



Zdraví díky správnému myšlení

Aktivovat sebeléčivé síly znamená uvědomit si vlastní léčivou podstatu a zbavit se všeho, co těmto vnitřním silám stojí v cestě a blokuje je. Nemoc pro nás znamená určitou pobídku, výzvu, abychom odstranili pochybený duchovní postoj, „dohodli“ se sami se sebou a změnili svůj stav vědomí. Touto knihou autor ukazuje cestu jak dosáhnout dalekosáhlého uzdravení.

Kurt Tepperwein, narozený v roce 1932 v Lobensteinu, působí jako léčitel a terapeut v oblasti pravé příčiny nemoci a zármutku. Od roku 1984 je docentem na Akademii duchovních věd a vede pracovní skupinu Mentální trénink. Jeho tréninkové metody pomohly už mnoha špičkovým manažerům a vrcholovým sportovcům k úspěchu a stabilním výkonům. Vydal řadu bestsellerů, které si získaly velkou oblibu a objevují se neustále v nových vydáních.

V dnešní moderní době je náš zdravotnický systém stále náročnější a dražší, a přesto ještě nikdy neexistovalo tolik nemocných jako právě teď. Ačkoli můžeme zaznamenat, jak prudce narůstá množství poznatků a možností léčby, mnoha pacientům připadá, že se jim nedostává dostatečné péče. Spočívá to v tom, že vlastní nemoci už vůbec nerozumíme. Za nemoc považujeme příznak, ačkoli ten na nemoc jen poukazuje. Toto zřejmé upozornění posléze odstraníme a považujeme se za zdravé.

Nemoc má však svou příčinu spíš v myšlení a na duši než v těle. Jsou to naše myšlenky a pocity, kvůli kterým onemocníme nebo se uzdravíme, a proto by pro nás mělo zdraví představovat zcela normální stav. Léčit může jen duch. Nemoc je výzva, abychom odstranili chybný duchovní postoj, znovu se dostali do harmonie sami se sebou a změnili stav svého vědomí.

Kurt Tepperwein nám v této knize ukazuje cestu k dalekosáhlému uzdravení.

KURT TEPPERWEIN SEBELÉČBA

aneb JAK AKTIVOVAT
VLASTNÍ LÉČIVÉ SÍLY

Zdraví díky správnému myšlení

OBSAH

Léčivé slovo na úvod	9
Úvod: Podstatou léčby je sebeléčba	13
Význam a příčina nemoci	14
Co tedy znamená uzdravení?	17
Koho lze vyléčit?	20
Co se dá vyléčit?	20
Uzdravení je návrat k celistvosti	22
Cesta léčby: Buď sám sebou!	25
Jak uzdravit Zemi	25
1. Léčebný program: Bdělost	27
2. Léčení na duševní úrovni: Léčba duše	37
Rozdíl mezi duší a vědomím	37
Uzdravení - zdravý - osvícený	41
Uzdravení smrtí	42
3. Léčení na duchovní úrovni: Uzdravení ducha	44
Uzdravování ducha je prastará záležitost	45
Řízení energie	48
4. Léčení na emocionální úrovni: Energie srdce	50
Pocity - proměnlivé jako počasí	52
Cvičení na vnímání pocitů	54
Léčení vztahů	54
5. Léčení na fyzické úrovni: Uvědomit si tělo	58
Vaše dokonalé tělo	59
Vnímejte energii těla	60

6. Dynamika léčby.	64
7. Pomoc od léčitelů: Přijetí	66
Hlavní body průběhu léčby.	66
Kdo může léčit?	67
Léčitel jako porodník	70
Kritéria na úspěšné léčitele.	71
Nesobeckost léčitele.	73
Následovat vnitřní moudrost	74
Vnitřní léčitel.	75
Pomoc duchovního učitele.	78
Shrnutí - pomoc od léčitelů.	79
8. Rozpoznání nemoci jako léčba: Prohlédnutí	82
Nejlepší diagnóza.	84
Léčení pomocí diagnózy čaker.	85
Jak poznat smysl onemocnění.	88
9. Kroky k anamnéze: Poznání sebe sama.	92
Bilance vašeho života.	93
Otázky k rozboru konfliktu.	95
Rozbor situace z pohledu pozorovatele.	97
10. Cesta léčby: Bud' sám sebou!	100
Co to znamená JÁ SÁM?	103
Klíč k radosti ze života.	104
Kroky k sobě.	105
Sedm zrození lidské duše.	107
Co musím dělat, abych byl SÁM SEBOU?	122
Cesta je cíl.	125
11. Metody sebeléčby: Být nástrojem uzdravení	126
Uzdravení za pomoci léků.	126
Léčba energií.	128
Léčení s obrazotvorností.	138

Uzdravení vírou	142
Léčba pomocí afirmací	147
Léčba tichem	152
Léčba za pomoci kontemplace.	155
Léčba modlitbou a meditací.	159
Vliv modlitby.	161
Léčba důvěrou.	163
Léčba požehnáním.	165
Uzdravení smrtí.	167
12. Od sebe-zapomnění k sebe-identifikaci	171
Závěr: Sedm kroků k pravému uzdravení	177

LÉČIVÉ SLOVO NA ÚVOD

*Nás duch doslova
utváří naše tělo.*

Candace Pert

V knize, kterou právě držíte v ruce, stojí ve středu pozornosti duše, duch a vědomí - síly, které se značnou měrou podílejí na *sebeléibě*. Proces uzdravování dosahuje v konečném důsledku spásy duše, našeho štěstí, ale nejen nás samotných, nýbrž všech živých bytostí.

Klasická školní medicína a věda mají ještě stále potíže s pojmy, jako je „uzdravování“, „sebeléčba“, „být uzdravený“ či „spása duše“. V takovýchto případech raději hovoří o „salutogenezi“.¹ *Uzdravení* je velkolepý a velkomyslný výraz, jenž daleko přesahuje obzor klasické medicíny - je tak komplexní jako sotva nějaký jiný v naší mluvě.

Uveďme si to na příkladu. Máme zcela jasnou představu o obsahu pojmu, jako je například „uzdravení“ rodiny, nějakého vztahu či lidstva nebo dokonce planety Země. Pro klasickou medicínu jsou však tato témata mimo její obzor, a proto neuchopitelná. Pro ni je směrodatné fyzické tělo se svými orgány a vnitřními funkcemi až po kůži - dál už nedohlédne. V této oblasti vykonala bezpochyby mnoho znamenitého a každopádně hodně přispěla k našemu porozumění tělesných funkcí a procesů.

Klasická školní medicína *opravuje*, což v mnoha situacích jistě může zachránit život, v jiných zase zajistit velkou

¹ **Salutogeneze** - vědní odbor, který se zajímá o osobnost člověka, především o zdraví a jeho rozvoj. Zabývá se podmínkami nezlomného zdraví navzdory velké náročným životním situacím a hledá důvody, proč v nich někdo onemocní a někdo ne. Zdraví nepovažuje za pouhou nepřítomnost nemoci, {pozn. pfekl}

úlevu při akutních bolestech. Ale vyléčí skutečně a nadobro? Je vůbec uzdravování jejím hlavním přáním? Nejde ve většině případů spíš jen o to jak postavit člověka na nohy, aby byl opět „provozuschopný“, aby se co nejdřív mohl zařadit do pracovního procesu? Výsledkem „opravující“ medicíny není často nic víc, než že v „nezdravém“ všedním dni se pacient zase dostane do běžného chodu. Může být takové vyléčení trvalé?

K uzdravení dochází v oblasti, kam klasická medicína se svým obzorem nedosáhne. Samotný výraz „sebeléčení“ či „sebevyléčení“ je pro ni jen stěží uchopitelný pojem. Sice stále víc uznává důležitou roli imunitního systému (*psycho-neuroimunologie* je v podstatě velice mladá disciplína!), ale přesto její přístup zůstává beze změny. Jako by i tady platilo, že je možné „opravit“ ho podle potřeby vhodnými prostředky.

Sebeléčba však vychází z toho, že nic nelze opravit zvenčí, ale že proces uzdravování probíhá sám od sebe a uvnitř těla. V tom se liší stará mechanistická filozofie od pravé životní filozofie: Život se dokáže léčit sám od sebe, a to ve všech svých podobách. Mechanika poškozených hodin se nemůže opravit sama, zatímco poraněná kůže to umí. To je život. A všechno se může léčit samo jen tehdy, pokud v sobě obsahuje „zdravé vnitřní jádro“, které stále touží po tom, aby uzdravilo zranění a celek udrželo zdravý (přičemž „zdravý“ je zde použito ve smyslu jako *celý, neporušený*).

Pokud řekneme *aktivovat vlastní léčivé síly*, je třeba to chápat jako proces, při němž si začneme uvědomovat vnitřní léčivé jádro (hlavní téma této knihy!) a odstraňovat všechno, co vnitřním silám stojí v cestě, co je blokuje. Léčivým jádrem je míněna duše, naše vědomí. Právě dnešním lidem, zaměřeným především na logiku, myšlení a vědomosti a ovlivněným „moderní vědou“ (mimořádně přes sto let překonanou), často schází přístup k hloubkám duše, k okouzlení světem, mystice a spiritualitě života.

Přesto se v současné době i věda otevírá novým perspektivám. Také tady začínají působit „vlastní léčivé síly“. Právě jeden z vědních oborů — kvantová fyzika — dosáhl v průběhu posledního století převratných změn na poli vědy a sám dal mnoho podnětů k porozumění tak neuvěřitelnému fenoménu, jako je léčení na dálku. Kvantová fyzika potvrdila, že pro přenášení energie nehraje prostor ani čas žádnou roli. Navíc uznává nekonečný potenciál vztahující se k TADY (prostoru) a TED (času) a poukazuje na sílu ducha. Poskytuje nám zcela nový pohled na to, co „realita“ skutečně znamená: *možnosti* našeho ducha. Všechno, co je pro něj možné, lze uskutečnit. Tudiž i *sebeléčení*.

Kdo zásadně zavrhuje léčení duchem nebo na dálku, nedostal se ve vědě ani do minulého století a mentálně ještě žije v předhistorické době kvantové fyziky. Možná že i v Německu máme svůj specifický problém s výrazem „léčba“. Příliš snadno se tu alternativním léčebným koncepcím vypaluje znamení „léčitelství“ - ve smyslu „šarlatánské“ - a jednoduše se zavrhnou. Stačí, když se nějakému nápadu přilepí nálepka „léčitelství“, a už se začíná s jeho zatracováním. A nové představy, léčebné metody i lidé, kteří se jimi zabývají, jsou tak omezováni.

Jenže přesně to jsou typicky patologické mechanismy — odtrhnout, omezit, zapudit, zatratit, vypovědět, zničit. A právě tyto mechanismy je třeba začít léčit! K tomu jistě také patří skutečnout, že bychom tento důmyslný výraz léčení měli znovu *uzdravit* i v samotném *jazyce* a nechat ho opět vstát z mrtvých v celém jeho duchovním významu. Potěší mě, pokud svou knihou přispějí k tomuto procesu uzdravování.

Ale především tu běží o vás! Uvědomte si, že uzdravení je možné, když se pro ně rozhodnete. Je proveditelné, pokud dáte svým vnitřním léčivým silám dostatek prostoru, aby vůbec mohly působit. Bude úspěšné, když si to připustíte a léčbě dokážete nechat volný průběh. Co je však

podstatné - je k tomu třeba neomezeně důvěřovat životu. A přesně o to se jedná! **Důvěra v život**, to je jedna z největších sebeléčitelských sil, které stojí za to, abychom ji oživil.

John Naisbitt, velký americký badatel zabývající se výzkumem budoucnosti, řekl: „Topíme se v informacích, ale žízníme po moudrosti.“ Tato kniha se nezaměřuje na vaši potřebu dalších informací ani na váš rozum. V klasickém slova smyslu v ní nenabízím nic k učení. Spíš bych si přál zaktivovat moudrost vašich léčivých sil. A to není cesta rozumu, ale duše, vědomí. Duše je to, co důvěřuje životu, rozum je spíš pochybovač a zoufalec.

Čtete tuto knihu očima duše!

UVOĎ PODSTATOU LÉČBY JE SEBELÉČBA

Moderní materialismus zbavuje lidi nutnosti převzít zodpovědnost. Také náboženství to mnohdy dělá. Ale myslím si, že když člověk vezme vážné kvantovou mechaniku, tak mu naloží na bedra plnou odpovědnost, ale ani ona mu nedá žádné jednoznačné a utěšující odpovědi. Oznamuje pouze jediné: „Ano, svět je obrovské místo plné tajemství.“

Mechanismus není ta správná odpověď, ale já ti ji neprozradím. Protože jsi už dost starý na to, aby ses sám rozhodl.

Jeffrey Satinover

Pro nás všechny je načase, abychom pochopili, že nemoc má svou příčinu ne ani tolik v těle jako spíš na duchu a duši. Jsou to naše myšlenky a pocity, které nemoc buď vyvolají, nebo nás naopak uzdraví, neboť *zdraví* a *být zdravý* nás věčně doprovázejí a měly by pro nás znamenat zcela normální stav.

Léčit může jen duch. Žádný lékař dosud skutečně neuzdravil svého pacienta, neboť základem pro uzdravení musí být vždy správný duchovní postoj léčícího a léčeného. Nemoc je především výzva, abychom odstranili vadné přístupy k životu a životním situacím, jež se prostřednictvím nemoci zviditelnily, a zároveň změnili svůj stav vědomí.

Všechny tělesné projevy a stavy jsou výsledkem našeho duchovního naladění a postojů. Kdo má ve svém vědomí povzbuzující a pozitivní myšlenky, ten má také zdravé tělo. Samozřejmě že nestačí pouze pozitivně myslet a současně nedbat na základní přírodní zákony tím, že například nedostatečně dýcháme, nevhodně se stravujeme, zatěžujeme svůj organismus znečištěným životním prostředím, jako je elektrický smog, žijeme ve stresu a stálém horečnatém shonu a tak dále.

Život je inteligentní forma energie a tuto energii může člověk ve svém těle sám usměrňovat.

Když jsem dospěl k tomuto poznání, začal jsem se svým tělem promlouvat. Srdci jsem řekl že je silně a pokojně a pravidelně bije, a plicím, že jsou klidné a zhluboka dýchají a že klid proudí celým tělem a naplňuje jeho každíčkou buňku — a tak se i stalo.

Význam a příčina nemoci

Když chceme pochopit podstatu onemocnění, musíme vědět něco o „identifikaci“, a klást si tyto otázky: S čím se ztotožňuji? Co rozumím tím, když říkám „já“? Každý člověk má svou pravou podstatu, své JÁ. Když se s touto podstatou, svým pravým JÁ ztotožňuji a v tomto ztotožnění také žiji, potom jsem sám se sebou v harmonii a cítím se „celý, neporušený, zdravý“.

Trochu jsme zapomněli, kdo jsme, a mnohdy tak žijeme s nesprávnou identitou.

- Někdo se identifikuje se svým tělem, svou dokonalostí, působením na druhé lidi či výtečnou výkonností, jako například sportovec, kulturista či model, kteří představují symboly současného kultu těla.
- Jiný se identifikuje se svým povoláním a kariérou, někdo se společenskou rolí, a proto kolem sebe buduje ohromnou, nablýskanou fasádu „osobnosti“. Mnozí se identifikují se svým majetkem či postavením.
- Další se zase identifikuje s partnerstvím, s rodinou a vlastními dětmi. Identifikace se tak stává jakýmsi „opanováním“ či přivlastňováním si druhých, takže jim nenechává příliš volného prostoru k vlastnímu rozvoji a přináší tak jen neštěstí a zármutek.

Chybná sebeidentifikace se u většiny lidí výrazněji projevuje tehdy, když náhle přijdou o práci či ztratí majetek nebo moc, odejdou do důchodu, zažijí rozpad partnerství nebo jim děti „vylétnou“ z rodného domu. Život je pro ně rázem prázdný, nesmyslný, bezvýznamný, bezcenný. To, s čím se člověk ztotožňoval, je pryč. A tito lidé se často cítí natolik ztraceni, že po těchto utrpených ztrátách už ani nechtějí dál žít.

Uvedl jsem jen několik velmi patrných příznaků chybné sebeidentifikace. V každodenním stresu si mnohdy vůbec neuvědomujeme a někdy ani necítíme, že nejsme na cestě, která nám je vlastní. Ze se stále necháváme do něčeho postrkovat - ať už třeba nezbytnými věcmi, očekáváním druhých, svými partnery nebo čímkoliv, co nám samotným není po chuti.

Skutečnost, že upouštíme od pravé, nefalšované sebeidentifikace, či ji dokonce ztratíme, může vést jediné k disharmonii. Jestliže se ztotožňujeme s tělem, egem či vlastní osobností, nepocítíme ve svém JÁ žádnou nesrovnalost tak dlouho, dokud centrum vnímání (identifikace) zůstává v těle.

Naše JÁ však tuto disharmonii promítne do těla - kvůli této naší chybné identifikaci. Potom *nutně* musíme cítit, že se v těle něco „děje“. Vnímáme bolest, různé příznaky či omezení pohybu, tudíž něco, co označujeme jako (tělesnou) nemoc.

Už z toho poznáme, že naše tradiční představa o (tělesné) nemoci je velice omezená. Také náš způsob, jakým pracujeme a vyděláváme peníze, může být „nemocný“, stejně jako způsob, jak žijeme v partnerství nebo jak a kde bydlíme či jak zacházíme se svými dětmi a vším ostatním, za co neseme odpovědnost.

Všude, kde se nedostává ke slovu naše pravé JÁ, nýbrž úzkostlivé nebo agresivní EGO (dvě strany jedné mince), se tato nerovnováha zviditelní v podobě (partnerské, sociální, pracovní...) bolesti a nemoci.

S touto narůstající disharmonií mezi MÁ BYT (život v souladu se sebou samým) a co JE (život v sebe-zapomně-

ní) bude identifikace s tělem, egem a vlastní osobností stále nepříjemnější a bolestivější. Naše **JÁ nás tak chce přinutit, abychom se vrátili z pouhé iluze o svém já do skutečné sebeidentifikace.**

Dá se říci, že je to pravidlo, určitá zákonitost, která nás vytrhne z iluze nesprávného života a burcuje nás, abychom se probrali a konečně žili svůj život tak, jak máme.

„Neopravíme-li“ svůj život, tento nesouzvuk nám nakonec zničí tělo, čímž spolehlivě dovrší ztotožnění se s egem a osobností a ukončí klam o našem já předčasnou smrtí. Nezapomeňme, že máme možnost žít v naprostém zdraví přinejmenším 120 roků. I člověk, který umírá v osmdesáti letech, zaplatil celoživotní disharmonii téměř čtyřiceti roky života. Samozřejmě že život není matematická rovnice a životní úkol se nenaplní až tehdy, když dosáhneme sto dvaceti let. Mnozí opouštějí tělo o hodně dřív, protože už všechno vykonali. Měli bychom však mít stále na paměti, jak málo využíváme biologický potenciál svého těla právě proto, že většinu času žijeme v nevyrovnanosti.

Jestliže se však necháme vyburcovat nějakým onemocněním a vrátíme se do *pravé* sebeidentifikace, v krátké době necítíme bolesti, příznaky ani různá omezení, poněvadž ohnisko vnímání se opět dostalo do našeho JÁ, do našeho středu. Tato sebeidentifikace zároveň ukončí předchozí disharmonii a odstraní příčinu nemoci. Tělo se tak uzdraví „samo od sebe“ (díky našemu JÁ), protože se znovu obnovil harmonický stav „ztotožnění se se SEBOU“.

Nepotřebujeme vědu, abychom tuto pravdu intuitivně cítili. Dobře si uvědomujeme situace, kdy jsme naprosto sami sebou, ve svém zanícení, radosti ze života či jsme plni „enthusiasmu“ (řecky *být v Bohu*). Tehdy cítíme blaženost, jednotu se sebou samým a všim, co existuje. A také si stále citlivěji uvědomujeme, kdy se nám této harmonie nedostává, kdy nám schází a my žijeme se sebou, se svými partnery ne-

bo svými úkoly v disharmonii. To nám způsobuje vnitřní, zpočátku sotva postřehnutelnou bolest, jež se poté, co ji stále přehlízíme, ustavičně zesiluje - až nás jednou donutí, abychom si jí konečně všimli.

Evoluce nebo *tvoření* znamená odraz a rozvoj sebe sama v hmotě a formě, v preludu našeho já, v egu a osobnosti, tudíž v zdánlivé osobitosti. Být odloučen, to není nemoc sama, neboť potom by nemocí muselo být tvoření v celé své dualitě. Toto „sebe-zapomnění“, které tak jasně vnímáme u každého kojence, je součástí vývoje. Neboť bez zapomnění („involuce“) by nemohlo dojít k probuzení ani k osvětlení. Toto procitnutí a další vývojové kroky mohou probíhat harmonicky, aniž bychom na své JÁ museli zapomenout - tudíž v plném SEBE-vědomí.

Možná to zní paradoxně. Ale protichůdnosti jsou myšlenkové pochody hraničící s tím, co si je ještě třeba rozmyslet a co říci. Ten, kdo v sobě cítí harmonii s veškerým stvořením, už nepotřebuje žádná slova - a toto sjednocení už nedokáže slovy vyjádřit.

Daří se nám zde jako *Laotseovi*, velkému čínskému filozofovi a učiteli, jenž ve svém svazku *Tao Te Kings* sdělil, že TAO (tudíž život, stvoření, cesta) se nedá popsat - a napsal o tom knihu s jednaosmdesáti kapitolami.

Co tedy znamená uzdravení?

Uzdravení je zajištění dokonalého zdraví na všech úrovních bytí. Zdůrazňuji - na VŠECH úrovních bytí. Skutečné zdraví je víc než jen neexistence nemoci. Zdraví znamená přítomnost živosti, energie, nadšení a radosti ze života.

Při své Učitelské praxi jsem brzy pochopil, že každá léčba, která ošetřuje jen vnější příznaky nemoci, způsobuje, že lidé jsou ještě churavější, místo aby se zcela uzdravili.

Léčením „potlačená“ nemoc naopak brzy opět propukne. Většinou pak bývá komplikovanější nebo ji vystřídá jiná, ještě vážnější choroba. A radost ze života, víra ve smysl života a bohatství duše se přitom naprosto ztrácí. To, co nakonec zůstává, je jen ubohý zbytek toho, co kdysi mohlo být. Každé léčení, ať už se provádí jakoukoliv formou, bývá vždy samo-uzdravením. Nejlepší terapeut či nejdražší lék může pokadě podnítit k činnosti jen vlastní léčivé síly těla. O co naléhavěji a bezprostředněji se to děje, o to rychleji může dojít k uzdravení. Tradiční lékařství se stále víc proměňuje v „hasičskou medicínu“, která zasahuje teprve ve chvíli, když hoří, a většinou uhasí jen ten největší požár. Přičemž „újmou způsobené vodou“ bývají častokrát ještě horší než vlastní škody, jež zavinil oheň.

Jeden můj přítel, chirurg s více než třicetiletou praxí v oboru, mi jednou svěřil, že by většinu svých chirurgických zákroků mohl zpětně klasifikovat jako odstraňování „vnitřních mluvidel“ pacientů. Myslel tím, že vyříznutím určitých orgánů nebo tkání umlčel *vnitřní hlasy*, které se pokoušely upoutat pacientovu pozornost, aby si všiml svých hlubokých citových nebo duchovních problémů.

Cílem léčení proto může být jen

- probudit v lidech vědomí, jak je zdraví důležité
- ukázat jim spolehlivé cesty jak udržovat zdraví prevencí zasahující do všech možných oblastí
- a teprve v poslední řadě léčit onemocnění přiměřenými léčebnými metodami. Velká váha se tu přitom klade na důkladné a svědomité určení diagnózy. Příznaky nemoci by měly být odstraněny teprve tehdy, až se pacient zbaví *skutečné příčiny* onemocnění.

Během opravdového uzdravování jde stále o proces dosažení *celistvosti*, což znamená, že se po každé nemoci stáváme

dokonalejšími, zdravějšími, a tím i víc sami sebou, stále víc zajedno sami se sebou, s partnerem a nakonec se všemi a se vším. Pakliže tento přirozený vývojový proces překážíme nebo ho nějakým způsobem zablokujeme, je nemoc „nevyhnutelná“. Omezujeme-li svými představami, modely chování nebo iluzemi vlastní proces vývoje a tak bezděčně nebo i vědomě nežijeme něco, co by „patřilo“ nám, životní energie nemůže proudit plynule a bez překážek a tato disharmonie se nakonec projeví navenek jako nemoc.

