

Předmluva dr. Josepha Murphyho 7

Autorova předmluva 9

ÚVOD

Zasutá moudrost 11

Zneužitě myšlenky ... Věčné pravdy

KAPITOLA 1

Síla podvědomí 15

Manipulace s naším podvědomím ... Nekonrolovaná moc myšlenek ... Duch jako zdroj tvořivých sil ... Jste to, nač myslíte ... Jsme výrazem svých představ ... Naslouchejte hlasu intuice ... Umění pozitivního života ... Realizujte se sami... Síla z hlubin nevědomí... Žít zde a nyní... Moje cesta k duchovní svobodě ... Zástěrka nesprávného myšlení... Čtyři velké louhy ... Intelpekt - největší překážka na cestě k sobě samému ... Klíčová slova: harmonie a láska ... Rozhodli jste se pro štěstí

KAPITOLA 2

Pozitivní myšlení - záštita vůči světu problémů 54

Duch stojí nad rozumem ... Nové nabyté sebevědomí... Jak nově ve starém manželství... Napřed se naučte mít rádi sebe sama ... Překonávání agresí... Sám se dostal z nesamostatnosti... Žena s nutkavým mytím ... Dívka bez rukopisu ... Pryč ze soukolí společnosti úspěchu

KAPITOLA 3

Moc sugescí 71

Pochopení vlivů okolního světa ... Zvolte si sami své tužby ... Reflexy a imaginace ... Hluboké uvolnění autogenním tréninkem ... Trénink sugescí ... Jak se naučíme správně zacházet se sugescemi? ... Úkol pro vyšší já ... Katalog sugescí k individuálnímu výběru... Skupinové sugescí ... Cestování tělem pomocí mysli ... Rozhodujte o svém každodenním životě sami ... Duch vítězí nad hmotou ... Davové sugescí ve společnosti... Tajemství úspěchu ... Programujte vědomí pro přítomný okamžik ... Denní cvičení

KAPITOLA 4

Hypnóza posiluje sugescí 109

Co je hypnóza? ... Co dokáže hypnóza? ... Co se v hypnóze skutečně děje? ... Tři fáze hypnózy ... Šálení smyslů ... Co v hypnóze prožíváte? ... Vysoké nároky na terapeuta ... Pokusy se zločinci ... Hranice hypnózy ... Co způsobuje

hypnoterapie? ... Jak bude vypadat váš úspěch v hypnóze ... Poznání a učení v hypnóze ... Trik se spánkem

KAPITOLA 5

Zakletý poklad psychických obrazů 137

Co je to vytěsněný komplex? ... Katathymní prožívání obrazových představ ... Mozkové hemisféry pracují každá jinak ... Síla psychiky likviduje problémy ... Umět hory přenášet ... Zrcadlo manželského života ... Úzkost se rozpouští ve světle a lásce ... Objevná cesta do minulosti

KAPITOLA

6

Umění sebezdokonalení 153

Honba za štěstím ... Osvobození od fanatismu a egoismu ... Negativní myšlení drží v zajetí celé profesní skupiny ... Umění pozitivní imaginace ... Těšit se na každý nový den ... Každý je tak bohatý, jak si sám představuje ... Být prost vši viny ... Osud jako úkol: harmonie v reálném životě ... Tři kroky pozitivní proměny ... Systematický kontakt s vaším podvědomím ... Přání se mění ve skutečnost ... Jak se chránit před cizími vlivy

KAPITOLA 7

Překonáváme obecného nepřítele č. 1 - strach 172

Strach má tisíc tváří... Láska k sobě samému ... Neobvyklé cesty k vyššímu vědomí... Cítím Boha ve svém nitru ... Pryč se strachem - musí ven z každé buňky těla ... Umění imponovat v politice ... Procvičování duševního klidu ... Nabíjení baterie života ... Konec jednoho komplexu méněcennosti ... Rozhodně si osvojte praktikování dávné moudrosti ... Pozitivní pomoc při úniku z vnucených situací... Čerpáme sílu z vlastního hlubokého dechu

KAPITOLA 8

Je myšlení štěstím? Myšlenky jako příčina psychických chorob 193

Vyzkoušejte si, co dokáží vaše myšlenky ... Negativní myšlenky nejsou normální ... Co je šílené, co je normální? ... Neuróza jako náhražka za lásku a harmonii... Přirozená funkce sexu ... Spánek jako zdroj síly; kontakt s nevědomou částí naší mysli ... Úkoly pro vyšší já

KAPITOLA 9

Překonávání nemocí - Myšlenka jako příčina fyzických onemocnění 206

Vytvořte si základ pro zdraví... Cesta k sebeosvobození... Psychosomatická onemocnění... Naučte se poznávat abnormality normálu ... Cesta k psychosomatickému zdraví... Kdo respektuje duchovní zákony, je v bezpečí... Náš nejtěžší úkol - rakovina ... „Beznadějné případy" neexistují... Pozitivní závěr

REV. JOSEPH MURPHY
D.D., D.R.S., Ph.D., L.L.D.

3242-2H SAN AMADEO
LAGUNA HILLS, CALIFORNIA 92653
PHONE: (714) 76K-7471

FOREWORD

Erhard Freitag is an outstanding spiritual psychologist who gives a forceful and inspiring message on the Laws of Life, and has shown thousands of people how to live life triumphantly and gloriously. He has studied all of my books and lectures frequently on „The Power of Your Subconscious Mind“, „Psychic Perception“, and many of my other books.

Erhard Freitag is an outstanding teacher. He shows you how to lead a finer, happier, and richer life. I recommend this new book of him, which will bless you in countless ways.

Dr. Joseph Murphy
Laguna Hills, California
14 March 1981

PŘEDMLUVA

Erhard F. Freitag je vynikající psycholog, schopný zprostředkovat svou inspirací a duchovní silou zákonitosti života. Cestu k naplněnému a šťastnému životu ukázal již tisícům lidí. Studoval mnou podané věčné pravdy, zná všechny moje knihy a stále přednáší o „Moci podvědomí“ a ostatních mých knihách.

Erhard F. Freitag je vynikající učitel. Každému dovede ukázat cestu k lepšímu, šťastnějšímu a plnějšímu životu. Doporučuji jeho novou knihu, která Vám bude v mnoha směrech požehnáním.

Dr. Joseph Murphy
Laguna Hills, Kalifornie
14. března 1981

Chtěl bych na tomto místě
srdečně poděkovat
svým spolupracovníkům,
bez nichž bych
svých terapeutických úspěchů
nebyl dosáhl:

Heidi Spulerové
hraběti von Moy Karlu H. Jaeckelovi
Ireně Luyové
Peteru Chiragathovi
Monice Walzové
Karlu Klingbeilovi
a mnoha dalším.

Žijeme v době převratných změn v myšlení. Ještě nikdy nemusely jednotlivé vědecké obory snášet tolik útoků na své metody a na svou myšlenkovou orientaci. Pojem vědomí pro nás nabyl větší šíře. Zejména naše lékařská věda je vystavena přílivu nových, neobvyklých terapeutických praktik, které byly dosud našemu západnímu systému myšlení cizí. Celně praktiky původem z Dálného východu nás naučily dívat se na mnoho věcí z jiného myšlenkového úhlu a nacházet v nich nové hodnoty.

Mým prvořadým úkolem bylo vždy pomoci pacientovi, jakkoli psychologie není stále ještě schopna logicky a objektivně vyložit například hodnotu duchovní energie, s níž převážně pracuji, a její úlohu v terapeutických postupech. „Pozitivní myšlení“, které jsem převzal od svého zesnulého učitele dr. Josepha Murphyho a které dále rozvíjím, mi poskytlo jasné duchovní východisko, na jehož základě se mi podařilo jasně vysvětlit, proč psychoanalytici dodnes nedospěli k rozhodujícímu průlomovému vedoucímu ke skutečným úspěchům. Ústavy plné nervoví nemocných o tom hovoří výmluvnou řečí.

Kdo si pozorně přečte tuto knihu, sám pro to najde vysvětlení. Jde zejména o ty části knihy, kde objasňuji, jaké postupy zvolit pro práci s naším intelektem. Těmito řádky jsem chtěl otevřít cestu pravdě a duchovní síle, jež se skrývají v každém z nás, a pokusit se přiblížit možný způsob, jak s nimi zacházet, a to nejen okruhu vědecky vzdělaných čtenářů, nýbrž chtěl jsem dát tyto poznatky přímo do služeb našeho každodenního života. Každý člověk si s sebou na svět přinesl právo zabývat se sám nejvyššími silami svého bytí a svou prapodstatou a nepotřebuje k tomu odborný filtr psychologa nebo teologa. Každý, kdo potřebuje pomoc, každý, kdo se cítí zaskočen životní situací, může cestu k řešení svých problémů a chorob nalézt sám v sobě.

Jsem šťastný a vděčný, že jsem ve svém životě potkal dr. Josepha Murphyho, neboť je to jeho zásluha, že jsem ús-

pěšně završil hledání přístupů ke svému vyššímu já. Veškerou svou terapeutickou práci jsem založil na jeho učení a jeho pohledu na svět. Jemu vděčím nepřímo za to, že úspěšnost mých léčebných postupů vysoko překročila obvyklý průměr.

Leden 1982

ERHARD F. FREITAG

Vážený čtenáři,

knihy „Všemocné podvědomí“, která se Vám dostává do rukou, se již k dnešnímu dni prodalo více než 100 000 výtisků. Více než 10 vydání za dva roky je pro knihu, která má být čtenáři rádcem, tak mimořádný úspěch, že bych za něj chtěl poděkovat Vám i všem ostatním, kdo k němu přispěli. Všeobecný zájem o praktickou životní filozofii zaznamenal za několik posledních let neobvyklý nárůst. Doporučuji Vám knihu svého učitele dr. Josepha Murphyho, která vyšla v témže nakladatelství. Přeji Vám, aby Vám četba mé knihy přinesla mnoho radosti. Budete-li mít jakékoli dotazy, napište mi. Budu-li moci, rád Vám pomohu.
Na znamení duchovní spřízněnosti

Váš

ERHARD F. FREITAG, na podzim 1984

Zasutá moudrost

Jen nevědomý může být zlý - moudrý porozumí.

Indická moudrost

Zneužití myšlenky

Mnoho knih bylo napsáno o tom, co je to lidská psychika a jak s ní nakládat, avšak v zásadě je člověk stále bytostí, kterou lze jen těžko vysvětlit. Jeho nejhlubší tužby zůstaly neuspokojeny a jeho nejniternější, osobní žádosti nezvládnuty. Utrpení a nemocí přes veškerý vědecký pokrok přibývá. Teprve výraznější proniknutí východoasijské moudrosti - k němuž došlo právě v posledních desetiletích - umožnilo většímu počtu lidí obeznámit se s vyššími stavy vědomí.

Naše vědecké myšlení by pokládalo téměř za opovržlivost, kdyby se někdo pokusil nabídnout trpícím lidem hotoové řešení, jak by se sami mohli zbavit svého trápení. A přece všichni víme, že takové řešení nabízely odpradáвна právě ly nejmoudřejší knihy lidstva, ať už je to Bible nebo Vědy. Buddha a Ježíš, Mojžíš a Lao-c' ukazovali cestu z nedokonalosti. Zůstaly snad jejich hlasy oslyšeny?

Celá tisíciletí mrháme silou myšlenek, jež nám byla dána, v marnostech, ba leckdy ji zneužíváme i ke zlu. Každý myslí a nakládá se vzrůstající silou myšlenek v přesvědčení, že takto pochopí a osvojí si svět. Nikdo si neuvědomuje, že duchovní energie, kterou dostal do vínku, utváří a vede především jeho samého. Když někdo stále jen vykládá, jak je nemocen, nedokáže ho nikdo uzdravit. Když někdo před sebou stále vidí hradbu problémů, nikdy ji nepřekoná. Síla myšlenek však člověka nutí hledět vpřed s důvěrou.

Zde je východisko k překonání sebe sama, abychom se vyvíjeli skutečně tak, jak nám doporučovali zakladatelé velkých náboženství. Neočekávejte však žádný na náboženství založený návod k myšlení, zaobalený do psychologického hávu. Daleko spíš porozumíte, jak se moc našeho nevědomí

dotýká transcendentních stránek našeho bytí, včetně náboženských představ, jak nám umožňuje nalézt znovu cestu k využití vlastních tvůrčích sil; málo záleží na tom, nazvete-li tyto síly Bohem, životní silou, vyšším já, super-ego anebo jednoduše aktem stvoření.

Nemusíte se bát, že by porozumění vlastním vnitřním hodnotám svádělo k intelektuálskému letu v oblacích. Nebudete odtrženi od reality a nevzlétnete ke hvězdám, kterých snad lidstvo nikdy nedosáhne. Teoretické úvahy pokládám za nezbytné pouze tam, kde bych chtěl jasněji, ozřejmit vnitřní souvislosti komplikovaných myšlenkových pochodů. Někde budu nucen odstranit zažitě předsudky a poznatky, uložené na nesprávném místě, zařadil je do správných souvislostí. Jen si vzpomeňte, kolik chybných definicí například existuje jen okolo tématu hypnózy.

Knižní znalosti trpí obecně jedním handicapem; Když někdo pouze čte o lom, jak se jiní potýkají se životem, nebude dlouho schopen si sám pomoci. Cílem léto knihy však je naučit vás, abyste sami dokázali poznat a zvládat své niterné žádosti a motivace. Jejím cílem je naučit vás vyznat se a zorientovat se bez cizí pomoci v chaosu vlastních myšlenek.

Předpokladem však je, abyste se niterně vyrovnali se svou duchovní energií, s magickou silou svých myšlenek. Já jsem touto silou, která vnějšího světa dosahuje v podobě slova, fascinován již od dětství. Slovo pro mě bylo nositelem duchovní síly, a ne jako obvykle pouhým nástrojem obrazného popisu skutečnosti. Jaký význam pro život takové pojetí má, si můžeme ukázat na příkladu čtenáře novin, který si ukládá obsah toho, co přečetl, ve formě myšlenkových obsahů do paměti. Pětina všech zpráv v novinách je negativní, bez pozitivního vztahu k životu. Války, vraždy a soupeření o materiální hodnoty zahlcují mozky a snižují jejich životní sílu, neboť je naplňují pocity strachu a agresivity. Není tomu lak dávno, kdy jsem byl v Honolulu doslova ohromen, když hlasatelka po delší řadě pozitivních, uspokojením naplňujících informací náhle oznámila: A nyní přijdou špatné zprávy - takže ti, kteří je nechtěli poslouchat, mohli včas vypnout přijímač. Na tolik ohleduplnosti k naší psychice a na lakový pozitivní přístup k lidem nejsme zvyklí. V nesnadném každodenním životě už pro to ani nemáme smysl. Dokonce ani

psychologie, jejímž cílem je objevoval duševní mechanismy jednání člověka, není schopna odhalit, jak velkou škodu si tím způsobujeme.

Pokud se cítíte všemi opuštěni a odnikud již neočekáváte pomoc, abyste mohli lépe snášet svůj osud, bude pro vás velkou útěchou, když zjistíte, že *nemusíte ztrácet naději*. A to je právě podstatou mého poselství: východisko k pozitivnímu obratu v životě leží v každém z nás. Tajemství našeho životního štěstí tkví v tom, jak dovedeme nakládat se svým intelektem, city a vědomím. Na kvalitě našeho myšlení plně závisí, jak si v životě povedeme. Jen málokterým je dáno tuto všeobjímající duševní moc, která všechno řídí a usměrňuje, skutečně prohlédnout.

Intelekt tedy chceme pokud možno odkázat do patřičných mezí. Jeho úkolem je komunikace s vnějším světem. Duše však vyžaduje jiný přístup, máme-li ovlivnit svůj osud. Obvykle jsme však daleci poznání příčin toho, čím duše skutečně strádá.

Dramatičnost osudů jednotlivců v mé každodenní praxi je tak přesvědčivá a tíseň, kterou v dnešní době pociťujeme nejen na duši, je tak naléhavá, až leckdy zboří natrvalo všechny iluze, že jsme zabezpečeni po sociální, lékařské i psychologické stránce. Je proto nejvyšší čas postavit se hlavnímu zlu naší doby, jímž je chybné myšlení, díky němuž jsme uvěznění za mřížemi nesprávných představ beroucích nám sílu k životu. Americký psychoterapeut dr. Joseph Murphy toho dosáhl svým učením o „pozitivním myšlení“. Také pro mne jako jeho přesvědčeného žáka a průkopníka jeho světového názoru je chybné myšlení zlem odpovědným za opotřebování naší duševní energie.

Nemusíme přece zůstat až do konce svých dní zajatci zajetých kolejí myšlení. Když se někdo stane vězněm letargie a chybných motivací, je to jen důkazem jeho duševní slabosti. Vždyť se může rychle - a vlastními silami - osvobodit. Prostředí, dědičnost a výchova mají jistě vliv na utváření našeho postoje k vnějšimu světu, avšak v žádném případě ne v lakové míře, o jaké nás přesvědčují psychoanalytici.

Naučte se využívat možností, které skýtá váš duch. Sami poznáte, že jen málo, ba téměř nic nezávisí na ostatních, když se naučíte sami zvládat život. Není na světě problém či

nemoc, jejichž příčinu bychom nemohli nalézt v sobě samých. Další roviny našeho vědomí skrývají nevyčerpatelné rezervy energie, které člověk dvacátého století teprve nyní začíná odhalovat.

V naší duši se spojuje všechno, co jsme ve vnějším světě s takovou námahou oddělili. Nejhlubší poznatky psychologie, filozofie, medicíny a teologie vytvářejí teprve společně onu jednotu duše, jež nám byla dána do vínku v aktu stvoření.

Věčné pravdy

Kniha knih, Bible, nám klade tyto věčné pravdy přímo před oči. Ježíš našel nejjednodušší cestu, jak zpřístupnit i té nejprostší duši duchovní moc Boží: hovořil v podobenstvích, neboť tak může každý z nás stopy nevyslovitelné božské a kosmické síly nalézt sám v sobě. „Věřte, a dostane se vám věčnosti," říkal lidem. Lazar, kterého vzkřísil z mrtvých, a malomocný, kterého vyléčil, vzali tuto větu doslova a přijali ji celou svou duší. Poznali sílu nevědomí v celé jeho síle. Přijímejte každé zde napsané slovo i s jeho skrytým smyslem. Pokuste se chápat jeho nový smysl v nových souvislostech. Slova častěji *přehlížíme než přijímáme*. Nechte si kritiku až na dobu, kdy budete moci skutečně posoudit cvičení, která jste uskutečnili na sobě samých. Poznamenejte si či zatrhněte v knize ta místa, u nichž máte pocit, že vás zvlášť silně oslovila. Pociťujete-li skutečně potřebu se změnit, abyste byli šťastnější, zdravější a měli větší radost ze života, pak mou nabídku plně akceptujte a již dnes, po přečtení prvních kapitol, začněte nové poznatky aplikovat ve svém duševním životě. Obsah této knihy se vám musí stát bližší než vaše noviny, a pak vám zaručuji, že k pozitivním změnám ve vašem životě dojde do dvou měsíců. Ježíš, Buddha, Mohamed, Konfucius a Lao-c' nikdy neříkali, že člověk je navždy zajatcem utrpení a bídy. Ukazovali cestu k osvobození. To pouze malí duchové na celém světě z touhy po moci či z neporozumění uvrhli člověka pod otrockého hněvivého božstva. Člověk nemusí na spasení čekat do nekonečně vzdálené budoucnosti. Je pánem svého osudu a svým jednáním je - každý z nás - strůjcem vlastních negativních zkušeností i cesty na výšiny harmonického naplnění života. Člověk je sám svým spasitelem.

Síla podvědomí

Kdo je slepý?

Kdo nedokáže vidět jiný svět!

Kdo je němý?

Kdo nedokáže říci v pravý čas něco milého!

Kdo je chudý?

Kdo se nedokáže osvobodit od naléhavých tužeb!

Kdo je bohatý?

Kdo dokáže v srdci nalézt spokojenost!

Indická moudrost

Manipulace s naším rozumem

Věříte na náhodu? Žádná není! Díky svému omezenému vědomí často přehlédneme i jednoduché zákonitosti, kterými se řídí náš osud. Souvislosti ve větším měřítku už nepostřehneme vůbec. A tak se někdy řítíme do událostí, které pro nás mají velký význam právě teď, v tomto bodě cesty osudem - a říkáme tomu náhoda.

Většinou nemáme dostatečný přehled, abychom postřehli jemnou techniku podvědomí. Kdo nechá život jednoduše plynout, takže se jeho osud skládá jako dětská skládačka, tomu se překvapivé události jeví jako náhoda, jako blesk z Čistého nebe. Nebo jste snad nikdy neslyšeli, jak někdo zvolal: „Taková náhoda!“, když jej potkalo něco negativního?

Také tato kniha je něco, co se vám *náhodně dostane do rukou*, a to právě v onom okamžiku života, kdy jste takovým myšlenkám otevření a kdy právě hledáte východisko z nějakých obtíží. Po celá tisíciletí jsme byli zvyklí věnovat vědomou pozornost především viditelným věcem smyslově přístupného vnějšího světa. Dobrodružství smyslově uchopitelného reálného světa pro nás byla zajímavější než ponoření do vlastního nitra. To však znamená, že jsme svůj pocit bytí, *vědomí sebe sama*, svěřili plně nikdy neustávajícímu toku myšlenek, který nás provází od probuzení až do chvíle, kdy znovu uléháme.

Chápete, že téměř všechno, čemu říkáme problémy, pramení 7. naší neschopnosti prohlédnout svou duchovní sílu? Zatlačili jsme ji do podvědomí. Kdo vědomé zažil zářivě šťastný pocit, když náhle úspěšně vyřešil nějakou pracovní úlohu, ať neděkuje *náhodě* nebo náhlé pozornosti svého šéfa. Příčinou je vaše vlastní, osobní vzepětí. Ztotožnili jste se se svou úlohou tak dokonale, že vám duševní síly zmobilizované z podvědomí umožnily pronikavý, neodvratný úspěch.

Ze zcela přirozeného zdroje jste načerpali sílu intuice a využili jí na pozitivní rovině života. Když se vám *náhodný* úspěch přitom zdál být tak nečekaný a snadný, pak jen proto, že jste k předcházejícímu řešení přistupovali tvrdým, metodickým nasazením síly vůle. „Energie, kterou vynakládáte, abyste dosáhli nějakého cíle, je překážkou na cestě k cíli!“

Paradox, který je v tomto tvrzení pro člověka západního kulturního okruhu obsažen, lze rychle vysvětlit. Intuice vysoko přečnává rozum řízený vůlí. Žádná plánovaná práce intelektuála s veškerými finesami jeho mnohostranně školeného rozumu nemůže nahradit jedinečnou sílu bleskově rychlého intuitivního poznání. To dokládá životní úspěch všech velkých badatelů a básníků. Intuice je víc než vědění! Intelekt ji nedokáže ani pochopit, ani vyvolat.

Kdo nemá důvěru v duchovní jádro svého bytí, kdo chce celý život zvládnout jen silami rozumu, ten zůstane navždy lím, čím je: hrubou materiální bytostí v oceánu nevědění a snad člověkem, který si bude neustále stěžovat na těžkosti a protivenství života. Jenže to právě chcete nyní změnit.

Když si někdy v životě opravdu zoufáme, bývá na vině fakt, že se necháme svádět vědomím na scestí. Rozum rád věří na náhodu. Je to nemoc naší doby, protože moderní člověk si myslí, že neexistuje nic, co by nešlo rozumově vysvětlit. Vědomí je pro něho jen úzký výřez z reálného světa, který lze pochopit pěli smysly. Témata jako „život po životě“ či „reinkarnace“ bázlivě obchází. Šestý smysl - onen cit pro velejemný, duchovní svět, jenž je pro nás často důležitější, než jsme sami ochotni připustit - zatlačil hluboko mimo oblast vědomého. A přitom právě zde je počátek našeho bytí, náš skutečný domov.

Nekontrolovaná moc myšlenek

Pohled na svět prizmatem vědomí nepodléhá častým změnám. Když jsme smutní, jeví se nám celý svět šedý, byť by i byl krásný slunečný den. Když jsme naopak v dobré kondici, nezkaží nám náladu ani ten nejprudší déšť. Co je příčinou výkyvů našeho vědomí na široké škále od pozitivního k negativnímu?

Tak například: Jaké myšlenky se vám honí hlavou ráno při snídani? Promýšlíte všechno možné, co musíte dopoledne vyřídit? Třeba pocítíte drobnou radost, když si vzpomenete, že jste někam večer pozváni, anebo zase hněv, když si uvědomíte, že musíte pro auto do servisu, protože vám někdo včera poškrábal lak.

Pak se najednou všechno jakoby prozáří. Setkáte se dnes s někým, koho máte rádi, anebo budete podepisovat smlouvu, o kterou jste se tak dlouho snažili. Dobrá nálada je na celý den zajištěna.

Úplně jiná situace však nastane, když vás čeká příliš obtížná úloha, která je podle vás nad vaše síly, A když se kromě toho ještě budete muset šéfovi přiznat k závažné chybě, je to už pro vaše nervy i žaludek příliš silná káva. Další krajíc chleba už necháte ležet a vyrazíte se zamračeným čelem z domu.

Do osmi hodin ráno se ještě nic nepříhodilo. Přesto je vaše vědomí díky několika myšlenkám již polarizované. Zamyslete se: Jen pár myšlenek stačilo, aby ovlivnilo celou vaši náladu! Třeba namítnete: „Ale vždyť to způsobily reálné události...“ Jenže vy jste se s nimi konfrontovali už v myšlenkách a představovali jste si, co nepříjemného vás za několik hodin čeká. To zanechalo stopy ve vašem podvědomí; a celý den se bude řídit vašim nevědomým očekáváním.

Když vnější svět odpovídá vašim osobním přáním, jste spokojeni. Když však okolní svět vašim představám neodpovídá, dostanete špatnou náladu - ano, sami si rozvíjíte podle vnějších podmínek mocný potenciál špatné nálady, která vás brzdí a díky níž vidíte všechno černě. Podle okolností se pak můžete stát obětí i mocného agresivního nutkání, jež vás strhne k nekontrolovanému jednání. Ale stejná nálada se může stát také příčinou chorob a fyzických poruch.

Tvrzení, které činí myšlenkové představy odpovědné za tělesné a duševní blaho i nepohodu, má ovšem dalekosáhlý význam. Psychosomatici přiznávají psychice lakovou sílu jen částečně; v každém případě však právě *oni* přisuzují psychickým příčinám až osmdesát procent nemocí.

Co je tedy na tomto podivném vědomí, které zdánlivě řídí celý náš život a o němž východní moudrost praví, že dokáže postihnout jen zcela nepatrnou část našeho bytí? Student práv si myslí, že po skončení studia se vyzná v celé spletnosti řádu, jímž se řídí vztahy mezi lidmi, a astronaut zase věří, že se právě dostal až na samy hranice poznání přírody. Díky vědě si jen stěží dovedeme představit, že bychom své vědomí rozšířili až za hranice rozumu.

My používáme mozek jako databanku. Pro každou událost musíme najít vysvětlení, pro každý problém řešení. Co uděláte, když jste nemocní? Jdete k lékaři, aby vám pomohl. To je taková samozřejmost, že o Lom nikdo nemluví. Avšak za tím se skrývá přiznání rozumu, že v okolním světě dokáže uspořádat jen něco, v našem těle pak jen málo. My všichni, bez ohledu na povolání a vzdělání, se jednomyslně spoléháme na rozum jako na jediné místo, kde lze manipulovat s informacemi a odkud mohou vzejít impulzy k našemu jednání. Ba i věda staví výhradně na tomto jedinečném počítači, který pro nás stvořil Bůh, aby učinil náš život v divokém a nebezpečném světě trochu důstojným a bezpečným.

Jak je to možné, že jsme i nadále vězni tolika omylů a že nám život nedovoluje nahlédnout do tolika svých tajemství? - Vzali jsme ho příliš vážně, příliš absolutně. Proto si naše ego osobuje právo nedat nám leckdy vědět, když nás chce nemoc upozornit, že jsme udělali chybu. Nás už tolik nezajímá, jaké síly nás ženou, ale daleko spíše, co si s nimi počít. S rabováním, jaké dnes zažíváme na přírodních zdrojích celé Země, jsme na svém těle začali již dávno. Většina lidí vůbec nepochopila, že v našem neklidném světě se přístup k podvědomí stává otázkou života.

Duch jako zdroj tvořivých sil

Až objevíte nejnaternější zdroj duševních sil a probudíte jej opět k životu, bude se váš život vyvíjel již pouze pozitivně -

bez ohledu na to, zda máte duševní či tělesné problémy anebo těžkosti v zaměstnání.

Když nám neurologové říkají, že využíváme pouze pěti procent kapacity našeho mozku, máme tendenci nechat se snadno svést k domněnce, že jakéhokoli zlepšení života dosáhneme pouze dalším poznáním. Rozsáhlejší penzum vědění a lepší metody procvičování rozumu by však asi aktivovaly nanejvýš jen několik procent kapacity mozku.

Kdo chce své vědomí rozšířit rozumem, bere si na pomoc nesprávný nástroj. Dokonce ani největší géniové lidstva, jako například Goethe a Einstein, tuto pětiprocentní hranici, jak ji stanovili psychologové, nepřekročili. Jestliže se jim presto podařilo rozšířit poznání do vyšších oblastí, které do té doby lidé sotva tušili, nestalo se tak prostřednictvím rozumu. Mocné tvůrčí impulzy jim prostřednictvím intuice dodaly vyšší duchovní síly, které jsou ukryty v každém z nás.

V této souvislosti neobstojí výmluva, že „to přece byli géniové!“. Nejdůležitější poznatek naší psychologicko-filozofické exkurze do říše vědomí je obsažen v nenápadné vedlejší větě, že totiž každý vládne vyššími duchovními silami. Každý člověk je schopen daleko překročit meze vytyčené mu rozumem, jen když se konečně přestane nechávat jimi spoutávat.

Einstein sám popisoval, jak k některým poznatkům znamenajícím přelom ve vědě dospěl právě jiným způsobem než pečlivou kombinací rozumových úvah. Snažil se určitý problém fyziky zahrnout do svého myšlenkového světa tak těsně, jak jen to bylo možné. Pak na všechno zapomněl, přestal se o problém starat a přenechal jej podvědomí. O dny a týdny později - ba někdy to trvalo celé roky - pak náhle přišla skvělá myšlenka. Moudrost jeho nevědomého já mu pomohla najít intuitivně odpověď.

Každý z nás disponuje touto nevědomou oblastí, do které psychologové zakleli všechny stránky našeho bytí, jež se rozum vzpírá pochopit. Veškerá magie, okultismus, parapsychologie a mimosmyslové vnímání nachází eventuální možné zdůvodnění své existence právě v nevědomé stránce lidské mysli. Podle našich představ nemají případy nadsmyslového vnímání v každodenním životě normálního člověka, a tedy ani vědce, místo.

Řada naprosto zřejmých paranormálních jevů nás však opravňuje k tvrzení, že duchovní překročení hranic vědomí je možné. Mohu uvést jeden případ z vlastní zkušenosti. Rodiče přivedli do mé ordinace jakéhosi školáka se slabou psychikou. Při hypnóze jsme s ním udělali naprosto vzácnou zkušenost. Několikrát nám byl schopen zcela přesně říci, kde je náš spolupracovník, který právě nebyl v ordinaci, nebo co právě dělá doma jeho matka. Vícekrát jsme se okamžité telefonem přesvědčili, že mluví pravdu. Jednou dokonce velice podrobně popsal můj obývací pokoj mimo Mnichov, i když v něm nikdy nebyl. V transu překračoval hranice bdělého stavu a ponořoval se do nevědomých hlubin svého já.

Když hovořím o tom, že v člověku jsou ukryty rozsáhlé nevědomé oblasti, mám na mysli především onen vnitřní hlas, který při svém racionálním způsobu života zatlačujeme hluboko do pozadí. Je to vskutku kocourkovský kousek našeho rozumu, když hnutí mysli, tušení a náhlé, hluboké poznání pramenící z našeho duševního prázakladu odbývá jako pověru a vše nadsmyslové označuje za hokuspokus. Vše, co nelze beze zbytku pochopit našimi pěti smysly, ihned popírá a potlačuje. Dennodenně to dnes zažívá mnoho nových náboženských společností, sekt a meditačních skupin. Etablované církve je potlačují, aniž by se namáhaly pochopit jejich možný duchovní obsah, poněvadž vybočují z navyklého duchovního světa západní kultury.

Na druhé straně poukazují vědci, opírajíce se o pádné argumenty, na nebezpečí, kterým se vystavují různí fantastové užívající k rozšíření vědomí drog anebo která hrozí v souvislosti s magickými praktikami. Než se stačí stál mistry imaginace, končívají tito lidé většinou na psychiatrických odděleních klinik. Dobře si vzpomínám na ženu, se kterou jsem se setkal při práci v jedné z největších psychiatrických klinik v Evropě v Mnichově-Haaru. Mimo jiné vdechovala i výpary různých bylin, aby se doslala - jak sama říkala - na „čarodějnický slet na Blocksbergu“. Její zmatená mysl se však již z transu, do kterého ji dostaly jedovaté výpary bylin, zpět nevrátila. Trpěla těžkým stihomamem.

Existují tedy i nebezpečné cesty k rozšiřování vědomí. Ordinace psychiatrů a psychoterapeutů jsou plné případů

tohoto druhu. Žádné varování před pokusy pozměnit mysl drogami a chemikáliemi není dost důrazné. Jejich důsledky jsou ještě daleko závažnější než důsledky chybného myšlení.

Pokud jsme si již jednou zničili tělo, základ svého zdraví, bude každý pokus o dílčí nápravu pouhým příštipkařením. Lásky je jedním z nejdůležitějších předpokladů naplnění našich základních životních potřeb, o nichž budeme brzy mluvit podrobněji. Lásky musí být především v nás samých, chceme-li být pány svého osudu. Vědomí je pevná realita daná Bohem. Můžeme je ovlivnit, aniž si vždy uvědomujeme okolnosti, díky nimž ke změnám dochází. Z toho můžeme učinit první důležitý závěr: Naši představu o životě vytváří lidská mysl, ovládaná pudy, cíly a silami rozumu. - *Prožíváte to, co si myslíte!* Z tohoto fundamentálního poznatku vychází dr. Murphy hned na samém začátku nauky o „pozitivním myšlení“. Já jsem z této nauky učinil integrální součást své praxe i svého života.

Proč přichází tolik nových myšlenkových podnětů na vysoce rozvinutém poli moderní psychologie hlavně ze Spojených států amerických? Američtí psychologové kladli oproti evropským metodikům a empirikům vždy důraz na pragmatickou stránku věci. Neptají se dlouho, co se vlastně děje. Raději hledají rychle odpověď na otázku, jak pomoci co nejlépe a pokud možno okamžitě.

Zatímco my hledáme odpověď na tajemství duše v analytickém základním výzkumu, ve vysoce komplikovaných modelech mysli a důvtipných konstrukcích, stojí u kolegů z USA v popředí především co nejrychlejší reintegrace pacientů do společnosti, jejich podíl na řešení společenských úkolů. Být platným členem společnosti - to je důležitý krok k duševní harmonii a vyrovnanosti. Nepřekvapí proto, že nejmodernější psychoterapeutické praktiky, jako je psychosyntéza, tvarová terapie, tělesná terapie a bioenergetika, jsou plodem především amerických výzkumných pracovišť.

Jako jakýsi odlesk indické celostní filozofie o jednotě mysli, těla i duše se tak vynořuje poznatek, že harmonická souhra mezi dosud ještě nevědomými rovinami mysli a tělesnými životními silami je nezbytným předpokladem, aby člověk dosáhl oné dokonalosti, k jaké jej stvořil Bůh.

Jste to, nač myslíte

Tento poznatek se mi zdá být tak fascinujícím způsobem základní a odpovídá natolik mému myšlení orientovanému na východní filozofii, že své pacienty neposílám jednoduše k neurochirurgovi ani se je nesnažím - což je ještě jednodušší - uklidnil léky. Raději jim říkám: „Jste to, co si myslíte. Myslete si, že vaší jedinou tužbou je být zdravý a radovat se ze života. Chcete žít v harmonii a vnitřním míru s okolím. Vaše podvědomí pak tuto myšlenku přemění na příkaz, úkol, přání na realitu. Cokoli ze svého okolí vnímáte jako formu, funkci nebo prožitek, je výsledkem vašich myšlenek. Myšlenky jsou živoucí bytosti, které prahnou po realizaci, materializaci.“

Když se vám v běžném životě něco nelíbí, změňte své myšlení! Tak jednoduchá je cesta ke štěstí. - Teď jste vy sami na řadě, abyste přímo na sobě tuto zákonitost mysli uvedli ve skutek. Tato funkce není žádný toužebný sen kouzelníka, který by chtěl ovládat mysl ostatních, nýbrž zde jde o skutečný výsledek působení duševních sil. Jakmile jste jednou myšlenku vyprodukovali a formulovali, má tendenci uskutečnit se absolutně a neměnně.

Pokuste se o to hned! Najděte si klidné místo a tam se pohodlně usadíte. Zavřete oči a soustřeďte se na tyto věty:

„Dávám volnost svým myšlenkám. Poletují všude okolo jako malé bílé obláčky. Jsem zcela klidný a prost jakýchkoli myšlenek. V mém srdci a v mé mysli se rozprostřel naprostý klid. Právě teď a právě zde se cílím být v harmonii se sebou samým i se svým okolím. Harmonie prostupuje celým mým bytím.“

Zkuste tuto harmonii v sobě skutečně procítit a odevzdat se jí. Opravdovost a hloubka takového pocitu je rozhodující pro to, abyste byli úspěšní. - Zažijete úžasný pocit vnitřní svobody a otevřete se dobru, které ve vás dříme a jen čeká na probuzení. Od léto chvíle budete intenzivně pracovat na uskutečnění svých oprávněných tužeb.

Velikost úspěchu závisí pouze na intenzitě, s jakou toužíte cíle dosáhnout. Sokrates to jednomu ze svých žáků vysvětlil vskutku drasticky. Během procházky se ho žák zeptal: „Mistře, co mám dělat, abych byl jako ty?“ Sokrates jej vy-

zval, aby s ním šel do vody. Tam mu několikrát ponořil hlavu pod hladinu, až žák ve strachu o život začal lapat po vzduchu. Pak ho zase pustil a zeptal se ho: „Po čem teď toužíš ze všeho nejvíce?“ - „Po vzduchu, mistře, po ničem jiném než po vzduchu!“ - „Když budeš prahnout po vědění jako teď po vzduchu,“ odpověděl Sokrates, „budeš jako já!“ Nyní už znáte cestu k naplnění svých tužeb. Prvním krokem na cestě učení proto pro vás v nejbližší budoucnosti bude vytyčit si před svým duševním zrakem jasně a názorně cíl, jehož chcete úspěšně dosáhnout.

Pokud si ještě myslíte, že správně pochopit zdánlivou realitu, okolní svět, a zvolit k němu správný přístup je úkolem vaší mysli, pomíjíte skutečnost, že prožitek těmito myšlenkami teprve tvoříte. Na tom, *jak* myslíme, závisí, jak bude naše vědomí prožívat okolní svět.

To znamená, že by se rozum měl „nechat odpoutat“ od navyklých představ, že je všemocným vládcem a nepopiratelnou nejvyšší instancí v našem vztahu k okolnímu světu. Jestliže platí, že „jsi to, nač myslíš“, pak je tím zdůrazněna závislost myslícího individua na tom, čím se zabývá v myšlenkách, Když někdo myslí stále na harmonii a úspěch, přivolá je. Když se těšíte na každý nový den, budete prožívat samé příjemné a hezké věci. Problémy zmizí už jen díky tomu, že se sami pozitivně naladíte a uvedete do vnitřní rovnováhy. Vnější svět a takzvaný osud jsou pouze odrazem naší mysli - a my jsme se rozhodli myslet pouze pozitivně. Naše tělo a duše nám za to poděkují zdravím, mírem a harmonií.

Na 18leté Petře B. jsem poznal, jak mohou negativní myšlenky a nekontrolovaná citová hnutí zablokovat vývoj mladého děvčete v samostatnou osobnost. Rodiče ji ke mně přivedli s tím, že je „totálně neschopná k životu“. Nezvládla ani ten nejjednodušší úkol, ani nádobí nedokázala opláchnout. Všechno šlo jaksi mimo ni.

Vedle mne se posadilo přestrasené dítě, které se už dvakrát stačilo omluvit, že zakoplo a že mu spadla kabelka ze stolu. Musel jsem násilím přerušit proud řeči matky, abych se vůbec něco dozvěděl také od dítěte. Obrázek vypěstované nedokonalosti a komplexů méněcennosti nemohl být úplnější. Poměrně často bychom museli děti osvobodit od rodičů, abychom je naučili soběstačností. Tady bylo nejprve

nutno rodičům zabránit, aby své dceři stále jen nenadávali a nesnažili se ji věčně usměrňovat. Měl jsem štěstí, že se mi pro děvče podařilo najít učební místo sto kilometrů od domova; rodiče s tím nakonec byli srozuměni.

Odstranění komplexů, že je úplná nula, bylo relativně jednoduché. Již od dětství byla Petra „na všechno hloupá“, „ani najíst se nedovedla“, při domácích pracech byla „budižkničemu“. Po několika sezeních, kdy jsem jí seznámil s prvními zásadami „pozitivního myšlení“, se začala rychle měnit. „Čekanka“ se po prvních náznacích rozvinutí sebevědomí odvážila ke kadeřníkovi - to je u ženských pacientů vždycky první známka obnovy duševní rovnováhy - a vrátila se jako sympatická mladá dáma. Naučil jsem ji, aby si vícekrát za den, dokonce i před usnutím, opakovala formulku: „Jsem zdravá a plná harmonie. Díky nekonečné moudrosti svého podvědomí jsem si jistá úspěchem ve všem, co podniknu. Jsem šikovná a své úkoly plním přesně a s láskou. Cítím se svobodná a šťastná a lásku posílám i svým rodičům a kolegům, s nimiž chci pracovat šťastně a harmonicky.“

Když bude žít několik let odděleně od rodičů, jen to pozitivně posílí její upevněné sebevědomí a ona se stane imunní vůči rodičovským vlivům. Rodiče se vlastně také měli léčit. Jejich negativní představy o tom, že do života lze někoho uvádět pomocí pánovilého chování, malicherných výčitek a neustálého shazování, se i na nich projeví - včetně tělesných neduhů. Svou dceru představovali jako „duševně zaostalou“ a vůbec si neuvědomovali, jaké důsledky bude mít jejich neustálá kritika a netrpělivost na mladé, sotva se rozvíjející sebevědomí. Petra mohla mluvit o štěstí, že se jí dostalo možnosti poznat osvobozující sílu pozitivních životních postojů.

Také vy naleznete na těchto stránkách podněty k pozitivní změně způsobu života a možná se tak slané vůbec poprvé. Cílem naší knihy je, abyste se sami naučili díky pozitivnímu přístupu vyrovnávat se svými problémy.

Jsme výrazem svých představ

Podívejte se, co se ve vás odehrává, když se ocitnete tváří v tvář nečekané události. Představte si, že jste se právě v televizi dívali na Uriho Gellera, který dokáže ohýbat lžičky,

aniž by při lom použil svalů. První, co vás napadne, bude: Jak to dělá, v čem je trik?

Váš logicky fungující rozum nikdo nepřesvědčí, že v našem fyzikálně zcela probádaném světě ještě existují neznámé síly. Hbitost a rafinovaně skryté využití zákonů mechaniky vás může ošálit jen na chvíli: víte přece, že kouzla ani žádné čarování neexistují.

Logické myšlení je důležitým a nepopíratelným předpokladem orientace v našem reálném světě, postihlo však někdy základy našeho pudového a citového života? Nehovoříme nadarmo o *podvědomí*. Když se mu věnujeme v pozitivním smyslu, začneme pak najednou cítit, že se přibližujeme k nejvnitřnějšímu jádru své osobnosti. Nekonečná moudrost našeho vyššího já se projevuje právě tím, že naše myšlenky jsou jednoduše přirozeným způsobem směřovány pozitivně. Přišli jsme totiž na Zemi jako dokonalé bytosti, které nepotřebují nic jiného než se nechat vést svými vnitřními silami, aby se znovu staly sebou samými.

Za vším naším myšlením a konáním stojí duch, který určitě jednoduše nezmizí, když se dožijeme osmdesáti let. Naše tělo je jeho chrámem. Musíme je chápat jako nádobu, jako prostředek umožňující soužití ducha a hmoty pro náš pozemský život. Východní učení o reinkarnaci činí potíže věřícímu křesťanovi i čistě vědecky myslícímu člověku, i když o něm mluví v souvislosti s naším vývojem i Kristus v Bibli.

Pobyt na Zemi nám pomáhá duševně se vyvíjet, avšak sám rozum k postižení tohoto procesu nestačí. Rozum je jako klíčová dírka, kterou můžeme zahlédnout jen část záměru stvoření. Skok přes bariéru logiky se může zdařit jen tomu, kdo ji nechá zcela padnout a nechá se plně vést svými vnitřními silami.

Už déle než 5000 let asijsí mudrci vědí o tom, že naše mysl je daleko rozsáhlejší. Početní příznivci východních praktik spočívajících v ponoření do vlastního nitra - jógy a meditace - tedy nejsou nadšení novátoři, nýbrž lidé, kteří se snaží odhalit síly ukryté v hloubce své vlastní bytosti. Intuice se vynořuje z těchto hlubin zdánlivě bez příčiny. Cožpak někdy neříkáme: „To je ale sympatický člověk, lomu bych hned věřil“? Nejlepší výsledky při posuzování okolního svě-

ta lze získat právě využitím hlubokých oblastí podvědomí. A pozitivní myšlení vás podvědomí o něco přiblíží.

Zdokonalujte se dennodenně při každé příležitosti takovýmto cvičením: Když potkáte někoho nového, napřed se na něj krátce podívejte, objeďte ho pohledem a pak se na chvíličku pohružte do sebe. První dojem je nejdůležitější; zapamatujte si jej. Pak se zamyslete ještě jednou. Čím více se soustředíte, tím více podrobností zachytíte. Zjistíte, že jste učinili celou řadu kritických postřehů, jež odpovídají vašim vlastním představám, podle nichž posuzujete ostatní.

Velký krok vpřed jste učinili tehdy, když se začnete ke každému obracet se srdcem na dlaní - když každého uznáte bez jakýchkoli předsudků za rovnocennou lidskou bytost a budete se podle toho chovat. Uvidíte, že oblečení pro vás již nebude důležité. Těžko už pak mezi vámi někdy dojde ke sporu či nedorozumění.

Prvním krokem je naučit se naslouchat svému vnitřnímu hlasu. Náš vnitřní hlas bývá většinou překryt myšlenkovými představami. Rád tu používám příměru arterioskleróza duše. Kdo jí je postižen, poslouchá klidně a s porozuměním o možnostech šťastnějšího, zdravějšího života. Ale k srdci si to nevezme. Rozhodující hnací síla v jeho malém já závislém na vnějším světě nedovolí, aby jím prostoupila láska k sobě samému, k vlastnímu tělu a jeho blahu. Zbyde jen nutkavé jednání a to můžeme s klidným svědomím zařadit mezi neurózy.

Jsou lidé, kteří se nemohou pustit do žádného rozhovoru, když v ruce nedrží cigaretu. Jiní zase svými představami produkují úzkosti a stupňují je až k bludům anebo podléhají zvýšené kritičnosti, takže mají stálé rozpory se svými blízkými. - Slibte proto sami sobě: „Takové chyby už dělat nebudu. Myslím a jednám jen pozitivně. Dávám svému vnitřnímu hlasu za úkol, aby mne výrazně ihned varoval, jakmile mě jen napadne jakákoli negativní myšlenka. Nyní, když jsem vše rozvážil, se cítím klidnější a jistější.“

Přečtěte si někdy noviny a soustřeďte se na to, čeho lidé svým konáním dosáhli. Podívejte se, jak se všude na Zemi plahočí, jak nemohou uniknout svému osudu. Podle toho, co jste si právě slíbili, byste museli noviny ihned odhlásit. Cožpak máme skutečně uvěřit, že Bůh dal lidem, které sám stvořil, na jejich pozemskou pouť tolik trápení?

Sami sebe přivádíme v myšlenkách do těchto situací - a my čtenáři novin mrháme časem a silami, když si v duchu promítáme situace, které opravdu nestojí za prožití.

Myšlenka, slovo představují neobyčejně razantní sílu ducha a mají tendenci k absolutnímu uskutečnění. Každá myšlenka je tvůrčí, ať už v pozitivním, nebo negativním směru! Mějte proto před svými myšlenkami patřičný respekt. Naučte se očekávat z pozitivních myšlenek pozitivní výsledky. Hned teď, zde a nyní! Nevědomé v komkoli z nás je přijímací centrála, jež bere každé slovo, které vyslovíme, každou myšlenku, kterou zformulujeme, za bernou minci a realizuje je.

Před několika lety jsem potkal u řeky Isaru u Mnichova jednoho svého vrstevníka. Dolehla na něj řada ran osudu: Žena mu umřela, děti ho finančně vysály a pak zmizely a pracovní úraz, po kterém mu zchromla pravá ruka, jej připravil o práci. To vše mu vzalo chuť do života.

Občas jsme se potkávali, protože jsem využíval této poklidné krajiny k poledním procházkám. Snažil jsem se jej přesvědčit, aby se k životu obracel opět s láskou a aby i sám nechal na sebe lásku působit a nezanedbával se. Řekl jsem mu, že představu, že proti své bídě nemůže nic dělat, si vytvořil sám a obrátil tak nevyčerpatelné síly svého podvědomí nesprávným směrem. Ve své otupělosti se dokonce ani nesnažil, aby za pracovní Úraz dostal důchod nebo odškodnění.

Navrhl jsem mu, aby si v myšlenkách stále opakoval: „Jsem zdravý a silný. K životu a k ostatním lidem se obracím s láskou. Každý den vykonám drobný skutek a někomu pomohu. Všichni jsme dítka boží. Ze všech stran mohu načerpat pozitivní síly, které mi pomohou, abych pozitivně zvládl svůj život.

Více než po roce jsem jej potkal znovu - zazvonil u mých dveří. Náhoda? Zářil štěstím a vyprávěl mi, že mou afirmaci stále ještě používá. Mezitím si našel práci při zpracování starého papíru a měl zase vlastní byt - a dokonce mu v něm poklízela nějaká vdova. Pozitivní myšlení mu ukázalo, že ani tehdy, když se člověk dostane na samé dno, to pro něj nemusí být konečná. Jeho život se od základu změnil. Naučil se využívat nevědomé síly svého já k vlastnímu prospěchu.

Naslouchejte hlasu intuice

Už toho víte poměrně dost. Vypněte! Vnímejte, co vám říká intuice - a to ještě *dříve*, než začnete něco nového, pro vás významného či rozhodujícího. Doporučuji vám nacvičit si přestávku v přemýšlení. Dopřejte si klidnou hodinku - máte jí právě před nějakým rozhodnutím opravdu zapotřebí - a ve svém nitru si ještě jednou celou situaci proberte. Ne nadarmo praví lidová moudrost, že ráno je moudřejší večera. Podívejte se, jaké jsou vaše skutečné niterné pohnutky k nějaké činnosti a jaké pocity ve vás vyvolává. Doporučuji vám postupovat při tom takto:

1. Z jakého důvodu chci nějakou věc udělat?
Má to nějaký účel? Usnadní mi to život? Je to životní nutnost? Nebo je to jen naplnění povrchního, náhodného přání?
2. Co mě žene k danému záměru?
Vidím v tom kus životního štěstí? Sleduji tím vylepšení své image? Nechci tím spíše budít zdání, než něčím byl? Je to moje skutečná, životně důležitá potřeba? Nebo je důvodem marnivost? Souhlasí s tím můj vnitřní hlas?
3. K čemu mne to zavazuje?
Podaří se mi celou věc provést snadno a bez obtíží? Musím pro ni obětovat hodně času a sil? Stojí mi to vůbec za to?

Budete-li k sobě absolutně upřímní, intuice sama vám nabídne své bohaté zkušenosti, k nimž byste se za jiných okolností - zejména při ukvapených rozhodnutích - sotva dostali. Tak se naučíte uvolňovat sami v sobě pozitivní energii, neboť vaše vědomí rozhodne vždy tak, aby to pro vás bylo nejlepší.

Když zapojíte do hry své nejniternější pocity, získáte „zkušenost“ i pro budoucnost. Víte teď více než ten, kdo se rozhoduje „naslepo“. Víte přesně, co vás čeká, když jste se rozhodli opřít se o celou sílu své nekonečné inteligence, jak ještě později podrobněji vysvětlím.

Umění pozitivního života

Osvobodil se od zdánlivě nevyhnutelných nutností, zachoval si odstup od pout fanatismu a udržovat v každém okamžiku života vnitřní harmonii, to vše pozitivní myšlení

umožňuje. Musíte od tohoto okamžiku prožívat svůj vlastní život, chtít realizovat své vlastní tužby. Tím nedávám prostor bezuzdnému egoismu. nanejvýš „zdravému egoismu“, o němž psal Josef Kirchner a jehož cílem je, abyste se nestali obětí egoismu jiných.

Od narození v sobě každý nese sílu umožňující osvobození sebe sama a seberealizaci. Pro hlubokou moudrost hinduistů a buddhistů je příznačné, že pomáhají jen těm lidem, kteří o pomoc požádají ze své vnitřní potřeby. Kdo změnil své životní postoje a pozitivně se naladí, stane se pánem svého osudu. Vezme do vlastních rukou svůj vývoj k vyšším metám. Teprve když pozná, že k nalezení správné cesty mu může napomoci vyšší vědění ostatních, je možno mu pomoci. Když k takovému pochopení světa ještě nedospěl, je každá pomoc marná.

Takový názor neodpovídá plně křesťanskému obrazu milosrdného Samaritána, který pomůže každému a kdykoliv. Jak často křesťan - a zejména misionář - zažije, že je jeho pomoc zcela nežádoucí! Podle Bible ani Ježíš nepomáhal tomu, kdo o pomoc žádal jen z egoismu. bez vnitřní pokory. Avšak každému, kdo se odevzdal vyšší moci a svůj osud s důvěrou světil do rukou Božích, pomohl ihned, řka: „Jdi v míru, víra tvá tě uzdravila.“ Takový člověk totiž pochopil nejhlubší zákonitosti našeho světa.

Nejnižší stupeň lidské existence nemá svůj protipól v materiálním bohatství. Chudoba není dána od Boha, ale je založena na chybné představě o životě. Naplnění, jaké může pozemský život poskytnout, tu je pro každého. Jinak však nelze ztotožnit štěstí s tím, že se někomu v hojnosti dostane pozemských statků. Když je narušena harmonie člověka s jeho duševním potenciálem, bohatství mu nepomůže. Když si někdo může po materiální stránce všechno dovolit, neznamená to, že si má všechno dovolit. Chybí-li velikost ducha, nepoučil-li se, pak i vynikající rozumové vlastnosti se zvrhávají ve svůj protiklad.

V loňském roce mě požádal vedoucí pracovník jedné velké firmy v západním Německu o sezení u něho v bytě. Nechtěl přijít ke mně do ordinace, aby ho nikdo neviděl, jak jde k psychoterapeutovi. Šlo o jeho ženu a syna. Syn byl závislý na drogách, jeho žena byla typický případ permanentně ne-

mocného člověka. Nutila svého muže k návštěvám v sanatoriu, kde byla ve stálé péči. Volala mu nečekaně - v jakoukoli denní či noční dobu - a požadovala, aby ihned přišel. Jeho práci a služební cesty sledovala se žárlivostí a nenávistí.

Začal jsem s ním probírat situaci a zjistil jsem u něho samého typický případ posedlosti prací. Vztahy k rodině se omezovaly na to, že jednou měsíčně vyplnil šek. Protože se zaměřil výhradně na dosažení úspěchu v zaměstnání, došlo v něm k nadměrné kompenzaci těchto tužeb a muž se stal otrokem vlastního povolání.

Nakonec mě požádal o terapii, již v této knize - jak ještě z dalšího líčení podrobněji vyplyne - rozumím výhradně hypnotickou léčbu obvyklou v našem Ústavu pro výzkum hypnózy. Pokusil jsem se uvést znovu do harmonie tři složky jeho osobnosti: mysl, tělo i duši. V řadě sezení jsem se jej snažil přivést k lomu, aby na svou ženu a syna myslel pozitivně, posílal jim lásku a sílu a aby si uvědomil, že společná životní dráha všech členů rodiny je důležitější než úplné propadnutí práci. Opakováním pozitivních afirmací jsem mu nabídl klid a harmonii, jež mu poskytly dosud nepoznanou zkušenost. Pracovní napětí náhle ztratilo nutkavou naléhavost. Rozhodnutí, která dříve musel doslova vydržet na čase, se mu teď vynořovala sama.

Nedávno jsem dostal od tohoto muže pohled z dovolené. Byl to radostný pozdrav, a nejen od něho, ale i od jeho ženy, jejíž psychosomatické potíže po proměně manžela rovněž pominuly.

Jednotlivé případy líčím tak podrobně úmyslně. Snažím se ukázat hlubší procesy probíhající pod povrchem, jež mohou ovlivnit i váš život a jež díky „pozitivnímu myšlení“ ztratí svou problematičnost. Musíme se teprve velice zvolna učit využívat svého podvědomí, zdroje mocných sil, se kterým v běžném životě nakládáme tak macešsky, k získávání pozitivních podnětů pro život.

Realizujte se sami

Co se vlastně děje v našem vědomí? Zpracovává nesmírné množství smyslových vjemů, které člení na příjemné a nepříjemné. Náš rozum dává vždy přednost vjemům a před-

stávám, které zajišťují a zlepšují jeho chápání vnějšího světa.

Obraty jako „To mi nejde na rozum“ nebo „To nechápu“ ukazují, nakolik správně si lidová moudrost uvědomuje hranice našeho vědomí. Naučte se znovu respektovat tuto přirozenou autoritu všech svých myšlenek. Dívejte se na vše, co konáte, z pozitivního hlediska vnitřní harmonie. Pokud byste měli udělat něco, co je vám osobně nebo i jiným nepříjemné, pak to jednoduše nedělejte. Když jste nuceni vykonávat nějakou činnost, která je zcela v rozporu s vaší povahou a vašimi pocity, nedělejte ji. Je mnohem snazší změnit činnosti, jejichž prostřednictvím jste v kontaktu s vnějším světem, i když musíte úplně a od základu změnit celý život, než být po celý život churavý, neúspěšný a disharmonický.

Jednou ke mně přišel řezník, který trpěl silnými depresemi. Říkal, že rodinné problémy nemá žádné, ale že na něho tak doléhá jeho povolání. Nebyl zkrátka schopen porážet zvířata - ale jeho otec to po něm od útlého mládí chtěl. Od doby, kdy převzal rodinné řeznictví, už uplynulo dvanáct let. Potlačoval své pocity, ale byl ve stále větší depresi. Večer seděl celý otupělý a pro rodinu nenacházel jediné vlídné slovo.

Zjistil jsem, že pod povrchem u něho hlodají hned dva závažné pocity. Nechuť k vlastnímu povolání a strach o existenci. Jen tak mimochodem mi sdělil, že ovládá tři cizí jazyky a že se v soukromí zabývá rád literaturou a překládáním. Proto jsem mu navrhl, aby si opakoval takovéto pozitivní věty:

„Pociťuji hluboký klid a harmonii. Nekonečná moudrost mého podvědomí mí usnadňuje, abych si svobodně zvolil povolání. Moje toužebné přání pracovat s cizími jazyky se splní. Moje přání je tak silné, že se brzy náhle objeví příležitost k takové práci. Už se vidím, jak překládám. Dostanu příležitost změnit své povolání. Rodina bude i nadále ekonomicky zabezpečená. Vidím, jak se rodina raduje, že se moje vysněné přání naplnilo. Mohu se v naprostém klidu připravovat na změnu povolání. Jsem jedinou autoritou určující vlastní život, já sám rozhodnu, jaký život povedu.

Jsem naprosto harmonický. Cítím, jak tato harmonie postupuje i moje povolání. Rozhodl jsem se pro život v harmonii a úspěch, který mi přinese uspokojení.“

Za čtvrt roku již dálkově studoval filologii na univerzitě. Jeho žena vedla řeznictví dále, dokud nezapustil kořeny v novém povolání a nemohli živnost prodat.

Mým úkolem je zajistit svobodný rozvoj vloh a nadání a pomoci tak člověku, aby se vnitřně osvobodil a dosáhl uspokojení. Pozitivní myšlení vás přivede na slunečnou stranu života, dosáhnete jím vnitřní vyváženosti v každodenním životě, ve svém *nyin*. Neboť jen to se počítá. Stačí jen začít, právě teď!

Prožíváte vždy to, co máte v mysli. Kamkoli přijdete, narážíte stále jen na své myšlenky. Právě svými představami kriticky utváříte vnější skutečnost. Přijímejte věci tak, jak jsou. Když se změní šéf nebo vláda, vyvolá ve vás narušení navyklého řádu asi nejdříve nelibost. Proč? Vždyť vy se neměníte, jste to pořád vy. Vaše touha vést co nejlepší život pramení z nekonečné síly vaší vyšší inteligence. Vyzařujte s klidem v duši svou životní vůli i na své okolí. To je váš největší a nejdůležitější potenciál, zdroj vaší moci, jímž vy sami můžete působit na všechny ostatní lidi, a ledy i na své nadřizené a volené zástupce svých zájmů, aby brali zřetel na vás, na váš život a osobnost. Jen vaše vědomí rozhoduje o tom, jak vnímáte ostatní lidi. Pozitivní cesta, kterou jsem popsál, spočívá v tom, že do popředí postavíte své lidství.

Vnitřní klid si zachovejte v každé životní situaci. Poskytne vám převahu, se kterou jasně pochopíte, proč to nebo ono vám muselo zkřížit cestu. Rychle vám nahradí všechno, co snad v této souvislosti musíte odepsat jako ztrátu.

Pozitivní chápání každé skutečnosti aktivuje vaše pravé, pozitivní životní síly. Máte převahu a jste si jistí, protože k vnějšimu světu přistupujete s vnitřní rovnováhou. Veškeré síly, které potřebujete ke každodennímu životu, čerpejte z harmonického jádra své bytosti. Ať se děje cokoli, zachovejte klid. Vaše sebevědomí zůstává za všech okolností zdrojem vaší síly a vaší oporou.

Jedině pozitivní nazírání světa, jímž se vaše představy osvobodí od myšlenek, které člověka oslabují, zajistí, že laková podivuhodná změna proběhne brzy i ve vás. Vyberte si předchozí úsek za svou každodenní meditační afirmaci. Napište si text v první osobě jednotného čísla a přečtěte si ho třikrát až čtyřikrát za den, kdykoli budete potřebovat kontakt se sebou samými, kdykoli si budete potřebovat uvědo-

mit nekonečnou moudrost svého podvědomí. Pomůže vám kdykoli a ihned nalézt vnitřní klid.

Každý den začínám krátkou meditací. Umožňuje mi to do nového dne pevně podržet harmonii, která mezi mými duševními a tělesnými silami přetrvává z doby spánku. Jakmile otevřu oči a protáhnu se, medituji dvě minuty a přitom si představuji. „Je přede mnou nový a krásný den. Budou se v něm moci rozvinout všechny mé pozitivní síly, budu přijímal vše dobré a pozitivní ze svého okolí. Těším se na úkoly, které pomohu vyřešit a při nichž budu šířit světlo. Vše se mi zdaří díky dokonalé harmonii, ve které odpočívám a v níž zůstanu celý den.“

Nenechte se ani při snídani vyvést z míry titulky v novinách. Stejně se při jídle nemá číst. Stačí, když střetnutí s okolním světem začne, až se dáte do plnění svých každodenních úkolů. Ale i pak zůstaňte pevnou skálou v přívalu denních informací a požadavků.

