruku položí velkou těžkou knihu. A teď ještě jednu. Také si představte, že vám k pravé ruce přiváží nafukovací balónek naplněný heliem. A na levou ruku položím třetí těžkou knihu a k levé přiváží další balónek. Nechte ruce přesně tam, kde je máte, a otevřete oči.

Zjistíte, že do procesu hypnózy se zapojila nejen mysl, ale i tělo.

Asi tak před dvěma sty lety, kdy se začalo šířit osvícenství, lidé až příliš zdůrazňovali úlohu logiky a vědy v oblasti lidských

vztahů, v kultuře, v péči o zdraví a ve filozofii. Vypěstovali jsme si představu, že věda dokáže vyřešit všechny naše neduhy a problémy.

Pravdou však je, že právě v důsledku takového uvažování jsme se stali nevyrovnanými. Zanedbáváme intuitivní moudrost, zanedbáváme naše srdce, a jsme lhostejní vůči tvůrčím a inspirovaným podnětům. Glorifikujeme technické vymoženosti, avšak naše etika, morálka a duchovní růst nedokáží s rozvojem technologií udržet krok. Ocitli jsme se v situaci, kdy je technika na takové úrovni, že by dokázala zničit celou planetu. Na příslušném červeném tlačítku přitom mají prst lidé, kteří nejsou ani moudří, ani osvícení.

Samotná věda a technika není ani dobrá, ani špatná. Jejich hodnotu určují lidé; záleží na tom, co s nimi dělají, jak je používají, a také za jakých okolností. Poznali jsme, že věda nedokáže vyřešit všechny neduhy lidstva. Tohoto cíle mohou dosáhnout pouze politici, kteří budou moudří, láskyplní a soucitní.

Kyvadlo proto musí změnit svůj směr. Neznamená to, že by mělo překmitnout úplně na druhou stranu k pověrám a úzkostem, ale do střední polohy, místa vyznačujícího se harmonií a rovnováhou. Zpět do stavu, v němž jsou věda a intuice dokonale propojené, v němž srdce a mysl tvoří jednotu a kdy společně usilují o to, abychom žili v míru a prosperitě.

Je důležité vědět, jak intuice pracuje.

Ještě předtím, než jsem byl svědkem, jak James Van Praagh přinesl úlevu ženě pečující o zahradu s růžemi a držící v ruce manželův prsten, měl jsem příležitost sledovat jej při pracovním semináři v New Orleansu. Poskytl tehdy rodinám a blízkým přátelům informace o jejich milovaných zesnulých. V sále se tísnilo na čtyři sta lidí. James měl přijmout nějaký vjem nebo poselství, předat jej spolu s jednou či dvěma podrobnostmi velké skupině a někdo měl vstát a přesnost informace potvrdit.

Seděl jsem vzadu a potichu jsem zkoušel dělat to, co James. Snažil jsem se odhadnout jeho otázky, poznámky a poselství,

ale s minimální správností. Ovlivňoval nějak ty lidi? Vyjadřoval se tak obecně, že se ve velké skupině vždy našel někdo, kdo mohl s jeho slovy souhlasit? Byl tak neobyčejně obratný při vnímání řeči těla?

Své informace a poznatky získával odněkud jinud, než od přítomných diváků, přičemž lidem pomáhal utěšit jejich smutek. No jistě, napadlo mě, na světě existuje pár nadaných lidí, kteří se nějak dokáží dostat ke zdroji těchto informací. Samozřejmě, že já k nim nepatřím.

O dva týdny později jsem ve West Palm Beach na Floridě vedl experimentální pracovní seminář o spiritualitě a terapii formou regrese do minulých životů. Semináře se účastnilo sedm set lidí. Od jedné z přítomných dam jsem dostal otázku, jakým způsobem pracuje médium. K vysvětlení jsem použil názorný příklad.

„Funguje to asi takhle,“ začal jsem a v duchu si dával dohromady další slova. „Médium by mohlo třeba říci: ‚Vidím mladého muže jménem Robert. Je mu něco mezi devatenácti až dvaceti a zemřel při automobilové nehodě. Chce, abyste věděla, že je v pořádku, daří se mu dobře, velice vás miluje a že byste neměla být kvůli němu tak smutná. Nic mu není a je stále při vás. A také si přeje, abyste dala černou koženou bundu, co visí ve skříni, Garymu.‘“ Všechno tohle jsem si samozřejmě vymyslel.

Potom jsem přešel k dalším tématům.

Aniž jsem to věděl, vzadu v místnosti seděla Carole, která si po mých slovech pomyslela: ‚Doufám, že ten příběh slyšel od Jamese Van Praagha, protože se týká někoho tady v sále.‘

Po ukončení semináře jsem podepisoval nějaké knihy, když ke mně přišly dvě ženy, z nichž jedna měla usazené oči.

„Odkud máte ten příběh o Robertovi a automobilové nehodě?“ zeptala se tiše žena se zarudlýma očima.

Vysvětlil jsem jí, že jsem si to celé vymyslel.

„To není pravda,“ řekla rozhodně. „Můj bratr Robert zemřel při autonehodě, když mu bylo dvacet. Strašně nám chybí. Před

pár dní jsem dala jeho černou koženou bundu, která visela v jeho skříni, jeho mladšímu bratrovi Garymu. Cítila jsem, že by si to takhle přál.“

Jsme duchovní bytosti mající lidskou podobu. Duchovní část našeho já nikdy neumírá. Své milované ve skutečnosti nikdy neztrácíme. Všichni tak můžeme dokázat, co jsem dokázal já, neboť všichni jsme vzájemně spojeni.

V meditativních stavech i ve snech stále prožívám živé metaforické obrazy nutící k zamyšlení, a intuitivně rozkrývám jejich smysl. Nezřídka dostávám odpovědi na otázky či pochybnosti, jež dráždí hlubiny mého hlubokého podvědomí, podobně jako narůstající perly dráždí tělo ústřic.

V jednom takovém působivém, i když zdánlivě zjednodušujícím obraze jsem viděl, jak se lidé považují za oddělené subjekty, přestože pravda je taková, že všichni jsme jednou provždy vzájemně propojeni. Zahlédl jsem obrovské moře s ledovými kostkami. Každá kostka byla sice jiná a měla jednoznačně vymezené hranice, avšak všechny přesto plavaly ve stejné mrazivé vodě. Zakrátko se voda ohřála a ledové kostky roztály. *Všechno* byla voda. Každá ledová kostka se v moři spojila s ostatními kostkami. Potom došlo k dalšímu zvýšení teploty, voda se začala vařit a měnit se v páru. Za chvíli bylo vše jen pára, tichá a neviditelná. Přesto obsahovala to, co dřív bylo vodou a ledovými kostkami. Jediné, co odlišovalo led, vodu a páru, byla vibrační energie molekul.

Lidé si myslí, že jsou vzájemně fyzicky oddělení, podobně jako kostky ledu. Ve skutečnosti jsme však všichni stejnou, vzájemně propojenou substancí.

Prožitky z minulých životů můžete získat i jinak než pomocí hypnózy. Tak tomu bylo i u mých prvních dvou cest do minulosti.

První prožitky se dostavily spontánně v době, kdy jsem se podrobil masáži shiatsu, tedy jisté formě akupresury. Naskytl se mi živý vizuální výjev, v němž jsem se viděl jako dávný kněz, vyšší a štíhlejší, než jsem teď. Stál jsem v budově se zvláštním

geometrickým tvarem – s plochým vrškem a šikmými, stupňovitými stěnami. Podvědomě jsem zachytil slovo *zikkurat*, ale v té chvíli mi nedávalo žádný smysl.