Pro naše pochopení léčebného procesu je však velice důležité následující: příčinou nemoci nemusí být bezpodmínečně nějaká *poškození*. Nemoc nás také může zasáhnout „jako z čistého nebe“ jen proto, aby nás opět vyburcovala a znovu *zocelila*, neboť každá nemoc je vždy cestou k nám samým. Onemocněním se pro nás otevírají nové perspektivy, nové úrovně bytí, objevují se i nové pohledy na sebe, aby nám pomohly stát se *úplnějšími* a nakonec *vše zahrnujícími*.

Stejně jako jsou děti po přestálém onemocnění zralejší, tak se i my stáváme díky nemoci dospělejšími. Uzdravování, jež může být vyvolané i nemocí, je přirozený proces vývoje, a nás nakonec všechno přivede do stavu, kdy jsme opět zdraví, *neporušení*. Různé „pohromy“ si na sebe sami přivoláváme pouze svým odmítáním, svou vzpourou nebo arogancí vůči tomu, co JE.

Naštěstí i lékařství začíná pozvolna dospívat. Z kvantové fyziky se vyvinula nová vědecká disciplína, která dalekosáhle potvrzuje názory, jež se již po staletí tradují v přírodním léčitelství. „Postmoderní“ věda teď popisuje živý organismus jako energetické pole, čímž se prastaré chápání energetického těla lidí dočkalo i vědeckého osvědčení. Pulzující energetické světelné tělo řídí všechny biochemické procesy organismu. Také účinek léků spočívá v tom, že naše vnitřní energie ovlivňuje energetické pole fyzického těla. Působí svými vibracemi a elektromagnetickou cestou tak předává informace energetickému poli organismu.

Stejným způsobem je chápán i způsob léčení „na dálku“, uzdravování ducha nebo pokládání rukou. I tady jde o přenášení určitého „chvění“ na energetické tělo, které dostává podnět, aby se ke stejnému kmitání vydalo cestou rezonance. Ano, dokonce již sama přítomnost určitého člověka může léčit svým energetickým polem.

Koho lze vyléčit?

Odpověď je jednoznačná: Každý může být vyléčený - když to připustí. Ale něco jen „připustit“ by bylo pasivní. Všechno, co se děje „venku“, bude vždy odpovídat vnitřní víře, a to podle zákona: „Každému se děje podle jeho víry.“ Možná vám to připadá velice provokativní! Když se člověk dozví o své „nevléčitelné nemoci“ a této informace se chopí jeho vědomí s řadou příběhů o „nevléčitelných nemocných“, probudí se v něm odpovídající přesvědčení či *víra* - a této zdrcující diagnóze uvěří.

Pokud se však nevzdá a věří v sebe sama, tato diagnóza ho nezlomí. Naopak v něm může zažehnout novou vůli k životu: „Teď vám všem ukážu (a především sobě!), že já se ještě neodepsal. Naopak, zase jsem *se probral* a začnu nový život.“

Co se dá vyléčit?

Protože síla, která léčí, je neomezená, nemůže se vyskytovat žádná léčitelná ani nevléčitelná nemoc, ale jen lidé, kteří v daném okamžiku dosud nejsou duševně připraveni na uzdravení. Nebo dosud neexistuje lék, jenž by je přivedl na cestu k jejich uzdravení.

Uvědomme si jedno: Pro tuto univerzální kosmickou sílu neexistuje vůbec žádná nemoc. Tato všestranná tvůrčí síla je (nejen, ale také) léčivou silou. Řekněme si to ještě jasněji:

Bůh nemůže být nemocný a ani žádnou nemoc nevyvolává. Také nestvořil žádná churavá stvoření. V evoluci se sice vždy mohou odehrát nějaké katastrofy, přesto má v sobě každý zabudovaný mechanismus záchrany a uzdravení se. Jak řekl Holderlin²: „Kde je ale nebezpečí, tam se objeví i zachránce.“

Jakmile tato univerzální léčivá síla vnikne do nemocného systému, obnoví v něm chybějící harmonii. Slovo „nevléčitelný“ by však znamenalo, že by někdo musel být vyloučen z možnosti znovu se uzdravit. A kdo bude soudcem, jenž někoho vyřadí jako nevléčitelného? Kdo si dovolí vynést takový rozsudek smrti? Mělo by být povoleno jen jediné sdělení - Víc vám nedokážu pomoci.“

Kolik lidí je v současné době pokládáno za „vyřazené z lékařské péče“, protože se pro systém *náklady - zisk - zaplacený účet* příliš nehodí. Soukromý pacient by ve stejné situaci možná ani nebyl „nevléčitelně nemocný“, ale byla by mu přece jen nabídnuta nějaká terapie - i když velmi nákladná. Chcete se dostat do takové závislosti na systému? Není snad poselstvím každé choroby také výzva „Vezmi svůj život do vlastních rukou a staň se sám odpovědný za kvalitu svého života!“?

Narušená harmonie a pořádek se mohou kdykoliv znovu obnovit, jakmile *ošetřující* síla nastoupí do akce. Uzdravení samo je ovlivněno tím, jak dalece dokážeme rozpoznat skutečné souvislosti, vymazat chybné myšlenkové obrazy a přijmout dokonalou představu o stvoření.

Léčení nemoci nebo jakékoliv nesrovnalosti by mělo být pokaždé celistvé, to znamená, že by mělo zahrnovat jednotu těla, duše i ducha. Nikdy by se nemělo obracet *proti* nemoci, ale *směrem k* uzdravování, které se zaměřuje na posílení pacientovy vůle k životu.

² Friedrich Holderlin (1770-1843) - významný německý lyrik a překladatel. Ve své tvorbě spojil prvky klasicismu a romantismu. Jeho styl je v něm. literatuře ojedinělý, (pozn. překl.)

Léčení může být prováděno mnoha rozličnými způsoby

- Rozhovorem o příčině a smyslu onemocnění, přičemž bychom měli vždy dbát na to, aby se nezaměňovala příčina nemoci a její „spouštěč“.
- Pomocí léků, pokud biologickou cestou podporují přirozené sebeléčivé síly člověka.
- Společnou meditací a sounáležitostí mezi terapeutem a pacientem.

Existuje nesčetně mnoho cest uzdravení. Tak osobitý, jako je každý průběh nemoci, bývá i způsob uzdravování. Tělo si přitom vždy volí ten nejvhodnější. Pokaždé je vděčné, otevře-li se mu ta nejlepší cesta, cesta do nitra. Uzdravování potom může následovat bez překážek, díky tomu, že si pacient ledacos uvědomil a poznal. A obejde se bez dalšího volání těla o pomoc. Duše už ho nepotřebuje dál nutit různými příznaky nemoci k tomu, aby se začal zabývat určitou životní problematikou.

Ale nezapomínejme - není to jen tělo, které lze uzdravit, jsou to i myšlenky, pocity, vztahy, práce, spoluzítí, dům, zahrada, obec, obyvatelstvo, lidstvo, planeta. Všechno stvořené, co vybočilo z rovnováhy, se může vyléčit.

Uzdravení je návrat k celistvosti

Lékař se duchaplně ptá pacienta, jenž u něho hledá pomoc: „Tak co vám chybí?“

Když něco postrádáme (například lásku), něco si potom odpíráme. To, čeho se odříkáme, nás oslabuje, a to až do té chvíle, než si všimneme, že jsme to my sami, co jsme si upřeli. Čekali jsme sice na lásku od druhých, ale nedali jsme ji ani sobě, ani nikomu jinému. Tak jsme si sami odepřeli lásku v životě a ztratili svou celistvost.

Co je to vůbec „celistvost“? Pokud něco nejde snadno popsat slovy, často pomohou k porozumění různá přirovnání nebo chcete-li „obrazy“.

Představte si, že my všichni bychom byli ledovými horami, které plavou na moři osvícení. Jako plovoucí ledovec shlížíme dolů, na oceán osvícení a pociťujeme přání stát se jeho součástí. Potom zjistíme, že i my jsme z vody, jen s tím rozdílem, že v nás zamrzla. Jsme tedy přesné jako moře — lišíme se pouze teplotou. Jakmile najdeme odvahu, začneme se ptát, proč jsme tak chladní. Jestliže se do této otázky ponoříme hlouběji, dříve nebo později se pokusíme vyhledat nějakého učitele a začneme mu klást určité otázky. A učitel před námi podrží zrcadlo. Pokud budeme dost smělí, pohlédneme do něho a uvidíme, kolika nesčetnými způsoby ztrácíme drahocennou životní sílu. Jsme jako síto s mnoha otvory, jimiž do všech stran crčí naše přirozená životní energie nebo teplo, a proto jsme tak chladní. Jakmile tyto otvory zavřeme, sílu si uchováme. Zahřejeme se, plovoucí ledovec začne tát a rozpustí se v moři osvícení.

Jinými slovy - oddělujeme se, protože máme jinou vibraci. Pohybujeme se v jiné energii, v poněkud hrubší, pomalejší, tmavší a chladnější. Až se naše energetická soustava stane jemnější, rychlejší, jasnější a teplejší, budeme zase vjedno s celkem, který v této energii vibruje neustále. Není to snad pěkné přirovnání? Mám pro vás ještě jedno.

Vědomí si můžete představit také jako moře. Jako obrovské moře. A vy si vezmete sklenku na víno a naberete z něj trochu vody. To znamená, že vědomí symbolizované mořskou vodou najednou dostane jistou podobu — formu této skleničky. Přesně to znamená inkarnace: vstup vědomí do určité formy. Někdy později nalijete obsah (vědomí) do druhé sklenice, která bude mít jiný tvar. A máte tu novou inkarnaci.

Tento obsah nalijete dál do nově tvarovaného skla — další inkarnace. A tak obsah vědomí prochází mnoha inkarnacemi, dokud úplně nakonec nevylijete vodu zpátky do moře. A řešitel inkarnací je tak u konce. Je dosaženo spásy, celistvosti neboli CELKU.

Proto je odpradávná věcí náboženství nabízet cestu ke spáse. To znamená přivést člověka zpátky domů k jeho původu, k pocitu celistvosti a sounáležitosti se vším a se všemi, k vesmírnému vědomí, dokonalosti. To také zamýšlí uzdravení, jestliže ho pojmem doslova.

Ne nadarmo mají v němčině slova „lěčit (heilen)" a „uzdravení (Heilung)" jazykovou příbuznost ke slovům s náboženským významem jako například „Heiligung - svatořečení" a „Heil - spása, záchrana". Lidský život je tedy těsně spjatý s polaritami, s pohromami a neštěstím, a tím i s nemocemi.

Jestliže proces poznání sebe sama vedl ke skutečnému vyléčení, mohl zároveň vyvolat i uzdravení těla, to znamená, že odstranil příznaky nemoci. Ale skutečné uzdravení je víc než jen odstranění symptomů. Souvisí s tím, jestli si člověk ujasní svou opravdovou totožnost a životní úkol.

Z tohoto důvodu může uzdravení někdy znamenat, že člověk stráví zbytek života na invalidním vozíku, pokud svůj životní úkol může nejlépe naplnit právě tímto způsobem. Dokonce i když je takto handicapovaný a upoutaný na invalidním vozíku, může být „uzdravený", a to za předpokladu, že pochopil, že právě toto je život, pro který byl určen. Ve stejném smyslu může být uzdravením i pochopení, že je v pořádku zemřít. Že problémy a konflikty, před něž byl člověk v tomto životě postaven, jsou už vyřešené, a proto je teď volný, aby tento svět mohl opustit.

Cesta léčby: Buď sám sebou!

Jak jsem se už zmínil, být zdraví rovněž znamená, že jsme „celí", úplní, tudíž „neporušení", a že jsme právě tady a teď přesně takoví, jací zrovna teď jsme. Ze se v sobě nesnažíme nic zapírat, odmítat, odsuzovat, skrývat nebo zatajovat. Můžeme být zdraví jen tehdy, jestliže přesně tak i žijeme - když jsme opravdu takoví, jací jsme teď, v tomto čase a na tomto místě. A přitom bedlivě „dohlížíme" na to, zda skutečně žijeme sami SEBE či opět vstupujeme do různých vzorců, programů a rolí.

Jenže toto všechno můžeme poznat jedině tehdy, když si nesrovnalosti vůbec připustíme. Jen tak máme šanci, že je budeme moci zase „opustit". Záležitostí, které jen potlačíme, se však nezabýváme. Vedou dál svůj vlastní život, který nám užírá nejen životní energii, ale i naši autentičnost.

Jedinou správnou cestou je být v každém okamžiku takoví, jací jsme TEĎ, a každým krokem rozvíjet sami sebe, svou osobnost. Musíme objevit vlastní jedinečné bytí a najít svou osobní, výjimečnou cestu. A vydat se po ní.

Tím se také stále víc krystaluje smysl našeho života, naší přítomnosti. Žijeme, abychom *se našli* a byli sami sebou, abychom později mohli i jiným pomoci nalézt sebe sama. To je smysl našeho bytí na Zemi, naše povinnost a poslání, náš závazek vůči sobě, životu a všemu, co existuje.

Jak uzdravit Zemi

Léčit CELEK lze na různých úrovních. Pro naši planetu je tou nejvyšší úrovní Země sama. Vyléčit ji, to je pravděpodobně úloha tohoto nového tisíciletí.

Abychom tuto úlohu mohli splnit, předně musíme připustit, že Země je našim učitelem i léčitелеm. Ve starých tradicích byly Země a přírodní živly považovány za učitele.

V novějších časech jsme se však k moudrosti přírody obrátili zády a chtěli jsme si ji „podmanit“. Vypravili jsme se jiným směrem a vyvinuli komplikovaný technologický způsob života. Teď se však zdá, že dosáhl hranice. Lidé stále víc chápou, že jestliže budou dál pokračovat jako doposud, sami přispějí k sociální a ekologické katastrofě.

Chceme-li, aby se tento obrat k vědomí planety zdařil, a začneme proto Zemi opět naslouchat, zjistíme, že nás učí, jak žít zdravě, harmonicky a v sjednocení. I v tomto případě nás vlastní vnitřní vedení může přivést do kontaktu s moudrostí Země a přírody.

Je bezpodmínečně nutné, abychom se vydali tímto směrem, neboť v konečném důsledku se uzdravení jednotlivce nedá oddělit od vyléčení naší *modré planety*. Jsou jedno a totéž, protože vědomí každého jednotlivého člověka je spojeno s kolektivním vědomím. Ačkoli jsme *jedinečné* bytosti, každý z nás je zároveň i součástí celku. Pokud se začneme uzdravovat jako jedinci, docela přirozeně změníme společně i vědomí planety. A jakmile dojde k této kolektivní změně vědomí, ovlivní to na druhou stranu i každého jednotlivce. Svět se promění o to víc, čím víc lidí prohlédne a změní své vědomí i způsob života. A čím víc se změní svět, tím víc se změní i lidí.

1. LÉČEBNÝ PROGRAM BDĚLOST

Vědomí, že existuje možnost napojení do „sítě vesmíru“, že my všichni jsme spolu propojeni, že jsme na nezákladnější úrovni spojeni s vesmírem, je podle mého názoru dobrý výklad pro spiritualitu.

Stuart Hameroff

Odnepaměti hraje *duch* hru života sám se sebou. Přitom má tento duch, který se projevuje jako vědomí a ztělesňuje se v podobě člověka, v sobě veškeré možnosti, a to od živočišné neuvědomělosti až k božská čistotě, od strachu, nemoci a zármutku až k osvětlení a dokonalosti. Každá částička vědomí má v jakémkoliv okamžiku svobodu volby a tato svoboda je neustále přítomná - bez ohledu na to, jestli si je toho člověk vědom či ne. Kdykoliv se může nově rozhodnout, jak by měl jeho život probíhat, v jakých podmínkách bude žít a co se stane, například zda bude zdravý. Vědomí si v této hře může zahrát libovolnou roli - a to od vraha až po mistra či učitele. Je však důležité, že nikdy nezapomene, že tuto roli *hraje*, že to celé je pouhopouhá hra.

Žebrák na ulici může být sklíčený, protože je žebrákem. Herec v divadle, který žebráka hraje, není skleslý. Netrpí tímto údělem, protože dobře ví, že roli pouze hraje. Jeho jediným záměrem je zahrát ji co nejlépe. Pokud jsme si tedy vědomi toho, že hrajeme určitou roli - celkem jedno jakou, potom bychom ji měli sehrát tak dobře, jak jen dokážeme.

Měli bychom si uvědomit ještě něco dalšího. Jakmile se přestaneme ztotožňovat se svou rolí, končí zároveň i všechen zármutek s ní spojený. Pokud se však mýlíme ve své identifikaci, způsobujeme si tak bezděčně bolestivé zklamání.

Cílem této hry je zrušit iluzi *já*, odděleného od všeho. Jakým způsobem se to stane, to svobodně volí samo vědomí. Všechno, co prožíváme, nás chce přivést jen zpátky k nám samým. A než toho docílíme, zažijeme sami sebe ve stále nových úhlech pohledu.

Ale měli bychom se ustavičně ptát: **„Jakou roli teď hraji ve hře života?“** Odpověď bude samozřejmě vypadat u každého jinak. Našli jste vůbec takovou *hru*, která by stála za to, abyste si ji ve svém životě zahráli??

Možná vám dál pomohou následující otázky: Jako KDO čtete tuto knihu? A kdo právě drží knihu? Ale teď docela konkrétně! Jaká je vaše odpověď? Kdo čte knihu? - Asi bez váhání říkáte: „Přece já...“ Zní to jako jasná odpověď, nebo snad ne?

Ale co vlastně znamená „já“? Kdo je to „já“? „Já“ je přece jen slovo, výraz, jedno „zájmeno“. Co představuje toto zájmeno? Možná říkáte: „To je moje osobnost. Já se ztotožňuji se svou osobností.“ Možná že máte ještě další identifikaci: se svým tělem, s rozumem, se svou duší, se svým chtěním.

Moje otázka „Kdo je to *já*“ - to byl samozřejmě chyták. Je totiž naprosto jedno, jak jste odpověděli, neboť každá odpověď je špatná. Všechno, s čím se ztotožňujete, to nejste vy sami. Samozřejmě že nejste tělo, jen máte tělo. Když stojíte před zrcadlem, řeknete si „To je moje tělo.“ Takže tu musí existovat ještě někdo, kdo to může říci. Tělo má nějakého „majitele“, samo tento výrok přece nemůže učinit.

Nejste ani vaše duše, ani chtění nebo vůle. Máte nějaký záměr, který se snažíte pomocí své vůle uskutečnit. Ale vy jste ten, kdo ho realizuje. Nejste váš rozum, jste ten, kdo ho používá, kdo přemýšlí - jste myslitel. Nejste ani svým srdcem, pouze máte city. Jste to vy, kdo cítí, a to tímto nástrojem srdce.

Tak kdo jste tedy? Odpověď může znamenat jen jediné -

vědomí. Toto poznání je pro náš uzdravovací program mimořádně důležité.

Pakliže se odpoutáme od všeho, co *nejme*, na konci zůstane jen věčné vědomí se stručnou formulkou **JÁ JSEM**, tudíž vědomí bez jakékoliv identifikace s čímkoliv pomíjejícím.

Prvním nezbytným krokem je uvědomit si a pochopit, že tělo, rozum či vůle - to všechno *já nejsem*. Jsem vědomí. To ostatní jsou jen moje nástroje, pracovní prostředky nebo šaty, jedno, jak to nazveme. Také přece neříkáte: „Já jsem moje auto.“ Používáte svůj vůz, ale samozřejmě že jím nejste. Kdykoliv můžete - do svého auta i těla - nastoupit a vystoupit. Jste vědomí.

Kvůli cestě k uzdravení, kterou vám v této knize kladu na srdce, musíme bezpodmínečně dojít k vědomí. Není to ovšem žádná osoba; je to zcela prázdný prostor bez vlastností. Pokud si vědomí představujete jako „někoho“, opět jste se dostali do slepé uličky. Abychom se neprodleně mohli ubírat správným směrem, museli bychom být pospolu, aniž bychom někým byli.

Rovnou si to vyzkoušejte. Budie jednoduše jen „přítomní“. Nezatěžujte se myšlenkami, kdo tuje. Alejenprocitujte—JA JSEM tady. Buďte tu naplno. Nebuďte nikým. Uvolněte se z každé identifikace. Buďte jen tu, úplně a dokonale přítomní.

Tím se stanete bytostnějšími, stále víc a víc se budete dostávat do oblasti bytí, do léčivého jádra, které v sobě máte. Výsledkem tohoto JA-JSEM-vědomí je zaručení existence. Budete-li naprosto přítomní a uvolníte se z každé identifikace, jste v čirém bytí; potom jste dokonalé vnímání bez vnímajícího. Není tu nikdo, kdo vnímá, je tu pouze čiré vnímání.

Teď můžete něco vnímat takové, jaké to je - bez předchozích zkušeností, budoucího očekávání nebo obav. Teď můžete jakéhokoliv člověka pozorovat zcela bez emocí a vidět ho přesně takového, jaký je.

Pokud se vám podaří provést tento krok, jste už opravdu přítomni. Potom už nepotřebujete žádné identifikace. Jste prostě tady. A jste také sami sebou. Už jste dosáhli prvního a nejdůležitějšího předpokladu pro duchovní uzdravení. Neboť k uzdravení lze dospět pouze ve vědomí. Musíme být tedy nejdříve „ve VĚDOMÍ“, být VJEDNO se všemi - bez ulpívání na něčem konkrétním, na čase nebo na prostoru. Tento stav označuje člověk jako *osvícení* z. my ho můžeme dosáhnout cestou přítomnosti: osvobození od jakékoliv identifikace jsme pouze přítomni - jako čiré vnímání, čirý duch.

Pozvu vás teď k jednomu cvičení bdělosti a uvědomění si přítomnosti.

Pokuste se být naprosto bdělí. Přestaňte sledovat okolí. Bdělost neznamená dávat si pozor. Je to jednoduše jen otevřenost a vnímání. Nepotřebujete nic dělat. Nemusíte se snažit být pozorní. Pozornost či bdělost je něco, co prostě existuje. Pouze se otevřete a jste připraveni pro bdělost.

Pozorujte nějakou květinu, například růži nebo orchidej. Zpočátku se vám přitom bude honit hlavou spousta myšlenek — odkud ji mám, kdo mi ji daroval, kdy jsem ji naposled zalil...? Nechtě všechny tyto myšlenky přijít a zase odejít, ale stále se dívejte na květinu. Po nějakém čase (může to být za dvacet minut!) zjistíte, že čím méně o této květině přemýšlíte, tím víc si jí všímáte, tím víc ji vnímáte právě TED a takovou, jaká JE, a tím víc jste s ní VJEDNO.

Možná že jste stále ještě opojeni krásou květiny, půvabem, jenž z ní vyzářuje, jejím bytím, až vás téměř zamrazilo ze zázraku stvoření. Jste bdělí a pozorní. V tuto chvíli. K této květině i sami k sobě.

Přitom jste ve skutečnosti neučinili nic jiného, než že jste květinu pozorovali tak dlouho, až se každá rušivá myšlenka stáhla jako mlha a vaše pozornost se stala čistou jako křišťal. Je to přece zcela jednoduché! Takže s tímto cvičením hned

začněte. Vyberte si nějaký předmět, který je vašemu srdci milý. Může to být hezká květina, hořící svíčka, fotografie nějaké milované osoby (i třeba vy sami) nebo i pohled do volné přírody. Určitě vás napadne něco vhodného. A potom věnujte tomuto zážitku veškerou pozornost — půl hodiny, hodinu — jak dlouho budete chtít. Dokud se ve vás pozorující a pozorované nespojí vjedno a vy nezažijete tuto přítomnost života v její dokonalosti. Je to jen kratičký čas cvičení, které může váš život výrazně změnit. Odložte na chvíli knihu. Udělejte si toto cvičení. Prosím. Hned teď.

Rozdíl mezi *dávat pozor* a *být bdělý* je stejný jako mezi křečovitým a uvolněným soustředěním. Ve škole se učíme jaké-musi nucenému úsilí, kterému říkáme soustředění. To znamená, že dáváme pozor, co učitel říká a co se tam vpředu u tabule děje. Jak dlouho to dokážete? Pět vteřin? Deset? Už tři minuty jsou příliš! Potom jste unavení.