Život je víc než myšlenky a pocity. Vaše myšlenky nejsou šedivou teorií: je to uvolněná duševní energie, která se chce realizovat a materializovat. Proto s ní v budoucnu nakládejte mnohem opatrněji. Dříve než necháte představy od sebe odejít jako kompaktní celek, otestujte si v každém případě jejich pozitivní obsah. Nezapomínejte na „naslouchání hlasu intuíce“, které jsem vám doporučil. Brzy se vám stane automaticky působícím kontrolním zařízením, díky němuž se vám z úst nedostane jediná nadávka - protože není pozitivní, bude eliminována dříve, než se z mozku vůbec dostane k mluvidlům.

Pochybnosti, kritiku a stres už budete pozorovat jen u jiných, poněvadž vy jste již předem zapojili mocný zdroj síly, díky němuž všechny problémy zvládnete.

Síla z hlubin nevědomí

Dokud „vědomě nespolupracujete“ se svým podvědomím, jste jako neplavec, který vypadl z loďky. Všemožně se snažíte zůstat nad vodou, ale nevíte, že existuje vůbec nejjednodušší možnost, kdy se necháte vodou prostě nést.

Nevědomost - neznalost duchovních zákonů - je příčinou všech negativních prožitků, včetně tělesných a duševních nemocí, jak uvidíme ještě později.

Každý ředitel nervového sanatoria může vyprávět o pacientech, kteří se pokládají za Napoleona. Tucty pacientů na celém světě propadly tomuto bludu. V jejich mozku se tato představa pevně zahnízdila; dokazuje to, jaká je síla lidské obrazotvornosti. Avšak stejně jako se takto lze někdy nenapravitelně vzdálit od reality, lze také použít nejvyšších duchovních sil k dosažení většího úspěchu a k pozitivnímu, lidskému rozvoji. Místo aby mozek produkoval neurózy a úzkosti, lze jím, pokud je správně veden, pomocí nekonečné duchovní energie dosáhnout zdraví a maximální dokonalosti.

Staňte se mistry imaginační schopnosti - ovšem v pozitivním smyslu. Vy sami jste strážci tohoto pokladu, jen vy jej můžete odnést. Klíč k tomuto sezamu je v pochopení faktu, že jste tím, nač myslíte! Správné používání duchovních sil je největší výzvou vašeho života. Kolik pozitivních impulzů jste ve svém životě nechali překrýt akty vůle svého malého, světského já!

Jeden kolega mi jednou vyprávěl o své intuitivně nadané ženě. „Za dvě třetiny úspěchů ve svém životě vděčím její intuici,“ vyprávěl radostně. „A z té poslední třetiny bych byl určitě dosáhl více, kdybych ji byl lépe poslouchal!“ Avšak mezitím se i u něho, přiznával, neustálým cvičením výrazně zvýšila schopnost komunikovat s podvědomím.

Intuici lze tedy podpořit. Tvořivé síly nekonečné moudrosti naší vyšší inteligence jsou přítomny v každém člověku. Jsou velkým tajemstvím, připusťme si to. Stačí jen nechat podvědomí volně proudit a obrátit je pozitivně do vlastního nitra, do hlubin své mysli. Musíte však přemluvit intelekt, aby se stal součástí obnovené harmonie mezi myslí, tělem a duší. Myslete vždy na to, že jste pány ve svém domě. Vy sami rozhodujete o tom, jak bude rozděleno hlasovací právo, náležející jednotlivým rovinám vaší osobnosti.

Intelektuálovi se většinou zdá být nemožné změnit v jediném okamžiku celý svůj život pouze prostou kontrolou myšlenek, jež odpoutá od negativního hloubání a přemění je v nástroj kladného pojetí života. Všestranně vzdělaný myslitel našich dnů pokládá za primitivní zjištění, že může změnit život použitím jiného způsobu myšlení, na němž přece po tisíciletí nic nezměnily metodická filozofie, náboženské učení ani etika.

Jak můžeme *pozitivní myšlení* převést na stručného společného jmenovatele, srozumitelného všem? Nechce to nic jiného než od chvíle, kdy jste dospěli ke správnému poznání, neobracet ani tu nejmenší část své myšlenkové energie proti vlastní životní síle, nesmí vás vůbec napadnout myšlenka „To nezvládnou“, nesmíte se litovat ani mít nereálná přání. Znamená to, že od nynějška budete konat v souladu s vnitřním hlasem, se svým svědomím. Výsledek je harmonické splynulí se vším, co nás obklopuje.

Vaše tělo odpoví rychle. Stres a napětí se rozplynou. Jednotlivé orgány budou harmonicky a přirozeně dostávat vše potřebné a budou fungovat opět normálně. Jak těžké je převést do života tylo jasné, jednoduché myšlenkové pochody, které zvládá sedmileté dítě, ukazuje naše minulost. Přečtěte si životní příběh Buddhy. Jeho nauka se v průběhu staletí šířila z Indie stále dále na východ, na sever i na jih. Ve své vlasti však prorok neznamenal nic.

Otestujte si svůj odpor k Bibli. „Přestaň mi s Ježíšem,“ říkají někteří lidé, když se jim jiní snaží duchovně pomoci.

Jenže my pouštíme pravdu do pevnosti svých pevně zabýdlených představ jen po troškách. A ona nás přitom ochotně informuje o chybách, jichž se dopouštíme - a o tom, jaký mají vliv na naši duši i tělo. Pravda nás zpravuje o nejhlubších příčinách našich problémů a nemocí.

Neměli bychom však ještě být příliš hrdí na vědecké poznatky o lidské psychice. Až do dvacátého století se vědě dařilo jen utvrzovat lidské vědomí v jeho omezených představách o životě a řešení úkolů, které přináší. Sami se můžeme spasit a stát pány vlastního života. Náš tvůrce nás k tomu vybavil vším potřebným. Musíme jen začít využívat silnější části sebe samých, svého duchovna. Spasení je již zde, v nás samých! Uvědomme si tuto skutečnost. Celý život je jediné *vědomí*.

Do práce jděte ráno s dobrou náladou, v očekávání všeho pozitivního, co se vám, stejně jako obvykle, i tohoto dne přihodí. Štít harmonie, kterou vyzařujete vůči okolnímu světu, je absolutní ochranou vaší pozitivní nálady. A když potkáte špatně naladěného šéfa, bude i on ovlivněn silou harmonie tryskající z vašeho nejhlubšího nitra.

Lidé, kteří vyzařují poklidnou harmonii, bývají pilířem a útěchou celého kolektivu. Svou radostnou náladou určují

„pohodu“ v závodě. I vy můžete prožívat každý nový den radostně a nerušeně. Vždyť je to vaše touha odpradávná. A přitom je tak jednoduché zajistit si jasné modré nebe bez mráčku.

Když jste se rozhodli pozitivně uspořádat své podvědomí, musíte z toho vyvodit důsledky: Naplňujte své podvědomí jen samými dobrými a pozitivními myšlenkami. Ty určují vaši budoucnost. - Podívejte se, jaký má vlastně smysl slovo *minulý*... Co z něho slyšíte?... Co je pryč, co vás minulo, nemá už pro přítomnost význam. Když jste zažili v právě uplynulém dni nějakou scénu nebo událost, která vám nedopřává klidu a bere chuť k jídlu i ke spánku, pak si navykněte takovému cvičení. Posadte se do klidného koutku a na celou událost se podívejte ze tří hledisek:

1. Jak k lomu vůbec došlo? Kdo a co to všechno způsobil?
2. Proč se mě to tak dotklo? Nechtělo moje ego něco příliš usilovně?
3. Jsem si vědom možnosti očistit se upřímností a otevřeností?

Když si sami na všechny tři otázky odpovíte, už jste problém vlastně zvládli. Lehněte si a spěte, své myšlenky uložte na malý bílý obliček a nechte je unášet do nového jitra, kdy budete moci dostat své pozitivní odpovědi. Když si všechno otevřeně a upřímně ujasníte, vypořádáte se s příhodou docela. Přijmete ji tak, jak jste si ji objasnili. Teď jste zase volní a můžete jít dál.

Žít zde a nyní

Žijte přítomným okamžikem, jak to vyjadřuje zen buddhismus, který z této věty učinil nejvyšší životní moudrost. Už jste někdy pátrali po smyslu slov: Žít zde a nyní? Kde bychom měli žít jinde než zde, kde právě jsme? - Jste ale opravdu všdycky zcela „tady“? Vaše tělo tu asi je, ale myšlenky jsou často daleko odtud. V úvahách o myšlenkové energii, jak jsem vám je předestřel, je toto „daleko odtud“ životně důležité.

„Naprosté uvolnění zde a nyní,“ tak se jmenovala kniha někdejšího reportéra Jörga Andreese Eltena, který přijal jméno Svámí Sátjananda. A tento titul získává skutečně su-

gestivní sílu, zvolíte-li jej za meditační formuli. Pocítíte podivuhodný klid, celé tělo vám prostoupí pocit tepla. V takovém momentě ucítíte, že jste skutečně celí „tady“. A tak to dělejte po většinu dne. Kdo v myšlenkách uniká stále do minulosti či do budoucnosti, nežije vůbec správně. Uniká realitě svého bytí. Těká mimo správné prožívání, neboť to je spjato s okamžikem přítomnosti, s bytím právě teď. Všechno ostatní je iluze, výplod fantazie a nemá skutečný obsah.

Ale abyste mě špatně nepochopili: Nechci tím říci, že byste se měli vzdát všech zkušeností z minulosti a že o budoucnost byste se měli staral tak málo jako vrabci cvrlikající na střeše. Pro tibetské žebravé mnichy to třeba může být ideál. Ale v naší západní kultuře jsme odkázáni na používání rozumu, na poučení z minulosti a na to, abychom se pro sebe i pro svou rodinu postarali o budoucnost. Vždyť kdo by zasadil brambory na příští rok?

Zde mám na mysli rozhovory s lidmi, kteří v hovoru stále utíkají z přítomnosti. Mluví neustále jen o svých plánech do budoucna nebo, a to dělají často staré dámy a důchodci, o svých zážitcích nebo dávno minulých činech anebo - a to je ještě horší - o svých nemocech.

Kdo žije v minulosti, stárne a uniká z přítomnosti, i když reálně žijeme pouze v ní. Žít jen budoucností nás připravuje o každou radost z úspěchu a o klid, o pocit účasti na skutečném životě. Lidé, kteří stále jen mluví o svých plánech, stěží dokáží uskutečnit byť pouze část z nich. Když si však svá přání a sny promítneme do budoucnosti nabitě pozitivní silou svých představ, prožijeme i jejich naplnění.

Nekonečná moudrost stvořitele všehomíru vložila do každého z nás životní sílu umožňující plné rozvinutí a samostatný vývoj. Musíme je sami uvést do chodu. Stačí jen naučit se čerpat z tohoto zdroje jako z pramene naší existence. K tomu patří i důvěra v sebe sama.

Moje cesta k duchovní svobodě

Vím, o čem mluvím, neboť i já jsem prošel trnitou cestou, než se mi v roce 1973 dostala do rukou kniha doktora Murphyho „Moc podvědomí“. Na prvních stránkách píše, že „tato kniha změní váš život, když uděláte, co říkám“.

Udělal jsem, co říkal - protože mi ani nic jiného nezbývalo. Až do té doby jsem býval léta nemocný, neúspěšný, míval jsem špatnou náladu a trpěl depresemi. Negativní naprogramování mého dětství se ještě stále projevovalo a přetvářelo mou realitu podle sebe. Jinak řečeno: Úspěšný jsem byl, jenže alespoň zpočátku zcela v negativním smyslu. Již dříve jsem dělal všechno možné, abych se dostal ze svého tísnivého života, do kterého mě „osud“ zahnal. Jenže jsem dál zůstal, co jsem byl. A tak - otylý a s pocity méněcennosti - jsem začal práci sám na sobě.

A tu jsem poznal, že zdrojem mé příslovečné smůly je mé negativně naprogramované podvědomí. Destruktivní a znehodnocující duch mých myšlenek byl utvrzen sugestivními zážitky mého útlého dětství. Upevňoval jej otec neustálým shazováním a nadávkami: „Jsi hloupý. - Jsi líný. - Uvidíš, že to nikam nedotáhneš. - Jsi úplně budížkničemu.“

Nepřipomíná vám to něco? Podceňování a neustálé výčitky, které se na mladého člověka po celá léta hrnou, se nemohou minout účinkem. Výsledkem je dospělý, tak zvaně normální člověk s omezenou osobností, destruktivní povahou a s mnoha komplexy.

Také u mne byla ovšem výsledkem všech těchto vlivů prostřednost, jež se nakonec vlastně vždy prosadila. Projevilo se lo především v nikdy nekončící řadě mých chorob. Měl jsem je tak často a lak intenzivní, jak jen to bylo možné. Když to sečtu, proležel jsem v mládí více než dva roky v nemocnicích.

Pak jsem dospěl k bodu, kdy jsem si uvědomil, že jsem jako lehkovážný čarodějův učeň. Duchové, které jsem vyvolal, se nedali vrátit zpět. Negativní myšlenky se mohou právě tak stát skutečností jako pozitivní. Najednou mi to bylo jasné. Moje proměna začala v okamžiku, kdy jsem se naučil myslet pozitivně.

Jakmile moje podvědomí nabralo správný emocionální směr, zmizely během několika dní všechny potíže: překyselení žaludku, pálení žáhy i gastritida.

Co jsem vlastně udělal? Sloupl jsem si před zrcadlo a řekl si, že nic z toho, co mi kdo řekl a čím jsem byl ovlivňován v minulosti, nevzešlo ode mne, a proto tomu mohu uniknout. Odnynějška se ve svém životě budu řídit jen svým mí-

něním." Rozhodl jsem se, že od léto chvíle budu svůj život pokládat za úspěšný. Chtěl jsem nastoupit cestu pozitivního myšlení.

Moje podvědomí šlo za myšlenkami na uzdravení jako věrný služebník. Do roka jsem shodil třicet kilo nadváhy a vypadal jsem jako úplně nový člověk - vnitřně se přitom proměna uskutečnila během několika málo dní.

Zástěrka nesprávného myšlení

Jistě i vy alespoň trochu cítíte, že jsme se všichni stali otroky představ, které nám byly vštěpovány od mladí. Kdo z nás tehdy věděl, jakou silou působíme na své podvědomí, necháváme-li se ovládat těmito představami? Kolik z vás poznalo, že se dotýká vyšších sfér duše, když slyšelo Ježíšova slova: „Království Boží je v každém z vás," anebo výrok filozofa Lao-c', jenž tajemné působení nevědomého shrnul slovy: „Z bytí se zrodily desetitisíce bytostí; bylí se zrodilo 7. nebytí."

Při „pozitivním myšlení" si všímáme každé myšlenky, a jakmile zjistíme, že není zcela správná, zkorigujeme ji. I ten nejmladší a nejméně vzdělaný z nás pochopí důležitost *tohoto kroku* jako přípravy pro budoucnost. Jakmile zjistíme, že náš rozum chybuje, je nutno jej odkázat do správných mezí, neboť pokud vůbec něco máme změnit, pak je nutno to udělat hned, v tomto okamžiku, kdy jsme hotovi jednat.

K prvním praktickým krokům patří, že si uvědomíme, jaké myšlenky a jaká slova nás srážejí. Není zdaleka jednoduché zjistit, co nás vlastně tolik let deptalo. Kdo myslí v kategoriích nemohu..., obávám se..., pochybuji... a podobně, ten vsugeruje svému podvědomí bázlivost, nejistotu, neschopnost. Dávejte do budoucna v myšlení a hovoru do popředí přímé prožívání: „Já jsem..., zažívám.,, je to právě tak, jak si to ve svých tužbách přeji prožil."

Jednou přišel do mé ordinace úředník, kterému hrozilo, že v důsledku úpadku své firmy se po třiceti letech služby octne ve vrátnici nebo dokonce na ulici. Muž se celý třásl a chtěl si vzít život. Od svého vyučení pracoval v kanceláři technické kontroly téže firmy a po celá deseti letí vykonával řádně a věrně své povinnosti. Vždy byl naprosto nenápad-

ný, nikdy se s nikým neshlížil. Byl technicky velice nadaný, a přesto nikdy nikoho nenapadlo, že by mohl dostat zodpovědnější místo, kde by jeho schopnosti byly lépe využity. A teď vyhazov! Jen své energické manželce mohl děkovat za to, že vůbec našel ke mně cestu.

Málokdy jsem viděl lak ušlápnutého člověka. Chodil celý shrbený; už od dětství stál ve stínu svého mladšího bratra, který všechno dělal lépe, kterého pořád chválili a vyzdvihovali, i když náš muž třeba udělal přesně totéž. V průběhu času začal zřejmě vůbec být rád, že žije. Jeho osobnost tak zůstávala ve stínu: napřed v rodině, pak v učení, nakonec v práci. Celý život se liše držel v pozadí, až ho jeho firma „už měla dost“.

Otevřít padesátiletému člověku oči, aby viděl život v celé jeho mnohotvárnosti, je asi tak těžké jako pohnout starou herku ke klusu. Stálo mě to nemálo úsilí, abych ho přiměl odložit klapky z očí a podíval se na svět i jinak než prizmatem své kanceláře. Na jednom z mých seminářů se poprvé v životě dozvěděl, jak je možné otevřeně sdělovat pocity jiným lidem. Ukázal jsem mu jasně, že musí přeprogramovat své podvědomí, neboť jedině lak se mu otevře cesta k jistotě, sebevědomí a úspěchu. Staré destruktivní a omezující představy uložené od dětství v podvědomí byly příčinou minulých i dnešních problémů. Podle programu sugesce „Pozitivního myšlení“ doslal formulku, kterou si měl několikrát denně opakovat při meditaci:

„Jsem dokonale harmonický. V nitru svého bytí nalézám klid a jistotu. Z nekonečné moudrosti podvědomí čerpám sílu získával úspěšně vše, co potřebuji k optimálnímu životu pro sebe i pro svou ženu. Jsem svobodný, jistý, nemám co skrývat a dosahuji úspěchu. Láska, kterou nabízím ostatním lidem, se mi vrací v jejich vstřícnosti, v jejich ochotě pomoci a v jejich zájmu se mnou spolupracovat.“

Nastoupil jsem úspěšně novou cestu a vím, že moje vnitřní síla mou představu již brzy obrátí ve skutečnost. Do budoucnosti hledím s důvěrou a s klidem. Vše se v dobré obrátí. Můj vnitřní hlas mi ukáže správný směr, kterým bezpečně vykročím.“

Tylo návodné myšlenky, o nichž budu ještě podrobněji psát ve třetí kapitole, je třeba čtyřikrát až pětkrát denně číst.

s plným soustředěním a později si je opakovat z paměti. Jejich smysl je nutno hluboko v nitru vnímat jako skutečný vlastní prožitek. Především před usnutím musejí jakoby prosakovat stále hlouběji až do nejniternějších vrstev našeho podvědomí.

Léčení toho muže pomocí sugestivní formulky trvalo týdny. Ale už po deseti dnech jsme všichni cítili, že jeho emotivní svět začíná volně dýchat a že se celá jeho osobnost rozvíjí, že se už necítí být polapen v osidlech osudu.

Osm týdnů po léčbě mi volala jeho paní. Sdělila mi, že jeden manželův kolega odešel do jiné firmy, a tak její muž získal podobné místo, jaké dosud zastával, ale odpovědnější. „Bez vašeho školení," tvrdila paní, „by se něčeho takového nikdy neodvážil!"

Čtyři velké touhy

Už jste zjistili, jak působí sugestivní afirmace? Pak začněte *ihned* s ovládním svých myšlenek. Nepřipouštějte žádné negativní myšlenky, žádné pochybnosti.

Je nesmyslem si namlouvat, že černá kočka přes cestu znamená smůlu nebo rozbité zrcadlo šedin let neštěstí. Vyvarujte se módní záliby v předpovídání budoucnosti, jak se to dělá v horoskopech zveřejňovaných v časopisech. Pro vás musí astrologie zůstat pouze kuriozitou, která toho o skutečném životě příliš nevyovídá.

Hvězdy jsou jen zrcadlem vaší vlastní duše. Vaše psychika vám však stojí blíže než vzdálená souhvězdí. Sami v sobě se toho dočtete více než ostatní lidé v horoskopech. Já s oblibou srovnávám astrologii se závody plachetnic na moři za větrného počasí. Dobrému plachláři je jedno, odkud vítr fouká, svou loď (života) bezpečně ovládá a umí ji dovést k cíli. Říkejte si spolu s Schillerem: „Hvězdy nikoho k ničemu nenutí, vyjadřují jen naše sklony."

Přání každého člověka se dají shrnout do čtyř jednoduchých, všem společných základních tvrzení:

Jsme šťastní, když jsme dokonale zdraví. Tím rozumíme zdraví na těle, na duchu i na duši.

Prahneme po vnitřní i vnější harmonii. Pozitivní myšlení nás vede na cestu k naplnění léto louhy.

Třetím tajemstvím lidského štěstí je touha po úspěchu. Chceme se prosadit a toužíme po uznání. Jestliže ve světě, který nás obklopuje, hledáme příznivé podmínky pro svou existenci, je to jen přirozené vyjádření našeho pudu sebezáchovy. S tím ovšem nelze ztotožňovat bezostyšnou chtivost peněz, z níž naše západní civilizace udělala na celém světě měřítko úspěchu. Čistý egoismus nelze srovnat s vnitřní harmonií. Samozřejmě, skutečný, lidský úspěch se většinou odrazivě výši bankovního konta. Kdo však čerpá ze svého duchovního jádra, lomu připadne z bohatství tohoto světa větší díl, než potřebuje. Nikdy nebude trpět nedostatkem. Má kladný vztah k životu a k dispozici mu jsou nevyčerpatelné zdroje jeho podvědomí.

Čtvrtou podmínkou lidského štěstí je láska. Tělesná láska, sexualita, je jen malý díl lásky, která se týká všech bytostí. V každé životní situaci člověk louží po této všeobjímající lásce vycházející hluboko z nitra, která pro něj znamená naplnění smyslu života.

Kdo touží po lásce a očekává ji od jiných, musí napřed sám umět otevřeně projevovat lásku k okolnímu světu. Nejdůležitější totiž je, jak pěkně popisuje Erich Fromm v „Umění milovat“, nechat vzklíčit lásku v sobě samém. Milovat sebe sama je předpoklad, abychom mohli milovat jiné.

Otevřete srdce touze po lásce. Možná se vám bude hodit takováto meditační formule: „Jsem pln hlubokého klidu a harmonie. Miluji svůj život i své tělo. Nevyčerpatelná síla mého podvědomí prostupuje celým mým tělem až do poslední buňky, čistí mě a je mi posilou. Z harmonie, která mě naplňuje, vyzařuje též moje láska ke všem lidem okolo mne. Cítím, jak jsou všechny duše spojeny, a jsem plnohodnotný člen tohoto společenství. Jsem pln harmonie a pln lásky, jsem zdravý a šťastný.“

Láska k sobě samému se projevuje i v lom, jak nakládáme se svým tělem. Zanedbáváme je v nečistotě a nemoci, nebo svůj pozemský chrám udržujeme jasný a čistý, aby z něho naše duševní životní síla vyzařovala nerušeně ven? Láska k sobě samému znamená, že svou duševní silou překonáme všechna nízká přání a choutky a že nitro své bytosti přivedeme v průběhu života díky pozitivnímu myšlení do dokonalého souladu se svým osudovým posláním. Láska

k sobě samému v konečné instanci znamená, že budeme udržoval harmonii mezi myslí, tělem a duší. Je to *jedna* z cest k seberealizaci.

Intelekt - největší překážka na cestě k sobě samému

Pozitivní myšlení pro vás může učinit realitou příběh barona Prášila, který se za cop vytáhl i s koněm z bažiny. Tak jako v každé bytosti na Zemi, dříme i ve vás nekonečná duchovní síla našeho vyššího vědomí. Nechte se prostoupit touto energií a budete ve svém každodenním životě šťastnější, dokonalejší a zbavíte se starostí. Jako první a největší překážku překonejte vlastní intelekt.

Překonejte své malé světské já, které vás stále ponouká k honbě za nějakými přáními a tužbami. V naší konzumní společnosti se zábava a změna staly důležitějšími než práce a péče o zdraví. Už jste si všimli, že takový životní styl klade stále vyšší nároky na vaše tělo a výkonnost, že vás vtahuje do nikdy nekončícího kolotoče požadavků a problémů? Noviny a všechny ostatní sdělovací prostředky nás neustále informují, kolik toho ještě do konce století dokážeme.

Musíte s tím přestat. Nebud'te od nynějška ochotni si sami kopat hrob. Žijete nyní a vychutnáváte přítomný okamžik. Temné vyhlídky do budoucnosti se nepotvrdily, neboť žijeme lépe než před dvaceti, padesáti či sto lety. Jen si vzpomeňte, kolikrát už Svědkové Jehovovi předpovídali konec světa. Věřte v přítomný okamžik, ve svou životní vůli v sobě a ve všech ostatních lidech a sami si vezměte na odpovědnost, že v životě budete uskutečňovat jen dobro a samé kladné věci - v každém činu, v každé myšlence.

Teď už víte, co dokáží negativní myšlenky, a tak je odhod'te jako shnilé jablko. Odnynějška buďte plně odpovědní za každý skutek, za každou myšlenku, naprosto je kontrolujte. Jednejte jen z naprostého, hlubokého přesvědčení, z vnitřního vnuknutí.

Když jste na něco v práci zapomněli, nesvádějte to na nikoho jiného. Když z nepozornosti vrazíte svým vozem do jiného auta, nechte řidiči za stěračem lístek. Buďte odpovědní - a sami uvidíte, jak vám sloupne sebevědomí. Neposlou-

chejte už rozum, který vždycky nějakým trikem obejde svědomí, aby zakryl pravdu. Vaše osobnost vyrostla, překonala četné malé strachy, které dříve intelekt zakrýval svými machinacemi. Jste odpovědní sami za sebe.

Takovým postojem aktivujete nevyčerpatelný potenciál svých sil, pro který žádný problém neexistuje a díky němuž se stanete nezávislími a svobodnými. Bázlivost a hledání jistot zmizí. Jistotu v životě načerpáte sami ze sebe. Rychle pocítíte sílu svého podvědomí. Poznáte, že *největší životní jistota je ve vás samých*. Váš duševní potenciál je nezničitelná prasíla vašeho života.

Klíčová slova: harmonie a láska

Od této chvíle se hra myšlenek rozumu bude řídit vnitřní harmonií vaší duše. Jako zázrakem takto nabydte toho, o co se intelekt doposud s vynaložením veškeré vůle marně pokoušel. Pomoci, kterou jste dosud téměř všichni očekávali zvenčí, se vám nyní dostane v dostatečné míře zevnitř.

Mnozí se obávají, že pozitivní myšlení bude znamenat potíže v komunikaci s ostatními lidmi. Myslí si, že je vzdálí reálnému životu. Naše civilizace je technicky tak komplikovaným organismem, že jsme dělbou práce odkázáni jeden na druhého, že se bez vzájemné podpory v životě prakticky neobejdeme. V našem materiálně zaměřeném světě tento způsob v zásadě funguje bezvadně. Však si také lidský intelekt v tomto ohledu osvojil ty nejlepší metody.

Znamená však špičková technika ulehčení práce pro úředníky v kanceláři či dělníky u pásu, když jim neustálý duševní neklid na pracovišti, stejně jako doma, činí ze života peklo? Co je pravou líhni psychosomatických onemocnění v naší společnosti? Statistikové říkají, že právě velké kanceláře a továrny. Závist, nevraživost a pudové tužby ničí člověka samotného a nutí spolupracovníky, aby se potírali navzájem.

Naučte se rozeznávat egoistické pocity a tužby a kontrolovat je. Všimněte si, jak se vaše myšlenky vzájemně kříží, jak mrháte duševní energií na věci, které pro vás nejsou vůbec důležité, které vám jsou dokonce na překážku a které vás oslabují. Nepříjemné zážitky působí obzvlášť dlouhodo-

bě. Tak například došlo večer k hádce mezi manželi; ale vzpomínka na to číhá v podvědomí i druhý den.

Spíte proto, abyste se regenerovali. Spánek člověk potřebuje stejně nezbytně jako vzduch k dýchání. Naučte se proto věci minulé, které už stejně nemůžete změnit, nechat odpočívat v pokoji. Už jste pronikli hlouběji do prožívání nynějšího okamžiku, než aby vás připravily v noci o klid zážitky, které trápí jiné lidi. Vezměte si z nich jediné poučení: Příště už takto jednat *nebudu*. Tato zkušenost je pro vás cenná, jinak nic. je jen ztrátou času i energie, dále o všem přemýšlet a trápit se. Poděkujte podvědomí, že vám ukázalo, jak máte neblahé problémy řešit. Vždyť jste si tyto problémy nejspíše sami způsobili, neboť jste k věcem či k lidem nepřistupovali pozitivně a s láskou. A tak nyní usínejte s vědomím, že nedostatek porozumění, nedostatek lásky a přichylnosti k partnerovi budete moci hned při první příležitosti - snad ještě než usnete - vyrovnat. Ulehčí to vašemu svědomí, jež vám rádo poděkuje, že jste dokázali využít své vnitřní síly a uvést vše vlastními silami do pořádku.

Díky pozitivnímu myšlení dosáhnete vnitřního klidu a vyrovnanosti, jež pro vás budou zdrojem skutečného životního uspokojení! Zdroj vnitřní svobody, jež vám umožní šťastně a s radostí vychutnávat slasti tohoto nádherného světa, leží ve vás samých. *Ponechte rozumu, aby vyřizoval vnější, nezbytné věci. K tomu tady je.* Ale na to, aby řešil vaše pocity, tužby a přání, na to už nemá. K tomu využívejte raději podnětů, kterých se vám dostává od vyšší autority vašeho bytí, od nekonečné moudrosti vašeho nevědomého já.

Vyzkoušejte si to hned na příkladu. Jakmile se vyskytne problém, uchopte ho pěkně za pačesy a rozeberte ho. Proč jste před chvílí vyčetl své ženě, že vás nechápe? Proč jste předhodila svému muži, že pro vás nemá nikdy čas? - Jděte hned za partnerem, obraťte se k němu s veškerou láskou a řekněte mu:

„Byl jsem před chvílí netrpělivý. Bral jsem to, co mě právě trápilo, až příliš vážně. A přitom si to vlastně ani nezaslouží, abychom o tom ztráceli byť jen jediné slovo. Prosím tě, promiň! - Můžu ti nějak pomoci zbavit tě tvého trápení?“

Když se máte připravit na nějaký důležitý úkol, postupujte vždy důsledně takto:

- » Již dlouho předem si shromažďujte informace o věcech, které máte řešit. Buďte až puntičkářští. Chcete mít úspěch, a tak kladete sami na sebe ty nejvyšší nároky. Ve třetí kapitole se dozvíte, jak vám při práci pomůže vaše podvědomí.
- Těsně před tím, než přistoupíte k práci, se snažte, abyste byli vnitřně vyrovnaní. Vaše tělo i duše by měly být v dokonalé harmonii. Přenechte průběh toho důležitého dne nekonečné moudrosti své vyšší inteligence. Teď se cítíte silní a jistí úspěchem.

Když budete podle tohoto vzoru postupoval skutečně intenzivně, pak všechny problémy vyřešíte ještě dříve, než si je vůbec uvědomíte. Ať už mále před sebou jakoukoli úlohu, ať se vám zdá být těžká nebo lehká, usadte se pohodlně, opřete se a tiše si sami pro sebe opakujte: „Jsem. Jsem plnohodnotný; žiji a žiji správně, a lak mám také sílu uskutečnit své záměry. Žiji a uskutečním a zvládnou všechna svá předsevzetí. Moje nevyčerpatelná životní síla mě dovedla až k dnešnímu dni, byla mi vždy posilou a i nyní mi dovolí zvládnout úkol, který jsem si předsevzal. Jsem za to vděčný! Raduji se z.e života a jsem úspěšný, můj úspěch mne těší. Jsem v duši naprosto harmonický. Těším se na nadcházející den, bude to šťastný, úspěšný den!"

Pocítíte hluboký, všeobjímající klid. Nabyli jste sebevědomí a podřídili jste se své vlastní autoritě, jediné autoritě, kterou uznáváte. Vlastními silami zvládáte osud, necháte se vést a řídit nekonečnou moudrostí, energií, která je vám vlastní již od narození. - A napište mi, jak se vám dnes dařilo. Rád bych věděl, zdali jsem vám dodal ten správný podnět ve správný okamžik.

Když se v běžném životě rozhodujeme, necháme se zpravidla vést intelektem. Ve svém konání se převážně řídíme hlediskem užitečnosti. Tím trpí především naše mezilidské vztahy, láska a harmonie.

Existuje mnoho cest, jak dosáhnout bezpečné záštity a zdroje síly v našem podvědomí. Omezíme-li nespoutaný tok myšlenek koncentrací, hluboce prociťovanou modlitbou či meditací, je to cesta k vnitřní duševní síle. Je v moci každého - a je to i jeho povinností - nalézt cestu k sebeuskutečnění.

Pro mne je pozitivní myšlení prvním a nejrychlejším krokem, jak se lze zbavit negativních, ničivých myšlenkových energií. Erich Fromm vede ve své knize „Mít, nebo být?“ obdobnou dělící čáru mezi pozitivním a negativním životem. Lidi dělí na ty, kteří chtějí mít, a na ty, kteří chtějí být. Ti, kteří chtějí jen mít - brát od přírody i od ostatních -, Jsou v převaze. Jen menšině lidí stačí pouhá existence, byli. To jsou lidé, kteří jsou spojeni s přírodou i s Bohem.

Skutečně žije pouze ten, kdo žije v harmonii se svou duchovní energií, kdo naslouchá signálům, jimiž jej vede podvědomí. Zmobilizujte sami v sobě tuto schopnost - později vám ukáži, která cesta sugesce vede k těmto cílům - a uvidíte, jak ve svém každodenním životě budete vnímavější k pozitivní kvalitě své myšlenkové energie.

Zbavte se břemen, kterými každý den zatěžujete své svědomí. Osvobodte se od falešných představ. Je to stejně jednoduché jako násobilka. Nejvyšší záštitu naleznete v harmonii se svým nevědomím. Splynete-li s Bohem, nebudete nikdy mezi lidmi osamoceni. Pozitivní síla dřímající ve vašem podvědomí stojí vysoko nad marností malicherných sobeckých snažení. Sama vás dokáže pozdvihnout k takovému životnímu štěstí, kdy se budete cítit bezpečni před nástrahami všedního dne, a dokonce i před nemocemi. Musíte však ještě urazit dalekou cestu, než plně pochopíte toto tvrzení. Příklady z praxe mě o tom přesvědčují stále znovu.

Jednou se na mě obrátila sekretářka středního věku s otázkou, jestli bych jí mohl pomoci v její obtížné situaci. Je prý hromosvodem celé firmy. Když se někde něco nepodaří, hned za to může ona, V průběhu času se u ní vyvinula obsese, že šéf jednoho dne takovým pomluvám uvěří a propustí ji.

Nemohl jsem jí dost dobře vysvětlit, že z hlediska sociální psychologie plní jako „odkladiště chyb“ ve své firmě velice významnou společenskou funkci. Černý kůň pracovního kolektivu se nikdy nestřílí. Každý jej potřebuje, i šéf, aby na něj odložil pocity viny, které sám neunesl. Je to jedna z fines sociologických přemetů rozumu.

Sekretářce, která tím vším trpěla, by ovšem taková úvaha příliš nepomohla. Musel jsem jí spíše pomoci odstranit příčinu, proč se stala lakovým hromosvodem, a ta tkvěla v jejím chování. Protože se vůči nespravedlivým obviněním cítila

být bezmocná, odpovídala způsobem, který ostatní příliš nepřesvědčil, že má pravdu: Buď naříkala, nebo se zlobila.

Především musela nabýt ztracenou sebedůvěru. Naučil jsem ji několik vět, které jí pomohly dát myšlenkám správný směr: "Jsem zdravá a naprosto harmonická. Naplňuje mě hluboký klid a důvěra. Mám záštitu v nekonečné síle svého podvědomí, jež určuje můj život a přináší mi štěstí a spokojenost. Na své kolegy i ostatní lidi myslím s láskou a sympatiemi: žiji a pracuji s nimi v harmonickém souladu. Děkuji Stvořiteli za plnost a bohatost života, za vnitřní i vnější štěstí, jehož mohu být v životě účastna."

Tyto věty si měla několikrát denně nahlas číst. Pokud by to nemohla činit nerušeně, stačilo čtení v liché koncentraci. Řekl jsem jí, že čím hlouběji procítí jejich smysl, čím plastičtěji si představí, jak na ni meditace působí, tím více si uvědomí, jak zásadně se mění její vztah ke světu.

O tři týdny později se se mnou loučila a říkala, že kolegové se jí již teď ptají, co se s ní stalo. Už to prý nejde tak jednoduše se s ní hádat. Tak rychle nabyla ztracené sebedůvěry! Klíčoví harmonie z ní už přímo vyzařovala a stačila zabránit neustálým konfrontacím, ke kterým dříve docházelo.

Potřebovala celkem půl roku, než se z ní stala úplně nová osobnost - pravý protiklad někdejší puťky. Byla klidná a vyrovnaná, a tak se k ní mnozí utíkali o radu. Spolupracovníci u ní hledali ochranu a pomoc a šéf se jednoho dne vyjádřil, že mu „nová“ sekretářka ušetřila pobyt v sanatoriu.

Ti kolegové, kteří jako v tomto případě hledají, na koho by svedli své hříchy, to nemají o nic snadnější než jejich ubohé oběti. Když vinu přesuneme, ještě tím nezanikne. Darebák zůstane darebákem, byť se i jinak oblékl. Jen na krátkou dobu se mu daří přesvědčit sama sebe, že ulehčil svému svědomí.

Takový způsob přenášení odpovědnosti, když se stalo něco nepříjemného, ničí toho, kdo se odpovědnosti zbavuje, často více než obviněného - zejména je-li slabší psychické konstituce.

Stejného druhu bylo psychologické pozadí potíží šéfa oddělení jednoho velkého mezinárodního závodu na počítače, který mě navštívil. Z jeho líčení vyplynulo jasně, že patří mezi lidi přesouvající odpovědnost. Věřil, že jeho spolupra-

covníci jej neustále jen využívají a že svou nedbalostí ničí vše, co vybuodoval. Přecenil své síly, byl přetížen prací a nedovedl si správné uspořádat život, a tak své neúspěchy svaloval na jiné.

Co vlastně ode mne čekal? Že mu ušiji hypnotický korzet na míru, který mu pomůže všechno vyřešit? Zavedl jsem ho před zrcadlo, kde se obvykle oblékáme, a zeptal jsem se ho, jestli tam vidí muže v nejlepších letech a v rozkvětu svých tvůrčích sil, - Podíval se jen docela krátce úkosem na svůj nervózně pocukávající obličej a zmateně se mě zeptal, jestli bych si ho nevzal na starost. Nemohl snést už ani sebe sama. A to bylo právě to, co jsem mu chtěl ukázat. Vysvětlil jsem mu, že se zase bude moci podívat do zrcadla - sebere-li své síly k tomu, aby se sám zbavil svých falešných představ a předsudků, které ho ničí. Já mu mohu pouze ukázat cestu, ale vydal se na ni musí sám.

Prokazatelně není nic těžšího, než srozumitelně přiblížil fanaticovi ekonomie a technokratovi poznatek, že právě jeho horečné volní úsilí, s nímž se snaží dosáhnout svého cíle, je největší překážkou k jeho dosažení. Postoj tohoto muže ve významném hospodářském postavení, jenž mě požádal o pomoc, byl však příliš odmítavý, než aby jeho rozum přijal takový paradoxně znějící duchovní zákon. Potřeboval nejprve léčení celé své osobnosti, těla, ducha i duše, aby jeho srdce dokázalo v pořádku překonat rigorózní životní postoje, které zaujal a z nichž plynulo jeho podráždění. - Podrážděný zůstal jen tak dlouho, než získal lepší pohled na svět.

Nejprve jsem mu poradil dietu chudou na maso a zastavení přísunu alkoholu a kávy, které konzumoval ve velkém. Také jsem mu řekl, že by měl dodržovat přesnou dobu nočního klidu a nerušit jej dlouhým sledováním televize. Prosil jsem ho navíc, aby překonal sám sebe a přestal kouřit.

Zvláště těžké bylo přesvědčit v hypnóze jeho neklidnou mysl. zvyklou na neustálá dráždidla, že by měla plynout sama od sebe. V tomto případě to trvalo patnáct hodin sezení. - Formulka, kterou jsem ho naučil, aby mu pomohla především najít cestu ke změně myšlení, zněla takto:

„Rozprostírá se ve mně hluboký klid. Nevyčerpatelná moudrost mého podvědomí proniká celou mou bytostí a dává mi novou sílu k životu. Všechna síla je ve mně. Vy-

zařuji lásku a důvěru ke své rodině, ke svým kolegům a představeným a v práci jsem úspěšný. Jsem zdravý, žiji v harmonii s nejvyšším zákonem života, láskou ke všem bytostem. Těším se ochraně svých nevědomých sil. Posilují mě a chrání mě a díky nim zvládám bezpečné všechny životní situace."

Za čtyři týdny jsem ho málem nepoznal. Do ordinace přišel omládlý a vyspalý muž; přiznal ovšem bez obalu, že mu večerní pití a nesmírné množství kávy, jimiž se předtím denně posiloval, strašně chybějí. Avšak jeho zdrženlivost mu zároveň pomáhala získávat den ode dne více síly, aby lakové potíže překonal.

Když se po šesti týdnech pobytu u nás v Mnichově vrátil zpátky domů, zažil největší překvapení díky reakci svých kolegů. Zatímco rodina ho obdivovala a blahopřála mu, jak dobře vypadá a jak je klidný, zůstali jeho kolegové němí. Nevěděli pochopitelně nic o kúře, kterou prošla jeho duše, a tak se omezili jen na obvyklá přátelská slůvka, jimiž častujeme toho, kdo se právě vrátil z dovolené.

Byla to pro něj rána, jak mi později vyprávěl. Ale moje teorie o absolutní převaze opakované sugesce odolala. Zjistil, že návrat na staré pracoviště znovu probouzí jeho marnivost a samolibost. Nadešla zkouška každodenního života. Nemohl kolegům předložit vysvědčení o tom, jak hluboce se změnil, musel je přesvědčovat pomalu, pozvolna svými praktickými činy, že je novým člověkem.

Trvalo měsíce, než bezkonfliktní přístup, s jakým se obracel ke svým spolupracovníkům, přestal budit nezakrytý podiv a změnil se v normální kamarádkou pozici. Teprve nyní definitivně vyhrál boj sama se sebou. Setkali jsme se znovu na jedné výstavě a tehdy přiznal, že mezitím dokonale pochopil zákon, který mu tehdy připadal lak paradoxní - že právě horečné volní úsilí po dosažení nějakého cíle je největší překážkou na cestě k němu. To, čeho dříve nedokázal dosáhnout ani s největším vypětím vůle, dosahuje nyní lehce díky harmonii se svým nevědomým nitrem.

Nutno ještě říci, že k tomu všemu určitě přispěly hluboké změny, kterými prošla jeho osobnost. Harmonický člověk nelpí lak zarputile na svých utkvělých představách. Je otevřenější vývoji. Odpor jej tak nedráždí: překonává jej jaksi

mimořádně. A kromě toho má větší potenciál sil a dovede naslouchat vnitřnímu hlasu, takže jedná citlivěji a efektivněji než lidé, kteří se řídí pouze rozumem. I ten nejmenší zisk v oblasti našeho vědomí s sebou tedy nese celou řadu zlepšení v životě.

Jeden z nejlepších příkladů změny životního postoje mi vyprávěl jeden bývalý pacient o svém manželství. Tehdy manželství málem ztroskotalo a oba partneři pomýšleli na rozchod. Ale teď prožívají nové líbánky, říká s úsměvem. Nyní nebyl jen úspěšný, ale i šťastný.

Kdo si dokáže ve víru osudu a vlastních starostí představit, že své problémy vyřeší již jen tím, že svůj život učiní harmoničtějším a naplní jej láskou? „Království Boží je ve vás samých," říká Ježíš. Někdy mám dojem, že si snad ani nechceme umět představit, jak jednoduché je dospět k vyrovnanosti a k vnitřnímu míru. Nenechte se už nikdy iritovat nějakou utkvělou myšlenkou, která dokáže rozvrátit celou vaši osobnost. Jen blázen si myslí, že musí zemřít, když se nesplní jeho představy. Na cestě ke štěstí se nevyskytují bludné kořeny. Obtíže, které se před námi objeví jako příkrá stěna, se nám lakovými jeví jen díky lomu, že se na ně díváme ze špatného úhlu. Sotva na ně pohlédneme prizmatem pozitivního myšlení, mění se ve šťastnou příležitost. Životní situace nabývá na konfliktnosti tehdy, když falešným očekáváním přivoláváme nepředvídané události. Tento zákon o závislosti na motivaci podvědomí můžete přenést ihned do svého života. Odvykněte si přistupovat ke každodenním úkolům tak, že v duchu a priori pochybujete, že je dokážete zvládnout. Pochybování je totiž vždy ztráta energie a plýtvání silami.

Proč propůjčujete pochybám takovou moc? Naprogramujte se jinak. Rozvrhněte si přesně síly a rozhodněte se definitivně, jestli je váš záměr správný a pro vás důležitý. Když v sobě uslyšíte hlasité „ano", pak je způsob vašeho konání pevně dán. Vsugerujte si:

„Můj plán je dobrý a správný. Nyní učiním vše pro to, abych jej uskutečnil. Jsem v tom úspěšný a nevyčerpatelný zdroj síly v mém podvědomí mi poskytne veškerou pomoc, abych jednal přesně a rychle. Svůj úkol zvládnou brzy. Práce mi dělá dobře!"

Rozhodli jste se pro štěstí

Budete prožívat to, na co myslíte! Je to tak jednoduché, eliminovat negativní duševní energii, která je vám brzdou, a plně přejít na pozitivní prožívání. Jen ubozí pochybovači, kteří se sami nikdy v životě necítili svobodně, vám mohou předhazovat, že jednáte lehkomyšlně a se slepým optimismem. Rozhodli jste se pro něco, co pokládáte za správné, a víte, že veškeré síly k uskutečnění záměru tkvějí ve vás samých. Vy sami jste sobě jedinou autoritou.

Používejte formuli, ve které jsou zmíněny čtyři pojmy vyjadřující nejvyšší tužby, jichž si každý přeje dosáhnout:

- „Jsem zdravý. - Žiji v harmonii se svou duchovní, neuvědomělou silou. - Jsem úspěšný. - Miluji sebe sama a svůj život. - Cítím se být spojen láskou se všemi svými bližními. - Jako člověk jsem ve všech vztazích k okolnímu světu úspěšný.“

Opakujte si tyto pozitivní hodnoty tak, že je přizpůsobíte své vlastní situaci; přinese vám to do života světlo a radost. Ve svých meditačních formulacích neužívejte nikdy záporných slov jako *žádný* nebo *už nikdy*. Pokud jste měli problémy v komunikaci se svým okolím, pocítíte překvapivou úlevu nejen sami, ale i u svých partnerů. Najednou budete ze svého okolí dostávat jako odezvu samé příjemné, pozitivní odpovědi. Jsou však jen odrazem pozitivního postoje, který sami vyzařujete.

Dumat nad věcmi dávno minulými, které už dnes nemají co říci, to je negativní myšlení s tím nejvyšším potenciálem. Babrat se v problémech, klást si otázky, kdo za co může a kdo co zavinil, jen abychom mohli svalit odpovědnost na jiné, to znamená neustálou obnovu našich negativních postojů, od nichž se právě chceme osvobodit. Je to součástí starého, navyklého myšlenkového schématu, které trápí tolik lidí.

Lékařský výzkum ukázal měřením krevního tlaku, vylučování hormonů a zatížení orgánů, jak šokující prožitky a stresové situace, pokud se jimi nadále zabýváme, dokáží náš organismus znovu a znovu uvádět do téhož napjatého stavu. Mnichovský biolog dr. Frederic Vester lo ukázal náznorně v knize „Fenomén stres“.

Už asi začínáte tušit, jak je důležité nenechat tento divoký lok myšlenek, který se v hlubokých vrstvách naší mysli stále projevuje ve formě obrazů, aby zaplavil naše podvědomí.

Z toho plyne další důležitý poznatek. Už nyní jste schopni prohlédnout kardinální chybu, které se dopouštíte: Neustále přemítal o minulosti je jed pro vaši pohodu. Žijte nyní. Nenechte myšlenky, aby vás odvlékaly do minulosti.

V tomto okamžiku je čas začít se cvičením - čím častěji je budete dělat, tím dříve uvidíte svět ze zcela jiného pohledu! Meditujte deset minut o slovech: „Stoupám v duchu vzhůru, až mi minulost, přítomnost a budoucnost splynou do jediného obrazu a budu vidět věci docela jinak.“

Touto afirmací dosáhnete dvou cílů. Zatímco se budete nořit do těchto slov a budete je ve své obrazotvornosti měnit ve skutečnost, budete se poznenáhlu zbavovat jiných myšlenek, které ruší váš klid. Silně se tak soustředíte na novou, vyšší zkušenost. - Úspěšná meditace vám poskytne zdroj nového pohledu na svět, takže se budete lépe orientovat ve svém veškerém konání a získáte široký přehled o motivaci a důvodech vašich plánů až po jejich praktické důsledky do budoucna.

Stanete se pány sebe sama. Již po prvních malých testech a cvičeních jste si jistě všimli: Pozitivní myšlení vám pomáhá uskutečňovat vaše skryté tužby po harmonii, lásce, úspěchu a zdraví.

Jak se budete pomalu propracovávat k svým nejniternějším problémům, budete postupně volit takové formulace pro meditaci, jaké vám budou nejlépe vyhovovat. Nakonec si vytvoříte cvičení sugesce, které vám bude nejbližší a bude pro vás nejvhodnější. Jeho cílem je: zdraví, úspěch, láska, harmonie.

V další kapitole budu popisovat příklady ze své praxe. Cílem je, abyste si uvědomili, že všechny tyto případy mají bez ohledu na různost osudů svých aktérů společný rys: výraznou závislost na síle našeho podvědomí, které se naučíme ovládat.

Pozitivní myšlení - záštita vůči světu problémů

Úsměv, který vyšeš svým bližním, se ti vrátí.

Indická moudrost

Duch stojí nad rozumem

Je to překvapivé zjištění, když sledujeme, jaký vliv mají naše představy i na ty nejmenší detaily našeho života a našeho vztahu k světu. Bez ohledu na to, nač právě myslíme, náš duch vše přetváří podle svého vlastního pohledu na svět. Pozitivní představy mají skutečně sílu měnit věci. Pro nás je toto zjištění nesmírně důležité a týká se tělesného i duševního zdraví i harmonické komunikace s ostatními lidmi.

Žít podle svých představ znamená mít určitý „obraz o životě“. Všechny naše problémy vznikají z toho, že jsme zapomněli, že můžeme myslet také jinak a že máme moc měnit na tisíce způsobů své prožívání.

„To je výsledek neustálých názorových střetů a bojů v politice,“ řekl jsem funkcionáři zemského předsednictva jisté politické strany. Po zvlášť bouřlivé debatě se nervově zhroutil. Přiznal se, že už delší dobu mu cukají víčka a že trpí návaly migrény.

Politik stojí v nejpřednější linii střetů myšlenek. Při svém povolání zachází s duchovními energiemi, jako by to bylo komerční zboží. Jeho nejhlubší lidské zájmy se ztrácejí pod „zájmy“, které zastupuje. Když už mu psychická disharmonie přeroste přes hlavu a on se rozhodne vyhledat, jako v tomto případě, pomoc u psychoterapeuta, odborníka v pozitivním myšlení, pak je většinou překvapen zákonitostí, se kterou se zde setká: „Sám jsi odpovědný za svůj život. Tvé podvědomí se řídí tvými představami.“

Pochopí, že *chce* svou vůlí řídit vlastní život i život ostatních - a přitom manipuluje sám se sebou. Není divu, že ně-

mečtí politikové sami označili při průzkumu v roce 1978 svou práci za vražednou. Bez milosti se opotřebovávají v kolotoči sil rozumu.

Dal jsem svému pacientovi z politických kruhů řadu úkolů právě v té oblasti, kde se lze dočkat nejlepší odměny - v práci na sobě samém. Rozumné rozčlenění denního rozvrhu omezilo pracovní povinnosti, mezi něž byly vloženy přestávky plné uvolnění, a režim dne doplňovala přesně stanovená doba nočního klidu. Dostal plán správné výživy, jež co nejméně zatíží trávení, a pomocí dechového cvičení spojeného s nácvikem uvolnění jsem jej připravoval na hypnoterapii. V hypnóze si pak osvojil tuto meditační formuli:

„Jsem naprosto klidný a vyrovnaný. Nekonečná moudrost mého podvědomí vede intuitivně mé myšlení i konání. Spoléhám se plně na tuto vyšší moudrost a žiji v harmonii se svou duševní silou.

S láskou a porozuměním se obracím ke svým bližním, miluji sebe, miluji lidi a jsem úspěšný díky nevyčerpatelným silám ze svého nitra.“

Kromě toho jsem ho nechal napsat zkrácenou verzi, kterou si měl opakovat doma a ve dnech plných shonu, kdy se mohl uvolnit jen na několik minut:

„Jsem dokonale klidný. Mám záštitu v moudrosti svého podvědomí, která mne v každý okamžik mé existence správně vede a posiluje. Když teď vstanu a předstoupím před ostatní, vyjadřuji s absolutní jistotou a přesvědčivostí duševní zákony harmonie a lásky.“

Autogenní trénink zaměřený na uklidnění u něho udělal divy. Řadu týdnů po skončení léčby mi zavolal - radostný klid přímo vyzařoval z jeho hlasu - a vyprávěl mi, jak nastavil jednomu protivníkovi, který jej napadl s jedovatým, přímo nenávisť naplněným výrazem, zářivě srdečný úsměv. Sokovi došla řeč a zůstal stát s otevřenými ústy, když uslyšel argumenty plné porozumění a vyrovnanosti. Politikův život se nyní díky pozitivním změnám v podvědomí od základu změnil. „Nad čím jsem dříve proseděl hodiny, to nyní vyřídím za pár minut,“ říkal radostně. „Jsem nejen zdravý, ale moje práce mi teprve teď působí skutečnou radost, a přitom jsem daleko výkonnější než dříve.“ Ve své největší životní

krizi tak v pravý okamžik rozpoznal rozdíl mezi zdáním a skutečnou existencí.

Nově nabyté sebevědomí

Alespoň zpočátku podobnou stresovou situaci jsem zažil i u jedné uznávané fotbalové hvězdy. Když jeho mužstvo prohrálo několik zápasů ve spolkové lize a ani jeho vlastní účast nebyla hodnocena právě příznivě, nebyla sice zatím dotčena jeho pověst, ale přesto se to mocně dotklo jeho ješitností. Jeho otec mu od dětství neustále předhazoval, že nic nedokáže a že je budižkničemu. Proto byl mimořádně citlivý na jakékoli změny v hodnocení vlastní osoby jinými lidmi. Dětství bez lásky, kdy mu rodiče naočkovali pocit méněcennosti, se odrazilo v přehnané ctižádosti, kdy si myslel, že ve svém klubu může existovat pouze jako nejlepší. Psychický tlak a samolibost ovšem lak daleko nedoženou pouze fotbalisty.

Napětí, jemuž byl nyní vystaven, zvýšilo ještě zranění kolena - psycholog by je těžko označil za „náhodu“. Čtyři týdny rekonvalescence stěží přečkal - ale hned při prvním tréninku bylo jasné, že si bude muset dát mnohem delší pauzu.

V této situaci mi zavolal a prosil mě o delší samostatnou terapii u sebe doma, která by mu pomohla zvládnout nervozitu a vnitřní napětí, jemuž byl vystaven. Nikdo se o tom samozřejmě nesměl dozvědět, protože v jeho povolání může mít každá lidská slabost, kterou ukáže na veřejnosti, ničující následky. Přinejmenším by poklesla jeho hodnota na trhu.

Člověka omezeného tolika představami a návyky lze hypnotizovat snad ještě hůře než psychopata. Jeho Já ovládá všechny přístupy a cestičky k podvědomí. Nemůže se zbavit trýznivého neklidu a obav, že někde něco opomene nebo že mu něco, co je důležité pro jeho kondici, uteče.

Musel jsem napřed tohoto muže pozvolna autogenním tréninkem zklidnit. Trvalo tři týdny, než jsem se mu doslal pod kůži. Naučil jsem ho několika sugestivním formulacím, které mu měly umožnit zbavit se egocentrického pojmání světa, a z toho jedna jej měla speciálně osvobodit od profesionálního trápení:

„Jsem vnitřně zcela klidný. Pociťuji harmonii a cítím se skvěle. Dívám se na svět pln síly a zdravě, rychle a bezpečně reaguji. Každou buňkou mého těla lepe nekonečná životní síla mého podvědomí, která ji udržuje neustále svěží. Jsem zdravý a ve svém povolání výkonný. Mohu se na sebe kdykoli spolehnout! Cítím se bezpečný mezi svými kamarády z klubu, kteří jsou mi oporou. Jsme úspěšné mužstvo a já jsem jeho cenný a platný člen.“

V průběhu dalších cvičení - šlo o duševní ponor do prožitků formou obrazů, k čemuž se ještě vrátím podrobněji - došel sám k názoru, že jeho sobecké touhy po vnější slávě a lesku byly přehnané a že šly na úkor skutečných potřeb jeho těla. To bylo také příčinou jeho zranění. Tělo se vzepřelo dalšímu zneužívání svých sil rozumem. Sama fotbalistova psychika potvrdila znovu zákon o harmonii mezi duchem, tělem a duší, který lidská vůle nesmí svévolně porušovat.

Můj pacient byl rozumný. V období nuceného čekání, které zdánlivě nemohl k ničemu využít, dokázal poznat souvislosti svých skutečných vnitřních potřeb. Zvlášť silně ho ovlivnila scéna, která se mu při meditacích neustále vybavovala před duševním zrakem, kdy se marně snažil postavit vozík, na který rovnal jablka. Vždycky když už byl vozík naložený, objevil se slon a vozík mu převrhl. - Až když nakonec ve velkém zvířeti poznal otce, který vždycky všechnu jeho námahu obrátil vniveč, přišel s pláčem k sobě.

O mnoho týdnů později jsem se při jednom utkání setkal s jeho trenérem. Bez vyzvání začal vyprávět, že se fotbalová hvězda hodně změnila. Lze s ní daleko lépe vyjít a není zdaleka tak svéhlavá. Jako hráč se už nežene hekticky po hřišti, ale více spoléhá na intuici a lépe spolupracuje s ostatními. Je to nyní radost s ním pracovat. - Sportovec se tak zbavil části svých negativních představ a zábran. A po/ději se opět objevil na titulních stránkách novin jako hvězda první velikosti.

Jak nově ve starém manželství

Jednoho dne přede mnou seděla utrápená 45letá žena. Byla přepadlá a upracovaná a v křesle se doslova ztrácela. Už nemohla. byla úplně vyřízená; nemohla už ani myslet, ani žít.

ani nic dělal. Největší strach měla z toho, že by se její muž dozvěděl, že mě navštívila.

Její muž byl vyšším úředníkem v jednom spolkovém úřadě. Ona pocházela z chudobných poměrů a již tehdy, když byl mladým, i když nadějným úředníkem, s ní jednal jako s lepší uklízečkou. Moderní hospodyně by mu určitě byla hned v prvních týdnech ulekla. Noviny, odpadky, popel z cigaret, všechno nechal v pokoji tam, kde mu to právě upadlo. Manželka Ina musela svému pánu i solit vajíčko nebo naléval mléko do kávy. V bytě nesáhl vůbec na nic.

Svou ženu vyloučil z jakéhokoli rozptýlení či zábavy. Když se známi po ní ptali, odpovídal, že má moc práce doma. Cestoval do Paříže a do Istanbulu; ona však měla za úkol pouze střežit dům a nanejvýš mohla zajel na pár dní k rodičům. Její život byl samá šikana. Když objevil na límci vyžehlené košile záhyb, dupal po ní. Za připálenou pečení ji uhodil do tváře. Ukázala mi ve výstřihu spáleninu, kterou jí manžel způsobil v návalu vzteku cigaretou.

Připadal jsem si při jejím vyprávění, jako bych slyšel o vymřelém živočišném druhu, který známe nanejvýš ze starých filmů a románů. Paní Ina žila v takových anachronických poměrech už pětadvacet let. Občas trpěla chorobami žaludku a střev, měla potíže se štítnou žlázou a ledvinami a nepříjemný nervový tik v obličeji.

Nemohlo být názornějšího příkladu, jak jeden partner dokáže zničit psychickým tlakem a tisíci maličkostmi zdraví druhému. Po tak dlouhé době bylo obtížné najít rychlou a pronikavou nápravu. Krok za krokem jsem musel ubohé trpitelce pomáhat budovat novou, pevnou psychickou strukturu. Nejen pro sugesci, ale i pro domácí meditace jsem jí napsal tuto formulaci:

„Jsem naprosto klidná a vyrovnaná. Své úkoly plním s radostí a oddaně. Mou duši naplňuje Boží láska. Nekonečná síla mého podvědomí naplňuje každou buňku mého těla, uzdravuje ji a posiluje. Miluji své tělo, miluji celou svou bytost, spojenou s Božím dílem v sobě samé. Cítím se jako v bezpečném úkrytu v hlubinách své osobnosti, jež mě chrání a dodává mi sílu vést život samostatně, zdravě a šťastně. - Lásku posílám i svému muži, jenž potřebuje hodně síly, aby v sobě objevil dobré jádro.

Jsem pevná osobnost. Daří se mi všechno, co podnikám ke zlepšení svého života a o co se snažím v dokonalé harmonii se svými duševními silami. Vnitřním zrakem vidím svého muže, jak se ke mne přátelsky a pln ochoty obrací. Jsem čistá, svěží, zdravá a plna pokoje."

Po čtyřech týdnech z ní byl docela jiný člověk. Nárůst harmonie v jejím nitru se odrazil i v rysech obličeje. Jednoho dne přišla do mé ordinace s novým účesem a já jsem se na ni musel dvakrát podívat, než jsem ji vůbec poznal.

Pak se vrátil její muž z dovolené z hor a najednou stál ráno celý nepřičetný ve dveřích ordinace. Začal neurvale křičet a chtěl vědět, co jsem s jeho ženou prováděl. Řekl jsem mu: „Vy jste byl čtyři týdny na dovolené, a přesto vypadáte pěkně nervózně. - Vaše paní přišla k nám na terapii a myslím, že se úplně uklidnila, rozkvetla a našla vnitřní harmonii. Copak vás to příjemně nepřekvapilo? - Za tu dobu poznala, že i ve vás je dobré jádro, kterému musí věřit, aby mohla být šťastnější a zdravější."

Málokdy jsem viděl tak konsternovaný obličej. Nenapadlo ho prostě nic, co by mi na to řekl. Při loučení jen mumlal nesmyslná a nesouvislá slova: „Měla se mě zeptat", „Je to nakonec moje žena"... - to jen názorně ukázalo, na jakých hliněných nohou stál celý systém jeho tyranie. Jeho žena však prolomila ledy, teď už jenom musela zůstat silná a nechat se v nově nabytém sebevědomí zviklat.

