

BRIAN L. WEISS

Učení duchovních Mistrů,
hlas lásky volající
přes propast světa

• poselství •
MISTRŮ

3. VYDÁNÍ

BRIAN L. WEISS

• poselství •
MISTRŮ

Přeložil Jiří Martínek



Copyright © Brian L. Weiss, 2000
Translation © Jiří Martínek, 2005, 2009, 2012,
2013

All rights reserved
ISBN 978-80-7359-983-6

Poděkování

Moje žena Carole je pro mě trvalým zdrojem lásky, podpory a povzbuzení. Pro vyjádření míry 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 znalostí 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 univerzi-

tách 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 mozem“ a nelinearitou. Catherine 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 pomocí 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 převtělujeme 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 léči-

tele, 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 nesmrtelnosti 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 probrala, 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 hle-

dali 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, přehnal přes hráze starých představ a omezeného vědomí. Důkazy jsou všude kolem nás. Nové myšlení se stává hlavním proudem.

Národní zdravotnický institut podporuje studie o akupunktuře, 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 všudypřítomnou 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 tra-

diční 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, prožitkům 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 doká-

žete 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 všeprostopující 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, které 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, načasování, 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 významným způsobem zlepší. 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 vů-

bec 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 odpočinete.

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 snadně-

ji 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 mysli 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 nenávist.

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 neseťkáte.

Všichni veslujeme 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, neoprotit 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 po-

mohli 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 zahrnu-

je 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, dosud 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 obýváku vnášela 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 od-

poledne 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 chvílku jsme si o tom povídali.

Zařadil 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 kamekách se rozsvítila červená světla. Natáčení mohlo začít. Andrea, oblečená do karmínově 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 jí 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 pomaloučku zavřete a nechte je zavřené po celou dobu sezení. Nejdřív se soustředte na dýchání. Je to pradávňý 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 chvílku 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 pomaloučku 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 jednobarvné 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 nahoře 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 každyčké buňce a tkáni a vláknům 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 ryt-

mičtěji, 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, pohody 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... soustředte 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 *pořádně* fičí. Všude leží sníh 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 jako by 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?“

„Nevidím jeho barvu,“ odpověděla váhavě.

„Prostě to nevím. Mám šálu a rukavice a boty, ale je mi zima na nohy.“

„A jak vypadá tatínkův 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 kožešinovým 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 televiz-

ních 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 přímočařejší, 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 soucitu. 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, buďte tam, v době před vaším narozením, v děloze matky, a zjistěte, jestli cítíte nebo vnímáte jakékoli pocity, myšlenky nebo dojmy, ať fyzické nebo emocionální nebo dokonce du-

chovní. Možná i přijdete 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 nevádí. 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, vrátíme 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 soustřeďujete... 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 na-

blízku. Chvíli 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, bdělá a plakala jste. Vidíte se? Co vidíte?“

Andrea se začala hlasitě smát. Následovaly salvy radostného smíchu. „Všichni jsou šťastní. Maminku převážejí 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 náručí, jak vypadá v těch krátkých vlasech a vůbec všechno. A že moc nepřibrala. A že jste šťastná, že jste u ní. Výborně.“

„Táta je tak pyšný, že ani na chvíli nezavře pusou. 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,“ poznamenal 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 mém 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 ta-