I když jste se snažili co nejvíc soustředit, zaregistrovali jste jen část toho, co se dělo. Tuto křečovitou snahu, kterou označujeme jako soustředění, teď opusťte a přejděte k jiné formě koncentrace, kterou zažíváte, když jdete třeba na koncert nebo do divadla. Okolní svět se někam propadne a vy se *otevřete*, pohodlně se opřete do sedadla a od té chvíle jste jen čisté vnímání. Ponoříte se do dění, necháte na sebe působit hudbu. Po hodině a půl dokonalé koncentrace klesá opona. Aplaus, všední svět je opět tady a vy se vracíte domů. Téměř dvě hodiny jste se plně soustředili. Jste bezstarostní, odpočinutí, uvolnění.

To jsem myslel tím uvolněným soustředěním nebo **soustředěným uvolněním**. Právě toto je „bdělost“ na rozdíl k „dávání pozor“. Duše je bdělá, rozum dává pozor. Chce všemu rozumět a nechce nic propást. Je to ego, které dává pozor, aby se mu nic nestalo, aby se kdykoliv mohlo chopit své šance. Dávat pozor je úzkost, zaměření se na jednotlivá slova. Být bdělý je prostor, pochopení CELKU.

Bdělost a vnímavost se projevuje v obřadech. Vzpomeňte si třeba na přípravu čaje! Čaj můžete pít zcela nedbale nebo z toho udělat ceremoniál jako Japonci a řádně si to vychutnat. Pokud i všedním dnům dokážete dát podobu obřadu, žijete skutečně všímavě a naplno. Udělejte si ze svého života rituál a do tohoto obřadu zapojujte stále víc běžných, všedních věcí.

Můžete všímavě pít ze sklenice vody, připravovat jídlo, požeňnat všem přísadám do jídla, vyslovit děkovnou modlitbu, pečlivě volit každodenní oblečení, jít si lehnout, vědomě prožívat ticho. Už nic nepřenechávat „automatickému pilotovi“ či rutině, ale všechno dělat a připustit pouze s plným VĚDOMÍM. Tak budete rozjímat nejen během každodenních meditačních cvičení, ale sám váš život se stane meditací.

Mezi bdělým, vědomým vnímáním jedné květiny a vědomým životem není žádný kvalitativní rozdíl, ale jen rozšíření pozornosti, což znamená stále větší přítomnost vědomí. S tímto cvičením však brzy zjistíte, že i k sobě jste našli jiný vztah. Možná že vám bude připadat, jako byste se probudili z hypnotického spánku a jako znovuzrození teď můžete začít vést nový život. I sami sebe teď dokážete přijmout takové, jací jste. A potom se může stát zázrak - změníte se. Z malého „já potřebuji, já chci, já mám, *jí jsem* či *byl jsem...*“ se stane velké JÁ JSEM.

JÁ JSEM znamená přítomnost. Žádnou minulost, žádnou budoucnost. Žádné *byl jsem* či *budu*, nýbrž JÁ JSEM. To je věčná přítomnost. Co tu je teď, to bylo vždy. Bylo to od počátku a bude to napořád. To je bytí, čistá existence. A jako existence bychom tu také měli být.

Ještě něco bychom si měli uvědomit - můžeme být vždy jen tím, co jsme. Pro rozum to nezní příliš přijatelné ani logicky, neodpovídá to zákonitostem rozumu. Budete-li tedy číst tuto knihu jako rozum, nasbíráte jistě mnoho zajíma-

vých informací, ale nepodaří se vám pochopit to podstatné. Dočtete se sice něco o uzdravování, ale vlastní uzdravení nebudete moci připustit.

Nemůžeme nutit nekonečnost tvoření, aby procházela ouškem jehly našeho rozumu. Příliš mnoho by se přitom ztratilo. Proto je nutný následující krok: Nepokoušejte se rozumět ještě víc, tady to nepomůže. Pouze vnímejte. Potom poznáte, že můžete vnímat, aniž byste museli chápat. Tak jako když jdete do muzea či do galerie a prohlížíte si nějaký obraz. Nebo když vnímáte poutavý výjev, pohnutě posloucháte symfonii, s dojetím prožíváte okouzující západ slunce. Vnímáte to, aniž byste chtěli něco chápat. Každá úvaha o obraze, o hudební skladbě či západu slunce by vás ihned vytrhla z účasti na bezprostředním prožitku. Necháte se těmito jevy či událostmi natolik pohnout, jako byste sami byli obrazem, symfonií, západem slunce.

Umíte to, určitě jste takové momenty v životě poznali a často je prožívali jako „vrcholný zážitek“. A rovněž jistě víte, že v takové zkušenosti není obsažena minulost ani budoucnost. To vy jste ten prožitek západu slunce - a v tu chvíli nic jiného ani není. Všechno, co existuje, je právě tento okamžik. Ale možná je pro vás nové, že i slova v knize lze vnímat tak, jako byste jimi byli vy sami.

Stejným způsobem můžete přistupovat i k psanému textu, neboť zatímco vnímáte (aniž byste přitom přemýšleli), slova dostihnou vaši podstatu. Chtěl bych tu dosáhnout jen toho, abyste se na sebe rozpomněli - ne na svou osobnost, svůj rozum, své malé *já* nebo na ego, nýbrž na svou vnitřní dokonalost.

Na závěr vám nabízím jednu léčebnou meditaci, kterou si můžete nahlas předčítat.³ Nalad'te se na následující slova, nechtě je na sebe působit, udělejte z nich osobní modlitbu

³ Je také možné poslechnout si podobné léčebné meditace, které jsem namluvil. Bližší informace najdete v poznámkách v *Seznamu literatury str. 181*.

nebo rituál. Tento text si denně čtete nahlas. Rychle přitom zjistíte, že tu není nic k chápání, ale že jde pouze o přijetí těchto léčivých slov. Pokud chcete, můžete je považovat za výzvu pro všechny buňky vašeho těla.

Dovoluji svému tělu, aby bylo naprosto nehybné, a uvědomuji si, kdo skutečně jsem... Já nejsem tělo. Jsem dokonalé, věčné vědomí... V těle se teď vnímám jako vědomí... Cítím, kde je střed mého vědomí, odkud proudí můj život — z břicha, hlavy, ze srdce?... Jakmile rozpoznám střed, rozšířím odtud své vědomí. Docela beze spěchu, plynule... Dokud vědomí, jímž právě jsem, nezaplň celý organismus... Dokud neucítím i své tělo jako vědomí.

Potom si zevnitř opatrně otevřu korunní čakru (nejvyšší místo na hlavě) a rozšiřuji se přes ni nahoru... Ve vědomí se stávám větším, než, je mé tělo... Svě vědomí, kterým teď jsem, rozprostřu do všech stran, takže všude přesahuje mé tělo... Jako vědomí už nejsem v těle, nýbrž tělo je ve mně...

Zcela vědomě přerůstám tělo na všech stranách a nořím se do vše zahrnujícího energetického pole vesmíru... Zcela vědomě postupuji dál do kosmické sítě... Cítím, jak jsem opět vjedno s jedinečnou silou, jak tato síla proudí do mého těla a celé ho naplňuje...

Zažívám, jak se otevírají biliony tělesných buněk korunní čakry a každá se plní energií z vesmíru... Znovu se na ni naprosto vědomě napojuji... Už nikdy nepoběžím na „baterie“. Zůstávám ponořený ve vesmírné energii a cítím, jak ve mně působí jako léčivá síla... A zcela uvědoměle nechávám v těle probíhat proces léčení...

Opět cítím, jak každá buňka mého organismu se této síle otvírá a nastává uzdravování... Vnímám, jak je mé tělo, mé celé bytí zdravější... Uvědomuji si, že právě poznávám tajemství věčného zdraví — pokud zůstanu napojený na tuto jedinečnou sílu a odted' dovolím, aby neustále docházelo k uzdravování...

Tuto vesmírnou energii, jež ve mně působí jako léčivá síla, můžu obrátit i na nějaké slabé místo v těle... A nechám tam dojít k zvlášť intenzivnímu léčení... Zatímco i nadále probíhá uzdravování v celém organismu, léčivá síla se soustředí právě na tuto oblast, kde působí silněji... A já cítím, že tam dochází k změnám...

Protože svým skutečným bytím jsem mnohorozměrná bytost, můžu nechat proběhnout několik věcí najednou. Takže hned teď zaměřím tuto energii na určitou situaci ve svém životě... Nebo třeba na vztah... na svou ekonomickou situaci... na problémy s bydlením... na duchovní rozvoj... Je celkem jedno, jak je co pro mě důležité, všude nakonec nechám zcela vědomě dojít k uzdravování...

Přitom životu nepředepisuji, jak to má uskutečnit, jak si to představuji, ale jen zapříčiním, aby také v této oblasti mého života došlo k uzdravení. A potom už jen přihlížím... Vnímám, jak se uzdravují, jakou formu uzdravení přijalo, a ujišťuji se, že odted' už jednou provždy bude v mém těle probíhat bez přestání léčebný proces...

Už nikdy nepřeruším uzdravování a stále zůstanu napojený na tuto jedinečnou sílu... S rozšířeným vědomím žiji od této chvíle už jen v ducha-přítomnosti... Jsem neustále naplněný silou, jejíž jsem součástí. Já sám jsem tato jedinečná síla a nechám ji zcela vědomě působit v několika oblastech svého života současně... Cítím, jak uzdravování pokračuje...

Stejným způsobem můžu léčit i poměry v zaměstnání, takže ve své práci nakonec najdu naplnění... Nechám se vést radostí k takové činnosti, která mě naplní... Dovolím životu, aby mi dobře zaplatil za to, že dělám, co mě beztak těší. Co mi skutečně přináší naplnění...

A tak cítím, jak se v několika oblastech svého života současně stále více uzdravuji... Cítím, že být zdravý — to je moje pravá existence... Prožívám, že proces uzdravování je jako cesta domů... Vzpomínka na sebe sama... Zatímco se uzdravuji, cítím se ve stále lepším rozpoložení... víc a víc se dostá-

vám do souladu se sebou i se životem, a tak se ujišťuji — odnynějska a napořád — že uzdravování ustavičně pokračuje... Připustím tedy, aby se tak dělo ve dne v noci, a já se stále víc blížil ke své skutečné podstatě.

Odted procházím životem v tomto vědomí a kamkoliv přicházím, tam je prostředí světlejší a láskyplnější. To kvůli mému současnému bytí... V tomto vědomí si vybírám jen činnosti, které mě naplňují... A plním své úlohy... V tomto vědomí se znovu vracím na povrch bytí... Jsem tu teď jako ten, kdo skutečně jsem... Připustím, aby odnynějska stále probíhalo uzdravování. Všímám si, jak se nemoc rozpouští — jako plovoucí ledovec v moři... Prožívám, jak z mého života mizí neštěstí a zármutek... A jak stále víc žiji v souladu se sebou samým...

2. LÉČENÍ NA DUŠEVNÍ ÚROVNI LÉČBA DUŠE

Úspěch každé léčebné péče, která chce „opravit“ narušený duševní základ, závisí na tom, zda se podaří probudit v duši nemocného pevnou víru v uzdravení.

Eduard Spranger

Nejde jen o uzdravení našeho těla, ale především o „léčení duše“. Není to tělo, které duši uzdravuje, nýbrž naopak. Duše je to nejobsažnější, celek, z něhož se rodí celistvost a stav zdraví.

Zdravý znamená „celý a nerozdělený“. Ve skutečnosti jsme „in-dividua“ (ne-rozdělení), tudíž neoddělené části nejvyššího vědomí. Léčení duše proto znamená, že se znovu naučíme žít s vědomím této jednoty. „Uzdravuje“ to duši, když se postupně odstraňuje bolest z iluzorního odloučení. Tím se také léčí mysl a city a v neposlední řadě i tělo, které odráží jen zármutek a utrpení. A právě v takové „spirále“ probíhá léčení.

Nejde tu však pouze o uzdravení naší vlastní duše, nýbrž zároveň i o spojení každé individuální duše s duší světa. Teprve když se obnoví také tato jednoty, jsme skutečně vyléčení.

Rozdíl mezi duší a vědomím

Začněme s počátkem všech časů a všeho prostoru, s dobou před miliardami let.

Na začátku bylo *nic* - všemocný potenciál pro všechno, který se nijak neprojevoval. Tento potenciál, tato čistá, nezjevná existence, si uvědomí sama sebe. A právě toto je začátek - uvědomělý duch, forma přijímající vědomí. Tento sebe-vědomý duch si stvořil první ztělesnění, první formu, energetické pole — takzvanou *duši*.

Jak mnozí říkají, duše je „deníkem“ ducha. Stejně jako existuje pouze jediné vědomí, existuje rovněž jen jediná duše - „světová duše“ nebo chcete-li „nadduše“, která pojímá celý vesmír. Žádná částička jedinečného vědomí se z něho nikdy neodloučí, jen vstupuje do (zdánlivé) individuality a bere si s sebou *na cestu* také kousek této duše.

Ta se teď stává „její“ duší a věrně zaznamenává společnou cestu a vývoj. Zpočátku je jako energie vysoce jemná, srovnatelná s tím, co chápeme jako SVĚTLO. Později se rozprostře do pole, stává se pomalejší, chladnější, přebírá novou podobu a ztělesňuje se do nových forem. A náhle vybuchne svět částíček, který známe jako vesmír: nastává *velký třesk*. Duše našeho vesmíru tancuje ve stále nových tvarech, které postupně získávají zřetelnější tvář probouzející se duše (duší). Při hledání sebe sama a při sebe-poznávání zplodí energie duše také biologický život. Vtěluje se do nových forem života, aby získala stále více vědomí.

Tak vzniká individuální duše, která se reinkarnuje do různých podob života a plní úlohy v různých životech. Je jedinečnou částí „světové duše“, jež obsahuje jedinečné záznamy. Je to však vědoucí duch, kdo tyto záznamy provádí (existuje forma energetických stop).

Proto je velice zřejmý rozdíl mezi vědomím, duší a duchem. Vědomí je něco, co musí mít kdokoliv. Je to tudíž duch, kdo *je* nebo *má* vědomí a určitým způsobem i duši a kdo vstupuje do podoby duše.

Duch a duše jsou dvě části celku s odlišnými funkcemi. Ale ten, kdo tu žije, kdo jde svou cestou, to je duch. Možná vám pomůže toto obrazné vyjádření. Představte si ducha, který se oblékl do prvních šatů, do prvního „pláště“. To je duše. Uvědomělý duch přijímá s duší svůj první tvar.

Stejným způsobem se můžeme vydat i opačným směrem. Představte si někoho ze svých blízkých (může to být partner, rodiče, děti...) Před očima máte jeho „konkrétní tělo“, což je ztělesnění jedné duše. Také váš partner má duši (partnerství

jsou vždy duševní partnerství!). I vaše rodina má duši. To také můžete cítit a pozorovat.

Otevřete se představě, že nemáte jen individuální duši, ale že jste zároveň i součástí nějaké větší duše - například duše partnerství nebo rodiny. Posad'te se v tichu a uvidíte, že je budete moci vnímat. Zajděte přitom ještě o krůček dál. Pokuste se vnímat duši lidstva, duši planety Země, mnohými označovanou jako GALA.

Jestliže dokážete vnímat jiné a větší duše, zvu vás teď ke cvičení vhodnému k léčení na úrovni duše.

Navážu kontakt na duševní úrovni s nějakým člověkem. Nevy-sílám mu žádně poselství, žádnou informaci. Beze slov procítím bezpečí, důvěru, lásku i soucit. K tomu je však zapotřebí, abych toto bezpečí, důvěru, lásku a soucit v sobě nejdřív vytvořil. Nebo pokud je už v sobě mám, znovu šije uvědomím. Potom nechám toho druhého, aby se na nich podílel.

Vědomě si připomenu, že jsem součástí vesmírného uspořádání. Já sám jsem v pořádku a přitahuji do svého života všechno, co je pro mě vhodné. Já jsem teď tvůrce či stvořitel. Všechno můžu měnit. Zcela vědomě se tedy zaměřuji na takové poznatky, které mi pomohou, abych tuto bezpečnost v sobě cítil. Jakmile jsem se naplnil pocitem bezpečí, důvěry a soucitu, zahrnu do nich i toho druhého. Když s ním ve svém rozjímání splynu, také vnímám, jak na něho působí bezpečí.

A pak ucítím okamžik, kdy se to stane, kdy si připadá v bezpečí, kdy se cítí v naprostém bezpečí.

Vezměme ještě jinou situaci. Představte si, že vás někdo přijde navštívit. Už jste se na tom domluvili. Za několik minut bude u vás. Dříve než přijde, „zahalte“ ho v myšlenkách do tohoto bezpečí, do důvěry, lásky, do své účasti. Dejte do této energie také laskavou vzájemnost, klid v pořádku vesmíru. Tak vytvoříte atmosféru, v níž si váš host odpočine ještě

dřív, než vůbec u vás zazvoní. Samozřejmě že tuto atmosféru pohody a klidu udržíte i poté, když skutečně přijde. Svou vnitřní „prací“ jste tak vytvořili ty nejlepší předpoklady k tomu, abyste mohli léčit i vztahy k jiným lidem právě na duševní úrovni.

Aby se vám to dařilo, je třeba si připustit svou vlastní sílu. Uvědomte si nejdřív sílu duševní. Cítíte, že s vámi teď nic nemůže pohnout. obraťte se do svého nitra a zklidněte se. Co vás vyruší, to se děje pouze na povrchu, vytrhne to ze soustředění jen vaše Já, ego, vaši osobnost.

Všechny rušivé zvuky, jako například nepříjemný hluk z ulice (nebo dupání nad hlavou), duši vůbec nezajímá. To přitahuje jen vaši osobu. Pokud v sobě máte „nastavený“ odpovídající program, můžete si být jisti, že vás určitě něco vyruší. Jestliže tento program v sobě nenesete, nic vás rušit nebude. Sice také uslyšíte stejně ohlušující lomoz jako ten, komu to velice vadí, jenže vás to z rovnováhy nevyvede.

Rušivé efekty se dotýkají pouze úrovně osobnosti. Vaše duše se nenechá vytrhnout z klidu žádným hlukem.

A vy sami? Dokážete natolik snést nějaký hluk či hřmot, který málem dosahuje prahu bolestivosti, ale vám nevadí, protože jeho „energii“ už téměř nevnímáte? Když se vám to podaří, zjistíte, že duše nevnímá žádné bolesti. Ze je to jen tělo či rozum, které je cítí jako utrpení.

Sami se léčíte na úrovni duše tím, že si uvědomíte jedno — tady nikdy nebyla nemoc. Ani nesoulad. Jenom mír, blaženost, harmonie. Na úroveň své duše se můžete dostat prakticky kdykoliv a stejně tak i kdykoliv prožívat život jako duše. Brzy zjistíte — jsem zdravý, tudíž „neporušený“. Není tu co na práci. Můžete se těšit sami ze sebe, vychutnávat vnitřní mír a pocity štěstí. Mnozí lidé se za ním stále pachtí, ale vy jste si teď uvědomili, že žádná vnější okolnost vám štěstí nepřinese. Štěstí znamená být vědomý. Slovo „vědomý“ dokonce můžete vypustit a jen říci: Štěstí znamená BYT.

Dítě možná není vědomé, ale je šťastné. Jednoduše JE. Štěstí znamená nebýt v rozporu s žádnými okolnostmi a prostě jen BYT A to je mocná léčivá síla.

Věříte, že se štěstí a nemoc vylučují? Tato věta patří mezi jakési „vtíravé“ věty, kterým člověk věří, ale které v žádném případě nepůsobí léčivě. Spíš naopak. Jenom obtěžují, zdržují a mnohdy nás i blokují. Měli byste si všimnout lidí, kteří jsou šťastní i navzdory nemoci. Ale je to jen proto, že se s ní neztotožňují.

Ztotožňují se se svou duší. *Tady je štěstí doma.* Nemoc je v těle a pouze upozorňuje na nějaké rozpory. A člověk, který i přes onemocnění dokáže být šťastný, drží klíč k uzdravení ve svých rukou.

Abychom dosáhli tohoto uzdravení duše, je záhodno odstranit nečistoty *vnitřního světa*. Pravidelnou psychohygienu, „praní mysli“, ho můžeme očistit od negativních myšlenek, zatěžujících pocitů, nezvládnutých a ukvapených jednání, aby se věrný obraz boží, naše JÁ JSEM, znovu mohlo čisté odrážet v jasném zrcadle naší duše.

Uzdravení — zdravý - osvícený

Tady však nejde jen o duchovní léčení těla a duše, nýbrž v konečném důsledku o uzdravování ducha, a tím i o **osvícení**, neboť tím, že opět jednáme z „boží bezprostřednosti“, posvěcujeme všechno konání. A nejen konání - bude tím posvěceno veškeré bytí. Být osvícený neznámá nic víc, ale ani nic míň než žít naplno ve vědomí jednoty s nejvyšším vědomím. Podle zákona milosrdenství máme možnost v každém okamžiku svého života opustit nesprávnou cestu, skončit s „hříchem“ a navrátit se „domů“.

Je skutečně daleko snazší léčit sám sebe, než si myslíte. Stálo vás velmi mnoho úsilí, abyste „stvořili“ svou nemoc.

Ale zbavit se jí může být stejně snadné jako vydechnutí negativní myšlenky. A to i navzdory tomu, že jste předtím na nemoci dlouho a tvrdě „pracovali“ a drželi se jí s vynaložením všech sil. Jakmile změníte své myšlení, dojde zcela automaticky k proměně i ve vašem těle.

Každé uzdravení bývá uzdravení duchovní. Neexistuje žádný lék proti zlobě, vzteku, závisti a podobně. Uzdravení tudíž znamená, že se pošramocené vědomí znovu dokáže *nastavit* na jedinou sílu a jednotu všeho bytí.

„Pokřivené“ vědomí vzniká především z nevědomosti, nedostatku poučení nebo na základě chybných informací. To však svědčí jen o tom, že jsme dostatečně nehledali, jelikož platí: „Kdo hledá, ten najde.“ První krok, kterým lze ukončit naši neznalost, spočívá v tom, že se začneme pít po vědomostech.

Nejde však přitom jen o získávání vědomostí, ale také o léčení „duchovní slepoty“, která nám jinak znemožňuje, aby se z vědomostí staly moudrosti. Duchovní zaslepenost vzniká tehdy, když se ztotožňujeme s tělem, myšlením a pocity, čímž ztrácíme spojení k svému pravému JÁ, k univerzálnímu vědomí v nás. Výsledkem je pouze čisté „vědomí ega“, a tím i sobectví. Toto odtržení od nejvyššího vědomí ale nevydrží žádné *Já*, aniž by neonemocnělo. Ze sobectví si navzájem „ubližujeme“, až nakonec opravdu onemocníme. Právě **toto** sobectví je **vlastní nemoc**.

Ayurveda nám nabízí jednoduchou, ale současně i neuvěřitelně působivou metaforu: *Život je jako strom, jehož kořenem je vědomí. Když se dobře postaráme o kořen, bude i strom zdravý.*

Uzdravení smrtí

Uvědomte si, že každá léčba se zabývá stále jen „otisky“ a způsoby chování ega, aby ho nahradila něčím lepším. Skutečné vyléčení však znamená přejít od sobeckého vědomí

k opravdovému „sebe-uvědomění“. Jen ten, kdo prošel touto cestou, po ní může vést někoho jiného. Jen „uzdravený“ může léčit. Samotné JÁ každého člověka není ani nemocné, ani se nemusí léčit nebo se měnit - to jednoduše JE. Takže se tu ani tak nejedná o to, zda v životě budeme hrát lepší roli, jako spíš o to, že přestaneme s hraním „přidělených“ rolí a upomeneme se na sebe sama. A začneme BÝT!

Dokud v životě stále ještě hrajeme nějakou roli, v podstatě ještě žádnou nehrajeme. Teprve když už nehrajeme žádnou roli, opravdu nějakou roli hrajeme.

Jestliže se to všechno v průběhu života nepříhodí, nakonec nás „uzdraví“ smrt. To je transformace, které se nikdo z nás nevyhne. Učiní-li člověk pokaždé jen jakási poloviční opatření, která nemohou přinést žádné důkladné zvraty, jednou už nezbude žádné místo pro kompromis a smrt zcela spolehlivě přivede tuto úplnou změnu.

3. LÉČENÍ NA DUCHOVNÍ ÚROVNI UZDRAVENÍ DUCHA

Zdá se, že lidstvo se teď hodlá vědoměji chopit léčivé síly ducha než v dřívějších dobách. Přitom stojí teprve na začátku nové spirituální terapie, která k sobě jednou přiláká víc praktiků a přívrženců než všechny ostatní léčebné metody dohromady.