Napřed se naučte mít rádi sebe sama

Jiný případ psychického trápení byla 24letá Elvira B., která za sebou měla pokus o sebevraždu pomocí prášků. Chtěla si vzít život z nešťastné lásky, protože ji opustil snoubenec. Do mé ordinace přišla rovnou z nemocnice, ještě celá zesláblá a deprimovaná.

Její hlavním problémem byla ničivá žárlivost. Dokud žila se svým snoubencem, nesměl se kromě ní na žádnou jinou bytost ženského pohlaví ani podívat. Dokonce i když se přátelsky usmál na číšnici, byla snoubenka úplně bez sebe. V noci mu několikrát volávala, aby se ujistila, že je skutečně doma. Propátrala každou minutu, kterou strávil mimo kancelář. Mladému muži muselo být úzko při pomyšlení, že

by měl žil vedle lakového děvčete. Nakonec našel útěchu u kolegyně z práce, která si byla sama sebou jistější.

Spolu s nenávisť, závistí a zlobou patří žárlivost mezi čtyři nejhorší a nejničivější jedy, které můžeme sami vyvinout proti vlastní pozitivní, přirozené životní síle. Je to vlastně dokonalé přiznání bezmocného majetnictví a ztráty sebejistoty, kdy postižená osoba získá nezvratné přesvědčení, že žije s někým, kdo si to vůbec nezaslouží. Žárlivci mobilizují veškeré své síly, aby na sebe vážali jiné osoby. Tím však většinou dosáhnou pravého opaku. U dívky Elviry muselo v mládí někde dojít k chybě, která ji zbavila schopnosti skutečné miloval; žárlivost - jak praví Krišnamurtí - je toliko představa o lásce, nikoli opravdová, hluboká náklonnost. Její sebedůvěra byla natolik narušena, že nebyla schopna věnovat jinému lásku. Pachtila se pouze egoisticky po důkazech lásky od druhých.

Dal jsem Elviře sugestivní afirmace zhruba tohoto obsahu:

„Nechávám se prostoupit nekonečnou silou svého podvědomí, která mě prozařuje z centra mé bytosti a šíří se až do mého okolí. - Cílím, jak mnou prostupuje a jak mě posiluje životní síla. Vše, co zamýšlím, se mi proto snadno a bezpečně zdaří. Nepotřebuji nic jiného než naslouchat svému vnitřnímu hlasu, jenž mi dává kdykoli jistotu, že budu jednat správně a dobře.

Miluji sebe samu. Jsem plna harmonie. Všechny mé emoce jsou průzračně čisté, s láskou se obracím ke svým bližním. Víím, že v každém člověku je ukryto božské jádro, a cítím se spojena s dušemi ostatních lidí, jež disponují toutéž duševní silou, která tepe i ve mně. Jsem plna hlubokého klidu a harmonie. V budoucnu rozpoznám ihned falešné, sobecké city od pravé, duchovní náklonnosti k ostatním lidem. Tato vnitřní jistota mne osvobozuje k pozitivnímu, šťastnému a úspěšnému životu."

Po terapii Elvira zakotvila ve svém novém životě a děkovala si, že konečně našla oporu v sobě samé.

Překonávání agresí

Nevyzrálé emoce mladistvých bývají opakovaně příčinou jejich výbušného, agresivního jednání. Nedostatek lásky a náklonnosti v prvních a rozhodujících letech dětství se ukazu-

je ve stále hrozivěji narůstající míře být příčinou výchovných selhání. Drsní, citově chladní mladiství stojí proti egoistickým dospělým, kteří si neradi přiznávají vnitřní slabost a jsou dnes ještě méně než dříve schopni jinému darovat lásku. Tím musí přirozeně trpět potomci.

Totéž bylo i příčinou surového střetnutí, kdy 23letý zámečnický Hans B. jednoduše hodil po svém mistru kladivo, když mu ten - podle Hanse nespravedlivě - vytýkal nekvalitní práci. Ještě štěstí, že mistr právě udělal krok do strany, čímž si zachránil život. Hanse však propustili z práce, protože ho pokládali za nebezpečného a nevyzpytatelného - již dříve byl znám jako rváč se sklonem k agresivitě. Teď si prostě dovolil až příliš.

Přišel k nám z vlastního popudu, protože nedokázal vycházet se světem a nemohl už psychicky unést neustálé konflikty, které vyvolával. To byla totiž jeho slabá stránka - a on si přitom dělal starosti, kam jeho vývoj povede. Navíc zjistil, že není v jeho moci návaly vzteku zvládnout.

Agresivní chování k okolí znamená často, že člověk nemá dostatečně rád sám sebe a že trpěl citovou deprivací v rodině. Hans měl za sebou tvrdé dětství. Jeho otec byl alkoholik a bil buď jeho, nebo matku, kdykoli se objevil doma. Ve škole si pak malý Hans začal vybíjet vztek za příkoří utrpěná v rodině, kde se nemohl bránit, na svých spolužácích. Stal se z něho postrach celé třídy. Nikdo s ním nechtěl mít nic společného. Každý člověk, kterého potkal, pro něho byl potenciální nepřítel.

Když jsem ho chtěl hypnotizovat, musel jsem se doslat pod slupku jeho citové okoralosti. Nejdřív se v jednom z mých víkendových kurzů poprvé opravdově setkal se světem jiných lidských jedinců. A stalo se to, co každý měl za nemožné. Intenzivní vzájemná náklonnost, jež vzniká při dynamických cvičeních ve skupině, vehnala Hansovi slzy do očí. Ještě nikdy nezažil, že by jej cizí lidé tak spontánně přijímali a že by měli takové pochopení pro jeho problémy. V pondělí se pak zpočátku trochu styděl za „příval citů“, který ho zaplavil. Avšak pak prohlásil s osvobozujícím úsměvem, že ještě nikdy nebyl k jiným tak otevřený.

Pří sugesci jsem se snažil, aby jeho nitro našlo cestu lásky ke světu. Když si představíte, že Hans byl typ rockera, asi

víte, jakou trpělivost a opatrnost to vyžadovalo, aby klíčící semínko jeho nového uvědomění sebe sama nebylo udušeno náhlou protireakcí okoralé slupky. Především v krizovém období jeho hypnotické léčby - hlavně v prvním týdnu - jsme na to museli dávat stále pozor. Hans však zůstal vytrvalý. Tušil, že právě teď má jedinečnou příležitost, aby se stal jiným a svobodnějším člověkem.

Pro autosugesci jsem mu doporučil tuto afirmaci:

„Jsem harmonická, mírumilovná bytost jako ostatní lidé okolo mne. Hluboká síla mého nitra mne činí čistým a rozumným. Chci přispět k lomu, aby se moje soužití s jinými lidmi utvářelo co nejlépe.

Mám rád své rodiče a odpouštím vše sobě i jiným. Mám rád své kolegy a přátele, kteří chtějí vést stejně jako já pěkný, šťastný a úspěšný život. Ve společnosti se cílím šťastně a svobodně. Cítím se dobře a bezpečně i ve svém nitru, které mi dodává sílu vést šťastný a klidný život. Jsem vnitřně klidný a čistý a naslouchám svému vnitřnímu hlasu, který mne vede k dobrému a správnému způsobu života. Jsem prostoupen klidem a harmonií. Jsem zdravý a úspěšný.“

Hans měl kazetový magnetofon. Uvedený text si namluvil na pásek a před spaním si ho přehrával. Naučil se u nás dostat se autosugesci do hlubokého klidu - v něm doma poslouchal svá slova a snažil se, aby pronikla až do nejhlubších vrstev jeho podvědomí.

Byl to pro nás opravdu tvrdý oříšek. Jeho tuhá slupka, přes kterou nepronikl žádný kladný cit, však začala po čtvrt roce přece jen měknout. Do jeho podvědomí začaly pronikat pozitivní myšlenky a postupně nahrazovaly někdejší představy a poškození, jichž se Hansovi dostalo z prostředí, ve kterém žil. Podařilo se mu v hypnóze se uvolnit a pronikat stále hlouběji do svého nitra. Když se se mnou loučil, měl jsem zvláště dobrý pocit, že jsem pomohl mladému člověku, aby našel cesiu do lepší budoucnosti.

Slyšel jsem o něm zase až za tři roky. Radostně mi vyprávěl, že udělal mistrovské zkoušky a že byl dokonce přijal zpátky do svého starého podniku. Vnitřní proměna měla tedy pozitivní vliv i na jeho okolí.

Sám se dostat z nesamostatnosti

Zatímco Hans B. kompenzoval nedostatek lásky agresivitou ke svému okolí, 17letý Bertram S. odpovídal na neustálé nadávky svých rodičů tím, že se obracel stále více do sebe.

„Kluk lajdácká: nikdy si nedělá úkoly, pořád jen sedí zasněně u okna a civí do prázdna, a to je vděk za to, že ho posíláme na střední školu," řádl otec. „Dělá ze sebe hloupeho, aby nám nemusel pomáhat v zahradě. Ani na nákup ho nemůžeme poslat, protože hned zapomene, co měl koupit. - A navíc to cukání v oku! Pořád mu cuká v obličeji, když s ním mluvíte. Nevíme, proč je ten kluk tak nervózní!"

Bertram byl zasněný chlapec, kterého rodiče připravili o každou radost z úspěchu. Při lyžování si zlomil nohu, protože otec chtěl, aby sjel právě tenhle kopeček. Matka neustále lamentovala, jak je nesamostatný a nemotorný. Ani kávu nemůže přinést z kuchyně, protože by si hned polil kalhoty.

Při první konzultaci jsem mu podal blok, aby napsal jméno, adresu a datum svého narození. Matka hned příznačně reagovala: „Dejte to raději mně, protože po něm to nepřechtete."

Neustálé výčitky způsobily, že Bertram už ani nevnímal, co se mu říká. Když jsem se ho znovu na něco zeptal, jako by ani neslyšel. Prostě vypnul. Jeho vnitřní svět, do kterého se stáhl, byl pro něj důležitější než cokoli jiného. Šlo tedy o to dostat ho z izolace, protože takto by! ztracený pro vnější svět a stal se také outsiderem třídy.

Ale i rodiče se museli vzdát své nesprávné výchovy, pokud vůbec mělo dojít k nějakému zlepšení. Člověk, kterého pořád někdo mentoruje a nadává mu, který nemá možnost ani se svobodně dopustit chyby či omylu, musí hledat nějaký únik. Bertram jej našel ve svém vnitřním světě.

Dostat se k němu bylo poměrně snadné. Prahnuł po troše porozumění a pojal ke mně ihned důvěru, když jsem v úvodním rozhovoru mezi čtyřma očima plně akceptoval jeho nejniternější potřeby a vyjádřil pochopení pro jeho trápení. To bylo příznivým znamením, že se i v hypnóze brzy uvolní, což je pro soulad vlastního já a těla nejdůležitější, Bertram dostal tuto afirmaci:

„Jsem klidný a rozprostírá se ve mně hluboký pokoj. Mé podvědomí je nesmírně silné a dodává mi sílu a jistotu, že pochopím všechno, co mě v životě ještě potká, byť by to bylo sebezvláštnější. Mým hlavním cítem je harmonické soužití s ostatními.

O práci pro školu se starám s radostí. Ve škole jsem pozorný a koncentrovaný. Když budu více vědět, zajistí mi to v dalších letech úspěch. Cítím se dobře ve společnosti svých učitelů a spolužáků. Protože se cílím ve svém nitru bezpečný a silný, přistupuji k nim zcela otevřeně a volně. Také oni se ke mně chovají zcela přátelsky a ochotně. Mezi mnou, mým nitrem a vnějším světem vládne naprostá harmonie. Díky ní se cítím čistě a svobodně a všechny úkoly, které dostanu, zvládám lehce a s jistotou. Cílím v sobě hlubokou lásku, která proudí k rodičům a k přátelům a kterou mi vracejí. Doma jsem rád a cílím se tam v bezpečí."

Rovněž s Bertramem jsme v hypnóze podnikali cesty. Bylo zajímavé, že zpočátku se doslal vždy do temného jedlového lesa, ekvivalentu emocionální stísněnosti. Na konci terapie již les zmizel a Bertram cestoval do krajiny plné květů,

Bertram u nás strávil dva měsíce, které pro něho znamenaly velké osvobození. Když od nás odcházel, tik v obličeji již docela zmizel. O svých pocitech mohl nyní hovořit otevřeně a bez zábran. Když jsem měl později možnost uvítal Bertramovy rodiče na jednom ze svých seminářů, na něž pravidelně zvu své bývalé pacienty a jejich rodinné příslušníky, dozvěděl jsem se, jak jsem v Bertramově případě *já sám* uspěl. Říkali mi, jak pěkné vysvědčení ve srovnání s předchozími lety právě přinesl a že ho spolužáci přijali mezi sebe. Poprvé za celou dobu, kdy chodil do školy, měl kolem sebe přátele - a především jeho nervozita zcela zmizela.

Žena s nutkavým mytím

Každý z nás má někdy pocit viny, že se dopustil něčeho nesprávného, anebo se musí trápit obavami. Právě to je však velice vhodná příležitost vyzkoušet, jestli naše pocity přitom pramení z oprávněných vnějších podnětů, nebo zda mají původ v našem špatném svědomí, anebo konečně, zda v určitém případě nejednáme neuroticky, to znamená přecitlivěle

a nepřiměřené přehnané. Neurotik není schopen objektivního náhledu, který taková zkouška vyžaduje. Protože trpí přehnaným komplexem viny a úzkostmi, reaguje nelogicky. Z tohoto důvodu u něho dochází k nutkavému jednání.

Přišla ke mně asi padesátiletá žena, která si musela každý den nesčíslněkrát mýt ruce. Sprchovala se alespoň dvakrát denně, v neděli častěji. Jako zaměstnankyně technického provozu využívala každé volné minuty, aby si hned běžela umýt ruce. Dobrých pět minut potřebovala na to, aby si je důkladně namydli. Dokonce i vrchní sestru na operačním sále by to znepokojilo, kdyby byla některá spolupracovnice takto důkladná.

Nyní, po několika desetiletích, dostala přes veškerou čistotnost ošklivou kožní vyrážku. Na vině nebyla špína, ale naopak dráždivé látky v mýdle, které za několik desetiletí zničily ochrannou tukovou vrstvu na kůži, takže se nedovedla bránit proti napadení. Žádný lékař nedokázal najít vysvětlení pro její ekzém a vyléčit jej. Pacientka byla zoufalá. Reagovala stále hysteričtěji, dostávala silné záchvaty migrény a po dlouhé týdny bývala práce neschopná.

Co bylo příčinou této mánie? Často jsou to podvědomé pocity viny, jichž se chce postižená osoba neustálým mytím zbavit. U této ženy - byla neprovdaná a za celý život měla nanejvýš dvakrát či třikrát pohlavní styk, a to ještě za nepříjemných, až odpudivých okolností - byla příčinou nezvládnutá sexualita. Už když chodila do školy, slýchala od matky, jak je nebezpečné hrát si s rukama po těle. Když to přesto udělala, cítila strach z nepředstavitelných následků. Když jí bylo čtrnáct, začalo její chorobné mytí.

Když podvědomí žene pacienta tak mohutně po dobu více než čtyř desetiletí k reflexnímu jednání, pociťuje pacient zároveň o to silnější touhu osvobodit se od tohoto tlaku. Podmínkou ovšem je, aby sám pochopil souvislosti a příčiny nutkavého jednání, jenže toho jsou neurotici schopni jen velice vzácně. Teprve když se dostaví vážné problémy s okolním světem, jako v tomto případě ekzémy, může dojít ke změně. Jistý pozorný lékař dal mé pacientce radu, aby hledala psychické příčiny svého neustálého trápení, a poslal ji ke mně. Psychoterapeut má při vyvolávání podvědomých zážitků jedinou možnost - musí umět dešifrovat často sym-

holický význam obrazů, které se při hypnóze vynoří z podvědomí, a nechat jakoby znovu proběhnout dávno zasuté zážitky (viz též kap. 5).

Byť to zní laikovi sebezpodivněji, ukládáme do paměti každou scénu a každou událost, které jsme v životě prožili. Našemu ego, našemu světskému já se často zdá, že jsme něco beze zbytku zapomněli. Jde však vždy pouze o to nalézt přístup do nezníčitelné kartotéky našeho života, jejíž vchod byl zavalen vytěšňovacími mechanismy.

V hypnóze nebo autohypnóze lze vyvolat z minulosti detaily, které jsme dříve ani nepostřehli, jako například, když hledáme jméno nebo telefonní číslo známých, se kterými jsme se setkali jen jednou.

Také u této ženy s nutkavým mytím pomohlo sugestivní prožívání odhalit zážitky z dětství, které byly příčinou jejího trápení. Postupovali jsme velice trpělivě a pracovali jsme celé týdny v individuálních sezeních, až jsme se krok za krokem propracovali do hlubokých, dosud nepřístupných sfér jejího podvědomí. Během těchto týdnů jsem jí k sugesci doporučil tuto afirmaci:

„Pociťuji v sobě hluboký klid a harmonii. Jsem zcela uvolněná. Cílím se bezpečně ve svém nitru, kde je zdroj mé síly. Veškeré mé pozitivní myšlenky, pocity a tužby jsou v rovnováze s mou duševní silou a činí můj život úspěšný a šťastný. Pociťuji hlubokou pravdu svého vnitřního hlasu, jenž mě vede, abych konala dobře a správně. Miluji sebe, miluji své tělo, splývám se silou svého ducha. Dává mi sílu, abych žila přirozeně a svobodně. Nekonečná moudrost mého podvědomí proniká celým mým tělem, a proto jsem zdravá a šťastná. S důvěrou se opírám o božské jádro své bytosti. Jsem zdravá a díky své duševní síle žiji v harmonii a lásce se svými bližními, jsem šťastná a úspěšná.“

Opakující se stereotypní obraly sugestivních formulací nejsou samoúčelné: jejich cílem je navyknout podvědomí na podobné myšlenky tak, aby do něho pronikly co nehlouběji. Duchovní energie těchto myšlenek se musí uložit do pokladnice podvědomí, stejně jako se zvuk nahrává na magnetofonový pásek. Teprve když se v podvědomí vyvolávají automaticky jako reflexy, je dosaženo cíle a staré negativní myšlenkové obsahy jsou vytěšněny.

Po několika týdnech jsme pacientce s nutkavým mytím k sugesci přidali ještě další nuanci. Dotkli jsme se přímo jejích problémů. I pro meditaci doma si připsala: „Jsem naprosto klidná a harmonická. Celý povrch mého těla, moje pokožka mi poskytuje příjemně slastný pocit bezpečí, kůže je hladká a krásná a zdravá. Cítím, jak jí prostupuje nevyčerpatelná síla mého ducha a jak je díky ní silná a odolná. Zaplavuje mne vlna slastné harmonie. Miluji své tělo a děkuji Stvořiteli, že mi v tomto životě poskytl takové naplnění a krásu. Jsem zdravá a cítím lásku a hlubokou spřízněnost se všemi živými bytostmi.“

Trvalo dlouho, než se tato žena doslala ze slepé uličky své psychiky. Po šedesáti hodinách terapie v ordinaci se ještě zúčastnila několika seminářů o „pozitivním myšlení“ a „dynamice skupin“. Stav její kůže se po třech měsících hypnotického léčení značně zlepšil. Co nedokázaly stříky a pobyty v sanatoriích, to nyní dokázala sama svou vlastní silou, silou svého podvědomí. Čtyři měsíce po terapii ekzémy zmizely docela. To byl další důkaz psychické proměny, jakou prodělala. Po jednom semináři mi vyprávěla, že vždy, když jde do koupelny nebo do umývárny v práci, jakoby v myšlenkách slyší; „Jsem čistá a dobrá. Moje kůže je něžná a čistá, jak jsem teď šťastná a spokojená!“

Její život byl teď svobodnější, uvolněnější, bližší skutečnosti a vyrovnanější. Všichni, kdo ji znali, jí gratulovali, že se jí teď vede o tolik lépe. Také muži ve firmě se na ni teď dívali jako na ženu, a ne už jen jako na „čekanku“ jako dříve. Vyzařovala už něco docela jiného.

Dívka bez rukopisu

Se zcela zvláštní vadou mě navštívila 27letá provdaná studentka, matka dvou dětí. Byla velmi senzitivní, mívala telepatické a jasnozřivé prožitky a to dokázala i v hypnóze, kdy viděla, co se na univerzitě odehraje až za několik dní. Porucha, se kterou ke mně přišla, jí znemožnila studovat: nebyla schopná dále psát. Jednou, když si chtěla udělat písemně pár poznámek, pocítila zábranu a najednou nemohla psát, ruka byla jako zablokována.

Hned jsem za tím tušil nějaký prožilý šok a také jsem na něj v hypnóze brzy narazil. Mladá žena trpěla zábranami,

vsugerovaným komplexem méněcennosti a poraženectvím už od puberty. Když chodila do školy, její matka hodnotila každý výsledek jejího snažení - jako „dobrý“ nebo „špatný“. Pořád ji napomínala kvůli psaní. Když dívka skončila školu, pokusila se z pocitu bezvýchodnosti o sebevraždu.

Sex byl v jejím životě vždy zvláště potlačen. Matka mluvila o sexualitě stále jako o ztělesnění zla, dokonce i o jejím narození. Její vlastní manželský život se odehrával vždy v zatemněném pokojí - a teď si ji najednou „vzal“ v přírodě její kolega, a to docela nahou. A ona při lom nepociťovala naprosto žádné zábrany. - Ty se dostavily teprve později ve formě oné nervové poruchy, kdy ztratila schopnost psát. Snad chtělo její podvědomí zabránit lomu, aby onoho muže potkávala v posluchárně.

Na její poruchu jsem použil této sugescie: „Jsem vnitřně zcela svobodná a klidná. Nekonečná moudrost mého podvědomí mi dodává sebevědomí a sílu, abych pozitivně a s přehledem zvládala všechny životní situace. - Je ve mně harmonie a láska. Miluji své tělo i svůj život. Jsem naplněna vděčností, že ze sebe mohu čerpat veškerou sílu; spočívám na ní v dokonalé harmonii se svou bytostí, se svým celým bytím.

Mé tělo je zdravé a výkonné a díky své pozitivní bytosti myslím a jedním jasně a úspěšně. Stále mě vede a řídí Boží moudrost.”

Vnitřní klid a harmonie dopomohly paní Zentě B. opět k vyrovnanosti a uvolnění. Díky posílení sebevědomí se zbavila zábran v sexuální oblasti. Pozitivní myšlení jí pomohlo choval se přirozeně a využívat svých darů a předností. - Se svým mužem si otevřeně o všem promluvila, a lak se zbavila pocitu viny. Po šesti týdnech hypnoterapie už zase psala jako dřív.

Pryč ze soukolí společnosti úspěchu

V polovině sedmdesátých let způsobil velký rozruch terorismus, byl však vysvětlován vždy jen z perspektivy organizované společnosti. Většinou je to však egoismus mladých lidí postrádajících lásku, který je svádí k extremismu. Mládež odpovídá stále tvrději na povrchní pojetí života dospě-

lých, kteří se ženou jen za penězi a blahobytem. Některé mladistvé vhání do krajní opozice pocit, že tempu moderní společnosti nestačí. Ti, kdo nejsou tak výkonní, kdo se cílí být přetížení, hledají jiné východisko, jak by se mohli opřít neustálému tlaku společnosti na zvyšování produktivity.

Mezi tyto nepřizpůsobivé patřil i mladý obchodník Hans D., kterého rodiče nechali vyrůstat po internátech. Protože byl mimořádně inteligentní, naučil se rychle všechno, co se naučit dalo. Neviděl smysl v tom, že by se pro příštích 25 až 30 let měl vázat na věci vnějšího světa, aniž věděl více o možnostech, které život nabízí. Neustálý tlak okolí, které se snažilo z něj udělat normálního člena společnosti, mu vzal veškerou chuť do práce; a o zbytek se postaral alkohol a drogy.

Jednoho dne stál přede mnou a ptal se, jestli bych jako hypnoterapeut mohl být chytřejší než on a jestli bych si dokázal poradit s jeho problémy, zcela udiven naslouchal jednoduchým pravdám, že musí umět přijmout svůj osud, aby mohl žít v lásce a pokoji. Nadšeně studoval pozitivní myšlení a jeho psychologické pozadí, teorii sugesce a možnosti jejího rozvinutí v hypnóze. Nakonec se ke mně přihlásil na terapii a já se mu snažil pomoci prostřednictvím těchto afirmací:

„Jsem dokonale harmonický. Nořím se do svého podvědomí a nechám se řídit a vést nekonečnou moudrostí, V plné důvěře ve své duševní schopnosti naslouchám svému vnitřnímu hlasu, jenž mi pomáhá řešit všechny mé problémy. Pozitivní psychickou silou a láskou zvládám svůj osud. S láskou se obracím ke zdroji životní síly v podvědomí, s láskou se věnuji svému tělu, chrámu svého života; s láskou se obracím ke svému okolí, neboť všechny živé bytosti mají tutéž životní energii jako já. Jsme všichni stvořeni z téže božské síly.

Díky tomuto poznání jsem schopen se snadno zbavit svých drobných egoistických slabostí a stát se naprosto součástí přirozené energie života. Bůh je ve mně. Žiji skrze něho a z něho. Tvořím a žiji z naplnění života, který mi je k dispozici stejně jako každé jiné bytosti. Jsem naplněn dokonalou harmonií."

S touto prací na sobě samém započal pod mým vedením v roce 1977. Jeho staré povolání - obchodník - mu již nevy-

hovořovalo, a tak následoval svůj vnitřní hlas, který ho lákal na uměleckou dráhu. Na tu se pak také - již ženatý a s dítětem - vydal. Svým napolo protispolečenským, napolo anarchistickým ambicím z dřívějška se dnes už jen směje. Jeho vnitřní hlas ho ještě včas varoval a pomohl mu objevit skutečnou životní hodnotu: vlastní osobnost.

Moc sugesce

Rozum je jako Měsíc. Přijímá světlo od vlastního vědomí, jež se tedy podobá Slunci. - Takže když naše vědomí začne zářit, je rozum stejně zbytečný jako Měsíc tváří v tvář vycházejícímu Slunci.

Mahariši

Pochopení vlivů okolního světa

U jednotlivých případů v předchozí kapitole jste si jistě všimli sugestivních formulací. Snad jste si také představili, jak by jednotlivé sugesce působily na vás samotné. Cožpak mohou slova, která si sami utvoříte, tolik změnit vaši psychiku? Chtěl bych vás v této kapitole seznámit blíže se zkušeností, že sugesce mohou skutečně zajistit trvalý přístup ke zdrojům sil, které si ani neuvědomujeme.

V naší západní společnosti to přece všichni dobře víme; Když chci někomu něco názorně vysvětlit anebo prodat, musím mu to podat v sugestivním, důrazném hávu. V běžném životě jsme všude vystaveni sugescím a častěji je akceptujeme než odmítáme. Tylo sugesce se většinou obracejí na naše vnímání a prožívání vnějšího světa.

Uvědomte si: Všechny ty sugesce od vás něco chtějí. Jedna se vztahuje ke značce cigaret, druhá vám vnucuje jistého kandidáta některé politické strany. Ale nenajdete žádnou sugesci, která by vám chtěla pomoci vyřešit vaše hluboké osobní problémy, zabránit vašemu trápení. Dokonce i zubní pasta proti kazu a tabletky proti bolesti se chtějí především dobře prodávat. Stejně jako ostatní léky jsou zaměřeny proti tělesným symptomům. Co však přinesou vaší duši?

Sugesce je zhodnocená představa, síla, která nám udává směr. Chcete, aby se ve vašem životě hodně změnilo? Pak překročte vlastní stín a přiznejte si konečně nedvojsmyslně, jak špatně nakládáte nejen vy, ale i vaše okolí s energií svých myšlenek. Rozdělte si dosud neuvědomělé sugestivní půso-

bení na negativní a pozitivní a řekněte si totéž, co řekl slavný lékař C. W. Hufeland již před sto kly: „Když si lidé dokáží vsugerovat nemoc, měli by si také umět vsugerovat zdraví.“ Přijměte tento výrok tělem i duší za svůj. Naše psychická síla, kterou v sugesci aktivizujeme, má vliv na ducha, tělo i duši.

Začněte s realizací hned teď. Především musíte mít ve svém podvědomí čistý stůl. Je to jednoduché, když svých duševních sil použijete, aby uklidily jako skřítek hospodářiček. Musíte jen zůstat ve dvojím smyslu důslední:

1. Vaše přání od základu se změnit a obrátit se k lepší stránce života musí být pevné a nezvratné.
2. Musíte být připraveni objevit v sobě širokou škálu citů a pocitů, které je nutno přezkoumat, aby už nestály v cestě vašemu štěstí. Buďte k sobě upřímní a nevynechte ani ten nejzazší koutek svého vědomí, i kdyby vás to k tomu svádělo.

Co se skrývá za pojmem sugesce? Podle slovníkové definice je to podmanivé působení, svévolné ovlivňování pocitů, představ a vůle jiných osob. Autosugesce je pak ovlivňování sebe sama.

Není v tom vůbec nic tajemného, vždyť na naše pocity, představy a naši vůli každý den něco působí. Každým plakátem, každou reklamou v rozhlase či televizi se chytří reklamní psychologové pokoušejí nás sugestivně ovlivnit. Ale jakákoli myšlenka se může stát sugescí teprve tehdy, když dokáže ovlivnit podvědomí lidí, oslovit jejich fantazii a emoce.

Jestliže ekonomové a manažeři reklamy pokládají naše emoce vztahující se k vnějšímu světu za vyloženě tržní hodnotu, zkuste v budoucnu využít této velké hodnoty sami k ovlivnění zásadních životních otázek. Uvědomte si, jaký klenot vaše osobnost v sobě skrývá. Nenechte se od této chvíle manipulovat zvnějšku, ale pomocí pozitivních sugescí sami rozhodujte o tom, co se ve vás odehraje. Starejte se pozitivně o své psychické síly. V tomto směru vám až dosud nemohl poradit žádný psycholog, neboť i psychologové pracují pouze s rozumem, který se k podvědomí má jako Měsíc ke Slunci.

Zvolte si sami své tužby

Mezi představami, které si v duchu promítáme, mezi normálním, nepřetržitým tokem myšlenek a sugescí je jeden nepatrný rozdíl: volní zaměření k určitému cíli. Když ženě padne v obchodě do oka kožich nebo muž sní o hi-fi soupravě, pak opakované vyvolávání představy kýženého předmětu působí sugestivně a nutí naše podvědomí, aby využilo svých nekonečných možností k realizaci toužebného přání.

Zvláště účinná je v tomto směru konkretizovaná představa přání - jako v našem případě kožichu nebo hi-fi soupravy -, protože ta naše podvědomí aktivizuje mnohem spolehlivěji než pouhá abstraktní slova. Kdo si naprogramuje „zdraví“, bude mít jistě větší úspěch, když si cíl konkrétně představí.

Ženě, která po šoku při autonehodě trpí strnutím šíje, jsem proto poradil, aby si v sugestivních cvičeních představovala, jak zase vesele hraje tenis a lehce se pohybuje a jak se pak v kruhu přátel otáčí sem a tam a všem vykládá, jak se uzdravila.

Diabetikovi jsem doporučil, aby si představoval, jak všechny orgány jeho těla, včetně slinivky, dokonale spolupracují. Všechny orgány děkují slinivce za její snahu a to je tak sblíží, že nakonec celé tělo prostoupí pocit dokonalé harmonie, což daná osoba pocítí jako potvrzení svého naprostého zdraví.

Pozitivní sugesce nám přinášejí světlo do života zejména tehdy, když se domníváme, že jsme ztratili kontakt s tímto světem. Paní Ellinor S., která ke mně přišla s lakovými depresivními pocity, si zpočátku myslela, že to není možné. Řekl jsem jí: „Nechte laskavě představu, že ‚to není možné‘, za dveřmi a přijďte ke mně znovu, ale již odhodlaná!“

A skutečně jsem ji nechal vyjít za dveře. Vrátila se s lehkým úsměvem a už jsme měli pozitivní východisko, z něhož jsme v rozhovoru mohli vyjít. Neměl jsem nic proti její úsměvné převaze nad mými metodami, jen jsem jí řekl, aby se stejným lehkým úsměvem a nadhledem přistupovala i ke svým problémům.

Úsměv je podivuhodná, ba přímo čarovná sugesce. Zkuste si to někdy sami. Sedněte si před zrcadlo, až vám bude těžko, a jen se usmějte. Vsadím se s vámi, že za pět minut se už

budete cílit lépe. A i problémy, kvůli kterým jste se mračili, vám nyní přijdou k smíchu. Paní Ellinor S. tohle také dostala za svůj první úkol. Když jí bylo 38 let, ztratila manžela a patnáct let žila sama se svými depresemi, ani do společnosti nechodila. Nikdy se nezbavila smutku po svém muži.

Díky sugesci však za několik měsíců přímo sršela životem. Poradil jsem jí meditoval s touto formulací: „Jsem klidná a dokonale harmonická. Mám důvěru v božské jádro své bytosti. Prostupuje mne Boží láska. Díky ní jsem silná a zdravá. Miluji sebe sama a svůj život a cílím, jak jsem navěky spojena s nevyčerpatelným zdrojem své existence. Mám ráda vše, co v životě prožiji, a můj vztah k životu je plně harmonický. Život mi stejnou harmonií oplácí. Všechna má přání se splní. Prosím svou vyšší inteligenci, abych se setkala s mužem, který mi porozumí, který je naladěný na stejnou strunu jako já a se kterým mohu pozitivně vykročit společně do budoucna. Ve všem se pokorně podřizuji nekonečné moudrosti své vyšší inteligence, která mě stále vede a řídí. Sama v sobě jsem jistá a bezpečná. Myslím už jen pozitivně. Svobodně a jasně hledím do budoucnosti, do budoucnosti plné harmonie a sebedůvěry.“

Život pacientky se začal měnit již během terapie. Věnovala se sociální práci a přišla lak každý den mezi lidi. Znovu se objevil temperament a radost ze života, a tak brzy přišel i nový životní partner.

Jestliže si nedovedete představit, jak stárnoucí žena, která patnáct dlouhých let žila jen vzpomínkami na minulost a památkou svého muže, se mohla díky sugesci změnit opět ve veselou bytost radující se ze života, pak mi dovoluete, abych vám vysvětlil několik závažných souvislostí.

Reflexy a imaginace

Už jsem popsal, jak naivně a přímočaře podvědomí přejímá všechno, na co myslíme, a jak plně nasazuje svou nevyčerpatelnou sílu k dalšímu rozvíjení impulzů, které dostane - i když jde o ty nejbanálnější věci. Jen si vzpomeňte, kolik žen vyskočí na židli, když okolo proběhne myš, nebo kolik se jich večer dívá pod postel, jestli tam opravdu není schovaný nějaký muž.

Malá sugesce založená na strachu se neustálým opakováním stala reflexem, který se v určité situaci spontánně vynoří z podvědomí. Všimněte si sami na sobě, co všechno ve vás dríme v podobě reflexů, které okamžitě - když nastane příhodná situace - a bez rozmyšlení uvedete do akce.

Jak asi zareagujete, když vám někdo znenadání zezadu sáhne na hlavu? Otočíte se, abyste se podívali, co se děje? Nebo napřed vykřiknete: „Co to má znamenat?“ - Anebo jste se ze všeho nejdřív ohnali? Každé chování založené na reflexu, každý emocionálně podbarvený postoj ke světu lze změnit pozitivnější sugescí. Sugescie, zaměřené na otázky praktického života, vycházejí vstříc nejhlubším vrstvám vašeho bytí: Vedou vás k novému zorientování a k zaměření na nynější okamžik, na konkrétní, opravdový život.

Sugestivní působení znamená spolupráci s podvědomím člověka. Neustále opakovaná slova mají za následek pozvolnou, ale nutkavou změnu vědomí. Je to tak jednoduché, že toho dovedou využívat i děti.

Udělal jsem takovou zkušenost s jedenáctiletým Saschou. Jeho matka se před nedávnem u mne zbavila díky pozitivnímu myšlení neustálých migrén. Sascha to prožíval s ní a převzal od své matky schéma pozitivních sugescí, jimiž jsem ji léčil.

Měl dvě ošklivé velké bradavice na pravé ruce a čtyři na noze. Matka ho slyšela celé dny stále mumlat: „Bradavice musí zmizet. Bradavice mizí. Už je nechci. Bradavice jsou čím dál menší a zmizí docela.“ Po dvou týdnech se bradavice skutečně scvrkly na malá černá znaménka. Brzy zmizely úplně a bez jizvy. Sascha prokázal, jakou sílu může mít autosugesce.

Co dětská mysl, vybavená lepší představivostí a schopností přesvědčit sama sebe, dokáže jen tak mimochodem, to musíme ovšem u dospělého podpořit metodami umožňujícími posílení autosugesce. Sugescie jsou účinné tehdy, když proniknou do podvědomí a stanou se jeho součástí. Přístup k podvědomí většinou blokuje rozumem a vůlí, pakliže jimi řídíme své reakce. Zde se opět projevuje onen zdánlivě paradoxní zákon, že chtít něco vůlí předepisovat rozumu vede spíše k opaku než k dosažení předsevzatého cíle.

Hluboké uvolnění autogenním tréninkem

Úspěchu nedosáhneme, chceme-li si něco vsugerovat vůlí a se zaťatými zuby, nýbrž pouze, necháme-li dění plynout mimo pozornost rozumu. Nejlépe se to podaří, když se uvolníme. Musíme se zbavit veškerého napětí. Pohodlně a v klidu se usadíme, aby se naše smysly odpoutaly od věčné zátěže vnějšího světa a obrátily se zcela do našeho nitra. Tím vytvoříme zcela nové předpoklady, které nám umožní ponořit se do dosud nedosažených hloubek vlastního já.

Toto uvolnění je možno přirovnat k naslouchání vlastnímu nitru, jak to někteří lidé dělají, když se táží na radu svého svědomí, svého vnitřního hlasu. Je možno se uvolnit až na pokraj spánku, až k ponoření do sebe sama jakoby v tranzu, neboť jedině tak se přiblížíme vždy o něco blíže bráně podvědomí. Když se pak v tomto stavu celkového zklidnění snažíme něco si vsugerovat, nahlas nebo i jen v myšlenkách, je to daleko účinnější, než když se o to pokoušíme v bdělém stavu.

Správné uvolnění si lze nacvičit. Dobře známou a snadno osvojitelnou metodou tělesného uvolnění je autogenní trénink podle prof. J. H. Schulze. V různých obměnách je dnes využíván k psychoterapeutickým účelům. Jestliže jste si sami nevyzkoušeli vlastní metodu uvolnění, pomůže vám každopádně účast na kurzech autogenního tréninku, které dnes pořádá každá lidová univerzita a řada dalších vzdělávacích ústavů. Autogenní trénink se dnes stal též neodmyslitelným předpokladem pro tělesné uvolnění a regulaci tělesných funkcí vlastními silami v sugesivní terapii.

Ještě v první čtvrtině tohoto století byli lékaři přesvědčeni, že práci tělesných orgánů, které fungují nezávisle na naší vůli, nelze ovlivnit. Díky autogennímu tréninku dovedeme uvolnit svaly i spasmy různých orgánů a zbavit se tak bolestivých stavů a poruch, které lze v lékařské praxi jinak ovlivnit pouze injekcemi a léčebnými kúrami. Sami se dokážete autosugesci zbavit záchvatů migrény, žlučových kolik (pokud ovšem ve žlučovodech nejsou příliš velké kameny), bolestí žaludku - často zmizí dokonce i vředy, svalové křeče, astmatické záchvaty a mnoho dalších potíží. Zlepšit

a někdy i docela odstranit se daří trému, červenání, stres a často i vysoký krevní tlak a srdeční neurózy.

Autogenní trénink se stal prvním pomocníkem lidí, kteří se chtějí sami naučit řídit vlastní tělo. Je důležité si uvědomit: čím hlubší je uvolnění a ponor do vlastního nitra, tím snáze se k podvědomí dostaneme.

Protože pokládám praktický kurz autogenního tréninku za nejsprávnější způsob, jak je možno se seznámit s prací s vlastním tělem, a protože techniky uvolnění popisují tucty knih, dovolte mi jen stručně shrnout první nezbytná cvičení, která jsou předpokladem nácvičku sugestivní terapie podle vzorů pozitivního myšlení.

Uvolnění znamená především nenechat se ovlivňovat vnějšími podněty. Pro cvičení byste si měli proto nejprve vyhledat nějakou klidnou místnost. Jasně světlo, zejména z neonových trubíc, je škodlivé. Když je to aspoň trochu možné, vyhýbejte se na pracovišti i doma nervujícím výbojům zářivek. Pro uvolnění je nejlepší světlo svíček. Plamen svíčky není jen symbolem klidně zářící, osvětlení přinášející síly, ale zároveň přímo uklidňuje silové pole našeho těla.

Rovně se položte, hlavu si pokud možno ničím nepodkládejte, ruce nechte volně podle těla, nohy lehce pokrčte. Oděv nesmí být nikde utažený, nic vás nesmí škrtit. Oči jsou zavřené. Zhluboka se nadechněte a pak při výdechu sledujte, jak se vám rozpouští napětí ve svalech celého těla. Nechte je prostě v klidu a uvolněte se.

První cvičení: vciťte se do své pravé ruky a sledujte, jak je těžší a těžší (tzn. čím dál uvolněnější). Přitom si opakujte: „Pravá ruka je velice těžká.“

Budete potřebovat několik dní, než se naučíte tuto představu plně realizovat. Když už ji máte natrénovanou, stačí říci si tuto formulku tak šestkrát, abyste dosáhli kýženého efektu. Většinou se pocit tíže po několika cvičeních automaticky rozšíří nejprve na levou ruku a poté i na nohy. Když si tím nejste docela jisti, říkejte si stejnou formulku u levé ruky, pak u pravé nohy a nakonec i u levé. Po nějaké době už stačí pouhá představa: „Paže jsou celé ztěžklé!“ - „Nohy jsou velice těžké!“ Každou formulku si přeříkejte šestkrát, až ji opravdu procítíte. Když už skutečně a plně cítíte tíži, přerušete koncentraci na tuto představu a vložte do ní větu:

„Jsem naprosto klidný!" A nyní následuje druhé cvičení s formulací: „V pravé ruce mi proudí teplo!" nebo „V pravé ruce cítím proudit teplo, až rač to šimrá!"

Nikdy si neříkejte: „Moje ruka se zahřívá" nebo „je teplejší a teplejší", protože byste tím vyvolali nesprávné smyslové představy. „Je teplá", a ještě s pocitem proudícího tepla, to je správná představa, odpovídající uvolněnému stavu, kdy v ruce bez překážky všude proudí krev.

Cíle cvičení bylo dosaženo, když jste pocítili v paži až po dlaň a špičky prstů skutečně teplo. - Jako vedlejší účinek se můžete naučit vsugerovat si pocit tepla do rukou a nohou v zimním období. Naučíte se tak sami předcházet podchlazení a tak i nebezpečí nastuzení.

Když jste zvládli představu pro pravou ruku, postupujte stejně jako v prvním cvičení u ruky levé a u nohou. Bude stačit zopakovat si formulku šestkrát a pocítíte kýžený efekt. Budete-li si každý den jednou až třikrát nacvičovat pocit tíže a tepla v končetinách, dosáhnete už za dva týdny plného úspěchu.

Podaří-li se vám to rychleji, buďte rádi, že máte lakovou schopnost se zklidnit a plně uvolnit. Když to potrvá déle, nebuďte netrpěliví. V lom případě právě vy potřebujete podstatně více než ostatní věnovat se důsledně cvičení vlastního těla. Dokážete to v každém případě, jde jen o to, jak dlouho musíte trénovat, než tělo najede na nový režim. Kdo má zpočátku problémy s abstraktním vyjádřením, může pozitivní představu proudícího tepla navodit lak, že si před duchovním zrakem promítne obrázek, v němž se ruka dotýká příjemně hřejícího radiátoru. Jaková konkrétní představa usnadní cvičení.

Cítíte-li už teplo ve všech údech, můžete pokračovat dál. Když teplo proniklo všude, přerušte koncentraci větou: „Jsem zcela klidný!" A nyní se věnujte svému dechu: „Dýchám klidně a pravidelně."

Nechte dech volně plynout. Zjistíte, že když dech uvolníte, pocítíte jej až v břiše. Uvolníte-li dech, neboť dosud jste dýchali většinou povrchně - nejčastěji takto nedbale dýchají ženy - zpozorujete, jak se vám zdvihá a klesá břišní stěna. Teprve hluboké břišní dýchání je uvolněné dýchání, a pro tento nový pocit rozdýchání se hodí sugestivní formulka:

„Mé tělo samo dýchá!" Zopakujete-li si každou formulku šestkrát, docílíte i zde zakrátko plného úspěchu.

Nyní následuje opět: „Jsem zcela klidný"; a ještě přidejte: „Mé srdce bije klidně a pravidelně." Úplné autogenní cvičení srdce byste se však měli z opatrnosti učit pod odborným dohledem a vedením; proto toho teď necháme a přejdeme rovnou k poslední přípravě na uvolnění, které příkládám velkou důležitost.

Soustřeďte se na místo pět centimetrů nad pupkem, kde máme mezi páteří a břišní stěnou největší nervovou uzlinu, solar plexus neboli sluneční pleteň. Když budete s tímto cvičením začínat, položte si na příslušné místo na břiše pravou ruku, abyste se lépe orientovali (pak ji tam však musíte nechat po celou dobu cvičení!) a snažte se vcítit do představy: „V sluneční pleteni cítím proudit teplo!"

Cíle cvičení jste dosáhli, když toto teplo pocítíte silně ve středu břicha. Mnoho lidí přitom cílí pulzovat krev v nadbřišku. Když se do tohoto stavu dostanete s jistotou a rychle - cvičeným osobám to trvá jen třicet sekund -. dokážete zbavit tělo dystonií (nesouladu). Žlučnicková kolika z hněvu pomine hned, jakmile se vám teplo rozšíří ze středu napravo na žluč a játra. Uvolníte Lak žlučovod.

Bolesti žaludku, včetně vředových, lze odstranit stejným způsobem. Teplo pošleme do levé části nadbřišku. Když naplníme celou břišní dutinu teplem, uvolníme střevní trakt. Takto se lze zbavit mnoha obtíží. Začněte se učit zacházet samí s vlastním tělem!

A ještě jedna důležitá poznámka k celému nácviku uvolnění. Když skončíte celé cvičení - nejprve samotnou 1. etapu, pak etapu 1 + 2, nakonec etapu 1 + 2 + 3 (u srdečního cvičení jsme se tentokrát sotva zastavili) - kdy je uvolněné celé tělo, nesmíte se z uvolněného stavu vrátit skokem. Svaly se musejí budit krok za krokem a postupně se doslat do normální tenze. Dodržujte přitom čtyři etapy:

1. Napřed sevřete pěsti a protáhněte paže,
2. pak napněte a protáhněte nohy.
3. Paže zvedněte za hlavu a celým trupem otočte doprava a doleva.
4. Zhluboka se nadechněte a otevřete oči.

Zvykněte si vracet se do normálního stavu takto pomalu, jinak by se vám mohlo při rychlém vstávání zatmít před očima. Srdce nestačí ze zcela uvolněného těla tak rychle čerpat krev do hlavy.

Trénink sugesce

Když jsme se naučili uvolnit, dosáhli jsme sice již prvních a významných úspěchů, ale je to jen pouhá příprava k našemu hlavnímu záměru. Pro úkol, který jsme si předsevzali, je uvolněný stav vědomí teprve východiskem. Nyní se teprve začnete zabývat hlavním úkolem, jímž je naučit se ovlivňovat vlastní podvědomí. Mále-li uvolněné svaly a pocit, že se vám celé tělo rozpustilo v teple, zbavili jste se nervových vzruchů, které by vás mohly rušit při dalším, novém zaměření koncentrace.

Předpokládejme, že jste právě dosáhli cíle čtvrtého cvičení a pociťujete proud tepla ve sluneční pleteni. Opusťte nyní tělo v tomto příjemném rozpoložení a začněte se připravovat na záměrnou pozitivní sugesci opírající se o tyto představy:

„Vnitřně jsem zcela klidný. Celým mým tělem, celou mou bytostí prostupuje dokonalá harmonie. Zvuky zvenčí pro mne ztrácejí význam a netýkají se mne. Popouštím uzdu myšlenkám a odevzdávám se příjemnému pocitu, že se nořím stále hlouběji a hlouběji až k nejniternějšímu jádru své bytosti. Spočívám nyní přehluboko v sobě samém.“

Díky dosavadním přípravám dosáhlo vaše uvolnění takřka vrcholu. Teprve časem se naučíte, že i v uvolnění jsou jisté stupně, které závisejí na tělesném prožívání blaha. V tomto stavu již můžete nechat plynout připravené sugesce, esenci toho, co jste si naplánovali jako životní cíle hodné dosažení. Nejlepší by v takovém případě bylo mít již k dispozici několik ucelených myšlenek šitých na míru, které byste si nyní cílevědomě představovali a vtiskávali do paměti. Zapamatujte si sedm pravidel, která platí pro práci s podvědomím:

1. Čím hlouběji jste se uvolnili, tím snáze a bezprostředněji pronikají sugesce do vašeho podvědomí a mohou se stát skutečností.

2. Vaše podvědomí reaguje na slovní hodnoty, které si zadáváte, naprosto naivně. Myslete proto v přímých, okamžitě prožívaných představách: „Já jsem," i když jde teprve o cíle, kterých chcete v budoucnu dosáhnout (jako uzdravit se, míl úspěch, získat lásku).
3. Nikdy si nevsugerujte detaily, ale přenechte vyšší inteligenci v sobě, aby našla nejlepší řešení.
4. Sugesci převádějte do obrazových představ a ty si promítejte před svým duševním zrakem. Dáte jim tak vyjadřovací formu podvědomí, které pracuje jen v obrazech (to přece znáte ze snů).
5. Jednorázová sugesci vás příliš neovlivní. Opakujte si sugesci neúnavně, třikrát až čtyřikrát denně po dobu deseti až dvaceti minut, zejména před usnutím, kdy se otevírají brány k podvědomí. Sugesci po týdny a měsíce *neměňte*. Trpělivost překoná staré, hluboko zakořeněné představy.
6. Mezi cvičeními se zdržte jakékoli kritiky nebo komentování pokroku, kterého jste dosáhli. Od prvního okamžiku se postavte na stranu své pozitivní představy, berte ji jako realitu a ničím už se nenechte rozčílit. Mějte důvěru v nekonečnou moc v sobě. Jakákoli pochybnost tuto moc podkopává a staví překážky do cesty uskutečnění sugesci.
7. Nikomu, ani svým nejbližším, nevykládejte o tom, jak na sobě pracujete. Nikdo, ani manžel, manželka či rodinný lékař, nemá obvykle pochopení pro to, když se chcete zbavit navyklých psychických či životních schémat. Každý lpí nesmírně silně na svých zvycích; je to jeden z důvodů, proč často po celá desetiletí zůstáváme v negativních životních situacích.

Tyto pokyny vycházejí ze zkušeností shrnujících nespočet individuálních osudů. Deset procent lidí, kteří by rádi uskutečnili své tužby - většinou zdraví a úspěch - prostřednictvím pozitivních sugescí, to nedokáže. Patří k těm nemnoha, kteří se nedokáží uvolnit. Pokud při sugesci zůstávají plně v bdělém stavu, je cesta do podvědomí zatarasena. Sugesci jen stěží najdou živnou půdu, která jim může pomoci k rychlé realizaci.

Až se budete připravovat, přikládejte proto uvolnění velký význam. Jistý manažer trpící stresy, srdeční neurózou a žaludečními vředy, který se v prvních dvou sezeních v našem kroužku dostal v důsledku své netrpělivosti do vyložené krize, zažil náhlé proniknutí do hlubin vlastní osobnosti až na konci třetího týdne. Pln radosti mě po tomto sezení objímal, protože poprvé v životě se dokázal zbavit pout racionální kontroly svého těla. Velkou rohu hrála určitě i důvěra, kterou mezitím získal. V bodě 2 našich pokynů se přikládá velký význam hodnotě slov. Při normální komunikaci zacházíme i se slovy nejtěžšího kalibru značně ledabyle a sotva si uvědomujeme, co si tím působíme. Naše podvědomí absorbuje s nekonečnou trpělivostí slovní významy, které se nám v každodenním životě zdají neškodné, a přitom jsou často příčinou mnoha našich problémů.

Třetí pokyn pro sugescí doporučuje zabývat se vždy věcmi zásadními pro život. Neplýtvejte silami na maličkosti, když chcete dosáhnout úplného štěstí. Kdo si vsugeruje jako toužebné přání kávový servis, nerozšíří své obzory daleko za okraj talíře. Přejte si raději, abyste měli vždy k dispozici všechno, co potřebujete k životu. Hledejte maximální, dokonalé naplnění všech tužeb, které si dovedete představit - a přenechte nekonečné moudrosti svého podvědomí, aby samo našlo tuto nejvyšší možnou formu životního úspěchu. Brzy poznáte, že ty nejlepší úspěchy vycházejí ze čtyř nejjednodušších pojmů: zdraví, harmonie, lásky a úspěchu. Vše dobré a pozitivní v životě obsáhnete těmito čtyřmi pojmy.

Projekci svých přání nevažte nikdy k určitému detailu. Život je tak mnohostranný, a vy přitom často neznáte směr, kterým se mále vyvíjet, takže byste jen nasazovali pouta vlastnímu rozletu.

Jeden z mých známých si vzal do hlavy, že v zaměstnání postoupí o dva stupínky výš a že se stane vedoucím pobočky. Zaryté pracoval na tom, aby převzal místnost svého šéfa. Zdravá ctižádost sice není špatná, jenže on přehlédl, že mu osud už dvakrát přihrál nabídku ústředí, aby převzal jinou pobočku, která osiřela. Chtěl zůstat pod louž střešou: šlo o zarputilou zaslepenost, kdy si vsugeroval, že musí dostat právě tu jednu určitou židli. Vnitřní já se už dávno přeladilo v jeho prospěch, jenže on je přeslechl. Prohlédl, tepr-

ve když se mu několikrát zdálo, že se musí přestěhoval, aby povýšil. Jeho jednostranná představa ho stála spoustu času.

Obrazné prožívání dobrých, pozitivních sugescí (zásada 4) působí jako zesilovač na diskotéce: nic mu neodolá. Podvědomí pracuje pouze v obrazech. Z pojmu „práce“ se může stát třeba muž štípající dříví a ze „svobody“ letící pták. Vytvořte si proto sami vlastní obraznou představu svých tužeb a pak už nebudete v komunikaci s podvědomím potřeboval žádného prostředníka. Jste s ním nyní v přímém kontaktu.

Dobré řešení u mne našel patnáctiletý školák, se kterým to po prvním pololetí vypadalo všelijak. Po nácviku uvolnění, kdy získal sebevědomí, se jeho schopnost učit se začala znovu prudce zlepšovat. Získal novou radost z práce pro školu a pro denní učení doma jsem mu nabídl tuto afirmaci:

„Cítím v sobě harmonii a sílu. Každé ráno se těším do školy. Učeními jde lehce a všechno si pamatuji. Mou pozornost nic neruší. Plně se soustředím na výklad učitele. Jakmile si učení promyslím, utkví mi samo a natrvalo v paměti.“

Nakonec si před svým vnitřním zrakem představil, jak mu učitel blahopřeje, že se tak rychle a tak dobře všechno naučil. Taková názorná představa *dosažení cíle* je nejsilnější pobídkou pro podvědomí. Podobně jako u tohoto školáka, podvědomí pak nasadí všechny síly a vytvoří veškeré předpoklady, aby obraz změnilo ve skutečnost.

Díky snům víte, co je to symbolické prožívání obrazů z nejhlubších vrstev podvědomí. V lidském životě existují okamžiky, kdy se z podvědomí vynoří i za dne dávno zapomenuté obrazy. Určitě se i vám stalo, že vás nějaký tvar, pohyb, melodie zavedly náhle do zcela jiné dimenze. Určitý vnější podnět vyvolal vzpomínku na dětství, na nějaký zvlášť pěkný zážitek z minulosti. Stejným způsobem, jenže v obráceném směru, můžete svému podvědomí pozitivní sugescí, obzvlášť plastickou představou vtisknout nový, trvalý obsah. V té chvíli tak rozhodnete o tom, ke které vizi budoucnosti má podvědomí napřít všechny své síly, aby se uskutečnila.

Pozorujte úspěšné lidi, typy, kterým jde všechno jakoby samo. Mají dar vést pozitivně svou nevědomou energii a na každý záměr pohlížet tak, jako by bylo samozřejmé ho dosáhnout.

Slovo nemožné můžete ze svého slovníku vyškrtnout. Přání se realizují daleko razantněji, když je přeložíte do řeči, které podvědomí rozumí, totiž do jazyka obrazů. Nezahazujte se s maličkostmi. *Tento* život žijete jen jednou. Vsaďte na nejvyšší dokonalost své bytosti. Rezignoval na vývoj je hloupost, vzdát se zdraví je bláznovství. Bohatství života je vám otevřeno stejně jako každému jinému člověku. Psychické zábrany si budujeme sami. Předestřete svému vnitřnímu zraku jako sugestivní úkoly jen takové obrazy, ke kterým se budete moci z celého srdce přihlásit, které vám vnitřní hlas takřikajíc schválí.

Jeden z mých přátel mi potvrdil, že aniž si to uvědomoval, se v životě se řídil pozitivní sugescí, jak mu radilo podvědomí. Od mládí snil o velkých cestách. Už jako školákovi mu stěny domova byly příliš těsné a jeho toužebné představy jej zaváděly do Jižní Ameriky a do Tichomoří. Za války, i když za smutných okolností, poznal celou Evropu. Pak patřil k prvním lidem, kteří procestovali jižní Ameriku. Dnes zná polovinu světa - a ne jen jako zahálčivý turista. Při většině cest, přiznává radostně, mohl spojit koníčka a povolání, jak si to kdysi představoval a vsugerovával.

Nedovede si představit, že by ho nevyčerpitelná síla podvědomí v těchto realizacích někdy zklamala. A určitě má pravdu!

Jak se naučíme správně zacházet se sugescemi?

Cokoli uložíme natrvalo v hlubinných vrstvách své psychiky - způsoby chování, životní názory a základní postoje o všemrozhodují naše emoce. Určují, co se stane sugescí, to jest představou, která se často vtiskne hlouběji, než je nezbytné.

Když se na své emoce podíváte podrobněji a zkusíte objektivně posoudit své citové rozpoložení vůči všemu živému i věcem, ocitne se celá vaše bytost na rozcestí, stane před zásadní změnou.

Jste chladní ve styku s opačným pohlavím? Jsou vaše zábrany egoistické nebo sexuální povahy? Na základě pozitivního postoje k sobě samým, díky lásce k životu a ostatním lidem si můžete vybudovat most k pozitivnímu obrazu

člověka. Pak už nikdy nezažijete ústrky a osamělost, jako jedna zaměstnaná a neprovdaná žena, která ke mně přišla, protože se cítila vyloučena z kruhu kolegů a kolegyň a i v soukromí žila úplně sama. Vyprávěla mi o svém trápení: „Všichni si myslí, že jsem egoistická a upejpavá. A přitom pořád ode mne něco chtějí. - Už dvakrát se mě kolegové z práce dotkli a teď se diví, že si jich nevážím. - Všichni lidé jsou tak protivní. Je tak těžké s nimi vycházet.”

Život je stálý pohyb a tok energie. Jenže ona se před ním jakoby zapouzdřila. Pozitivní sugesci, které jsem jí dal, na ni zapůsobily jako vykoupení. Jako by se květina přes noc rozvinula a začala vyzařovat veškerou svou krásu, lak na tuto ženu zapůsobilo pozitivní myšlení. Pomohly jí tyto afirmace:

„Jsem naprosto harmonická a spokojená. Pociťuji hluboký klid a vyrovnanost. Plna lásky pociťuji nekonečnou moudrost, kterou stvořitel vložil do mé bytosti. Nevyčerpatelná síla mého nitra mne posiluje a vede. Obracím se k životu plna lásky a harmonie. Díky léto síle poznávám, nakoľik jsem spjata se všemi lidmi. Láska je největší silou života.

Posílám lásku svému okolí a s láskou plním každý úkol, který dostanu. Doširoka otevírám srdce všemu, co ke mně přichází láskou a v dobré víře. Cílím, jak se podílím na bohatství života. Všichni lidé si jsou vědomi, jaká jsem harmonická bytost, a sama prožívám již jen harmonickou náklonnost. Dostává se mi všeho dobrého. Jsem teď šťastná a úspěšná.”

Pozval jsem mladou ženu k účasti na svých seminářích a za úkol jsem jí dal, aby si představovala názornou sugesci, jak stojí uprostřed kanceláře, jak se o ni každý uchází, jak každý potřebuje její radu a chce mít také podíl na jejím pozitivním obratu. Měla si představit i muže, jak se s nadšením tlačí okolo ní, jen aby se s ní mohli bavit, aby zachytili něco z její citlivé, intuitivní osobnosti.

Úkol pro vyšší já

Nechte se inspirovat láskou a harmonií. Kdo se vůči ostatním lidem cítí nejjistěji, když se uzavře sám do sebe, ten bývá osamělý. Uzavře se před *všemi* silami života, těmi zápornými i těmi kladnými. Nevzdalujte se rytmu života, jenž

vyžaduje neustálou výměnu sil, jež přicházejí a odcházejí, neboť jedině tak lze zůstat součástí kosmického toku života.

Uvádíme nyní praktické cvičení, ale můžete si je obměnit a formulovat podle svých individuálních potřeb:

1. Vyberu si pozitivní sugesci, která je zaměřena přímo na můj největší problém, například takovouto formuli: „Otevírám se dokořán všem dobrým silám ze světa, který mě obklopuje. Harmonie a láska proudí ode mne k mým bližním.“
2. Hluboce se uvolňuji a svým vnitřním zrakem se vidím v nějaké situaci, kterou si toužebně přeji, s jednotlivou osobou nebo i se skupinou osob (jde o projevy náklonnosti, poděkování, hledání rady, blahopřání), třeba jak mě obklopí skupina kolegů a já jim mohu poskytnout radu a útěchu. Stálým cvičením se tento obraz, před mým duševním zrakem dotváří, až ho vidím plasticky a v živých barvách.
3. Když jsem si už jednou vytvořil obraz, na který se soustředím, věnuji se mu po několik týdnů každý den při meditaci trvající zhruba dvacet minut a přitom procituji slovní sugesci, kterou jsem si vybral (viz bod 1).
4. Den ze dne při cvičeních více pociťuji vzrůstající sílu svého podvědomí, takže jsem hoden toho, co ode mne moji partneri, jež si v duchu promítání, očekávají. Rozdávám dobro, porozumění, útěchu a pomoc a poznávám skryté hlubiny osobnosti partnerů, kteří přede mnou nic neskrývají.
5. Ke konci svého denního cvičení opustím pozvolna svou duševní představu, ponořím se zcela do hlubin své bytosti a požádám své vyšší já, aby ke mně nechalo proudit sílu k uskutečnění mých představ. Myšlenková představa by měla být přizpůsobena svému cíli: „Plně důvěřuji svému vyššímu já. Veškerá síla je ve mně. Jsem oblíbený a vážený svými kolegy, všichni se ke mně s důvěrou obracejí.“
6. Na konci cvičení se vrátím do bdělého stavu. Počítám při tom do tří a říkám si:
 - a. Moje paže a nohy jsou uvolněné a lehké.
 - b. Protáhnu celé tělo a cílím se volně a lehce.
 - c. Má hlava je volná. Otevřu oči a jsem naprosto čilý a osvěžený.