Kněz měl velkou moc, ale místo aby ji využíval k učení duchovních pravd, zaměřil se na získávání další moci a bohatství. Když jsem zvědavě nahlédl do jeho budoucnosti, zjistil jsem, že nikdy nepřimkl k duchovním hodnotám, a to i přesto, že kněží mohli svobodně učit duchovní pravdy, pokud vycházely vstříc potřebám královské moci.

Postupně jsem se vrátil do zcela bdělého stavu. Doma jsem se později podíval na slovo *zikkurat*. Našel jsem ho v encyklopedii. Nazývali se tak chrámy, jež se stavěly v babylonském období tisíc let před Kristem a měly stejný geometrický tvar jako ten, v němž jsem se viděl.

O několik let později jsem získal druhý prožitek z minulého života, tentokrát během snu. Stalo se to druhou noc pětidenního školení odborníků, kde jsem byl lektorem. Všichni účastníci bydleli ve stejném hotelu a intenzita výuky byla vyčerpávající.

V onom živém snu, z nichž si pamatujete každíčkou podrobnost, jsem byl opět knězem, tentokrát však katolickým kdesi v Evropě před několika sty lety. Byl jsem v žaláři. Jednu ruku jsem měl připoutanou řetězem ke zdi za mnou. Mučili mě a nakonec zabili, protože jsem učil kacířské, zakázané myšlenky.

Probudil jsem se, ale dostal jsem se do stavu, v němž sen ještě chvíli pokračoval. Jak jsem tak ležel na posteli v naprosto temné místnosti, stále jsem vjemy viděl a vnímal. Pak jsem zaslechl vnitřní hlas či poselství.

„Když jsi měl příležitost učit pravdu, nevyužil jsi ji.“

Pochopil jsem, že poselství se vztahuje k babylonskému knězi, který neučil duchovní pravdy.

Věděl jsem, že katolický kněz mohl bez problémů kázat o lásce a slitování. Kdyby svým učením nedráždil tehdejší kruté představitele církevní moci, nemusel zemřít.

„Tentokrát svou šanci nepropásni,“ dodal potichu hlas.

Nemohl jsem znovu usnout. Konečně jsem sešel dolů na snídani. Jednou z posluchaček v mém kurzu byla také známá profesorka psychologie z vynikající univerzity.

„Vypadáte špatně,“ poznamenala, když stála vedle mě.

„Máte pravdu,“ souhlasil jsem. „Dnes v noci jsem špatně spal.“

„Já vím,“ zareagovala. „Nahlédla jsem do vašeho snu!“

Nevěřil jsem, že je něco takového vůbec možné. Všimla si mých pochybností a pokračovala.

„Moje rodina má mediální schopnosti ze strany mé matky, a to již po celé generace,“ vysvětlila mi. „I já mám takové schopnosti.“

Teď už mě to opravdu zajímalo, a tak jsem se jí zeptal, co viděla.

„Viděla jsem vás jako katolického kněze ve Skotsku z doby před několika staletími. Byl jste ve vězení. Pravou rukou jste byl uvázaný řetězem ke stěně za vámi, mučili vás a nakonec zabili za to, že jste učil o reinkarnaci.“ Věděla toho víc, než já sám.

Ale to ještě nebylo všechno.

„Musíte si dávat pozor. Někteří z těch lidí jsou opět zpátky!“ dodala.

Takže mám oči stále otevřené.

13. KAPITOLA

Bůh a náboženství

Říkáj mi, že je mnoho bohů, protože Bůh je v každém z nás.

Existuje pouze jedno náboženství, a tím je láska.

Mustíme mít také na paměti, že Bůh je pouhou příčinou, otcem a stvořitelem vesmíru. A že všechny věci nenaplňuje pouze svou idejí, ale i vlastní podstatou.

Jeho podstata se ve vesmíru nevyčerpá. On jej přesahuje.

Lze říci, že ve vesmíru je pouze Jeho moc. Stojí sice nad ním, ale je v něm obsažena. Co tato moc vykonává, činí On skrze ní.

Lidé se mě v dopisech, na setkáních nebo v rozhlasových pořadech čas od času ptají, kde je v mých pojednáních Bůh. Tato otázka mě vždy překvapí, protože podle mého soudu je všude, a to nejen když o něm přímo hovořím, ale je také vyjádřen řadou dalších způsobů. Pokaždé, když v knize narazíte na slovo *láska*, vězte, že mám na mysli Boha. Bůh je uvnitř každého z nás.

Může to znít zvláštně poslouchat psychiatra, kterak hovořím o Bohu a lásce. Ale já musím, protože duchovní psychoterapie vychází z požadavku uznání naší božskosti, skutečné přirozenosti našich duší a pravého účelu existence ve fyzickém stavu zde na zemi. Pouze tak dokážeme vidět věci z nadhledu.

Bez lásky a Boha nic neexistuje.

Bůh nevyžaduje, abychom jej uctívali. Neustále Boha personifikujeme, přestože víme, že je zcela mimo dosah toho, co bychom byť jen v náznaku dokázali pojmově pochopit.

Bůh není muž, ani žena. Další personifikace.

Bůh nevyznává žádné náboženství. Všichni to ve svých srdcích cítíme.

Bůh nepatří k žádné rase.

Bůh je všechno; je láskyplnou energií, které jsou vlastní pro nás nepochopitelná moudrost, síla a nepoznatelné kvality. Všichni jsme stvořeni z Boha, protože Bůh je v každém z nás, je samotnou podstatou našeho bytí.

Bůh přesahuje i onu páru, jež v sobě zahrnuje vodu i led.

Bůh je neviditelný a nepoznatelný; přesto zahrnuje úplně všechno.

Existuje vtip o zbožném muži, jehož život ohrožovala povodeň. Voda velice rychle stoupala, a tak muž hledal útočiště na střeše domu. Jenže hladina vody byla stále vyšší.

Konečně přijel policejní člun, aby muže ze střechy evakoval. „Nastupte na loď!“ křičel na něj policista.

„Nenastoupím,“ ozval se muž. „Celý život jsem žil jako zbožný a dobročinný muž. Bůh mě ochrání.“

„Neblázněte,“ zareagoval policista. „Nastupte do lodi. Voda stále stoupá, hrozí vám velké nebezpečí.“

Muž trval na svém, a tak člun odjel.

A voda opravdu stoupala. Záchranný člun se vrátil ještě dvakrát a muž pokaždé odmítl do člunu nastoupit.

„Bůh mě ochrání,“ opakoval, máje plnou víru v Boha. Člun odjel zachraňovat další lidi.

Netrvalo dlouho a voda zaplavila celý dům i se střešou. Muž se utopil.

V nebi se pak setkal s Bohem. Muž, ještě celý rozčflený, že jej Bůh nezachránil, si začal hlasitě stěžovat:

„Celý život jsem byl zbožným mužem. Řídil jsem se všemi tvými přikázáními. Přispíval jsem velkými finančními částka-

mi na charitu. A když jsem tě jednou o něco požádal, ty ses na mě vykašlal!"

„Vždyť jsem pro tebe třikrát poslal čun!“ ohradil se Bůh.
„Proč jsi do něj nenastoupil?“

Už příliš mnoho let, celá staletí a tisíciletí jsou Bůh a náboženství špatně vykládány, pokřiveny a lidmi vědomě zmanipulovány. Boží jméno, snad nejvyšší symbol míru, lásky a soucitu, bylo zneužito k rozpoutávání válek, k vraždám a genocidám. Dokonce i dnes, na začátku jednadvacátého století, zamořují „svaté války“ zemi jako středověký mor. Jak může být válka svatá? To je protimluv, strašlivý oxymóron, absolutní hřích uměle zamaskovaný lživým zdůvodňováním.