Prentice Mulford

Mnoho lidí má mylnou představu o tom, jak se takové uzdravení na duchovní úrovni provádí. Věří, že by měli neustále „pozitivně myslet“, a tím se jim podaří ubránit se negativním myšlenkám. Obávají se, že by jim jejich odmítavé myšlenky mohly uškodit. Možná že se kdysi ve svém životě ocitli v krizi, v níž velmi záporně mysleli a stejně tak i vnímali. Nyní, když se cítí lépe, chtějí se vyhnout všemu negativnímu ze strachu, aby znovu „nesklouzli“ do negativního pohledu na svět. Proto všechny takové myšlenky popírají nebo potlačují a soustředí se výhradně na ty pozitivní.

U některých lidí to po nějakou dobu celkem dobře funguje, přesto se jednou tyto zapírané nebo potlačované myšlenky a pocity opět vynoří napovrch, ať už jakýmkoliv způsobem.

Mnoho lidí, kteří s pozitivním myšlením experimentují, se proto ke svému překvapení dožije toho, že i přes jejich veškerou snahu zbavit se negativního přístupu se věci jen zhoršují. Místo, aby se osvobodili od negativních myšlenek a pocitů, zaplétají se v nich stále hlouběji.

Vytěšňování čehokoliv nikdy nemůže vést k uzdravení. Nejdříve si musíme uvědomit jedno:

Uzdravování ducha je prastará záležitost

Duchovní uzdravování byla vůbec první forma léčby. Povolání jako léčitel, kněz a učitel bývala kdysi totožná. Později se k této léčbě sice přírodovědci chovali macešsky, ale v současné době dochází k významnému obratu, a to především zásluhou prací profesora Josefa Rhineho, který svými přísně vědeckými pokusy dokázal, že například představy jedné velmi vzdálené osoby mohou vést k podráždění v mozku příjemce nebo v něm vyvolat určité informace.

To tedy znamená, že je dnes také už vědecky potvrzena existence duchovní léčby, telepatického přenášení léčivých poselství - i když skutečností je naprosto jedno, jestli je vědecky prokázána nebo ne.

Znovu si tedy uvědomte, že léčit může jen duch. Každé uzdravení je vždy jedině duchovní uzdravení. To ale neznamená pouze pozitivně myslet a přitom nedbat na přírodní zákonitosti. Je také třeba umět rozeznat skutečnost, která se skrývá za vnějším zdáním. Musíme rozpoznat (a vnímat!), že všechno je projevem energie.

Co je to vlastně *energie*? Co znamená energie zcela konkrétně? My všichni jsme *tvůrci*, ať už jsme si toho vědomi nebo ne. Ať vědomě či nevědomky, si vytváříme všechny životní okolnosti, události, setkání, vztahy i věci, které nás obklopují. Dokážeme to jen proto, že všude je k dispozici jakýsi druh substance, které říkáme energie.

Tato energie je připravena projevit se v libovolné podobě, jakmile ji „tvůrce“ zformuje. Forma, kterou dáváme svým myšlenkám, ovlivňuje tuto substanci či podstatu a připustí, aby se „zviditelnila“. **To znamená, že cokoliv, na co tvůrce s jistotou *viry* myslí, se nějakým způsobem musí projevit.**

Už slovo „substance“ nám dává cenné upozornění ohledně svého významu, neboť pochází ze slov „sub“ (*pod*) a „staré“ (*stdt*). Je to tudíž něco, co je podřízeno něčemu jinému.

To „jiné" je zde JEDINEČNÁ síla. Substance také podléhá duchovním zákonům.

Současná věda právě začíná objevovat, co duchovní učitelé věděli už po tisíciletí - že se náš vesmír ve skutečnosti vůbec neskládá z hmoty, nýbrž z energie. Hmota je zhuštěný duch. Také my jsme energie. Nezejvujeme se jen jako osobnosti. To je pouze zdání, vnější podoba, forma „ztělesnění".

Na hlubší úrovni jsme energetické pole, jehož jednotlivé částice komunikují spolu s fotony, světelnými kvanty. Uvnitř našeho těla se rychlostí světla vymění každou vteřinu na milion poselství. Tak se mezi sebou dorozumívají tělesné buňky. A ten, kdo tato poselství řídí, je vědomí, naše JÁ JSEM. Když si necháme dělat kineziologický test, vidíme, jak tělo bezprostředně reaguje na jakoukoliv změnu ve vědomí - přesně jako měřicí přístroj.

Malý příklad: Všechno, co vnímáme, má okamžité vliv na naše tělo. Nikdo nemůže nereagovat. Přemýšlejme o tom! Všechno, co sledujete v televizi a probudí ve vás nějaké city, všechno, co čtete, každý rozhovor, který vedete, každá myšlenka, jež vás napadne — to všechno má okamžitý účinek na vaše tělo. Teď si záměrně něco „vymalujeme" jen černobíle: pokud je myšlenka záporná, stejně jako třeba dojem, obraz, film či rozhovor, může mít jen a jen negativní účinek. Což také má!

Uvědomte si ještě něco. Jestliže vás někdo „zasype" svou podrážděností, což vám moc dobře neudělá, právě jste si nechtěně přivodili něco negativního. Mnozí věří, že zdvořilost nám zakazuje, abychom podobné „duchovní smetí", takové „nezdravé" rozhovory přerušili. Chtěl bych vám to objasnit ještě důkladněji.

Během našich setkání u zahradního plotu moje dlouholetá sousedka znovu a znovu lamentovala, jak špatná byla předchozí noc a že měla zavolat pohotovost... a že si měla vzít jen jednu tabletku místo těch tří, které ani doteď ještě nezabraly... A potom že by... Určitě znáte podobné nářky!

Jednoho dne, když jsem si uvědomil, jak „přezdvořile" reaguji na takový naříkavý rozhovor (jako skoro každý), jsem ji okamžitě přerušil a zeptal se jí: „Proč mi to všechno vyprávíte?" Paní to očividně zmátlo. Po chvíli odpověděla: „Můj bože, copak se člověk už ani nesmí pobavit?" Má poctivá odpověď: „Samozřejmě, ale tohle mě vůbec nebaví." Sousedka se poté uraženě odvrátila a odkráčela do domu. Ale druhého dne byla zase u plotu, sotva mě zahlédla — a hned to všechno začalo odznova jako obvykle: „Pane Tepperweine, ta minulá noc... Ach tak, s vámi se přece o takových věcech nesmí mluvit." — „Ale ano," namítl jsem, „to můžete kdykoliv, ale pokuste se prosím trochu uvažovat o řešení. Ptejte se třeba: Co mám udělat? Co podniknout, aby se mi dařilo lépe? Jak se vyléčím? A o tom si s vámi milerád promluví!" Ujišťuji vás, že dodnes jsme dobrými přáteli.

Jinak řečeno, potřebujete jen získat odvalu a rozhodnout se, jaké duchovní trápení si připustíte, když ostatní lidé (nebo noviny, časopisy, televizor) duchovní „odpad" tolik rozšiřují. Ohodnoťte si někdy televizní zprávy na kladné a záporné. Kladné najdete jen stěží. Pro sdělovací prostředky je atraktivnější, kde kdo koho zase zabil. A kdo bude kdy rozšiřovat kladné zprávy? Nezdá se, že by to někoho zajímalo.

Teď byste mohli namítnout: Ano, ale co potom dělám v tomhle světě, který se zaměřuje jen na to záporné? Nemůžu v něm přece chodit se zavřenýma očima. Zacpat si uši a nic nevidět, neslyšet, nečíst. To přece nejde! Ne, v tom máte jistě pravdu. Ale záleží na tom, jak s tím naložíte!

U nás doma se například díváme jen na duchovní, spirituální filmy. A je docela jedno, co v televizi dávají, na kterém programu a ve které dobu. U nás běží jen duchovní filmy. Když se na ně člověk dívá povrchně, jsou to ty samé filmy jako kdy jindy. Budete-li je však sledovat s odpovídajícím vědomím, potom se každý film, každá zpráva „promění" v duchovní událost. V tomto pozměněném vědomí vnímáme všechno

poněkud s nadhledem či odstupem a zajímá nás například, co tyto lidé potřebují. Nebo jak by se dala ta určitá situace uvést do pořádku. Jak se můžu vystříhat toho, aby se stejné neštěstí nepříhodilo i mně? Mohl bych nějak pomoci? Záleží na mně, co z toho já sám udělám. A najednou je zase všechno v pořádku. Potom člověk pozná i „zachránce v nebezpečí“. (Holderlin)

Všechno je jen otázkou úhlu pohledu. Určitě znáte, jak se říká, že *sklenice je napůl prázdná nebo napůl plná*. Pesimista tvrdí, že je poloprázdná, a optimista říká, že je skoro plná, a oba mají pravdu. Je však možné oznámit i zcela neutrálně, bez hodnocení - Ve sklenici je ještě voda. Cokoliv tedy můžete sledovat neutrálně, s odstupem, a cokoliv můžete sledovat také pozitivně. Jen vy se rozhodujete, jak s událostmi naložíte.

Samozřejmě že ne vždy můžete ovlivnit, co se ve vašem životě děje (jako například počasí). Ale jak s tím budete zacházet, to je už zcela na vás. Můžete se klidně zlobit, když prší, jenže to vás stojí jen spoustu energie a táhne vás to dolů. Anebo i deštivý den prožijete v dobré náladě, protože se na všechno díváte jako na *pomoc* pro svůj vývoj, a jak se říká, i „z kyselého citronu dokážete udělat sladkou limonádu“. Možná že máte někdy celý den radost jen kvůli tomu, že někdo jiný udělal chybu. Protože i z jeho chyby se můžete něco naučit. A váš svět je v naprostém pořádku.

Vždy tedy záleží na tom, jak se k čemu postavíte. I to je důležitý aspekt duchovního léčení.

Ještě stále jsme u tématu co je to energie, jak s ní nakládáme, jak ji usměřňujeme.

Řízení energie

Duchovní léčení znamená řízení energie. Duch je spojení inteligence a energie. Energie je substance, podstata, kterou máme k dispozici. Je připravena převzít libovolnou podobu.

A duch je tvůrce. To on určuje, v jaké podobě se tato energie projeví. To znamená, že naše vědomí je něco jako plán či záměr, jenž poskytuje věcem formu a směr, v nichž se potom mohou projevit. Takže můžeme ovlivnit i duchovní uzdravení!

Je tedy možné říci, že podstata všeho materiálního je nehmotná, duchovní struktura, skrytá skutečnost.

S každou myšlenkou dáváme všudypřítomné energii určitý tvar, a tím také měníme své „dílo“. **To znamená, že i samotnou svou existencí proměňujeme svět.** Dokonce víc než usilovným „pozitivním myšlením“. K čemu to je, když je někdo po devadesát procent dne negativní, otrávený, mrzutý a jen na deset procent z celého dne se „sebere“ a začne „myslet pozitivně“. Léčit jednotlivé myšlenky je velice prospěšné, ale nestačí to. Teprve když je váš *duch* vyléčený, vyzářujete pozitivní životní postoj celým svým bytím.

Představte si, jak by to vypadalo, kdybyste tuto změnu světa prováděli tím, že byste se sami vědomě měnili. Neboť jakmile se změní jen částička celku, změní se i celek. Vstupte vědomě do své nejlepší *podoby a*. změňte svět!

Především dejte pozor na to, jaká je vaše „duchovní strava“, jak dalece je hodnotná, jak „vyživuje“ vašeho ducha. Opusťte všechno, co ho zatěžuje. Právě vaše duchovní síla a duchapřítomnost je mocná sebeléčivá síla. Přečtěte si nějaké knihy týkající se tématu „moc myšlenky“. A zkuste si pořádnou myšlenkovou kúru: Měli byste vědět jak si pro sebe sestavit léčivé *ofirmace* a jak je používat. Neexistuje žádné uzdravení bez léčivých afirmací, bez „uzdravujících“ větiček. Taková léčba myšlenek působí jako plení plevelu na zahradě - z vašeho vědomí vyhubí všechny vtíravé, zatěžující věty (příkazy, pokyny, odsuzování atd.), které vám jen škodí. Patří to k *povinnému programu* aktivovat vlastní léčivé síly.

4. LÉČENÍ NA EMOCIONÁLNÍ ÚROVNI: ENERGIE SRDCE

Ptáš se, zda jsou emoce něco zlého. Ne, nejsou. Je to život. Zabarvují bohatost našeho života. Problém je naše chtivost. Většina lidí nevidí, že touha po citech je nejen psychologická záležitost, ale i biochemická. Přemýšlej o tom.

Josef Dispenza

Jeden z nejčastějších problémů, s nímž se při práci setkávám, tkví v tom, že příliš mnoho lidí ztratilo kontakt se svými city.

Vidím v tom ale nastavené zrcadlo i pro sebe. Pomoc, kterou poskytuji jiným lidem, mi pomohla, abych se sám opět dostal do spojení se svými vlastními pocity. Neboť když potlačíme své city a „odřízneme“ se od nich, nemůžeme se dotknout *vesmíru* ve svém nitru. Ani nezaslechneme svůj intuitivní hlas a život si také nedokážeme vychutnat.

Zdá se mi, že mnozí z nás nezažili v dětství dostatek citové náklonnosti.

Naši rodiče sami nevěděli, jak nakládat s vlastní pocity, natož s našimi. Možná byli natolik přetížení těžkostmi a povinnostmi života, že nám nedokázali dát lásku a pocit bezpečí, které jsme potřebovali.

Ať už bylo důvodem cokoliv, skutečností je, že se velmi brzy učíme skrývat své city, když v našem okolí není nikdo, kdo by na ně reagoval pozitivně. Pokud je v sobě „uzavřeme“, zároveň tím zahradíme i cestu životní energii, která proudí naším tělem. Energie potlačovaných pocitů zůstává v našem těle jako určitá blokáda a způsobuje řadu duševních a tělesných potíží. Až z toho nakonec onemocníme. A stáváme se otupělí a bezcitní.

Každý den potkávám na svých seminářích či při soukromých poradách lidi, kteří po celý život zanedbávali své po-

city. Mnozí mají strach připustit si své takzvaně negativní pocity, jako je např. zármutek, bolest, vztek, strach a zoufalství. Obávají se, že je přemohou, když se jim otevrou. Lekají se toho, protože si myslí, že by v nich už nadobro zůstali vězet, kdyby si je dovolili.

Ve skutečnosti je to přesně naopak. Pokud jste ochotni prožít určitý pocit do plné hloubky, jeho původně blokovaná energie se velmi rychle uvolní a pocit se rozplyne. Při terapiích podporuji každého v tom, aby svým potlačeným pocitům nechával volný průběh. Jakmile se pocit jednou dostane napovrch a dojde k jeho vědomému prožitku, obvykle během několika minut zmizí. Je až s podivem, jak se v tak krátké chvíli rozpustí trýznivý pocit, který byl předtím třicet, čtyřicet nebo padesát dlouhých let potlačován. Poté co se znovu procítí, nastupuje na jeho místo pocit osvobození a vnitřního míru.

Teprve když se člověk zbaví zablokovaných emocí z minulosti, může čerpat víc životní energie a síly pro současnost. Je třeba učit se zůstat ve spojení s pocity, jakmile se jednou začnou drát do vědomí. Jen tímto způsobem v nás mohou žít bez překážky a naše energetické kanály se tak udrží volné a otevřené.

City a pocity jsou stejně jako počasí podrobeny určitým cyklům a neustálým změnám. Během hodiny, dne nebo týdne zažijeme často pestrobarevnou paletu pocitů. Jakmile tomu jednou porozumíme, naučíme se vychutnávat všechny své pocity a nebráníme tomu, že se neustále mění. Pokud však máme strach z určitých pocitů, jako je třeba zármutek nebo zlost, potom zatáhneme za citovou *záchrannou brzdu*, sotva se připomenou. Jednoduše se k nim nechceme znát. Proto v nich dál zůstáváme vězet na půl cesty. A nikdy jimi úplně neprojdeme.

Lidé často přicházejí ke mně do workshopů, aby se naučili „pozitivně myslet“, protože už dál nechějí zůstat zapleteni do svých negativních pocitů. A přitom žasnou, když je naopak vyzývám, aby je projevovali *víc, a. ne méně!* Jen když

máme rádi všechny části své osobnosti a akceptujeme je, můžeme se uvolnit a najít naplnění.

Bolest je reakce těla, která nám pomáhá ochránit se před nějakou tělesnou újmou. Dotknete-li se rozpalené plotýnky, ucítíte bolest. Je to reakce na žár, který jste ucítili, a přiměje vás k tomu, že rychle stáhnete ruku, a tím zabráníte většímu poranění. Na tělesné úrovni je tudíž bolest užitečný mechanismus, který nás chrání před nebezpečím.

Jestliže určitý pocit není skutečně nebezpečný, můžete se zase uvolnit a bolest se ztratí. Když si například namůžete nějaký sval víc, než jste dosud zvyklí, bude zpočátku bolet. Pokud se poté uvolníte, bolest postupně odezní. Podobně to probíhá i u porodu. Když se žena „vzpírá“ proti tělesným vjemům, bude mít bolesti. Čím víc se dokáže vcítit do porodních kontrakcí a uvolnit se, tím bude porod méně bolestivý.

Rovněž v citové oblasti nám protivenství proti pocitům způsobuje bolest. Jestliže umlčíme nějaký pocit, protože z něho máme strach, objeví se duševní bolest. Jakmile si ho však „dovolíme“ a plně ho přijmeme, může to být sice velice intenzivní prožitek, ale nebude tak bolet.

Ve skutečnosti neexistují žádné negativní nebo pozitivní pocity. Ty z nich děláme sami svým přístupem, nastavením a hodnocením, tím, že je odmítáme nebo přijímáme. Pro mne jsou všechny pocity částí věčně se proměňujícího smyslového vnímání, že jsme živí. Pokud přijmeme všechny své nejrůznější pocity, zabarví nám život barvami duhy.

Pocity - proměnlivé jako počasí

Naše pocity jsou důležitou částí životní síly, která námi stále proudí. Tento přirozený proud životní síly však blokuje, jakmile si je nedovolíme naplno prožívat.

Pro většinu z nás je průzkum duchovní krajiny převážně příjemná, obohacující zkušenost. A protože je naše kultura

tolik intelektuální, duchovní pojetí naší cesty „do hlubin“ nám dodává i opravdu pozitivní dojmy.

Bohužel v této oblasti, která nutně potřebuje emocionální uzdravení, nepostupuje kupředu velké množství lidí. Většina z nás má strach pustit se do léčebné emocionální práce, která obvykle zasahuje velice hluboko.

Zatímco se mnozí úspěšně naučili své pocity tajit, jiní mají opačný problém - příliš rychle se jimi nechají ovládnout a je pro ně těžké zachovat si citovou rovnováhu. Často s sebou životem vláčejí i potlačované emoce jiných lidí, takže navíc ke svým vlastním cítí a projevují ještě i pocity druhých. A také existují lidé, kteří „zatuhi“ v určitém emocionálním postoji a z této emoce - například vzteku nebo strachu - neustále reagují. Tohle všechno jsou příznaky citové nerovnováhy.

Mnoho učitelů a léčitelů zaměňuje duchovní a emocionální úroveň nebo je považuje za totožné. Hovoří o tom, že naše myšlenky se projevují na našem tělesném zdraví, ale vliv pocitů na zdraví nechávají zcela bez povšimnutí.

Podle mých zkušeností jsou zablokované emoce jedním z nejdůležitějších příčin tělesného onemocnění. Stejně jako všechny úrovně naší existence jsou samozřejmě i ty duchovní a citové vzájemně silně propojené. Člověk je nemůže od sebe zcela oddělovat. Přesto jsou myšlenky a pocity velmi odlišné, i když spolu souvisejí a vzájemně se ovlivňují.

Rád užívám příměr, že naše emoce jsou proměnlivé jako počasí - někdy pochmurné, jindy jasné, jednou nezkrotné a intenzivní, potom zase pokojné a mírné. **Dosáhnout kontroly nad vlastními pocity je zrovna tak marná a nesmyslná troufalost jako pokus ovládnout počasí!** Kromě toho by byl život celkem nudný, kdybychom měli stále jen sluneční svit a denně přesně 21 °C. Pokud dokážeme krásu deště, větru či sněhu ocenit stejně jako sluneční svit, jsme *volníz*. můžeme si život vychutnávat v celé jeho hojnosti.

Cvičení na vnímání pocitů

Projděte se krátce tímto cvičením, když se ráno vzbudíte.

Zavřete oči a obraťte pozornost na střed svého těla - na místo pod svým srdcem, na solar plexus, na břicho. Zeptejte se sami sebe, jak se právě cítíte. Pokuste se rozlišit pocity od myšlenek, které se vám zrovna honí hlavou. Cítíte se klidně či vzrušeně, plni úzkosti, smutní, mrzutí, veselí, frustrovaní, provinilí, láskyplní, osamělí, naplnění, vážni nebo hraví? Jestliže si připadáte nešťastní nebo jste v sobě objevili hněv či popudlivost, „vstupte“ do tohoto pocitu a zaposlouchejte se do jeho hlasu.

Ať vás zpraví o tom, jak se cítí. Pokuste se ho skutečně poslouchat, abyste poznali jeho mínění. Projevte soucit, laskavost a podpořte své pocity. Zeptejte se, jestli můžete něco udělat, abyste o sebe příště lépe pečovali. Totéž cvičení si zopakujte před usnutím a v jakoukoliv denní dobu, která vám bude připadat příhodná.

Pomoc lidem, aby si připomněli svou skutečnou podstatu a z té pak žili, vede k jejich sebe-identifikaci, a tím také k odstranění problémů, nemoci, bídy a utrpení. Jen to nám umožní, že budeme moci vykročit jako noví lidé do nového života.

Léčení vztahů

Naše pocity mají zpravidla něco společného s jinými lidmi. Když léčíme vztahy, dáváme tím do pořádku také velkou část svého světa pocitů. Chtěl bych vás teď pozvat ke cvičení, s nímž můžete uzdravovat vztahy.

Představte si některý z vašich vztahů, který není až tak v pořádku, jak byste si přáli, přičemž je naprosto jedno, kdo je ten druhý. Uvědomte si přitom: Co bych si přál v tomto vztahu?

Jak by mi v něm bylo příjemně? Potom si to v duchu názorně představte. Před vnitřním zrakem se vám odvíjí film s titulem: „Příjemný vztah“.

Teď se znovu zeptejte: Proč to chci? Co je na tom pro mě důležité? Potom porozumíte: Chtěl bych, aby se ten druhý změnil, protože pak bych se nemusel měnit já sám.

Hned nato však následuje rozhodující otázka: Co bych měl změnit u sebe, abych se dostal do harmonie se situací, se vztahem k tomu druhému? Proč s tím tolik otálím? Proč to vlastně nechci? - Jestliže si dokážete odpovědět na tyto otázky a provést na sobě potřebnou změnu, už jste vztah vyléčili.

Uzdravení jakéhokoliv vztahu nemá nic společného s někým jiným, nýbrž se týká jen vás samotných. Ten druhý je po každé jen posel osudu nebo listonoš, chcete-li. To VY sami jste vytvořili nastalou situaci jako nezbytnou. Toto cvičení vám navrátí „vládu“ nad všemi vašimi vztahy stejně jako dostatek síly je léčit.

Představte si teď člověka, který vám způsobil to nejhorší, na co si jen můžete vzpomenout, kdo se vás nejvíc dotkl, urazil vás, zranil, ponižil nebo zklamal. Projděte si určitou situací a začněte se ptát: Čím jsem to zavinil? Nebo si položte ještě důležitější otázku: Proč jsem to způsobil? Proč jsem vyvolal tuto zkušenost? Kam mě to mělo zavést? Jakmile si zase odpovíte, můžete v klidu začít provádět uzdravování vztahu (i kdybyste už k tomuto člověku neměli vůbec žádný kontakt!). Ale tím nejdůležitějším krokem by bylo, kdybyste tomu druhému odpustili, protože jste to byli vy, kdo mu „podstrčil“ zodpovědnost, kterou jste měli převzít vy sami.

Je třeba si uvědomit toto: Na nezdařeném vztahu mám přinejmenším také svůj díl. Když vám poštovní doručovatel přinese obsílku k soudu nebo nepříjemný dopis z finančního úřadu či sdělení o přitěžující diagnóze z kliniky, nemůžete mu nic vyčítat. Jestliže vám v jiném případě přinese zprávu

ze sázkové kanceláře Sportky, že jste uhodl všech šest čísel, je docela možné, že si s ním vypijete skleničku nebo mu dáte velkorysě spropitné. Byla by to pochopitelná spontánní reakce. Ale ani za to nenese zodpovědnost. Člověk, jehož prostřednictvím se vám něco přihodí, je pouze listonošem. Takže ho přestaňte obviňovat (i kohokoliv jiného) nebo mu něco vyčítat a uznejte: sám jsem byl příčinou této zkušenosti. Ten druhý za nic nemůže, je „nevinný“.