Toto cvičení lze přizpůsobit všem možným životním okolnostem a problémovým situacím. Nezapomínejte, že vaše obrazné představy musejí být pozitivní vůči všem zúčastněným a že je musíte pomocí slovní sugescce zpřítomnit. Představy o budoucnosti a slova jako „budu“ se podvědomí ani netknou. Podvědomí pak spolu s vámi čeká, až to „bude“. Při cvičení musíte usilovat o realizaci právě teď a hned a své přání naplno prožívat. Nikdy svému vyššímu já nepředkládejte problémy, ale vždycky jen hotová řešení. Musíte se vidět, jak jste už dosáhli cíle a jak jste šťastní a spokojení. Pozitivní sugescce harmonie a lásky se brzy projeví i v zajištění energie pro normální život - a vůbec by mě neudivilo, kdyby se přitom zlepšil i váš fyzický stav. Potíže se vytratí, všechny orgány budou zase pracovat naplno a bledničkovitou barvu v obličeji nahradí zdravě růžové tváře. Srdce a krevní oběh se uvolní a ožijí. Rozhodli jste se pro lepší stránku života.

Katalog sugesci k individuálnímu výběru

Jakkoli vypadá život složitě, lze jej z hlediska psychiky redukovat jen na několik málo funkcí. Nejčastější problémové situace lze - samozřejmě v podobě přizpůsobené individuálním životním políčkání - vyřešit nejspíše těmito sugescemi:

1. Všeobecné sugescce pro tělesné a duševní zdraví

- Jsem silný a volný. Nekonečná moudrost mého podvědomí mi v každém okamžiku života poskytuje sílu a schopnost co nejlépe pro sebe i pro své okolí řešit veškeré problémy, které přede mne staví okolní svět.
- Jsem dokonale harmonický. Díky nevyčerpatelnému zdroji své existence, která mne chrání a posiluje, jsem klidný a v bezpečí.
- Jsem pln harmonie a lásky. Miluji sebe a děkuji svému vyššímu já za sílu ze svého nitra, která mě řídí k mému dobru a vede mne k dokonalejšímu životu. - Miluji všechny své bližní a ze všech stran pociťuji stejnou náklonnost. Můj život plyne v harmonii a lásce. Jsem jako duševní a duchovní magnet, jenž přitahuje vše pozitivní.

Ve mně i okolo mne je dokonalá harmonie. Jsem úspěšný ve všech svých vztazích s okolním světem, neboť veškerou životní sílu čerpám z nevyčerpatelného zdroje v sobě samém. Podřizuji pokorně svou vůli a rozum nekonečné inteligenci a nechávám se vést nejvyšší duchovní silou.

Jsem naplněn harmonií. Svítí ve mně věčné světlo nevyčerpatelné životní síly. Tato síla mě posiluje a chrání a já spočívám bezpečně a navždy v rukou Božích.

Harmonie a láska prostupují celou mou bytostí, veškerým mým bytím. Jsem zdravý a volný. Prozařuje mne pozitivní životní síta, která z mého těla a z mé duše zažene všechny chmury a vše, co by mé skličovalo. Jsem volný a harmonický.

Veškerá životní rozhodnutí přijímám v souladu se silami svého nitra. Naslouchám svému vnitřnímu hlasu, jenž mi vždy radí jen to nejlepší. Všechna pozitivní přání, která můj vnitřní hlas podpoří, najdou naplnění.

Moje tělo je naplněno harmonií a láskou. Jsem zcela zdravý a všechny mé orgány, svaly a klouby, všechny mé buňky pracují v harmonickém souladu, ochotny k vzájemné pomoci. Nekonečná moudrost mého podvědomí posílá čerstvou životní sílu na všechna místa, která jí mají zapotřebí. Cítím dokonalou harmonii, která mnou prostupuje a udržuje mne zdravým.

Boží láska naplňuje mou duši, Boží mír mého ducha. Boží moudrost určuje mé konání, vyzařuje ze mne láska, pokoj a dobrá vůle na všechny, kdo se mnou přijdou do styku.

Mé tělo je výraz Boží dokonalosti. Mé podvědomí nyní naplňuje představa naprostého zdraví. Bůh mne stvořil podle svého dokonalého obrazu a mé podvědomí nyní přispívá k obnově těla - to vše v dokonalém souladu s Božími záměry. - Bůh myslí, hovoří a jedná skrze mne!

Nekonečná uzdravující síla mého podvědomí prostupuje celou mou bytostí. Její viditelnou podobou je harmonie, zdraví, mír a radost.

Je ve mně dokonalá harmonie. Vkládám nyní svůj osud do rukou stvořitele, jenž mi skrze nekonečnou moudrost duše propůjčuje sílu, abych v hlubinách své osobnosti našel vždy správný impuls k pozitivnímu myšlení a jednání.

Jsem částíčkou energie nekonečné lásky. Láska mne prostupuje, lásku posílám všem svým bližním.

- Spočívám ve vlastním nitru. Nevyčerpatelná životní síla z hlubin mé bytosti mne chrání jako štít. Zdroj mého života je mi záštitou a posilou. Žádné chmury na mě nedolehnu. Prostupuje mne světlo a láska. Jsem bezpečný a silný a s Boží pomocí zvládám svůj osud.

Sugesce pro mladistvé

- Jsem harmonický a plný lásky. Miluji své rodiče, kteří mi pomáhají překonat vše, s čím se v životě selkám poprvé. Moji spolužáci i učitelé jsou milí; je to přímo zázrak, jak snadné je se s nimi učit. Všechny mám rád a všichni mají rádi mne. Ve škole jsem soustředěný a pozorný. Dostává se mi veškerého poznání. Ze své duše čerpám sílu a jistotu, abych byl ve škole šťastný a úspěšný.

Sugesce při nespavosti, pocitech viny a nervozitě

- Pociťuji hluboký klid. Cítím harmonii, která prostupuje mé tělo a celou mou bytost. Jsem ponořen hluboko v sobě samém a cítím, jak všechny mé síly jsou spolu harmonicky propojeny. - Jsem dokonale harmonický. Tkvím v sobě samém. Jsem prozářen harmonií a životní silou.
- V hlavě mám jasno a není ničím zatížena. Vždy když uléhám ke spánku, zmizí hned všechny myšlenky. Rozprostře se ve mně naprostý klid a usnu hned, sotva si lehnu. Spím pak bez přerušování až do rána (je možno si určit i přesnou hodinu).
- Vždy večer, když jdu spát, ze mne všechny myšlenky spadnou. Sloužily mi přes den; v noci se vracím zpět k dokonalé harmonii v sobě samém, ztotožňuji se se svým podvědomím. Všechny myšlenky se vypaří. Nekonečná moudrost mého podvědomí mi pomáhá hravě vyřešit všechny problémy. Jsem pod záštitou nevyčerpatelného zdroje své duchovní energie. Když jdu spát, všechny zbytečné myšlenky zmizí. Veškeré tělesné funkce probíhají volně a harmonicky. Jsem zcela uvolněný. Ihned mne zaplaví vlna harmonie a dostávám se opět do naprostého souladu se všemi svými silami. Veškeré vnější věci pozbývají důležitosti a ihned usínám. Celou noc spím hluboce

a nenechám se vyrušit. Spánek mě podivuhodně osvěží. Ráno se probudím odpočaty a jsem hned čilý a svěží. Stále však pociťuji nádherný pocit harmonie a pokojné vyrovnanosti.

- Je přede mnou nový, báječný den. Je hezčí než kterýkoli den předtím. Zdravím jej s radostí v srdci. Těším se na své úkoly a na všechno, co prožiji s ostatními lidmi. Pln harmonie a pozitivní energie jim jdu vstříc. Pozitivní jádro mé bytosti řídí každou mou myšlenku, každý skutek.
- V kterémkoli okamžiku svého života spočívám v sobě samém, chráněn a veden nekonečnou moudrostí podvědomí. - Je to má rozhodující životní síla, která mě učí, jak mám pozitivně a úspěšně zvládat svůj osud.
- Zažívám nádherný pocit, že odpočívám na bezpečném místě: zaštitěn hluboko v sobě samém. Každý večer, když uléhám, spočinu ihned v dokonalé harmonii. Veškeré myšlenky jsou nyní zbytečné. Opouštějí mě. Přenechávají mne klidu a harmonii mého nitra. Spím nerušeně a hluboce až do rána. Probouzím se čilý a svěží a těším se na každý nový den, který je přede mnou. Cítím pokoj a harmonii. Všechny problémy vnějšího světa se snadno a dobře vyřeší, jakmile se jim budu věnovat. Nekonečná moudrost mého podvědomí mi dodává jistotu při rozhodování. Dovedu nyní jednat správně a bez chyb. Mám důvěru ve svůj vnitřní hlas. Jsem sebevědomý a raduji se ze života. Život přede mnou leží jako rozkvetlá louka v slunečním jasu. Cítím pohodu a štěstí. Cítím hlubokou, věčnou spojitost se sebou samým. Je ve mně dokonalá harmonie.

3. Sugescce při depresích, pocitech úzkosti a komplexech méněcennosti

- Jsem naprosto klidný. Prostupuje mne dokonalá harmonie. Cítím podivuhodnou vyrovnanost svých tělesných i duševních sil. Harmonie prostupuje celou mou bytost. Pozitivní energie prostupuje celé mé tělo. Moje hlava je volná a jasná. Mé srdce bije klidně a pravidelně. Všechny rušivé myšlenky ze mne spadnou a myslím už jen pozitivně. Jsem zdravý, jsem svobodný a čistý. Prostupuje mne nekonečná moudrost mého podvědomí a dodává mi sílu a jistotu.

- K ostatním lidem přistupuji svobodně a uvolněně. Dívám se jim otevřeně do obličeje a mám pochopení pro jejich slabosti. Dívám se na ně s vnitřní harmonií, jež je dokonalá a nezničitelná. Jsem sebejistý a pln sebedůvěry. Je ve mně veškerá síla. Svůj život prožívám z nevyčerpatelné síly svého podvědomí. Jsem harmonicky spojen se svou duševní energií, kterou mě tvůrce pro tento život obdařil. V každé životní situaci se na sebe mohu spolehnout. Bůh mi pomáhá a řídí mne prostřednictvím nekonečné moudrosti nevědomé stránky mé bytosti. Jsem rád pospolu s jinými lidmi. Jsem silný a věřím si. Jsem pln sebedůvěry a mám úspěch.
- Jakákoli práce, jakýkoli úkol, které dostanu, mi připadájí snadné. Nekonečná moudrost, kterou čerpám z podvědomí, mi dodává jistotu a činí mne svobodným. Rozhoduji se svobodně a s jistotou a každou práci vyřizuji s radostí a rychle. Jsem volný a čistý. Jsem prost všech myšlenek. Hlavu mám jasnou a svobodnou. Žiji ze síly vlastního nitra. Celou mou bytost prostupuje podivuhodný klid a harmonie.

4, *Sugesce pro kuřáky*

- Rozprostírá se ve mně hluboký klid. Harmonie prostupuje mé tělo, harmonie proniká celou mou bytostí. Cítím se prostoupen hlubokým klidem a harmonií.
- Cigarety mi nic neříkají. Ruší mou vnitřní harmonii. Mám hrůzu před tabákovým dýmem a zápachem nikotinu. Ruší harmonii mých sil.
- Veškeré tabákové výrobky se mi tak oškliví, že už nedokážu vzít do úst jedinou cigaretu (doutník, dýmku). Celá má bytost se třese odporem před jejich hrozným zápachem, Tabákové výrobky mě vůbec nezajímají. Už si jich ani nevšímnu, ani když je někdo nechá ležet v mé blízkosti. Už nikdy nekouřím. Ve své vnitřní harmonii se cítím nevýslovně blaze. Dým a cigarety tento pocit blaha jen ruší. Vnitřní vyrovnanost je pro mne daleko důležitější než cigareta. Cigarety mí jsou úplně lhostejné.
- Cítím se svobodný a zdravý. Když se nadechnu čerstvého vzduchu, cítím se plně spokojený. Cigaretový dým se mi vyloženě protiví. Už jen když pomyslím na kouření, je mi

to nepříjemné a cítím ošklivost. Od léta chvíle už nekouřím. I kdybych vzal cigaretu do úst, zvedne se mi žaludek. Už nikdy nedovolím, aby kouření narušilo mou vnitřní harmonii. Kouření mi je odporné.

- * Jsem naprosto harmonický a šťastný, že nic neruší mou vnitřní vyrovnanost a pocit blaha. Každým dnem se mi daří v tomto ohledu lépe a lépe, neboť už nekouřím.

Z našich příkladů sugesce si vybere téměř každý podle svých potřeb. Ať trpíte žárlivostí nebo komplexem méněcennosti, chorobnou ctižádostivostí nebo tělesnou chorobou, záleží jen na tom, jestli dokážete správně a pozitivně motivovat podvědomí, abyste byli spokojeni, šťastní a zdraví.

Skupinové sugesce

Pro mnoho lidí není snadné si představit správnou práci se sugescemi. V Murphyho kroužcích, které vznikaly na můj popud, a zejména v mých seminářích se proto hovoří o skupinových sugescích, jejichž cílem je zvýšit důvěru v sugestivní metody. *Jediná* sugesce ve větším kroužku totiž kromě toho daleko víc pomáhá než klopotná individuální sezení. Ve skupině se dokonce síla sugesce znásobí, protože jednotlivci se jako objekt sugesce cítí jistější a méně sledovaní. Ve Spojených státech se proto pořádají skupinové sugesce ve velkém stylu; léčitelská shromáždění a hromadné modlitby jsou ostatně de facto totéž.

Naše problémy a trápení vznikají v zásadě všechny ze stejné příčiny: ze ztráty kontaktu s vyšší inteligencí, s naším nevědomým bytím. Soustředme se na prázeklad potřeb každého z nás, na louhu po zdraví, harmonii, úspěchu a lásce, neboť tím se vyrovnávají všechny individuální diference naší člověčí bídy.

Ve skupinové terapii se tedy sugesce staly legitimním a velice potřebným léčebným prostředkem. Není vzácností, když účastníci po terapii hlásí, že obtíže, které předtím měli, zcela pominuly. Nejčastěji jde o bolesti hlavy - to není žádný div, jestliže se lidé řídící se rozumem poprvé zbaví balastu přetěžujícího hlavu, hluboce se uvolní a nechají se

vést myslí až k jádru vlastní osobnosti. Mnoho zábran se ztratí, často dokonce - je-li při sezení správná atmosféra - navždy.

Cestování tělem pomocí mysli

Přikročme k praktickému vyhodnocení pozitivních sugescí při léčbě tělesných neduhů. Nelze zapomínat, že jakékoli autosugestivní působení závisí na psychických silách a stavu každého z nás. Podvědomí nesmíte nabíjet nesprávným energetickým nábojem, například kritikou či pochybami. To působí stejně, jako když do nádrže svého auta naleje vodu.

Převezměte plně odpovědnost za své tělo. Beztak nesete sami odpovědnost za to, jak se sebou nakládáte, tak ji vezměte vážně a spolehněte se plně na sebe. Osud připraví každému člověku situace, kdy už nemá žádnou jinou volbu. Buďte stateční a nepochybujte, neboť právě vy sami jste za všech okolností nejvyšší autoritou, která vám dodává síly k překonání i těch nejobtížnějších překážek - jen musíte mít stále důvěru v božské jádro své bytosti.

Zkuste sami léčit své tělesné neduhy bez léků a operací, vaše podvědomí musí však přijmout tuto jistotu hluboce za svou. Duch utváří tělo k obrazu svému. Všechny tělesné reakce tedy závisejí na vaší psychické situaci, na tom, jak pozitivní jsou vaše myšlenky.

Začněte s pozitivním očištěním svých tělesných funkcí. Je jedno, o co ve vašem konkrétním případě jde, jen se intenzivně a soustředěně věnujte níže uvedenému cvičení, tak zvanému děkovnému rozhovoru s orgány vlastního těla.

- Vyhledejte tichý koutek, natáhněte se tam a zbavte se veškerého napětí. Jednotlivé části těla úplně uvolněte. Pozorujte svaly. Obličej, hlava, krk, ramena se musejí uvolnit každý zvlášť. Nemyslete na nic: nesmíte ovšem myšlenky zahánět násilím, samy se vytratí. Přestanete vnímat všechny podněty zvenku. Paže a nohy vám těžknou. Dýcháte klidně a pravidelně. Srdeční tep je také klidný a pravidelný. Vědomí se noří hluboko do vaší bytosti; ve sluneční pleteni proudí teplo.

Odevzdejte se na tak dlouho a lak bez výhrad těmto pocitům, až budete proudící teplo ve sluneční pleteni pociťoval jako skutečnou realitu. Nemyslete si, že toto cvičení prakticky zvládnete hned po prvním přečtení jeho popisu. Může to trvat celé týdny, a někdy i měsíce, než jednotlivé emocionální procesy hluboce prožijete a bezpečně zvládnete.

Vaše trpělivost vám však přinese tu nejvyšší odměnu, jakou kdy v životě můžete za nějakou námahu dostat: získáte zpět vládu nad svým tělem, budete sami řídit svůj život.

Po desetiletí jste vytrvale a trpělivě snášeli cizí sugesci, která vás stála peníze a možná i zdraví. Teď se naučíte přejít od negativního vybíjení k pozitivnímu nabíjení. Vaše tělo teď bude pracovat jako veliká baterie a napojí se na nevyčerpatelný generátor života, odkud bude přijímal novou, pozitivní sílu. Musíte postupně nabýt poznání, že tento generátor máte v každém okamžiku svého života sami v sobě. Je pouze nutno zapnout správný kontakt a už jste silní, volní a zdraví. A nyní budeme pokračovat v autosugestivní terapii:

- Ležíte a cílíte, jak vám ve sluneční pleteni proudí teplo. A teď si představujte, jak se vzdalujete své řídicí centrále, na kterou jste zvyklí, totiž mozku, a jak se noříte hlouběji a hlouběji, blíže teplu ve své sluneční pleteni. Představte si, že stojíte na kraji schodiště, které vede sedmi slupni do vašeho nitra. Počítejte zcela pomalu pozpátku od sedmi do jedné a v duchu sestupujte dolů. Každým krokem se blížíte středu sebe sama. Krok z prvního (a nyní posledního) schodu vás zavede přímo před bránu vašeho podvědomí. Máte skutečně pocit, že jste se doslali do svého středu, do středu svého těla, svého bytí. Když jste se ponořili do hlubin své bytosti, začíná teprve hlavní část vašeho cvičení. Stáhněte se ve své představě v malý světelný bod, který může pozorovat okolí do všech stran stejně. A nyní putujte jako světelný bod po celém těle. Na cestu si vezměte proudící teplo, životní energii ze svého nitra. Vydejte se na cestu od orgánu k orgánu. Jako malý světelný bod navštivte žaludek, střeva, slinivku, játra, žlučník, ledviny, každé tmavé místo prozářete světlem, až bude všechno světlé a jasné - a každému orgánu, kde právě budete, řekněte „děkuji“. Poděkujte každé své

buňce za harmonickou spolupráci, za nezištnou lásku orgánu k celku, za soulad ve velkém chóru buněk těla.

Při každém zopakování tohoto cvičení budete mít silnější pocit, jak se zbavujete tenzí a nesouladu. Když cvičení skončíte, musíte se zase správně vrátit zpět stejnou cestou, kudy jste přišli. Vraťte se jako světelný bod do svého nitra. Vystupte v duchu pomalu po schodech, tentokrát od jedničky po sedmičku, a až budete opět nahoře, řekněte si nakonec:

1. Moje paže a nohy jsou opět volné a lehké.
2. Mé tělo je volné a lehké a musím se otočit jednou doprava a jednou doleva, abych docela procítl.
3. Zhluboka se nadechnu, protáhnu se, otevřu oči a jsem už zase naprosto bdělý a cítím se osvěžen a posílen.

Budete překvapeni, jaký účinek poděkování orgánům vašeho těla má. Psychická síla a láska, které jste rozproudili, se projeví ve zdraví a v tom, jak dobře bude vaše tělo pracovat. Je to přesně to, co jste svému tělu tak dlouho upírali. Zůstaňte nyní nejdéle v těch orgánech a částech těla, kde je tělesná harmonie nejvíce narušena. Opakujte toto cvičení každý den tak dlouho, dokud nebudete v duchu pociťovat dokonalou harmonii, dokud nebudete cítit, jak dokonale přijímáte tepelné vyzařování a světelné záření. Co touto cestou v duchu prožijete, projeví se v bdělém stavu. Vaše potíže pomínou. V mnoha a mnoha případech můžete dokázat, že zmizí docela. Váš duch zvítězil.

Léčivý účinek tohoto cvičení závisí výhradně na tom, jak intenzivně je provádíte. Čím dokonalejší a pozitivnější představy při cvičení máte, tím ušlechtlejší a opravdovější duševní i tělesné harmonie dosáhnete - a o to větší bude kontrast proti předchozímu nesouladu. Díky práci na sobě se stanete sami svými vlastními mistry.

Rozhodujte o svém každodenním životě sami

To, čeho jsme při posledním cvičení dosáhli ve svém těle, rozšíříme nyní i na kontakt s okolním světem. Jste muž - či žena - na výši své doby? Dává vám každodenní skutečnost, vaše práce, ono uspokojení, v jaké jste kdysi doufali?

Už slyším, jak říkáte: za to mohou vnější okolnosti, na nich jsem přece závislý a ty mne pohánějí. Jen si nic nepředstírejte: žijete tak, jak myslíte! Když se necháte pohánět a přenecháte jiným, aby vám určovali čas, znamená to, že žijete v závislosti na nich. Určete si sami, jak chcete prožít svůj den. Až dosud jste brali v potaz všechny možné vlivy a nechali jste se od nich vést. Žijete však jen jednou v tomto těle, tak žijte zcela podle svých představ.

Nejlepší cestou, jak dospět k cíli, je mít jasnou představu bez stínu pochybností a nerozhodnosti. Neotřesitelná sebevědomí je však možná pouze při čistém, pozitivním myšlení. Kdo naslouchá každému kritikovi, kdo si nechá naočkovat pochybnosti od každého pesimisty, ten si už předem naprogramoval neúspěch. *Následujte jen svou inspiraci a tužby* - a již jste se rozhodli pro jasný, krásný a harmonický život. Vytvářejte si pozitivní sugesci, které vás obdaří vnitřním jasnem, které probudí vaše osobní vlohy a díky nevyčerpatelné energii vašeho podvědomí vám umožní plně se v životě uplatnit.

Největší potenciál síly k zajištění vašeho blaha je moc, která vás stvořila. Tato nevyčerpatelná síla je kdykoli dosažitelná, je kdykoli k dispozici v nitru vaší osobnosti. Uvědomte si, jak nesmírný význam toto tvrzení má.

Zeptejte se svého svědomí, jestli jste si pro budoucnost zvolili správnou představu. Když vám vnitřní hlas dá za pravdu, pak si názorně představte cíl a ztotožněte se s ním tak dokonale, jako byste cestu k němu již dávno znali.

Od této chvíle žijete s myšlenkou, že váš cíl je již skutečností. Je jedno, co jste si předsevzali, jestli se vidíte na březích jižních moří, nebo jak žijete s vytouženým ideálním partnerem, anebo zda chcete být zdraví a toužíte, aby se vám dařily věci, které kvůli momentálním tělesným zábránám nemůžete zvládnout - *budete* mít se svou sugescí úspěch.

Umění imaginace používají zasvěcení již po celá tisíciletí. Šamani východní Asie, Afriky a amerických Indiánů s ní pracují dodnes. Každý z nás má v sobě schopnosti uvést do chodu tyto psychické pochody k dosažení pozitivního cíle. Emile Coué jednou řekl: „Kdo si říká, že by chtěl něco udělat, ale že to asi není možné, ten bude mít o to menší úspěch, oč více se bude snažit.“ Vnitřní pocit - jako v tomto přípa-

dě, že něco nedokážu nebo nesvedu - je vždy silnější než vůle něco prosadit. Nalad'te své emoce již předem na pozitivní souhlas, že to dokážete, a už jako byste vyhráli.

Duch vítězí nad hmotou

Tisícům mých pacientů se podařilo se pozitivně naprogramovat a využít nekonečné moudrosti svého podvědomí jako nejvyššího a nejlepšího měřítka svého života. Dnes už vědí miliony lidí na celém světě, jakou moc podvědomí má. Tajné nauky už dávno nejsou tajné, protože lidé naší doby jsou dostatečně zralí, aby zaujali pozitivní postoj ke své psychické energii.

Zvlášť velkou radost mi působí, když metoda sugesce pomůže nějakému skeptickému akademicky vzdělanému člověku, neboť racionální inteligence bývá od podvědomých zdrojů vlastní síly obvykle vzdálena nejvíce. Proto je pro mne vždycky mimořádně potěšujícím úspěchem, když některému vzdělanci pomohu, aby zaklepal na brány podvědomí.

Minulý rok jsem pomohl jednomu studentu matematiky nejen bez problémů a beze stresu udělat zkoušku, ale podařilo se mi celou jeho osobnost postavit na pevnou bázi, se kterou nic nehne. Kdybych mu byl hned na začátku řekl, že budeme postupovat jako kouzelníci vúdú v brazilském pralese, jistě by byl hned co nejdál utekl.

Po autogenní přípravě ke zklidnění nervů dostal za úkol vytvořit si sugestivní obrázek, v němž se měl vidět obklopen profesory, jak mu blahopřejí k úspěšnému vykonání zkoušky. Tri týdny prožíval každý den tuto scénu, při níž zářil štěstím, a při tom ho uklidňoval pocit, že dostane otázky právě z těch vědních oborů, na které se zvláště připravoval. - Zkouška proběhla přesně tak, jak si představoval.

Vydejte se cestou aktivních představ. Posad'te se, až budete mít klid, do tichého koutku a odevzdejte se cele svým snům. Sledujte stopu své tužby, svého přání hluboko v srdci. Z tohoto obrazu, který nyní vidíte jasně a plasticky před sebou, si vytvořte svou pozitivní imaginaci. Vidíte se uprostřed očekávané situace. V duchu už ji prožíváte - a brzy ji prožijete i ve skutečnosti, když si budete zcela uvolněn, vytrvale den za dnem, týž obrázek vyvolávat před svůj dušev-

ní zrak. Kromě toho v sobě posilujte pocit, že vaše podvědomí zaměří nekonečnou inteligenci, která mu je vlastní, právě na uskutečnění vaší představy.

Slavného psychologa a psychoanalytika C. G. Junga se jednou ptali, jestli věří, že člověk má takovéto paranormální schopnosti. „*Věřit* nic neznamena,“ odpověděl, „musíte *vědět*. Já na ně nevěřím, já vím!“

Pro vás i pro *mne* je důležitější umět zmobilizovat sugestivním tréninkem pomoc pro tělo i duši. A to neuměl nikdo lépe než otec nové vlny pozitivního myšlení v tomto století, dr. Joseph Murphy. Jemu se dařilo přenášet sugestivní sílu nejen na přítomné, ale i na dálku.

Jeho největší osobní zážitek byl v tomto smyslu spojen se sestrou Kateřinou. Z Anglie ho prosila do Kalifornie o pomoc, když měla jít do nemocnice na operaci žlučníku. Aniž by věnoval jedinou myšlenku symptomům potíží své sestry, zpřítomnil si dr. Murphy několikrát denně situaci, jak nám to popsál ve své knize „*Moc podvědomí*“, přibližně takto:

„Toto přání je určeno mé sestře Kateřině. Je zcela uvolněná, žije v míru se sebou i s okolním světem, je vyrovnaná, zcela klidná a v dobrém rozmaru. Hojivá moudrost jejího podvědomí, jež stvořila její tělo, proměňuje v tomto okamžiku každou její buňku, každý nerv, každou tkáň, každý sval a každou kost tak, aby všechny atomy její bytosti byly opět v souladu s dokonalým vzorem a předobrazem, jak je uchován v jejím podvědomí. V naprosté tichosti se její podvědomí zbavuje vší zaujatosti, vitalita, soulad a krása principu života pronikají celým jejím tělem, její myslí i duchem. Veškerá její bytost a existence se nyní plně otevírá proudící hojivé síle, jež zaplavuje celý organismus, poskytující mu opět zdraví, harmonii a pokoj. Všechny negativní myšlenky a ošklivé představy nyní lají v nekonečném proudu lásky a pokoje. Právě tak to je a ani to jinak být nemůže.“

O dva týdny později užasli lékaři nad tím, že se Kateřina nevysvětlitelně uzdravila. Na rentgenovém *snímku* nebylo nic, co by vyžadovalo operaci. Pro mne je to nejkrásnější důkaz síly našich myšlenek: Jsme to, na co myslíme. Kdo si dovolí k nešťastnému a trpícímu člověku přijít s logikou, a ještě se zápornou logikou, když duchovní zkušenost ukazuje, že existuje cesta plná naděje?

Naši vědci stojí se vším svým věděním bezradně před tajemně vyhlížejícími případy, které se přitom dají docela jednoduše vysvětlit technikou sugesce. Jeden z nejlepších příkladů ovládnutí těla a sugestivního překonání dávky jedu, která by jinak byla smrtelná, mohl vidět každý v německé televizi v roce 1978. Angličtí lékaři natočili v roce 1977 v Thajsku film o siamském lovcí hadů, který se před jejich očima nechal kousnout od dvou právě chycených mamb. Žádný Evropan by nepřežil kousnutí byť jen jediného hada. Muž se však posadil do stínu a upadl do jakéhosi transu, v němž zůstal po celé hodiny sedět zbrocen potem. Po šesti hodinách, během nichž z něho lékaři ani na minutu nespustili oči, náhle vstal, jako by se mu nic nestalo. Bez injekce séra, bez léku či jakéhokoli jiného prostředku ve zdraví přečkal smrtelnou dávku jedu.

Je to jasný případ koncentrace, kdy lovec hadů nechal smrtelnou dávku jedu beze škody projít svým tělem a pak ji vypudil ven.

Není váš problém ve srovnání s tímto masivním útokem na sám život člověka relativně nicotný a rozhodně méně nebezpečný? Nežeňte se za senzací, ale posilujte svou odvahu, své nevyvratitelné přesvědčení, že všechno, co jen hýbe vaším světem představ, se silou pozitivní sugesce obrátí ve váš prospěch?

Začněte s drobnými osobními úkoly. Brzy uděláte zkušenost, že jste v sobě samých probudili podivuhodné schopnosti. Zejména lidé s nadváhou se mohou brzy prokázat zvlášť patrnými úspěchy svých sugescí. Příčinou jejich nadváhy většinou je, že v napjatých situacích hledají uklidnění v jídle. Máte také nadváhu? Pak si zkuste ve chvíli uvolnění takovouto sugescí:

jsem naprosto klidný a harmonický. Od této chvíle jím méně, a přesto se cítím dobře a spokojeně. Mám normální chuť k jídlu a při každém jídle se rychle zasytím. Mezi pravidelnými jídly nejím nic. Po večeři před usnutím už nejím vůbec nic. Každý týden shodím pár deka, dokud si nebudu moci říci, že už jsem shodil dost. Při hubnutí se cítím dobře a zvlášť čile. Hubnutí mi dělá dobře a prospívá mému organismu."

Když prožijete tuto myšlenou představu a správně procítíte, že tělo přešlo na nový režim, dočkáte se prvních výsledků již po týdnu. Váha ukáže o jeden až dva kilogramy

méně. Budete postupně čím dál štíhlejší. Jakmile však dosáhnete kýženého snížení váhy, nezapomeňte dát svému podvědomí zase slíbený pokyn, aby s hubnutím přestalo.

Jak zásadně se emocionální situace promítají do působení sugescí, mi ukázal jeden pacient. V důsledku různých fyzických potíží s ledvinami, srdcem a játry byl tento muž se svými 120 kilogramy jako kulička, proto jsem mu kromě sugescí k hubnutí doporučil oddělenou stravu podle Haye.

Podle této diety je třeba oddělit uhlovodany (mouku, rýži, brambory, nudle) od živočišných bílkovin. K oběma potravinám lze jíst pouze zeleninu, ovoce a mléčnou bílkovinu. Jí se tedy řízek se zeleninou *nebo* brambory se zeleninou. Cukr, kávu a alkohol je během kúry nejlepší vůbec vynechat. Touto stravou se máte při dietě živit tři až dvanáct měsíců a má tu výhodu, že tělo zbaví bez zbytečného hladovění veškeré přebytečné kyselosti. Odstraní se všechny nadměrné zásoby odpadních živin a všechny tukové polštáře, které jsme si nashromáždili díky nezdravé evropské stravě. Při oddělené stravě se tělu odlehčí a zbavíte se podle dr. Haye mnoha potíží, od rheumatu po scvrklé ledviny - a hmotnost se vrátí ke své normální hodnotě.

Pacient ke mně přišel s představou, že při svých 120 kilogramech zhubne jen tehdy, když své stravovací zvyklosti podřídí pevné disciplíně. Hayovou oddělenou stravou nebyl nijak nadšen. Jakmile mu sugesce poskytly duchovní podporu, žádal razantnější metody, neboť si představoval, že hubnutí musí být spojeno s jistým trápením.

Převedl jsem ho proto na kratší intervaly na nulovou dietu - loje moje oblíbená forma hubnutí. (V posledních letech dodržuji alespoň dvakrát ročně třítydenní půst, kdy se živím pouze ovocnými šťávami. Vsugeruji si, jak mi to dělá dobře a kolik nových psychických sil mi kúra přinese, a skutečně tyto týdny strávím tak snadno a lehce jako jiní dovolenou s plnou penzí.)

Davové sugesce ve společnosti

Každý, kdo uchopí prostřednictvím pozitivního myšlení život do svých vlastních rukou, bude o to silněji pociťovat úmysly svého okolí něco mu vsugerovat. Vezměme si jako příklad

politiku. Je to nepřehledné pole sugescí a svazujících představ, které jsou masám předkládány jako hodné snažení.

V politice nahradil lásku k životu rozum. Politik myslí vždy konfrontačně a podřizuje své představy potřebám moci. Kdo seje vítr, sklízí bouři. Zasejte harmonii a sklidíte lásku. V tomto ohledu souhlasím plně s Maharišim Mahéš Yogim, který tvrdí, že když ve městě medituje jedno procento obyvatel, poklesne agresivita a násilí o deset až patnáct procent. Pozitivní myšlení vytváří podobné předpoklady, je (o začátek meditace, začátek práce s našimi psychickými silami. Vy sami můžete přispět k tomu, aby na náš život více svítilo slunce.

Vzpomínáte ještě na slova Emila Coué, který řekl: „Kdo si říká, že by chtěl něco udělat, ale že to asi není možné, len bude mít o to menší úspěch, oč více se bude snažit“? Ponechte svým tužbám po lepším a harmoničtějším životě volný průběh. Představte si, že *jste* vnitřně svobodní a harmoničtí. Tato pozitivní představa se pro vás stane mocnou sugescí, která vám bude pomáhat proti všem navyklým negativním představám - proti závislosti na jiných, proti představě, že jiní mohou za vaše neštěstí, a proti tisícovým drobným vlivům okolí, jež vás mohou připravit o štěstí.

Vnitřní láska a harmonie vás uvedou do souladu s vaším vyšším já. Budete se lak věnovat tomu největšímu úkolu, který nám, pozemským smrtelníkům, připadl: znovu splynout s nekonečnou božskou životní energií. Dosáhnete přitom takového lidského úspěchu, žc všechno, co jste si dosud v životě vysnili, zůstane ve stínu. Žít v harmonii s kosmickými silami znamená být zdravý na těle, na duchu i na duši a být v reálném světě svobodný. Radost ze života nahradí upoceně pachtění a egoistické lpění na věcech. Získáte lásku a harmonii, když pozitivně využijete nevyčerpatelných sil svého podvědomí. Plnost života je vám otevřena.

Když budete nyní ze svého nově nabytého klidu a převahy pozorovat dění v okolním světě, poznáte, jak silně vás ovlivňoval propletenec negativních myšlenek, které odtamtud proudí. Autoritu sebe sama jste obětovali jiným. Naslouchali jste lidem, kteří se ženou jen za mocí a šíří strach. Najednou uvidíte zcela jasně, že ty největší politické problémy lidstva, které se na vás denně hrnou z novin a ze zpráv a které

se zdají právě teď, v devadesátých letech, kulminovat, jsou jen negativní představy, hra na strach, kterou naši političtí vůdci plně akceptují. Člověka, který má strach, lze snáze řídit a dirigovat. Lehčeji jej přesvědčíme, aby volil právě tu politickou stranu, která mu slibuje, že hrozbu odstraní.

Můžeme však změnit toliko své vlastní vědomí, *nikoli* vládu. Zeptejte se nějakého velkého mudrce; potvrdí vám, že když budete vysílat lásku a harmonii do okolního světa - aniž byste očekávali nebo požadovali byt' tu nejmenší odměnu bude to váš největší a jedině účinný příspěvek k odvrácení nové světové katastrofy. Jednoduché, pozitivní přeladění psychiky lak může pomoci řešit změř problémů, do které se dnešní svět zapletl. Vemte si tento převratný poznatek k srdci. Je ve vaší moci nahradit své staré a opotřebované představy, které vám přinášely jen mrzutosti, utrpení a nemoci, novými, pozitivními sugescemi a nechal se jimi vést. Svěříte se lak do rukou sil své duše - a vaše sny se splní.

Tajemství úspěchu

Mezi svými známými a příbuznými mále jistě lidi, kteří mají stále před očima pevně vytčený cíl. Téměř fanaticky se upnou k určitým úkolům nebo koníčkům a dokáží přitom pozoruhodné věci. To jsou lidé, kteří už vykročili na cestu sugesce. Určitá myšlenková představa, třebaže velice speciální, se jim stala sugescí a oni podnikají vše pro to, aby tyto myšlenky ještě úplněji realizovali. Jak často obdivujete jejich vytrvalost a trpělivost! Dělejte to jako oni, ovšem zcela po svém. Využijte všeho svého psychického potenciálu ke splnění svých tužeb a svých osobních představ. Je jedno, jestli si chcete vyléčit artrózu nebo chcete, aby sousedův pes konečně přestal štěkat - když to budete činit s láskou, vše pozitivní bude realizováno. - Skutečně jsem řekl: *všechno!*

Potřebujete měřítko pro své úspěchy v pozitivním myšlení? Kdo se napřed působením pozitivního myšlení zabýval teoreticky a teď se vrhá do praxe - čili do sebe sama -, lomu stačí, když bude pozorovat svou rodinu, přátele a známé. Nebude to trvat ani čtrnáct dní a už přijdou první udivené otázky: „Co se to s tebou děje? Jsi teď úplně jiný, lakový klidný a vyrovnaný. Tolik ses změnil!“

Tak také rychle poznáte, co si o vás dosud ostatní skutečně mysleli. Neváhejte proto ani minutu a začněte s pozitivním myšlením co nejdříve. Začněte u maličností, ale hned. Nikdo se nemůže vymlouvat: „A kde na ta cvičení vezmu čas?" Už jste si někdy spočítali, kolik času vás stojí vaše staré, navyklé představy? Kolik času strávíte v čekárnách lékařů, kam běžíte s každou maličností, místo abyste si pomohli sami? Kolik času si můžete ušetřit, když vynecháte nejrůznější zbytečné spolky, tlachání na party a „útné" posezení u piva, což vás jen odvádí od práce na sobě samých?

Nemám nic proti posezení s dobrými přáteli. Ale vyhledejte si takové, se kterými můžete mluvit o tom, co je pro vás skutečně důležité. Kolik kávových kroužků či stolních společností je líheň nemocí a negativních myšlenek! Zamyslete se někdy nad tím, jak obrovský energetický potenciál - v negativním smyslu - představují pomluvy a kritika.

Určitě narazíte sami od sebe na docela jiné okolí, na nové známé a osoby stejného smýšlení, stačí se jen bez prodlení vydat na cestu k sobě samým. Až dosud vás utvářelo okolí. Ukažte, že i vy sami jste schopni téhož. Zamyslete se nad tím, kolikrát se při svém konání ptáte, co by tomu řekli ostatní. Musíte mít tolik sebevědomí, abyste všechno, co pokládáte za správné a co si myslíte, že je pro váš život důležité a pozitivní, také z vlastní vůle prosadili, aniž byste se starali o souhlas či kritiku ostatních. A teď to nejdůležitější: Není nutné, abyste okamžitě ve svém denním režimu měnili něco jiného než myšlenky. Netrapte se komplikovanými úvahami o čase pro cvičení, která přece musíte zařadit do svého plánu. Pozitivní sugescie samy brzy vyvolají touhu meditoval. Začněte proto touto sugesci, která je pro vás nyní nejdůležitější:

„Každý den jsem veselý a bez potíží. Vše konám s radostí a dobrou náladou. Mé myšlenky se stále soustřeďují na vše pozitivní v přítomném okamžiku. Na vše se vždy dokonale soustředím. Každou práci, každý svůj pohyb uskutečňuji na-prosto soustředěně. V srdci i v duši pociťuji klid a mír."

Zní to tak jednoduše, a přitom se tím v denním životě lak málo řídíme. Když se soustředíte na to hlavní, na to, co prožíváte skutečně právě teď, je to první krok k vnitřní změně. Nervózní vír myšlenek pomine a vy zjistíte, že jste dříve au-

tomaticky vykonávali slovky drobných úkonů a činností, které můžete při správném duševním zaměření zcela pominout. Vynechte je - a hektický chvat vašeho bylí začne ustupovat.

Jakmile se úspěšně vydáte cestou pozitivního vedení svého života, začnete si postupně vytvářet sugesce pro nejdůležitější záležitosti a situace, a ty budou váš život víc a víc přetvářet v pozitivním smyslu. Stále silněji budete cítit, jak narůstá vaše vnitřní jistota a jak se dokážete postavit jakékoli síle působící zvenčí.

Když navštívíte někoho, kdo má právě chřipku, nemusíte se bát, že byste ji doslali. Naopak, nemocný se rychle zotaví. Máte-li mít zásadní pohovor s nadřizným, jděte k němu v dokonalé harmonii se sebou samým a nechte za sebe mluvit své skutečné záměry, pravdivé argumenty. Nemá cenu si předem maloval, co všechno se při lom může stát, znamenalo by to jen zbytečně investovat emoce. Už předtím jste se pozitivně rozhodli, co vám má rozhovor přinést, a tak je vše rozhodnuté. Váš vnitřní klid a vyrovnanost spolu s nekonečnou silou vašeho podvědomí už všechno připravily ve váš prospěch.

Níže uvedená sugestivní formulka je opravdu vynikající a bude oporou vašeho sebevědomí ve všech myslitelných situacích: „Jsem dokonale klidný a harmonický. V každém okamžiku svého života důvěřuji nekonečné moudrosti svého podvědomí, jež přijímá vždy la pro mne nejlepší rozhodnutí. Jednám s jistotou a správně, čerpám sílu z nitra své duše.

Na své bližní vyzařuji klid a bezpečí. Děkuji Stvořiteli, že mě stvořil čistého a svobodného. Jsem zdravý a úspěšně kráčím po cestě ke stále dokonalejšímu životu."

Někomu se může lato afirmace zdát cizí nebo nezvyklá. Upravte si text lak, aby vám vyhovoval, nesmíte však do něj zanášet žádné negativní momenty. Preze všechno, co už nechcete dělat nebo prožíval, se prošlé přeneste. Už to pro vás neexistuje. Přijměte nové, pozitivní představy jako realitu lak, jako byste nebyli nikdy mysleli jinak.

Pokud byste někdy pochybovali, že vaše myšlenky jsou skutečné pozitivní a dobré a že sugesce, které jste si sami vytvořili, stačí k odstranění problémů, které máte, pak si položte otázku: „Přinášejí mi moje představy zdraví, harmonii, lásku, úspěch?" Váš vnitřní hlas vám dá správnou odpověď.

Sugesce, kterých jste používali celá desetiletí - zcela nevědomě - se staly neustálým opakováním pevně vštípenými reflexy. Vaše vyšší já nasazuje naprosto automaticky svou potenciální moc, aby se vaše zakořeněné představy o životě uskutečnily. Nyní myslíte pozitivně. Potřebujete však pře-programovat zdroj své síly, aby pracoval pro jemnější a citlivější proudy života. Třeba budete mít stejný pocit jako jeden žák mého semináře, který se přiznal: „Dřív mě rozčílila každá moucha na stěně, a teď ji mám milovat?“ Mějte na před raději sebe sama! Úklid vyžaduje čas. Co jste po deseti letech stádali, nemůžete uklidit za jediný den. Nemyslete si, že své problémy odstraníte okamžitě a naráz. Cesta je cíl, říká jí buddhisté. Myslí tím, že kdo chce dosáhnout pokroku, musí nejprve udělat první krok, aby se vůbec na cestu seberealizace vydal.

Při pozitivním myšlení stačí, když se necháte vést svými pozitivními sugescemi, a život se změní sám od sebe. Podvědomí samo od sebe pročistí vaši psychiku, protože pozitivní naprogramování vezme negativním myšlenkám a citům důvod k existenci. Přejdete do jiné místnosti a rozsvítíte světlo. zatímco v místnosti, kterou jste opustili, světla zhasnou sama od sebe.

„Rozumově to nemohu pochopit," mínila jedna pacientka, která po třech měsících u mne nabyla sebevědomí a chuti k životu, „že jen tím, že jsem se orientovala na lásku a harmonii, se můj život tolik změnil."

„Především na to nemyslete," odpověděl jsem jí, „neboť rozum vás dlouho zdržoval od zdraví a úspěchu, a to jen proto, že každou situaci rozmělní a donekonečna omílá. Žijte v přítomnosti se svými základními pozitivními postoji, a ‚problémy‘ pak budou něčím, co budete pomáhat řešit jiným."

Programujte vědomí pro přítomný okamžik

Seznámil jsem vás s širokou škálou fascinujících možností, jak zlepšil život sugestivní prací na sobě samém, ale ani slovo nepadlo o škodlivých následcích, které někteří psychologové a psychoterapeuti pozitivním sugescím přisuzují. Však také žádné nejsou! Pozitivní sugesce vedou k dobru, k har-

monii v životě. Vedou vás na Bohem zvolenou rovinu vyšší dokonalosti, jaká odpovídá přirozeným silám vaší duše a smyslu vašeho bytí.

Někteří vědci se dodnes drží představy, že síla, která se skrývá za nějakým symptomem - jako je třeba nutkání k mytí, nervózní tik či astma - si najde jinou cestu z těla ven, když dosavadní projevy potlačila sugesce. Za tuto nesprávnou představu můžeme zčásti děkovať Sigmundu Freudovi, který ve svém raném období, kdy studoval hypnózu, předpokládal, že nové sugesce pouze zatlačí do pozadí starší vjemy, které se už pevně vtiskly do našeho podvědomí. Za změněných tělesných a psychických podmínek se pak projeví jinak. To se může skutečně stát - ale jen když se léčí pouze vnější symptomy, jako to tradiční medicína mívá ve zvyku. Neudivuje mě, když mi někteří pacienti vykládají, jak po léta bloudili z nemocnice do nemocnice, po sanatoriích a ordinacích. Vnější symptomy byly vyléčeny, ale negativní představy zahnížděné v jejich podvědomí nezajímaly nikoho. Negativní představa lak mohla putoval, byla „potlačena“, ale nikoli odstraněna.

Myšlenky a představy jsou v našem podvědomí uspořádány v několika rovinách. / . toho vyplývá, že některé představy překrývají jiné. Ib ukázal již předšlo lety francouzský badatel Emile Coué, který se sugescemi velice důkladně zabýval. Podle něho projevuje každá myšlenka snahu o reálné prosazení a silnější podnět vyruší vždy podnět slabší. Na kvalitě našich sugescí tedy záleží, co prožíváme. Lepší, silnější a pozitivní sugesce *nahrazují* ty představy, které nás oslabují a které nám přinášejí nedostatky a nemoci. Nepotlačujeme tedy to, co nechceme, ale produkujeme novou, lepší kvalitu energie svého bytí.

Zkuste si občas uvědomit, kolik citově podbarvených engramů (vzpomínkových obrazů) zpracovává a potvrzuje vaše podvědomí. Podívejte se někdy na množství předsudků, které se zahníždily v každém z nás. Za představami, které jsou tolik rozšířeny a zakořeněny ve veřejnosti, se vždy znovu skrývají paušálně přebírané předsudky. Pokud sami velkou část z nich nahradíte opravdovým, pozitivním postojem k životu, získáte lví podíl vnitřní svobody a dosáhnete uklidnění.

Denní cvičení

Mějte se sebou trpělivost. Kdo pracuje s autosugescemi pro sebe sama, musí počítat i s tím, že mu starý šlendrián za pár týdnu připraví krizi. Staré zvyky mají ještě sílu a mohou způsobit zvrát, který je teprve nutno překonat. Ale kdo by si chtěl obout staré boty, přestože ho tlačí, když v nových se mu půjde daleko volněji?

Kromě trpělivosti je nezbytná také důslednost. Vaše podvědomí, když jste je přinutili vyjet z navyklých kolejí, potřebuje podporu, aby najelo přes výhybku, kterou jste mu nahodili, do nového směru. Sugescie působí o to rychleji, oč *častěji* a *intenzivněji* je aplikujete.

Jestliže jste již našli formu uvolnění, jaká vám vyhovuje, stáhněte se každý den třikrát až čtyřikrát do tichého koutku - jde to dokonce i v zaměstnání - a vezměte si s sebou lístek, kde máte napsány texty sugescí. Brzy budete text znát z paměti a budete si jej moci říkat potichu, pokud možno se zavřenýma očima. Stačí vám k tomu tři až čtyři minuty. V takové chvíli ucítíte, jak na vás přechází posilující síla, a pak nebudete mít tato malá přerušení svého denního programu za něco, co vás obtěžuje, ale budete je pociťovat jako moment oživení, na který se budete těšit.

Jakmile se začnete autogennímu tréninku věnovat doopravdy, naučíte se brzy sedět „jako vozka“, to znamená s lokty pohodlně opřenými o kolena. V této poloze lze po delším cvičení dosáhnout úplného uvolnění už po deseti sekundách. Vnější podmínky vás naprosto nemohou ovlivnit - a všichni se budou podívat, jaký klid a soustředěnost vyzařujete.

Nejdůležitější cvičení každého dne si však nechte až na doma. Nejlépe je ponořit se do sebe večer před usnutím, kdy už vás myšlenky na denní shon opouštějí a kdy se tělo uvolňuje a chystá ke spánku. Nyní je brána vašeho podvědomí do široka otevřená k přijetí sugescí. Sugescie opírající se o čtyři hlavní tužby, po zdraví, harmonii, lásce a úspěchu, mají povahu modlitby. Blížíte se tak jimi své božské podstatě, Bohem darovanému jádru vlastní bytosti, a tak plníte úkol, který je nejvyšším posláním našeho života: splynout s duchovním jádrem své bytosti. Utváříte se / . toho, na co myslíte.

Kdo se pinč upíše tomuto tréninku, potřebuje stále méně pomoc zvenčí, od jiných lidí. Zatímco jiní běží k lékaři a na své drobné každodenní neduhy polykají tabletky, vám stačí nashromáždit energii ve svém nitru a vše, co vás ruší, vyplatit vlastními silami ven. Čím hlouběji do vás proniknou moje rady, tím více budete pociťovat, že všechna síla nezbytná k zvládnutí života je ve vás samých. To je onen proces sebeuvědomování, který východní filozofové nazývají stavem nejvyšší zralosti člověka.

Pozitivní myšlení patří ke šťastnému životu jako krev do žil. Myšlenky představují každý den novou, oživující sílu. Kvalita vašeho podvědomí závisí na vás samých. Jestliže jste vůči tomu, co je pro vás v životě důležité, liknaví, nestaráte se o štěstí a úspěch, pak i vaše podvědomí příliš sil vydávat nebude. Jde za vašimi myšlenkami jako pes za pánem a nechá se vámi utvářet.

Proto je důslednost v pozitivním myšlení tak důležitá. Před zrcadlem své duše se nikam neschováte. Každému člověku je vidět na nose, jestli svému podvědomí dodává dostatek pozitivních sugescí nebo ne. Stačí krátký nácvik a budete schopni rozeznávat daleko lépe duševní hnutí i u jiných lidí. Nedosáhli jste pouze osvobození pro dokonalejší život, ale dokážete se teď také dívat okolo sebe novými očima a vidět své okolí přesněji. Metoda, kterou jste si osvojili, umožní, aby se vaše mysl lépe vyrovnávala s jakýmkoli požadavky, které život přinese. Váš úspěch spočívá v tom, že budete pevně lpět na všem, co je pro váš život pozitivní.

Hypnóza posiluje sugesci

Nejde o snahu někým se suit nebo se změnit, ale o to, abyhom se vrátili k tomu, čím jsme.

Baghwan Šri Radžněš

Co je hypnóza?

Autosugesce není jediná a nejlepší možnost dosažení změny k lepšímu životu. Stejně jako v elektrotechnice je možno zesílit silová pole i v oblasti duševní energie. Dva lidé dokáží více než jeden.

Posílení sugescce nastává v hypnóze. Do stavu hlubokého ponoru do vědomí je možno dostat i jiného člověka, pakliže se dostatečně uvolní a oprostí od svých myšlenek. V takovém stavu mohou nastoupit různé jevy buď spontánně, nebo jako reakce na slovní či jiné vnější podněty. Pouhé slovo může vyvolat bezděčný pohyb svalů, hudba se může přeměnil v živé obrazy před duševním zrakem. Objeví se myšlenky, o kterých hypnotizovaná osoba v bdělém stavu často nemá ponětí, neboť v hypnóze je takříkajíc přímo v kontaktu se svým svědomím, s nejvýraznějším a nejpravdivějším zdrojem vyšší duchovní síly. Jde o všeobecně platnou zákonitost.

Najít vysvětlení pro hluboký, spánku podobný stav hypnózy (Hypnos byl řecký bůh spánku), do něhož dokáží proniknout pouze slova hypnotizéra, bylo předmětem mnoha výzkumů od nejstarších dob až po naše časy. Hypnóza však není dodnes uspokojivě objasněna. Mysli nadřazené roviny našeho vědomí, které asijským myslitelům připadají jako zcela normální pole působení, si naše západní objektivní a materialistické nazírání světa samo uzavřelo.

Již dávno víme, že cizí sugescce - tedy ovlivňování jinými osobami - působí mnohem silněji než autosugesce.

Když jsou pozitivní sugescce, jak jsme je sestavili v předchozí kapitole, zprostředkovány hypnoterapeutem v hypnó-

ze, vtisknou se do podvědomí mnohem silněji než při autohypnóze. Míra úspěšnosti prudce stoupá.

Hypnóza tedy není totéž co sugesce. Při hypnóze tak trochu opustíme normální bdělý stav nervového systému a dostaneme se do vyšší roviny vědomí, kde jsou brány podvědomí doširoka otevřeny pronikání sugescí. Význam hypnózy ocení nejlépe ten, kdo už ví, jak těžko jeho vůle odolává svodům zvenčí. Kdo například rok za rokem podléhá sugestivní reklamě, svodům nápodoby a navykým způsobům chování a stále kouří, i když si už dávno předsevzal, že přestane, ten ke mně rád přijde, abych jeho předsevzetí podpořil ještě svou energií v hypnóze a učinil je nezvratným.

Mnoho věcí v životě děláte raději ve skupině, společně se stejně smýšlejícími lidmi. Cítíte tam podporu a pomoc. V hypnóze se děje něco podobného. Daleko více se v psychické rovině soustředíte a působení do hloubky je mnohem silnější.

Většina pacientů, klen ke mně přicházejí, má o hypnóze značně zkreslené představy. Tak mi například jedna mladá žena, které se mi podařilo rychle pomoci, vykládala, jak návštěvu v mé ordinaci pořád odkládala. Až se jí nakonec jeden známý vysmál a vysvětlil jí podstatu hypnózy. Četla totiž u Alexandra Dumase o čaroději Cagliostrovi, který v době francouzské revoluce udržoval po léta v hypnotickém stavu mladou, hezkou ženu, aby byla povolnější.

V naší osvícené době pokládáme téměř za samozřejmé, že vědci dovedou vysvětlit i ten nejmenší proces v buňkách lidského těla. Ale o stavech vědomí se dnes ještě ani psychologie neodvážá na veřejnosti přednést nějaká zásadní vysvětlení. Víme o něm stále ještě málo, a tak raději nesmírně zajímavou oblast hypnózy a jejích možností opomíjíme.

Zapomeňte laskavě alespoň pro začátek na všechno, co jste kdy o hypnóze slyšeli či četli, a utvořte si na ni nový názor až po přečtení této kapitoly. Zapomeňte především na senzační zprávy o hypnotických show nebo jarmarečních představeních. V hypnóze nepřestanete kontrolovat své tělo ani rozum. Hypnóza učarováním uhrančivýma očima může nastat v orientální pohádce nebo se na ni může vymlouvat děvče, aby omluvilo svůj poklesek. Moderní hypnotická terapie, jak o ní budu ještě mluvit podrobněji, využívá sku-

tečnosti, že se v hypnóze otevírají brány do vyšších sfér vědomí, čistě pozitivně a k léčebným účelům.

Co hypnóza skutečně je a jak může lidem pomáhat? Na tuto otázku jsem se jako psycholog soustředil již před léty. Mnohonásobně zopakovaná zkušenost z práce v mém Ústavu pro výzkum hypnózy mi dala uspokojivou odpověď: Hypnóza dokáže v nikou zodpovědného lékaře něho léčitele být pravým požehnáním. Nabízí mnohdy překvapivý přístup do neuvědomělých rovin naší mysli a pro zkušeného hypnoterapeuta představuje jedinečný prostředek, jímž může pozitivně ovlivňovat psychiku pacienta.

V hypnóze se dostanete do stavu koncentrace a selektivního využití hluboko v duši tkvících emocí, jaký sotva znáte z každodenní zkušenosti. Vaše vědomí se vlivem sugestivního slova zúží na jediný bod, jenž tím více vynikne.

Lidé, kteří vykřiknou v kině, anebo fotbaloví Fanoušci, kteří jsou nadšením úplně bez sebe, zažívají v takových situacích stavy zúženého vědomí. Podobně když se začtete do knihy tak, že přestanete vnímat svět okolo, znamená to - stejně jako krásný milostný zážitek -, že jste se dostali autohypnoticky do stavu zúženého vědomí.

Selektivní obsahy vědomí znamenají větší soustředění a vyšší míru pozornosti k úzkému výseku smyslového vnímání, v daném momentě nejdůležitějšímu. V hypnóze se tedy ještě jen otevře za normálních okolností nevnímaná rovina mysli, do níž mohou pozitivní sugesce plynout přímo, bez rušivého působení rozumu.

Když se rozhodnete pro hypnózu, zformuluje pro vás hypnoterapeut pozitivní sugesce; jenže naprogramovat se musíte vy sami, neboť vy sami uvolňujete ve svém podvědomí nesmírné rezervy sil k naplnění svých životních cílů. Vy jste a vždy budete v hypnóze nejdůležitějším faktorem. Jen na vás záleží, jak rychle se oprostíte od normálního vnímání, jak rychle se naučíte nechat rozum stranou a nechtít pořád vše kontrolovat myšlenkami. Hypnóza je mimořádná možnost, jak lze v co nejkratším čase dosáhnout představ o šťastném životě. Na této cestě je největší překážkou vlastní intelekt: nechce vám totiž dovolit ponořit se do hlubin nevědomí, v němž se skrývají hlavní životní síly. V nekonečně bohatém podvědomí se skrývá síla, která dokáže oka-

mžitě odvrhnout utrpení a problémy, o jejichž vznik se postaral intelekt a vnější vlivy. Celá desetiletí jste o této síle neměli ani tušení. Celá desetiletí jste hlubiny své duše blokovali tím, že jste žili výhradně ve vnějším smyslovém světě. Nyní jste se při čtení této knihy rozhodli konečně propůjčit svému podvědomí autosugescí moc. Svou moudrostí by vás mělo zbavit psychických i tělesných slabostí. Přitom si možná uvědomujete, jak by vám přišla vhod vydatná pomoc zvenčí. Pak je hypnóza pro vás správná cesta, abyste za podpory cizí energie pronikli rychleji a blíže ke svému podvědomí, neboť ovlivníte-li je pozitivní silou svých myšlenek, nabídne vám jedinečnou možnost, jak se dostat ze slzavého údolí k radostným výšinám života.

Co dokáže hypnóza?

Lidé ke mně do ordinace přicházejí hledat pomoc z nejrůznějších důvodů. Nejčastější příčiny, proč lidé hledají pomoc u hypnózy, lze shrnout do několika skupin. Tento výčet zároveň ukazuje, kde má hypnóza především naději na úspěch.

Hypnóza může pomoci při těchto symptomech:

koktání	tréma
poruchy řeči	impotence (impotentia psychica)
poruchy polykání	noční skřípání zubu
poruchy fonace	insomnia (poruchy spánku)
poruchy koncentrace	tik
některá ochrnutí	cukání v obličeji
pomočování	noční můry
okusování nehtů	stavy duševního vyčerpání
fobie	deprese
perzekuční blud	závislost na alkoholu a nikotinu
poruchy chování	nedostatek sebevědomí
nejistota	psychosomatické a psychovegetativní symptomy
nutkavé chování	stavy vyčerpanosti
nutkavé mytí	neuralgie
nutkavé neurózy	

chronická bronchitida	migréna
astma	nadváha (adipositas)
srdeční neurózy	zácpa
gastrointestinální choroby	stavy chronické bolesti
uleus (vředová choroba)	stres (reakce na
choroby močových cest	přetíženost)
vysoký krevní tlak	problémy ve škole
některé alergie	hyperaktivita
vegetativní dystonie	

Další možnosti zlepšení kvality života pomocí hypnózy:

být v životě úspěšný
 nabýt sebevědomí
 dále se duchovně rozvíjet
 být více tvůrčí
 odkrýt a rozvinout skryté talenty a síly
 naučil se autohypnóze
 seberealizace
 lépe porozumět sám sobě
 rozvíjet svou osobnost v partnerském vztahu i v zaměstnání
 dosáhnout vyšší koncentrace
 zvýšit výkonnost paměti
 naučit se „umění žít“
 mimořádně zvýšit schopnost učil se

Tento výčet si zdaleka neklade nárok na úplnost. V praxi se občas objevují podivné případy, které nelze zařadit do žádné škatulky. Lidská fantazie zdaleka nestačí, aby si vymyslela dostatečně komplikované situace, do nichž se někteří lidé dostanou. Život je nejnápaditější scenárista, jakého si můžeme představit.

Lze zhypnotizovat každého, může si každý slibovat od hypnózy pomoc? Já označuji s oblibou za „normální“ při hypnóze takové pacienty, kteří mají ještě intuici a cit. To jsou také předpoklady, aby se člověk mohl s důvěrou svěřit do rukou jinému. Intelektuálům se to daří méně často: lpějí na svém vědění a na svých často zkostnatělých představách. Jejich světské já nerado opouští mínění, které si předem utvořilo.

Kdo je o hypnóze informován lépe, ví, jakou jedinečnou možnost nabízí přímé hlubinné působení, kdy se nové věci vstípní do podvědomí padesátkrát rychleji, než to dokáže psychoterapeut se svou zdlouhavou metodou analytických hovorů. Psychoterapie potřebuje tři až pět let, než změní psychickou situaci pacienta, zatímco mně se to podaří za dvacet až třicet dvouhodinových sezení - záleží na okolnostech. Pro většinu případů, kde je naděje na zlepšení, tato doba stačí. U některých případů je ovšem zapotřebí až šedesáti dvouhodin, u jiných zase stačí méně než třicet.