Bůh je mír; Bůh je láska. Nějak jsme na to zapomněli. A přitom jsme stvořeni k obrazu Božímu; Bůh je v našich srdcích, a proto jsme i my tvory míru, lásky a božské podstaty. Existovat může jen jediné náboženství, protože Bůh je jen jeden, Bůh nás všech. Musíme milovat jeden druhého, neboť láska je cestou domů. Jinak budeme jak nějací tvrdohlaví školáci odsouzeni opakovat jednu třídu za druhou, dokud učení o lásce nezvládneme.

Jedině když se zbavíme obav a úzkostí a budeme na lidi jiných náboženství nahlížet jako na sobě rovné, jako na spřízněné duše na cestě k Bohu, teprve potom budeme opravdu a zcela bezvýhradně milovat. Všichni jsme stejní; všichni veslujeme na stejné lodi. V našich mnoha minulých životech jsme vystřídali všechna možná náboženství a rasy.

Jakmile poznáme, že jsme všichni stejní, že mezi námi existují pouze povrchní a nedůležité rozdíly, ne však takové, které by měly *opravdu* nějaký význam, můžeme na naší cestě podat pomocnou ruku všem, ať už nás mají rádi či nikoli.

Ponořte-li se pod povrch rituálů a zvyků různých církví, zjistíte, že jsou si jejich ideje, představy a doporučení obdivuhodně podobné. Neuvěřitelně podobná jsou i slova, která používají.*

* Příklady sdílených duchovních hodnot u velkých světových náboženství jsou uvedeny v příloze A.

Zabýjeli jsme se navzájem ve jménu náboženství, přičemž ve svém hlubokém nitru mnozí z Bohu nejodklanějších věřili v jedno a to samé.

Všechna hlavní náboženství kladou obecný důraz na duchovní život, na pochopení Boží přítomnosti ve všech bytostech a věcech a také mimo ně, na pochopení smyslu dobrých skutků, lásky, soucitu, dobročinnosti, naděje a víry. Všechny hovoří o posmrtném životě a nesmrtnosti duše. Všechny vyzdvihují laskavost, odpuštění a mír.

Hovořím-li o náboženstvích, mám na mysli úžasnou duchovní moudrost a tradice, nikoli umělé edikty a zásady vyhlašované z politických důvodů, které lidi spíše rozdělují, než aby je spojovaly. Musíme být opatrní při rozlišování duchovních pravd od politicky motivovaných norem. Takové normy jsou jako ploty, které nás rozdělují a udržují v neustálém strachu.

Je načase, abychom začali přijímat představu o Boží všudypřítomnosti, o nesmrtnosti duše, pokračující existenci po fyzické smrti, a to na základě faktů, nikoli pouhé víry.

Proč tedy tolik opomíjíme samotnou podstatu našich náboženství s jejich bohatými duchovními tradicemi, nemluvě o náboženstvích našich přátel a sousedů? Proč stále vidíme pouze rozdíly, když vzájemné podobnosti zdaleka převažují? Proč ignorujeme učení, zásady, pravidla a pokyny, které tak láskyplně a brilantně vypracovali velcí učenci?

Opakuji, že podle mého názoru jsme zapomněli, co známe. Jsme pohlceni rytmem všedního života; sužují nás obavy a úzkosti, děláme si starosti s postavením, zevnějškem, s tím, co si o nás myslí ostatní, a přitom jsme zapomněli na vlastní duchovní já. Máme strach ze smrti, protože jsme zapomněli, jaká je naše opravdová přirozenost. Bojíme se o svou pověst a postavení, bojíme se, že s námi budou ostatní manipulovat, aby měli „zisk“ na úkor našich „ztrát“. A děšíme se toho, abychom nevypadali před ostatními hloupě, až nakonec ztratíme odvahu projevit svou duchovní stránku.

Přitom věda a spiritualita, o nichž se dlouho myslelo, že stojí proti sobě, jdou ruku v ruce. Fyzikové a psychiatři se stávají mystiky moderní doby. Potvrzujeme to, co dávní mystici intuitivně již znali. Všichni jsme božské bytosti. Věděli jsme to celá tisíciletí, ale zapomněli jsme na to. A k tomu, abychom se mohli vydat na cestu domů, se musíme rozpomenout, kudy vede.

Pokud existuje pouze jeden Bůh a pouze jedno náboženství – láska, proč bychom měli vyznávat náboženství svých rodičů či upřednostňovat jedno před druhým?

Koneckonců, je přeci jedno, do jakého kostela či chrámu chodíme, rozhodneme-li se už pro nějaký. Všechny cesty určené velkými náboženstvími směřují, stejně jako dráty u jízdního kola, do jednoho středu – ke zbožnosti a osvícení. Žádná cesta není ani lepší, ani horší. Jsou rovnocenné.

Jestliže jste však již od útlého dětství nasávali moudrost a pravdy vašeho náboženství, pak je to pro vás velká počáteční výhoda, neboť jste už získali spoustu znalostí a zkušeností. A takové náboženství je vám blízké a důvěrné. Důvěrnost pak přináší pocit klidu a pohody. Vaše mysl je uvolněná a vy můžete téměř bez vědomého úsilí vstoupit do hlubšího meditativního stavu. Důvěrnost a pohoda zmírňují rušivé vlivy. Mysl se pak může soustředit, dostat se mnohem snadněji do hlubších hladin meditace, modlitby a rozjímání.

V tradicích všech hlavních církví jsou obsaženy velké pravdy, krása a moudrost. Měli byste se s nimi seznámit, jako žáci; když jim porozumíte, otevřou se vám nové duchovní perspektivy, a tím se i urychlí váš duchovní rozvoj. A není vůbec nutné, abyste se přitom vzdali svých tradic. Vždyť někteří lidé dávají přednost růžím, jiní orchidejím nebo liliím a další zas lučním květům nebo slunečnicím. A všechny jsou bezpochyby krásné a z vůle Boží na všechny svítí stejné slunce a dopadá stejný blahodárný déšť. Jsou různé, ale všechny unikátní.

Mám-li parafrázovat učení obsažené ve všech duchovních naukách, pak platí, že déšť padá jak na plevel, tak na květiny, a slunce svítí jak na vězení, tak na chrámy.

Boží světlo nedělá rozdíly, a stejně bychom měli jednat i my.
Není jedna cesta, jeden způsob, jedna církev, jedna ideologie.
Existuje pouze jedno světlo.

Jakmile se odstraní ploty, všechny květy budou kvést společně
v zahradě nevídané krásy – v ráji na zemi.

16. KAPITOLA

Hledání cesty domů

Trpělivost a správný okamžik... vše se stane, až bude ten pravý čas. Život nelze uspěchat a nelze si jej dopředu nalinkovat, jak si to spousta lidí přeje. Musíme přijímat to, co právě dostáváme, a nežádat víc. Život je však nekonečný, a tak nikdy nezměříme. Vlastně jsme se ani nenarodili. To jen procházíme různými fázemi našeho bytí, které nemá konce. Lidé mají mnoho dimenzí. Čas není tím, co si pod tímto pojmem představujeme; je spíše o poznání, které postupně získáváme.

Jak už jsem se zmínil na začátku knihy, lidé se mě vždy ptají, jestli jsem měl další kontakty s Mistry. Nyní už sami víte, že poselství Mistrů mohou přicházet odkudkoli. Některá z nich se objeví, když medituji, jiná se dostaví prostřednictvím vjemů na takové úrovni porozumění, kterou lze slovy jen velice těžko popsat. Jsou pojmy a představy, pro něž žádná slova neexistují.

Velkou část poznatků lze získat prostřednictvím konkrétních událostí a zkušeností, které jsem popsal ve všech svých čtyřech knihách. Citace, použité výrazy, příběhy a úvahy, to vše vytváří úplnou a souvislou duchovní filozofii. Odpovědi, které hledáme, jsou kolem nás, ale my si nezdědka ani neuděláme čas, abychom se kolem sebe dívali, natož přemýšleli a snažili se porozumět.