Tímto prvním krokem mu zcela bezpodmínečně odpustíte. Vždyť vám vlastně nic neprovedl. Něco se stalo jen jeho prostřednictvím. Při druhém kroku byste se mu však měli upřímně omluvit, že jste na něho celou dobu svalovali vinu za neúspěch vašeho vztahu a vyčítali mu jeho chování. Tak dáte situaci mezi vámi do pořádku a můžete se od ní odpoutat.

K tomuto jednoduchému, ale velice efektivnímu cvičení patří seznam všech lidí, ke kterým máte skutečný vztah, to znamená, že vás s nimi pojí intenzivní city. Vaše rodina přitom samozřejmě stojí na prvním místě.

U každého z nich si překontrolujte

- Co mu vyčítám?
- Co nechci a co si přeji mít jinak?
- Jaké změny od něho čekávám?

Potom změňte úhel pohledu

- Jak bych se měl změnit já, aby se vztah „uzdravil“?
- Jaká je moje odpovědnost za neuspokojivý vztah, za různá příkoří nebo sklíčenost?

Promiňte mu

- Omluvte se.
- Už se od toho osvobodte.

Potom budete volní - zbavili jste se všech „závaží“, které jste stále znovu vtahovali z minulosti do přítomnosti. Neboť pokud někomu něco vyčítáte, energie výčitek zůstává neustále živá, takže vy ji s sebou ustavičně vláčíte a ona může dál hrát ve vašem životě důležitou roli.

5. LÉČENÍ NA FYZICKÉ ÚROVNI UVĚDOMIT SI TĚLO

*Proč se nemůžu změnit? Po čem prahnu?
Co ztratím kvůli tomu, na čem jsem chemicky závislý?
Koho, jaké místo, jaký čas, předmět nebo jakou událost,
na nichž lpím a nechci je ztratit, protože možná budu
muset prodělat odvykací kúru?
Proto to lidské drama.*

Josef Dispenza

Léčení na tělesné úrovni je možné jen tehdy, pokud se opět naučíme vnímat své tělo, naslouchat a důvěřovat mu. Naše tělo se nám svěřuje zcela jasně a přesně, když jsme ochotni mu naslouchat.

Poněvadž hmotné tělo poskytuje útočiště našemu duchovnímu, duševnímu a emocionálnímu bytí, každá léčebná práce, kterou vykonáme na některé z těchto tří úrovní, se musí odrazit na dobrém zdravotním stavu našeho těla. Integrují se v něm všechny čtyři existenční úrovně a pouze jeho prostřednictvím se mohou projevit. Čím vědomější jsme na ostatních úrovních své existence, tím vitálnější se cítíme v běžném dni. Uzdravením na ostatních úrovních se budeme cítit volněji a můžeme se potom silněji zaměřit na přítomnost. Cítíme, že se lépe dostáváme do kontaktu s tělem a žijeme v něm intenzivněji.

Také tradiční duchovní hledisko, jak je většina světového náboženství reprezentuje, přispívá k našemu odtržení od tělesné schránky. Tělo bylo a rovněž i dnes je ještě považováno za „nepřítele ducha“, za sídlo lidské žádosti, emocí, vazeb a vášní. A cíl těchto náboženství spočívá v přemožení lidských sklonnů stejně jako ve snaze povznést se nad ně. Proto se tělem opovrhne - člověk ho ve srovnání s duchem a duší považuje za méně-

cenné, nebo dokonce za zkažené či „špinavé“. Tudíž ho buď úmyslně přehlídí, nebo ztrácuje: je útočištěm neřesti, nemoci a chtíče. „Duch je úslužný, ale maso je nanicovaté.“

Protože už nechceme přebírat žádnou odpovědnost za tělesný stav, jsme v otázkách fyzického zdraví nadměrně závislí na vnějších autoritách. Samozřejmě že je záhodno poradit se s lékaři nebo jinými školenými odborníky, kdybychom potřebovali lékařskou pomoc. Ale musí tu existovat jistá rovnováha mezi cizí pomocí na jedné straně a sebevědomím a sebedůvěrou na straně druhé. Neměli bychom lékaře a jiné profesionální zdravotníky považovat za absolutní autority („bohy v bílém“), ale pouze za „znalce“, kteří nám asistují na naší cestě za zdravím. Jsou našimi asistenty.

Vaše dokonalé tělo

Vaše dokonalé tělo je takové, které máte. Je to tělo, jež vytvořil váš duch, aby se zjevil ve hmotné podobě.

Většina civilizovaných lidí se však nenaučila vážit si svého těla, mít ho ráda a pečovat o ně. Proto jejich těla také zrcadlí nedostatek lásky a péče. Pokud byste chtěli, aby vaše tělo odkrylo svou skutečnou krásu, musíte k němu začít rozvíjet láskyplný a starostlivý vztah. Což vyžaduje čas a trpělivost.

Zdraví a příjemné pocity našeho těla jsou úzce spojené s naším citovým zdravím. Když se cítíme dobře a *naplněni*, je velice pravděpodobné, že jsme i fyzicky zdraví, přitažliví a plní života. Emocionální traumata, konflikty a blokády se často projevují tělesně. Podle toho, jaký je náš základní pocit identity a sebehodnoty, takové pocity dáváme najevo svému tělu. Proto naše tělesné pocity zasahují velmi hluboko a jsou mnohavrstvé.

Mít hezké tělo začíná už tím, že se člověk řídí přirozeným tokem vlastní energie, tudíž vlastním tělesným rytmem. Což znamená - spát, jíst, oddechnout si a pohybovat se tehdy,

když si to tělo žádá. Když si to vy přejete. To znamená, že se učíte důvěřovat sami sobě.

Kdybyste chtěli přivést své dokonalé tělo k nějakému projevu, je přitom velice důležité, abyste se naučili mít se rádi a vážit si sami sebe. Všechno se rozvíjí do krásy, když je živeno láskou a oceněním. Sebeláska (nemyslím tím egocentrismus) je dokonalá strava pro dokonalé tělo.

Napište teď co nejvíc věcí, jimiž byste mohli vyjádřit sebelásku. Soustřeďte se přitom především na věci, které můžete vykonat pro své tělo.

Příklady

- Připravit si horkou koupel
- Koupit si pořádnou kytici
- Pochutnat si na báječném jídle pro labužníky připraveném z přírodních, zdravých surovin
- Dopřát si drahou, profesionální masáž
- Jít si zaplavat
- Naplánovat si víkendový výlet
- Rozmazlovat se půl dne - zajít si na dobré jídlo, poslouchat klasickou hudbu, udělat si doma pohodlí a natáhnout se na pohovce
- Zapsat se jako člen do sportovního klubu a chodit tam dvakrát týdně
- Pustit si oblíbenou hudbu a zatancovat si

Vnímejte energii těla

Jedním z největších zázraků těla je ten, že s námi stále „hovoří“, jeho poselství se jen musíme naučit vnímat. Mohou to být třeba bolesti. To už jsou celkem hlasitá poselství. Můžeme však vnímat i mnohem jemnější energie těla.

Pro dokonalé uzdravení je zapotřebí pochopit zázrak, že tělo nezačne mít bolesti na libovolném místě, jakmile se v našem vědomí objeví nesoulad, ale objeví se přesně na „odpovídajícím“ místě, které odpovídá tomuto vědomí, této disharmonii. Naše tělo, zázračný velvyslanec života, nás neupozorňuje jen na to, kde nejednáme docela správně, ale také nám ukazuje, co je třeba udělat, aby se znovu dostalo do úplné harmonie. A proto nám neustále předává svá *poselství*. Napsal jsem už několik knih, ve kterých je řeč těla „přeložena“.

Nač bych teď rád obrátil vaši pozornost? Také v tuto chvíli, právě TED, dostáváte „vzkazy“ od svého těla. I když se cítíte dokonale zdraví, nemáte žádné bolesti ani vám nic nebrání v pohybu.

Pokuste se procítit energii těla takovou, jaká právě teď je. Projdete se tělem s reflektorem vašeho vědomí. UVĚDOMTE SI NEJPRVE CHODIDLA. Jsou energeticky zcela v harmonii? Jak se ve srovnání s nimi cítí energie nohou? Je tu energeticky nějaký rozdíl - kvá noha, pravá noha? Jaké je to s energií vašeho břicha? Prociťte v něm energii. Pokud někde narazíte na energii, která není v harmonii, můžete ji uvést do pořádku. Když se dostanete do oblasti, která není tak docela sladěná, potom ji prostě „doladte“. Zaměřte na ni své vědomí a nechtě tam proběhnout speciální uzdravení. Poté procitujte energii hrudi a srdce — je v této oblasti všechno v pořádku? Nebo je tu nějaká nesrovnalost? Sladte energii ve vaší hrudi - uzdravte ji. Stejně tak vnímejte i záda a nechtě v nich doladit energii. Potom šiji uvědomte v pažích. Je tu opět nějaký rozdíl - pravá ruka, levá ruka? Jsou obě paže stejné? Cítíte také energii dlaní a prstů? Procházejte dál jako vědomí tělem a prozvívejte ho zevnitř jako energetické pole. UVĚDOMTE SI TAKÉ KRK A PROZKOUMEJTE ENERGIE CELÉ ŠÍJE. Potom přejděte k hlavě. Cítíte ji jako energetické pole?

Když, důkladně zapátráte tělem, pocítíte, že nejde o jedinou energii, že jich tuje víc, že je jich mnoho. UVĚDOMTE SI TYTO

rozdíly. Možná že uši mají jinou energii než oči a ty zase jinou než mozek, stejně jako nos má jinou energii než brada. Uvědomte si tyto různé energie. Teď přiveďte energii v oblasti hlavy do souznění. Slad'te společně všechny energie navzájem. Postarejte se o to, aby energie v hlavě byla v harmonii. Nechtě v hlavě proběhnout zvláštní energetické léčení.

Teď si uvědomte energii svého vědomí, které prostupuje vaším tělem, naplňuje ho, ale zároveň i obaluje a přesahuje. V které energii je vaše pole vědomí? Zharmonizujte také energii svého vědomí a uzdravte ji. Pokud je už v rovnováze, nechtě ji působit na tělo. Soustřeďte se na to, jak je energie vědomí v souladu s ostatními tělesnými energiemi, jak vědomí a tělo stejně vibrují, jak ve vás vzniká pocit blaha a harmonie.

Jako pravé bytí jste v souladu se stvořením. Teď ještě udělejte poslední krok a představte si, jak toto bytí — nazvěme ho čirou existencí — působí na vaše vědomí. Tato čistá existence, což ve svém jádru jste, je naprosto dokonalá, neporušená, v harmonii, v souladu.

Uvědomte si řádně pravé bytí, tuto čistou existenci, ale také její dokonalost, a nechtě ji působit na vaše pole vědomí. Naplňte ho vibrací tohoto skutečného bytí, kterým jste vy sami. Jakmile se pravé bytí a vaše vědomí začne sladovat, nechtě energetické pole souzvuku působit na tělo. A pozorně procitujte, jak v těle působí.

Dejte tělu příležitost, aby tuto dokonalou vibraci odráželo. Je to shodné chvění vašeho pravého bytí a vašeho vědomí. Možná pak ucítíte některé oblasti, které nejsou docela v souladu, ale můžete se jich vzdát. Může to být například vaše nadváha. Ale třeba za tím tušíte ještě něco dalšího: Čím si ztěžují život? Kam s sebou pořád vláčím ten nepotřebný balast?

Zcela vědomě se teď zaměřte na energii „odpoutání se“. Ptejte se: Co už nepatří k mému životu? Když vás hned nic nenapadne, projděte vědomě různé oblasti života, například některou situaci z partnerství. Co na tom není zrovna nej-

lepší? Jak by to mělo „ladit“? A potom si v duchu představte, že se to už v té nejlepší podobě uskutečnilo.

To samé udělejte i s některou problematickou situací v zaměstnání. Energeticky si ji překontrolujte: Jak dalece je v souladu, kterou oblast lze vylepšit? Potom ji dejte energeticky do pořádku. To znamená, že si nebudete představovat, jakou podobu má přijmout žádoucí konečný výsledek, jak má vypadat, pouze přivedete svou energii do harmonie. Přivedete harmonii svého opravdové bytí do energetického pole svého vědomí, do těla, do všech životních oblastí a okolností, a necháte všechno uzdravit.

Podle zákona rezonance budete poté jako harmonické energetické pole přitahovat do svého života harmonické situace. Všimněte si, jak se jednotlivé oblasti týkající se povolání, partnerských vztahů nebo duchovního rozvoje, ale i vaše bytová situace postupně harmonizují. Vy už potřebujete pečovat jen o to, aby energetické pole, což jste vy sami, bylo v souladu. Podle zákona rezonance tím přivoláte do svého života takové okolnosti, které rovněž budou ladit. Potřebujete jen dbát na to, abyste sami zůstali v harmonii - potom i váš život bude harmonický. Pak už nikdy nedojde k bolestivému poselství těla a vy s ním budete žít v souladu.

Jestliže nesoulad ve vašem životě už dosáhl tělesné úrovně a projevil se jako masivní tělesný problém, klíčem k zvratu je jedině rozvoj citlivého vědomí těla. Učte se mít rádi své tělo „jako sebe sama“. Je vizitkou vašeho vědomí. Není jen vaším povozem po tomto životě, ale i nejbližším společníkem.

- Zanechte všeho, co vašemu tělu škodí.
- Dělejte to, co vaše tělo posiluje.
- Snažte se porozumět, co si vaše tělo žádá.

Hledáte-li ideálního partnera, vězte, že je to vaše tělo. Jste báječný léčitelský tým. Zopatřte ho tím, co potřebuje, .1 ono zmobilizuje všechny léčivé síly, které má k dispozici.

6. DYNAMIKA LÉČBY

Největší část onemocnění má svou příčinu v nezájmu zdravě myslet.

Ralph Waldo Emerson

V této kapitole najdete stručné shrnutí kapitol 1 až 5. Ještě jednou si uvědomte, že k uzdravení lze dojít na různých úrovních.

Začneme nejdřív s běžnou úrovní, s **úrovní fyzickou** - uzdravovat léky, injekcemi, operacemi, ozařováním, ale samozřejmě také pomocí přírodních léčiv nebo léčením ducha, které začíná na fyzické úrovni.

Kromě toho lze léčit i **úroveň pocitů** - zvyšovat vnitřní jistotu, posilovat obraz sebe sama, mít pro sebe porozumění, motivovat se, dělat to správné nebo se nevzdávat.

Uzdravení se může uskutečnit i na **úrovní podvědomí**, v němž jsou takzvané „vtíravé“ věty jako doma. Tady můžeme rozpoznat zavedené chybné programy a nahradit je žádoucími a úspěšnými. Na úrovni podvědomí se dá pracovat se sugescí, hypnózou nebo autohypnózou.

Navíc se dá pracovat a léčit se i na **úrovní rozumu**. Léčení tu začíná určením diagnózy - objasnit souvislosti, pochopit poselství těla a životní okolnosti. Což znamená poznat individuální příčiny onemocnění a vyvodit z toho nezbytné důsledky. Toho může dosáhnout léčení na úrovni intelektu.

Existuje také léčení na **duševní úrovni** - naladit se zvýšenou frekvencí vibrace do polohy tvoření, být na duševní úrovni v souladu s vesmírem.

Uzdravování se může uskutečňovat na všech stranách. Smysluplná a velice účinná léčící *spirála* však nastupuje především na úrovni duše a vědomí. Neboť tam najdete jádro vašeho zdraví. To je cesta, na niž chce tato kniha upozornit. Spojíte-li se s touto léčivou silou, mohou se z vnitřního jádra vyléčit i ostatní úrovně - nejdřív duch a rozum, potom podvědomí a emoce a nakonec tělo.

Zdravé vědomí vyjasní vašeho ducha, osvobodí vás od pochybností a nedůvěry. S vyléčeným duchem získáváte nejen novou chuť a důvěru do života, ale navíc v sobě objevujete i tvůrce, stvořitele. Vytváříte si *nový* svět a máte veškerou sílu, abyste změnili svůj život.

City často stojí mezi duchem a tělem. Domnělé úzkosti (třeba před budoucností) patří mezi mentální chybné programy projevující se například ve svalovém napětí. Uzdravit emoce znamená nejhlubší „vysvobození“, neboť tady se soustředí všechny blokády.

Tady se také kontroluje, blokuje a deformuje komunikace mezi duchem a tělem. Krok k uvolnění emocí je jako otevření propustě splavu (často se přitom prolije množství slz!) a může nastartovat výrazný skok do procesu léčby.

Osvobozené city také ihned mění váš zevnějšek. Chůze je vzpřímenější a svižná. Vyzařuje z vás půvab. Kdybyste se teď ještě dokázali vědomě spojit se silami svého těla, potom by už nic nestálo v cestě trvalému a viditelnému uzdravení.

7. POMOC OD LÉČITELŮ: PŘIJETÍ

V srdci bydlí lékař, který tě uzdraví; vychází z Boha; je přirozeným zdrojem světla; ale nejhlubší podstatou všech léků je láska.

Paracelsus von Hohenheim

Hlavní body průběhu léčby

Moje práce s domorodými léčiteli (šamany) mě zavedla do šesti kontinentů. Po dobu několika let jsem měl příležitost stát se svědkem mnoha zdařilých uzdravení. Postřehl jsem, že úspěšné ošetřování se zakládalo na jednom nebo několika následujících zásadních principech, které rovněž představují společného jmenovatele léčení.

1. *Zdá se, že uzdravení pacienta napomáhají určité osobnostní rysy léčitele.*
2. *Pozitivní očekávání pacienta podporuje toto léčení.*
3. *Pocit, že může nemoc kontrolovat, pacienta posiluje.*

Léčitelé, terapeuti i lékaři se shodují v tom, že mnozí léčitelé mají takové povahové rysy, které působí léčivě, zatímco jiným tyto vlastnosti schází.

Svůj význam nemají jen skutečně existující charakteristické rysy léčitele, ale i ty, které na něj pacient sám přenáší. Proces projekce nazývají psychoterapeuti „přenos“ a vzhledem k úspěchu léčby hraje rozhodující úlohu.

Velký psychoterapeut humanistické psychologie, Karel Rogers, postřehl, že výcvik a zásoba vědomostí terapeuta není v žádné spojitosti s pozitivním průběhem léčby, ačkoli tyto informace jsou pro něho jistě velice důležité. Rogers po-

znal, že soucit, srdečnost a upřímnost terapeuta je nejužitečnější spojena se změnou chování pacienta k lepšímu.

Druhý společný jmenovatel léčby je nadějeplné očekávání pacienta. Mnoho studií poskytuje množství důkazů o důležitosti *očekávání*. Očekávání týkající se uzdravení se častokrát skutečně naplní, pokud je dost silné.

Důvěra v léčitele a naděje na uzdravení v nás také probouzí pocit, že už nejsme vydáni na milost a nemilost nemoci, ale že se s vhodným souborem opatření můžeme zase vyléčit.

Kdo může léčit?

Odpověď zní jasně a jednoznačně: *Nikdo* nemůže léčit, ale každý se může otevřít jako kanál pro duchovní léčivou sílu. Přitom i v této oblasti existují, jako všude, začátečníci i mistři.

Duchovní uzdravení není ani zázrak, ani něco nadpřirozeného a každý člověk v sobě tuto schopnost nese. Jde jen o to dopracovat se k správnému náhledu, a tím také k správnému jednání. Léčení není vyhrazeno jen několika „vyvoleným“ a vy nemusíte být mystik ani žádný svatý, abyste se mohl stát nástrojem léčení. Nepotřebujete zažít žádné zjevení světla nebo slyšet vnitřní hlasy ani se od vás nečeká, že budete mít duchovního učitele. Bůh vás přijímá takové, jací jste - vy se musíte jen otevřít.

Sám Ježíš přece řekl, že i my dokážeme věci, které prováděl on, a možná ještě větší, a poslal své žáky do celého světa, aby vyučovali a léčili. Sám léčil, zatímco se odklonil od vnějšího pozlátka, a nemoc vůbec nebral na vědomí. Jen uznal dokonalost pravého JÁ jako skutečnost a přítomnost, takže tím naplnil a uskutečnil tvořivou prasilu tohoto stavu.

Pro nás je to příkaz dělat to samé. K tomu ještě náleží, že všem negativním myšlenkám zabráníme v přístupu k svému vědomí a za zdáním rozeznáme skutečnost.

Rovněž to znamená, že bychom měli v každém člověku, kterého potkáme, poznat a pozdravit vtělené božství. „Pozdrav Pán Bůh" vlastně znamená - Zdravím v tobě Boha. Poznávám a přijímám dokonalost tvého pravého JÁ.

Duchovní (sebe-) léčitel říká ANO pochopení, že kdokoli je TED zdravý a v nejlepším pořádku, a toto poznání si pevně drží ve svém vědomí tak dlouho, dokud duchovní léčivá síla neuskuteční tento dokonalý obraz také na fyzické úrovni.

Ten, kdo hledá uzdravení, by měl očekávat znatelné výsledky a být ochotný vzdát se všech myšlenek na nemoc či na případné překážky a potíže a otevřít se proudění léčivé duchovní síle.

Nikdo se nemusí bát, že by z neznalosti nebo dokonce záměrně mohl tuto sílu zneužít. Předně jsou jeho schopnosti poddat se tomuto přílivu duchovní síly závislé na jeho vědomí celistvosti. A právě kvůli tomuto vědomí je každé zneužití zcela vyloučené. Za druhé se tak jako tak všechno děje podle božího plánu, takže se „hledající" dostane ve správný čas k léčiteli, jenž je pro něho ten nejsprávnější. Za třetí přece neuzdravuje léčitel, ale jeho prostřednictvím působí duchovní léčivá síla, která je v harmonii s tvořením.

Přesto se každý léčitel znovu a znovu setkává s „hledajícím", jemuž - přinejmenším v tom daném okamžiku - nemůže pomoci. **Když někdo ještě není z hloubi duše připraven se uzdravit, potom ho nikdo nemůže vyléčit.**

Takže každý léčitel by se měl zprostit všech osobních ctižádostí chtít pomáhat, ale uvolnit se a jednoduše ze sebe vydat jen to nejlepší, a to bez ohledu, jaký bude výsledek.

Přitom bychom neměli ztratit odvahu, jakmile se výsledky projevují jen pozvolna. Koneckonců jsme potřebovali spoustu let, kdy jsme si vytrvale budovali zatěžující životní podmínky, takže bychom si teď měli dovolit alespoň několik týdnů, abychom se pokusili vytvořit žádoucí a radostnější situace.

Někteří lidé dokonce věří tomu, že nemoc je boží vůle a musí se trpělivě snášet. Jsou to nešťastníci, pokud tak uvažují, neboť **Bůh** nechce, abychom byli nemocní. Jak se ale může uzdravit člověk, když je přesvědčen, že jeho nemoc je z vůle boží?

Tělo by mělo být požehnáním, tak také bylo stvořeno, a proto je „hříchem" být nemocný. Slovo „hřích" chápeme jako *nedosažení cíle*, chybování. A člověk vzápětí udělá další chybu, uvěří-li, že nemoc je přirozená a normální. Existuje pouze jediná nemoc - když narušíme řád stvoření. A každá nemoc je pro nás výzvou, abychom tento řád znovu nastolili, a tak se sami opět dostali do POŘÁDKU.

Potom také porozumíme, co apoštol Pavel mínil slovy: *Proměňte se obrodou svého ducha.* (Rím 12,2).

Pamatujme, že všechno, co se přihodilo, jsou pouze zformované a navenek projevené myšlenky. Ale jesdiže je nedokážeme kontrolovat, kontrolují ony nás a rozhodují o našem bytí.

Deepak Chopra napsal podivuhodný příběh o ovládajícím účinku myšlenek, jímž se dá tento názor ještě víc ozřejmit. Při výcviku mladých slonů v Indii je jejich cvičitelé přivazují řetězy za zadní nohu k silnému stromu. Po krátké době si slon tak zvykne na řetěz, že se už ani nepokouší osvobodit. Cvičitel pak používá stále kratší pouta. Časem si slon natolik zvykne na to, že je uvázaný, že nakonec stačí jen tenký provaz místo řetězu, aby ho udržel na místě. Nespoutává ho tedy tento provaz, což by pro něho v podstatě nebyla žádná překážka, ale jeho přesvědčení, že je uvázaný.