Psychoanalýza však neznamená jen podstatné prodloužení trápení pacienta, kdy šance na uzdravení je nejistá. V naší době explozivního nárůstu ecn je to pro něho zároveň velká finanční zátěž, protože psychoterapeut musí vynaložit padesátkrát delší čas než hypnoterapeut.

Profesor Lozanov ze Sofie, světově uznávaná kapacita v sugestologii a sugestopedii, objevil tento akcelerační faktor hypnózy na svých pokusných osobách. Rodinným příslušníkům duševně nemocných to často připadá jako malý zázrak, když se pacienti díky hypnóze rychle uzdraví.

Lékaři a psychoterapeuti mi často posílají své pacienty, u nichž se jim medikamentózní a psychoterapeutická léčba zdá být příliš zdlouhavá. Jejich rozhodnutí ušetří pacientům mnoho času a přivádí je k léčbě skutečných příčin potíží, což jim často již za několik měsíců přinese zkvalitnění života, po němž marně toužili celá desítiletí.

Další rozhodující výhodou léčby hypnózou je, že odpadají léky. Právě psychofarmaka používaná v psychoterapii mohou svými škodlivými vedlejšími účinky chorobu spíše prodloužit než dovést k úspěšnému konci. Mnohé z nich symptomy pouze dočasně potlačí, jako například uklidňující prostředky a sedativa.

Když ke mně přijde nový pacient, pak zpravidla první věc, kterou podniknu, je, že mu doporučím, aby si přestal otravovat tělo léky potlačujícími symptomy choroby, když se teď rozhodl pro perspektivní léčbu odstraňující její příčiny. Některé zdravotní pojišťovny už podporují výhodnější hypnotickou léčbu svých pacientů. Jiné teprve musejí překonat zkosnatělé představy školské medicíny, která *ještě ani dnes* oficiálně hypnolerapii nevyučuje.

Lékaři mluví často a rádi u mnoha nemocí o psychickém vlivu. Ve velké většině případů však zůstává u planého teoretizování. Zatímco hypnóza nabízí podivuhodný přístup do hloubky naší osobnosti, přičemž, není zapotřebí žádného skalpelu ani léku. Mám často dojem, že ve školské medicíně stále ještě nezapomněli na výrok slavného chirurga Virchowa, který řekl: „Duše? Ještě při žádné operaci se mi ji nepodařilo objevit!“

Přesto nás může naplnit značným uspokojením zjištění, že mnohde již pomalu vzrůstá důvěra k psychickým hloubkovým procesům a rozšiřování vědomí, což umožňuje i hypnóze jakožto jedinečné terapeutické metodě, aby po delší době, kdy spala zakletá jak Šípková Růženka, opět procitla a stala se regulérní léčebnou metodou. Zvláště velkou aktivitu vyvíjel na tomto poli v posledních letech populární indický guru a filozof Bhagwan Srí Radžnéš. Přečtěte si pár slov, která napsal na toto téma:

„PRÁCE S TĚLEM nebo přesněji řečeno S PĚTI TĚLY

Tělu dokonale nerozumíme - dosud nikoli. Naše znalosti jsou fragmentární. Věda o člověku dosud neexistuje. Nejlepším pokusem, jaký kdy v tomto ohledu byl podniknut, je paňtadžálí jóga. Dělí tělo do pěti rovin nebo na pět těl: Nemáš jen jedno, nýbrž pět těl, a na jejich odvrácené straně je esence tvého bytí, tvoje skutečná bytost.

Podobný vývoj jako v psychologii pozorujeme i v medicíně.

Alopatie uznává toliko fyzické tělo, jež je složeno z nejhrubší materie. (To je paralela k terapii chování.) Alopatie je nejhrubší lékařství. Proto se stala vědou, neboť nástroje vědy jsou zatím stále na velmi nízké úrovni.

Půjdeš-li hlouběji, dostaneš se k akupunktuře, čínské medicíně. Ta působí na vitální tělo, jemuž říkáme PRANAMAYAKOS. Akupunktura neléčí nemocí fyzického těla. Jejím působištěm je vitální tělo. Její snahou je působit na bioenergii, na bioplasmu. Když se jí tam podaří dosáhnout vyváženosti, bude fyzické tělo složené z hrubé materie správně fungovat.

Pokud není něco v pořádku ve vitálním těle, alopatie pomáhá na úrovni fyzického těla. Pro alopatii je to ovšem nesnadný úkol, jako když plavete proti proudu.

Akupunktura jde snáz, protože vitální tělo stojí o něco výše než fyzické tělo. Jestliže napravíme vitální tělo, uvedeme fyzické tělo do pořádku také, neboť existuje v těle vitálním. Psychika pouze předznamenává vitální tělo.

Homeopatie jde ještě o něco hlouběji, působí na MANOMAYAKOS, mentální tělo. Zakladatel homeopatie, Hahnemann, učinil jeden z největších objevů všech dob. Zjistil totiž, že čím menší množství léku podáme, tím hlouběji pronikne. Metodu homeopatické medicíny nazval „zesilováním, umocňováním“.

Čím vyšší účinnost, tím menší množství. Lék tím působí na nejhlubší jádro mentálního těla. Proniká tedy hlouběji než akupunktura. Podobá se to téměř stavu, kdy dosáhneme atomární nebo subatomární úrovně.

Homeopatie nepůsobí ani na fyzické, ani na vitální tělo. Je tak subtilní a tak jemná, že pro ni neexistují žádné hranice. Ovlivňuje prostě mentální tělo a odtud působí dál. Ajurveda, indická medicína, je syntéza všech těchto tří oborů.

Ještě hlouběji proniká hypnoterapie. Jejím působištěm je VIGYANMAYAKOS, čtvrté tělo, tělo vědomí. Ta nepoužívá žádnou medicínu, nepotřebuje žádné prostředky kromě sugescí, to je vše. Nabízí naší mysli prostě sugesci - ať už to nazveme magnetismus, mesmerismus, hypnóza nebo jakkoli jinak - a působí silou myšlenek, nikoli silou hmoty.

Dokonce ještě homeopatie působí materiální silou - byť ovšem ve velmi subtilní podobě.

Hypnoterapie se obejde bez jakékoli formy hmoty, a to i bez její nejsubtilnější formy. Hypnoterapie působí prostě na duševní rovinu, VIGYANMAYAKOS: vědomé tělo. Jakmile naše vědomí akceptuje nějakou myšlenku, ta začne působit.

Hypnoterapie má velkou budoucnost. Je to medicína budoucnosti. Neboť když se pomocí změny struktury myšlení změní i mysl, díky ní vitální tělo a změna vitálního těla způsobí změnu těla fyzického, proč bychom se vlastně měli trápit jedy a léky z hrubé materie? Proč tedy rovnou nepůsobit silou myšlenek? Pozoroval jsi někdy hypnotizéra, jak pracuje s médiem? Jestliže ne, měl bys, protože leccos pochopíš.

Hypnoterapie je důvěra. Bez důvěry se nedostaneš k subtilním rovinám své bytosti, neboť stačí jen nepatrně zapo-

chybovat - a jsi vržen zpět k hrubé materii. Věda funguje díky pochybnostem. Pochybnost je metodou vědy, neboť věda se zabývá hrubou materií. Alopatic se nestará o to, jestli pochybuješ, nebo ne. Lékař neprosí o to, abys jeho léku věřil - prostě ti ho dá.

Ale v homeopatii je důležité vědět, že k ní máš důvěru, jinak li homeopat stěží pomůže. A hypnoterapeut už vyžaduje úplné odevzdání, jinak nedokáže nic.

Náboženství je odevzdání. Náboženství je svého druhu hypnoterapií. Ale existuje ještě jedno tělo. Nazývá se ANANDMAYAKOS, tělo blaženosti. Hypnoterapie se dostane ke čtvrtému tělu. Na páté tělo působí již jen meditace. MEDITACE - už samo to slovo je krásné a jeho původ je stejný jako původ slova MEDICÍNA. MEDICÍNA a MEDITACE jsou odvozeny od téhož základu: 'to, co uzdravuje'. To znamená, že to, co tě uzdravuje a dává do pořádku, je medicína, a v nejvyšší rovině meditace."

Co se v hypnóze skutečně děje?

Když za mnou přijde astmatik, jako například Walter S., jenž se po tři týdny u mne na gauči podroboval každý den hypnóze, a řekne, že se cítí svěží a bez potíží - „Udělal jste ze mne nového člověka" -, co se vlastně stalo?

Nemocný se už nepodrobuje fyzikální a farmaceutické terapii. Už nechce pobývat jako dosud každý rok v sanatoriu, které mu přinášelo jen přechodné ulehčení. Spolehl se na duchovní pomoc, která zbaví jeho psychosomatické trápení kořenů. Hypnóza je relativně nepřiliš složitý zásah do duše, méně škodlivý než jakýkoli lék a účinnější než jakýkoli jiný psychoterapeutický postup. Vzpomeňte si, co řekl Raghwan: „Hypnóza je druhý nejlepší z léčebných postupů."

Walter S. byl už v hloubi duše připraven odložit navyklá životní schémata, která ho po zdravotní stránce přivedla do slepé uličky. Moje pozitivní sugesce pro harmonii a zdraví, po nichž, i on od narození toužil, přijalo jeho podvědomí jako samozřejmou pravdu, kterou nelze otřást. Kromě toho sugesce vyšly vstříc jeho přesvědčení, že je lepší sloužit tělesnému zdraví a prožívat každý den harmonicky, než se zbytečně hněvat v práci.

Duševně byl již ledy připraven přijmout s plným pochopením vše pozitivní, co lak dlouho zcela zbytečně odmítal. Jiný astmatik by byl asi reagoval jinak a ke změně a uzdravení by byl asi potřeboval delší čas. Tady konečně také nejde o léčbu astmatu, ale o psychické uzdravení. Nevědomé „tělesné hospodářství“ mého pacienta pouze dostalo pozitivní životní síly; křeč průdušek pominula.

Stav myslí, do něhož se v hypnóze dostanete, si můžete představit tak, jako byste se vznášeli mezi sněním a bděním. Kritická schopnost rozumu je omezena, a proto nemůže rozum podsouvat své problémy do popředí. Otevírá se přístup k duchovním úrovním, k nevědomým hlubinám našeho bytí. Sugescie dokáže v této oblasti, v níž můžeme dosáhnout až ke svému svědomí a svým tvůrčím silám, pravé divy. Zde právě sídlí v člověku dobro a pravda, božský zdroj našeho bytí.

Hlavním cílem hypnózy je pomoci pacientovi objevit hlubiny vlastní osobnosti, jež mu pomohou vyřešit všechny životní problémy.

Záleží na obsahu slova, na duchovní energii, jíž se vám v hypnóze dostává rychleji. Posiluje se tak vaše psychická potence, díky níž můžete ze sebe „vyplavit“ jakýkoli myslitelný problém. Vezměte mě za slovo. Skutečně jsem řekl: jakýkoli myslitelný problém.

O tom se zmíníme dále ještě podrobněji. Pro začátek se spokojme poznatkem, že naše podvědomí přímočaře realizuje sugesci, kterou přijalo v hypnóze za svou, pokud jsme ovšem zablokovali rozum, který by pochyboval, kritizoval a vůbec jakkoli takovému procesu bránil. Jestliže nedokážeme sami sugescí formovat podvědomí - svého věrného, byl neuvědomělého služebníka zhodnocujícího naše myšlenky, pak nám při posilování duševních sil ideálně pomůže hypnoterapeut, když nám dodá své vlastní intenzivní sugescie.

Tři fáze hypnózy

Bdělý stav opouštíme a do hypnózy se pozvolna propadáme ve třech fázích, V první a druhé fázi, v nichž se v zásadě hypnotické působení provádí, má pacient v podstatě dojem, že všechno dění plně prožívá, i když už není zcela schopen

ovládat vlastní motorický nervový systém, například zvednout ruku nebo oční víčka.

Naše paměť a duševní schopnosti se přitom zbavují omezení a rozptylování, jehož se mnohdy dopouští normální vědomí. Získáváme přístup k zasutým oblastem vlastní psychiky. Protože veškeré psychické prožívání má formu obrazů, mohou před naším psychickým zrakem opět plasticky vyvstat například dávno zapomenuté scény.

Jeden pacient si v hypnóze náhle vybaví, kam založil důležitý dopis, který už několik měsíců marně hledá. Jiná pacientka si vzpomněla na šaty, které měla její matka na sobě, když šly poprvé do školy, a na to, jak jí je potřísnila inkoustem. Co se v bdělém stavu zdá být uzavřeno a nepřístupné, může se v hypnóze náhle zpřítomnit. Hypnóza otevírá nevyčerpatelnou pokladnici v našem nitru, která se začíná plnit nikoli teprve s naším narozením, ale ještě před ním, v prenatalním stavu.

Mnoho věcí, neřku-li většina, opravdu není natolik důležitých, aby musely být v naší paměti stále k dispozici až do nejmenšího detailu. Příroda nás proto vybavila „krátkodobou“ pamětí. Když si právě přijaté informace - vizuální či akustické - během několika dní opět nevybavíme a neoživíme, což je pozoruhodně posílí a přesune do dlouhodobé paměti, zmizí v pokladnici hlubinné paměti. Ovšem nikdy se zcela nevymažou, i když v našem reálném světě od této paměti za normálních okolností nemáme klíč.

Inkoustové skvrny na matčiných šatech mohly být klidně zapomenuty. Když však nechá naše mysl buď v sebeobraně nebo ve snaze po osvobození upadnout do zapomnění důležité věci, pak k tomu potřebuje energii. Čím více toho člověk vytěsňuje do podvědomí, tím větší je napětí, ve kterém žije. Mezery v paměti jsou tedy útekem člověka před přílišným napětím. *Nemoci si vzpomenout* znamená v hospodaření naší duše, že také už nebude vysloveno nic nechtěného či nedovoleného. Vytěsňené vědomosti, obavy a komplexy viny jsou příčinou téměř všech fobií. Jejich léčení předpokládá především, aby pacient byl připraven nechat se v hypnóze zbavit svého vnitřního napětí.

Třetí a nejhlubší fáze hypnózy, somnambulního stavu, dosáhnou jen málokterí lidé. Být somnambulní znamená upad-

nout do jistého stavu transu, kdy přestaneme přijímat jakékoli smyslové vjemy. Dříve se psychoterapeuti domnívali, že pouze v tomto stavu mohou účinně ovlivňovat podvědomí pacienta. Avšak pro psychoterapii nemá tato fáze naprosto žádný význam, protože pacienta už nelze oslovit. Jeho smyslové orgány jsou vypnuly. Sugestivní působení hypnolera-
peuta ztrácí jakoukoli odezvu.

Ještě Sigmund Freud se domníval, že trvalé sugesce může pacientovi předávat jen v nejhlubší fázi hypnózy. Narážel však na mnoho potíží. Ostatně brzy správně zjistil, že jen malé procento pacientů je vůbec schopno do hluboké hypnózy uvést. Protože při svých počátečních pokusech narazil i na vlastní zábrany, začal brzy hledat jiné metody. Obrátil se k volné asociaci myšlenek, kterou pak zavedla psychoanalýza. A tato cesta umožnila Sigmundu Freudovi dosáhnout lepších výsledků.

Šálení smyslů

Při posunu vědomí v hypnóze může docházet ke změnám funkcí i v bdělém stavu, protože smyslové vjemy, jak nám je zprostředkují zrak, sluch, čich, chuť a hmat, přinejmenším zčásti - ale někdy také úplně - vysadí. Jedna pacientka vyprávěla, že ve stavu hypnózy cítí vždy vůni fialek. Někteří lidé zírali pojem o čase a po půlhodinovém sezení si myslí, že právě ulehli na lůžko.

Obvyklou součástí stavu uvolnění předcházejícího každé hypnóze je, že prakticky vypneme sluch. Terapeut říká zhruba toto: „Jste zcela uvolněný. Jakékoli zvuky z okolního světa ztrácejí na významu; dokáží nanejvýš ponořit vás ještě hlouběji do stavu uvolnění. Slyšíte už jen můj hlas!"

Nováčka vždy znovu překvapí, s jakou přesností dopomůže podvědomí sugescí k realizaci. Lze to přirovnat k radiopřijímači, do kterého jsme vložili zvukový filtr nebo tlumič hluku. Avšak nástroje, které do nás vložila příroda, jsou daleko dokonalejší. Známý experiment, při kterém je pokusné osobě vsugerováno, že kouše do sladkého jablka - přitom je to cibule -, dokazuje jednoznačně: Sugescie vložená do našeho podvědomí je silnější než jakýkoli smyslový vjem.

Když se lidé začnou polit, protože jim vsugerovali, že jsou v teplé místnosti, anebo když byly smyslové halucinace dohnány tak daleko, že jim na kůži vyskočí popáleniny od reálně neexistující cigarety, jsou to nepopíratelné důkazy pro to, že síly podvědomí jsou silnější než všechny volní síly rozumu nebo smyslové vjemy. Tyto pokusy, které jen zřídka-kdy vedou k výše popsaným efektům, uvádím jen proto, abych ukázal, jaké síly dřímou v podvědomí každého z nás. S *terapeutickou* hypnózou to ovšem nemá nic společného.

Mnoha politikům bychom měli stále znovu intenzivně připomínat, jaký škodlivý vliv mají jejich negativní sugesce na ochlazování lidských vztahů. Každý rok se na tomto poli svádí znovu a znovu boj. Lidé toužící po moci a podporující zbrojení rozsévají strach a nenávisť, a pak se řídící grémia národů licoměrně diví, že najednou stojí před téměř nevyhnutelnou katastrofou. Obrňte se alespoň vy jako osoba proti těmto vlivům. Myslete pozitivně a vysílejte svou životní harmonii i k ostatním lidem ve svém okolí.

To, co platí pro vystupování na veřejnosti, platí i pro život v rodinném kruhu. Rychle zjistíte, že láska, náklonnost a bratrství nakonec vždy znovu zvítězí. Pro vaše podvědomí a vyšší já není nic nemožné. Je to jednoduchý poznatek: Díky svému pozitivnímu myšlení se můžete stát hypnotizérem pro své okolí. Vaše sugesce přinesou ovoce, jakmile o nich budete stoprocentně přesvědčeni a budete dostatečně vytrvalí.

Co v hypnóze prožíváte?

Sestoupit do podvědomých oblastí v sobě samém znamená obrátit se zády k prožitkům všedního dne, jakkoli hlasitě se hlásí o slovo. Ležíte v klidném, zatemnělém pokoji a již samo prostředí tlumí podněty pro smyslové orgány. Tichá, meditační hudba ještě zvyšuje schopnost soustředění se na vnitřní prožívání. Celý váš vegetativní systém se pomalu uklidní.

Za tohoto rozpoložení budete dostávat sugesce ve třech stupních. Napřed budete přijímat pokyny k vnitřnímu zklidnění a uvolnění. Podle druhu autogenního tréninku budou první uvolňovací cvičení zaměřena na tíži a teplo v údech

a na ovládání dechu; někdy povedou až ke zklidnění činnosti tělesných orgánů prostřednictvím uvolnění ve sluneční pleteni. Jak jsme již uvedli, vaše oči a uši, které za normálních okolností zůstávají na příjmu až do úplného usnutí, budou vhodnými sugescemi postaveny mimo bdělý stav. Budete mít pocit malátnosti a tíže, jako při usínání.

Tomu však zabrání další sugesce, které ve vás budou aktivovat nový *vnitřní pocit*. Půjdete za hlubokým klidem a harmonií svého nitra, až vnější smyslové vjemy zcela pozbydou svou důležitost. Budete se vznášet ve stavu mezi bděním a sněním a s vnějším světem vás bude spojovat pouze sluch, a to velice zvláštním způsobem, prostřednictvím hlasu terapeuta. Nebude vám zatěžko následovat pokyny tohoto hlasu.

Z mého výkladu jste jistě již pochopili, že hypnóza není žádné bezvědomí. Budete stále při sobě, jenom vaše smysly budou jistým způsobem zúženy. V takovém okamžiku máte jen jeden důležitý úkol, oprostil se od všech podnětů zvnějšku - což především znamená od svých myšlenek.

Intelekt se proti svému potlačení tvrdě brání celou řadou myšlenek. Nechce ztratit ze zorného pole rozumu ani ten nejméně důležitý detail současného prožitku. A právě tuto bariéru musíte teď překonat. Tyto ve vás neustále kolotající myšlenky se slaví proti vašemu rozhodnutí ponořit se sami do sebe; a to i když váš rozum chce vůlí prosadit, abyste se konečně a úplně ode všeho oprostili. Připomeňte si znovu výrok: „Energie, kterou vyvíjíme, abychom dosáhli cíle, je překážkou na cestě k němu.“

Musíte ledy nikoli *chtít*, ale *nechat volný průběh dění*. Komu se podaří zcela se uvolnit, oprostít se od myšlenek a nevěnoval jim žádnou pozornost, a naopak se plně zabýval pouze vnímáním svého nitra, ten se dostane nejbližší cíli: nalezne bránu k podvědomí, odemkne ji a nechá proudit sugesce přímo do své podvědomé říše.

Vysoké nároky na terapeuta

Postoj a vnitřní rozpoložení terapeuta mají nesmírný význam. Věci se musí věnoval tělem a duší a musí umět přijmout problémy pacienta za své. To vyžaduje vysoké lidské předpoklady, což není srovnatelné s žádnou jinou oblastí

medicíny, neboť trpící a uzavřený pacient se terapeutovi odhalí pouze tehdy, jestliže ten nasadí veškeré své duševní síly. Rovněž nezbytné duševní souznění mezi oběma vyžaduje od terapeuta využití všech sil, aby se terapie nedostala do nežádoucích kolejí, například aby nevznikla příliš silná závislost.

Na terapeuty se obrací vysoké procento žen, které pouze hledají někoho, kdo by je vyslechl. Terapeut je možná prvním člověkem v jejich životě, který jim ochotně naslouchá; z toho pak často vzniká mnoho dalších podvědomých tužeb a problémů.

Zodpovědnost, kterou dobrý hypnotizér přejímá vůči jiné lidské bytosti, předpokládá vysokou míru sebedůvěry, jistotu, že bude na výši jakékoli situace, která se vyskytne. Vyžaduje se, aby si byl naplno jist ve vyjadřování a aby zvolil vždy správnou dávku soucítění, nezbytnost vcítit se do speciálních problémů pacientu se neobejde bez hluboké znalosti lidí.

Hypnóza není žádné odříkávání předem naučeného textu. Aby byla mysl pacienta naplněna novými, pozitivními obsahy, musí terapeut využít veškeré své síly a pozornosti. Občas se terapie pozitivními sugescemi stává i zdrojem síly pro terapeuta. Láska a harmonie, kterou terapeut zprostředkuje pro pacienta, vyvolává i v něm ohlas, takže po sezení i on odchází posílen. Stále znovu zažívám, že moji spolupracovníci v dobrých dnech, kdy dosahují všeobecně u pacientů takových výsledků, které je uspokojují, odcházejí domů tak lehce a tak svěží, jako by den právě začal a jako by nestrávili celé hodiny namáhavou prací v ordinaci.

Dobrý hypnoterapeut musí absolutně ovládat svou řeč. Každé chybné slovo může mít nežádoucí vedlejší účinky, při každém přeřeknutí opustí pacient své hluboké uvolnění a rozumově zpozorní. V těžkých případech proto pacienta léčím, když je v hypnóze. Výhodou je maximální koncentrace, schopnost hlubokého vcítění a intuitivní uchopení procesů v pacientovi.

Největšího účinku dosahuje hypnoterapeut v prvním a zejména druhém stupni hypnózy. Nikdo se však nemusí bát, co se bude dít, upadne-li do somnambulního stavu. Je toho ostatně schopno jen zanedbatelné procento lidí. Já sám

k nim patřím. Jedna terapeutka v mé praxi mne dokáže uvést do somnamhulního stavu a pak jsem hluchý vůči jakýmkoli slovním projevům, nepřijímám sugesci a nereaguji, dokud sám zase neprocitnu.

Dokonce i u lidí, kteří se nechají hypnotizovat, aniž by věděli, nakolik jsou hypnobilní, je hypnóza v rukou zkušeného terapeuta, který zná reakce podvědomí z mnoha stovek případů, naprosto neškodná. Mně se stalo jen jednou za mnohaletou praxi, že pacient tak říkajíc vypadl z konceptu. Ponořil se tak hluboko do hlubin svého podvědomí, že už mé sugesci neposlouchal. Stal se somnambulním.

Hypnotizér pak nemá možnost ovlivňovat pacienta sugescemi anebo sugesci přerušit. Zádě nebezpečí tu však nehrozí, protože pacient se stejně nakonec sám probudí, bez ohledu na to, v jak hluboké hypnóze je. Může to však někdy trvat hodiny. Proto jsem zachoval klid a k pacientovi jsem hovořil takto:

„Noříte se stále hlouběji a hlouběji do hypnózy a vstupujete do široké otevřené branou své nejniternejší bytosti přímo do podvědomí. Na okamžik jste se osamostatnil, nyní znovu plně nasloucháte mému hlasu. Nic vás neruší, vnímáte jen můj hlas a posloucháte má slova. Ale ponořil jste se příliš hluboko a musíte se vzbudit sám od sebe.“

Touto oklikou přes další prohloubení hypnózy se mi podařilo vrátit pacienta znovu k normálnímu vědomí. Vztah, spojení mezi hypnotizérem a pacientem, byl obnoven. Laici a experimentující zvědavci by si s takovou situací těžko poradili. Mohou dokonce pacientovi způsobit škodu, protože dostatečně neznají naivní, přímý způsob, jakým se podvědomí chápe lehkomyšlně použitých slovních hříček a víceznačností.

Dnes víme, že *přímé* přijímání všech významů slov v podvědomí bylo příčinou mnoha škodlivých reakcí psychiky i těla. Budeme-li dítěti neustále nadávat, že je hloupé a neschopné, vznikne časem i bez hypnózy v jeho podvědomí hluboce zakořeněný komplex. - Jak opatrně musí tedy terapeut postupovat, když chce vskutku zprostředkovat pouze čisté, pozitivní myšlenky, sloužící k psychické regeneraci!

Díky takovému záměru terapeuta se stává bezpředmětným také další rozšířená obava, na kterou často narážím,

když hovořím s laiky, kteří nepřišli nikdy s hypnózou do styku. Často se bojí, že je možno jim ve stavu, kdy nejsou pány svých smyslů, vsugerovat jednání či slova, které jsou v rozporu s jejich niternými tužbami. Takový názor mohou posílit pošetilé pouťové experimenty. Tyto obavy jsou bezpředmětné ze dvou důvodů. Zaprvé není ani v nejhlubší hypnóze možné vyrvat někomu duševní tajemství, které sám nechce vydat. Už pouhý pokus o to vrací hypnotizovaného do bdělé ostražitosti a je po hypnóze. Za druhé pracuje moderní hypnoterapie výhradně s pozitivními sugescemi. Hypnotizér si ještě před hypnózou učiní představu, zda vůbec může s pacientovými problémy něco dělat. Nebylo by mu nic platné, kdyby chtěl sledovat sobecké cíle. Samozřejmě se vůbec nepokouší, jako to někdy snad dělají hypnotizéři amatéři, získat nad druhým člověkem moc. Kdo je v hypnóze, není ani v tomto stavu ochoten konat jinak nebo vydávat jiné informace, než jak by činil v normálním bdělém stavu. To však také znamená, že přijme pouze pozitivní pomoc a vstřebá jen to, co jeho emoce pod emocionálním tlakem nebo z vnitřního rozhodnutí již dávno akceptovaly.

Na druhé straně podléhá i terapeut duchovnímu zákonu pravdy, bez níž není žádná skutečná pomoc možná. Přístup k hlubokým, neuvědomělým oblastem získá v té míře, v jaké se rozvíjejí etická měřítká člověka, neboť i on vychází z vlastního nitra, jež mu umožňuje využít vyšších sil. Nejdůležitějším předpokladem úspěšné léčby tedy je důvěra mezi terapeutem a pacientem.

Pokusy se zločinci

Proběhly již soudní procesy, ve kterých byla hypnóza označována za možnou příčinu kriminálního jednání. V posledních padesáti letech však věda nabyla jistoty, že žádného člověka hypnotizér nedokáže pohnout k páchání zločinů. Pakliže někdo tvrdí opak, jak se v poslední době opět stává, nevěřte mu: odborník by to nikdy neřekl.

Nikomu nelze vsugerovat něco, co sám nechce, k čemu jeho nejhlubší pocity nedají souhlas. Proto je absolutně nemožné žádat po hypnotizované osobě, aby po skončení hypnózy šla a někoho zabila nebo něco ukradla. Podařit by se to

mohlo pouze v tom případě, že by člověk již dříve choval podobný úmysl. Kriminální vlastnosti mohou tkvít stejně hluboko v charakteru jako neodůvodněná žárlivost nebo alkoholismus. „Rozený zloděj aut nebo lupič se hypnózou spíše stane nejlepším zlodějem či lupičem na světě, ale nikdy z něj nebude poctivý občan," řekl jsem jednou státnímu zástupci, když se mne ptal, jaké mohu dát po hypnóze záruky ohledně jednoho jeho stálého klienta.

Pokus osvobodit člověka z jeho negativního naprogramování má v každém případě smysl; hypnóza je totiž vynikající metoda, jak využít mohutnou, podvědomou energii z našeho božského zdroje, která dříme i v tom největším zločinci, v jeho prospěch. Dobro je základní silou člověka. Jak dalece se jej podaří změnit, záleží jen na lom, nakolik je jeho charakter okoralý.

Jinak řečeno, je to otázka času, kdy se podaří uvolnit z podvědomí i tu nejvíce zasutou vlohu. „Vymývání mozků" je konečné známý pojem v politice i v sektách a jen dokazuje absolutní platnost tělo myšlenky. V pozitivním, terapeutickém smyslu se podaří totéž, jen musíte mít k dispozici dostatek času. Posoudit, zda má u recidivisty cenu nasadit hypnoterapii, lze ovšem až tehdy, když jsme se seznámili blíže s jeho psychikou. V každém případě je lepší člověku, který klopýtl, podal pomocnou ruku lidského porozumění než jej ponechat svému osudu v ubíjejícím monotónním režimu vězení. „Terapie je výsledkem lásky k člověku, léčení je funkcí lásky; láska je největší terapie a svět potřebuje terapeuty, protože se mu nedostává lásky," řekl Bhagwan Šrí Radžněš.

Když některý delikvent sám chce opustit Šikmou plochu a vyjádří louhu se napravit a stát se jiným člověkem, pak je vyhlídka na úspěch největší. Jeho psychická energie se ubírá stejným směrem jako úsilí terapeuta.

V roce 1977 jsem doslal do práce dva případy, které vypadaly obdobně. Willymu K. bylo právě 35 let, když ke mně přišel rovnou z lavice obžalovaných. Třetinu života strávil za mřížemi jako kleptoman. Také 36letý Werner F. trávil život střídavě malými zpronevěrami a zlodějny a před soudem či za mřížemi. Naposledy byl propuštěn na podmínku s tím, že se podrobí hypnoterapii.

U obou jsem napřed musel postavit jejich osobnost na pevné základy. Vyrůstali bez lásky, nikdo se o ně nestaral, v zanedbaných domovech, a tak se oba vyvinuli v lidi, kteří byli plní nenávisti vůči okolnímu světu, který je utlačoval, a neuvědoměle viděli v trestné činnosti jedinou možnost, jak se tomuto světu pomstít.

O tři měsíce později nabyli oba nového sebevědomí. Ztratili své frustrace, a to za pomoci těchto sugescí:

„Jsem silná osobnost. S rodinou i s jinými lidmi žiji v harmonii a lásce. Spoléhám se plně na nevyčerpatelnou sílu svého podvědomí. Díky němu jsem silný ve všech životních situacích a úspěšný ve všem, co podnikám. Jsem dokonale klidný a harmonický. Naslouchám svému vnitřnímu hlasu, který mi radí jen samé dobré a správné věci. Harmonie mezi mým já a okolním světem mne naplňuje radostí a spokojeností. Žiji nyní v hlubokém klidu a harmonii na slunečné straně života.“

Od terapie už uplynuly tři roky. Willy K. zůstal čistý. Ani Werner F. se nedopustil recidivy. Jejich podmínka mezitím uplynula.

Díky mým častým kontaktům s obyvateli věznic a činnosti soudního znalce, zejména v případech kleptománie, recidivy atd., se do mého domu občas dostanou velice zvláštní pacienti. Jeden perský obchodník se zbraněmi, který si od léčby u mne sliboval dodání odvahy a sebevědomí, napřed odložil spolu s botami vedle pohovky i pistoli a pak mi ukázal svůj přenosný sejí: plastický sáček s 500 000 marek obchodního kapitálu v hotovosti. Po několik let ke mně docházel v jednom západoněmeckém městě tamější král podsvětí. Přišel, protože už nemohl zvládnout obavy, že ve stálé válce gangů podlehne.

Hypnoterapeut si nesmí dovolit kritizovat způsob života svých pacientů. Může však chovat tichou naději, že jeho práce osvítlí i ty nejhorší charaktery, že v nich probudí harmonii a lásku k okolnímu světu, které snad napomohou, pokud to je člověku na tomto světě dáno, k prohlédnutí a k pozitivnímu obratu.

Při hypnoterapii dodržuji jednu zásadu, a to že se nikdy nesnažím nikomu nic „odsugerovávat“. V principu lze někomu vsugerovat jen to, co si sám tajně přeje a co mu chybí.

To znamená, že se v hypnóze neobracím k žádné negativní charakterové vlastnosti nebo lidské slabosti a že ji neodsuzuji například slovy: „Přestal jste nenávidět svého šéfa!“, nebo „Už nikdy nebudete krást!“

V zásadě nahrazuji všechno negativní prostě pozitivními sugescemi harmonie, lásky, zdraví a úspěchu. Tyto čtyři kategorie dokáží nejlépe oživit svět našich emocí a představ a prolomit ledy. V naivně vnímajícím podvědomí nahradí zcela automaticky veškerou negaci, kterou by mohla sebe-menší zmínka jen utvrdit.

V Bibli se praví, že Bůh je všepohlcující oheň, který vše, co mu není dostatečné, rozpustí. Stejně je lomu i s intenzivními, pozitivními sugescemi. Vše, co jím neodpovídá, se - za předpokladu, že nové sugesce jsou došli silné - jejich vlivem rozpustí.

Pozitivní sugesce je jako světlo, negativní jako temnota. Obyvatelé Schildv se pokoušeli potlačit tmou lak, že natírali stěny na bílo a tmou odnášeli pryč ve velkých pytlích. Jednoduše udělejte světlo a vše, co mu neodpovídá, samo pomine. Neboť zabývat se negacemi, abyste se jich zbavili, znamená, že je jen posílíte.

Když ztotožníte vše kladné s Bohem, porozumíte snad výroku: „Jeden člověk a Bůh, to je vždycky většina.“ Vaše přání vést dobrý, pozitivní život je vždy silnější než všechny destruktivní a negující vzory chování z minulosti.

Svědění je nejvyšší instancí i u těch nejzavrženějších. Proto bychom měli v životě častěji nabízet a používat hypnoterapii, abychom jim pomohli. Při procesu s jedním notorickým zlodějem aut jsem si vzpomněl na to, co dělal v podobné situaci dr. Murphy. Poslali k němu jistého pomocného dělníka, který vyrostl bez lásky po dětských domovech. Neustále kradl aul, posadil se vždycky do nich a jel, dokud mu nedošel benzín.

Lidé, kteří za něj byli odpovědní, uposlechli doporučení, aby mu umožnili vyučit se automechanikem, jenž bude samozřejmě s aulou ve styku každý den. Brzy si sestavil starý vrak a jezdil sám. - Největší touha mladého muže se naplnila a on na svou neklidnou minulost zapomněl. Tak prostě lze osud člověka obrátit pozitivním směrem, pokud jeho okolí pomůže dál frustrujícím představám správný směr.

Řekněme si ještě jednou: Člověku nelze proti jeho vůli vnutit žádnou cizí sugesci. Pacient musí zaujmout vůči sugescím, které mu jsou podávány, kladný postoj z vlastního rozhodnutí. Musí chtít být otevřený a pracovat sám na sobě.

Hranice hypnózy

Pro hypnotické působení se nehodí jen několik málo případů. U některých duševních chorob by hypnóza byla vyložené nebezpečná. Psychotickému pacientovi, ačkoliv by z harmonizace psychických sil těžil nejvíce, je cesta hypnózy uzavřena hned ze dvou příčin.

Jednak se nedokáže uvolnit, protože cesta k jeho podvědomí je zablokována duševní nemocí. Za druhé by se mohlo stát, že v období klidu, kdy se nemoc nijak neprojevuje, by hypnóza mohla vyvolat její nové vzplanutí. Zkušený hypnoterapeut proto dává už ve vstupním pohovoru pozor, jestli se neprojeví sebemenší náznak duševní poruchy. V zájmu bezpečnosti pro obě strany pak někdy musí hypnoterapii odmítnout.

Na druhé straně zase existují vzácné případy, kdy se sice pacient rozhodne sám a z vlastní vůle hypnózu podstoupit, ale je absolutně nehypnobilní. Kdo má v sobě takovou zábranu, u toho ani ten nejlepší hypnoterapeut nic nezmuže.

Existují takzvaní „zdánliví pacienti“. Na léčení se hlásí jen z toho důvodu, že je o jeho nutnosti přesvědčili přátelé, příbuzní anebo rodiče, a jen proto, aby jim dokázali, že s nimi nikdo nic nesvede. Do ordinace pak přijdou se slovy: „No tak to zkusme! Já pro vás budu stejně tvrdý oříšek!“ Jejich průhledná reakce je pochopitelně nejlepším důkazem pro to, jak velice pokládají za nutné chránit své oblíbené představy před zásahy zvenčí bez ohledu na to, zda jsou neškodné nebo i životu nebezpečné. Jde-li přitom o skutečně nemocné pacienty, je možno se často domnívat, že nemocný si podvědomě ani nepřeje být uzdraven, protože nemoc potřebuje k udržení psychické rovnováhy. Naučil se již manipulovat s okolím pomocí své nemoci.

Za podobných okolností za mnou přišel jeden pacient, příslušník německé finanční aristokracie. V zásadě nechtěl být uzdraven a ke mně přišel jen na nátlak své rodiny, Vy-

tvoril jsem u něho předpoklady pro úspěšné zvládnutí potíží ve spolupráci s jeho přítelkyní, která hrozila, že se s ním rozejde, když nic nepodnikne. Nakonec se tedy uvolnil, spolupracovat a jeho potlačené komplexy, které byly příčinou zdravotních potíží, byly nakonec vytěsněny pozitivními sugescemi.

V takových případech se jako opora psychoterapeutického úsilí velice osvědčila klasická homeopatie; homeopatiické prostředky mají totiž schopnost proniknout účinně až do nejhlubších zákoutí naší mysli. Avšak právě homeopatie závisí velice výrazně na kvalifikovanosti homeopata, Na rozdíl od alopatických prostředků, kterých existuje na 30 000, je homeopatik jen několik set; existuje však jev, kterému se říká potencování (ředění), takže vzniká nepřeborné množství zhruba 6 000 000 možností aplikace homeopatik. Pravděpodobnost, že nezkušený homeopat zvolí ten správný prostředek, je nesmírně malá. Dokonce se tvrdí, že v celém Německu je jen asi deset až dvacet opravdu dobrých homeopatů. V Mnichově jsem při své práci už častěji využil významné podpory dvou homeopatů.

K velice rozšířenému předsudku vůči hypnóze patří obava mnoha laiků, že ve stavu hluboké hypnózy prozradí leccos z ryze osobních myšlenek nebo intimní sféry. Kdo takto mluví, len má skutečně řadu zábran, od nichž by mu právě hypnóza dokázala zázračné pomoci. K lakovým zábránám patří i postoj k sexualitě.

Často si přeji, aby v naší společnosti bylo více Oswaldů Kollesů a Beat Uhseových, aby konečně padla sexuální tabu. Bhagwan Šrí Radžněš se domnívá, že jakmile lidé sexualitu normálně prožijí, naleznou cestu k přirozené míře vzájemné náklonnosti. Bez tlaku frustrace naleznou morálně správný náhled na svět a stanou se imunní vůči jakýmkoli výstřelkům.

Sex patří v našich šířkách bez ohledu na veškerou otevřenost k velkým tajemstvím našeho vědomí. Jedni o něm mluví až příliš, jiní jej zase frustrované skrývají. Pro hypnózu zůstává obojí nedůležité a není radno se toho nešetrně dotýkat. Vždyť stačí jedno neopatrné slovo hypnotizéra, jedna příliš osobní otázka, a vědomí se hned zase probudí do bdělého stavu.

Jestliže pacient důvěřuje svému terapeutovi, že se snaží pro něho najít tu nejlepší sugesci, pak si je zároveň jist, že i v transu bude schopen se sám rozhodnout, zda bude s terapeutem mluvit o osobních věcech, či nikoli.

Co způsobuje hypnoterapie?

Z mnoha popsanych případů jste jistě už poznali, že terapeutické využití hypnózy je čistě psychická, pozitivní záležitost, která nemá vůbec nic společného s nucením, násilím či vznikem závislosti. Lékař vám může léčit astma, kožní vyrážku nebo migrénu. Já mám před očima pouze příčinu vašich problémů - a ta leží téměř vždycky v psychické oblasti. Pouze při prvním vyšetření, při vstupním pohovoru se zajímám o symptomy, o nichž mi můžete něco sdělit. Pak už o nich po celou dobu léčení nemluvíme - nanejvýš na konci, kdy symptomy pominou.

Po celou dobu léčby budete dostávat výhradně pozitivní sugesci, které vám pomohou vyřešit váš problém. Klíč k řešení je ve vaší psychice. Když se podaří obnovit harmonii vašich duševních sil, pak zároveň zmizí i symptomy vašich nemocí. Celý váš podíl na této práci záleží pouze v tom, abyste nechali zmizet staré, opotřebované představy, což stačí, aby vaše vědomí takříkajíc přehodilo díky pozitivním sugescím výhybku směrem k uskutečňování čtyř velkých tužeb, které chováte jistě i vy: zdraví, harmonie, lásky a úspěchu.

Nemluvím tedy do větru, když říkám, že v této knize naleznete řešení pro ten myšlenkový a emocionální komplex, který vás nejvíce zaměstnává. Když budete číst znovu, najdete vždy něco nového.

Nakonec se mnou budete jistě souhlasit, že má východní moudrost pravdu, když vidí v harmonické jednotě našich životních sil skutečné životní štěstí. Tajemství duše je otevřeno pro všechny, všichni máme schopnost oprostít svou existenci kdykoli pomocí pozitivních myšlenkových a životních sil od zbytečných škod a zátěží.

Pomocí hypnózy se daří pomoci na základě tohoto poznatku i jiným. Stačí jen pochopit jeho nesmírný význam, neboť je absolutním příslibem i pro váš život. A přitom to není žádná novinka, i když by se to mohlo zdát. Wilhelm von

Humboldt řekl už před sto lety, že v pozdějších staletích bude hanba být nemocný, lak jist si byl absolutní psychickou mocí, kterou každý z nás může vládnout nad svým fyzickým tělem.

Naše školská medicína začíná teprve velice váhavě nahlížet na duševní princip jako na něco, co má pro život zásadní význam. Držte se svých vlastních poznatků. Zbavte se pozitivními autosugesemi všeho balastu, a bude-li potřebovat podporu, využijte možností hypnózy. Existuje jen jediná cesta, která umožňuje proměnit tužby, které hýbají vašim srdcem, v životní realitu: důsledné pozitivní myšlení a jednání.

Jak bude vypadat váš úspěch v hypnóze

Utvářelo vás mnoho let života. Původ, nadání a výchova z vás zformovaly člověka, který dnes čte tuto knihu. Hypnóza není zázračný prostředek, pomocí něhož se za několik hodin dokážete zbavit toho, co se hromadilo po desetiletí. I když učení a zapamatování v hypnóze postupuje padesátkrát rychleji, ke změnám dochází jen pozvolna - ale dochází. Baterii svého života však můžete přepnout ihned: z minus na plus, z vybíjení na nabíjení.

Musíte však být trpěliví. Musíte stoicky vyčkat, až se vlna nové energie rozlije z podvědomí po celém těle. Když proti negativním myšlenkám postavíte náhle pozitivní ideje, připomíná situace ducha a těla okamžik, kdy do kyseliny nasypete sodu. Starý řád, který jste uložili do podvědomí, náhle a prudce vyšumí na povrch a zmizí.

Je všeobecně známo, že v nemoci vždy nastane před konečným zlepšením krize. Také v hypnóze můžete v prvních čtrnácti dnech prožít krizi, kdy si myslíte, že to nesvedete. Zvyk se brání proti nové, pozitivní síle. Staré šablony myšlení a zahnížděné slabosti se nechtějí jen tak vzdát. Předsudky, nenávisti, nesmiřitelnosti a nesoulad vaší duše, projevující se jako nemoc těla, se vzbouří a nehodlají ustoupit.

Skutečně, když pozitivní síly psychiky potlačují tělesné dysfunkce, probíhají v člověku chemické reakce. Dvacetiletý diabetik, který kvůli závislosti na matce upadal z jednoho organického onemocnění do druhého, jen aby se o něj dále

starala a nemusel stát na vlastních nohou, se u mne při sugescích musel doslova probíjet celým svým hospodařením s hormonem. Boj sil v jeho nitru se odrážel zcela zřetelně i v jeho tělesném stavu. A takovou krizi můj pacient prožil, nežli u něho došlo ke zlepšení.

„Milé“ návyky, jakkoli z nich mohou být velice nepříjemní průvodci, jako například fobie a neuralgie, se takovým způsobem pokoušejí zajistit si další existenci. Nejlepší pojistkou proti jejich útokům je trpělivost; neklid může vzniknout jen tehdy, budete-li pochybovat a k pozitivnímu myšlení přistupovat kriticky. Rozum ještě neakceptoval, že jste se v duchu rozhodli pro lepší život. Pro vás osobně nyní ovšem žádné potíže v hypnóze neexistují ~ poté, co jste si přečetli tuto knihu -, neboť víte, že pozitivní myšlení, nakonec vždycky vítězné, se nesmí zkalit žádnou netrpělivostí. Žijte v tomto přesvědčení - a již jste se rozhodli pro lepší život.

Za těchto okolností není pro terapeuta obtížné vás dostat do meditativní situace tak, abyste ji i sami po jistou dobu prožívali. Na počátku stojí uvolňovací cvičení, pak nastane úplné uvolnění a nakonec převezmete pozitivní sugesci.

Teď ledy víte, že na hypnózu nelze pohlížet jako na čistě technické ošetření, kdy jdete k lékaři a pak zase uzdraveni odejdete domů. Podvědomí je mnohem subtilnější; poprvé v celém životě musíte vykonat skutečnou, opravdovou práci sami v sobě. Nikdo ji nemůže vykonat za vás, neboť vy sami jste zformovali své vědomí. A na vás také je, abyste je změnili. Ale zato je to práce, za kterou dostanete takovou odměnu, jako za žádnou jinou. Za pomoci terapeuta jste se postavili na sluneční stranu života. Jste zdraví, šťastní a úspěšní, přesně jak jste si předsevzali.

Poznání a učení v hypnóze

Když už jste se jednou s hypnózou seznámili, zažijete celou řadu průvodních jevů, které vám budou nanejvýš příjemné. Technika uvolnění (viz kap. 3), kterou se budete učit tak říkajíc jako přípravu, vás zbaví každodenního stresu. Budete klidnější a bude vám to lépe myslet - další předpoklad pro úspěšný život.

Pak zjistíte, jak se vám zlepšila paměť. Jak budete postupně získávat přístup do svého podvědomí, budete zároveň mít i lepší kontakt s hlubinami své všeobsažné paměti. Je tam uložena každá maličkost, se kterou se kdy vaše smysly setkaly. I když si pomyslíte, kolik jste toho v životě poznali a zapomněli, nemusíte být smutní. Trezor hloubkové paměti uchovává všechny poklady, které se do ní kdy ponořily, kterých si krátkodobá paměť nevšimá a o nichž si myslíte, že jste je dávno zapomněli. V hypnóze se dostáváme až k nepřeborné pokladnici, k vlastnímu podvědomí, které registruje naprosto všechno, každou maličkost. Naše smysly totiž zaregistrují i ty nejmenší detaily našeho každodenního života tak dokonale, že rozum to tak rychle nikdy nedokáže.

Jednou se na mě obrátil prostřednictvím novin *Wiener Kurrier* jeden muž, že v lese blízko Vídně viděl na silnici, v jejíž blízkosti se stala vražda, aulo. Po několika měsících od události si už samozřejmě nepamatoval detaily. Měl jsem se pokusit jej v hypnóze znovu zavést na ta místa, aby mohl přečíst číslo toho auta. Tehdy stál tak, že na číslo snad ani nemohl přímo vidět - ale v hypnóze je citoval. Jasně určil číslo, typ vozu a jeho barvu.

Nejdůležitější na celém případě není překvapivé vyřešení kriminálního případu, ale výkon paměti, což je jen dokladem její výkonnosti. Ani si neuvědomujeme, že v bdělém stavu zaznamená opravdu každou maličkost.

Již uvedený profesor Lozanov ze Sofie si v šedesátých letech začal všimnout nesmírné a jen z pěti procent využívané kapacity mozku s cílem dosáhnout snadnějšího a rychlejšího učení. Hypnóza je přitom do jisté míry nezbytným prostředkem, protože její pomocí se automaticky daří mozku zabránit, aby se zahlcoval povrchními a vnějšími myšlenkami, a napomoci mu, aby se otevřel rozsáhlým oblastem podvědomí. Biofyzici totiž zjistili, že mozek v bdělém stavu vysílá takzvané vlny beta, zatímco v polospánku, například při usínání, pomalejší vlny alfa. Ty jsou řízeny z hlubších psychických oblastí. Také u hypnotizované osoby se zjišťují především vlny alfa anebo ještě pomalejší kmity. Jak se rytmus vln zpomaluje, noří se hypnotizovaná osoba hlouběji do svého podvědomí, což usnadňuje přístup do hlubinné paměti.

Místo pozitivních sugescí je možno použít i učení. Nejen že se rychlost učení zvýší padesátinásobně; navíc ještě podvědomí nic nezapomíná. Podle systému prof. Lozanova se žáci naučí cizí jazyk kompletně za měsíc.

Trik se spánkem

Zvýšenou schopnost učit se a vnímat ve stavech útlumu, jako je hypnóza nebo spánek, u svých pacientů využívám k učení a léčení. Ten, kdo se chce věnovat pozitivnímu přetváření své osoby i doma v noci, ode mne dostane kazetu se sugescemi, které se hodí pro jeho osobu. Kazety si pak přehrává během spánku.

Nepotřebuje už nic jiného než časový spínač, kazetový magnetofon a nekonečnou kazetu, která hraje stále dokola. Nejlepší je zapnout kazetu asi dvě až tři hodiny po usnutí, což pro většinu lidí znamená okolo půlnoci. Když si spáček nastaví spínač na magnetofonu na půl hodiny, vytvoří si cosi jako domácí psychoterapii, protože text sugescí plyne při spánku rovnou do podvědomí. Zvuk však nesmí být nastaven příliš nahlas. Musí být právě tak slyšitelný a nesmí přitom spáče vzbudit.

Kdo se věnuje takovému pokusu, bude se divit, jak rychle začne jednat podle nové, vsugerované představy. Člověka vždy znovu ohromí, když se někdo takovým způsobem stane nekuřákem anebo se naprogramuje na hubnutí. Je přitom jedno, jaký text si „vložíte do paměti“. Pro učení to mohou být třeba anglická slovíčka nebo matematické vzorečky.

Ten, kdo se nedokáže soustředit anebo trpí poruchami paměti, by mohl využít těchto nočních chvil ke zvýšení efektivity své práce za dne. Namluvte si pro noční sugesci na pásku tento text:

„Ať přes den vykonávám cokoli, vždy se plně soustředím a těším se na vše, co budu dělat. Všechno, co se naučím, se mi ihned a nerasmáznutě vryje do podvědomí. Na vše, co jsem se naučil, si pak mohu vzpomenout slovo od slova. Vše, co se naučím, mohu ze své paměti kdykoli použít. Vše, co jsem se naučil a co jsem si zapamatoval, mohu kdykoliv vyvolat z paměti. Každým dnem se více koncentruji. Učím se velice rád.“

Opakujte si tento text třikrát za sebou v přesně stejném znění. Tato sugesce vám pomůže vytvořit základní předpoklady, aby váš rozum za dne řádně pracoval: klid, soustředění a bezprostřední přístup do podvědomé pokladnice vědění.

Právě pro studenty je takovýto způsob „noční práce“ nejzdravější. Mnozí z nich se dostávají fyzicky do stresu a v mladickém zápalu si ani nevšimnou, že přetáhli biologické hodiny organismu, že mu věří až příliš. Promeškanou práci však nelze k určitému termínu dohnat šturmováním ve dne v noci. Na podzim se proto na mě studenti obracejí houfně o pomoc.

Přišel ke mně například jistý student práv, celý zoufalý, protože už dvakrát propadl u státních zkoušek. Vyprávěl mi, jak nepřekonatelný odpor a averzi vůči učení pociťuje, jako by stál před nějakou zdí. Odpromoval, mohl používat titulu doktora práv, ale nikdy si nebude moci otevřít vlastní kancelář, protože ani na třetí pokus neudělá zkoušku. Byl tak zoufalý, že dokonce pomýšlel na sebevraždu.

Přitom stačilo jen prolomit zábrany, které v něm vytvořil odpor a averze. Věděl už dost, aby z něho byl úspěšný právník. Jeho nechuť vůči neustálému učení mu v podvědomí vytvořila přehradu, která mu dočasně bránila akceptovat nové poznatky a používat těch, které už měl v paměti.

Pomocí cílené sugesce, zaměřené na státní zkoušku, se jeho vnitřní já během čtrnácti dnů opět harmonizovalo s okolním světem. Vrátil se mu dřívější elán, stará radost z učení. Na zkoušku, která ho čekala, se díval už jen jako na termín, který ho očekává - vnitřní síla jej hnala k činům. Nakonec u zkoušky uspěl na výtečnou. Poznal lak, co dokáže „všemocné podvědomí“.

Použil jsem v této kapitole pro ilustraci mnoha konkrétních případů, ale chtěl jsem vám ukázat, jaké možnosti se naskýtají při přetváření obsahu podvědomí. Stal se některý z případů podnětem k řešení vašich osobních problémů? Jestliže ano, neváhejte a převed'te hned teorii do praxe.

Zakletý poklad psychických obrazů

*Kdo touží po světle,
nežije ve tmě,
neboť touha
je již světlo.*

Bettina von Amim

Co je to vytěsněny komplex?

V kapitole o sugesci jsem psal, že staré sugesce, ukryté v našem podvědomí, není radno jen tak vyvolávat. Sigmund Freud se domníval, že negativní myšlenkové komplexy, jako například strach, zábrany nebo frustrace, jsou pohřbeny hluboko v paměti, protože naše Já se nepříjemných nebo životu nebezpečných představ nijak jinak zbavit nemůže. Proto je „vytěsní“ z vědomí. Freud se dále domníval, že nové, spíše pozitivní sugesce sice staré negativní komplexy zatlačí, že však nikdy nedojde k jejich úplnému zániku. To by v praxi znamenalo, že migréna, jejíž příčinou jsou napětí a křeče, by sugestivním uvolněním nervů v hlavě byla pouze potlačena a že by se mohla kdykoli vynořit jako například astma.

Někteří psychologové podléhají tomuto omylu ještě i dnes a rezignují na použití sugestivní terapie jako léčebné metody vůbec.

Psychoanalytici se místo toho pokoušejí podle psychické stránky chování pacientů a - na základě rozhovorů trvajících často léta - podle myšlenkových obrazů většinou symbolického významu zjistit, jakými potlačenými komplexy trpí. Snaží se pak, aby sami pacienti poznali jejich skrytý smysl, a pak je teprve řeší. Je to však nesnadná úloha, protože pacient v bdělém stavu už sám neví, co se skrývá za jeho emocemi a neurózami.

Hypnoterapie učinila cennou zkušenost, že totiž člověka vždy ovládá jen jeden komplex pocitů, jen jedno zaměření

představ. Když se člověk cítí být nemocný, nemůže být zdravý. Když se cítí zdravý, nemůže být nemocný. Je-li sugesce dostatečně silná, pak starý komplex pouze nevytěsní, ale *nahradí*.

Pokusy o očistu či překonání duševních komplexů se každý z nás zabývá častěji, než si obvykle myslíme. Mnoho snů je obrazem toho, co v duši pociťujeme, a vlastně v nich zpracováváme své dobré i špatné životní zkušenosti. Zjistit, co znamenají, je proto lak obtížné, protože duše převádí naše myšlenkové pochody do sobě vlastní, detailní obrazové symboliky.

Katathymní prožívání obrazových představ

Psycholog a pedagog Hanscarl Leuner pokládal tyto obrazy, objevující se před naším duševním zrakem, za pravý obraz duše. Jejich symbolický obsah nachází vyjádření prostřednictvím našich nejskrytějších hnutí mysli. Terapeut, aby získal přehled o obtížích pacienta, potřebuje pouze, aby ten se ponořil do katathymního prožívání obrazů (katathymní: pod vlivem duše; působení potlačeného, emocionálně podbarveného komplexu na duši), čímž se z nitra duše vynoří všechny zasuté a skličující obrazy. Pacient ani nemusí spát, aby se mu zjevily právě snové obrazy. Přicházejí již v napolo bdělém, uvolněném stavu, v němž dokonce ještě může mluvit s terapeutem, podobně jako v hypnóze.

Když si někdo uvolněně lehne a své myšlenky vyše určitým směrem, jak si ještě vysvětlíme, uvidí před svým duševním zrakem pestrý sled obrazů, který sice může řídit, nemůže však ovlivňovat jejich obsah. Budoucí vysněný dům si může například představovat jako betonový bunkr nebo jako barokní zámek - a už z toho lze usuzovat na jeho emocionální stav. Strach a obavy se projeví v obrazech silných ochranných zdí, přemíra citu a přemrštěnost se pozná podle nádherného okolí. Duše promluvila.

Psycholog, který hledá objektivní důkazy, vidí v katathymním prožívání ještě dnes ze sírany pacienta nespolehlivou a vůlí ovlivnitelnou informaci. Oblast přání a úmysl chtít něčeho dosáhnout prý tu ruší klid. díky nimž je pak tato metoda zkoumání podvědomí nepoužitelná. Na rozdíl od

této rozumové kritiky jsem na tisících případech ze své praxe už udělal zkušenost, že fantazie člověka nemá jinou možnost než čerpat z vlastní, emocemi určené duševní sféry. Terapeut by měl díky své zkušenosti a vzdělání umět rozluštit symbolickou hodnotu forem a tvarů a pacientovi dohlédnout až na samo dno duše. Hanscarl Leuner z toho vytvořil prakticky použitelný systém, s nímž já ve své praxi denno-denně pracuji.

Mnoho lidí, kteří u mne hledají pomoc, beru napřed na seminář, kde objeví sami sebe a zjistí, jak velkou pomoc představuje vlastní duše. Tam se naučí hospodařit se svým vědomím. Jakmile se podaří vymezit hlavní problém a zjistí se, že hypnóza je to pravé, prosvětlí katathymní prožívání obrazových představ i to poslední zákoutí jejich psychiky a umožní zjistit motivy a pozadí negativních událostí.

Při katathymních výzkumech duše si u jednotlivých pacientů stále znovu ověřujeme správnost učení C. G. Junga o archetypech. Projevuje se to v zákonitosti, s níž se u každého člověka vracejí stejné obrazové šablony. Jedlový les, ve kterém se snad pacient ve své fantazii octne, znamená vždy citové zábrany, rozkvetlá louka zase ukazuje pozitivní vyrovnanost a nepřístupné hory a skaliska znamenají problémy a těžkosti, v nichž se pacient nedokáže zorientovat.

Pacient, který se v duchu pohybuje v krajině a vypráví o krávi nebo slonu, mluví zároveň nevědomky o svém názoru na otcovský nebo mateřský princip. V těchto fantastických obrazech se odehrávají celá manželská dramata rodičů pacientů, jako například u mé pacientky W. P. Paní W. P. ke mně přišla s těžkými depresemi. Žila osaměle, jako zajatec ubíjející jednotvárnosti. Po několika dnech, kdy jsem ji uváděl do terapie, jsem ji vyzval, aby si lehla na pohovku a přenesla se v duchu do nějaké krajiny. Vyprávěla, co vidí:

„Vidím velkou louku. Nalevo stojí kráva. Je světlehnědá a statná. Líbí se mi. Hladím ji. Má to ráda. Dávám jí žrát. Také kráva mě má ráda. Má velké, plné vemeno.“

Když ji terapeut vyzval, aby si vzala mléko, říká: „Nemohu pít z vemene - ale beru si hrnek, a ten je hned plný mléka. - Teď vidím slona, jde přes louku k nám. Kráva se od něj otáčí pryč. - Taky se trochu bojím, co slon udělá.“ Vyzvali

jsme paní W.P., aby slona pohladila. Hladí ho nerada, pak ale říká:

„Skoro bych řekla, že se mu to líbí, jen to nedává znát. Mám ho nakrmit? To přece nejde. To nedokážu. - Ale chci tozkusit. - Bere si. Můžu se na něm svézt? Ó, ono tojde. Dokonce se mi to líbí. Nese mě přes velikou jámu. - Ale teď jsem k smrti unavená. Už nemůžu jezdit. Lehám si na louku. Celé nebe potemnělo, jako před nějakou bouřkou. Slunce zmizelo. Kráva kulí oči na slona a on najednou odbíhá. - Proč mě nechává samotnou? Hladím krávu. Pořád kouká za slonem. Už ho ani nevidím.“

Smutná a ubitá přichází paní W. P. znovu k sobě. Jak jsem se pak dozvěděl vhodnými otázkami, svého otce - slon, kterého nechtěla pohladit - se spíše bála, než ho milovala. A přece jí několikrát pomohl překonat těžkosti, přes které by se jinak nedostala (hluboká jáma na louce). Překonání vnitřního napětí ve vztahu k otci, jež v kalathymní obrazové představě ztělesňuje slon, ji vyčerpalo „k smrti“. Když jí bylo čtrnáct let, otec opustil matku poté, kdy manželství po bouřlivých scénách zkrachovalo. Celou krizi dcera prožívala s rodiči (zatažené nebe, slon odchází). Od té doby se cítila osamělá a opuštěná.

Dokonce jsem zjistil, proč nemohla pít mléko přímo z vemene: nikdy totiž - to věděla z vyprávění své matky - nebyla kojena.

V obrazech, které paní W. P. v duchu viděla, se tedy takovým jednoduchým způsobem odrazily všechny její prožitky.

Zkušený psychoterapeut tedy dovede z chování a jednání pacienta při těchto denních snech rozpoznat, jaké zábrany, úzkosti a traumata jsou v něm potlačeny, a z toho usoudil na eventuální příčiny nemoci. To je *první* velká výhoda kalathymního prožívání obrazových představ. Je to jednoduchý postup, s nímž se dobře pracuje, jenž umožňuje získat bezprostřední přístup k prožitkům vytěsněným do podvědomí pacienta, Tyto volně plynoucí fantastické obrazy totiž vznikají ve dvou různých podobách.