Skutečná je jen láska. Láska je energie s neuvěřitelnou mocí a silou. Všichni z ní pocházíme.

Láska je absolutní. Láska nikdy nekončí. Její nejčistší formou je bezpodmínečná láska – láska, kterou dáváte, ale nic za

ni nečekáte. Když lásku rozdáváte zcela nezištně, stanou se z vás „duchovní milionáři“.

Nezapomínejte naslouchat své intuici a snažte se, aby vaše obavy nepřehlušily tiché a jemné ševelení vašeho nádherného srdce. Vnímejte pocit svobody z lásky projevované bez zábran, bez výhrad a jakýchkoli podmínek. Naše životy v této dimenzi jednou skončí. Jsme tady pouze v jakési škole. Až se vrátíme domů, vezmeme si s sebou pouze naše myšlenky, skutky a lásku.

A úplně nakonec – nemějte strach. Jsme nesmrtelní, naše duše jsou věčné a jsme stále milováni. Ve skutečnosti my sami *jsme* láskou.

PŘÍLOHA A

Společné duchovní hodnoty

Zde jsou uvedeny myšlenky z posvátných písem některých velkých světových církví. Ilustrují, že když pronikneme pod povrch rituálů a seznámíme se s duchovním bohatstvím, které pod nimi skrývá, zjistíme, že ve skutečnosti existuje pouze jedno náboženství. V této části pojednávající o jednotě všech velkých světových církví, jsem využil skvělou knihu *Oneness: Great Principles Shared by All Religions* (Jednota: Hlavní zásady společné všem církvím), kterou napsal Jeffrey Moses.

Odpovědnost za své činy

Buddhismus

Jest pravidlem přírody, že co zasejeme, to také sklídíme.

Křesťanství

Co člověk zaseje, to také sklídí... a tehdy odplatí [Syn člověka] každému podle jeho jednání.

Hinduismus

Nesklízej, cos nezasadil. Co zasadíš, to ti také vyroste.

Judaismus

Člověku svobodně mysli se dostane, co potřebuje; ten, kdo o jiné ne stará, i o něj samotného bude postaráno.

Odpuštění

Buddhismus

Nenávist se nenávistí nikdy nezmenší. Může ji zmírnit pouze láska. Takový je věčný zákon.

Křesťanství

Neboť jestliže odpustíte lidem jejich přestoupení, i vám odpustí váš nebeský Otec; jestliže však neodpustíte lidem, ani váš Otec vám vaše přestoupení neodpustí...

„Pane, kolikrát mám odpustit svému bratru, když proti mně zhřeší? Snad až sedmkrát?“ Ježíš odpověděl: „Pravím ti ne sedmkrát, ale až sedmdesátkrát sedmkrát.“

Hinduismus

Ti se vznešenou myslí se věnují podporování míru a štěstí u ostatních – dokonce i u těch, kteří jim ublížili.

Islám

Odpusť sluhovi sedmdesátkrát za den.

Judaismus

Ta nejúžasnější věc, kterou může člověk udělat, je odpustit zlo.

Mír a láska

Buddhismus

Sklízíš to, co jsi zasel... Takový je zákon... Středem toho je Láska, koncem pak Mír.

Zvítěz nad nepřítelem silou a zvýšíš jeho hněv. Přemoz jej láskou a zbavíš se pozdní lítosti... Takového já nazývám bráhma-

nem, kdo pravdivě, poučně a bez krutosti hovoří, takže nikoho nepohorší.

Ten, kdo se na cestě k míru choval čestně a poctivě, dosáhne vítězství a nadobro se zbaví všech svých pout.

Nikoho nezraňte slovem, ani skutkem. Budte důsledný v konání dobra.

Křesťanství

Já však k vám pravím, abyste se zlým nejednali jako on s vámi; ale kdo tě uhodí do pravé tváře, nastav mu i druhou; a tomu, kdo by se s tebou chtěl soudit o košili, nech i svůj plášť... Blaze těm, kdo působí pokoj, neboť oni budou nazváni syny Božími... A pokoj Boží, převyšující každé pomýšlení, bude střežit vaše srdce i mysl v Kristu Ježíši.

Milujte své nepřátele a modlete se za ty, kdo vás pronásledují, abyste byli syny nebeského Otce; protože on dává svému slunci svítit na zlé i dobré a déšť posílá na spravedlivé i nespravedlivé. Budete-li milovat ty, kdo milují vás, jaká vás čeká odměna?

„Miluj Hospodina, Boha svého, z celé své duše, z celé své mysli a z celé své síly!“ Toto je první přikázání ze všech. Druhé je toto: „Miluj svého bližního jako sám sebe!“ Většího přikázání nad tato dvě není.

Toto je mé přikázání pro vás: Milujte se navzájem.

Hinduismus

Mysl je neklidná a těžko k uklidnění; lze ji však uklidnit cvičením a vzdáním se touhy. Ať se již vaše těkavá mysl rozeběhne vstříc čemukoli, měli byste ji utlumit, přivést zpět a nasměrovat ji k Duši. Jen ten svatý muž dosáhne nejvyšší blaženosti, jehož mysl ovládne klid a mír.

Nad hněvem zvítěz laskavostí, nad zlem dobrem, nad lakotou štědrostí a nad lží a klamem čistou pravdou.

Islám

Zdolejte ďábla tím, že mu odplatíte dobrem... Mám ti říci, jaký skutek je lepší než půst, dobročinnost a modlitby? Oním skutkem je nastolení míru mezi nepřáteli, neboť zášť a zloba nás zcela připraví o vše nebeské.

Judaismus

Jak líbezné je, když po horách jdou nohy toho, jenž poselství nese a ohlašuje pokoj.

A to ti pravím: „Skutky lásky mají stejnou cenu jako všechny příkazy zákonů... Není tak důležité, co znáš, ale jak to děláš.“

Láska je začátek i konec tóry.

Miluj svého bližního jako sám sebe.

Zlaté pravidlo

Buddhismus

Nezasazuj ostatním rány, které by bolely i tebe.

Jen ten člověk je šťastný, který miluje vše na světě a žije čestně ku prospěchu ostatním.

Nesud' svého souseda..

Křesťanství

Nesudte, abyste nebyli souzeni... Jak byste chtěli, aby lidé jednali s vámi, jednejte i vy ve všem s nimi; v tom je celý Zákon

i Proroci... Těsná je brána a úzká cesta, která vede k životu, a málokdo ji nalézá.

Hinduismus

Toto je podstata veškerého správného jednání: Chovej se tak, jak by sis přál, aby se ostatní chovali k tobě.

Neproved sousedovi nic, co bys nechtěl, aby on provedl tobě.

Člověk se hned chová dobře, když pohlíží na souseda jako na sebe samého.

Islám

Chovej se ke všem tak, jak by sis přál, aby se oni chovali k tobě, a odmítej pro ostatní to, co bys pro sebe odmítl i ty.

Judaismus

Jak chcete, aby lidé jednali s vámi, jedněte i vy s nimi. To je shrnutí celé tóry a vše ostatní je pouhý výklad.

Nesuď souseda, dokud nejsi na jeho místě.

Duchovní hodnoty

Buddhismus

Jako nádherná květina plná barev, avšak bez vůně, jsou hezká, leč planá slova toho, kdo podle nich nejedná.

Opravdový poklad je ten, který muž či žena vytvořili svou dobročinností a zbožností, střídmostí a sebekontrolou... Takový poklad je uložen bezpečně a nikdy se neztratí.

Křesťanství

Buďte tedy dokonalí, jako je dokonalý váš nebeský Otec... Neukládejte si poklady na zemi... ukládejte si je v nebi. Nemůžete

sloužit Bohu i majetku. Jaký prospěch bude mít člověk, získá-li celý svět, ale svůj život ztratí?... Je psáno: „Ne jenom chlebem bude člověk živ, ale každým slovem, který vychází z Božích úst.“

Kdo z vás může o jedinou píď prodloužit svůj život, bude-li se znepokojovat? Hledejte především Jeho království a spravedlnost, a vše ostatní vám bude přidáno.