Stejně jako u těchto slonů i nám zabarvují svět naše zkušenosti prostřednictvím „vtíravých" vět, které nám stále něco našeptávají. Míváme sklon k tomu, že si své zkušenosti vykládáme podle toho, co si myslíme o sobě, jiných lidech i o životě, a tak si také vytváříme svůj svět.

Naše náboženství nám ukazuje, že pro křesťany je to dokonce důležitá úloha pomáhat druhým a léčit je. Léčení patřilo

k většímu dílu působnosti Ježíše Krista. Pro něho bylo každé uzdravení názorným důkazem všezahrnující boží lásky. A proto poslal své učedníky do celého světa, aby dělali to samé.

Teprve když na místo náboženství nastoupilo náboženské vyznání, ocitla se tato část úlohy křesťanů v pozadí. Léčení je proces, v němž se léčitel dokonale uvádí do souladu s *jedinou silou*, jejímž proudění se otevře. Ve svém vědomí se však pevně drží skutečnosti, že on a léčený člověk jsou v jednotě s vesmírnou energií, která obnovuje harmonii a zdraví jako přirozený stav.

Léčitel jako porodník

Za nejdůležitější platí poznání, že uzdravování probíhá v pacientovi. Je lhostejné, jakou metodou bude ošetřován, lékař ani léčitel za jeho uzdravení neodpovídají.

Každé uzdravení je bez výjimky sebeuzdravením.

Žijeme v mylné představě, že nás léčí lékaři nebo léky. Je to naprostý klam, který se zakládá na myšlenkovém pochybení. Domníváme se, že pacient, který je po chirurgickém zákroku opět v pořádku, je zdravý na základě této operace. Ve skutečnosti operace neléčí. Ani léky ne, právě tak jako akupunktura, křišťály nebo homeopatie.

Pacient, který je po operaci a užívá léky nebo se podrobuje některé z metod alternativní medicíny, se musí *léčit sám*. Všechny výše zmíněné léčebné postupy mohou být potřebné k tomu, aby odstranily blokády, které by sebeléčbě překážely nebo aby ji povzbudily. V žádném případě však nejsou postačující příčinou uzdravení. Z lékařské a praktické zkušenosti víme, že to souhlasí. Rovněž je známo, že existují pacienti, kteří umírají navzdory „úspěšnému“ chirurgickému zákroku.

Protože uzdravení probíhá v samotném pacientovi, ne-

existuje rozdíl mezi skutečnou léčbou a ošetřováním pouze na základě *placebo* efektu. Všechny způsoby léčení jsou stimulacemi pro sebeléčivé síly, přičemž určitá metoda může být úspěšná u jedněch pacientů, jiná u těch ostatních.

Porovnejte si představy, které se vám objeví před duchovním zrakem při slově „uzdravení“, s těmi, jež ve vás vyvolají následující výpovědi: „Budeme proti tomu bojovat všemi prostředky. Zvítězíme nad rakovinou. To je ten nejsilnější lék, který můžete dostat," a tak dále. Mělo by z toho být patrné, že tu máme co dělat s dvěma zcela rozdílnými postoji k léčbě stejně jako s dvěma různými rolemi terapeuta. Jedna vede k ošetření či léčení nemoci, ta druhá napomáhá ke znovuzrození zdraví, celistvosti.

Pokud dojde ke skutečnému uzdravení, vždy se „narodí“ nový život. Uzdravování je tvůrčí proces a vynáší s sebou napovrch takové vzory chování a vztahy, které člověk dřív „neviděl“. Místo, aby nás uzdravení prostě vrátilo k předchozí úrovni způsobu života, je spojené s novým „zrozením“, a při něm potřebujeme spíš *porodníka* než chirurga.

Kritéria na úspěšné léčitele

Proslulý léčitel, už zesnulý Angličan Harry Edwards, kdysi řekl: „Nikdy nenajdeme léčitele, který je neústupný, sobecký a nafoukaný a není ochoten předávat energii, aniž by si nebyl vědom mnohanásobné odplaty." Dar uzdravování je duchovní hodnota, která odpovídá duchovní povaze. To neznamená, že léčitel musí být bezpodmínečně „nábožensky“ naladěný, neboť „duchovnost“ je výrazem veškerenstva - lásky, dobroty a velkorysosti - a ne příslušnosti k nějakému vyznání.

Na druhé straně má léčení zároveň i své naprosto pozemské *slunné stránky*, které mohou „zahřát“ i samotného léčitele. Léčení se často slučuje s mocenským postavením a může rovněž přinášet velký zisk. Takoví duchovní léčitelé, kteří léčí „na předplatné“, si nechávají platit každý měsíc, nebo

i ti, jejichž zájem už od počátku patřil víc penězům než pacientovi, jsou duchaprázdni a měli byste se jim vyhýbat.

Jiným extrémem jsou naopak léčitelé, kteří za svou práci nic nežadají a nechávají na pacientovi rozhodnutí, kolik jich dá. Což mnoho lidí milerádo zneužívá. Ani pro duchovní léčitele patrně není docela jednoduché najít zlatou střední cestu mezi penězi a duchovnem.

Bohužel mnozí léčitelé příliš nepřispívají pověsti alternativního léčení.

Rada z nich předvádí svou schopnost jako magický rituál, jelikož nakonec sami nevědí, jak se k tomu dostali. Myjí si ruce, nahlas se modlí, uvádějí se do hypnotického stavu, nechávají znít meditativní hudbu a mají další triky, aby se připravili na průchod energetického léčivého pramene a dostatečně se mu otevřeli. Provozují psychohygienu, která se vztahuje spíš k nim a pro pacienta není důležitá.

Neboť léčitel sám *nevysílá vlastní energii*, ale funguje pouze jako vedení vysokého napětí, na něž jsou napojeni jeho pacienti. Stávají se takříkajíc „kosmickou tankovací stanicí“ pro energii a dobrý zdravotní stav. Proto také neunavuje pokládání ruky. Léčitelé, kteří předstírají vyčerpání, s jistotou nebudou žádní léčitelé.

Krátce řečeno, léčitelé jsou lidé jako vy a já, ale ne všichni lidé jsou léčiteli. To se totiž ještě nedávno také tvrdilo, a především se začalo úspěšně využívat na trhu. Nikde se neprolínají takové extrémy jako v této oblasti. Na jedné straně léčitel připodobňovaný k Bohu, který má pokud možno ještě bezprostřední spojení na *druhý břeh*, naproti tomu propagovaná bezvýznamnost léčivého pokládání rukou, jako kdyby se jednalo pouze o „zapnutí“ vlastní tělesné „nahřívací podušky“.

Přitom je to podobné jako v umění. Samozřejmě že se dá vším právem tvrdit, že každý člověk může být neobyčejně tvůrčí. A přesto se ne z každého stane umělec.

Nesobeckost léčitele

Během vlastního provozování šamanismu jsem pochopil, že úspěch šamanova léčení závisí na tom, jak pokorně a z hloubi srdce komunikuje se silou vesmíru, jež vzbuzuje úctu.

Ačkoli duchovní léčitelé rozdílných období a kultur používali navenek rozličné techniky, myslím, že každý z nich musel mít nějaký přístup ke skryté skutečnosti, aby dokázal přenášet sílu a moudrost vesmíru na trpící.

Úspěšní léčitelé na celém světě pracují přesně s takovými metodami, které jsou vhodné pro ně i pro ty, jimž pomáhají. Jako lidské bytosti koneckonců chápeme utajenou skutečnost, kterou zrcadlí naše vlastní historie stejně jako dějiny společnosti. Zním například jednu slavnou léčitelku z Indie, která se při své práci vědomě napojuje na určitého svatého hinduistu.

Považuje za nejsprávnější metodu, že vstupuje do spojení se skrytou silou vesmíru tímto způsobem. Jako *hindu* nalézá cit a povědomí o vyšší moci vesmíru a přístup k této energii právě tehdy, když se soustředí na „svého“ svatého. Šaman z nějakého kmenového společenství možná potřebuje jiné duchovní pojítko podobné tomuto svatému. Může to být třeba posvátná rostlina nebo dokonce i kámen, jako například křemitý křišťál. Ať už bude mít jakýkoliv tvar, jistě to bude něco, co rezonuje se srdcem léčitele a k čemu cítí velkou úctu.

Toto spojení otevře léčitelovo srdce tak silně, že v jistém smyslu až „zmizí“ z obrazové plochy. Proto ani nepovažuje za nutné, aby uzdravení pacienta bral jako své zásluhy. Svým způsobem mu toto pojítko nahrazuje jeho ego. Dosáhnout tohoto „naladění“ má pro léčbu rozhodující význam, neboť jak dalece léčitel prodlévá ve své každodenní egocentrické skutečnosti, natolik pak brání energii vesmíru, která by jinak mohla konat zázraky.

Následovat vnitřní moudrost

Léčitel je člověk, který druhé podporuje v tom, aby se naučili spolehnout na vlastní vnitřní pravdu a vést plný a svobodný život. Aby lidé mohli léčit sami sebe, museli by předně pochopit, že hluboko v jejich nitru se skrývá vnitřní vedení, a za druhé, že mu mohou důvěřovat. Moje vlastní práce spočívá v tom, že lidem ukazuji jednoduché možnosti jak se dostat do kontaktu s vnitřní moudrostí, a povzbuzuji je k tomu, aby se na tento hlas spoléhali a nechali se jím vést.

Podívejme se na jednoduchý příklad. Stojíte před rozhodnutím, zda máte vyhovět nějakému pozvání. Budete-li jako většina lidí, jistě se rozhodnete především podle rozumu a argumentujete přitom následujícím způsobem: „No, když půjdu na ten večírek, mohl bych potkat toho a toho. Mohl bych navázat několik dobrých kontaktů. Ale třeba bych měl přece jen radši zůstat doma a odpočinout si. "Nebo vaši reakci zabarví obavy: „Pokud tam nepůjdu, hostitelů se to dotkne, a možná mě potom už nebudou mít rádi. Nebo bych taky mohl propást něco důležitého. " Ať se budete rozhodovat tak či onak, zatěžují vás vaše vlastní představy.

Když se však naučíte naladit na svou intuici, docela snadno ucítíte, kam v tom kterém okamžiku proudí nejvíc energie, a zcela spontánně budete vědět, co byste si přáli nejvíc — jít na večírek, zůstat doma nebo raději dělat něco jiného.

Dá se říci, že každý dobrý terapeut dokáže pomoci svým pacientům, klientům nebo žákům, aby se dostali do kontaktu s jejich vnitřní moudrostí a stále více jí důvěřovali. Samozřejmě že různí terapeuti nebo léčitelé to mohou vyjádřit odlišnými způsoby. Ale jsem přesvědčený, že důvod pro skutečné uzdravení spočívá v tom, že lidé naleznou vnitřní pravdu a naučí se na ni spoléhat, respektovat ji a v souladu s ní o sebe pečovat.

Čím víc terapeutů a učitelů začne uznávat tuto skutečnost, tím uvědoměleji pak bude léčení směřovat k tomu, aby

se pacienti či studenti naučili důvěřovat svému vnitřnímu hlasu a sami se dokázali o sebe postarat, místo aby se orientovali na vnější autoritu. Jinými slovy - zmírní se význam vnějšího vedoucího, léčitele a učitele. A větší důraz se bude klást na to, jak se sami stát kompetentnějšími.

Toto posunutí těžiště v procesu léčby však neznamená, že už nebude žádné místo pro učitele, léčitele a terapeutu. Pouze to znamená, že se dočkáme, jak se role učitele a žáka, léčitele a pacienta bude stále víc a víc proměňovat, a že se obě strany stanou rovnoprávnějšími ve vztahu, v němž se všichni budeme navzájem léčit a učit se od sebe.

Vnitřní léčitel

Všechny léčebné metody nabízejí příležitost k uzdravení. K tomu může patřit třeba odstranění nádoru, kdy operace dává tělu možnost znovu se uzdravit. Při jiném postupu mohou psychoterapeut, hypnotizér nebo šaman připravit situaci, v níž změní a „vyženou" pacientovy zatěžující myšlenkové pochody, pocity nebo „zlé duchy, kteří nemoc zavinili", takže organismus opět může najít ztracenou rovnováhu.

Vytvořit příležitost k uzdravení v každém případě znamená odstranění faktorů, které narušují vrozenou sebe-léčivou schopnost těla, a naopak posílení takových faktorů, které ji podchycují a povzbuzují.

Moje práce v preventivním lékařství a s chronickými nemocnými z velké části vychází z předpokladu, že uzdravení je přirozené dění, vrozená způsobilost organismu. Existuje jakási fyziologická inteligence sloužící tomu, že zachovává dynamickou rovnováhu či rovnováhu těla vzhledem k různým ohrožením, která přicházejí zvenku i zevnitř.

Pozorujeme-li to z tohoto hlediska, jsou příznaky nemoci často jakési výstrahy, které upozorňují na naše nenaplněné potřeby.

Nemoc lze možná považovat za západní formu podnětu k přemýšlení či meditaci. Na západě není tradice meditací právě rozšířená a lidé nejsou zvyklí *nahlížet* čas od času do svého nitra a přemýšlet o životě. Až nemoc - a někdy jen velice vážné onemocnění jako infarkt nebo rakovina - přinutí „postiženého“ k tomu, aby se zastavil a v klidu začal bilancovat. Ve skutečnosti se velmi často stává, že lidé, kteří těžce onemocněli, náhle nacházejí hluboký smysl života a přehodnocují své životní priority.

Tehdy zkoušejí „vyjednávat“ s příslušnou instancí, kterou považují za *vše-organizující* princip vesmíru. Slibují například: „Když se zase uzdravím, určitě budu věnovat rodině víc času“ nebo „Budu rozvíjet svoji tvořivost.“ Mnohdy opravdu provedou ony slíbené změny, mnohokrát ne. Někdy u toho vytrvají, někdy také ne. Ale pokud nenastala žádná výrazná proměna nebo změny nemají příliš dlouhého trvání, postižený člověk dostává další a další „upomínku“ buď ve formě recidivy, nebo jiného onemocnění.

Z tohoto důvodu učím techniku, které říkám „jak přijít do styku s vnitřním rádcem“. Je možné ho pojmenovat také jako vnitřního lékaře nebo docela jednoduše jako vnitřní moudrost. Lidé k ní mohou nalézt přístup, když se naučí niterné zklidnit a být vnímaví. Proto jim vštěpuji jako první, jak mohou vyvolat stav duchovního i tělesného uvolnění a vnitřního klidu. Aby se fyzicky uvolnili, pomáhám jim soustředit jejich pozornost na celé tělo, přičemž postupně uvolňují každou jeho část a zároveň zhluboka dýchají. Tento proces trvá přibližně deset minut. Potom je požádám, aby si představili, že se nacházejí na nějakém příjemném a bezpečném místě. Může to být místo, které existuje skutečně nebo jen ve fantazii. V každém případě se přitom člověk dostane do stavu, v němž je připraven pro vnitřní dialog, pokud se v představách odebere na toto výjimečné místo ve svém nitru.

Potom své posluchače nebo pacienty požádám, aby si před vnitřním zrakem nechali ukázat obraz velmi moudré, lásky-

plné bytosti, kterou dobře znají. Právě jí říkáme „vnitřní rádce“. Může mít prakticky jakoukoliv podobu. Někteří lidé vidí archetypické symbolické postavy, jako například moudrého starce či moudrou babičku. Jiní si zase vizualizují světlo, duchy, mohutná zvířata, stromy nebo dokonce i moře. Forma tu přitom nehraje žádnou roli, pokud reprezentuje moudrou, laskavou „bytosť“, s níž se důvěrně známe. Potom je vyzvu, aby se vnitřního rádce zeptali, zda něco neví o jejich onemocnění, zda se i oni mohou něco o něm dovědět a případně něco udělat, aby se znovu uzdravili. Povzbuzuji je, aby se otevřeli poselství vnitřního rádce a stali se k němu vnímavější.

Odpovědi jsou často pozoruhodně výstižné. Obvykle spočívají na jednoduché, přesto velice přesné a často vynikající radě, která se vztahuje na tělesné změny, jako například přehodnocení stravovacích návyků, či na citové nebo spirituální změny týkající se třeba řešení vnitřního konfliktu. Stále se jedná o změny, které jsou nutné k tomu, aby se mohla znovu obnovit rovnováha celého organismu. Tato metoda je jednou z možností jak hrozbu a problém nějaké nemoci proměnit do naděje něco se dovědět a pochopit souvislosti, což dotyčnému člověku může pomoci dosáhnout vyšší úrovně vědomí.

Často také používám jinou, podobnou metodu, které říkám „Jak naslouchat příznakům“. Toto cvičení spočívá v tom, že se soustředíme najeden konkrétní příznak nemoci a před duchovní zrak necháme „vyplavat“ obraz, který ho znázorňuje. S tímto obrazem pak navážeme rozhovor, abychom zjistili, proč tu je, co chce a jak můžeme uspokojit jeho potřeby, které se za ním skrývají.

Podle mého názoru je jen málo faktorů, které jsou důležitější než způsob, jakým lékař mluví se svými pacienty. Nevzpomínám si na jediný případ, kde by nebylo nutné nebo oprávněné pacienta upokojit. Jestliže se mu vyhlídka léčby nepředloží jako pozitivní, naruší se tím její úspěch. Postoj

pacienta k ošetřování se naproti tomu projeví na imunitním systému. Naděje pacienta je ten nejlepší lékařův spojenec. Lékař, který ji zužitkuje a podporuje, vytvoří takovou atmosféru, v níž jeho léčení může dosáhnout optimálního účinku.

Pomoc duchovního učitele

Každý člověk má duchovního učitele nebo průvodce, který ho provází mnoha inkarnacemi. Navíc má ještě dalšího duchovního učitele, jenž mu byl přidělen k ruce k řešení specifických úkolů.

Jste-li umělec, bude vás inspirovat umělecky orientovaný duchovní učitel. Jste spojeni s takovými učiteli, kteří v duchovním světě, kde jsou tvary ještě dokonalejší a hezčí, než je v pozemském životě dokážeme stvořit, mají vztah k vašemu typu tvůrčí práce.

Abyste se dostal do kontaktu se svým „průvodcem“ či učitelem, potřebujete dosáhnout klidného, pokojného vědomí a přesvědčení, že jste vjedno s Bohem, že ve všech částech vašeho bytí tkví božská jiskra a že jste si naprosto jistý. Tento postoj vás přivede do stavu vnitřního klidu, jenž vám otevře uši.

Ačkoli váš duchovní učitel není ve skutečnosti ani muž či žena, ani nepatří k nějaké národnosti, možná ho vidíte jako tlustého Buddhu, elegantní Francouzku nebo něco jiného.

Znám jednoho jasnovidce, jemuž se jeho duchovní rádce objevuje jako pěkná, plnoštíhlá blondýnka v šortkách. V některých kulturách, například u mnohých indiánských kmenů v Severní Americe, se rádcové zjevují tradičně ve zvířecí podobě.

1. *Posad'te se na několik okamžiků k meditaci a složte ruce do klína. Vytvořte tak uzavřený energetický kruh.*
2. *V duchu si zformulujte prosbu, ať se vám ukáže jeden váš duchovní učitel.*

3. *Rozpojte ruce, dlaně otočte nahoru, vytvořte tak jakousi přijímající pózu a nechtě k sobě volně přicházet své dojmy. Možná že uvidíte nějakou postavu nebo nějaký vzor či barvu. Nebo neuvidíte zhola nic, ale možná i přesto vnímáte, jak váš rádce vypadá. Nebo třeba slyšíte hlas, který vám ho — nebo ji — popisuje.*
4. *Zptejte se ho, jak se jmenuje. Třeba své jméno vysloví nebo ho na své duchovní „obrazovce“ uvidíte napsané. Nebo ho případně už znáte.*
- 5- *Zptejte se svého učitele/rádce, jaký má s vámi záměr či jaká je jeho oblast pro vaše mimořádné úlohy.*
6. *Poděkujte mu, rozlučte se a pomalu se vraťte z meditace.*

Tento postup můžete opakovat tak často, jak jen budete chtít, abyste tak poznali své různé učitele. Můžete se také na ně obrátit s prosbou, že se chcete „setkat“ s určitým učitelem/rádcem. V duchu pak požádáte: „Rád bych viděl svého rádce, který se stará o moje zdraví.“

Shrnutí - pomoc od léčitelů

Jako vždycky v životě záleží na správné rovnováze. Tato kniha klade váhu na osobní odpovědnost při aktivování vlastních léčivých sil. Přesto léčení potřebuje vždy i pomoc od lidí, kteří jsou zdravější („úplnější“) než vy sami, a proto vaši sebeléčbu mohou uspišit.

- Každý lékař a terapeut může být léčitelem, pokud jen nemírní příznaky nemoci nebo je farmakologicky neodstraňuje, ale navíc dokáže dát i impuls k hlubším léčebným procesům a ke změně způsobu života. Raději si to vždy prověřte a vyžádejte si různé názory. Porovnejte lékařův plán léčby s návrhem léčitele. Pokuste se tomu vždy porozumět - staňte se znalcem vlastní nemoci

- a dál už nepřenechávejte nikomu odpovědnost za své zdraví.
- Velkou pomocí bývají také jiní, stejně postižení lidé, a svépomocná skupina. Často u nich najdete porozumění a účast jako u nikoho jiného. Pocit, že nejste sami a že vás někdo chápe, může vzbudit velmi mnoho nadějí a velkou měrou i aktivizovat vaše léčivé síly. Kromě toho výměna názorů a zkušeností s vlastní životní problematikou vás může velice podpořit.
 - Samozřejmě že také okruh přátel a známých se může stát vašim osobním „léčivým“ kruhem. Velmi brzy dokážete rozeznat lidi, kteří vás jen litují, od lidí, kteří jsou pro vás skutečnou pomocí. Teď smíte být „bezohlední“ a rozloučit se se situacemi a lidmi, kteří vám nedělají dobře. Rozvíjíte stále silnější pocit pro to, co a kdo vám opravdu pomáhá.
 - Ti, co potřebují pomoc, se *chytají* (duchovních) „léčitelů“ - jako posledního stébla slámy - mnohdy až poté, když je klasická medicína „odepsala“. Doufají v zázrak, protože jim lékař možná řekl: „Vám už pomůže jen zázrak.“ A tak se člověk pouští do hledání *zázračného léčitele*. Nenechte se však přitom ošálit nějakými „šarlatány“, těm nejde o vaše uzdravení. Opravdový „léčitel“ nikdy není „domýšlivý“ a nikdy by nepředstíral, že u vás může dosáhnout zázraku. Skutečně léčící lidé vždy poukazují na to, že oni sami neumí léčit, ale že jsou jen prostředníkem mezi vaší vlastní léčivou silou a vesmírnou energií. Léčitelé nejsou žádní „šoumeni“, ale skromní lidé, z nichž mluví dobrosrdečná láska.
 - Velkou pomocí je také váš „vnitřní léčitel“ - moudrost vašeho těla. Spojte se s ním, dejte mu nějaké jméno, mluvejte s ním. Pokládejte mu otázky a buďte otevření a vnímaví k jeho odpovědím.
Pro mnohé je velmi užitečné, když si kladou otázky před spaním. Odpověď potom často přichází během noci.

- Možná že budete mít odvalu a pokusíte se navázat kontakt se svým duchovním rádcem (učitelem, průvodcem, andělem, andělem strážným nebo ať už mu říkáte jakkoliv), abyste ho požádali o pomoc. Nepotřebujete mu nabízet žádný „obchod“ typu „Když mě vyléčíš, udělám potom to a to!“ Ani on vám totiž nemůže odejmout vaši úlohu při uzdravování. Bylo by to stejné, jako kdyby rodiče dělali domácí úlohy za své děti. Můžete však poprosit o pomoc, abyste sami zvládli své životní téma, které se prostřednictvím vaší nemoci hlásí o slovo. Toto neustálé spojení s vaším duchovním rádcem nebo andělem strážným vám znovu může vrátit důvěru a chuť do života. Život se *chce* ve vás rozvinout a chce pro vás vždy jen to nejlepší.
- Nemoc má vždy něco společného i s lidmi - ohlašuje určitou disharmonii, nerovnováhu. Proto byste v průběhu svého uzdravování měli léčit i vztahy k druhým lidem a otevřít se jejich pomoci. Nikdy však nedávejte z rukou vlastní odpovědnost za své zdraví a uzdravení.