Proti střídajícím se obrazům, které se mění nebo i zanikají podle přání, slojí trvalé, pevně narýsované „záběry“, které se při stejném cvičení objevují celé týdny a měsíce. Za těmito „záběry“ se skrývají neurotické obranné a charakte-

rové postoje. Takovým obrazem je například pohled na betonový bunkr, který vyjadřuje úzkostné postoje a potřebu ochrany.

Jedno cvičení samozřejmě nestačí, abychom získali dokonalý psychologický názor. V praxi se ukázalo, že ucelený obraz o lidské duši podává šest až sedm standardních motivů - Hanscarl Leuner jich našel celkem deset. Horská krajina, les, louka, voda od pramene až k moři nebo vstup do domu ukazují v každé vyličené maličkosti, kde se u pokusné osoby tají bloky a skrytá nebezpečí.

Kdo nechce cestovat do krajiny, může se ponořit na dno moře, do hloubky podvědomí. Moře je symbolickým obrazem nevědomé duše. Kdo se vydá na jeho dně za objevy, dívá se tak říkajíc na archiv vlastních prožitků jako do arzenálu tajných schopností. Když se vynoří a vidí zase vodní hladinu, znamená to, že se probouzí do bdělého stavu.

Mozkové hemisféry pracují každá jinak

55letý továrník S. J. se na svých duševních procházkách dostal vždy po dlouhém bloudění ke skalám. Najednou stál před skalními stěnami vysokými jako dům, stačilo jen, když se z cesty vydal doleva. V katathymnín obrazovém prožívání má směr vpravo a vlevo zvláštní význam. Podle moderní neurologie působí v levé hemisféře rozum, racionální ovládnutí okolního světa. Levá hemisféra řídí nervová spojení v pravé polovině těla. Pravá hemisféra je sídlem duše a pocitů a řídí levou polovinu těla.

Před svým duševním zrakem prožíváme rozdělení na pravou a levou část přímo plasticky. Když pacient S. J. viděl skály vlevo - tedy v oblasti řízené duší -, znamenalo to, že jeho největší problémy byly v oblasti emocí. A tak tomu v zaměstnání také bylo. Byl nadmíru zdatný organizátor a výkonný a uznávaný šéf. Vypracoval se tak říkajíc od píky, a snad proto mu bylo zatěžko vyrovnat se s obyčejnými lidskými slabostmi svých zaměstnanců a s konflikty, které z toho vznikaly. Chyběla mu schopnost správného přístupu k lidem. Denně se kvůli tomu rozčiloval, až se mu to stalo noční můrou. Už několik let trpěl na asimatické záchvaty, které tomuto sympatickému muži dělaly ze života peklo. Večer se

bál jít si lehnout, ráno měl zase strach vstát. Mohl jsem mu pomoci a zavést ho do hlubin podvědomí, a to způsobem, který vysvětlím, až budu popisovat, jak může katathymní prožívání pomáhat při terapii.

Jiné obrazy zase mohou vysvětlit vztah k sexualitě, která tvoří mnohohvrstevné pozadí a příčinu řady problémů. Jednou jsem nechal jednu pacientku, která žila sama, v představě jít v hlubokém uvolnění na procházku po prázdné ulici, abych ji lépe poznal. Zastavil vedle ní řidič a nabídl jí, že ji svezí. Normální reakce by byla nabídku prostě přijmout nebo odmítnout. Paní H. J. se místo toho vyděsila a ulekla do strniště, kde si při každém kroku podrápala nohy. - Obraz bychom měli, teď už jen zbývalo najít příčinu hektické reakce. V dalších sezeních vyšlo najevo, že jako dvanáctiletou ji v těsné sýpce málem znásilnil bratranec.

Pomocí jiného obrazového motivu jsem se pokusil zjistit, jaké vidění paní H. J. nejčastěji tane na mysli. Řekl jsem jí, ať řekne nejkrásnější ženské křestní jméno, jaké si dovede představit. Je totiž zjištěno, že když má pokusná osoba uvést lakové jméno osoby stejného pohlaví, uvede vždy někoho, jehož vlastnosti by chtěla mít nejraději. Stejně tomu bylo i v tomto případě. Paní H. J. řekla hned jméno „Margot“. Na otázku, kdo ji při vyslovení tohoto jména nejdřív napadne, uvedla ženu kupce, ke kterému chodila nakupovat. Šlo o plnoštíhlou ženu plnou života (zatímco moje pacientka byla hubená a neženská), jíž se chtěla podobal.

„Jak la dovede jednat s muži - tak bez zábran a uvolněně. Vždycky je veselá a spokojená,“ vyprávěla mi pak. - Teď už mi bylo jasné, jaké sugescí mám zvolit, abych paní H. J. dopomohl k novému sebevědomí, zbavil ji zábran a strachu a naučil ji, aby měla ráda sama sebe. Mohl jsem jí pomoci, aby prostřednictvím této lásky našla také úplně nový postoj k vlastnímu tělu. Byl z. ní pak někdo docela jiný, trochu přibrála a začala se i moderně oblékat a česat, až se jí lidé na ulici ptali, jestli není svá vlastní mladší sestra.

Z obou naposled popisovaných případů jste jistě poznali, že jednotlivý „obraz“ umožňuje pouze dílčí závěry o stavu nitra pokusné osoby. Je to jen *jeden* kamínek v obrazové mozaice její duše. Teprve kombinace symbolických obsahů, které zkušený terapeut získá z. různých motivů, do

nichž pacienta cílevědomí zavede, mu umožní vytvořit si celkový obraz a rozhodnout se, jaké speciální sugesce má u něho použít.

Dokonce i lidé, kteří jsou příliš racionální, než aby se dali zhypnotizovat - ničemu nevěří, všechno chtějí vědět a uchopit se při katathymním prožívání obrazových představ o sobě leccos dozvědí. Rozum tedy nedokáže fantastické obrazy zfalšovat, jak si myslí někteří psychologové. Ztrácí nad námi moc, jakmile se dostaneme na rozmezí mezi spánkem a bděním.

V kapitole o hypnóze jsme mluvili o odpovědnosti terapeuta a o tom, že mezi ním a pacientem se může vytvořit vztah závislosti. U mé pacientky se to odrazilo po dlouho trvající terapii v katathymním obraze. Viděla se, jak stojí na nádraží a čeká na vlak. Vlak přijel a z něho vystoupil jeden z mých asistentů, pan v. W., usmál se na ni a smekl klobouk. Nastoupila, aby jela domů, do svého rodného města. Pan v. W. teď seděl v kupé. Pak musela přestoupit a šla dlouhým tunelem, než nastoupila do jiného vlaku. Pan v. W. tam byl zase. Když v duchu dorazila do Mnichova, pan v. W. se rozloučil. A ona najednou nevěděla, kam má jít. - Terapeutka řídicí cvičení ji přivedla k pozitivnímu rozhodnutí, aby následovala vždy svou touhu po radosti ze života, zdraví a přirozenosti. Zamířila do velkého parku plného květů všech barev, kde to krásně vonělo. Celá šťastná se usadila uprostřed koberce z květu.

Její hlavní terapeut vstoupil v tomto případě do jejího podvědomí jako faktor jistoty a harmonie. Nezamýšlený vedlejší účinek, který byl rychle, leč obezřetně zkorigován na cestu vedoucí k větší samostatnosti.

Síla psychiky likviduje problémy

Psychoterapeuti se dnes stále více a více spoléhají na katathymní prožívání obrazových představ, protože jim dává rychlou a přehlednou představu o psychice pacienta. Mnoho z nich však dosud nechce příliš slyšet o ovlivňování podvědomí pacienta v sugesci. Přímá práce s podvědomím, kterou já - spolu s technikou sugesce v pozitivním myšlení - stavím do popředí, je pro mnoho vědců dosud vágní záleží-

tostí. *Svémi pochybami* podceňují moc vlastního podvědomí. Pak je to ale *můj* prožitek úspěchu, když se mi podaří převést prostřednictvím řízeného katathymního prožívání obrazových představ akademicky vzdělaného člověka přes vnitřní zábrany a těžkosti. To je *druhá velká výhoda* obrazů promítaných před naším duševním zrakem v porovnání se zdlouhavou psychoanalýzou: Přítomný terapeut je může řídit a pomáhat podvědomí, aby je v mnoha případech měnilo na pozitivní obrazy a dále s nimi pracovalo. Vyšší já, jež nás po duševní stránce řídí, k lomu poskytuje dostatek sil z nevyčerpatelného zdroje života. Musíme mu jen dál podnět, a tím je právě drama symbolů odehrávající se za přítomnosti terapeuta jako režiséra.

Během prožívání obrazů je možno poskytovat pomoc nejrozličnějším způsobem. Symbolické tvory vzbuzující strach, jako například obří ptáky nebo lvy, může pacient krmit; tak se mění v docela sympatická zvířata. Rozhodně už nepůsobí útočně. Princip usmíření, kdy k nepřátelským tvorům přistupujeme s přátelským gestem a nabídneme jim ruku, dokáže úzkostné představy zahnat a umožní, že vnitřní harmonie pacienta vyzařuje i navenek.

Teprve když se některý problém nedaří vyřešit, může terapeut požadovat, aby se pacient radikálně osvobodil a symbol, který jej obtěžuje, zahnal nebo dokonce v krajním případě i zabil. To se stalo například u jedné mé pacientky. Té se zdálo, že se po ní sápe obří chobotnice. Nakonec dostala (samozřejmě obrazně od terapeuta) do ruky meč a srazila obludu ze skály.

Byl to akt osvobození, kterým se skutečně zbavila něčeho, co ji velice tížilo na duši, jak později vyprávěla. Po probuzení věděla přesně, jaký problém to byl, co ji v životě tak poznamenalo. - Teď se už cítila silná a nad věcí.

Matka tří dospělých dělí se ve svém symbolickém dramatu odváží vstoupit do jeskyně. Najednou se proti ní objevil obrovský pavouk, který ji chtěl chytit svými četrnácti nohama. Žena vykřikla hrůzou a chtěla utéci, ale nemohla se hnout z místa. Také jí terapeut řekl, že drží zázračný meč (sílu jádra naší bytosti), se kterým se bezpečně a rozhodně dokáže ubránit všemu, co ji bude ohrožovat. Žena skutečně máchala na pohovce rukama, jako by sekala mečem, useká-

la pavoukovi všechny nohy a nakonec ho strčila do temné díry v jeskyni. Z hypnózy se probudila s pláčem, třesouc se na celém těle. Krutý čin ji šokoval, ale cítila se nyní svobodná. „To byla moje matka," vzlykala.

50letá žena se tak ve svém podvědomí zbavila trápení a úzkostí svého tvrdého dětství, které způsobila panovačná a násilnická matka. V dalších týdnech jsme viděli, jak žena celá ožívala: ještě nikdy neměly tři roky našeho psychoterapeutického působení takový účinek.

Umět hory přenášet

Nejbarevnější a nejhezčí zážitky mají při katathymním prožívání obrazových představ děti. Ty se beztak ještě nevzdály silám podvědomí tolik jako dospělí a na obrazy ve své fantazii reagují výrazněji a reálněji. Často dokáží pouhými představami hory přenášet.

Čtrnáctiletý Horst H., který od čtyř let koktal, se v uvolnění dostal velice brzy k jádru problému a odhalil příčinu svého trápení. Jako „svou" krajinu viděl před duševním zrakem velkou louku plnou modrých a žlutých kytek (dětská nezátíženost). Pak se vydal do lesa a došel k chatrči. Kouzelnou hůlkou, kterou mu hned na začátku dal na cestu terapeut, vyčaroval na stole chléb a vodu a pak šel dál. Najednou potkal trpaslíka (svůj vnitřní hlas), kterého se na výzvu terapeuta zeptal na příčinu poruchy řeči. Trpaslík mu vysvětlil, že ve čtyřech letech jednou spadl na kamennou desku a strašně se lekl (šok, trauma). Řekl mu také, co má dělat, aby zase mluvil normálně. Má si představit, že teď tvrdě usnul, a po probuzení se bude moci s trpaslíkem normálně bavit.

Chvilku bylo ticho. Pak se najednou Horst H. zase ozval a říkal, že mu je špatně. Jak jsme se později dozvěděli, prožil pád na kamennou desku ještě jednou i s průvodními jevy. Tehdy měl totiž mít lehčí otřes mozku.

„Poslouchej trpaslíka," řekl mu terapeut. Trpaslík mu poradil, aby použil veškeré síly svých myšlenek, které v něm uvedou všechno do souladu. Proto mu bude hned lépe - a to se také stalo. Zážitek s trpaslíkem pronikl hlouběji do podvědomí, a Horst se po chvilce divil, že už nekoktá. Dokonce

i když pak mluvil se mnou a s mými asistenty, mohli jsme konstatovat výrazné zlepšení. Teprve když ho rodiče odváděli, sem tam se zakoktal. Trvalo ještě čtyři týdny, než jsme mohli Horsta propustit bez jakékoli vady řeči.

Koktání však u něho nezpůsobil pouze nebezpečný pád. Horst měl mimořádně přísného, autoritativního otce. Před skončením terapie jsem vyzval rodiče, kteří projevovali velké pochopení, k taktickému tahu, jehož jsem pak použil při propuštění. Navrhl jsem Horstovi, aby s otcem doma uzavřel smlouvu o poradenství, podle níž měla platit symbolická cena jednoho feniku za každou radu či dotaz, s nimiž se na otce obrátí.

Otci jsem vysvětlil, že křehké sebevědomí svého syna podpoří pouze tehdy, když mu častěji umožní nabýt pocitu sebedůvěry a dovolí mu, aby vyjádřil i svůj vlastní názor. Koktání může být velice úporná vada, zvláště když příčina je už víc než deset let stará. Ne vždycky se je podaří hypnózou tak dokonale odstranit, jako se to povedlo u Horsta.

Zvláště výrazně může v symbolických dramatech pomoci představa o světle a práce s ní. Duchovní světlo, „osvícení“ shora i zevnitř, je představa nebo lépe zkušenost některých lidí, spojená již od úsvitu dějin lidstva s náboženskými a mystickými prožitky. Všichni mystikové hovoří o světelných jevech, svatí se malují se svatozáří a na Východě s bílým, světlu podobným květem lotosu. Také lidé praktikující jógu a meditaci pozorují při překonávání bariér ve vědomí světelné jevy.

Moderní psychologie tento jev dosud z hlediska logiky neuznává. Já duchovní světlo, jak je prezentováno v hinduistickém učení o čakrách, jako subjektivní zkušenost ve své praxi plně využívám, přičemž vycházím z východní moudrosti. Duchovní světlo se stalo nedílnou součástí mé práce. Moji asistenti, já i někteří kolegové, kteří se ke mně přiklonili, jsme duchovní světlo dosadili jako vyšší sílu, vítězíci s převahou nad vší temnotou, nad problémy a nemocemi. Když se ho podaří v pacientovi probudit, znamená to, že jsme mu umožnili skutečný kontakt s jeho vyšším já, přesněji řečeno že jsme uvedli do pohybu jeho přirozenou sílu.

Kdo dosáhne duchovní zralosti - a mnozí účastníci meditativních modliteb a ponoření do sebe podle východního ri-

tuto zažívají sami na sobě -, překoná sám od sebe čistě rozumové uvažování o svém materiálním těle a nevíru, podle níž smrtí vše končí. Jistě: ne každému je dáno překonat vlastní ego zaměřené jen k vnějšímu světu. Kdo však poslouchá mé pacienty, kteří se jen tím, že se dokázali ponořit do nekonečné moudrosti skryté ve vlastním podvědomí, dokázali zbavit chorob žaludku a střev, srdečních a oběhových potíží či bolestí kloubů a hlavy, ten už nikdy nebude moci mluvit o „indoktrinaci“. Podle mne jediná skutečná psychotherapie spočívá v tom, že pacienta vedeme k jeho vlastní vnitřní síle, kterou často prožívá jako světlu. K uzdravení dochází, když terapeut zapomene, co ví, a pacient zapomene na svou nemoc.

Čeho nás v dospívání vzdaluje výchova, škola, ba dokonce i náboženská výchova - totiž zkušeností s vlastním duchovním zdrojem -, toho se při mé formě hypnotherapie mohou lidé domoci nikoli až sebepoznáním díky zkušenostem pokročilého věku, ale již v mládí. Dovoluje jim to překonávat komplexy a životní problémy - s výjimkou přísně racionálně uvažujících osob a psychopatů. Člověk se uzdraví, má-li dostatek lásky.

Zrcadlu manželského života

U jedné mladé ženy, Dagmar C., která se vdala za Indonésana, se v katathymním prožívání obrazových představ projevily emocionální obtíže, na něž narážela v důsledku odlišné mentality svého manžela. Ve fantazii se přenesla na zelenou louku, na jejímž pravém okraji stál tmavý jedlový les (materiální nejistota a citové zábrany, ve kterých žila). Nalevo bylo jasné nebe, širá pole a jezero. Za sebou cítila Sedavou zeď - když však nechala sluneční paprsky, aby na ni dopadly, zeď zmizela a pole tonula v slunci.

Jezero bylo malé a stínil je les (její utlačená duše). Do lesa měla poslat slunce a lásku. Les byl hned světlejší a jasnější. Objevily se veverky. Začala je krmit. Veverky chtěly, aby přišla blíž a krmila je dál, - Šla hlouběji do temného lesa. Objevil se mladý muž, tmavý typ v pršiplášti, asi Lak 35letý. Jmenoval se Karl a pozdravil ji. Chtěl, aby šla s ním. Věděla hned, že jde o sex, a odmítla. Muž pak odešel.

Najednou byla tma. Měla do svého okolí poslat světlo. Viděla teď pahorky, písek a moře a také bílý člun se spoustou lidí. Přičarovala se na člun, který připlul z východu. Lidé byli oblečení po indonésku. Pozdravila ji tmavá žena. Přišla z Nové Guineje a ptala se Dagmar, jestli chce do Indonésie. „Ano,“ prohlásila. Je vdaná a má děti? - Ona nechce žádné děti, „jeho“ zajímá jen sex. Všechno je to tak těžké. Stará žena s pochopením přikývla (rozhovor s vyšším já).

Při jednom dalším cvičení se octla pod vodou svého jezera (podvědomí). Vynořila se spousta malých červených rybek, a pak se objevila obrovská ryba, která ji bez hnulí pozorovala. Jmenovala se Gobi a bylo jí čtyřicet let. Dostala strach a chtěla před ní utéci. Na doporučení terapeuta jí posílala lásku a světlo a ryba byla okamžitě přátelštější. Krmla ji trávou a hladila ji: ryba vypadala hned vlídněji.

S pomocí ryby chtěla na dně moře vysázet pole (stále ještě nebyla samostatná). Všechno mělo být zelené, pokryté vodními rostlinami. - Paní Dagmar C. potřebovala mnoho týdnů, než se jí v hypnoterapii podařilo uvést do pořádku trojici největších problémů - pocit jistoty v zaměstnání a emocionální jistotu, sexuální frustraci a problémy přizpůsobení svému muži. Když se podvědomě v katathymním dramatu symbolů přeorientovala na světlo a lásku, zbavila podvědomí mnoha strastí.

Úzkost se rozpouští ve světle a lásce

28letý Edgar D. prožíval v hypnóze přímo hovory se svým podvědomím. Byl obchodníkem, měl převzít obchod po svém otci, ale byl nesamostatný a bázlivý. Ve svých vizích stál na malé mýtině a všude okolo viděl jen les. Zhruba uprostřed léčení popsal svá vidění během cvičení takto:

„Napravo je potok a přes něj vede lávka (možnost řešení jeho problému v povolání) na louku, na níž se pase spousta ovcí. Nalevo je širá louka a za ní les, a lady ležím já. Skoro se ztrácím ve vysoké trávě. Předemnou je horský masiv, na něm je plno stromů, třeba bych tam mohl vystoupit. Okolo mne jsou pláci. Krmím je. Kolem procházejí lidé a přátelsky mé zdraví.“

„Pošlete ještě více světla," požádal terapeut.

„Celá krajina je jasnější," pokračoval. „Všechno je světlejší. V pozadí vidím vesnici. Nechce se mi odtud, rád bych si zalenošil."

Za několik dní mi vyprávěl, že měl rozhovor s otcem. Bez obalu mu řekl, že obchod hned teď nepřevezme, že bude napřed studovat podnikovou ekonomiku. Otec se prý velice divil, jak je aktivní a rozhodný. Ke konci léčení pak zažil rozhovor přímo s podvědomím:

„Stoupám na horu přímo přede mnou," hlásil z hypnotického stavu. „Na vrcholk mi to jde vyloženě snadno. Svítí slunce a mám krásný rozhled do kraje s vesnicemi. - Přichází ke mně starý muž (jeho vyšší já) s velkým bernardýnem. Říká, že jsem se rozhodl správně, když se chci postavit na vlastní nohy. To je naprosto v pořádku. Jen to nesmím přehánět. Teď mi starý muž poklepal na rameno. Jíme společně (vnitřní harmonie). Starý muž říká, že tak snadno, jako jsem vystoupil na vrchol, překonám i všechny překážky, které na mne čekají. Moje budoucnost bude stejně prosluněná jako pohled odtud. - Právě vylézají na vrchol moji přátelé. Vypravuji jim, co mi řekl starý muž. Mají také radost."

Když se Edgar D. se mnou loučil, viděl jsem, že jsem v jeho případě dosáhl velkého pokroku. Byl na cestě, která ho bezpečně zavede k cíli a úspěchu.

Mnohem více zablokovanou osobnost s enormními zábranami v oblasti sexu jsem poznal u jednoho rakouského lékaře. Herbert N. už dosáhl titul doktora a magistra (v Rakousku dostávají tento titul absolventi akademických oborů) a chystal se již na druhý doktorát. Snaha získat co nejvíc vědomostí a racionální zaměření na výkonnost mu nepřinesly vnitřní klid a vyrovnanost. Jeho obrazové představy ukazovaly na ostré kontrasty. Své zážitky v hypnóze líčil Herbert N. takto:

„Napravo je les s mnoha malými jedličkami. Vidím dlouhou zeď z lomového kamene. Ale je k ničemu, krávy se stejně pasou jinde. Nalevo jsou hustá křoviska, skoro skrz ně nevidím. U cesty stojí boží muka a louka je plná krtin. Daleko vzadu vidím své rodné město. - Vpředu je laky nějaké město, okolo něho se sbíhá mnoho cest." Terapeutka ho požádala, aby na svou krajinu vyslal více světla.

„Tráva je čím dál hustší, stromy vpravo jsou najednou menší," pokračoval hned. „Tady roste moc hezká maličká sedmikráska. Zdravím ji. Přátelsky se na mě usmívá. Jmenuje se Iris. - Přilétá včelka, usedá na květ a saje nektar, pak letí pryč (hravost, bezstarostnost).

Ta zeď? Vůbec mi nevadí. Stejně není k ničemu. Raději se podívám na ty hezké květiny. Postavit ze zdi dům? Ale ne! - Anebo že by? Nebylo by to špatné. Ale mne to nebaví. No ano, ta zeď mi vůbec nevadí" - v duchu vyseká ve zdi díru - „teď vypadá jako vězení. - Zaliji celou zeď světlem - teď hoří.

Přichází ke mně velká jalovička. Oddaně se na mne dívá velkýma, hnědýma očima. Má jemné nozdry a ohání se ocašem. Hladím ji - a teď běží pryč (poruchy v komunikaci s druhým pohlavím)."

Herbert N. nechtěl ani v budoucnu dělat nic jiného, jen voněl ke kvikám, jezdit na koní a ležel na sluníčku. Věci, které krajinu zužovaly či narušovaly, jako zdi, ploty, stromy napříč cesty nebo krtince, nepociťoval jako něco rušivého. Díky přísné výchově bez lásky byl příliš zvyklý na různá omezení. Vodu - symbol vnitřních sil - neviděl nikdy. Právě to je typické pro intelektuály, pro které mají v životě cenu jen racionální kroky. Stal se z něho čistě rozumový typ, o mnohé ochuzený, který ani na konci léčení nebyl ochoten se zbavit vnitřního napětí, alespoň dočasně opustit fiktivní představy o vlastním bytí a trochu uvolnit své sešňěrované emoce. Mohl jsem mu pomoci pouze tak, že jsem mu dodával podněty, aby trochu projasnil svůj citový život, aby si přečetl také něco jiného než jen odbornou literaturu a aby si pomaličku zvykal na to, že v podvědomí existují síly, o nichž zatím nevěděl a které se výrazně projeví právě v hypnóze.

Objevná cesta do minulosti

Katathymní prožívání obrazových představ se však neomezuje jen na možnost formování momentálních obsahů naší duše. V hlubokém uvolnění, například v hypnóze, můžeme pootevřít i pokladnici paměti, proniknout i do nejvzdálenější minulosti našeho života a vyvolat scény, které jsme kdysi

dávno prožili. Umožňuje to dostat se tak na stopu zapomenutým a vytěsněným zážitkům, které podvědomě ještě dnes ovlivňují náš každodenní život. Sem patří úzkosti a fobie, a obecně tedy všechny neurózy. Příčiny některých neuróz lze zjistit právě takovým pochodem do minulosti. Psychoterapeuti nazývají tuto metodu, která umožňuje překročit hranice normální paměti, regresí.

V hlubokém uvolnění, posíleném ještě hypnózou, se otevře brána podvědomí a my můžeme využívat psychických sil neuvěřitelného dosahu. Dnes se už všeobecně ví, že i starší osoby tak můžeme vrátit zpátky do školních let. Dokonce i myslí a píší tak, jako by jim bylo zase osm let. Lze dokonce oživit vzpomínky až z doby před narozením, z prenatálního stadia. Vědci zjistili, že lidské podvědomí začíná registrovat už pět měsíců před narozením.

První poškození tak mohou vznikat již v embryonálním stadiu, ale často se projevují až v dospělosti. V katathymní regresí se mohou vynořit slova, která rodiče pronášeli dávno před narozením pacienta, zejména šlo-li o nechtěné dítě a matka chtěla jít na potrat, nebo když mezi rodiči docházelo k prudké výměně názorů. Psychologové dnes stále více uznávají průkaznost a pravdivost takových sdělení z hloubky naší mysli. Při své praxi беру takové výpovědi pacientů vždy vážně, neboť zkušenost ukázala, že když projevíme pochopení pro dávné úzkosti pacienta, můžeme mu snáze pomoci a je to nejlepší cesta ke zlepšení a odbourání starých komplexů. Na jednotlivých případech je to vidět nejzřetelněji. Jedna pacientka ze severního Německa, paní Stella J. ke mně přišla jako těžká diabetička. Už pětadvacet let byla závislá na inzulínu a v důsledku nemoci pomalu ztrácela zrak. V hypnóze hledala posilu a novou chuť do života, aby snáze unesla své slabé tělo. O možnostech psychoterapie takových závažných onemocnění, jako je cukrovka, budu mluvit ještě později (v 8. kapitole). V tomto okamžiku nás však zajímá, jak jsme postupovali, abychom našli prapříčinu nemoci paní Stelly J. Byla školským příkladem toho, že emocionální otřesy zůstávají uloženy v paměti a že psychická energie, kterou obsahují, se jako časovaná bomba projeví i po letech - i když jsme si už po desítky let na tyto staré zážitky ani nevzpomněli.

Napřed jsme paní Stellu J. naučili se pořádně uvolnit a pak jsme s ní provedli regresi. V hypnotickém stavu jsme ji vy-
zvali, aby si před vnitřním zrakem promítla pozpátku film
svého života až do chvíle, kdy byla ještě zdravá. - Viděla se
jako pětiletá na mořské pláži s matkou. Hrála si, běhala sem
a tam, mazlila se s matkou a cílila dokonce vůni jejích vlasů.
Nakonec matka vstala a šla s ní k domům za dunami a k je-
jich příbytku (kde zemřela). Rozloučila se s dcerou, ta si
hrála dál - a matku už nikdy neviděla.

V regresivním symbolickém dramatu se viděla, jak si hra-
je na ulici, když vtom k ní přiběhla jiná holčička a říkala: „Já
vím, že tvoje maminka umřela, moje maminka to četla v no-
vinách.“

Stella vykřikla: „To není pravda!“ Ale červíček pochyb-
ností v ní už hlodal... „Ostatní děti jsou velice vzrušené.
Děvče to vypráví jako senzací. - Běžím ke své chůvě, Teta'
Monika mě bere na klín a utěšuje mě. Říká, že to je nesmy-
sl. Maminka je přece v nemocnici. Ale já vím, že lže. Otec
by mi to byl řekl! Teď je v Rusku.“

Vždycky, když zazvonil telefon, Stella k němu běžela
a čekala, že volá matka. Až jí konečně otec po roce řekl, že
zemřela.

Dlouhodobé napětí vytvořilo v paní Stelle J. pocit neko-
nečné opuštěnosti a úzkosti. Stalo se také příčinou její cho-
roby: je to jasný doklad nepravdivosti tvrzení, že čas hojí
všechny rány. Rány osudu zatlačené do podvědomí ztratí
své negativní působení teprve tehdy, když se „uvolní“
a zpracují a v myšlení dojde k pozitivnímu obratu.

Umění sebezdokonalení

Skutečné štěstí je prožitá harmonie.

Karl-Heinz Jaeckel

Honba za štěstím

Stěží bychom našli jiný pojem, který si lidé vykládají odlišněji než štěstí. Dal by se napsat celý duchaplný esej o lom, jak se k pojmu štěstí vyjadřují různí literáti a filozofové. Co je jeho skutečným obsahem?

„Chtěla bych být alespoň jednou tak šťastná jako ostatní lidé," řekla mi jedna padesátiletá vdova. Byl to nedostatek soudnosti, nebo nepochopení pro osud ostatních? Sotva deset z tisíce dotázaných by o sobě řeklo, že jsou skutečně šťastní - i když „honba za štěstím" se stala posedlostí naší doby.

Nechci se pouštět do nějakých umělých a šroubovaných formulací. Pro mne je štěstí v tom, že v sobě neseme nevyčerpatelnou, tvořivou sílu, která nám umožňuje žít nádher-
ný vezdejší život. Každý z nás má v sobě tento malý klenot.

Největší pohádka, které lidé často celý život věří, je názor, že svému osudu nikdo nemůže uniknout. Měli by si alespoň jednou poslechnout Baghwana Šrí Radžnéše, který v jednom ze svých denních čtení vyhlásil: „Všechno, co v životě prožijeme, prožijeme proto, že jsme to přivolali. S čím si začneš, je tvoje věc!"

Odmítá uznal, že člověk přitahuje jednou provždy jen stejné věci, poněvadž je to dáno jeho neměnným charakterem. Podle západní vědy utváří povahu člověka dědičnost, výchova, vlohy a prostředí. Kde je však živoucí duch, jenž si utváří tělo podle svého obrazu, jak o tom hovořil Goethe?

„Toho ze mne vyhnal už otce," řekl mí Siegfried M. Tento hořký výrok odráží, čím dosud u nás výchova často je. Svobodný duševní rozvoj se v naší společnosti zaměňuje za

zařazení a ukáznění. Siegfried S. prokázal značnou charakterovou pevnost, když odolal neustálému shazování ze strany otce, který jej vždy pokládal za vyloženého hlupáka. V šedesátých letech vytřel otcí zrak, když založil konkurenční oděvní podnik, který brzy dosáhl v evropském měřítku většího úspěchu než otcův.

Osvobození od fanatismu a egoismu

Kdyby byl případ Siegfrieda M. ojedinělý, ani bych o něm nemluvil. Každý, kdo se cítí frustrovaný, by však měl vědět, že na vnitřní osvobození není nikdy pozdě. Věk při tom nehraje žádnou roli. Jestliže nás naše tužby nutí za něčím se pachtit, pak bychom si měli uvědomit, že nad námi mají moc jen potud, pokud jím to dovolíme.

Krok k sebeosvobození vyžaduje odvahu a rozhodnost. Když si někdo myslí, že lakovou schopnost nemá, skládá jen zbytečně ruce do klína. *Docela stačí*, když zažene vlastní představu, a hned z něj bude spokojenější, vyrovnanější člověk. Když pak začneme myslet pozitivně, připadá nám často absurdní, jak malichernými představami jsme se trápili nebo - v případě vztahu rodiče - děti - trápit nechali.

Jedna žena středního věku mi vyprávěla spletitou historii svého života, kde se vršila chyba na chybu. Když se svým téměř nekonečným výčtem skončila, mohl jsem jí říci jen jedno: „Měla byste hned změnit režiséra svého životního filmu. - Na každý příběh se lze dívat z různých stran. Smůla vás bude provázet tak dlouho, dokud se nepoučíte, že to asi něco znamená.“

Poslechla mě a začala pracovat sama na sobě. Po několika týdnech jsem ke své spokojenosti slyšel, jak se sama sobě hluboce divila. Ještě nikdy v minulosti neslyšela tolik příjemných slov jako nyní. Říkala: „Jak jsem byla hloupá, že jsem si za to všechno mohla sama. - A přitom se mi zdálo, že mám skutečně důvod být nešťastná!“

Pracovní spory a etnická nenávisť šířící se všude po Zemi jsou dokladem, jak mohou ve fantazii zrozené problémy budit dojem, jako by šlo o skutečnost. Kdo je sám v pohodě, nemusí zahrnoval okolí svou špatnou náladou a agresemi.

Také ho nikdo nevykořisťuje, protože nekonečný zdroj jeho životní síly dodává energii jen jemu a jen jemu pomáhá zvládat nástrahy tohoto světa.

Ale kolik z nás z něho čerpá? Staňte se z pouhého diváka své existence superhvězdou filmu vlastního života. Na rozdíl od herce, který má roli předem danou, jste vy na své scéně života současně režisérem, autorem i producentem. Vaše práce je úkol na celý život, neboť kus, který píšete, je příběh s otevřeným koncem. Jsme všichni ve stejné situaci a můžeme se kdykoli ujmout režie. Pokračování dramatu záleží v mnoha ohledech na nás. Každý čin, každá myšlenka žádající rozhodnutí vyvěrají z naší prasíly.

Negativní myšlení drží v zajetí celé profesní skupiny

Když si rozum osobuje právo určovat, jakou hodnotu která myšlenka má, ztrácí člověk svou originalitu. Diktát rozumu zahnal celé profese do slepé uličky dogmatického pojmání života. Na konci negativního výčtu jednotlivých povolání stojí lékaři, právníci, policisté a pak i učitelé. Tyto profesní skupiny jsou podle mne nejvíce zasaženy negativními vlivy naší psychické energie svedené na scestí. Téměř výhradně se totiž orientují jen na materiální stránku našeho života.

Často slyšíme chirurgy na operačním sále, jak vedou nezodpovědné řeči, a přitom stačí málo a mohou přestříhnout nit pacientova života. Je to důkaz, že ztratili spojení se svou vnitřní bytostí, se svými vyššími duševními silami. Jakkoli obdivujeme jejich umění, trpělivost a jemné finesy, s jakými napravují vady našich tělesných schránek, přece jen zůstávají na povrchu věcí, jež by se jim s pomocí naší kosmické inteligence dařilo zvládat daleko bravurněji.

Ještě dnes tvrdí kliniky samolibě, že žaludeční vředy jsou výhradně záležitostí chirurga. Každý opravdový moderní psychoterapeut je však dokáže za pár týdnů zlikvidovat a ani se pacienta nedotkne. Přečtěte si hořkou bilanci, jak ji podává známý německý herec Joachim Fuchsberger ve své knize „Co jsem zažil a vytrpěl - Historie jedné nemoci“, kde líčí svůj pobyt v nemocnici v Mnichově. Náš mechanicky organizovaný svět uzdravování postrádá duši.

Využití drahé lékařské techniky se stalo důležitější než zdraví pacienta.

Dnes zaměstnává mnoho amerických klinik - a první vlaš-
tovky se vyskytly již i v jižním Německu - zvláštní pracov-
níky, kteří se při operaci zabývají právě duší pacienta. Jedna
sálová sestra z jižního Německa, která je už pět let přívr-
ženkyní Murphyho a které pozitivní myšlení pomohlo od-
migrény, mi vyprávěla, jak pracuje s pacientem během nar-
kózy - zatím se to zdá být ojedinělé:

„Právě podnikáme první krok," hlásí pacientovi. „Váš
puls i dech jsou naprosto normální. Teď operuje pan profe-
sor; všechno je jasné a přehledné. Mějte naprostou důvěru:
budete zase zcela zdrav. Naše měření ukazuje, jak dobře
a s jakou důvěrou spolupracujete, abyste překonal svou ne-
moc. Jsme si zcela jisti, že to brzy překonáte. Operace už
skončila. Všechno se podařilo. Pane Maiere, vy jste to do-
kázal... Při vaší konstituci a vaší víře v sebe se jistě všechno
rychle zahojí. - Dobré uzdravení!"

Kdo by si nepřál v těžké chvílce takovou sestru? Je to vý-
zva nám všem, abychom se na pozitivní myšlení nedívali ja-
ko na nějaké zaprášené moudro kdesi v knihovně. Vždyť by-
chom na to sami doplatili.

Podívejte se na některého právníka - počínaje brilantním
státním zástupcem a konče pokoutním advokátem - každý
musí pochopit, že pracuje-li s negativní energií, promrhá ži-
vot stejně nezvratně, jako když se nechá ovlivňovat různými
podvodníky, kteří si v honbě za bohatstvím sami kopou
hrob, neboť se zabývají výhradně negativní energií.

Kdo studuje texty zákonů nebo kdo si jen přečte naše da-
ňové zákony, brzy zjistí, jak se v nich lidská touha po per-
fektnosti snoubí se snahou nechaljiného platit i jen za to, že
žije, a jak je to dovedeno ad absurdum; neboť, stal se náš
svět lepším? Podívejte se jenom na značku paragrafu: S -
řeznický hák, na který jsme pověsili své tužby. Paragrafy,
právnícký jazyk, to všechno je psáno úmyslně jazykem, ja-
kému normální člověk sotva porozumí.

„Don't stir the sheet" (V hnoji se nešťourej), učí jedna
americká skupina usilující o sebeosvobození. Jenže práce
právníka spočívá právě v tomhle. Pocítí to na svém žaludku;
okolí to zase pozná podle jeho specifického charakteru.

Umění pozitivní imaginace

Rozum ulpívá na jevových formách hmotného světa. Velmi pragmaticky to vyjádří! jeden vysoký spolkový úředník. Při hypnoterapii se na mě obrátil a zeptal se: Dr. Murphy říká: „Když máš teplotu, říkej si: jsem zdravý!“ Jak mohu tvrdit, že jsem zdravý, když cílím, že mám teplotu?“ Pro něj v životě neexistovalo nic neuvědomělého, co by se neřídilo pevnými pravidly, nic nevysvětlitelného. Úzkostlivě se přidržoval logiky a rozumových forem, tak úzkostlivě, že se ani nesnažil svým myšlenkám přehodil výhybku.

Dělal si snad dr. Murphy ze svých posluchačů legraci? Vůbec ne, on to myslel doopravdy. Kdo má horečku, prožívá důsledky psychické slabosti, která učinila tělo náchylné k negativním zevním silám. Obranný systém těla pracuje na plné obrátky, ale nemocný dělá všechno proti svému uzdravení, když jen potvrzuje, že se cílí nemocný. Místo toho by měl nemoc přijmout a zmobilizovat svou jemnou energii (dech a představivost), aby podpořil horečku při rychlé očistě těla a v představě se už viděl u cíle. To by byl správný výklad toho, jak to Murphy chápal, když doporučoval si myslet: „Jsem zdravý.“ Je nutné odrazit útok negativní energie a načerpat pozitivní sílu z nitra vlastní osobnosti. Při tom pomáhá afirmace:

„Je ve mně dokonalá harmonie. Miluji své tělo a plně se na ně soustředím. Nekonečná životní síla proudí z mého nitra do všech mých buněk. Posiluje mne a očišťuje. Vyplavuje vše temné a škodlivé. Každým nadechnutím do mne proudí nová životní síla (nezapomínejte: vdechovat nosem a plně se soustředit na pocit očišťující síly prostupující celé tělo). Každým nadechnutím se cílím zdravější a silnější. Přes noc se zcela uzdravím. Jsem opět pánem svých duševních sil. Chrání a posiluje mě nekonečná inteligence mého vyššího já.“

Hektický pacient, jenž ke mne přišel se srdeční neurózou, zažil v hypnóze poprvé ve svém životě, co dokáže podvědomí a jaká síla je skryta v naší mysli. Brzy se naučil nechat se vést vlastním podvědomím, čerpat odtamtud pozitivní síly a motivaci, aby se mohl bránit proti nemocem.

Mnozí kritičtí duchové, kteří svou myšlenkovou energii plýtvají v pochybách, pokládají pozitivní myšlení za prázdné

ný pozitivismus. Přirovnávají je k zemi lenochů, kde by každý chtěl, ale nikdo nic nedokáže - protože je to právě jen v pohádce. Síla jejich víry v nespravedlnost a neštěstí je jen dokladem toho, že nevědí nic o možnostech dokonalejšího života. Nikomu bychom neměli bral jeho víru. Jen by měl alespoň tu a tam poznat, že jde výhradně o *jeho* víru, o *jeho* představy o světě, které si vytvořil. Neboť víra není vědění, a „děje se vám podle vaší víry“.

Ze své praxe vím, že tisícům pomohlo pozitivní myšlení v těžkých životních situacích, kdy poznali hodnotu své myšlenkové energie a naučili se podle ní řídit. Je samozřejmě nesmysl, jestliže si někdo bude předříkávat: „Jsem zdravý a úspěšný," a v skrytu duše uslyší sám sebe: „Tak, a teď uvidíme, co to dokáže!" Vůdčí skrytou myšlenkou pak zůstane pochybnost, a nikoli nové předsevzetí, neboť to může získat prostor a sílu v našem podvědomí pouze tehdy, stane-li se pronikavou a dominující sugescí.

Podléháme síle zvyku. Každý usiluje o své blaho podle své libosti a rozpoložení. Když se žena podívá do zrcadla nebo muž sáhne bezděčně po láhvi piva, už to svědčí o neškodné závislosti, jíž podléhají. Čím však silněji necháme tyto a podobné návyky ovládat svůj každodenní život, tím naléhavěji potřebujeme pozitivní kontrolu svého myšlení a jednání.

Těšit se na každý nový den

Pozitivní myšlení je vždy začátkem proměny charakteru - jinak by ulpělo jen na povrchu. Kdo se celou svou bytostí zaměří na harmonii a lásku, bude harmonický. Nic si nenamlouvá, nýbrž se pouze stane svědkem dozrání vlastní osobnosti. Poznává, jak pravdivá jsou slova bible: „Království Boží je ve vás," slova, která pochybovači, egoisté a věční pesimisté nedokázali uvést ve skutek ani za celé tisícileté dějiny křesťanství. Byl Kristus pozitivista?

Přestaňme si tedy konečně všimnout lidí, kteří ze života dělají jeden velký problém, kteří stále vymýšlejí nějaké „ismy", aby jimi zakryli svou nevědomost o vyšších principech života. Nepřišli jsme na tento svět, abychom zde žili v hříchu a utrpení, ale abychom je dokázali překročit a pozdvihnout

se nad ne. Stvořitel vložil do každého člověka sílu k dokonalosti a harmonii. Pozitivní myšlení je začátkem na cestě k lomu, abychom si tuto sílu uvědomili a nechali ji na sebe volně působit.

Co myslíte, jak asi dokážete vychutnat snídani, když v sobě necháte do nového dne doznívat lichou radost ze spánku? Položte si otázku: „Kde jsem?“ Otevřete srdce všemu, co vás obklopuje. Podívejte se ven do přírody, na stromy přede dveřmi, které ztělesňují pocit síly a důvěry, a které přesto pevně tkví v realitě, jakkoli vedou lichý život samy pro sebe. Uvědomte si sluneční paprsky nebo očistný déšť. Radujte se ze světa okolo sebe.

Nyní, v tomto okamžiku skutečně existujete. Cítíte, že život znamená víc než se jen zahrabat za knihami a stroji, a když si to budete každý den opakovat, ucítíte, jak narůstají nesmírné síly vašeho nitra. Už nebudete vidět dny ubíhat v odstínech šedi, ale prožijete celou paletu barev duhy v mnohotvárnosti a kráse bytí.

Od té doby, kdy jsem se naučil pozdravit každý nový den, kdy prosím o vnitřní vedení a kdy se s důvěrou odevzdávám Všemohoucímu ve svém nitru, zjišťuji s uspokojením, jak se v lidech, s nimiž se přes den setkám, obráží mé vlastní hnutí mysli. Díky přátelskému pozdravu či milému pohledu hned ráno působím na lidi sympaticky celý den.

Každý je tak bohatý, jak si sám představuje

Nechá se snad někdo, kdo dosáhl takového radostného, otevřeného životního postoje, deptat komplexy méněcennosti? Vždyť negativní myšlenky opravdu působí jako bakterie napadající náš organismus, ve kterém se množí a způsobují choroby. Jednou z nejhorších infekcí naší mysli je představa o nemohoucnosti a nevyhnutelné chudobě.

V přírodě jsme všude svědky nevyčerpatelné životní energie. Bůh dává dostatek a bohatství. Neženou tedy člověka do chudoby a nedostatku jen neblahé společenské okolnosti a lidský egoismus? Vzdát se chudobě znamená v sobě nechat dobrovolně zhasnout světlo života. Kdo si o sobě myslí, že je chudý, podlehne vlastním představám. Určitý typ lidí nese emocionální komplex chudoby sám v sobě. Žádný clo-

chard v Paříži by přece *nemusel* spát pod mosty přes Seinu. Žádný ztroskotanec a alkoholik v Mnichově by *nemusel* přežíval na nejnižším stupni lidské existence a přespávat na lavičkách v parku. Sami se vzdali. To je skutečný hřích: ztratit důvěru v nekonečnou moudrost svého vyššího já.

Přitom je tak jednoduché překonat vlastní naivitu a přestat být zajatcem svých hloupých představ, které vás utiskují. Jsi to, na co myslíš. Je to báječný prožitek umět otevřít člověku cestu k vnitřní harmonii, aby se dokázal zbavit omezujících představ. Už proto jsem neskonale vděčný, že mi byla dána možnost pomoci hypnózou.

Ale osvobodit se od svých myšlenek dokážete i sami, když otevřete srdce světu, když uvedete do pohybu životní energii tkvící hluboko ve vašem nitru. Pak pro vás žádné omezení neexistuje. Říkejte si pravidelně: „Je ve mně dokonalá harmonie. Důvěřuji nekonečné moudrosti svého podvědomí. Všechna má pozitivní přání se plní. Mé srdce je otevřeno. Cítím v sobě lásku, dobro a naplnění. Cítím, že mé pozitivní síly vzaly osud do svých rukou. S vděčností spočívám v božském jádru své bytosti, z něhož se odvíjí můj život v kráse a dokonalosti.“

Když lato slova skutečné prožijete, zjistíte, že jste zároveň *tvůrcem i stvořením*. Ponoříte se do bohatství duše a s údivem zjistíte, že hmotné tělo se bez odporu připojí. Už vám nebude nic chybět. Když se zbavíte pout intelektu, stanete se svobodnou duchovní bytostí.

Byt prost vší viny

Naše společnost je společnost, kde dominuje rozum. Došlo to tak daleko, že dokonce i Bůh získal negativní hodnotu. Největší břemeno lidstva, pocity viny, si běžný občan přináší z kostela. Zde mu stále předhazují, že je chybný, klopýtající, zatracení hodný hříšník.

Já věřím, že Bůh je čistá láska, odpuštění a jistota. Bůh se nehněvá. Křesťanští kazatelé uvrhují jako samozvaní zástupci boží lidstvo, jež je na nich závislé, do pocitů viny a frustrací (srovnej např. Otto von Corvin).

Jak by mohlo být zatíženo hříchem nevinné, právě narozené dítě, které si přináší čerstvý závan božského dechu

Stvořitele na svět, jenž je beztak dílem tvůrce? Slavný severoamerický léčitel minulého století, dr. Phineas Parkhurst

Quimby, zjistil, že šedesát procent jeho pacientů bylo plných pocitů viny, které si přinesli právě z kostela. K dokonalosti dovedli tento systém indiští bráhmani, kteří mohli nárok na moc pro svou kastu uplatnit právě proto, že obrovskou většinu lidí udržovali v bídě a závislosti. Je hanba, že báhorky o předurčenosti člověka k bídě a utrpení zaznívají právě od strážců víry.

Všudypřítomný Bůh nikdy netrestá, nikdy neztracuje. To my sami se trestáme - svými negativními myšlenkami. Syn Boží je naše vlastní duše. Ano, slyšíte dobře: Syn Boží je naše vlastní duše. Život je posvátná síla. Božská moudrost znamená dostatek všeho pro každého z nás. To jen kněží proměnili tento mohutný tok života v žalostný, téměř vyschlý pramínek ústící v moři úzkosti a viny.

Vydejte se se mnou konečně na neobvyklou cestu do svého nitra. Zbavte se představ o tom, že jste na tomto světě zatíženi vinou, jakkoli by vás při členění těchto řádek mohly napadnout. Nechte rozplynout své myšlenky na minulost, zapomeňte i na všechny vědomosti, které vás, kdykoli si je vybavíte, je-li utápějí v kritice a odsudcích. V tomto momentě své výpravy do vlastního nitra, kde pro tu chvíli leží skutečná rovina vašeho života, odložte myšlenky na budoucnost. Co vám zbývá?

Cítíte své tělo. Vaše smysly vám zprostředkovávají vjemy z okolního světa, jenž vás obklopuje. Jak nádherné je nerušeně cítit, jak existujete, jak dýcháte a žijete. Spocíváte v Bohem daném a věčném nyní. To je okamžik pravé, skutečné existence. Nehrají v něm vazby na minulost ani tu nejmenší roli? Sledujte se důkladně: Jestliže vás byť jen na okamžik napadne, proč jste udělali ono nebo museli vykonat tamto, pak jste ještě dokonalé harmonie nedosáhli.

Slaňte se hned teď svou nejvyšší duchovní autoritou a rozhodněte se, že neúčinné, škodlivé myšlenky už ve vás nemají místo. Se stejnou rozhodností se obračejte vůči myšlenkám a představám, které k vám jsou zanášeny zvenčí. Zde můžete být konečně bezohlední. *Váš* život vám je nejbližší. *Vy* jste pány svého času.

Osud jako úkol: harmonie v reálném životě

Dobu života můžete trávit zmítání vírem nezkrotných myšlenek, anebo ji můžete skutečně prožít a při tom se opírat o pozitivní myšlení.

Mnoho z nás prodává vlastní duši. Mnoho lidí pracuje jen proto, aby vydělali peníze. Práce je počátkem vši ošklivosti, řekl jednou dr. Murphy. Měl tím na mysli chybu, které se v naší vysoce industrializované společnosti často dopouštíme, že se se svou prací ztotožňujeme. Žijeme pro práci, a ne pro sebe samy.

Nepracujte pouze pro peníze, cílem práce přece má být seberealizace, a uvidíte, že budete-li k ní takto přistupovat, budete mnohem lépe zvládat všechny úkoly, s nimiž se v životě setkáte. Pokud je práce nahlížena jen jako zdroj vydělávání peněz, plynou z toho ty nejhorší důsledky. Budete-li ji chápat samoučelně, rychle přijdete o potěšení z ní: výsledkem je útek do nemoci. Duše sama vám ukáže, co si o takovém výprodeji času, který vám byl svěřen, myslí.

„Tvá duše ti je bližší než šál, který si ovineš kolem krku,“ říká jedno islámské přísloví. Nechť je kontakt s duší pro vás důležitější než kontakt se světem smyslů. Neboť pak poznáte příčiny všeho utrpení a všech problémů. Pozitivní myšlení je tedy také cestou do vašeho nitra. Kdo se na ni vydá, utváří koneckonců v duchovním smyslu své podvědomí. Je zcela logické, že se lakovému člověku otevře cesta k Bohu. Náboženství je totiž spojení s duchovní životní silou.

Když jsem začal pronikat do svých transendentálních hlubin a uvědomovat si prazákladní tužby své bytosti, stal jsem se pobožnějším než mnozí z těch, kdo pravidelně chodí do kostela. I vy sami poznáte: jediného Boha, který existuje, naleznete v sobě samých. To, co praktikujeme ve snaze najít pomoc v paranormální oblasti na periférii svého rozumu - předpovídání, jasnozřivost, kyvadla a veškerá alchymie a astrologie - to jsou jen berličky, které si podáváme zvenku.

Jděte svému osudu vstříc otevřeně a s radostí. Je určen vám, jen a jen vám samým! Když se dnes nějakému problému vyhnete, zítra se odněkud vynoří - dokud svůj úkol nakonec nezvládnete. Proto si zvykněte: problémy a úkoly, které před vámi vyvstanou, řešte hned. Každému hned dej-

te vědět, co si myslíte o jeho pozvání, o práci, kterou jste dostali, o jeho nabídce, o jeho názoru či přání. Jakékoli taktické ohledy musí jít stranou. Buď jde o příležitost, která je pro váš vlastní život důležitá, a pak se věci zabývejte blíže, anebo máte něco proti tomu či vás to nezajímá, a pak to řekněte rovnou. Kdo nechává stále dveře dokořán, ten nežije sám pro sebe: nechá se vláčet představami ostatních, jiní lidé mu vnucují vlastní cíle.

Všimněte si, jak vám odpovídají jiní lidé, když se na ně obrátíte a něco od nich budete chtít. „Já ještě nevím... snad... možná bychom to mohli vzít v úvahu," to jsou jen vytáčky, přestože by stačilo prostě říci: „Nechci!" Je zbytečné někoho k něčemu nutit. Vaše vůle je beztak vždy slabší než síla pocitů toho druhého. Přejděte hned k jádru věci. Je ve vás samých. Poslechněte svůj vnitřní hlas. Před ním všechny problémy roztají. Je pro vás zdrojem nepochybné pravdy a moudrosti.

„Často v sobě slyším varovný hlas," řekla mi jedna pacientka, „jenže ho často poslechnu, až když už je pozdě!"

My všichni jsme se sami již této chyby určitě také dopustili. To by teď mělo být minulostí. Naše ego nemá právo potlačovat naši lepší stránku a uvrhovat nás do neštěstí. Otevíráme se svým podvědomým pocitům.

První krok na cestě k nalezení bezmezné důvěry v moudrost svého podvědomí je milovat sám sebe, jak to dále podrobněji vysvětlím v kapitole o úzkostech. Co si normálně představujeme pod pojmem „láska", to je většinou jen sobecké chtění, touha mít, vlastnit. Angličan Donald Clayton ukázal se sarkastickým humorem, kde jsou v naší společnosti vrcholky takového přístupu: „Nic nesblíží dva lidi více, než když si často mění bankovky."

Lidé zemitější povahy mohou snad časté používání pojmů harmonie a láska pokládat za přehnané. Neměli by si však kvůli tomu nasazovat falešnou svatozář. Pozitivní myšlení znamená totiž zároveň také pozitivní přístup k realitě. Jsme tělesné bytosti, které se pohybují i v hmotném světě. Neměli byste se ničeho vzdávat, jen negativních myšlenek, protože ty jsou *vám samotným* ke škodě.

Teď už vás nemůže nic rozházet. Životní zvraty, dopravní nehoda, ztráta domu, nic vás nevyvede z míry, když v sobě

cílíte věčný pramen života. Když se spolehnete na Boha, pak vás proud života nikdy nestrhne. Jakmile ztratíte něco z věcí vnějšího světa, otevřou se vám hned nové možnosti. Život pro vás nesmí stál a padat s vaší firmou, s vaším šéfem nebo pojistkou. Musíte mít vždy na zřeteli skutečný zdroj svých potřeb, z něhož přijímáte i vydáváte: jádro své duchovní osobnosti. Člověk spojený harmonicky se svým vyšším já nepropůjčí nikdy věcem vnějšího světa lakovou moc, aby jej ovládaly. Nikdy se nenechá ovládat Sluncem, Měsícem či hvězdami. Takovou moc propůjčí pouze Bohu. Vlastní duše mu je nejbližším přítelem.

Zdá se vám, že na váš vkus teď mluvím až příliš z náboženských pozic? Pak určitě zpozorníte, když vám radím, abyste neobelhávali sami sebe. V našem kosmu není nic, co by se dělo mimo všemohoucnost Boží. Má snad vaše ego tendenci propadnout pocitu, že všechno ovládá? Všechny vědní obory dokáží postihnout jen docela nepatrnou částičku nekonečně mnohotvárné skutečnosti, a to ještě velice nedokonale.

Einstein řekl, že víra bez vědění je chromá. Věda bez náboženství je slepá. Nežeňte se za detaily, Necht' je vám v myšlenkách i citech oporou božské jádro vaší osobnosti, v němž se spojuje veškeré vědění nekonečné moudrosti. Z něho čerpejte to, co je skutečné, pravdivé, osvobozující, co vám umožní dozrát k dokonalejšímu životu. Kdo se odevzdá vyšší síle v sobě, bude mít brzy jasno o primitivních metodách fanatiků a lidí posedlých mocí, kteří by vás rádi táhli ve svém vleku. Na tomto světě pro vás existuje jen jediná pravda, a tou je váš vlastní osud. Všemohoucí do vás vložil sílu tento osud úspěšně zvládal.

Pojem „úspěch“ dostal v naší společnosti čistě materiální obsah. Úspěšný Člověk, to je pro nás především finančně silný jedinec. Výchova, vzdělání, povolání, všechno je zaměřeno jednostranně právě na to.

Úspěch však není nějaký výsadní řád, propůjčovaný jen vyvoleným. Člověk jako bytost je stvořen tak, aby dosahoval úspěchu v celém svém žití. Úspěch, to je harmonie současně v partnerském životě, v manželství i v povolání. Prosperita člověka se projevuje na nekonečné mnoha úrovních, a nakonec ledy i na výši bankovního konta. Peníze jsou dob-

rá věc, máme-li se v životě někam doslat. Ale je to jen *jeden* prostředek usnadnění života. Pozitivní bohatství vzniká z naplnění, a toho muže každý z nás dosáhnout silami v sobě samém.

Tři kroky pozitivní proměny

Lidé žádostiví peněz, věční spekulanti prahnoucí po materiálním zisku, kteří ničí náš svět ve jménu falešného pokroku a roztáčejí kolo nikdy nekončící inflace, znehodnocují základní životní zkušenost, závist a žádostivost povyšují na rozhodující duševní síly; nekonečná kosmická síla v nás, jež poskytuje lidem, kteří se jí dokáží otevřít, všeho v míře více než dostatečné, jim je nedostupná. Kdo se cílí odstrčen od rohu hojnosti Štěstěny, nechť jde do sebe. Jeho vlastní negativní myšlenky, jeho pochyby jsou jedinou překážkou, jež ho omezuje a utlačuje. Jakmile se přeorientuje na pozitivní energii, hned dosáhne jako vítěz svých cílů a snů. Neexistuje žádná překážka, která by vám při pozitivním naprogramování zabránila v dosažení čehokoli, co byste si přáli, jen jde-li o čestné cíle.

Chcete-li pozitivní proměnou dosáhnout splnění svých cílů, pak to lze ve třech krocích:

1. Žádnou negativní myšlenku nikdy nedomyslete do konce. Změňte pozitivně svůj dosavadní způsob myšlení. K tomu lze použít této meditační formulace: „V mém srdci je láska a harmonie. Skrze mě myslí, mluví a jedná Bůh. Spoléhám se na nevyčerpatelný zdroj své životní síly. jenž určuje můj život a chce pro mne jen to nejlepší. Posiluje mé duševní schopnosti a v každém okamžiku mě nechá dělat pouze věci správné a dobré.
Z míru ve svém nitru vysílám lásku všem lidem okolo sebe. Cílím, že pozitivní síly se vracejí tím mocnějším proudem, čím více je vysílám. Všeteho, po čem loužím, se mi dostává. Harmonie mé bytosti naplňuje celý můj život. - Vše se daří samo od sebe.“
2. Kdo v sobě nechá narůst lásku a harmonii, ten už neplývá energií na zbytečné citové výbuchy. Vyškrtněte hněv, zlost, závist a žárlivost ze svých citů. Žádná z těchto emocí vám v životě neskýtá ani tu nejmenší výhodu. Hněv

a zlost pramení z toho, že si nedokážeme přiznat, že jsme sami příčinou své špatné situace a že jsme nedokázali naplnit vlastní představy. Závist jen posílí majetek jiných, poněvadž nás samotné oslabuje a ponižuje. Žárlivost je jen nepřiznaná nedůvěra v sebe sama a nejistota citů k partnerovi. Všechny čtyři pocity jsou čistým výlevem negativní energie, narušují rovnovážný slav těla a mohou způsobit ty nejvážnější poruchy.

Zbavte se jich jednou provždy. Nenechte se jimi ovlivňoval ani v nejmenším. Váš vnitřní mír a dokonalá harmonie budiž vám od léto chvíle svaté.

3. Naučte se rozmlouvat se svým podvědomím v obrazech. Jakmile jste si ujasnili budoucí záměr a váš vnitřní hlas vám potvrdil, že jdete správnou cestou, převed'te svůj záměr do hotového, dokončeného obrazu, lak abyste na konci svých plánů názorně viděli uskutečněný cíl. Kdo chce postavit dům. nechť si představí hotový dům. Kdo má nějaký tělesný neduh, nechť si představí, jak je zdravý a silný. Kdo hodlá postoupit v zaměstnání, nechť si představí sám sebe, jak již zaujímá nové místo.

Žijte počínaje tímto okamžikem výhradně s vědomím, že své záměry již vidíte splněné před očima. Ponořte se každý den alespoň jednou v meditaci se zavřenýma očima do svých představ, v nichž před sebou uvidíte plasticky a barevně situaci, v níž jste již svého cíle dosáhli. Není nic, co by se této pozitivní, tvůrčí síle mohlo postavit na odpor. Vaše podvědomí nasadí veškeré své nevyčerpatelné síly, aby uskutečnilo váš záměr. Prožijete to, co si myslíte.

Systematicky kontakt s vaším podvědomím

Nikdy nespolehejte na lidi, kteří jsou plni velkolepých plánů. S nimi byste se vždycky jen vznášeli v oblacích. Úspěšní lidé žádná velká slova nepotřebují. Ti jsou klidní a sami sebou, všechno ostatní zajistí nevyčerpatelný zdroj podvědomé síly v jejich nitru. Za ně mluví výsledky, fyzické zdraví, úspěch v povolání a duševní síly, neboť pozitivní energie z jejich podvědomí působí stále na jejich okolí.

Tajemství neúspěšných tkví v lom, že nevědí, co chtějí. Člověk, který neví, co chce, zároveň také neví, kdo je, je ně-

kým, kdo se dosud v životě nenalezl! a kdo si ještě ani nedal tu práci, aby sám sebe hledal. Stojí sám sobě v cestě, překážkou mu je jeho negativní, destruktivní myšlení. Myšlenka: „Mně to není dopřáno“ ukazuje, že si ještě nikdy neuvědomil, jaké nevyčerpatelné síly v sobě skrývá. Neuvědomuje si sám sebe. Musíme si ujasnit, jak nesmírný dosah a jak hluboký smysl tato slova mají, jelikož teprve pak pochopíme, co to znamená, když někomu chybí sebedůvěra. Jak málo si uvědomuje sebe sama!

Osobnost se utváří podle velice jednoduchých duchovních zákonů. Vzniká jako uskutečnění našich představ, které máme o světě, jenž nás obklopuje, jako výslednice našich postojů k okolnímu světu, toho, jak jsme schopni rozpoznat vlohy, jež jsme si přinesli na svět, jak jich využíváme nebo naopak jimi mrháme, anebo jak se dokonce necháme díky slabosti vlastní vůle vláčet jinými. Míra, v jaké jsme schopni rozpoznat postavení a smysl našeho bytí na tomto světě, rozhoduje o míře, v jaké se dokážeme seberealizovat, o naší osobnosti.