A chceš-li vejít do života, zachovávej přikázání... Nebudeš zabíjet, cizoložit, krást, křivě svědčit, budeš ctít otce i matku a milovat bližního svého jako sám sebe... Chceš-li být dokonalý, jdi, prodej, co ti patří, rozdej chudým, a budeš mít poklad v nebi... Znovu vám říkám, snáze projde velbloud uchem jehly, než bohatý do Božího království... Mnozí první budou poslední a poslední první.

Hinduismus

Hledej moudrost v bohoslužbách, usilovným bádáním, kladením si otázek a pokorou... Není na světě nic ryzejšího, než duchovní poznání. Říkej pravdu! Konej svou povinnost. Neodchyl se od pravdy.

Ten, kdo jedná spravedlivě, je moudrý... Člověk nežije jen pro hmotné statky... Neubližuj ostatním, nezraň je myšlenkou, ani skutkem, nevyslovuj nic, co by mohlo tvým bližním způsobit bolest... Ten, kdo se vzdá hněvu, získá Boha.

Islám

Víš, kdo zavrhuje víru? Je to ten, kdo nedbá o sirotky. A nikdy neobhazuje podávání jídla chudým... A proto běda těm, kteří dodržují rituální modlitby, ale nic jich nedbají. Pouze se předvádějí. A mají záporný vztah k dobročinnosti... Buď velkorysý a štedrý, protože Alláh dobročinné lidi miluje.

Nezískávej peníze ostatních nečestným způsobem... Nesměšuj pravdu se lží, ani pravdu vědomě neskrývej. Alláh je všudypřítomný, vševědoucí.

Lidé poklesli až na samé dno. S výjimkou těch, co věřili a vedou čestný život, podporují se navzájem při obhajování pravdy a nabádají se, aby vytrvali.

Muž se zeptal Mohameda, jak se pozná skutečný věřící, a on mu na to odpověděl: „Jestli svou radost čerpáš z dobra, které vykonáváš, a jsi smutný ze zla, jež jsi spáchal, pak jsi skutečný věřící.“

Poznání hleděj neustále – od kolébky až po hrob.

Judaismus

Nezabíješ. Nesesmilníš. Nepokradeš. Nevydáš proti svému bližnímu falešné svědectví... Nebudeš dychtit po ženě svého bližního.

Kdo vystoupí na Hospodinovu horu? A kdo stanout smí na jeho svatém místě? Ten, kdo má čisté ruce a srdce ryzí, ten kdo nezneužije mou duši, ten, kdo nepřísahá lstivě.

Mluvte každý svému bližnímu pravdu. Vynášejte ve svých bránních pravdu a pokojný soud... Blaze tomu, kdo má pochopení pro nužného, Hospodin ho v neblahý den zachrání.

Tak ti dával poznat, že člověk nežije pouze chlebem, ale že člověk žije vším, co vychází z Hospodinových úst.

Nesmrtelnost

Buddhismus

Ego bývá pádem našeho pravého Já... Necháme-li se jím ovládat, jen těžko nalezneme cestu sami k sobě... jen ten, kdo ví,

že tělo je jako pěna na vodě, že jeho podstata je pouhý klam, bude smrtí nedotčen... Ten, jehož mysl je prostoupena touhou po probuzení a není rozptylován nižšími tužbami, je nazýván „tím, kdo vstoupil do proudu“.

Křesťanství

[Mojžíš v příběhu o hořícím keři:] A pokud jde o vzkříšení mrtvých, nečetli jste, co vám Bůh pravil? „Já jsem Bůh Abrahámův, Bůh Izákův a Bůh Jákobův.“ On přeci není Bohem mrtvých, nýbrž živých. Skrze něj jsme všichni nesmrtelní.

Řekl jsem: Jste bohové. Jestliže Bůh, ty jichž se týká toto slovo, nazval bohy... A každý, kdo žije a věří ve mne, neumře na věky.

Hinduismus

Jen takové poznání uskutečněné prostřednictvím duše, při němž dojde mezi věcí poznávanou a poznávajícím k prolnutí, nazývá se... moudrostí... Cokoli vznikne, děje se v důsledku spojení těla a duše. Jen bláhový člověk nevnímá duši, když se osvobodí nebo zůstane v těle.

Hluboko uvnitř zůstává další život, ale není to život, v němž nám vládnou smysly, kdy unikáme před pravdou a nic se nemění. A bude trvat stále, zatímco všechny vytvořené věci se dávno promění v prach.

Duše člověka není v podstatě ničím jiným než univerzální duší... Všichni lidé jsou si vzájemně hlavou, rukama, trupem a nohama.

Islám

Bohatství nespočívá v hojnosti světských statků, ale ve spokojené mysli. Cokoli dobrého učiníš pro své bližní, dozví se o tom tvá duše i Bůh, jenž vidí, co konáš.

Judaismus

Hospodin je můj pastýř, nebudu mít nedostatek. Dopřává mi odpočívát na travnatých nivách... naživu mě udržuje...I když půjdu roklí šeré smrti, nebudu se bát ničeho zlého, vždyť se mnou jsi ty... Ano, dobrota a milosrdenství provázet mě budou všemi dny mého žití. Do Hospodinova domu se budu vracet do nejdelších časů.

Univerzální Bůh

Buddhismus

Jestliže se domníváš, že Zákon je mimo tebe samotného, pak sis neosvojil absolutní Zákon, ale nějaké méněcenné učení.

Ten, kdo nemiluje, nezná Boha, neboť Bůh je láska.

Křesťanství

Bůh je láska, a kdo zůstává v lásce, v Bohu zůstává a Bůh v něm... Nevíte, že jste Boží chrám a že Duch Boží ve vás přebývá?

Vždyť království Boží je mezi námi... Jeden je Bůh a Otec všech, který je nade všemi, skrze všechny působí a ve všech.

Hinduismus

Stejně jako jediné slunce ozařuje svět, tak i jediný Duch osvětluje tělo každého. Těm, kteří se poznáním pravého Já zbavili nevědomosti, je zjeven Nejvyšší, jako když je slunce ozáří.

Ve všech bytostech je skrytý jediný Bůh, všudypřítomný, ono Já uvnitř všech bytostí, sledující světy všakol, sídlící ve všech bytostech, svědek, pozorovatel... Bůh je v srdcích nás všech.

Islám

Z vlastní podstaty Boží byl stvořen člověk... Všechny bytosti patří do rodiny Boží, a toho Bůh nejvíc miluje, kdo jeho rodině hodně dobra činí.

Judaismus

Slyš Izraeli, Hospodin, Bůh náš, jest jediný Pán; miluj Hospodina, Boha svého, z celého svého srdce, z celé své duše, z celé své mysli a z celé své síly.

...abyste milovali Hospodina, svého Boha, a sloužili mu celým svým srdcem a celou svou duší, dám vaší zemi déšť v pravý čas... a na tvém poli dám růst bylině pro tvůj dobytek; budeš jíst dost... Bude jim [slovům Božím] vyučovat své syny a rozmlouvat o nich, až budeš sedět doma nebo půjdeš cestou, až budeš uléhat nebo vstávat... aby vaše dny byly jako dny nebes nad zemí.

Což nemáme my všichni jednoho otce? Což nestvořil nás jediný Bůh?... Bůh stvořil člověka, aby byl jeho obrazem, stvořil ho, aby byl obrazem Božím.

PŘÍLOHA B

Delší meditační cvičení

Dvě meditace uvedené v této části napomohou k většímu klidu ve vašem životě, neboť odstraní překážky, které blokují vaši vnitřní radost a spokojenost.