8. ROZPOZNÁNÍ NEMOCI JAKO LÉČBA PROHLÉDNUTÍ

Vy, kteří se trápíte, vězte - trpíte kvůli sobě. Nikdo vás nenutí k tomu, abyste trpěli. Také osvobození z utrpení přichází jen a jen od vás.

Gautama Buddha

Jedním z důležitých kroků ke skutečnému uzdravení je správná diagnóza {řecky, „vhled/prohlédnutí“, „poznatek/rozpoznání“).

Nejde přitom o potlačení informace o nemoci. Diagnóza rovněž neznamená znát přesně každý latinský název pro jednotlivé příznaky, ale **získat určitý „vhled“** do toho, co se děje, poznat opravdové souvislosti a odhalit je. A ostatní nebo jen sám sebe tak dovést k „léčivému poznatku“.

Každá léčba může být pouze tak dobrá jako diagnóza. Po kompetentním výroku ze strany lékaře je každá druhá diagnóza chybná - někteří mluví dokonce i o šedesáti procentech. Ale i kdyby byla správná, zpravidla stanoví jen příznaky, ne nemoc. Příznaky jsou pouze známkou určitého onemocnění, není to nemoc sama.

Mám k tomu jednoduchý a snadno srozumitelný příklad: Kontrolní světýlko, které vám ohlašuje tlak oleje v aute, se rozsvítí červené a vy se hned vypravíte do servisu. Co byste si asi mysleli, kdyby vám mechanik řekl: „Hned to bude!“ a lampičku vyšrouboval? Nebo ji nahradil zelenou! „Podívejte se, všechno je zase v pořádku!“ Případně vám nějaký šprýmař jednoduše rozpojí kabel lampičky: „No vidíte, už nic nesvítí!“ Kdyby autoopravna takhle zacházela s výstražným signálem každého auta, asi by zakrátko nemela žádné zákaznicky. Ale velká část našeho lékařství pracuje přesně tak! Namísto

odstranění příčiny (chybějící olej v motoru) se „krouť“ se svítící kontrolní lampičkou. „Rozpojování kabelu“ v přeneseném slova smyslu mezi skutečnou příčinou a pocíťovanou bolestí je bohužel v lékařství naprosto běžný postup.

Co je vlastně nemoc? Nemoc je tělesný příznak nějakého duchovně-duševního chybného přístupu nebo chybného chování. Není možné, abyste se vyléčili, aniž by se rozpoznala a změnila příčina nemoci a došlo ke změně.

Klasická medicína se však zajímá především o příznaky. Jen asi polovinu zjištěných symptomů zařadí ke správnému chorobopisu, a i tak se zabývá pouze *projevy* onemocnění, ne samotnou nemocí. U té druhé poloviny se kromě toho zvolí pochybená opatření, která tím víc vedou k chybným poznatkům nebo k naprosto jiné nemoci, způsobené nesprávnou léčbou.

Musíme proto dojít ke zcela nové formě diagnózy - **vzdálit se od symptomatického a organického určování nemoci a přiblížit se k rozpoznání její skutečné příčiny**. Neboť člověk je energetické pole, a když je jeho energetický potenciál v harmonii, je také zdravý. Terapeut, který je sám v harmonii a buď vědomě, nebo bezděčně dokáže vysílat toto své pozitivní „naladění“, je pro pacienta tím nejlepším lékem. Dalším krokem v úspěšné léčbě je osvětlit pacientovi všechny potřebné souvislosti a pomoci mu vyvodit z toho „nezbytné“ důsledky. Teprve potom lze příznak odstranit. Nebo dokonce zmizí sám od sebe.

Tento způsob diagnózy by se dal interpretovat také jako „přehlídka všeho podstatného“. Pacient s ní dojde k „prohlédnutí“, k osvobozujícímu pochopení souvislostí, které vyvolá posun v jeho vědomí. Přitom také poznává smysluplnost léčebného postupu. Jakmile pacient porozuměl, může se s poděkováním odpoutat od svého symptomu - už ho víc nepotřebuje.

Příznak splnil svou úlohu a může odejít sám od sebe - stejně jako přišel. Pokud však pacient není ochoten se z této zku-

šenosti poučit a radši by jen odstranil nepříjemné příznaky choroby či bolest, nutí tak život, aby mu obstaral další symptom se stejnou informací. A hra může začít pěkně od začátku.

Takže každý člověk je v podstatě tak dlouho nemocný, dokud se nerozpomene na své pravé JÁ. Na to, kdo opravdu je a kdo v něm žije jako JÁ JSEM. Je dobře, když během této cesty najde povoláního pomocníka, přítele, který mu připomene jeho skutečnou přirozenost. V takovém případě tu nemoc nemá nic na práci. A prastará otázka, kterou si člověk klade při nemoci, „Co mi vlastně schází?“, tak dostane zcela novou odpověď - totiž určitý léčivý poznatek. Jakýkoliv příznak onemocnění v sobě skrývá naprosto konkrétní informaci, jaký poznatek dosud chybí.

Správná diagnóza se tak už stává léčbou. To, že ji pacient pochopí, propůjčuje diagnóze její léčivou sílu.

Jedno súfistické přísloví praví: „V okamžiku, kdy se léčení dotkne tvé bytosti, uzdravení už proběhlo.“ Tak se skutečná diagnóza s „vhledem“ jako univerzálním prostředkem stane léčbou budoucnosti.

Nejlepší diagnóza

Když mě pacient požádá o určení diagnózy, dbám především na to, abych uvedl do souladu tři energetické soustavy: jeho, svoji - a vesmírnou energii. Rád bych to objasnil na jednom příkladu.

Obvyklá diagnóza zní: Máte rakovinu.

Diagnóza druhého stupně zazní takto: Máte rakovinu, protože řešíte nějaký partnerský problém.

Diagnóza třetího stupně zazní ještě jinak: Máte rakovinu kvůli vleklému partnerskému problému, protože nevycházíte dobře se svou tchyní.

Diagnóza čtvrtého stupně by mohla znít: Máte rakovinu a partnerský problém se svou tchyní, protože se sama pořádně neakceptujete.

Diagnóza pátého stupně: Máte rakovinu kvůli partnerskému problému se svou tchyní, jelikož se sama dostatečně neakceptujete a nedokážete se mít ráda taková, jaká jste.

A diagnóza šestého stupně? Máte rakovinu kvůli partnerskému problému s tchyní, protože se dostatečně neakceptujete a nemáte se ráda taková, jaká jste, jelikož jste ještě nepoznala, *kdo* ve skutečnosti jste.

Ta nejlepší diagnóza (= prohlédnutí, vhled) by mohla znít takto: Máte rakovinu kvůli partnerskému problému s tchyní, protože se sama neumíte přijmout a mít se ráda taková, jaká jste, jelikož jste se ještě opravdu nepoznala. *Prostřednictvím této nemoci máte najít svou cestu a skutečnost nejen poznat, ale i prožít, s touto skutečností se ztotožnit a dál žít jako vy sama.*

Ze spolupráce terapeuta s tím, kdo hledá pomoc, vyplyne nový pohled na model života. Jeho cílem je dosáhnout skutečného povědomí, je podporována vlastní odpovědnost a zvládnání života. Nastupují na místo zaběhnutých strategií, které uhýbaly před životem.

Léčení pomocí diagnózy čaker

Když léčitel dělá dobře svou práci, léčí už i jeho diagnóza. A zároveň je stoprocentní terapií. Když diagnóza přivedla k tomu léčivému, změněnému náhledu, udalo se vlastně všechno. Žádná další terapie už není zapotřebí, protože proces uzdravování teď bude probíhat. Proto je diagnóza tak důležitá.

Kvůli stanovení *duchovní*diagnózy, jež zasahuje do hloubky, se terapeut může věnovat čakrám nebo energetickým bodům pacienta. K tomu jeden praktický příklad:

Uvědomme si jednotlivá energetická centra těla. Nejspodnější první čakra se nazývá kořenová neboli základní. Nachází se v místě, kde se scházejí spodní končetiny. Přesně na tomto styčném bodě je sídlo tvořivé prasyly, životní síly a zapouštění kořenů. Zaměřte pozornost na tento energetický bod a všimněte si, co potřebuje.

Druhá čakra, takzvaná sakrální neboli křížová, se nalézá mezi pupkem a první čakrou, přesněji na šíři dlaně pod pupkem. Tady je bod fyzické energie, vitality a sexuality. Lze tu zjistit nedostatek životaschopnosti. Sami sobě nebo pacientovi sem můžeme nechat proudit životní sílu.

Třetí energetický bod se nazývá čakra solar plexu. Je to centrum osobnosti, mentálních pochodů a vědomí vlastní hodnoty. Kupodivu je tu možné rozjasňovat rozum, harmonizovat myšlenky a vůbec obnovovat vnitřní harmonii nebo si zvedat sebevědomí.

Přicházíme k bodu uprostřed hrudi — ke čtvrté, srdeční čakře. Tady je brána k duši, k vědomí sounáležitosti a k soucitu. Je to rovněž sídlo lásky a srdečnosti. V tomto místě cítíte všechny tyto hodnoty a můžete je tam znovu uvést do pořádku.

Dalším důležitým bodem je pátá čakra, takzvaná krční. Je zodpovědná za vztah mezi tělem a duchem a za komunikaci. Tento hrdelní bod je u většiny lidí poškozený, protože spojení mezi duší, tělem a duchem není otevřené. Proto tudy energie nemůže volně proudit. Zaměřte sem svou pozornost, abyste přivedli zablokovanou energii opět k toku.

Šestá čakra se nazývá čelní neboli třetí oko. Zde je sídlo poznání, intuice a schopnosti rozpoznat skutečnost za zdáním a klamem. Pomozte sami sobě nebo pacientovi třetí oko otevřít.

A nezapomeňte na sedmý bod na temeni hlavy, na korunní čakru. Jedná se přesně o ten nejvyšší bod hlavy, o místo, kde

sídlí kosmické vědomí i vědomí JA-JSEM a sebe-identifikace, stejně jako ryzí BYTÍ či jsoucnost, neprojevená existence a prázdnota. Zaměřte pozornost zcela speciálně na tento bod a vyčistěte zde svou energii.

Provádíte-li spirituální diagnózu a terapii pomocí čaker tak, že každý jednotlivý bod diagnostikujete a pozorně sledujete, co je v něm třeba udělat, můžete přitom se svým pacientem (nebo vám blízkým člověkem) také mluvit a ptát se:

- Co cítíš v tomto bodě?
- Co ti tam podle tebe schází?
- Je to tak opravdu?
- Rád bych ti tam doplnil léčivou energii. Souhlasíš?
- Jak to cítíš? Už se to děje? Proběhlo to už? Potřebuješ ještě víc energie?
- Je tu snad nějaká překážka? Energie neproudí? Ještě tam něco chybí? Ještě jednou se na to spolu podíváme.
- Cítíš, jak bych mohl uvést energii do pohybu?
- Dobře, tak to teď udělám.

Postupně tak harmonizujte všech sedm energetických bodů, zaměřte se však obzvlášť na ten nejnižší. Takto vypadá duchovní diagnóza, terapie a kontrola v jednom. Kontrolu uskutečňujete během rozhovoru, když si ověřujete: Je to tak pro tebe v pořádku? Chybí tu ještě něco? Je to jasné? Souhlasí to? Je to už v souladu, v harmonii?

Stejným způsobem můžete uvést do pořádku i sedm bodů vlastní energetické soustavy.

Může se stát, že při této diagnóze, která je víceméně intuitivní, si všimnete, že kromě těchto sedmi bodů někde existuje ještě další energetický bod, jenž potřebuje pomoc.

Určete si svůj „světelný“ nebo „energetický“ prst či jak ho chcete pojmenovat - může to být libovolný prst. U mě je to

ukazováček, u některých prostředníček. Zkuste si potom ověřit: Kde je bod, který hledám? Můžu se ho dotknout svým „energetickým“ prstem, nebo mám radii zůstat v bezpečné vzdálenosti? Jak dlouho mám nechat proudit energii? Nepoužívejte přitom jen jeden úzký „laserový“ paprsek, ale vesměrnou energii, která prostupuje vašim energetickým prstem přesně na příslušné místo. Během této diagnózy tak zjišťujete, kde je ještě nedostatek energie, a zároveň provádíte duchovní akupunkturu...

Jak poznat smysl onemocnění

Jak už bylo řečeno, nakonec skutečně léčí diagnóza ve smyslu „být si vědom“ a s vzhledem do pravdivých souvislostí nemoci a uzdravení. *Prohlédnutí* zprostředkovává pacientovi pochopení významu nemoci; diagnóza mu poskytuje přístup ke smyslu, který v sobě skrývá každá nemoc.

Nemoc může pominout teprve poté, když pacientovi „předala“ své poselství. Pokud ho pochopil, utrpení splnilo svůj úkol - a nemoc je už přebytečná.

Díváme-li se na to z tohoto zorného úhlu, pak obvyklý způsob léčby často spíše i znemožňuje opravdovou terapii, neboť se při ní lékař i pacient zajímají pouze o útlum příznaků. Lékař si hrdě zaúčtuje úspěšnou léčbu, která vlastně není nic jiného než potlačení symptomu obsahujícího důležité informace a pacient se těší ze skutečnosti, že i nadále může všechno zůstat při starém a na svém životě nemusí nic měnit.

Diagnóza odpovídající skutečnosti by mu oproti tomu patrně nevzala jeho příznaky hned, ale umožnila by mu nahlédnout do souvislostí a přispěla k tomu, že by poznal hluboký význam a smysl onemocnění. Jako následek pochopení informace ležící v příznaku by pacient ovšem musel převzít většinu odpovědnosti za svůj život. Což je samozřejmě méně pohodlné než jednoduše polykat prášky a zbavit se tak symptomů.

Jestliže diagnóza vede k uvědomění si souvislostí, které se vztahují k nemoci, zapříčiní tím u pacienta určitý vývojový posun. Tímto způsobem slouží nemoc lidskému vývoji, pokud je ovšem správně pochopena. Každému, kdo hledá pomoc, by chtěla umožnit porozumění, že v jeho životě něco není v pořádku, a přes projevený symptom ho podnítit k tomu, aby pro „vyladění“ situace učinil nezbytný vývojový krok.

V nejširším významu je tedy každý člověk tak dlouho nemocný, dokud se neuzdraví (ve smyslu náboženském - než se stane „osvíceným“).

Jeho osobní nemoci, které tímto způsobem prodělá, jsou podněty vývojového procesu, jež v sobě nesou zřejmá poselství. Měli byste pacientovi pomáhat, aby poznal, co je třeba udělat dál na cestě k „uzdravování“. Přitom je každý krok určitým „přírůstkem“ ve vědomí, což svědčí o tom, že *stát se zdravý má co dělat s být si vědom*.

Krátce řečeno: **Čím uvědomělejší, tím zdravější.** Nebo ve smyslu předloženého tvrzení: **Uvědomělost {diagnosis} je uzdravení a nemoc je jen pobídka k hlubšímu uzdravování.**

Když si tedy nemocný položí otázku: „Co mi schází?“, skutečně zběhlý léčitel mu může dát z typu onemocnění instrukce, které mu pomohou k jejímu zodpovězení. Neboť jak už víte - každý specifický chorobopis zahrnuje zcela konkrétní informace o tom, co pacientovi schází, aby se mohl uzdravit. Poznat to co nejpřesněji je jedna z úloh diagnostiky.

Uzdravení za pomoci zvýšeného vědomí však pokračuje ještě mnohem dál. Neboť nemoc je často výrazem nějaké ne zcela správné situace nebo lpění na nějaké životní lži či omylu a ráda by pod tlakem utrpení a bolesti pacienta přiměla k tomu, aby začal být upřímnější, poctivější.

Například onemocnění ledvin může být upozorněním na „prohlubující se“ partnerskou krizi. Podle obrazného myšlení duchovních úvah jsou ledviny mimo jiné považovány za orgán vztahující se k partnerství, protože jejich typickým

znakem je párovost, a navíc zachovávají rovnováhu mezi (archetypicky mužskou) kyselostí a (archetypicky ženskou) zásaditostí v pH-hodnotě krvi.

Pokud je v životě narušena energetická rovnováha mezi mužem a ženou, projeví se to například v nedostatečné schopnosti ledvin udržet optimální hodnotu pH. Nebo „zkamenění“ uvnitř vztahu ve schopnosti či ochotě se dohodnout se může po letech projevit jako ledvinový kámen. Podle statistik se ledvinové kameny příznačně nacházejí častěji u mužů, neboť jsou v partnerství očividně méně ochotni přistupovat na kompromisy.

Díváme-li se na to takto, dá se říci, že poznání, že jsme nemocní, má léčivý účinek. Ostatně stejně jako je poctivé přiznání k vlastním chybám či nedostatkům už začátkem jejich překonání. Zde je patrná jedna obzvlášť důležitá vlastnost pravdivé diagnózy - přijetí. Diagnóza bez přijetí je nebezpečnější a škodlivější než vůbec žádná. Teprve krok akceptování diagnostikované skutečnosti, aniž by se jakkoliv hodnotila, a zároveň srozumění s touto situací, propůjčuje diagnóze její léčivou sílu: v okamžiku, kdy vaše bytost zakušila její dotek, uzdravení se už uskutečnilo.

Zkušeni homeopate znají tento fenomén, že se tíživé představy mohou změnit v pozitivní už tehdy, když se pacienta ptají na jeho potíže. Dokonce i vážné bolestivé stavy mohou zmizet ještě během anamnézy. Co se u toho přesně děje?

Pacient, povzbuzovaný dotazy lékaře, se vypořádává se svými příznaky a pozorně se jim věnuje. To je jedna podoba lásky. Přes stále důkladnější líčení se jim krok za krokem přibližuje. Poprvé se tak chová jinak než obvykle. Místo, aby se proti své bolesti jako vždy jen bránil a chtěl ji odsunout a potlačit, najednou se jí se zájmem věnuje.

Chtěl by ji poznat co nejdůkladněji, aby ji dokázal vylíčit lékaři ze všech možných stran. A zatímco se snaží popsat své strasti stále přesněji, najednou jako by se „vypařily“.

Najde-li pacient sám sebe, stane se „uzdraveným“ ve smyslu epigramu v chrámu v Delfách: *Poznej sám sebe a poznáš Boha.*

V konečném důsledku to ovšem platí jen pro naprosté *sebenalezení*, k němuž dochází při zkušenostech s osvícením. Kdo prožije osvícení, je celý, neporušený, tudíž zdravý. Nebo jednoduše řečeno - *je zdravý*. Diagnóza potom vede k vesmírnému vědomí.

9. KROKY K ANAMNÉZE POZNÁNÍ SEBE SAMA

*Posuzoval ses někdy z hlediska osoby, kterou ses stal?
jaká iniciace!*

*Zastavil ses někdy na okamžik a sledoval ses očima
ultimativního pozorovatele?*

Ramtha

Určení nemoci, diagnóze, předchází anamnéza, „historie o prodělaných nemocech“. Touto kapitolou bych vám chtěl pomoci, abyste si sami dokázali vyhotovit vlastní anamnézu. Jejím cílem však bude, že namísto pouhé „historie nemocí“ v ní zachytíte „příběh svého života“.

Mnozí lidé jsou zklamaní, že je lékař řádně neposlouchá. Ale naučili jste se naslouchat sami sobě? Našli jste si někdy čas pro sebe na jeden dva dny, abyste si pozorně „naslouchali“? U nemoci (především, když je vleklá), stojí člověk mnohdy před úkolem, aby svůj život znovu přehodnotil:

- Jak jsem si tuto nemoc zavínil?
- Jsem odhodlaný převzít odpovědnost za svůj život, a tím také za nemoc?
- Jak můžu dát svému životu nový směr?
- Jak můžu přispět se svou troškou do mlýna a léčit se sám?

Rád bych vás touto knihou pozval k podobnému „rozhovoru se sebou“. Udělejte si jeden víkend čas jen pro sebe, připravte si tužku a papír (případně i notebook a tiskárnu) a ke svému životnímu příběhu zpracujte následující otázky. Nemusíte se jich striktně držet, jistě vás přitom napadne řada dalších. Takže jen do toho! Nejedná se o nic jiného než opodnět k hovoru se sebou.

Cvičte se přitom v kázni. Je velice důležité, abyste si „rozhovor zapisovali. Tato písemná „uzdravovací“ práce (také část duchovního léčení) vás třeba pobídne, že si od této chvíle budete denně psát poznámky vztahující se k vašemu uzdravování. Možná že právě TED začnete s prvními stránkami svého „deníku“ a nadepíšete je „Kapitola 1: Moje osobní anamnéza“.

Bilance vašeho života

Když nemoc signalizuje, že váš život patrně neprobíhá optimálně, měli byste se začít zajímat, jestli jste na správné cestě, jaký je váš životní cíl a zda vámi nastoupená cesta opravdu vede k stanovené metě. Měli byste se ptát, co ještě můžete splnit a čeho se „zbavit“, co zůstalo otevřené a mělo by se zrealizovat.

- Proč tu jsem? Proč vůbec existuji?
- Proč jsem takový, jaký jsem? Proč nejsem jiný?
- Jak bych se mohl změnit?
- Proč jsem tady? Právě na tomto místě? V tuto dobu? Jakou mám úlohu a jak ji splním?
- Jaký jsem - a jaký bych měl být (podle toho, co je se mnou zamýšleno)?
- Čím jsem si přivodil podmínky, ve kterých žiji? Proč nejsou lepší? Jak je můžu napravit? (Naučili jsme se dobře popisovat okolnosti svého života, ale nikdy jsem se je neučili překonávat. Jako kdybychom nevěděli, že jejich tvůrci jsme my sami. Proto žijeme většinou jako oběť poměrů, které jsme si vytvořili, i když je kdykoliv můžeme zase sami změnit.)
- Čeho chci dosáhnout? A proč je to pro mě důležité?
- Co má zmizet z mého života? Od čeho bych se teď rád odpoutal?
- Co mi ještě schází?.., ke štěstí... k úspěchu? A proč?
- Co jsou moje „slzavá údolí“? Proč mám pocit, že jsem utrpěl životní porážku?

- Jak jsem se s tím vypořádal? Rány se už zahojily?
- Co považuji za „vrcholy“ svého života?
Jsou to už dávno uplynulé epizody, nebo je ještě stále cítím v zádech jako svěží vítr, který mě povzbuzuje?
- Co mě dokáže nadchnout, kvůli čemu se ve mně probudí vášně, nadšení? Nebo už moje radost ze života docela pohasla? Existuje něco, pro co bych dokázal zemřít?
- Rozpoznám určité etapy (vývojové stupně) svého života? Kdy jsem zažil poslední „kvantový skok“, který můj život změnil téměř obratem?
- Mám vůbec pocit, že se dál vyvíjím, nebo se spíš pořád točím na místě?
- V čem vidím své nejzávažnější „hranice“? Co a kdo mě omezuje?
- Mám ještě nějaká přání od života? A sny?
- Jak je můžu uskutečnit?
- Jaké mám záměry? A jaké vyhlídky? Co jsem pro to zatím vykonal?
- Co jsem teď ochoten udělat? Co z toho má přednost?
- Kdo nebo co hraje v mém životě hlavní roli? Řídím sám svůj život nebo jsem spíš jen spolujezdec?
- Nesedím snad dokonce na zadním sedadle?
- Co je pro mě nejdůležitější: Úspěch? Uznání? Peníze? Majetek? Láska? Nebo JÁ SÁM?
- Jsem k sobě vždy poctivý? V čem klamu sám sebe? Kde si sám něco předstírám?
- Před jakou výzvou jsem pokaždé utekl? A jakou jsem směle přijal?
- Co je můj největší sen? Dá se vůbec realizovat? Mám před sebou jasnou představu, jak by měl vypadat, kdybych ho chtěl uskutečnit?
- Kdy to chci udělat? Jsem už tak daleko, abych s tím začal?
- Jsou to věci, které už dnes změnit svůj život?

- Co je můj cíl, kde je moje cesta a jaké postupy, překážky, možnosti?
- Co musím udělat TED, abych na konci života mohl říci: „Opravdu jsem žil.“

Pokud jste si odpověděli na tyto a další podobné otázky, potom jste si už jistě o sobě vytvořili náležitý obrázek a svůj „životní příběh“ pochopili jako možnosti a skutečnost.

Patrně jste poznali i životní témata, stěžejní konflikty mezi přáním a skutečností. V následujícím souboru otázek se k nim můžeme dostat ještě hlouběji.