Zeptejte se úspěšných lidí, kteří to podle vás v životě někam dotáhli. Využijte k tomu klidné chvílky mezi čtyřma očima, kdy vás nevidí a neruší nikdo, kdo by mohl z taktických nebo i jiných důvodů vašeho partnera přimět k nesprávné odpovědi. V zásadě dostanete vždy stejnou odpověď: „Můj úspěch? Vždycky jsem přesně věděl, co chci! Měl jsem důvěru sám v sebe, i když se mi ostatní smáli nebo mě měli za blázna. Bylo to docela prosté, jen jsem šel za svou duševní představou - a tu jsem měl před sebou hned od začátku zcela plasticky!"

Veźměte milionáři jeho bohatství. Nijak se ho to netkne. Jeho duše je orientována na dobrý životní pocit, harmonii a zdraví. I když teď nebude mít v kapse ani marku, za pár let bude mít zase miliony. Kdo se cítí vnitřně bohatý, ten také zbohatne - i bez dědictví po rodičích.

Pozorujte své kolegy, sousedy nebo jen dva nádeníky na silnici. Jeden se snaží pracovní dobu nějak přečkat a ošidit co nejdelšími přestávkami, při práci se nepřetrhne, a volno pak tráví na diskotéce nad lahví piva. Druhý se o svou práci zajímá. Své úkoly plní přesně a rychle a má z práce radost. Není divu, že se záhy stane předákem, neboť nadřizený si

nemůže nevšimnout jeho úsilí a rázného přístupu k tomu, co dělá.

Zjistíte brzy, že v životě vždy lépe obstojí ten, kdo je aktivní, kdo každý krok podnikne s plným vědomím cíle. Nic neškodí člověku více než letargie, neujasněnost myšlenek a hlavně závist a nechuť k úspěšnějším. Negativní postoj k práci, jako například neustálý spor o zvýšení mezd v našem hospodářství, ničí v lidech vůli po kooperaci. Inflace je důsledkem poklesu kvality lidí.

Přání se mění ve skutečnost

Věnujte proto zvláštní pozornost kroku 3, který jsem vám doporučil k nalezení nové orientace osobnosti (viz s. 166). Vytvořte si jasné, zřetelné obrazy svých cílů a ty zadejte podvědomí. Kdo dnes táhne „čehý“ a zítra „hot“, ten je jako jankovitá herka, která stále poskakuje na jednom místě.

Máte-li nějaké zvlášť velké přání, pak si se zavřenýma očima v co nejzářivějších barvách představte, jak by to vypadalo, kdyby se přání optimálně splnilo. Můžete přitom hýřit fantazií, můžete jí zcela popustit uzdu.

Když jste se doslali až sem, zastavte se na chvíli. Zeptejte se svého svědomí, jestli prosazováním svého přání neuškodíte jiným lidem. Když si upřímně odpovíte, že nikoliv, pak si představu maximálního splnění svého přání můžete učinit předmětem každodenní meditace. Dvakrát až třikrát denně se zcela uvolněte a ponořte se do vlastní mysli. Večer před usnutím si svou představu vyvolejte před vnitřním zrakem zvlášť plasticky. Vtiskněte si tuto představu do podvědomí a přidejte slovní sugesci: „Tak to je, tak to prožívám. Nekonečná moudrost mého podvědomí pro to nasadí veškerou svou nesmírnou energii. Již se vidím v cíli, vše se splní.“

Jestliže vědci tvrdí, že si uvědomujeme toliko pět procent své osobnosti, pak sugescí a imaginací se toto vědomí záhy rozšíří alespoň o jednu procento navíc.

Dodatečné obsahy našeho vědomí, které souvisejí i s dnes tolik používaným výrazem „rozšířené vědomí“, nelze ovšem prokázat smyslovými orgány, tedy očima, ušima, nosem či hmatem. Můžete je pouze *zažít*, dostanete-li se do kontaktu

s vlastní duší. Po staletí se tajné společnosti pokoušely udržet tyto cesty k silám v našem nitru uzavřené pod sedmero zámky. Dnes je téměř v obecném povědomí, že sugestivně působící slova, jako například mantry jogínů, jak se používají v transcendentální meditaci, mohou díky svým vibračním vejít ve styk s podvědomím.

Využijte těchto pradávných poznatků. Vydejte se na královskou cestu k dokonalejšímu životu. Kdo v každodenním životě začne s novou orientací svého myšlení, ještě netuší, jak významně a podivuhodně si může rozšířit životní možnosti. Vyzkoušejte, jak nesmírné možnosti se vám nabízejí. Co podpoříte v myšlenkách, to se také splní. Když zažijete hospodářské neúspěchy, nepropadejte nikdy depresi. Ztráta vám asi má něco naznačit. Ztotožněte se s tím a řekněte si: „Muselo to přijít. Asi jsem nepřemýšlel dostatečně jasně. Ztráta je pro mne cosi jako znamení. Stejně se to zase brzy úplně vyrovná. Sázím jen na svou vlastní sílu a svůj vnitřní hlas. Všechny vytáčky rozumu zavrhuji. Myslím jasně a jednoznačně. Cíl mám přímo před očima. Teď se mi všechno zdaří. Nekonečná moudrost v mém nitru mě vede a chrání mé.“

Jak se chránit před cizími vlivy

Nenechte se iritovat hloupými úslovími, například „Nomen est omen“, nebo pochybami. Dokonce ani špatný sen o leteckém neštěstí či autonehodě není důvodem k obavám. Nic není předurčeno, *pokud vy sami si to tak nepředstavíte!*

Nepopíráme ovšem existenci jasnozřivých snů. Snící osoby s těmito schopnostmi však přesně vědí, co si z lakového snu mají odnést jako varování do bdělého stavu. Kdo věří, že na něho působí kletba, podléhá své vlastní představě. Nikdo nemá moc duševně nás zraňovat. Jen vy sami tuto moc udělujete, jen díky vám samým může mít duchovní energie takovou sílu. Kletba afrických šamanů působí jen tehdy, když se o ní postižený dozví. Zabije ho pak jeho vlastní strach.

Cítíte se být tísněni mocí někoho jiného? Pak ji setřeste, jako když pes vytřepe vodu z kožichu. Odvrhněte myšlenky na ni - a hned jste svobodní a svobodní už zůstanete. Když

vás někdo „pošle k čertu“, pak je to kletba, která nejvíc postihne toho, kdo ji vyřkl. Kletba je totiž zdrojem negativní energie, síly, která nejvíce oslabí svého původce.

Je to tak jednoduché, uměl se bránit proti negativní energii. Přepadne-li vás úzkost, modlete se. Odevzdejte se do rukou Božích. Kolik jen je historek, ve kterých nevěřící v nouzi nejvyšší dohlédli k božskému jádru své bytosti! Nechte to dojít tak daleko. Řiďte se svým úsudkem a ponořte se do svého nitra, ke zdroji svého života. Boží síla vás zahálí a ochrání. S pocitem tohoto bezpečného vnitřního spojení vám žádná síla tohoto světa nedokáže ublížit.

Možná byste přitom mohli zcela nahlas použít těchto slov, jako byste stáli na pódiu a měli oslovit početné publikum: „Prostupuje mne harmonie a láska, pronikají celým mým bytím. V nitru své bytosti cílím sílu, jež mne posiluje a určuje celý můj život. Jsem v bezpečném úkrytu tohoto pramene své životní síly. Spočívám v nevyčerpatelné síle své vyšší inteligence. Obklopuje mne jako ochranný štít. Jsem silný a svobodný a každý, kdo hledá, ve mně nalezne lásku a bezpečí.“

Pak o těchto slovech meditujte. Kdo dokáže upadnout do klidu vlastního nitra - v józe a meditaci se mluví o ponoření-, ten zažije odezvu svých nejvnitřnějších energií. Nepopsatelný pocit štěstí z vlastního, ničím nenarušitelného niterného úkrytu dělá z každého meditujícího skálu v rozbouřeném moři negativního, vnějšího dění.

Já jsem si osvojil metafyzickou formulaci, která je mému intelektu srozumitelnější a jež mi pomáhá vzbudit v sobě intuici. Díky intuici dokáži překročit práh bdění, za nímž splývá minulost, přítomnost i budoucnost. Také vy můžete intenzivní prací na sobě samých vyvolat intuitivní síly ze svého podvědomí. Pociťujete-li touhu stáhnout se do vlastní duše, pak se při meditaci soustřeďte na představu: „Se vším splývám v jedno!“ Dnes je možnost zúčastnit se meditačních kroužků prakticky všude, i v malých městech. Jestliže toužíte po duchovním naplnění, zkuste to také.

Všechno na světě je nějaká forma energetických vibrací, dokonce i každý atom obsažený v kameni. A platí to i pro nás. Splynutí se všemi kosmickými energiemi a vcítění do nich je nejvyšším cílem jógy. A je to i obecný cíl naší evolu-

ce: splynout opět s všemohoucím Bohem a získat zpět jednotu, kterou Adam a Eva ztratili.

Zůstaňme však na praktické rovině světa, jenž nás obklopuje. Nepoměřujme se hned nejvyšším možným cílem lidského bytí, ale začněme s každodenními starostmi, které nás nejvíce pálí. Pozitivní myšlení je cesta, jak se osvobodit od řady klopotných kroků, které musíme ve všedním životě udělat. Čím důslednější budete, tím více problémů se zbavíte. Klíček k životnímu štěstí drží v ruce každý z nás.

„Království Boží je ve vás," řekl Kristus; „zde a nyní." - A právě vy sami je můžete v sobě objevit.

Překonáváme obecného nepřítele č. 1

- strach

*Člověk byl stvořen svobodný,
je svobodný,
a narodil by se v řetězech.*

Friedrich Schiller

Strach má tisíc tváří

K nejhroším psychickým břemenům lidstva náleží strach. Jakmile byli Adam a Eva vyhnáni z ráje - z harmonické jednoty s vlastní duší - a museli se vydat do materiálního světa, objevil se strach a nejistota. Strach má tisíc tváří. Je to daň, kterou musejí lidé platit za to, že jako jediné bytosti obdařené rozumem přiřkly této části svého vědomí právo na samostatnou existenci. Mnoho světových soustav se opírá právě o to, že celé společnosti a národy vehnaly do vnucených představ - což je nevyčerpatelná líheň strachu.

Měli bychom tuto daň zaplatit svému rozumu dobrovolně. Nikdo, kdo spoléhá na své vnitřní síly a pozitivní myšlení a kdo se ve svém konání řídí božským zdrojem života v sobě, se nemá v tomto životě čeho obávat. Je plné a naprosto součástí věčného koloběhu kosmických sil.

Patří mezi paradoxy našeho světa, že církve, která by nás nejvíce měla pozdvihnout nad čistě materiální rovinu, používá své intelektuální moci k tomu, aby věřícím vštípl strach pronikající až do morku kostí. Svůj samozvaný nárok být prostředníkem Boha opřela o hrozbu rozhněvaného Boha, ve středověku o mučení a dnes o frustraci.

Nejmarkantnějším příkladem pro mne v tomto ohledu byl případ staré dámy, které vírou vštípené obavy téměř půl století bránily v tom, aby vedla přirozený, svobodný a vyrovnaný život.

Paní Katharina A. se jako dcera revírníka zamilovala do mladého „letňáka“ - tak se ještě po první světové válce říkalo lidem na letním bytě - a o několik měsíců později zjistila, že je těhotná. Celý dosud neporušený svět se jí zhroutil, neboť zhřešila. Její student se ženit ještě nemohl, a tak hledali a našli lékaře, který jí pomohl dát dítě pryč. Již předtím zapřísahala Katharina Pannu Marii, že již nikdy k sobě ne nechá přiblížit muže, jen když jí pomůže se plodu zbavit. A ať ji postihne ta nejtěžší choroba, kdyby tuto přísahu porušila.

To se stalo hned příští léto, když byl student zase ve vsi na prázdninách. Svě touze nedokázala odolávat ani dva dny. Brzy nato začalo Katharině padesát pět let trvající utrpení. Dostavily se závažné žaludeční a střevní potíže, menstruaci trávila v bolestech. Stále musela brát utišující prostředky. K tomu se připojily oběhové potíže a návaly horka. Neuvážený slib Panně Marii učiněný v šoku se jí vtiskl do podvědomí a stal se nutkavou sugescí.

Od té chvíle žila jako jeptiška, v neustálých myšlenkách na svou přísahu a ve strachu před zpovědí. Obava z trestu, který si sama určila, ji natolik zbavila soudnosti, že své choroby nikdy nedala do souvislostí s neuváženou přísahou.

Jakou pomoc jsem jí mohl poskytnout, když božské jádro její bytosti učinilo takovou zkušenost? Bůh neodpouští jednou nebo sedmkrát, on odpouští vždy a jednou provždy. On je síla, která námi hýbe; my *jme* božská energie, jež nám umožňuje žít v tomto těle. Sami musíme dbát, aby bylo této energie také správně využito. Jinak nás potká osud Kathariny A., která se ze strachu před míněním společnosti, před metlou, jíž jí hrozila církev, připravila o nejkrásnější léta života. Oběť mocensko-politické hry kléru.

A právě tento hlad po moci byl důvod, proč jsem již před léty opustil církev. V sobě samém, ve svém nitru, jsem našel Boha. Přímo a v sobě, nikoli na kazatelně nebo v kostele. Dnes u mne kněží dokonce pociťují určitý druh religiozity, která je často vede k tomu, že v mé ordinaci hledají pomoc právě tehdy, když se jejich duše octla v nesnázích.

„Největší životní energií je láska,“ řekl jednou Bhagwan Šrí Radžněš. Jak může být církev prostředníkem Božího řádu, když šíří strach a hrozí tresty? Všemohoucnost je pozi-

Uvili, tvořivá síla. Netrestá. Sami se trestáme svými negativními, nutkavými představami, když neporozumíme duchovním zákonům.

Milovat Boha znamená mít zdravý přístup a plný respekt k božskému principu, k oné duchovní síle, která nás stvořila. Neopírejte svou víru nikdy o dogmata nebo instituce, ale o to, co je skutečné základem života, o všudypřítomnou duševní sílu v sobě samých.

Máte-li zdravý vztah k božské složce své vlastní osobnosti a k téže složce ve svém partnerovi a ve všech ostatních lidech, pak pocítíte bezpečí a jistotu. Strach a nejistotu v nás šíří pouze nedostatečná důvěra našeho rozumu ve vlastní představy o životě. Skutečný zdroj naší síly tkví mnohem hlouběji.

Láska k sobě samému

Miluj svého bližního jako sebe sama. Kdo ještě v našem všedním životě, postrádajícím víru, dokáže ocenit nebetyčný význam slůvka „jako“? Kdo nemiluje sám sebe, nemůže milovat ani jiné. vzdaluje se vlastnímu nitru. Je pošetilý. Ne-ní snad náš svět plný chaosu nejlepším dokladem ztráty víry? Jsme blázni! 95 procent všech lidí jsou neurotici, alespoň vědci to tvrdí.

V běžném životě považujeme všechny lidi, kteří podle nás nějakým způsobem vybočují z řady, za „blázny“. Kdo se svým chováním vzdaluje výrazněji od uznávaných společenských norem, kdo je excentrický, ten je pokládán za blázna. Společnost si ani neuvědomuje, že v mnoha případech sama zatlačuje svým přístupem lidi s narušenou přizpůsobivostí za hranice normálnosti. Příkladem je schizofrenie. Schizofrenní stavy dřímají skryty v každém z nás. Do akutního stadia se doslanou, jestliže je daný člověk zcela osamělý nebo - a to je případ schizofrenie mladistvých - jestliže je vystaven příliš omezujícím poměrům v rodině.

Školská medicína vidí příčinu schizofrenie v chybné látkové výměně našeho mozku. To odpovídá výhradně materiálnímu pojetí vědy, která „ještě nenalezla duši“ (Virchow).

Immanuel Kant se domníval, že vlastní fakta sama o sobě jsou pro nás nepřístupná, dokážeme se jim nanejvýš neustále přibližovat.

Ještě dnes se společnost s takovým postojem a přesvědčením týkajícím se duševních nemocí spokojí, a přitom pokládá sama sebe za vyvrcholení dlouhého vývoje. Jistě, u schizofreniků lze zjistit anomálie v látkové výměně v mozku - ale to jsou jen symptomy této nemoci, nikoli její příčiny. Často jsem se pokoušel sledovat fantazie schizofreniků. Schizofrenik - my bychom řekli „duševně nemocný“ - to v „řádu“ naší společnosti nemá lehké.

Když není spokojen, že mu terapeut předepsal „růžové brýle“ pro duši - prášky pro uklidnění, a tvrdí, že přece trpí na duševní neduh, pak ho ošetřující lékař, který se nedokáže dostat k hlubším rovinám psychiky pacienta, kde tkví skutečná příčina nemoci, jednoduše pošle jako „případ“ na psychiatrickou kliniku. Už fakt, že lékaři mluví o „případech“, svědčí o odosobnění jejich vztahu. Lidská bytost zůstává někde za dveřmi. Na klinice se záchvaty (ataky) nemocí zvládnou pomocí psychofarmak; pacientova tělesná stránka je psychiatrovi jedině přístupná. Co však je vlastně duševní nemoc, schizofrenie, doopravdy?

To není moderní psychiatrie schopna rozpoznat, neboť porucha látkové výměny v mozku je to jediné, co uznává. Rozhodujícím kritériem je skutečné uzdravení - a tady psychiatrie selhává na celé čáře, protože jediná její zásluha u těch několika málo procent uzdravených je, že je nedokázala zničit svými léky úplně. - Pokládám ovšem za nutné poznamenat, že pro společnost postrádající duši, což je případ naší západní civilizace, je přístup, jaký psychiatrie volí k jedincům mimo normu, jediná možnost.

Vyšinutý člověk nepotřebuje lékaře, ale přítele, říká Bhagwan Šrí Radžnéš. Nepotřebuje nikoho, kdo by s ním zacházel jako s předmětem, ale někoho, kdo ho má rád a stará se o něj, neboť jeho vyšinutí z normálního světa často není nic jiného než únik. Jeho podvědomí zjistilo, že tak se žije daleko pohodlněji. Někdy v minulosti v životě prostě něco nezvládl, stáhl se do sebe a viděl, jak se pak o něj ostatní starají. Zcela nevědomky se vzdal odpovědnosti sám za sebe.

„Když dokážeš bláznovi říci, že nejen on je pomatený, ale ty také, hned jsi postavil most. A pak se k němu dostaneš...“ řekl jednou svým žákům a posluchačům, kteří chtěli v Ang-

lii pomáhal duševně nemocným, Baghwan (viz jeho deník „Přeskoč skálu nevědomosti“).

Náš rozum někdy ani nedokáže sledovat rozlet duše schizofreniků. Vědci obecně potvrzují názor, že vystupňovaná fantazie těchto pacientů má leccos společného s psychedelickými zážitky při experimentech s drogami. Podle nich je schizofrenik mistrem imaginace. Jen se mu nedaří svou nespoutanou fantazii znovu ovládnout.

Mnoho oborů psychologie by muselo upřít svou pozornost především na příčiny léto duševní „choroby“ - na okolní svět. Ale tím se opět vracíme zpátky k nejdůležitějšímu bodu našeho vlastního záměru: zkvalitnění života a zdokonalení lidské povahy prostřednictvím pozitivního myšlení. Díky jemu bychom mohli sami zvládnout své sebezdokonalení a vyvarovat se všeho, co by nás mohlo posunout k chorobnému vybočení z normálních duševních a tělesných funkcí.

Neobvyklé cesty k vyššímu vědomí

V dřívějších letech jsem při hledání vnějších sil k posílení psychické energie podnikl řadu experimentů. Jednou jsem velkým bakšišem podplatil strážce Cheopsovy pyramidy, aby mě zavřel přes noc do pyramidy, až všichni turisté odejdou. Spolu se známou léčitelkou z Tegernsee Stefanií Mergesovou jsme zůstali v úplném tichu a tmě královské komory vedle sarkofágu. Anglický jogín a spisovatel Paul Brunton zde zažil rozštěpení osobnosti, které podrobně popsal ve své knize „Tajnosti egyptské“.

V prapůvodní působivosti jsme zde zažili nepostižitelné tvořivé síly pyramidy, jejichž malých napodobenin se všude používá k nabíjení těla energií. Ovšem každý sám a svým způsobem. Hodinu po zhasnutí světel se pro mne ztratila temnota a zdálo se mi, že všechno tón v měkkém světle z nějakého tajuplného zdroje. Cítil jsem, jak mnou světlo prostupuje, jako bych byl napojen na nějaký velký generátor. Čím déle jsem se - nyní se zavřenýma očima - nořil do meditační pozice, o to více se ve mně rozjasňovalo. Celé mé tělo, celá má hlava byly jasně prozářeny a vibrovaly.

Dovedl jsem si nyní dobře představit, že osoby s negativní myšlenkovou energií nemohly takovou soustředěnou sílu vydržet a že v tom naprostém tichu a - reálně viděno - v této černočerné tmě mohly pocítit, jak klíčí jejich úzkosti a nejistoty a jak rostou do nadlidských rozměrů. Takové extrémní okolnosti mohou vést až k tomu, že se tito lidé zblázní.

Senzibilní Stefanie Mergesová to popisuje obdobně: „Měla jsem překvapivý pocit, jako by na chodbách bylo stále světlo, i když mi rozum jasně říkal, že je už dávno zhasnuto. Po patnácti minutách mi v hlavě začal znít zřetelný zpěv. Erhard Freitag jej také slyšel. Přicházel zvenčí, od Sfingy? To nebylo možné! Byl to vítr ve větracích šachtách? Nemohli jsme na to přijít. Slyšeli jsme něco jako ženský zpěv. Byli jsme přímo uprostřed pohřební komory. Jakmile si na to vzpomenu, zase cítím tu zvláštní chuť na jazyku jako té noci, o níž vyprávím. Cítili jsme zvláštní napětí, podobné, jako když v Bavorsku fouká jižní vítr od Alp. Bylo nádherné v té atmosféře meditovat.

Dvacet minut před půlnocí jsem uslyšela hluboké brumendo, jako když zpívá mužský sbor. Musely to být vibrace v našich hlavách, neboť ještě dva dny mi pak stoupal v hlavě pocit tlaku. Ještě nikdy a nikde jsem v životě nezažila takovou zvláštní napjatou atmosféru!"

Když jsme po sedmnácti hodinách uzavření zase vyšli na světlo, děkovali jsme i my slunečnímu bohu Ra starých Egyptanů, v jehož království jsme pobývali, za neskutečnou posilu a jas, které jsme zažili. Příští dva dny jsme v noci nedokázali zavřít oči.

Americký badatel John C. Lilly se vystavoval vědomě psychickému tlaku zase jiným způsobem a v jiné formě. Nechával se na celé dny zavřít ve velké nádrži se slanou vodou, která jej obzvlášť dobře nesla a která měla přesně tělesnou teplotu. Plaval tam v absolutním tichu a tmě. Dnes stojí podobné nádrže používané k psychickým cvičením na více místech, mimo jiné i v Mnichově. V nich se lidé pokoušejí překročit hranici vědomí a dostat se na nové, vyšší roviny, o nichž zatím podávali zprávy jen mystici a jogíni.

Úzkosti a potlačené komplexy mohou v extrémních situacích vést až k absolutnímu zhroucení. Existuje mnoho způ-

sobů, jak se dostal do zasutých vrstev podvědomí. Pro mne byly vždy fascinující východní metody jógy a meditace. V tomto ohledu pro mne znamenal hodně guru Bhagwan Šrí Radžněš. Podle mne je jedním z nejlepších psychoterapeutů naší doby. Většina Evropanů, kteří od něho nikdy nic nečetli, ani netuší, že podává esenci východní i západní moudrosti. Bhagwan ukazuje nezvykle jasně cestu k osvobození těm, kdo se snaží zbavit se petrifikovaného civilizačního nánosu a oprášil způsob svého myšlení. Některé prvky jeho dynamické meditace pokládám například i já ve své práci za snadno přístupnou možnost psychické katarze, která nás chrání před některými obsesemi a hnutími mysli, zvláště před agresemi.

Cítím Boha ve svém nitru

Neustále přicházejí do mé ordinace příznivci různých duchovních praktik a pokládají mě za zastávku na své cestě k efektivním, racionálním technikám, jak zlepšit a zrychlit další postup. Přivádí je vždy stejný motiv. Hledají osvobození od úzkostí a frustrací tohoto světa. Ale právě fakt, že toho chtějí dosáhnout rychle, je jim největší překážkou na cestě k dosažení cíle. Přitom začít mohou všichni stejně jednoduše: zbavit se negativních myšlenek.

Začněte hned při vstávání. Ať už vás napadne jakákoli myšlenka, řekněte si: „Cítím Boha ve svém nitru.“ Ať už se vám přihodí cokoli, nenechte se vytrhnout ze svého nitra. Neexistuje žádná větší síla, která vás drží při životě, která vám umožňuje překonávat nástrahy tohoto světa a která vám poskytne jednou provždy bezpečí a jistotu.

Jsme-li zajatci úzkosti a strachu, ovládají nás tyto pocity jen proto, že jsme jim propůjčili takovou moc. Přímo je pak vyzařujeme a sami si tak připravujeme situace, ve kterých se strach může projevit. Kdo vězí hluboce uvězněn ve svých úzkostech, ten pociťuje takové tvrzení někdy jako výsměch. Jednou ke mně přišla žena, kterou neustále zmítaly úzkosti tkvící hluboko v jejím podvědomí. Pohněvaně se na mě obořila: „Jak se můžete opovážít, dávat lidem v psychických nesnázích takové zjednodušující rady, které jsou k ničemu! Strach je přece ve mně. Snad nechcete tvrdit, že jsem si ho

sama vytvořila?" Odpověděl jsem jí otázkou: „Chcete snad tvrdit, že ve svém životě projevujete hlubokou důvěru k nekonečné moudrosti svého nejvlastnějšího nitra a že odtamtud čerpáte sílu a bezpečí?"

Příčinou je vždy ztráta kontaktu s vlastním já, a to platí stejně pro drobné obavy všedního dne jako pro ty největší existenční úzkosti. Úzkostné představy, negativní myšlenky - to vše je důsledek toho, že se už nedovedeme zastavit. Pozitivní myšlení nezpůsobuje koneckonců nic jiného, než že opět nechá vzklíčit onu základní důvěru v život, která dříme v každém z nás. Je to poznatek, že jsme stvořeni silou, která není abstraktní či vymyšlená, která není někde v nedohlednu a již se nelze dotknout, nýbrž která je v nás všech aktivní a kdykoli obnovitelná, i kdybychom na ni na chvíli zapomněli. Hledat ji, to je jako zaklepání, na které se dveře vždy otevrou - a pak už to není otázka víry, že v nás sídlí Bůh, protože jej ve svém nitru přímo cítíme a prožíváme, už prostě *víme*.

Kdo se věnuje pozitivnímu myšlení, nečiní lak ze slepé víry, ale proto, že pozitivně ví, že v každém z nás sídlí Bůh. Jak byste pak mohli negativně myslet, když si budete vědomi, jaká tvořivá síla ve vás sídlí? Jak byste mohli propadat depresím? Jak byste mohli trpět úzkostmi, když víte, že ve vás působí Bůh, že vás vede a řídí a že božský princip je kdykoli připraven vám pomoci? Strach a hrůza už nemají místo v člověku, jenž se spoléhá na tvořivou sílu. Cestu vám mohou ukázat jiní. Ale vydat se po ní už musíte sami.

Soucit je přitom ten nejhorší možný způsob přístupu k trpícímu. Soucit jen posiluje jeho lpění na negativně prožívané existenci. Bhagwan Šrí Radžněš dokonce mluví o lom, že ego, které se staví proti vyššímu uvědomění, je nutno rozbít - ostatně to je jeho typická reakce. Zní to tvrdě, ale přátelé takovému člověku nejvíce pomohou tím, když mu vezmou jeho oblíbenou hračku negativních myšlenek, protože tak ho dovedou k tomu, co bylo příčinou jeho trápení. Vyhovět přání egoistů znamená jen posílit jejich egoismus. Komu se pozitivní myšlení zdá být řešením jeho problémů, ten už udělal dva důležité kroky vpřed najednou.

Velkou pomocí pro všechny, kteří se do pavučiny vlastních myšlenek zapletli tak, že už se nedokáží sami vymotat,

je dnes Kroužek přátel dr. Murphyho, který jsem v roce 1979 založil v Mnichově. Setkáváme se jednou za měsíc a vždy přicházejí noví a noví členové. Dokonce i v dalších městech vznikly kluby příznivců, kteří se pravidelně scházejí.

Pryč se strachem - musí ven z každé buňky těla

Psychologové zjistili už dávno, že za každým chorobným příznakem se skrývá nějaká úzkost. Nejvíce úzkostí vzniká v dětství.

Úzkosti nás mohou ovlivňovat už pět měsíců před narozením. A když pak ještě následuje komplikovaný porod, přichází na svět politováníhodný tvor s mnohem vyšším potenciálem úzkostných napětí než děti z harmonických poměrů a s normálním porodem.

Od nejranějšího mládí až do konce školních let pak sbíráme další traumata, šokové zážitky a averze, které proniknou do podvědomí a některým lidem udělají ze života peklo. V naší společnosti patří už prostě k věci, že dospělí vnucují mládeži stejnou zatvrzelost, tytéž úzkosti a frustrace.

Žádná obava, žádný potlačený komplex nemají naše podvědomí propachtováno natrvalo. Nikdy není pozdě uvědomit si nejnvtřnější síly vlastní mysli a staré šrámy z paměti vypudit. Pozitivní psychická energie je největší silou vesmíru. Nic jí neodolá. Naše vyšší já čeká jen na to, aby mohlo učinit osvobozující krok z omezujících představ. Pak okamžitě ucítíme jeho nekonečnou sílu. To je důvod náhlých proměn od negativního k pozitivnímu.

Když se budeme chtít řídit pouze rozumem, pak své zábrany a stavy napětí zvládneme jen za cenu nějaké kompenzace: kouření, alkoholu, záliby v jídle či sexu bez lásky. Pozitivní sugesce tyto zasuté komplexy všeho druhu z jejich úkrytů v podvědomí vyženou. V hypnoterapii to může vést k těžkým konfliktům v těle, protože napěli a spasmy, které jsme si v průběhu života nashromáždili, neopouštějí svá místa bez boje.

Jednu pacientku, která ke mně přišla kvůli nedostatku sebedůvěry, strachu před zkouškami a aby si odvykla těžkému kuřáctví, jsme zhruba uprostřed doby léčení jednou našli v místnosti, jak se náhle koupe v potocích potu. Za těch né-

kolik minut, kdy ji terapeut nechal samotnou, aby sugesce měla čas proniknout hlouběji, musela prožít něco, co ji rozrušilo.

Můj asistent ji probudil, ona se celá zadýchaná posadila a vyprávěla, že najednou pocítila bolestivou křeč v zádech v oblasti ledvin a pánve. Před lety se při autonehodě poranila na pravé straně páteře. Při delší námaze, třeba při celodenní jízdě autem nebo psaní na stroji měla vždy potíže a musela vyhledat lékaře. Zkoušela se zbavit obtíží dokonce i pomocí hypnózy, uvolnil se podle doporučené sugesce. Nepodařilo se jí to,

Z rozhovoru s terapeutem vyplynují nyní ještě jedna záležitost. Bylo jí strašně trapné, říkala, když ji někdo pokládal za hypochondra či hysterku. Již od dětství jí vštěpovali, že se musí za všech okolností ovládat. *Nikdo* nesmí poznat, co se v člověku ve skutečnosti děje.

Nyní se udiveně dívala na mého asistenta, který se na ni vesele smál. „Ve vás dnes splaskly hned dva problémy," řekl jí. „Právě jste se vůbec poprvé dokázala správně uvolnit. Jenže když se nějaký sval příliš dlouho přepíná a pak se náhle uvolní, způsobí i uvolnění bolest. Může se zrychlil puls, těžce dýcháte. U vás se to projevilo zablokováním páteře, protože jste se bála, že znovu zažijete stejnou bolest jako při autonehodě. Vaším druhým kardinálním problémem byla od dětství vštěpovaná představa, že z vašeho nitra nesmí nic proniknout ven. Nyní jste se otevřela, o všem jste mi vyprávěla, a osvobození svého vlastního já pocítíte i na tom, že pomine fyzická bolest."

Při závěrečné konzultaci mi děkovala, že od oné zvláštní hypnózy, kdy se jí podařilo se úplně uvolnit, už nemá žádné bolesti zad: příznak toho, že traumatický blok pominul. Uvolnění a zásadní řešení problémů nakonec vedlo i k tomu, že nyní přistupovala k lidem daleko otevřeněji a citlivěji a že odblokováním svého nitra uvolnila síly, které jí pomohly úspěšně dokončit studium.

„Můj život se díky vaší pomoci stal mnohem hlubší, pestřejší a harmoničtější," napsala mi za několik měsíců.

Průvrženci klasické psychologie se domnívají, že řešit problémy pomocí sugesce nelze. Takový názor nevyvrací pozitivní myšlení, nýbrž svědčí o neschopnosti opustit nastudova-

ná schémata. I když neexistují žádné statistiky, podle vyhodnocení samotných psychoterapeutů činí úspěšnost psychoterapie při zvládnání potlačených komplexů nanejvýš 25 %.

Na druhé straně tomu, kdo se dokáže zcela uvolnit a nahradit negativní sugesce pozitivními, tomu se podaří - jak jsem vyložil v kapitole o kalathymním prožívání obrazových představ - daleko snáze překonat vnitřní napětí, úzkosti a traumata. Pacient pak sám přijde na to, jaký význam jeho dobrodružná cesta do hlubin vlastní osobnosti má. Svě dávné úzkosti a omezující komplexy překoná prostě tak, že pozná, že veškerá jejich zdánlivě tajemně působící moc tkví pouze v tom, že jsou anonymní. Jakmile je jednou s jasným vědomím prohlédne - nebo si je promítne před duševním zrakem -, jejich tíživý obsah pomine a slanou se bezvýznamnými. Pozitivní myšlení dosáhlo svého cíle.

Umění imponovat v politice

Kdo se opírá o své nitro, v tom vládne harmonie mezi duší a tělem. Pohádka bratří Grimmů o člověku, který se vydal do světa, aby se naučil bát, symbolicky vyjadřuje přesvědčení většiny lidí, že úzkost prostě patří k našemu životu.

To se ostatně projevuje v našem veřejném životě. Jedním ze způsobů, jak kompenzoval strach, je snaha získat co největší podíl na moci. Kdo chce něco znamenat, musí ukázat svou převahu. Snaží se pak imponovat vnějšími projevy moci. Největší křiklouni pro sebe urvou nejvíc místa ve sdělovacích prostředcích. Hnání vnitřní nejistotou a strachem káží nenávisť, rozdmýchávají ve společnosti obavy a nutí ji zbrojit.

Všichni politici překrucují smysl života, jenž spočívá ve vlastním rozvoji, sebezdokonalování a harmonii. Lepší život nám může zaručit jen jediná věc: proměna vědomí. Každému, kdo myslí pozitivně, se podaří odvrhnout frustrace. Nezbaví se jen břemene pramenícího z vlastních představ, ale jeho vnitřní harmonie z něho navíc učiní zklidňujícího činitele i v politice.

Avšak vykládejte to nějakému politikovi! Vůbec nepochopí, že to jsou myšlenkové obsahy, s nimiž pracuje a které zároveň rozhodují o tom, jakou energií se nabije jeho psy-

chika. Kdyby si osvojil myšlenkové obsahy typické pro jogína, stál by před ním náhle svět bez problémů, v němž by nenávist a strach neměly místo. On sám by již nebyl sudem prachu plným agresí, ale žil by zdravě a harmonicky. Jaká utopická představa!

Snaha definovat politické myšlení jako nepřátelské životu se v naší společnosti setkává s naprostým nepochopením. Ale jen si lo představte: Kdyby se vám dařilo lépe psychicky i fyzicky a povedlo se vám to jen vlastními silami, ztratili by veřejní zástupci veškerou půdu pod nohama. Už by vámi nemohli manipulovat! Sami byste určovali, co je pro vás dobré, a těžko byste si nechali něco vnučovat. - Bhagwan Šrí Radžneš proto s odzbrojující upřímností sobě vlastní říká: „Politikové jsou duchové třetího řádu.“

Žít politikou znamená nechat se zaslepit rozumem. Nemějte však s politiky soucit. Vždyť soucit znamená, že v postižených jen pomáháte pěstovat jejich trápení a že jen prohlubujete jejich nevědomost. Opírejte se v budoucnu plně o svou vnitřní harmonii a lásku k životu. Vráťte se vám to v překvapivé míře úspěšnosti a harmonie. Fyzikální zákon o zachování hmoty a energie platí i v duševním životě. Tlak budí protitlak. Lásky budí zase lásku, harmonie plodí harmonii.

Nikdo na světě vám nenahradí byť jen jedinou sekundu utrpení, které jste si přivodili sami tím, že jste přistoupili na obavy plynoucí z negativních životních představ jiných lidí. Cožpak může mít harmonický člověk ve své mysli místo pro myšlenky na atomové bomby a zbraňové systémy? Tím promrhávají život dobrovolně jen šířitelé strachu. Vzpomeňte si na Mahátmu Ghándího, jak se se všemi obyvateli indického subkontinentu bránil proti cizí okupaci: beze zbraní, jen silou ducha a vnitřní harmonie. Tyto nejvyšší formy energie jsou silnější než všechny zbraně světa.

Procvičování duševního klidu

Nenechávejte se vláčet vnějším světem. Naučte se osvobodit a oprostit od úzkostí a frustrací. Udělejte si malé cvičení. Posadte se do klidného koutku na židli. Zavřete oči a uvolněte se. Teď si řekněte: „Má mysl je prosta všech myš-

lenek. Všechny mé myšlenky odlétají pryč. Propouštím je. Je ve mně naprosté ticho."

Není to tak jednoduché, hned napoprvé dosáhnout klidu myšlenek. Zkuste si, aniž byste se k něčemu nutili, jednou aspoň na třicet sekund opustit všechny myšlenky a zcela se od nich oprostit. Uvidíte, jak je to těžké. Teprve když si toto cvičení několikrát denně zopakujete - třeba i v pracovní době - a nakrátko se uvolníte a budete to dělat několik týdnů, dosáhnete skutečného klidu myšlenek na třicet sekund. Už to by byl obrovský úspěch, který hned pocítíte na tom, jak se celkově zklidníte. Malé uvolnění v mezičase několikrát denně už mělo hluboký vliv na váš duševní život.

Nabíjení baterie života

Když duše trpí, vytrácí se radost ze života. I tělo tím trpí. Vyhrážujeme svým negativním duševním energiím nebezpečné výsostné postavení a sami si tak pěstujeme nemoce. Není to v protikladu k našemu oficiálnímu, vědeckému myšlení?

Nenechte si žádným lékařem namluvit, že za nemoc může pouze to, že jste na ni náchylní nebo že vás napadl nějaký virus. To je jen *jeho* představa týkající se tělesné stránky nemoci, kdy *on sám* přehlíží jemné psychické pochody,

Vaše obavy, vaše negativní myšlenky způsobují, že se vaše baterie, příliš namáhaná vnějšími okolnostmi, vybije. Proto pak chytíte kdejakou nemoc. Obyvatelům indických vesnic, žijícím na řece Gangu často v nejhorsích hygienických podmínkách, je přičítána zvýšená imunita, oni sami ji však přisuzují své duševní stabilitě. Podle jejich celostní filozofie je nemůže postihnout nic, než co je pro ně již určeno. Mohou pít tu nejšpinavější vodu, v níž plavou odpadky všeho druhu, dokonce zbytky mrtvol z pohřebních hranic: Například z posvátného města Varánasí není hlášeno více chorob než 7. kteréhokoli jiného města.

Svou vůli nechte zcela mimo hru. Chtít si pomoci vůlí, to je jako opravovat hodinky palicí. Intelekt proti psychickému pochybení nepomáhá. Naše nevyčerpatelná studna věčné životní síly leží hlouběji. Každý jí může dosáhnout, pokud získá přístup k síle svého podvědomí. Podvědomí se řídí přesně příkazy vědomí.

Často se mi stává, že si pacienti s sebou přinesou dlouhý seznam, na kterém mají sepsány všechny své choroby. Jejich nemoci se jim zdají být tak důležité, že je dokonce všechny vypíší, aby na žádnou nezapomněli a mohli mi je všechny sdělit. Přestaňte se už konečně starat o nemoci a věnujte se raději svému zdraví!

Jednou ke mně přišla učitelka základní školy středních let a hlásila se na terapii vyzbrojena důkladným seznamem všech svých chorob za posledních Čtyřicet let. Když mi přečetla obsáhlý katalog terapeutických metod, mezi nimiž figurovala také psychoterapie, autogenní trénink, hathajóga a dýchací technika, mohl jsem jí říci jen toto: „Vaše potíže jsou způsobeny břemenem, které nesete v hlavě. Necháte se tyranizovat svými myšlenkami, a tak se vůbec nedostanete ke zdroji své vnitřní síly, k níž proto ani nemáte důvěru. Mohu vám pomoci jen tehdy, začnete-li skutečně hledat, přestanete-li přijímat diktát rozumu. Pak vás nové zážitky již nebudou utvrzovat ve vašem negativním rozpoložení. Vždyť to všechno je jen vaše utkvělá představa.

Až se naučíte pořádně se uvolnit a zharmonizovat vnitřní život, budete na nejlepší cestě k uložení svých chorob ad akta. Pak to bude vyřízeno! Ještě lepší by bylo je spálit, aby minulost ve vaší mysli nezabírala zbytečné místo. Na negativní události, které máme za sebou, je lepší zapomenout, než vzpomínat."

Nakonec to tato těžce zkoušená učitelka dokázala, i když se svým rozumem musela bojovat podstatně déle než jiný pacient. Po šesti měsících - s několika pauzami - mi řekla, že teď *ona* ovládá svou třídu, a ne třída ji jako dřív. Do svého vyučování dokonce zařadila některé techniky sugescí a začala své žáky seznamovat s novými technikami komunikace, jak je poznala na svých seminářích.

Konec jednoho komplexu méněcennosti

48letý podnikatelský poradce, který u mne prošel třítydenní zkrácenou rychloterapií zaměřenou na odbourání komplexu méněcennosti - několikrát mu v rozhodujících situacích selhal hlas - potřásal při závěrečném rozhovoru hlavou. Nemohl pochopit, že se musel dožít 48 let, než se - téměř náho-

dou! - seznámil s pozitivním myšlením a souvislostí mezi utrpením a negativními představami. „Cožpak dva tisíce let nedokázaly vnést do lidské duše trochu světla, abychom nepropadali *všichni* stále stejná chybě?" ptal se mě. Rovněž jeho překvapilo jednoduché řešení, že myšlenka je duchovní energií, která je příčinou prožitků, jako je štěstí nebo neúspěch, nemoc či zdraví. Živnou půdu pro komplexy méněcennosti a plachost, pro úzkosti a frustrace lze pozitivně pozměnit tak, že se naopak stane zdrojem radosti ze života. V celém vesmíru je jen jediná řídicí síla, s níž byste se měli cítit spojeni, neboť je ve vás, v každém člověku na Léto Zemi.

Je to zpočátku velká hádanka zejména pro lidi, kteří se lžou v zaměstnání anebo kteří jsou v práci přetěžováni. Nemohou pochopit, že by se sami měli stát tvůrci svého osudu. Špičkový manažer jednoho velkého obchodního domu v Německu mi líčil své nervové přetížení a různé choroby v posledních dvou letech, jako by mohly návaly práce a tlak termínů negativně ovlivnit jeho kondici.

Jenže on měl strach, prostě se bál, že ve svých 51 letech již nebude stačit požadavkům, jaké na něj klade jeho postavení, nárokům společnosti na výkonnost a tlaku ctižádostivých mladších kolegů. Bál se, že ho prostě převálcují. To jsou situace, z jakých vznikají infarkty.

Souvislosti jsem mu dokázal vysvětlit velice rychle. Připomněl jsem mu harzburský model, kterému se kdysi učil: že má delegovat pravomoci, eventuálně přijmout nějakého nového spolupracovníka, který by mu ulehčil. V zásadě mu to vlastně bylo jasné, jen najednou nevěděl jak dál. Viděl podmínky v podniku příliš zblízka a dostal prostě strach. Ztratil nadhled.

Hypnóza pro něho byla jeden velký úspěch. Během terapie zažil celou řadu krajních tělesných situací, které mu pomohly odbourat chorobná pole. Ztratil sklon ke zvlášť těžké migréně, při níž se projevovala tendence k zánětu trojklanného nervu. Ten způsobuje takové utrpení, že se někdy označuje za sebevražednou bolest. Původní význam slova migréna ji dobře vystihuje: třeští při ní hlava, jako by se chtěla rozskočit.

Pacient se jako inteligentní člověk obul do pozitivního myšlení opravdu důkladně ve všech jeho souvislostech. Sla-

lo se pro něj vykoupením. Za několik týdnů doslova rozkvetl a díky vnitřní harmonii našel opět sám sebe. Na cestu jsem mu jako tajný tip poradil, aby se pokud možno vyvázal ze svých reprezentativních povinností. Kdo se dělá vzácným, ten beztak stoupne v ceně. Nic neubírá sil více než nikdy nekončící kolotoč negativního myšlenkového mumraje společenských událostí jdoucích jedna za druhou.

Rozhodně si osvojte praktikování dávné moudrosti

Uvědomte si, že rozum sám velké problémy vyřešit nedokáže. Duševní choroby vznikají podle hlubinné psychologie z konfliktů, jež byly vytěsněny do podvědomí, anebo z představ působících na naši obrazotvornost, zážitků, jež doprovázely a nabíjely emocionální vjemy a jež pak zmizely kde-si v podvědomí. Když vás někdo k smrti vyděsil anebo jste v důležité situaci selhali, pák mohla vzpomínka na to již dávno vyblednout, ale do podvědomí už zážitek zůstal vtištěn a může náhle v jiné souvislosti a netušené podobě vyplynout na povrch.

Pozitivní myšlení je jako sluneční paprsek prosvětlující naši duši. Je osvícením pro každého, kdo se mu začne věnovat. Žijeme zde a nyní. Kdo se věnuje okamžitému prožívání a každou myšlenku a každý skutek v sobě pozitivně utváří, ten hned pozná, co to je osvobození.

Buďte absolutně upřímní k sobě i k jiným - a hned zmizí polovina vašich každodenních starostí. Když vyprodukujete nějakou emoci jen na odív anebo ji potlačíte, uškodí vám někde jinde. Na silných osobnostech si ceníme jejich přímosti a opravdovosti. Zbavte se všech vytáček a temných zákoutí mysli. „Dělejte jen to, co vám přináší radost," řekl jednou indický učitel moudrosti Yesudian. Kdo dosáhne vnitřní svobody a překoná holé konvence, ten je hned silnější a opravdovější, neboť pak skutečně žije.

„Cítím opět vůni květů a znovu vidím barvy," řekla mi jedna studentka, která se po několika měsících terapie dostala z šedi svých obav a zábran. V průběhu cvičení s využitím obrazotvornosti, jak jsme je popsali v páté kapitole, se nám podařilo vyvolat u ní do vědomí celou řadu do podvědomí vytěsněných komplexů. Sama pak dokázala inter-

pretovat po probuzení z hypnózy mocné nahromaděné komplexy, jež sejí před duševním zrakem vybavovaly v podobě divokých, symbolických scén - a lak je také dokázala zpracovat. Proměna s sebou přináší bolest, ale pak je dosaženo harmonické vyrovnanosti. Terapeut přitom působí jako duchovní pomocník, jenž má celé dění pevně v rukou a v kterémkoli okamžiku může pacientovi podat nezbytný záchranný prostředek. Tajemství celé metody spočívá v tom, že příslušný komplex, ať už fobie, trauma nebo psychický blok, takto nalezne definitivní vyřešení. Nemá již pak dostatek síly, aby ze zálohy podvědomí chystal léčky chorob.

Kalathymní obrazové prožitky, jak je také doporučuje spolkové ministerstvo zdravotnictví a jak se o nich vyučuje v kurzech lidových univerzit pro rodiče a pedagogy, jsou podle mne mírnějším prostředkem, jak odbourávat psychické bloky a neurotické ataky v průběhu nácviku pozitivního myšlení, než když se měsíce a roky nezabýváme ničím jiným než negativním napětím ze své minulosti. Tato lepší cesta je ovšem ovlivňována konstitucí a egem každého člověka.

Pozitivní pomoc při úniku z vnucených situací

Ojedinělé osvícení prožil na klinice 54letý muž, u kterého se lékaři vzdali naděje s tím, že je nevléčitelně nemocný rakovinou, kterou již nelze medicínskými prostředky zvládnout. Po opatrném sdělení lékařů se dlouze rozchechtal nad nesmyslností lidského snažení. Domů šel s tím, že po zbytek svých dní se bude jenom smát všemu, co předtím celý život bral vážně a co ho tak pošetile dráždilo. Opustil koleje starého způsobu života. Zabýval se pouze humorem. Sbíral vtipy, vyhledával styky s humoristy a kabaretiéry a smál se od rána do večera. Dokázal se královsky bavit nad lidskými trampotami a bláznovstvím.

Lékaři se báli o rozum svého pacienta s rakovinou - zatímco on na svou nemoc zapomněl.

Dnes - po dvou letech - je zcela zdrav, živoucí doklad síly radosti ze života. Nejsilnější šok, jaký kdy zažil - údajně smrtelná nemoc - mu pomohl k duševnímu i tělesnému osvobození.

Není dáno každému, aby zažil takové sebevykoupení - a přece stojíme v kterémkoli okamžiku svého života na prahu pozitivní proměny. Stačí jen otevřít oči a uvědomit si, jakými jsme zajatci svých vlastních představ. Každý musí první krok učinit *sám*.

Pokud obavy nenaleznou ventil, jímž by se vybily, mohou se projevat jako extrémní poruchy chování. U 25leté mladé paní Margy B. se to projevovalo ve fantastickém lhaní, jímž se snažila uniknout z bezvýchodných situací, jež si sama připravila. Deprese se střídaly s agresí, kdy v kuchyni raději rozbíjela talíře o zed', než aby je myla. Nejhorší však pro ni byly noční můry, po nichž ráno vstávala celá zbitá. Strach, že selže v posteli, strach, že ji manžel bude bít, strach, že nezvládne svou práci, se v jejích snech mísil s traumaty z tvrdého, frustrovaného dětství bez lásky.

Příčinou nových obav byl její muž. Sám by se býval měl léčit. Marga B. však byla ochotná a schopná sílu pozitivního myšlení na sobě použít. Opakované sugesce jí pomohly nabýt sebedůvěry, že je svobodný člověk, nesoucí odpovědnost sám za sebe. Naučila se opět žít a svému muži se postavil na rozhodný odpor, když měla pocit, že se musí bránit.

Jejího muže nyní odzbrojovalo, jak je trpělivá, hodná a jaké má porozumění: svému postoji vládce a pána prostě nedorostl. Tím, že se žena pozitivně proměnila, se také manželství dostalo do klidnější fáze.

Čerpáme sílu z vlastního hlubokého dechu

Každodenní život si bez drobných konfliktů a obav ani nelze představit: život nám komplikují obtíže v zaměstnání, strach ze zkoušky i problémy se sebeuplatněním. A přitom je možno je odstranit pouhým mávnutím ruky, neboť existují výhradně v naší mysli.

„To se lehce řekne," namítnou určitě mnozí, „jenže mně můj šéf pořád nahání strach!" Jedna moje pacientka to vyjádřila takto: „Člověk prostě musí mít strach; v novinách se dočtete jen o samých hrůzách! Přece nedokážeme prostě vypnout!"

Ne náhodou je zde použito neosobního vyjádření: člověk musí, musí se atd. Proč přisuzujeme anonymní síle takovou

moc, za níž se může skryl všechno, co nedokážeme pochopit? Vždyť ať se s vámi děje cokoli a cokoli se vám stane, jste nezranitelní a bezpeční, když jste si jisti sami sebou, když nic nedokáže narušit vaši vnitřní harmonii. Harmonický člověk se nenechá vyvést z rovnováhy. Vždy má v sobě tolik síly, že dokáže pružně reagovat na neočekávané události, a přitom vyzařuje tolik jistoty, že si ho zločinecké typy ani nevšimnou. Harmonie uklidňuje nejen vlastní tělo, ale i okolí. Jaký vliv úzkost má, vidíme z běžných obrátů řeči. „To mi vyrazilo dech,“ „Měl jsem hrdlo jako stažené,“ „Ani dýchat jsem nemohl,“ - tyto obraty ukazují, jak nás obtížné situace dokáží připravit o dech, bez něhož by se nám nedostávalo životadárného kyslíku.

Všimněte si někdy, jak vypadají bázlivi lidé. Ramena mají vysoko vytažena, jako by se chtěli stáhnout do své ulily. Dýchají jen povrchně horní částí plic. Ostatně ani jinak dýchat nemohou, jejich křečovitý postoj jim to nedovoluje. Bez jídla člověk vydrží šedesát dní, bez pití šest dní, ale bez dýchání ani šest minut. Kdo dýchá špatně nebo nesprávně, ten také špatně žije.

„První pomoc“ v tísní si můžete - kromě pozitivního myšlení - poskytnout sami, stačí jen správně dýchat. Nenechte nikdy situaci dojít tak daleko, že byste měli ztuhlý trup. Hlavu nahoru, ramena uvolnit a zhluboka se nadechnout až do břišní krajiny, a hned vám bude lehčeji. Konečně! Hned se zase cítíte být pány situace.

Lidé, kteří sami od sebe dýchají zhluboka, žijí nejen zdravěji, ale i duševně klidněji. Tělesně i duševně jsou silnější a robustnější. Podle hinduistů se s hlubokým nadechnutím dostává do těla nejen kyslík, ale i velemná látka prána, jež nás psychicky posiluje. Moderní fyzika přispěchala dnes této dávné moudrosti na pomoc svými objevy. Hluboký, klidný nádech až do břišní krajiny, jak se učí v józe, je proto jednou z důležitých podmínek, jež je nutno napřed splnit, chceme-li dosáhnout duševního blaha. Při uvolňovacích cvičeních před hypnózou dávají psychoterapeuti na hluboké břišní dýchání obzvláštní pozor, protože bez něho není pořádné uvolnění vůbec možné.

Ať už budete kdekoli, navykněte si provádět toto cvičení. Je stejně důležité jako přesnídávka nebo přestávka na kávu:

1. Přerušete práci na tři až čtyři minuty. Dokonce i ve velké kanceláři s mnoha zaměstnanci šel brzy zjistit, že takovéto pauzy jsou přijatelnější než mnoho zákonných přestávek, které vedou k nekontrolovatelné ztrátě času.
2. Postavte se k otevřenému oknu nebo ještě raději jděte ven. Pak upažte obě paže a zdvihněte je až nad hlavu. Současně se pomalu nadechněte. Při výdechu nechte opět paže obloukem pomalu klesat, až budou na konci výdechu znovu podle těla.
3. Zpomalte své dýchání, takže nadechnutí bude trvat 10-20 sekund, podle toho, jak vám to bude příjemné. Představte si, jak vzduch prochází celým tělem až do pánve; břicho přitom bude zcela uvolněné a vyklene se.
4. Zadržte vzduch na dobu čtyř uderů srdce (bez násilí, jen jako byste se ještě dál nadechovali) a pak vzduch vydechněte ústy tak, aby vydal sykavý zvuk. Po výdechu počkejte čtyři sekundy před novým nadechnutím.
5. Stačí se takto nadechnout pětkrát či nanejvýš desetkrát. Budete se cítit osvěženi a budete pokračovat s novou radostí v práci. Kdo vykonává jednotvárnou práci nebo má sedavé zaměstnání, měl by toto cvičení provozovat čtyřikrát až pětkrát denně.

Co si o vás pomyslí ostatní, až vás uvidí? Z toho si nic nedělejte. Jde o vaše zdraví a duševní pohodu. Ostatní si brzy zvyknou nebo se i připojí. V Japonsku přerušuje práci dvakrát denně osazenstvo celých dílen, aby se věnovalo tělesným cvičením,

V mé praxi hraje dýchání velkou roli, zvláště při léčení úzkostí a fobií. Všechny klienty se strachem ze zkoušek učím se vleže zklidnit právě regulací dechu.

Mladá matka samoživitelka Gerlinda S., která se v 27 letech rozhodla doplnit si vzdělání a udělat si maturitu, byla toho typickým příkladem. Jako mnoho jiných žen i ona dýchala povrchně hrudí. Intelekt jí nedovoloval projevovat city. Bezprostředním následkem byly zábrany, frustrace a nyní strach ze zkoušky, navíc ještě přistoupily silné bolesti hlavy.

Už za čtrnáct dní vypadala v obličeji jinak, uvolněně, a bolesti hlavy zcela zmizely. Když se naučila uvolnil se a vsuge-

rovala si harmonii a lásku k sobě samé, uvolnil se jí celý trup. Úzké rty se zaoblily, a zatímco dříve vypadala unaveně a ušlápnutě, teď do ordinace přicházela pružná a odpočatá mladá žena, jako by měla za sebou týden dovolené.

Když se loučila, darovala mi jednu z nejkrásnějších chvil, v níž jsem mohl vychutnat úspěch terapie. Jedinou větou dokázala vyjádřit, jak hluboce poznamenalo pozitivní myšlení její bytost: „Strach se nevyplatí," řekla. „Nemohu už ani pochopit, že jsem mohla mít tak málo důvěry ve vlastní síly!"

Je myšlení štěstím? Myšlenky jako příčina psychických chorob

*Zázraky nejsou v rozporu s přírodou,
ale s tím, co o přírodě víme.*

Augustinus

Vyzkoušejte si, co dokáží vaše myšlenky

Neštěstí, které si sami připravíme, nelze odvrátit, říká jedno čínské přísloví. Toto úsloví zůstane pravdivé, i když vypustíme první slabiku slova „neštěstí“. Pro autogenní trénink tak zbyde poopravená devíza: *Štěstí, které si sami připravíme, nelze odvrátit.*

Napište si doma tuto větu jako heslo a pověste si ji na zeď. Bude pomníkem vašeho největšího životního úspěchu. Od této chvíle se už nezapínejte svými nemocemi, ale svým zdravím. Přitahujte pozitivním myšlením štěstí; štěstí a neštěstí se na duchovní úrovni liší jen jinou kvalitou vibrací. Nikdo vás nenutí, abyste setrvali v energetickém poli, ve kterém nechcete být. Již pomocí myšlenek můžete dosáhnout podivuhodného zlepšení.

Otestujte vlastní rozum, abyste poznali, jak a kde s vámi nejlépe spolupracuje. Zaškrtněte si v kalendáři libovolný týden, v němž se dvakrát až třikrát denně uchýlíte do ústraní, a uvědomte si, na co jste mysleli v několika předcházejících minutách.

Ráno si řekněte: dnes se otestuji v 9.50, ve 13.10 a ve 20.05, nebo jak se vám to hodí. Těch pár chvil vyšetříte při jakékoli činnosti či práci. Výsledek vás překvapí. Zůstaňte upřímní! Ponořte se s plným soustředěním do právě prožitých minut!

Při každé takové přestávce si dělejte přesné poznámky o každé myšlence, která vás napadne, ale opravdu o každé.

Zdánlivě nevýznamné myšlenky, které vyskočí jen lak mimoděk, jsou přitom zpravidla nejdůležitější. Za týden poznámky systematicky vyhodnoťte. Napište si na velký list papíru pěkně pod sebe klíčová slova jednotlivých myšlenek - třeba: hádka se sousedkou, touha po tělesné lásce, radost z počasí, spekulace za účelem zisku, ctižádostivý cíl v práci, touha po změně, zlost na šéfa, hledání náradí.

Vždycky když se ve vašich poznámkách objeví myšlenka, která je pro vás přínosem či vyjadřuje věčné hledání toužebných přání, udělejte si za jejím klíčovým slovem čárku. Časem zjistíte, že 60 až 70 procent myšlenek se opakuje. V těchto myšlenkách je obsažen materiál nejsilnějších sugescí, jejichž původci jste vy sami. Právě tyto opakující se myšlenky rozhodují o vašem štěstí, o vašem zdraví a lidském úspěchu v tomto pozemském životě. Když se vám podaří, aby díky pozitivnímu myšlení na vás působily jen myšlenky, jež jsou věnovány vašim tužbám, jako je štěstí, harmonie, láska a úspěch, pak nejen dosáhnete jaksi mimoděk štěstí, ale ocitnete se na vrcholu své lidské existence. .

Neutěšujte se, útěcha dělá potíže i farářům. Kdyby někdo dokázal pozitivní myšlení ovládnout naprosto dokonale, byl by z něho nadčlověk, který by stál vysoko nad obyčejnými lidmi, jako jsem já nebo vy - natolik jsme se vzdálili od někdejšího ráje. Nejdůležitějším poznatkem o pozitivním myšlení však je věděl, že cesta vede právě tudy! Zde leží příčina mých trápení a slabostí. V každém okamžiku života mám v sobě sílu odstranit všechno, co mě tísní, co mě svazuje a souží.

Negativní myšlenky nejsou normální

Podíváme-li se nyní na fatální důsledky falešných představ blíže, uvědomíme si ještě silněji reflexní mechanismus svého mozku. Kdo se zabývá stále jen svým strachem, ten následky neblahých událostí, které si vypodobnil v živých barvách ve své fantazii, přemění v realitu.

Sugesce strachu se stala reflexem, díky němuž si při každé okolnosti a události všimneme jen nepříznivých, negativ-

nich momentů a možností. Lidé tohoto druhu se dobrovolně zřikají druhé, pozitivní poloviny svého života. - Až je potkáte, věnujte jim tuto knihu, aby otevřeli oči a sami poznali, že si své starosti způsobují z větší části sami. Tady platí právnícké úsloví vyjadřující tvrdou realitu: Neznalost zákona neomlouvá. - Nyní se můžete zbavit trápení, které jste dosud z neznalosti přitahovali, stačí obrátit duševní energii nikoli ke stinným stránkám života, ale k věčně zářícímu slunci vlastního nitra.

Není jiná cesta k pozitivnímu očištění než řízení vlastních představ. Pozitivní myšlení strhne „klapky z očí“, s nimiž jsme byli „slepí jako štěňata“. Lidový jazyk popisuje velice plasticky psychické procesy, díky nimž se stáváme zajatci nesprávných myšlenkových šablon. Necháme-li se omezovat navyklymi představami, cítíme se zcela bezmocní vůči osudu. Často pak hledáme vinu u ostatních, zdá se nám, že celý svět je proti nám, a výsledkem jsou hádky a konflikty. Přeme se s osudem, s Bohem i s každým, kdo nám přijde do cesty.

Pocity viny někdy dokážeme vršit na sebe, až vytvoří nesnesitelnou tíhu. To se stalo například jedné padesátileté pacientce trpící depresemi, která se už třicet let trápila tím, že nedokázala říci jednomu muži v pravé chvíli ano. Ve skutečnosti tlak na duši vznikl v důsledku potratu, který tehdy podstoupila, jímž však toho muže nedokázala udržet. Teď dostala jako největší devízu umět si pomoci sama, řídit se duchovními zákony života zde a v přítomném okamžiku a přetrhat pouta minulosti.