Můžete při nich spolupracovat s partnerem; jeden bude číst text, zatímco druhý bude se zavřenýma očima relaxovat. Nebo si můžete nahrát text na magnetofon a později si jej sami přehrávat. *Nikdy však pásku nepouštějte v autě.*

Před začátkem cvičení si lehněte na postel nebo se posadte do pohodlného křesla. Povolte veškeré oblečení, které vás škrtí. Zařídte, aby vás nic nerozptylovalo nebo nepřerušovalo. Zujte si boty, sejměte brýle, vyjměte kontaktní čočky. Naprosto se uvolněte. Nepřekřičujte nohy. Jestliže má na vás hudba utišující účinek, pusťte si nějakou tichou, jemnou melodii jako zvukovou kulisu.

Veškeré obrazy, vjemy, pocity či myšlenky, které vám přijdou na mysl, jsou v pořádku. Nepokoušejte se je cenzurovat, posuzovat nebo analyzovat. To můžete později. Při poslouchání prožívejte vše, co přijde.

Nedumejte nad tím, co jsou vzpomínky, fantazie, imaginace, metafora či symbol nebo jejich kombinace. Na tom nezáleží. Budete se cítit v každém případě lépe.

Čtete text klidně a pomalu. Jakmile dojdete ke třem tečkám (...), udělejte malou přestávku. Delší přestávku udělejte v případě, je-li k tomu dán pokyn v závorce. (Pokyny v závorce čtete pouze v duchu, nikoli nahlas.) Než začnete číst text někomu jinému nebo než jej začnete nahrávat, bude možná dobré si jej předtím několikrát přečíst, abyste našli rytmus, který je vám příjemný a poskytne vám dostatek času reagovat na pokyny.

Nepospíchejte. Cvičení není nijak časově ohraničeno. Délkou jeho provádění nemůžete nikdy nic pokazit.

Praktikujte tato cvičení. Čím častěji budete meditovat, tím hlouběji se dostanete a tím toho i víc prožijete.

Většina lidí toto cvičení zvládne a osvojí si jej bez jakýchkoli problémů. Opravdu se pak cítí lépe. Riziko rušivých reakcí, jako jsou úzkost či pocit viny, je minimální. Objeví-li se, měli byste navštívit terapeuta a případné problémy s ním vyřešit.

MEDITACE 1:

Dveřmi do minulých životů

Zavřete oči a několikrát se zhluboka nadýchněte. Představte si, že s každým výdechem uvolňujete z těla napětí... Představte si, že vdechujete nádhernou energii, která vás obklopuje...

S každým nádechem a výdechem postupujte stále hlouběji do úžasného stavu uvolnění.

(Patnáctivteřinová přestávka pro uvolnění těla prostřednictvím dýchání.)

Nyní uvolněte všechny svaly. Uvolněte svaly na tváři a čelisti. Veškerou ztuhlost a napjatost těchto svalů nechejte odeznít...

Uvolněte svaly na krku a ramenech...

Uvolněte ruce... Zcela uvolněte zádové svaly, a to v horních i dolních partiích... Veškerou ztuhlost a napjatost těchto svalů nechejte odeznít...

Uvolněte svaly na břichu a žaludku, aby vaše dýchání bylo dokonale uvolněné...

Zcela uvolněte svaly nohou, aby se vaše tělo dostalo do stavu hlubokého klidu...

* * *

Nechť jakékoli vnější zvuky a ruchy ještě více prohlubují váš stav.

Představte si, vizualizujte nebo vnímejte nad hlavou nádherné světlo. Zvolte si, jakou má barvu nebo barvy. Toto světlo bude dále prohlubovat váš stav a léčit vaše tělo...

Nechejte vstoupit světlo do svého těla skrze horní část hlavy. Světlo nyní ozařuje mozek a míchu, léčí tkáň a ještě více prohlubuje váš stav...

Dovolte světlu, v němž jsou mír, láska a léčivé síly, aby proudilo dolů, seshora stále níž a níž, jako překrásná světelná vlna, jež se dotýká každé buňky, každého vlákna a každého orgánu vašeho těla...

Kdekoli potřebuje vaše tělo léčit, nechejte světlo, aby bylo v tomto místě mimořádně silné a účinné... (Patnáctivteřinová přestávka.)

Nechť zbytek světla proudí až dolů k nohám, aby toto nádherné světlo prostoupilo celým vašim tělem.

Nyní si představte, že je celé vaše tělo obklopeno světlem, jako byste byli zabalení do překrásné světelné bubliny či jakéhosi zámotku. Světlo vás chrání, uzdravuje vaši kůži a ještě více prohlubuje váš stav...

Nyní budu počítat od deseti do jedné a vy se při vyslovení každého čísla ponořte do ještě hlubšího stavu...

Deset... devět... osm... S každým číslem hlouběji a hlouběji...

Šedm... šest... pět... Jste stále více klidnější a uvolněnější...

Čtyři... tři... Tak klidní a vyrovnaní...

Dva... Už za chvíli...

Jedna... Výborně.

* * *

V tomto nádherném stavu míru a klidu si představte, jak sestupujete po krásném schodišti... dolů, dolů... hlouběji a hlouběji... dolů, dolů... Při každém kroku se váš stav ještě více prohlubuje...

Jakmile sestoupíte až nakonec, objeví se před vámi nádherná zahrada... zahrada klidu, krásy a bezpečí... útočiště...

Vstupte do té zahrady a najděte si v ní místo pro odpočinek...

Vaše tělo, stále prostoupené a obklopené světlem, se nadále uzdravuje a nabírá síl. Nejhlubší úrovně vaší mysli se teď mohou otevřít. Dokážete si na vše vzpomenout. Můžete prožít veškeré úrovně svého multidimenzionálního já. Svůj mozek i tělo daleko přesahujete.

Kdykoli vám budou nějaké vzpomínky či vjemy během této meditace nepříjemné, prostě se nad nimi vznášejte a pozorujte je s odstupem, jako byste se dívali na film. Pokud nepříjemné pocity neustoupí, doplňte zpět do zahrady a odpočínáte si v ní. Nebo můžete i otevřít oči a vrátit se do stavu plného vědomí.

Nejsou-li vám nepříjemné, tak u těchto obrazů a vjemů zůstaňte. Stále máte vše pod kontrolou.

V tomto stavu hluboké relaxace je vybavovací schopnost vaší paměti zvýšena. Můžete si vzpomenout na cokoli, na všechny prožitky, které jste kdy měli v tomto těle nebo v jakémkoli jiném těle...

Abyste se o tom přesvědčili, vraťme se zpět v čase. Nejdříve jen o kousek a pak víc a víc.

Až budu počítat od pěti do jedné, vzpomeňte si na dobré jídlo, které jste v poslední době měli. Použijte k tomu všechny své smysly: zrak, sluch, hmat, chuť a čich. Prožívejte to velmi živě a věnujte se všem podrobnostem.

Pět... čtyři... Dokážete si na všechno vzpomenout ...

Tři... Vzpomeňte si na nějaké dobré jídlo z nedávné doby...

Dva... Zcela se na něj soustředte...
Jedna... A je před vámi. Chvilí si jej znovu vychutnávejte...
Je někdo s vámi?... Vzpomeňte si. (Patnáctivteřinová přestávka.)

Jste schopni si vzpomenout na víc, než jen na jídlo. Až budu počítat od pěti do jedné, zkuste si vybavit vzpomínku ze svého dětství. Nechť je to příjemná vzpomínka, pokud je to vaše přání... příjemná vzpomínka z dětství.

Stále mějte na paměti, že když vám bude jakákoli vzpomínka nepříjemná, tak se nad ní vznášejte a sledujte ji zpovzdáli, jako když se díváte na film. Nebo, když si to budete přát, doplujte zpět do zahrady a odpočiňte si. Pokud máte obzvlášť nepříjemné pocity, jednoduše otevřete oči a budete zcela probuzení a bdělí.

Pět... Vraťte se zpět k příjemným vzpomínkám z dětství.

Čtyři... Dokážete si na všechno vzpomenout.

Tři... dva... Zcela se soustředte.

Jedna... Jste tam a všechno znovu prožijte... (Jednominutová přestávka.)

Ale vy si dokážete vybavit ještě víc, než jen vzpomínky z dětství. Začnu počítat od pěti do jedné a vy si vybavte dobu před narozením... kdy jste byli v děloze matky.

Věnujte pozornost veškerým pocitům a dojmům – fyzickým, emočním i duchovním. Možná se rozpomenete i na události mimo své tělo. Nebo si uvědomíte, jaké měla vaše matka pocity a nad čím přemýšlela, neboť jste byli tenkrát velice těsně spojeni. Cokoli vám vytane na mysl, je v pořádku.

Pět... Vracíte se zpět do doby, kdy jste byli v děloze matky...

Čtyři... Dokážete si na všechno vzpomenout.

Tři... dva... Zcela se soustředte...

Jedna... Jste tam a znovu vnímejte toto prostředí... (Patnáctivteřinová přestávka.)

* * *

Jestli si to přejete, můžete sledovat porod, avšak bez jakýchkoli pocitů bolesti nebo nepohodlí... Dívejte se, kdo je kolem a jak vás přijímají... žádná bolest, pouze pozorování... (Patnáctivteřinová přestávka.)

Nyní se vznášejte a tuto dobu opusťte...

Představte si před sebou nádherné dveře... Jsou to dveře skrze prostor a čas, dveře do vašich minulých životů nebo duchovního stavu. Na jejich druhé straně je něco, co můžete poznat... něco, co vám pomůže v současném životě.

Budu počítat od pěti do jedné a dveře se otevrou. Budou vás lákat a přitahovat. Jděte k nim. Na druhé straně dveří zahlédnete nádherné světlo. Projděte dveřmi a vstupte do světla. Kráčejte skrze něj. Čeká tam na vás konkrétní výjev, osoba či prožitek. Jakmile vyslovím číslici jedna, plně se na ně soustředte.

Dveře se otvírají... Přitahují vás... Dojděte k nim... Projděte jimi a vstupte do světla.

Pět... Vracíte se zpět do minulých životů...

Čtyři... Dokážete si na všechno vzpomenout... Kráčejte světlem...

Tři... Na druhé straně světla začínáte vnímat výjev, osobu či prožitek.

Dva... Zcela se soustředte...

Jedna... Jste tam!

Jestliže zjistíte, že máte tělesnou podobu, podívejte se dolů na nohy... Jaký druh bot máte, pokud máte nějaké? Věnujte pozornost i těm nejmenším podrobnostem...

Jak jste oblečení?...

Jsou vaše ruce a kůže v něčem jiné?...

Vstupte do důležitých scén a událostí tohoto života... Můžete se v čase pohybovat dopředu i dozadu... Sledujte, co se s vámi děje... Čím jste... (Třicetivteřinová přestávka.)

* * *

Pokud narazíte na jiné lidi, podívejte se jim do tváří a do očí...
Poznáváte je?...

Možná, že všechno budete spíše cítit, slyšet či vnímat, než vidět. Vaše vzpomínky nemusí být vizuální...

Přejděte k dalším významným událostem tohoto období...
(Jednominutová přestávka.)

Nyní se přeneste na konec té doby, tohoto prožitku, a sledujte,
co se s vámi děje... (Patnáctivteřinová přestávka.)

Vznášejte se teď nad scénou...

Zkoumejte ji... Co jste se dozvěděli?... Jaká poučení jste si
z tohoto prožitku přinesli?... (Patnáctivteřinová přestávka.)

Jak se tato poučení vztahují k přítomné době?... (Patnáctivteřinová přestávka.)

Představte si, že k vám přijde půvabná a láskyplná bytost, něco
jako anděl, a chvíli s vámi setrvá. Můžete s ní komunikovat,
a to buď slovy... myšlenkami... pocity... představami... nebo
jakkoli jinak...

Má pro vás nějaká poselství?...

Dozvěděli jste se něco, co si musíte s sebou odnést zpět?...
(Třicetivteřinová přestávka.)

Pokud chcete, zeptejte se a naslouchejte odpovědi... (Třicetivteřinová přestávka.)

Vaše tělo bylo v zahradě prostoupeno nádherným světlem, které
léčí a osvěžuje.

Nyní je čas vrátit se do stavu plného vědomí.

Budu počítat od jedné do desíti. Po každé číslici se probudíte
o něco víc. Až řeknu deset, budete moci otevřít oči a budete
zcela probuzení a bdělí s plnou kontrolou jak těla, tak mysli.

* * *

Jedna... dva... tři... Stále více se probouzíte a jste bdělejší...

Čtyři... pět... šest... Ještě více se probouzíte a cítíte se skvěle...

Sedm... osm... Už jste téměř probuzení.

Devět... deset... Otevřete oči; jste probuzení a bdělí.

Nespěchejte... protáhněte se... a vraťte se znovu do přítomnosti.

MEDITACE 2:

Léčivá meditace s delfiny

Zavřete oči a několikrát se zhluboka nadýchněte. Představte si, že s každým výdechem uvolňujete z těla napětí... Představte si, že vdechujete nádhernou energii, která vás obklopuje...

S každým nádechem a výdechem postupujte stále hlouběji do úžasného stavu uvolnění.

(Patnáctivteřinová přestávka pro uvolnění těla prostřednictvím dýchání.)

Nyní uvolněte všechny svaly. Uvolněte svaly na tváři a čelisti. Veškerou ztuhlost a napjatost těchto svalů nechejte odeznít...

Uvolněte svaly na krku a ramenech...

Uvolněte ruce... Zcela uvolněte zádomé svaly, a to v horních i dolních partiích... Veškerou ztuhlost a napjatost těchto svalů nechejte odeznít...

Uvolněte svaly na břichu a žaludku, aby vaše dýchání bylo dokonale uvolněné...

Zcela uvolněte svaly nohou, aby se vaše tělo dostalo do stavu hlubokého klidu...

Nechť jakékoli vnější zvuky a ruchy ještě více prohlubují váš stav.

Představte si, vizualizujte nebo vnímejte nad hlavou nádherné světlo. Zvolte si, jakou má barvu nebo barvy. Toto světlo bude dále prohlubovat váš stav a léčit vaše tělo...

Nechejte vstoupit světlo do svého těla skrze horní část hlavy. Světlo nyní ozařuje mozek a míchu, léčí tkáně a ještě více prohlubuje váš stav...

Dovolte světlu, v němž jsou mír, láska a léčivé síly, aby proudilo dolů, seshora stále níž a níž, jako překrásná světelná vlna, jež se dotýká každé buňky, každého vlákna a každého orgánu vašeho těla...

Kdekoli potřebuje vaše tělo léčit, nechejte světlo, aby bylo v tomto místě mimořádně silné a účinné... (Patnáctivteřinová přestávka.)

Nechť zbytek světla proudí až dolů k nohám, aby toto nádherné světlo prostoupilo celým vašim tělem...

Nyní si představte, že je celé vaše tělo obklopeno světlem, jako byste byli zabaleni do překrásné světelné bubliny či jakéhosi zámotku. Světlo vás chrání, uzdravuje vaši kůži a ještě více prohlubuje váš stav...

Nyní budu počítat od deseti do jedné a vy se při vyslovení každého čísla ponořte do ještě hlubšího stavu...

Deset... devět... osm... S každým číslem hlouběji a hlouběji...

Sedm... šest... pět... Jste stále více klidnější a uvolněnější...

Čtyři... tři... Tak klidní a vyrovnaní...