Řekl jsem: „Na co teď a tady myslíte, to utváří váš zítřek. Dokud se budete zaobírat minulostí, budete žít pouze ve stínu svých starých představ, které vás připraví o veškerou životní sílu. Jste člověkem z masa a krve? Pak žijte a jednejte dnes. Myslete a jednejte pozitivně a spočínate volná a nezatížená v božském jádru své bytosti, jako jste byla v okamžiku zrození.“

Prohlédli jste hru, kterou hrajeme my sami se svými negativními myšlenkami? Každý má slunce v srdci, musí z něho jen sejmut tmavý závoj myšlenek. Nejen že se jeho duše projasní a zahřeje, ale i tělo se zbaví trvalých negativních vlivů.

Co je šílené, co je normální?

Naše neurózy, každý tik a každá deprese mají stejnou příčinu vzniku. Jsou následkem znásilnění naší psychiky negativními myšlenkami a komplexy. Dokud nebudete stoprocentně oddáni pozitivnímu myšlení - a to není právě lehký úkol -, napište si níže uvedené body na list papíru a mějte je stále v dohledu.

Co nás svádí k negativnímu myšlení:

1. jednostranné, netolerantní myšlenky;
2. fanatické názory;
3. čistě rozumové recepty na život;
4. pocity viny;
5. úzkosti všeho druhu;
6. pochybování o dobru v tomto světě.

Vzpomínáte si, že lékaři radí 95 procent lidí mezi neurotiky? Vy i já k nim bezpochyby také náležíme. Co tedy můžeme učinit lepšího, když už víme, jak a proč neurózy vznikají, než že budeme každý den čestně usilovat doslat se o něco blíže svým tužbám a skutečným životním zájmům? Někomu z nás se to určilo rychle povede. Vždycky mě potěší, když mi sdělíte, že jste se na cestě k pozitivnímu životu dostali dále než já. Buďte lakoví, jaký bych měl byl já - alespoň podle představ všech svých pacientů.

Věnujíc se proto denně své duševní hygieně, alespoň vždy večer před usnutím. Když si dopřejete přestávku v přemýšlení, opakujte si slova: „Boží láska naplňuje mou mysl, Boží mír mou duši. Jsem naprosto harmonický. Vyzařuji lásku, mír a dobrou vůli na všechny, s nimiž přijdu do styku.“

Pak už nikdy nebudete patřit mezi ty členy naší společnosti, kteří svou tvrdostí dokáží uvrhnout jiné do pocitů viny a obav. Naše nervové kliniky jsou plné lidí, kteří se díky bezohlednosti jiných dostali do bezvýchodné situace. Příčinou jejich chorobně jednostranných představ, jimiž se z nějakého důvodu snaží uniknout svému normálnímu já a díky nimž se na ně díváme jako na pomatené, je často nedostatek lásky a porozumění ze strany okolí právě ve chvíli krize.

Od normálního přizpůsobení k izolaci a duševní chorobě není nijak daleko. Jeden psycholog rozdělil cesiu od normá-

lu k duševní chorobě do tří kategorií a takto je humorně popsal:

„Neurotik je člověk, který staví vzdušné zámky. Psychopat je ten, kdo v nich bydlí, a psychoterapeut je ten, kdo inkasuje nájemné.“

Když někdo unikne vnějšímu řádu, neučiní často nic jiného, než že se nechá unést na křídlech své fantazie.

Na psychopatech vidíme nejlépe, jakou sílu mají myšlenky. Jsou omezeni magií vlastních představ. Teď sedí v nejpevnějším vězení na světě, za zdmi svých utkvělých myšlenek. Mnoho takových lidí by bylo možné osvobodit láskou a trpělivostí - ale nikoli psychofarmaky.

Jednou mě poprosila manželka 38letého schizofrenika, pro něhož za normálních okolností hypnoterapie nepřipadá v úvahu, abych si s jejím mužem alespoň jednou promluvil. V rámci katathymního cvičení prožívání názorných představ se záhy uviděl jako dítě v hořících Drážďanech při bombardování. S vysokou pravděpodobností se dodnes ještě nevzpamatoval z šoku, který tehdy zažil. Rozhovor s ním mi umožnil nahlédnout velice zajímavým způsobem do jeho duševního rozpoložení. Domníval se, že ho nikdo nechápe, a tvrdil, že před každým rozhovorem musí sestoupit o několik stupňů níže, aby mu ostatní vůbec porozuměli. S mým asistentem se loučil jako psychedelik, který právě užil LSD, se slovy: „Rozhovor mi udělal dobře! - Vidím okolo vás plno krystalů“ (tak viděl slova). Mé sekretářce řekl: „Na shledanou. Ó, vy máte levé oko vpravo!“

Našel by se laik či odborník, který by dovedl bezpečně zhodnotit slova tohoto muže? Kdo aspoň četl o zkušenostech s LSD, ten ví, jak úžasný svět barev a tvarů se uživateli drogy otevírá. U schizofrenika bylo právě toto normálním stavem. Zatím ještě neznáme význam symbolů této oblasti psychiky, o možnosti jejího ovládnutí ani nemluvě.

Neuróza jako náhražka za lásku a harmonii

Jednou jsem byl jako znalec přizván k soudnímu jednání ve Wolfratshausenu u Mnichova. Týkalo se dítěte, které uteklo z domu a bralo drogy. Obžalovaný byl učeň, kterého nic nepoutalo k vlastní rodině, a v kruzích drogově závislých osob

v Mnichově hledal to, co mu v ní chybělo. Pocházel z velice dobré rodiny a měl - stejně jako řada jiných podobně postižených - všechno, nač si vzpomněl - kromě lásky. Když se dostal pod vlivem drog do často nebezpečné ráže, projevovala se stejně jako u mnoha jiných drogově závislých osob také u něho tendence uniknout z normální roviny vědomí. Alespoň jednou za čas chtěl utéci z neuspokojivé pozemské existence do jakéhosi vyššího, fantasticky mnohotvárného stavu vědomí. Stejně jako mnozí jiní, kteří berou hašiš a jiné drogy, si ničil zdraví chorobným hledáním vlastního já. Je až směšné, kolik toho bylo napsáno a kolik se nadiskutovalo o tom, jak mohou nedostatky výchovy ovlivnit příklon k drogám, a přitom se proti tomu nic účinného nepodniká. Nelze institucionálně nařídit tak elementární věci jako lásku a náklonnost, zájem o vnitřní život jiných. Svůj vnitřní život musíme vždy řídit a korigovat sami, a mládež je ostatně vždy taková, jakou si ji starší generace zaslouží.

Podobnými hledači jsou alkoholici. Alkoholici však mají výhodu, že se ničí společensky únosnějšími prostředky. Podle mne však ani alkoholik není fyzicky nemocný. Jeho tělo je strženo do nemoci až psychickou slabostí. Příčinou zoufalých činů lidí je totiž vždy nedostatek lásky k sobě samým nebo nedostatek pochopení ze strany okolí.

U některých lidí to začíná v dětství, když musejí vyrůstat po dětských domovech bez rodičovské záštity. Kdo pozná toto strašlivé osamění, v němž se někteří lidé octnou od nejranějšího dětství, ten může dokonce i v aktu, jímž kriminální úředník dává zadrženému želízka, vidět negativní náhradu za nedostatek pozitivního kontaktu k ostatním lidem. Jednou jsem byl přizván k soudnímu přelíčení s jistým kleptománem. Pak ho na podmínku propustili, aby mohl podstoupit hypnoterapii. Rekl mi: „Jinak se o mne nikdo nestará! V cele jsem aspoň tři dny král - než pošlou zase dalšího!"

Mnoho lidí vidí z hlubokého zoufalství, do kterého se sami uvrhli svými představami a v jejichž zajetí si „vybudovali" neřešitelné problémy, jediné východisko: odchod ze života. Víme, co očekává duši, až opustí tělo? Nevyplývá z výpovědí slovek lidí, kteří přežili klinickou smrt, že „na druhé straně" se člověk pohybuje v kategoriích „lady" a „nyní" stejně jako na Zemi?

Jako příznivce teorie reinkarnace a učení o znovuzrození mohu říci každému, kdo je znaven životem, že musí přijmout osud a splnit životní úkol, ať už s tělem nebo bez něho. Zde či na onom světě, neboť teprve pak definitivně splní své poslání. Nikdo li nezabrání, aby sis nevzal život, pokud se pro to rozhodneš, ale nediv se pak, když budeš v dalším životě stát před přesně stejným úkolem - a možná v ještě naléhavější podobě.

Někomu se to může zdát příliš spekulativní. Pravdou však je, že *každý* problém, který může trápit lidské srdce, je jen subjektivní myšlenka, která se vymkla z normálu. I to nejhorší hoře z lásky, i tu nejtvrďší ránu osudu, i tu nejstrašnější nemoc vidíme vždy jen ze svého úzkého osobního, egoistického hlediska. Srdce se uzavřelo vůči nevyčerpatelnému zdroji síly v našem nitru, díky němuž můžeme pochopit, proč jsme se dostali do situace, v jaké jsme, a který nám může ukázat východisko z příliš subjektivního nazírání. Společně s touto silou nalezneme opět jednotu s vlastní bytostí, jež slojí nade všemi problémy.

Zatím jsem každého, kdo se znaven životem svěřil mému terapeutickému vedení, vyvedl ze slepé uličky utkvělých představ k nevyčerpatelnému zdroji energie ve vlastním nitru. Dokonce i stav, kdy se zdá, že člověk je neřešitelně zapleten do svých problémů, je jen jedním stadiem nevědomí. Kdo se nechá přivést zpět k svému univerzálnímu já, dosáhne opět harmonie duševních sil.

Přirozená funkce sexu

Kdybychom si předsevzali, že odhalíme všechny předsudky a zkreslené frustrující představy, jež se v naší západní civilizaci nahromadily okolo sexu, byla by to zajímavá studie. Naprosto přirozená funkce sexu byla v naší stále více ducha ztrácející civilizaci tak zhanobena, že z toho vznikla celá řada módních nemocí. Dokonce ani dnes, kdy je přístup k „lásce“ přece jen poněkud uvolněnější, se nemůžeme utěšovat, že by počet frustrovaných osob s všelijak potlačovaným sexem a zábrany v této oblasti mezi námi nějak poklesl, jak o tom svědčí stále se netenčící přísun pacientů do mé ordinace. Příčinou je jednostranná, výhradně materiální orientace naší civilizace.

Přišel ke mně například mladý a sympatický Klaus N., který si stěžoval, že po svatbě stále nemůže dosáhnout orgasmu, protože před svatbou praktikoval z obav před nežádoucím otěhotněním partnerky coitus interruptus. Vypěstoval si tak v podvědomí reflex, jehož se již po/ději nedokázal zbavit ani v manželství, kdy již orgasmus byl žádoucí. Podvědomí totiž nedokázalo rozlišit mezi manželským a mimomanželským sexem. Klausovi N. stačila jen poměrně krátkodobá hypnoterapie. kdy jsem mu vsugeroval harmonii a lásku, jež nahradila disharmonii a rušivý reflex. Brzy byl emocionálně i funkčně opět svobodný.

Každý měsíc léčím pacienty trpící nedostatkem sebevědomí, nervovým vyčerpáním nebo úzkostnými stavy, kteří se stali impotentními. Ve vzácných případech vyústí frustrace a neschopnost navázat normální vztahy k partnerovi v agresi a brutalitu, jako například u jednoho mého pacienta, který nejraději zhášel cigarety o pohlavní orgány. Všechny perverzity a sexuální zločiny mají své příčiny nejčastěji v neřešených problémech člověka, jenž se se svým egem vzdálil hlubší podstatě své bytosti. Návrat k vnitřní harmonii a duchovní lásce, jak s oblibou nazývám pozitivní postoj k životu vůbec, je vždy zároveň cestou k uzdravení, sexuálnímu osvobození a normálním funkcím.

Základní úloha, kterou vůči sobě obě pohlaví plní a která spočívá ve vzájemné tělesné i duševní otevřenosti, je v naší kultuře knihou zavřenou na sedm západů. Některá žena vyrůstá s celoživotním strachem před opačným pohlavím, někomu se zase nepodaří doslat se přes vnitřní zábrany a otevřít st, třeli pak, typ nymfomanky nebo donjuana, zase pokládá tělesnou lásku za prostředek, jak si užil se stále se střídajícími partnery. Opravdové, pozitivní vztahy mezi pohlavími jsou u nás do značné míry narušeny. Přečtěte si životopis Sigmunda Freuda od Irvinga Stonca, „Temné stezky duše“, z něhož poznáte, jak zásadní úlohu v našem životě sex má.

Od dob Sigmunda Freuda hovoří terapeuti o „přenosu“, o závislosti pacientek na psychoterapeutovi opačného pohlaví, jenž plní úlohu duchovního rádce. Psychoterapeut pak často vystupuje v jejich nejtajnějších snech. Hypnotizér musí v takovém případě projevit notnou dávku sebejistoty

a pevného postoje v emocionálním vyjádření, aby se - vždyť je konečně také jenom člověk - ne/totožnil s problémy pacientky.

Jednu z nejtěžších frustrací známe my všichni: je to znásilnění lásky vírou. Žádná sugesce nedokáže zdravého ducha poškodit více než báhorka o dědičném hříchu, kterou církev všude ve světě zneužívala, aby upevnila svou moc. Bůh není žádné mstivé božstvo, Bůh je plnost, nekonečná kosmická síla pronikající až do poslední molekuly hmoty. Bůh je láska, která naplňuje každou duši životem a dovolu- je jí, aby v plnosti užívala všech darů, které doslala k životu na tomto světě. A takovým darem je i sexualita.

Spánek jako zdroj síly: kontakt s nevidomou částí naší mysli

Od probuzení až do chvíle, kdy opět usneme, jsme zahlco- váni nekonečným proudem smyslových vjemů, s nimiž se musíme vědomě vyrovnávat. Tato záplava vjemů představu- je pro naše tělo nepředstavitelný výkon. Právě ve spánku se příroda postará o nezbytné vyrovnání a regeneraci. Když jsme ponořeni do spánku, získáváme přirozený, přímý kon- takt s nekonečnou silou a moudrostí svého podvědomí, je- hož se tak toužebně snažíme v bdělém stavu dosáhnout ces- tou pozitivního myšlení a sugesce.

Jednou z nejčastějších civilizačních chorob naší doby je nespavost. Technika a zábavy proměnily noc v den. Jistý vel- koobchodník, zapalující si nervózně se chvějícími prsty jed- nu cigaretu od druhé, mi vyprávěl, že si připadá, jako by měl místo hlavy neustále se točící a bzučící dětskou káču. „Když si jdu večer lehnout,“ říkal, „pak mi před očima defilují všechny problémy, se kterými jsem se během dne setkal. Ně- kdy dostanu i vynikající nápad - ale o spánku nemůže být ani řeči. lady pomůžou jen tabletky.“

Křehce působící 83letá dáma mi tvrdila, že bez „svých“ uspávacích prostředků vůbec neusne. „Jinak se nikdy po- řádně nevyspím těch osm až devět hodin, které potřebuji k osvěžení,“ říkala. Nevěděla, že v jejím věku by stačilo pět až šest hodin a že její tělesná slabost je jen důsledkem pře- míry uspávacích prostředků.

Někomu brání ve spánku starosti, jinému možná bolesti. Dnes se stalo téměř zvykem sáhnout v takovém případě po tabletce. Zbavte se konečně tohoto zlozvyku, přestaňte kopat hrob vlastnímu zdraví a přestaňte se opírat o berličku, která vám znemožňuje dokonce i využít vnitřních sil očisty, jak vám je nabízejí sny. Když vás myšlenky nechtějí opustit, propusťte je sami. Naučím vás nyní autosugestivnímu cvičení, abyste dovedli využít očistných sil svého vyššího já ve svém podvědomí. Stačí jen postupovat podle něho:

Jak se připravil ke zdravému, osvěžujícímu spánku:

1. Pokud je to jen trochu možné, povečeřím nejpozději okolo 19. hodiny. Tak mám ještě minimálně dvě hodiny na trávení, než si půjdu lehnout. Jíme-ii později, znamená to pro tělo přílišnou zátěž, které se jen pomalu zbavuje, poněvadž náš trávicí aparát již od biologických hodin v každém z nás dostal pokyn, aby se uležel ke klidu.
2. Večer jím pouze lehce stravitelná jídla, nic mastného, a jen malý kousek masa. Alkohol jako víno či pivo si povolují jen na zapití jídla.
3. Než se uložím ke spánku, čtvrt hodiny předtím přeruším jakoukoli činnost, dokonce i čtení či přemýšlení. Nejraději jdu na krátkou meditativní procházku, což znamená, že se během chůze věnuji výhradně svým okamžitým pocitům a dojmům z okolí. Žiji jen přítomným okamžikem na daném místě.
4. V posteli už nečtu ani nepřemýšlím. Položím se - zcela podle libosti - s roztaženými údy a pět až deset minut provádím uvolňovací cvičení. Na události uplynulého dne vůbec nemyslím a ponořím se výhradně do svého nitra. Vše, co přichází z vnějšího světa, pro mne pozbývá důležitost. Hlava je volná a čistá a prostá myšlenek.
5. V tomto rozpoložení procítím zvolenou sugesci, kterou jsem si předem připravil, a s plnou důvěrou se odevzdám pod ochranu moudrosti svého podvědomí. Víím, že buď ve snu, nebo hned příští ráno po probuzení či v nejbližší budoucnosti naleznu intuitivně odpověď na svou otázku. Pokud jde o řešení a jeho provedení, důvěřuji plně svému vyššímu já. Naprosto bezpečně porozumím každému pokynu svého vnitřního hlasu a také jej věrně provedu.

6. Nakonec poděkuji Stvořiteli, že mne svou energií vede k harmonii, a odevzdám se přímo spánku, (Pokud někdy musím vstát, nezapomenu se pořádně protáhnout a zhluboka nadechnout, aby se tělo vrátilo k plnému vědomí a abych mohl vstát.)

Úkoly pro vyšší já

Můžete svému podvědomí udílet i přímé pokyny, na něž se pak zaměří vyšší síla vaší mysli. Tak si například můžete přát, aby vás váš vnitřní budík vzbudil ráno přesně na minutu v určitou dobu nebo abyste ráno věděli, kde je dávno založený předmět. Vaše nekonečná moudrost nechá dokonce z hlubin podvědomí vynořit se i jméno, které jste již před několika desítkami let zapomněli, a právě toto jméno se může stát klíčem k řešení problému, který vás pálí.

Mnoho lidí se dozví právě ve snu, co má dělat, co od nich jejich vyšší vědomí očekává. Jedna žena mi vyprávěla o svém rozvodu, k němuž se rozhodla přes noc. Dvanáct let prožívala martyrium s hašteřivým egoistou, který sám sebe považoval za pupek světa. Díky svému vysoce etickému chápání manželství si celou dobu myslela, že jejím posláním je, aby pomáhala svému muži.

Pak se jí jednou zdálo - to už bylo v třináctém roce manželství - o jakési temné moci, která zbavila jasu celý její život a nakonec hrozila, že zcela uhasí svíčku jejího života. Ať se obrátila kamkoli - ve snu -, všude na ni hned padly černé stíny této temné moci. Pak jí však najednou vyrostla křídla a ona mohla nádherně letět do věčného světla, prostě všech stínů. Cítila, že už nepotřebuje nic, jen ta křídla. - V příštích dnech podala návrh na rozvod a její muž poprvé nenalezl slova, když mu oznámila svůj úmysl.

Každý, kdo se naučí dávat vlastnímu vyššímu já vždy večer určitý úkol a kdo se naučí usínat výše popsaným způsobem, ten se rychle zbaví trýznivých a obtížných představ, které se mu noc co noc vkrádaly do mysli a připravovaly jej o spánek.

Když ani všechna tato opatření nepomohou - počítám s tím, že vaše já najde trik, s nímž se mu podaří uniknout kýženému uvolnění - pak to může mít dvojí příčinu. Jednou

jsou pochybnosti. „Já to samozřejmě zkusím," řeknete si, „ale jestli to pomůže zrovna mně, s mými závažnými poruchami, to tedy nevím. Když si ještě vezmu jednu tabletku, tak mi to jistě neuškodí."

Nedostatek sebedůvěry nelze lépe dokumentovat. Přečetli jste knížku až sem, a přece jste se nenaučili zvládat cvičeními své negativní představy (Pomůže mi to vůbec?). Zůstaňte zajatci svých slabostí, trapte se dál poruchami spánku. Vždyť ani nic jiného nechcete - nebo že by přece jen?

Druhý důvod, proč se nemůžete zbavit starého zlovyku, tkví v tom, že jste se nedokázali oprostít od starých šablon negativního myšlení. Tato zaslepenost se v pohovorech s pacienty vynořuje stále znovu, jako například u jisté ženy, která mi po prvním týdnu terapie hlásila: „Ať dělám co dělám - a já dodržuji vaši radu opravdu poctivě a vždy před spaním si přeříkání svou sugestivní formulku -, ale když jdu do postele, tak už vím, že stejně neusnu. Formulka mi není vůbec k ničemu!" Měla samozřejmě pravdu! Musel jsem té paní především vysvětlit, že když se takto naprogramuje a čerpá stále ze svých starých představ, pak vlastně své úsilí usnout sabotuje. Kdo postaví do cesty pozitivní myšlenkové konstrukci balík starých představ, nemůže se divit, že všechny jeho dobré úmysly přijdou takříkajíc zkrátka.

Pokud se setkáte na začátku nácviku přípravy na spánek s potížemi, pomůže vám úvodní cvičení. Uvolněte se před usnutím a svému podvědomí řekněte: „Nech mě teď konečně dobře se vyspat - anebo mi sděl, jaká je skutečná příčina mé nespavosti!" Uplyne noc a správná odpověď je zde. U jedné mladé vdovy tkvěla příčina ve slibu manželství, který dala jistému muži, o němž však v skrytu duše věděla, že by nebyl její jedenáctileté dceři dobrým otcem. Jedna starší žena nemohla spát proto, že si vyčítala, že svému zemřelému synovi v době nemoci dost nepomohla. Účetního jistě firmy zase budil ze sna panický strach, že udělal chybu na firmním počítači.

Nikdy si nemyslete, že vám svévolné potlačování spánku pomůže dosáhnout nějakých výhod. Řidič, který padá únavou a který chce přesto dojet k cíli, se dostane do stadia, kdy přetížený mozek jednoduše vypne. Neodbytná potřeba

spánku vede k poruchám vědomí. Kdo si často odpírá potřebný spánek, Len bývá podrážděný, náladový, depresivní nebo agresivní. Lidské orgány pracují svým rytmem a vůlí je nelze ovlivnit; vegetativní systém je silnější. Také zde můžeme ukázat, že jsme více než jen rozum a vůle. Když si rozum a vůle namlouvají, že mohou tělo po libosti drezírovat, pak se neočekávaně ozve skutečná řídicí centrála v našem nitru a odkáže je do patřičných mezí. Nenechte se však dohnat až ke zhroucení. Kdo umí pozitivně myslet, ten zná i souvislosti a dovede se opřít o pozitivní stránky naší bytosti - a to je předpoklad zdraví a harmonie.

Překonávání nemocí - Myšlenka jako příčina fyzických onemocnění

*Nemocen je duch.
Tělo onemocní skrze něj.*

Indická moudrost

Vytvořte si základ pro zdraví

„Poznej sám sebe“ slojí napsáno na Apollónově chrámu v Delfách, Jen občas dokážeme na tuto výzvu kladně odpovědět. Raději se snažíme stále něco sdělovat a racionálně zdůvodňovat ostatním - ale vždy jde především o to, na čem máme sami zájem. Když naše skrytá přání narazí na logiku společenského uspořádání a když se naší sexualitě, naší ctižádosti či úsilí o moc postaví do cesty nepřekonatelné překážky, cítíme se frustrováni. Frustraci brzy vystřídá nemoc, protože už nedokážeme odolávat vnějšímu tlaku a protože už ani nejsme schopni rozpoznat, že příčina zla tkví v našich vlastních představách. Kdo bude sám sebe dostatečně dlouho přesvědčovat, že není schopen dosáhnout svých cílů, tomu podvědomí palmě brzy dokáže, že se negativní představy mohou materializovat i v podobě chorob.

Medicína rozeznává nemoci podle symptomů, podle jejich tělesných projevů. Stále ještě není mnoho lékařů, kteří v praxi přistupují k nemocem jako k psychosomatickým jevům a kteří zastávají názor, že většina nemocí je svébytným projevem energetických pochodů v lidském těle. čili srozumitelněji řečeno, že se v nich zhmotňují chybně řízené energetické procesy.

Mezitím si však stále více lidí uvědomuje, že to je pouze energie našich vlastních myšlenek, kletou jsme uložili do své mysli a jež má tendenci se realizovat, a že právě tato

energie určuje naše prožívání. Když jsme nemocní, pak jsme tezaurovali negativní myšlenkový materiál. Nemoc je varováním, je to úkol, který jsme si sami zadali. - To je také způsob, jak porozumět znamením osudu, s nimiž se lidstvo ve svém vývoji setkávalo. - Až dosud jsme nebyli dostatečně zralí, abychom se naučili zacházet s nemocí. Ten, kdo nedbá kosmického zákona harmonie a lásky, vytváří si sám problémy, s nimiž je pak nucen se potýkat.

Mnohému hrdému muži, jenž celý svůj dosavadní život stavěl výhradně na silách rozumu, se najednou uprostřed „midlife crisis“ (krize středního věku - pozn. překl.) dostane z podvědomí varování, aby konečně pochopil smysl života a vrátil se k jednotě mysli, těla i duše, ačkoliv se dosud vždy snažil je spíše oddělovat. O těchto souvislostech se neučí na žádné škole či univerzitě na Západě.

Poměrně často na sebe berou taková varování podobu nemoci, srdečního infarktu, selhání ledvin, chorob žaludku či střev anebo nekonečných bolestí hlavy. To všechno jsou znamení, která nám vysílá tělo, aby nás přivedlo k rozumu. Slovo „rozum“ bych raději nahradil výrazem „vyšší chápání“, abych se vyhnul všemu negativnímu, co je s pojmem rozumu spjata, neboť to je často horší než sama nemoc.

Nenechte věc dojít tak daleko. Jste nyní svými vlastními pány. Myslíte pozitivně a nemoc na vás nemůže. I kdybyste měli tuberkulózu, spolehněte se na nekonečnou sílu ve svém nitru a postupujte tak, jak učil onen jihoafrický duchovní, o němž píše dr. Murphy v knize „Moc podvědomí“. Ten používal této metody:

„Několikrát denně jsem se tělesně i duševně zcela uvolnil,“ popisoval duchovní, jenž trpěl rakovinou plic, svou metodu. Podobně jako v autogenním tréninku uvolňoval jednotlivé partie svého těla a nakonec si řekl: „Srdce i plíce jsou uvolněné, hlava je uvolněná, celá má bytost a veškeré mé bytí jsou zbaveny všech zábran.“ Asi po pěti minutách upadl do stavu podobného spánku a přitom si opakoval sugesci: „V mém těle se projevuje dokonalost Boží. Mé podvědomí přijímá představu, že jsem zcela zdrav. Bůh mne vytvořil k svému dokonalému obrazu a mé podvědomí nyní přetváří mé tělo znovu - v naprosté shodě s dokonalým obrazem dle záměru Božího.“

Jeho podvědomí se podařilo vytvořit si dokonalý obraz zdraví. Byl zdrav. Věřte si tomu nebo ne, ať už v sobě máte sílu postupovat stejně, nebo nikoliv. Já jsem tak stoprocentně přesvědčen o tom, že síla psychiky dokáže uzdravovat, a ze své zkušenosti znám tolik případů uzdravení pomocí sugesce, že se k tomuto názoru hlásím i mezi lékaři. Vždyť tento názor není ničím jiným než přesvědčením o pravdě.

Cesta k sebeosvobození

Snažte se upřímně dosáhnout práci na sobě samých vnitřní harmonie, jež vás uchrání téměř od všech tělesných neduhů. A když přesto vážně onemocníte a budete potřebovat lékařskou pomoc, váš vnitřní hlas vám sdělí, co bylo příčinou vaší nemoci. Budete prožívat to, co si představíte. Řekněte si: „Rozhodl jsem se pro štěstí, jsem zdravý a mé nitro je naplněno dokonalou harmonií.“

Mnoho nemocí představuje únik před každodenní skutečností. Zdravotní pojišťovny spočítaly, že osmdesát procent pracovních úrazů postihlo pouhých dvacet procent zaměstnanců. Hraničí přímo s masochismem, jak někteří lidé odreagovávají tímto způsobem svou neschopnost, své osobní starosti či nechuť k práci. Mám jednu známou, která se připravila o mé přátelství neustálými negativními výlevy. Stačí, když jí zavolám, a už se dozvím, že ji právě trápí chřipka nebo střevní potíže. Vždycky se „střelím“ do nějaké nemoci, pokaždé je nemocná, ale nejvíc trpí díky sobě samé.

Chřipka a rýma, dvě typické choroby kancelářů a úředníků, jsou charakteristickými příznaky civilizačních pocitů nepohody, tzn. psychiky klimatu pracovní velkovýroby, jež zasáhla celé kontinety. Jejím důsledkem je takové oslabení našeho těla, že snadno podléhá jakýmkoli vnějším nárazům. Znechucení, omrzelost, nespokojenost s prací, s přítelem, s manželkou, prostě s celým tím každodenním shonem, to je příčina, proč se celé skupiny lidí snaží z tohoto kolotoče uniknout. Když je někdo nemocný, ostatní ho litují, místo aby šel k výrobnímu pásu, vydá se k lékaři, a to už je přece také změna. Tušíme vůbec, jaké triky naše ego používá, aby se prostřednictvím našich představ vzepřelo znásilňování, kterému je vystaveno díky společenskému systému?

Kdo se věnuje svému zdraví, sám brzy pocítí, jaké překážky musí překonat a jaké kličky musí často vymýšlet, aby naplnil svou touhu po štěstí a dokonalosti. Dejte pozor i na svého syna či dceru, které ráno bolí v krku, poněvadž dopoledne mají třeba psát písemku z matematiky - i oni jsou na obvyklé cestě většiny lidí. Nesnažte se je násilím zahnat do školy, kde budou nešťastní, ale zabývejte se spíše nedostatkem sebedůvěry, jenž vaše dítě právě ten den trápí. Pomozte mu najít znovu vnitřní harmonii a lásku, neboť tak nalezne opět ztracenou sebejistotu a bude lehce zvládat úkoly, které na něj škola klade. Je to těžší, než si myslíte - stačí si uvědomit, kolikrát se sami potřebujeme změnit, abychom nebyli netrpěliví, stresovaní a abychom obnovili správné vztahy ke členům své rodiny.

Psychosomatická onemocnění

Daleko raději bych psal o psychosomatickém zdraví, zdraví na těle i na duši, jejichž vzájemnými souvislostmi se v této knize zabývám, protože zdraví je naším cílem. Ale nezbyvá mi než nazvat pravým jménem jev, kvůli kterému usilujeme o svou pozitivní proměnu: tělesné utrpení. Mnoho lidí, kteří očekávají přesně cílenou pomoc pro své osobní problémy, najde odpověď v následujících odstavcích.

Psychosomatika, nauka o psychicky podmíněných tělesných chorobách, zaznamenala v posledních desetiletích neobvyklý rozkvět. Proto dnes naleznu mnohem spíše než dříve pochopení pro své tvrzení, že bohatý skrbník dostane angínu pectoris mnohem spíše než zemědělský dělník. Úměrně tomu, jak se člověk stává jednostranně závislým na určité myšlence, ubírá také jednostranné energii svému tělu a strhává tělesné funkce do záhuby.

Mohli bychom se vyvarovat mnoha drobných nehod, úderem do palce při práci s kladivem počínaje a smykem na zimní silnici konče, kdybychom duchem nebloudili bůhví kde a plně prožívali přítomný okamžik.

Dnes potvrzuje i západní myšlení - leckdy nevědomky - starou východní moudrost, podle které si nemoce přivozujeme sami a ty nám pak ukáží směr naší životní cesty. Nemoce tu jsou chápány jako úkol, kterým musíme projít, aby-

chom se naučili zacházet se svými psychickými silami. Mám jednoho přítele, který je lékařem na velké klinice v Mnichově. Ten mí nejednou vyprávěl, jak se lidé právě po těžké operaci rozhodli změnit od základu svůj život a začít znovu, neboť teprve tělesné utrpení jim otevřelo oči a ukázalo jim pravé hodnoty života, takže se již nezabývají nepotřebným balastem.

Pro lidi, kteří podobným způsobem překonali vážnou životní krizi, to znamená: vydržet, nezapomenout na svá předsevzetí, jakmile odejdete z nemocnice. Pokud se to týká vás nebo vašich blízkých, přečtěte si několikrát tuto knihu a tlustě si červeně zatrhněte ta místa, která vás nejvíce osloví. Zbavte se zažitých představ o běžném dni u sebe doma a nahraďte je pozitivním myšlením, jak to odpovídá vašim největším tužbám v právě prožilé krizi. Ani svým nejbližším neříkejte nic o svých plánech a záměrech. Překvapte je až hotovým výsledkem, až se změníte. Dokonce i vám nejbližší životní partner vás vidí prizmatem navyklých životních šablon a představ, které si *on sám* nebo *ona sama* vytvořili. Vy nyní měníte vlastními silami kvalitu svého života a směřujete k dokonalosti, ale vnější kritika nebo i dobře myšlená rada by zatím mohly zvrátit křehkou rovnováhu. Během krize jste sami poznali, co bylo její příčinou, a teď jste sami v sobě objevili sílu, jak se přes ni přenést.

Nenechte se proto v žádném případě zviklat ve svém přesvědčení! „Když už jsem se dokázal změnit *k lepšímu*, nebudu přece před svými nejbližšími ze sebe dělat blázna, jakým jsem byl tehdy, v době krize, kterou jsem si sám zavínil.“

Naučte se poznávat abnormality normálu

Zjistíte, že často právě to, co se oficiálně pokládá za normální, vlastně vůbec normální není. Tak v USA se z manžela v mnoha případech stal pouhý stroj na peníze. V bigotním Španělsku se pro úspěšné obchodníky stalo téměř povinností platit byt ve městě pro milenku. Když spí pouze s vlastní ženou, pak si lidé často říkají: „Co to asi musí být za nemravu!“

U nás nikoho neudiví, že mu na každém rohu ulice, při každé návštěvě, při každém obchodním jednání hned nabídnou nervový jed v podobě alkoholu. Od chvíle, kdy jsem přestal pít alkohol, slýchám na různých setkáních: „Copak, nejste nemocný? Asi játra, že? - To nám přece nemůžete udělat, že budete pít jen vodu. No, když vám to tedy nechybí!"

Při své pozitivní změně se budete stále potýkat s obecně rozšířenými názory, budete to mít těžké, ale vytrvejte. Budu vám stát stále po boku a ujišťuji vás, že si okolí na vaši novou osobnost zvykne. Ba dokonce z toho bude i v nemalé míře těžit, neboť jakmile se postavíte na sluneční stranu života a budete čerpat síly z životní harmonie, budete silnější a výkonnější.

Není to právě snadné si hned napoprvé uvědomit psychické příčiny svého trápení. Jednou přišel do mé praxe jistý vysoce postavený úředník a stěžoval si na deprese, které mu ztrpčovaly život. Právě ho propustili z nemocnice, kam šel kvůli několik desíletí trvajícím žaludečním potížím. Potíží ho zbavili, ale odoperovali mu třetinu žaludku. Za celá desetiletí se ho však nikdo nezeptal na pozadí jeho potíží, na jeho psychické problémy. Předepisovali mu jen prostředky k odstranění symptomů, léčebné kúry, tabletky a dietu.

Během pěti minut bylo zřejmé, jaké problémy v rodině a v zaměstnání vehnaly tohoto muže do slepé uličky nemoci. Bylo mi jasné, že by ho v budoucnu s jistotou připravily i o zbytek žaludku. Stačily dva měsíce sugestivní terapie a byl z něho svobodný, zdravý muž, který nyní dovedl použít pozitivních sil k řešení vlastních problémů. Meritum sugescí, které mu tolik pomohly, tvořila vnitřní harmonie, láska k sobě samému i k okolí a klidná důvěra ve zdroj sil v nitru vlastní osobnosti.

„Škoda, že jsem k vám nepřišel dřív," řekl mi o něco později při jednom setkání přítel dr. Murphyho. „Sebedůvěra, které jsem u vás nabyl, řeší leckdy problémy sama od sebe," Bezpochyby zasáhla tato proměna i jeho ženu, protože dříve se mu vedlo doma asi jako Sokratovi. Zdá se, že nyní své Xantippě vzal vítr z plachet. Na žaludek už teď určitě netrpí.

Nejkrutějším varováním před neustálým přetěžováním našich tělesných schopností je srdeční infarkt, bohužel čas-

to se smrtelnými následky. Sdělovací prostředky už celá desetiletí šíří osvětu a informují o jeho příčinách, takže okolnosti vzniku infarktu jsou notoricky známy. Přesto poklesl počet infarktů jen nepatrně. I to dokazuje, jakou sílu mají myšlenky. Oblíbeně představy o životě, které nás vhánějí do stresových situací, mají ve společnosti takovou váhu, že působí jako sugesce a jako takové se pevně ukládají do našeho podvědomí. Proto se leckdy lidé nezdrží určitého jednání, i když vědí, že je žene do záhuby. Důkazem je například kouření.

Tato slova chtějí bít na poplach, chtějí jako blesk z čistého nebe vrhnout světlo na váš život. Využijte toho světla a udělejte si hned prověrku svých každodenních činností a jejich důsledků. Vezměte si list papíru, nakreslete tlustou kolmou dělicí čáru a nalevo napište všechny životně nezbytné činnosti, cíle a práce, napravo pak všechny činnosti, které jsou orientovány čistě ke splnění vašich přání (např.: více vydělával, abyste si mohli koupit nové auto, dům, motorový člun, vyhověl svým koníčkům, konzumní chování). Nakonec odhadněte z poznámek napravo i nalevo, kolik času a sil vyžaduje právě to, co vás v životě vystavuje největšímu tlaku a co stojí nejvíc času. Pak se opřete o opěradlo a řekněte si: „Mám to vůbec zapotřebí se takhle štvát? Když toho dosáhnu, budu se pak v životě opravdu cílit úspěšný?“

Když nebudete plně přesvědčeni, že jdete tou správnou a nutnou cestou, pak prostě zařaďte o stupeň nižší rychlost. Vaše tělo vám za to poděkuje, neboť není stavěné na rychlosti, které nám vnucuje dnešní technika. Dokonce pak zjistíte, že klidnější tempo vám dovolí vychutnat pocit, že se daleko více podílíte na dění okolo sebe. A srdeční infarkt? Na ten můžete klidně zapomenout, varování již přineslo své ovoce.

Cesta k psychosomatickému zdraví

Na nápravu není nikdy pozdě. Život v lásce a vyrovnanosti dokáže pravé divy a umí změnit stíny života v prožitky radosti, lásky a harmonie.

Mnoho lidí však musí napřed projít zkouškou utrpení, aby se vnitřně obrodilo. Nikdo je nedokáže přimět k obratu dří-

ve. žádný domácí lékař, kazatel či psycholog. Podívejte se, ke kterému typu patříte vy:

Typ 1 jde hlavou proti zdi, když mu tak jeho představy velí.

Typ 2 kalkuluje i s možnými riziky, která přinese realizace byť dobré myšlenky.

Typ 3 se řídí výhradně svou intuicí. Myslí a jedná tak, jak mu cíl pro věci radí.

Typ 1 se ze svých zkušeností nikdy nepoučí; typ 2 bude po zkušenostech opatrnější; pouze typ 3 dokáže vyvodit dokonale důsledky ze svých chyb. Oběhový kolaps nebo srdeční infarkt ho nezastraší. To je pouhá pověra, že máme tělo po takové nemoci už jen šetřit. V sanatoriu pro osoby po srdečním infarktu ve Schwarzwaldu provádějí pacienti krátké gymnastické cvičení hned první den po propuštění z kliniky. Další den už podniknou jednodominutový běh v lese. Běh se každý den prodlužuje o jednu minutu. O čtyři týdny později pak lilo kardiaci - jejich věk se pohybuje od 30 do 78 let - běhají v lese již půl hodiny. Kdo se kromě toho ještě dokáže pomocí pozitivního myšlení zbavit negativních představ uložených v podvědomí a napříště se ve všem řídí moudrostí vlastního nitra, ten povede po infarktu zdravější život než předtím.

Pozitivní myšlení se však neobejde bez jisté důslednosti. Rozhovory o nemocech a všechno, co by vás mohlo vrhnout zpět, vymeťte ze své duše jako nepotřebný odpad. Dělejte to jako já se svou věčně nemocnou známkou: nevolejte jí už a neposlouchejte ji! Dostanete jen novou dávku negativní energie, která vás vrhne zpět mezi staré představy a staré neduhy budou přetrvávat o to déle.

Když mi někdo ve společnosti začne vykládat o nemocech, ukážu mu hned záda. My, kdo myslíme pozitivně, nemáme srdce z kamene, ale nebudeme naslouchat šířitelům slabosti a negace. Nikdo nemůže na základě lakového chování tvrdit, že jsme necitelní či citově okoralí. Ale nutili byste u stolu zdravého partnera, aby vypil jed, který mu podáte? Pak mu také nevnucujte duševní jed negativních myšlenek, které vznikají tehdy, když se zaobíráme nemoce. Nikdo nemá právo strhávat ostatní na svou negativní úroveň. - Chránit se však musíte sami. Co mne se týče, já se takových hovorů prostě nezúčastňuji.

Kdo respektuje duchovní zákony, je v bezpečí

Největší psychickou pomocí pro staré lidi často je zbavíme-li je strachu - také před smrtí - když se naučí řídit se nejvlastnější podstatou své bytosti. Hluboce prociťovaná láska a harmonie ke všemu žití a dění jsou v každém případě užitečnější než jakýkoli uklidňující prostředek. Psychická slabost bývá často spojena s tělesnými neduhy.

Mnohostranné možnosti sugestivního působení mě vždycky znovu překvapí. Například za mnou přijela jedna žena z Rakouska se svým dvacetiletým synem, jenž byl tak malého vzrůstu, až jsem si myslel, že mu je teprve dvanáct. Mladého muže tolik trápily nejrůznější fobie, že nebyl v životě schopen cokoli dokázat. Nevyhnutelně šel od jedné nemoci k druhé; nejspíš proto, aby mohl zůstat doma a nevzdalovat se zpod ochranných křídel své matky. Již sedm let trpěl na diabetes (cukrovku).

Hypnoterapie byla v jeho případě kvůli úzkostným neurozám velice obtížná. Bylo velmi nesnadné ho uklidnit, ale přece: asi po šesti týdnech jsme terapii přerušili a mládenec šel v této pauze do nemocnice kvůli ledvinovým komplikacím, a tam při vyšetření zjistili významný pokles hodnot cukru ze 135 na 75. Sugescie zaměřené na zdraví přinesly pak zlepšení i vedlejších funkcí ledvin. Při masivním nasazení duchovní energie si není *žádná* nemoc jistá.

Jednou mi rodiče přivedli svého potomka, trpícího spastickými křečemi. Hypnózu jsem ovšem nemohl použít, protože takto postižení lidé nejsou vzhledem ke svým nekontrolovatelným pohybům hypnobilní. Podařilo se mi však rodiče přemluvit k experimentu, který mě náhle napadl. Přivedli jsme mládence do kroužku dynamické meditace v jednom Bhagwanově centru v Mnichově. Vibrace, do nichž se musí v první čtvrtině meditace uvést lidské tělo, vedou i k úplnému vybití veškerého tělesného napětí. Předpokládal jsem, že spastické stahy nejsou z tohoto pravidla vyjimky. Mladý muž se sice třásl dál, ale volněji. Jeho křečovitě zachvěvy ztratily asi polovinu ze své intenzity. V tomto experimentu budu ještě pokračovat.

Zvlášť velký úspěch - i terapeut potřebuje takto potvrdil smysl své práce - jsem zažil u paní Charloty P, která trpě-

la střevními neduhy. Už čtyři a půl roku ji trápily deprese, měla problémy se štítnou žlázou a často ji bolela hlava. Na začátku hypnoterapie jsem měl se svými spolupracovníky pocit, že před sebou máme utrpeného člověka, potřebujícího opravdu naši pomoc. Vedle terapie jsme ji seznámili i s pozitivním myšlením a došlo k téměř úplnému obratu.

Už po prvních čtrnácti dnech si sestavila z knih dr. Murphyho a mých podkladů 7. praxe celou řadu vlastních sugescí, které bylo možno uplatnit obecně proti jakékoli nemoci. Níže uvádím výtah ze sugescí, jež večer doma používala, protože jako samostatný výtvar pacientky užívaný ke zmírnění utrpení mají zcela mimořádnou hodnotu. Její výběr byl ovlivněn tím, že byla silně nábožensky založenou, věřící katoličkou. Zvolila si tyto sugescce:

- Celý den v mém srdci a v mé duši vládne pokoj, harmonie a vyrovnanost.
- Celou mou bytostí prostupuje nekonečná hojivá síla mého podvědomí. Jejím výrazem je harmonie, zdraví, mír a radost.
- Mé tělo je výrazem dokonalosti Boží. Mé podvědomí teď naplňuje představa naprostého zdraví.

Prostředek proti nemírnému strachu:

- Hledala jsem Pána, jenž mě vyslyšel a jenž mi pomohl od mých strastí. Nic se mi nemůže stát.

Třicet dvouhodinových sezení v hypnóze z ní udělalo vnitřně klidného člověka, jenž se naučil se svým utrpením žít - a tak mu také učinit rázný konec. Bolesti hlavy zmizely už během terapie. V létě jsem se pak o ní při jedné akci dozvěděl, že pominuly i problémy se štítnou žlázou a střevní potíže.

Náš nejtěžší úkol - rakovina

Již několik desítek let stojí téměř na prvním místě úsilí medicíny snaha doslat pod kontrolu nejstrašnější chorobu, rakovinu. Postiženým stále slibují nové a nové zázračné prostředky, vkládá se naděje do stále nových druhů terapie, ale nakonec se vždy ukáže, že to byl omyl nebo že přináší po-

moc jen nemnohým. Lékaři činí za vznik rakoviny odpovědnými nejružnější faktory a zděděné vlohy. Shromáždili množství detailů, které při rakovině hrají nějakou roli. Ale všechno to enormní úsilí nepřineslo až dosud ovoce. Je naše moudrost na tuto zlou, téměř nepostižitelnou chorobu krátká?

Je však nutno konečně jednou jasně říci, že medicína slojí před touto nemocí bezradně proto, že se na pacienty dívá jednostranně pouze jako na tělesné objekty, v nichž se určitý mechanismus vymkl kontrole. Jde o samolibé počínání lékařského stavu, neboť lékaři se často cílí být „pány“ nad našimi těly. Takový přístup zbavuje nešťastné postižené často chuti vůbec něco dělat, protože prý, jak řekl Palström, „nestane se, co se nemá stát“. Vždyť jak pochodil dr. Issels, který na březích Tegernsee založil kliniku pro léčení rakoviny na zcela odlišném základě, pomoci celostní terapie, a jenž byl pak postižen na řadu let zákazem povolání! Byl ovšem natolik silný, že i přes úzkoprsost a šikany medicínální byrokracie prosadil znovuotevření ústavu. V roce 1978 uvedl před účastníky semináře, který jsem pořádal pro dr. Murphyho, že svým pacientům, trpícím nevléčitelnými formami rakoviny, již řadu let poskytuje duchovní pomoc podle dr. Murphyho.

„Kdo zná dr. Murphyho, ví, že my všichni jsme špatně naprogramováni,“ řekl dr. Issels ve své úvodní řeči, „že zejména nemocní rakovinou jsou špatně naprogramováni, protože ze všech stran slyší: Ty jsi neléčitelný případ, tobě už není pomoci. Z Murphyho učení o pozitivním myšlení je nám známo, že tuto obehnanou desku musíme co nejdříve vyhodit. Musíme nastoupit nové cesty, abychom byli duchovně svobodní a aby duchovní terapie v nás našla pozitivní odezvu.

Naše medicína je, musím říci, velice primitivní,“ pokračoval dr. Issels. „Léčíme pacienta somaticky (tělesně) a myslíme si, že jsme už udělali všechno, abychom mu pomohli. V posledním desetiletí jsme částečně zapojili už i duši, takže léčíme alespoň zčásti psychosomaticky. Už to je pokrok. Ale musím říci všem, kdo se tím zabývají, že to je leckdy věc nesnadná - protože psychická terapie někdy zabere snadno, zatímco jindy narazí na velké těžkosti.

Avšak všichni jsme zapomněli, že nad psychikou stojí duch, že je tedy ještě třetí činitel a že i na něho musíme léčebně působit. Je pro nás nesmírně důležité, jaký postoj zaujímáme k duchovnu, k Bohu, zda žijeme sami se sebou v harmonii či nikoliv. Víme, že právě duchovní stránka je hnacím principem duše i těla, a přitom jí věnujeme tak malou pozornost."

Kolegové nemohli tomuto velkému lékaři jasnozřivost, s jakou rozšiřoval obzory lékařské vědy, dlouho odpustit. Se svým přesvědčením není však sám. Také jiní lékaři se domnívají, že řešení problému rakoviny je nutno hledat v duchovní oblasti. Vedoucí lékař ZIST (Centrum pro individuální a sociální terapii), dr. Rolf Büntig, měl v Mnichově přednášku na téma „Rakovina jako sebevražda“. Podle něho leží spouštěcí mechanismus této choroby v psychice. Tento lékař si osvojil přístup východní celostní lilozolie. Ten, kdo na sebe po desetiletí nechá působit problémy, konflikty a negativní představy, kdo se odcizí nekonečným tvořivým silám vlastního nitra, ten na sobě záhy pocítí jisté tělesné změny, které mohou vést k rakovině.

Veškeré snahy najít vnější faktory vzniku rakoviny znamenají zase jen somatický výzkum. Je to pouhý pokus školské medicíny najít pro každý rakovinný syndrom nějakou materiální příčinu - a to je málo. Když dr. Manfred Köhnlbacher ve své knize „Život bez rakoviny“ nabízí s těmi nejlepšími úmysly vitamin A-E-mulsin, vitamin C a enzymy wobe mucos se slovy: „Za nějaké tři marky denně se zbavíte strachu z rakoviny“, pak i on lpí na tradiční léčbě rakoviny, která se sice snaží postihnout symptomy, neodhalí však příčinu.

Nechtěl bych však, aby vás moje poznámky připravily o naději, kterou jste snad do tohoto způsobu samoléčby vkládali. Jak jsem ukázal, každá pozitivní představa pomáhá překonávat problémy. Vše, co jsem vám v této knize sdělil, posiluje naději, že jste udělali velký krok za hranice pouhého medikamentózního léčení.

Dr. Carl Simonton z Texasu nastoupil tuto psychologickou cestu potírání rakoviny naprosto důsledně. Ve svém „Cancer Counseling and Research Center“ přistupuje již od počátku sedmdesátých let ke svým pacientům s plným po-

rozuměním pro jejich emocionální potřeby. Jako jeden z mála odborných lékařů na celé Zemi, kteří vyvodili z moderních směrů transpersonální psychologie závěry pro vlastní lékařskou praxi, zjistil při zkoumání stresu, že stres většinou zároveň vede k emocionální depresi. Ta zase vede se vši pravděpodobností k depresi tělesné. Tato deprese usnadňuje šíření nemoci, neboť oslabí imunitní systém. Dr. Simon-ton proto přistupuje zcela systematicky a cílevědomě k psychologické nadstavbě pacientů; vede je k tomu, aby si více uvědomovali vlastní tělo, aby byli lépe motivováni pro život, a přetváří jejich hodnotový systém. Pacienti přestávají být „bezmocnými oběťmi své nemoci“ a stávají se důvěryhodnými spolupracovníky lékaře.

Mnoho prvků učení dr. Simontona o změně životního stylu a o významu duchovních faktorů nemoci pro pacienta je obsaženo i v této knize a na mých seminářích. Kdo zamění negativní aspekty stresových situací v životě za pozitivní motivaci a jednání, ten unikne ze začarovaného kruhu, do něhož se doslal. Pozitivní myšlení, techniky uvolnění a sugesce a meditace aktivují alespoň zčásti oněch nevyužitých 95 procent našeho nevědomého potenciálu, jehož v každodenním životě využíváme zřídka nebo vůbec ne. Zde leží rezervy, díky nimž můžeme změnit obraz vědomí a také obraz, jaký jsme si vytvořili o nemoci.

„Beznadějné případy“ neexistují

Duch stvořil tělo, řekl Goethe. Ani to nejslabší tělo, ani jeden „neléčitelný“ případ rakoviny na klinice není zcela bez naděje. Je takový jen v situaci, kdy se tělo samo vzdává, kdy kapituluje před negativními silami a nechá se jimi ovládnout. Příčinou jeho záhuby jsou pochyby, nedůvěra v nekonečnou sílu vlastního já.

Zamyslete se alespoň krátce: cítíte tu odpovědnost, jakou máte vůči ostatním nemocným, když toto víte? Cítíte sílu útěchy, vnímáte ji naplno? Historie, kterou píše život, je jako film s otevřeným koncem. Kdykoli se můžete stát jeho režiséry a libovolně ovlivnit další děj - rakovinu nevyjímaje.

Pouze v samotném Mnichově znám dvě pacientky, nad kterými již lékaři zlomili hůl a které dva roky poté, kdy vyslechly od lékařů ortel smrti, ke mně přišly rozzářené radostí a vyprávěly, že podle klinických testů jsou naprosto zdravé. Metastázy, před nimiž lékaři ze somatického hlediska kapitulovali, zmizely. - Jak je to možné?

Záchrana obou těchto žen proběhla podle stejného scénáře. Obě žily před propuknutím rakoviny ve starostech, frustracích a s psychickou zátěží. Ve vrcholné fázi choroby se o jejich psychiku nikdo nestaral. Poslední alternativou byli chirurgové - ale ani oni je nedokázali zbavit utrpení. Východní mudrc by řekl, že kdo spadl do oceánu nevědomosti, ten se nespasí tím, že zachrání vnější schránku, tedy hrubé materiální tělo.

Obě ženy přišly, když jim bylo nejhůř, do kontaktu s pozitivním myšlením. Stalo se tak v pravý okamžik. Jedna četla knihy dr. Murphyho, druhá přišla po operaci do mé ordinace, aby se podrobila psychoterapii v hypnóze. Samy poznaly, že na sebe dosud v životě nechaly až příliš působit negativní síly - to si také u nás podrobně ujasnily a toto poznání pro ně bylo jako náhlé osvětlení. Od té chvíle se věnovaly plně harmonizaci vlastního nitra; jedna pomocí modliteb, přičemž využívala textů dr. Murphyho, které si sama vybrala, druhá pozitivními sugescemi u mne v praxi.

Pokorně uposlechly Božího přikázání: „Slaň se vůle tvá!“ Byly poslušné zákonů harmonie a lásky a to jim přineslo úspěch. Už o nic neusilovaly, už se nepřely s osudem, ale bez výhrad ho přijímaly - a díky tomuto „laissez faire“ našly největší a nejsvětější sílu v sobě samých, kterou po desetiletí opomíjely a která je nyní uzdravila.

Definitivně se tak rozloučily s těsnou klecí starých představ, tísnící vlastní já. Tlak utrpení je přivedl k rozšíření vědomí, které se ostatním, čistě rozumem se řídícím smrtelníkům snaží přiblížit nejrůznější ezoterické skupiny, meditační Školy a střediska jógy. Každému z nás se může této milosti dostat. Každý z nás má schopnost nechat proniknout paprsky nekonečné moudrosti svého vyššího já do pozemské reality všedního dne. „Království Boží je ve vás,“ řekl Ježíš. Nikdo je nenalezne mimo sebe. Moudrý muž je jako oblak, který se nechá hnát po obloze, aniž ví kam, ale

přešlo pln důvěry. Kam ho vítr požene, lam bude cíl. Musíme to jen dovolit, musíme jen nechat vše plynout, jak má!

Když vaši blízcí onemocní rakovinou a vám se zdá, že jim nedokážete otevřít duchovní obzory, aby odtamtud načerpali pomoc, neskládejte v zoufalství ruce do klína. V takovém případě musí za ně někdo jiný nabýt chybějící důvěry ve vlastní síly a někdo jiný se musí vzepřít osudu.

Posílejte nemocnému lásku a sílu, aby objevil sama sebe. Spojte své síly se skupinou stejně uvažujících lidí. Jejím síla vzroste s každým dalším účastníkem. Když celá rodina dodává nemocnému v modlitbě nebo společné meditaci všechnu svou energii, vznikne lak síla nesmírné intenzity. A pokud je to nemocnému souzeno, může tato síla mnohé změnit. Nemocnému nepomůže soucit a účast, ale musíte jej vidět zdravého a zářícího štěstím. Jen tak dojde podle duchovního zákona pozitivní představa svého naplnění.

Jeden kolega mi vyprávěl, jak před nedávnem poradil rodině, jejíž racionálně uvažující otec onemocněl neléčitelnou rakovinou plic, tento přenos síly a lásky jako poslední možnost. Lékaři dávali tomuto muži na podzim 1979 pouhých čtrnáct dní života. - Podle posledních informací v zimě 1981 ještě žil a jeho rodina hovořila o těžko uvěřitelné duchovní proměně svého otce, zatímco lékaři mluvili o „spontánním zlepšení“.

Pozitivní závěr

Vlastně každý problém a každé trápení je zároveň dar. Bhagwan jednou řekl: „Vyhledáváš problémy, protože chceš dary!“ Problémy mohou tomu, kdo si je způsobil, pomoci k nalezení cesty, jak je zásadním způsobem překonat. Každý problém v sobě skrývá i své řešení. Čas, který uplyne mezi vznikem problému a jeho vyřešením, to je doba zrání osobnosti. Někdy však právě v *tuto dobu* přijde smrt. Může se vůbec lidský mozek opovážit zeptat se „proč“?

Toto je příručka pro spasitele. Když dojdete k poznání, že můžete spasit sami sebe, pak splnila svůj účel. Při jisté příležitosti jsem řekl loučícímu se pacientovi, když vynášel do nebe mou terapeutickou melodii: „Buďte takový, jaký mám být já!“

„Vyhýbej se učiteli, který chce být zbožňován," řekl jednou jakýsi indický mudrc. Nejsem žádný idol, nýbrž člověk, který má svůj vlastní život. Jednomu posluchači, který mě chtěl nachytat na rozpory v mých poznatcích, jsem řekl: „Už jste někdy viděl ukazatel, který jde tam, kam ukazuje? Ale přesto jdete podle něho." Přílišné očekávání je závislost na druhém a svěřací kazajka apriorních představ. Není důležité, co do nějakého člověka vkládáme, ale jaké zkušenosti od něho čerpáme.

Ze všeho, co v této knize stojí, si proto berte to, co vás nejvíc osloví. Ostatní můžete klidně pominout. Třeba to uvidíte jinak, až budete knihu číst podruhé. A neberte mě také vždycky doslova. Leccos může být jiné, než jak to popisují. Je tolik cest k vyššímu vědomí a lepšímu životu, kolik lidí žije na této planetě. Nebuďte dialektiky, potírajícími jednotlivé pojmy, ale snažte se pocítit onen duchovní základ, díky němuž lze rozšířit vlastní vědomí. Je přece jedno, jakým způsobem dospějete k osvětlení.

Svou vlastní cestu naleznete pouze tehdy, když se oprostíte od zažitých myšlenkových šablon, plodu naší školní výchovy, Také já jsem jen pouhou zastávkou na vaší cestě k nekonečně hlubokému vědění, s nímž vám snad má kniha zprostředkuje jisté zkušenosti. Možná dospějete v jeho pojetí daleko dál než já se svými možnostmi. Dokud máme pozemské tělo, kráčíme stále po cestě evolučního rozvoje. A kdo by se odvážil zpychnout natolik, aby tvrdil, že dospěl podstatně dál než soused?

Vaše osobní štěstí v životě je jediná věc, kterou vám nemůže zprostředkovat žádný jiný člověk. Sami se musíte připravovat na to, abyste je zažili. Nezpěčujte se proto osudu, aby vám mohl poskytnout své štědré dary. Nezaložte tuto knihu po přečtení, ale pracujte s ní stále znovu, podtrhávejte si místa, která jsou pro vás osobně důležitá, a mějte je připravena ke každodennímu použití. Když jste se učili číst, také jste se tím museli zabírat každý den, Když nyní chcete navázat těsné styky se svým podvědomím, dělejte to také lak. Ta největší moudra a poznatky, které jste si právě osvojili, aplikujte i v maličkostech všedního dne. Tak se z vás záhy stane nový člověk. Jste stejně jako já studenty univerzity života.

Jestliže se vám souvislosti duše, těla a duchovna, jak jsem je popsal, zdají být samozřejmostí, pak se pokuste spolu se mnou změnit ducha poznamenaného školní výchovou, neboť stále myslí jaksi „tělesně“. Zjednejte si prostřednictvím pozitivního myšlení a praxí pozitivních sugescí přístup k vlastnímu nitru, ke zdroji svého zdraví.

Cesta k osvobození je dlouhá. Křesťanství nedokázalo člověka plně osvobodit ani za 2000 let. Čím jistěji se budete pohybovat po vytčené cestě osudu, tím intenzivněji budete prociťovat smysl svého života. Znáám lidi, kteří by se v případě, že by onemocněli rakovinou a neměli vyhlídky na uzdravení, nenechali operovat. Pochopili, jak bezmocné jsou zásahy zvenčí, a cítí, že nemoc je vlastně naléhavým poselstvím či sdělením. Pak už skutečně pomůže jen to, že se plně podřídíme duchovnímu vedení, a východisko záleží už čistě jen na nemateriálních silách.

Pokud mále stejný názor jako já, pak chodte zásadně jen k takovému léčiteli či lékaři, jenž tyto zásady ve své praxi respektuje. Nenechte se už nikdy léčit čistě symptomaticky narychlo předepsaným medikamentem. Napříště se vždy pokuste zjistit, zda vás lékař, jemuž důvěřujete, bude léčit i s přihlédnutím k psychickému pozadí.

Pokud jste kritického založení, využijte léto vlastnosti v pozitivním smyslu: Podívejte se vždy okolo sebe, jestli vás někdo nechce oklamat. Nevěřte hned každé reklamě či nově nabízenému výrobku, nemyslete si, že musíte hned vyzkoušet každý nový preparát či pilulku, která slibuje dopomoci k pocitu štěstí. Mnoho takových preparátů, zejména když jsou k dostání bez receptu, přináší prospěch pouze svému výrobcí.

Hledáte-li štěstí, ponořte se nejprve do svého vlastního nitra. Teď už víte, že je možné se dostat na stopu příčin psychických i tělesných poruch. Skutečné uvolnění a síly získané sugescí vám opět dopomohou k vnitřní harmonii a zjistíte, že harmonie a láska vám poskytnou všechno, po čem v životě toužíte - i zdraví a úspěch -, že vám pomohou i smířil se s těmi mými názory, s nimiž nemůžete docela souhlasit. Zůstaňte člověkem jako já. Společně se v budoucnu vynasnažíme, abychom už nenaletěli na triky egoistické části své duše. - Rozhodli jsme se pro štěstí!

Děkuji vám, že jste při čtení této knihy sledovali stejnou cestu jako já. Snad se naše osudy zase někdy setkají; usmějte se na mě prostě, až se někdy potkáme. Poznáme se podle ovoce, které naše práce přinesla!

**Budete-li mít dotazy k této knize či k mým seminářům,
obraťte se laskavě na adresu:**

**Erhard F. Freitag
Institut für Hypnoseforschung
Postfach 20 08 16
80008 München
tel.: 089 55 52 84**