Dva... Už za chvíli...

Jedna... Výborně.

V tomto nádherném stavu míru a klidu si představte, jak sestupujete po krásném schodišti... dolů, dolů... hlouběji a hlouběji... dolů, dolů... Při každém kroku se váš stav ještě více prohlubuje...

Jakmile sestoupíte až nakonec, objeví se před vámi nádherná zahrada... zahrada klidu, krásy a bezpečí... útočiště...

Vstupte do té zahrady a najděte si v ní místo pro odpočinek...

Vaše tělo, stále prostoupené a obklopené světlem, se nadále uzdravuje a nabírá síl. Nejhlubší úrovně vaší mysli se teď mohou otevřít. Dokážete si na vše vzpomenout. Můžete prožít veškeré úrovně svého multidimenzionálního já. Svůj mozek i tělo daleko přesahujete.

Kdykoli vám budou nějaké vzpomínky či vjemy během této meditace nepříjemné, prostě se nad nimi vznášejte a pozorujte je s odstupem, jako byste se dívali na film. Pokud nepříjemné pocity neustoupí, doplujte zpět do zahrady a odpočiňte si v ní. Nebo můžete i otevřít oči a vrátit se do stavu plného vědomí.

Nejsou-li vám nepříjemné, tak u těchto obrazů a vjemů zůstaňte. Stále máte vše pod kontrolou.

Vznášejte se v zahradě nad svým tělem... a vypravte se na kouzelný, prastarý ostrov obklopený modrozelenými vodami... Je to léčivý ostrov...

Můžete dojít na překrásnou pláž... vnímat teplo slunečních paprsků... a jemný vánek přicházející od moře.

Na mořském dně, jen kousek od pláže, leží několik obrovských krystalů majících velkou moc... Jsou totiž léčivé.

Krystaly předávají svou léčivou energii vodě.

Brouzdejte se ve vodě v hloubce, jaká je vám příjemná...

Ucítíte přitom mravenčení vyvolané léčivou energií obsaženou ve vodě...

Kůže a tělo absorbují energii, která se přenesla z krystalů do vody... (Patnáctivteřinová přestávka.)

* * *

Nyní si představte, že k vám připluje několik krotkých a velice přítulných delfínů...

Delfíni jsou úžasní léčitelé. Vědí přesně, které místo ve vašem těle potřebuje léčit... Ukáží vám jej...

Podporují léčivé účinky vody. (Třicetivteřinová přestávka.)

Jestli chcete, můžete s nimi plavat a hrát si...

Nyní je čas vyjít z vody, a tak se s nimi rozlučte... ale vždy se můžete vrátit... kdykoli to budete potřebovat nebo si to přát...

Jak vystupujete z vody, všimněte si, že jste okamžitě suší... Toto je zvláštní voda...

Až si sednete na pláži, zaměřte se na místa, v nichž probíhá léčení...

Zapojte svou fantazii a představte si, že jste se stali dlouhodobou nemocí...

Jak působíte na člověka, v jehož těle se nacházíte?...

Jaký vzkaz jste se mu pokoušeli předat?...

Jakou roli hrajete v jeho životě?...

Jste nějakým způsobem užiteční?...

Jak vás lze vyléčit?...

Nyní si vyměňte role a staňte se opět sami sebou... Představte si život bez nemoci...

Co jste se o nemoci dozvěděli?...

Jak jste vynahradili to, že už nemoc nemáte?

Představte si, že nemoc ustoupila a že vaše tělo je opět... zdravé... prostoupené světlem... (Třicetivteřinová přestávka.)

Vznášíte se nad pláží a vracíte se do nádherné zahrady.

Vaše tělo bylo v zahradě prostoupeno nádherným světlem, které léčí a osvěžuje.

Nyní je čas vrátit se do stavu plného vědomí.

Budu počítat od jedné do desíti. Po každé číslici se probudíte o něco víc. Až řeknu deset, budete moci otevřít oči a budete zcela probuzení a bdělí s plnou kontrolou jak těla, tak mysli.

* * *

Jedna... dva... tři... Stále více se probouzíte a jste bdělejší...

Čtyři... pět... šest... Ještě více se probouzíte a cítíte se skvěle...

Sedm... osm... Už jste téměř probuzení

Devět... deset... Otevřete oči; jste probuzení a bdělí.

Nespěchejte... protáhněte se... a vraťte se znovu do přítomnosti.

© autorovi

Weiss provozuje soukromou praxi v Miami na Floridě. Pracuje s dobře vyškolenými a vysoce zkušenými psychologickými a sociálními pracovníky, kteří při své práci využívají integrativní terapii a postupy duchovní psychoterapie. Dr. Weiss toho pořádá doma i v zahraničí semináře a expozice, kurzy a připravuje školicí programy pro odborníky. Má na skladě nahrávek na kazetách a CD, které jejich posluchači mohou najít a seznámit se s postupy z oblasti meditace, hluboké relaxace, regrese a jiných vizualizačních technik. Pro další informace kontaktujte:

Brian Weiss Institute
201 Sunset Drive, Suite 201
Miami, Florida 33143
Telefon: (305) 661-6610
Fax: (305) 661-5311
Email: in2healing@aol.com
Internet: www.brianweiss.com

<i>Poděkování</i>	5
1. Kapitola	6
Začátek	11
Jak používat tuto knihu	
2. Kapitola	16
Životní cyklus	
3. Kapitola	47
Návrat zpět	54
Úžasné vzpomínky z dětství	57
Karma a ponaučení	
4. Kapitola	62
Vytváření láskyplných vztahů	65
Uvědomujte si více sami sebe i ostatní	72
Prohlubujte ve vztahu lásku a porozumění	
5. Kapitola	80
Odstranění překážek bránících prožívat štěstí a radost	89
Zbavte se hněvu	92
Zbavte se strachu a otevřete mysl	99
Zbavte se nejistoty	103
Bezpečí vašeho duchovního domu	
6. Kapitola	104
Porozumění léčí	110
Rozpomeňte se a naleznete klíč	
ke štěstí v současném životě	
Řada vašemu srdci: každý den	

je třeba prožít pocity radosti a štěstí	123
Uvědomění	127
7. Kapitola	
Láska a soucit	132
Neočekávejte žádnou odměnu	135
Soucit	135
8. Kapitola	
Proměna světa	138
Odmítněte násilí a nenávisť	143
9. Kapitola	
Nalezení světla	147
Jiné dimenze	157
10. Kapitola	
Léčitelé	160
11. Kapitola	
Učitelé	174
12. Kapitola	
Senzibilové a média	180
13. Kapitola	
Mimořádná poselství	190
14. Kapitola	
Překročení sebe samých	210
Skupinové cvičení	213
Psychometrie	216
Snímání energie	217
Krátká vizualizační cvičení	218

15. Kapitola	
Bůh a náboženství	224
16. Kapitola	
Hledání cesty domů	230
Příloha A	
Společné duchovní hodnoty	232
Odpovědnost za své činy	232
Odpuštění	233
Mír a láska	233
Zlaté pravidlo	236
Duchovní hodnoty	237
Nesmrtelnost	239
Univerzální Bůh	240
Příloha B	
Delší meditační cvičení	242
Meditace 1: Dveřmi do minulých životů	243
Meditace 2: Léčivá meditace s delfíny	249
<i>O autorovi</i>	254

Brian L. Weiss, M.D.

Poselství Mistrů

glického originálu *Messages from the Masters*
vydaného nakladatelstvím Warner Books,
v New Yorku roku 2000,
přeložil Jiří Martínek

dala Metafora, spol. s r. o., v Praze roku 2000

Redakce Mgr. Richard Škvařil

Technická redakce Hana D. Benešová

Sazba Edward Feldek

a vazba Těšínské papírny, s. r. o., Český Těšín

Vydání první