Otázky k rozboru konfliktu

Dnešní zdravotnictví se zcela orientuje na nemoc místo na zdraví, jak by to správně mělo být. Jenže nemoc je už konečný stupeň určitého „poškození“, jež do té doby nikdo nerozpoznal nebo ho pacient přehlížel či potlačoval. Funkční onemocnění znamená, že máte nějaký duchovně-duševní problém. A váš organismus vás na něj svou řečí upozorňuje, abyste ho mohli odstranit.

Léčení by se však nemělo vztahovat výhradně jen na „opravu“ tělesných procesů, neboť tělo, duše a duch tvoří celek a porucha v jednom určitém orgánu má permanentně vliv i na ostatní oblasti.

Odpovědi na následující otázky vám ukážou, kde jste vypadli z vnitřní harmonie a co je třeba udělat, abyste se znovu dostali „do pořádku“. S těmito otázkami přijdete na jádro svých vnitřních konfliktů.

1. Co přesně mi schází?

- Jaké mám teď potíže?
- Jaké nemoci jsem měl předtím?
- Jaká jsou moje slabá (tělesná) místa?

2. *Co je můj největší problém?*
 - Co mě nejvíc zklamalo?
 - Jaký byl můj nejhorší zážitek?
 - Mám nebo měl jsem pocity viny?
3. *Kdo nebo co mi vadí nejvíc?*
 - Proč mi to tolik vadí?
 - Můžu to nějak ovlivnit?
 - Můžu k tomu změnit postoj?
4. *Mám nebo měl jsem strach ze života?*
 - Před čím jsem měl/mám strach?
 - Už jsem se ho zbavil?
 - Má nějaké opodstatnění?
5. *Koho nebo co mám nejradši?*
 - Proč to mám tak rád?
 - Chci raději dostávat nebo dávat?
 - Teší mě tato láska nebo mě spíš zatěžuje?
6. *Co jel bylo mým největším přáním?*
 - Proč mám/jsem měl toto přání?
 - Budu ho moci uskutečnit?
 - Něco mi k tomu chybí?
7. *Co bych udělal jinak?*
 - Kdybych mohl svůj život začít ještě jednou?
 - Kdybych byl úplně zdravý?
 - Co mi brání, abych to od nynějška dělal jinak?

Najděte nad těmito otázkami opět chuť do života!

Načerpejte z nich naději, že svému životu můžete dát nový směr! Prokázali jste už tolik disciplíny a vůle, že byste touto cestou měli pokračovat dál.

*S dalším souborem otázek vás zvu ke změně úhlu pohledu. Představte si, že byste byli svým vlastním léčitелеm, a tudíž byste „anamnézu“ prováděli „očima“ někoho jiného. Jak byste se vylíčili, kdybyste seděli na druhé straně stolu? Jaký člověk sedí proti vám?
„ Vyděte“ ze sebe a ved'te se sebou rozhovor z vnější perspektivy.*

Rozbor situace z pohledu pozorovatele

1. krok: Najít jádro problému
Dávejte si následující otázky (ze zorného úhlu léčitele!) a neodpovídejte sobě, ale „protějšku“.
 - Co vás ke mně přivádí?
 - Co z toho vyplývá pro naši společnou „práci“?
 - Máte konkrétní představu, čeho byste při tom chtěl dosáhnout?
2. krok: Analýza konfliktu
 - a) *Osobní situace*
 - Popište mi prosím svoje potíže, nemoci, nedostatky, úzkosti, problémy, zklamání i agresivitu.
 - Povězte mi o své majetkové situaci a životních vyhlídkách.
 - Jak byste popsal svoji životní filozofii nebo své životní motto?
 - Připadá vám, že jste na cestě seberealizace?
 - Jaký byste byl, kdybyste mohl říci: Tohle jsem opravdu já.
 - b) *Rodinné poměry*
 - Popište mi poměry ve své rodině. Jaký máte vztah k partnerovi/partnerce, dětem, rodičům, sourozencům, přátelům, společnosti, sexualitě, penězům, bydlišti?
 - Kvůli čemu se nejvíc hádáte?
 - Kdo z vás projevuje nespokojenost a kdo spíš ustupuje?
 - Cítíte se závislý na rodině?
 - Žil byste rád sám?

c) *Situace v zaměstnání*

- Pracujete samostatně? Jak se díváte na podnikatelskou činnost?
- Je pro vás vaše profese také *povoláním*?
- Jaké je vaše postavení v zaměstnání? A vaše vyhlídky?
- Jaké cíle ještě máte, pokud se týče vašeho zaměstnání?
- Nacházíte v zaměstnání žádoucí uznání?
- Co jiného jste se naučil a co ještě dalšího umíte?

d) *Záliby, vášně*

- Co máte nejraději? Proč?
- Co zpravidla odmítáte a proč?
- Co se vám v životě nejvíc líbí?
- Co vám naopak nejvíc vadí?
- Máte přátele, přítelkyně? Co vás spojuje?
- Existují lidé, které vůbec nemůžete vystát? S nimiž se neustále dostáváte do konfliktů? Lidé, které možná až nenávidíte?
- Co vám provedli?
- Už jste někomu odpustil? Co jste se přitom naučil?

Sedíte ještě stále na druhé straně stolu nebo si berete otázky až příliš osobně? Pokuste se i nadále udržet si odstup pouhého „pozorovatele“, jenž vám teď položí ještě další otázky:

e) *Přání od života*

- Jaké je vaše největší přání? Proč?
- Co ještě očekáváte od života a proč?
- Co vám schází k uskutečnění?
- Co byste změnil, kdybyste ještě jednou mohl začít docela od začátku?
- Co vám doopravdy brání, abyste to udělal?

3. krok: Proměna

Váš protějšek se vás opět ptá:

- Co stojí v „Deníku vašeho těla, vašeho životního příběhu“?
- Jaké důsledky z toho vyvozujete?
- Co z toho jste ochoten udělat?
- Jaká je ta nejrychlejší, nejjistější a nejlepší cesta, která vás dovede přesně tam, kam si přejete?
- Čeho se musíte „pustit“, abyste získal prostor pro něco nového?

Tímto způsobem se z vašeho počátečního „monologu“ může stát skutečný dialog. Ověřte si přitom, jak upřímný jste ke svému „protějšku“ - a jak dalece váš „pacient“ sám sebe podvádí a balamutí. Tato technika vám může pomoci být k sobě skutečně poctivý a nic si nenamlouvat. Rozhovor k „anamnéze“ lze vést dokonce i tak, že nahlas položíte otázku i odpověď a u každé si v tu chvíli vyměníte místa. Chcete-li, „dialog“ si nafilmujte a potom se na sebe podívejte na obrazovce. Staňte se tak svým vlastním pacientem!

10. CESTA LÉČBY: BUĎ SÁM SEBOU!

My všichni jednoho dne dosáhneme úrovně avatare⁴ známé z historie lidstva u postav jako byl Buddha a Ježíš Kristus.

William Tiller

Pokud my dodržujeme „dohodu“ s přírodou, tak i ona svou část splní. K naší dohodě patří, že pečujeme o své tělo, správně ho vyživujeme, správně dýcháme a dostatečně se pohybujeme.

Co znamenají roky, které jsou uvedené v průkazu, jestliže jsme zdraví a veselí?

Většinou však nežijeme svou skutečnou totožnost, nýbrž hrajeme určité *role*. Naučili jsme se chovat tak, že jako máme „úspěch“, jako že nás ostatní uznávají a mají rádi. Jsme přesně takoví, jací jsme, protože ostatní nás tak chtějí mít, a výsledek ještě hrdě označujeme jakoss „naše osobnost“. Přitom to celé má s námi jen málo co dělat a my hluboko uvnitř zcela jasně cítíme, že tu něco nesouhlasí, že žijeme jaksi „vedle“ sebe. Necítíme se dobře, jsme nespokojení, nenaplnění, ačkoli přece zdánlivě máme úspěch.

Naše duše je smutná, protože ji nutíme do modelů, programů, rolí a způsobů chování vštěpovaných výchovou, které k nám ve skutečnosti vůbec nepatří.

Tímto způsobem znásilňujeme sami sebe, žijeme v soustavném vnitřním napětí a divíme se, proč jsme nemocní a nešťastní. Ale naše duše *křičí po svému právu žít sama sebe*, neboť to je její poslání, být sama sebou. Každá nemoc,

⁴ Avatare - (avatár) pochází ze sanskritu, kde znamená „sestup“ a vztahuje se na sestoupení (inkarnaci) některého božstva do pozemské sféry, kde přebírá podobu člověka nebo zvířete. Jeho úloha spočívá v tom, aby lidem pomáhal při jejich úsilí na cestě k božství jako průkopník, vzor a učitel, (*pozn. překl.*)

nehoda či všelijaká neštěstí jsou vždy jen známkou toho, že nejsme sami sebou. Je načase, abychom si konečně věnovali úctu, pozornost a lásku, které si zasloužíme.

Opusťme staré role a najděme odvahu být „sami sebou“, potom budeme konečně opět „celí“, a tím také zdraví - „neporušení“.

Většina lidí se zaměstnává tím, aby co nejlépe udělali to, co jim ostatní radí. Rodiče, šéf, partner... Nebo z trucu dělají opak. Ani jedno není příliš rozumné.

Kdo „následuje“ či napodobuje někoho jiného, ukazuje tím nedostatečnou inteligenci, jinak by následoval pouze „sám sebe“, neboť je to pouze a jedině on sám, kdo ponese následky svého jednání.

Takže nedělejte, co vám říká mistr, učitelé či přátelé. Poslechněte je pouze v tom případě, že vaše pravdivé JÁ s tím bude souhlasit! Dejte především na sebe, na svou intuici, neboť všechny vědomosti a všechna životní moudrost už ve vás jsou - někdo jiný vám je může jen připomenout.

Skutečné JÁ však zasáhne samo až tehdy, když ho o to požádáte. Když ho pozvete, aby vás vedlo, a když ho budete následovat.

Musíte si jen sami položit nějakou otázku a první odpověď, která vás napadne, je od vašeho JÁ, druhá už přichází z rozumu a třetí a čtvrtá jsou zabarvené různými rolemi. Můžete se znovu a znovu ptát, a přesto vám první odpověď dá pokaždé vaše pravé JÁ. Hned si to vyzkoušejte.

Kolik času, peněz a pozornosti investujete do toho, abyste byl sám sebou?

A kolik věcem, které tu stejně po sobě zanecháte?

Co z toho vyplývá?

Velmi bychom si přáli, aby ledacos bylo lepší než doposud, ale nezapomeňme, že okolnosti vždy odpovídají našemu vědomí. Mohou se tudíž změnit jen tedy, jestliže my sami

změníme své vědomí - své „vnitřní obrazy“, jimiž se zaobíráme. Ale i když se nám třeba toho času daří celkem dobře, je to jen zlomek toho, co by mohlo a mělo být, kdyby byl každý sám sebou.

Když mi někdo jiný připomene mě samotného, potom bych ho neměl ani stavět na piedestal, ani ho odsuzovat, neboť obojí patří mezi oblíbené hrátky *ega*. V obou těchto případech se nepotřebuji měnit. Vhodnější je nestarat se příliš o „posla“ samotného, nýbrž o pravdivost poselství, které přináší, a udělat, co je třeba.

Nemoc je tedy jen vnějším viditelným příznakem pro chybějící celistvost. Pokud jsme jí ještě nedosáhli, potřebujeme nemoc jako poselství.

Proto nemoc není naším nepřítelem, nýbrž přítelem a partnerem, který nás láskyplně, i když někdy bolestivě, upozorňuje na chybu. Většinou, ještě než se rozstónáme fyzicky, jsme už v mnohem hlubším smyslu nemocní, a to, čemu říkáme nemoc, je jen pokus organismu znovu nastolit rovnováhu. To, čemu říkáme nemoc, není samotná nemoc, ale v pravém slova smyslu „sdělení“ organismu, že v něm něco *nesouhlasí*. Poselství týkající se porušení harmonie *vstoupilo* do určité podoby a stalo se tak informací. A co my s tím děláme? Snažíme se ji odstranit, a přitom se zapomeneme postarat o svou skutečnou nemoc.

To jsou přírodní zákonitosti, a těch by se měl každý držet. Existuje ovšem určitý stupeň duchovní zralosti, který nás nad ně pozvedá. A rovněž existuje zcela prostá zkouška, s jejíž pomocí lze ověřit, jestli jsme už tak daleko: Pokud bez obtíží a v kteroukoliv dobu dokážeme projít stěnou, jestliže se vznášíme kolem domu nebo kráčíme přes vodní hladinu, potom je naše duchovní zralost natolik pokročilá, že se o dodržování přírodních zákonů nemusíme víc starat. Kdo však touto zkouškou ještě neprošel, musí na ně dbát, jinak bude kvůli svému nesprávnému, pochybenému chování „potrestán“.

Přitom každý prožívá svou nemoc jinak. Materialista ji vezme jako nesmyslnou a tělo jako „rušitele zábavy“, s nímž může mít jak štěstí, tak i smůlu. Věřící si ji vyloží jako „trest“ za porušení některého z náboženských přikázání a bude prosit o uzdravení. Esoterik bude mít sklon k tomu, že v nemoci spatřuje důsledek karmických zákonů, a vzdělanec považuje nemoc za přirozený následek infekce způsobené bakteriemi nebo viry.

Duchovně zralý člověk ale rozpoznává skutečnost za zdáním a nemoc vnímá jako účinek, jemuž předcházela odpovídající příčina. Je si vědom toho, jak je nesmyslné odstraňovat pouze účinek, příznak, který sám od sebe zmizí, jakmile se rozpozná příčina a odstraní se. Uznává a dbá na zákony přírody a ví, že také příroda svým dílem přispívá k jeho zdraví. Dobře ví, že ho nevyлéčí ani ten nejlepší lékař, ani nejdražší lék, nýbrž jen a jen léčivá síla v něm samém. Rovněž si uvědomuje, že jeho vědomí má hluboké znalosti o vlastním těle, a cíleně se ptá intuice o radu. Je svéprávným pacientem a terapeut pouze jeho poradcem, jehož odborné znalosti využívá, aby se mohl zodpovědně rozhodnout.

Co to znamená JÁ SÁM?

Ale co to vlastně znamená být SAM SEBOU? To je velice základní otázka, které vede k poznání, že můžu být „zdravý“ jen tehdy, když žiji sám SEBE naplno, když se tak i projevuji, takže se sebou můžu žít v harmonii. Pokaždé, když se „ztrácím“ a přestávám být sám SEBOU, žiji se sebou v n souladu a vytvářím tak důvod k nemoci.

Ale jak k tomu vůbec došlo, že je stále více nemocných a stále méně lidí, kteří žijí to, co skutečně jsou?

Jak jsem se už zmínil, většina z nás „hraje“ nějakou roli a pokouší se žít podle svého vzoru dokonalosti, o němž věří, že je lepší než jejich vlastní současný stav. Takoví lidé ni-

kdy nežijí s pocitem naplnění, stále si připadají „horší“, než jak si myslí, že by měli být. Proto se odsuzují a odmítají a už nejsou schopni akceptovat svou existenci, své bytí, natož pak, aby se měli rádi takoví, jací právě jsou.

A když potom onemocní, ještě víc se utvrzují v tom, že s nimi není něco v pořádku, že něco udělali špatně a že nemoc je trest za jejich hříchy.

Přítom by bylo tak jednoduché zůstat zdraví! Pořebujeme být jen „neporušení, celiství“, což znamená jediné - být SAMI SEBOU, naprosto žít to, co teď jsme, a tímto způsobem setrvat v harmonii se sebou samými, s životem v nás a se životem vůbec. Potom se ztratí i důvod, proč být nemocní.

Proč jsme však ztratili odvahu být sami SEBOU? Proč už neumíme stát sami při sobě a místo toho hrajeme rozličné role, splňujeme otřelá klišé a očekávání druhých a jsme přitom stále nešťastnější, a proto i nemocnější? Už nežijeme podle své pravé identity, k níž patří i slabosti a chyby. Chceme vypadat jako „skvělí“, něco znamenat, udělat dobrý dojem, všechno provádět správně... A ani si přitom neuvědomíme, že „skvěle“ a „správně“ může být jen tehdy, když budeme žít podle skutečnosti - podle naší pravdy a tak, jak nám to TED odpovídá.

Klíč k radosti ze života

Asi každý člověk by si rád užíval života, ale jen málo lidí to skutečně dokáže, neboť těšit se ze života lze jen při naprostém zdraví. My ale nadbíháme požitku a vrháme se do „plenění“ s nasazením všech sil, místo abychom dbali na zákony přírody. Hledáme štěstí a sklízíme nemoc. Odměněn bude jen skutečný „umělec“ života, neboť život je opravdu umění.

Klíčem k radosti ze života není mládí, neboť k mládí rovněž patří nedostatek zkušeností, kterých by se sotva kdo chtěl skutečně vzdát. Opravdovým klíčem je životní síla,

vitalita, a ta není vázaná k žádnému určitému věku - může se „budovat“, pěstovat i stupňovat vlastně kdykoliv.

Všichni chtějí zestárnout, ale starý nechce být nikdo. Jistě není smyslem života dožít se co nejvyššího věku a být přitom nemocný a nešťastný, ale většina lidí dnes ani *nežije* déle, jsou jen déle nemocní.

Kroky k sobě

První krok *k sobě* spočívá v tom, že jsem věrný své vlastní *realitě*, žiji v souladu se sebou, se svým Já, se svou osobností. Radost ze života je vždy výrazem duše, pokud se nacházíme na správné cestě. Jakmile jsme se vydali nesprávným směrem, žádná skutečná radost se neobjeví a my žijeme ve stresu. Neustále musíme být „v akci“, jen abychom přehlušili vnitřní smutek a nemuseli se jím zabývat. Kdo si nedokáže udělat na sebe čas, nesmí se divit, když z něho nebude *originál*, ale pouhopouhá kopie.

Právě osamělost (například o víkendu), již se mnoho lidí obává, vyplavuje pravdu napovrch: Můžu bez jakéhokoliv vnějšího rozptýlení strávit sám jeden nebo dva dny? Cítím se přitom dobře? Umím se zabavit, když jsem sám? Dokážu si vychutnat ticho kolem sebe, nebo mě to zase nutí, abych nezaháel a něco dělal?

Položte si několik otázek: Co opravdu chci? Co je pro můj život vhodné? Kde se cítím dobře a svobodně? Z čeho mívám radost? Jaký způsob života by se nejlíp hodil právě pro mě? Udělejte si na sebe čas! Může to být váš první krok z vnější orientace (co ostatní ode mě očekávají?) k té vnitřní (a co já sám?). Co mi vyhovuje? Co je můj životní úkol? Proč jsem právě v této době v tomto těle a tady na této zemi?

Pokud jste na tyto otázky neodpověděli spontánně, udělejte si jen pro sebe krátkou „pauzu“ a vezměte si volno - může to

být víkend, krátká dovolená, cokoliv, co si můžete dopřát, abyste mohli provést nejdůležitější zvrát svého života - změnit směr pohledu ven k pohledu dovnitř.

Je to první krůček k sobě, když si už nic nenalháváme, když se nesnažíme žít nesprávný *ideál* podle očekávání a představ druhých, který nám v podstatě nevyhovuje a s námi nemá nic společného. Falešné ideály, které našemu skutečnému bytí neodpovídají, se vždy postarají o disharmonii - a v konečném důsledku i o nemoci.

Druhým krokem je to, že se budeme neustále pozorovat, že budeme pozorně sledovat, kdy začneme být útoční nebo kdy se rozzlobíme. Tehdy se ptejte - proč mě to zlobí? Přitom velice záhy zjistíme, že vůbec *nejme* tím, kdo se zlobí. My jsme teď pozorovateli a můžeme pochopit, že naše zlost, to jsou jen vnitřní programy, které se při určitém impulzu zapojí za pomoci „spouštěče“, jímž mohou být například rodiče, škola, partner, šéf, kolega atd. *Tady a teď* nás nikdo nezlobí, to jen někdo stiskl „tlačítko“, které spustilo náš zaběhnutý program zlosti. Ale já, pozorovatel, se nezlobím. Mám k tomu odstup, jak stojím nad tím vším, a program „zlobení se“ zase můžu klidně vymazat.

Tímto distancovaným postojem k sobě se stále víc rozvíjí pochopení rozdílu mezi sebou SAMÝM (pozorovatelem) a EGEM, které staré programy ustavičně omílá.

Stále znovu si ověřujte

- Je to, co dělám, skutečně to, co chci? Naplňuje mě to radostí, nebo jsem při tom ve stresu? A začnu opouštět všechno, u čeho poznám, že to nejsem JÁ SÁM. Tak vychází stále víc najevo, co skutečně jsem.
- Už se také nesnažím být „normální“, ale tím, kdo opravdu jsem - a přes to, co nejsem, budu stále lépe chápat, co skutečně *jsem*.

- Stejně jako sochař „odseknu“ všechno, co nepatří k mé skutečnosti, jinak z mé osobnosti nic nezbude. Může to vyvolat obavy, neboť rozebrání ega samozřejmě nahání ega strach. Co se však nově zrodí, to budu JÁ SÁM.
- Co zůstane jako JÁ SÁM, je čisté vědomí. Jako vědomí se můžu projevit se vším všudy, hrát jakoukoliv roli, přijmout každou vlastnost, být vším.
- Tady v JÁ SAM můžu najít odpověď na každou otázku, jsem tu naprosto celistvý - jsem ZDRAVÝ. Dobře si uvědomuji, v jakém jsem těle, na jakém místě, v které době. Co je vhodné teď udělat? A udělat právě *to* potřebné znamená už opravdu žít.

Sedm zrození lidské duše⁵

Duše člověka je zindividualizovaná část duše, nezávislá v rozhodnutích. Zosobňuje se na základě svého náhledu do „boží celistvosti“. Evoluční proces představuje cestu *od sebe*, od stvořené představy o člověku přes *ego*, materiálně ztělesněného jednotlivce v celkovém organismu, opět zpátky *k sobě*. Stručně řečeno: JÁ se přivádí zpátky k sobě samému. Lidská duše při tom prochází mnoha „zrozeními“. Když jsme si vědomi této skutečnosti, pomůže nám to na cestě k SOBE.

Každé jednotlivé zrození má své „porodní bolesti“, které můžeme aktivně urychlovat, zbytečně protahovat, zdržovat nebo k nim prostě jen necháme dojít.

První zrození

První zrození je počátek fyzického projevu prostřednictvím zplození a početí. Ztělesnění jako nová existence se uskutečňuje dobrovolně, na základě toho, že duše nahlédne, že se musí znovu inkarnovat.

¹ Viz také: Kurt Tepperwein: *Duchovní zákony*, nakl. NOXI, rok 2005

Následující úvahy berte pouze jako hru: Představte si, že jste ještě duše bez těla a domova (možná anděl, pokud se vám to tak líbí) s přáním reinkarnovat se pro určitý životní úkol jako člověk. Pro svou tělesnou inkarnaci potřebujete vlastní existenci. Pro naplnění své životní úlohy (například— v tomto životě bych chtěl být konečně samostatný) musíte nejdříve vyhledat vhodné rodiče. Pro váš životní úkol jsou multi-milionáři jako rodiče patrně spíš nevhodní, protože jako jejich dítě se příliš samostatnosti nenaučíte. A tak si najdete rodiče, kteří jsou pro váš úkol výzvou a pomocí zároveň.

Jako duše jste v kontaktu s dušemi svých rodičů a uzavřete s nimi životní dohodu: Dělejte pro mě všechno, abych se ve svém životě skutečně naučil stát na vlastních nohách.

Teď si také „hrou“ ověřte, jak je to s vašimi rodiči. Představte si to jednoduše tak, jako kdybyste si je sám vyhledal ještě před zplozením. Proč si je asi vaše duše vybrala? Zeptejte se sami sebe: Jaký životní úkol mi umožnili zvládnout moji rodiče (matka, s kterou jsem vyrůstal sám, moji adoptivní rodiče...?) Za co jim můžu být vděčný?

Skutečně hluboký proces léčby začne tehdy, když se vám přitom podaří cítit se se svými rodiči znovu ve spojení. Kolik lidí je zoufalých i v dospělosti, protože jsou přesvědčeni o tom, že jejich početí byla jen „nehoda“, že nebyli chtění a že je rodiče v dětství neustále odmítali. Možná že vám toto obrácení perspektivy pomůže pochopit, že nejste obětí života, ale že jste si jako duše přáli mít přesně tuto životní souhru okolností. A snad vám to pomůže, abyste se se svým životem a s rodiči konečně usmířili.

Budete-li hrát tuto *hru*, třeba nakonec řeknete: Děkuji, že jste mi darovali život. Děkuji za tu spoustu lekcí, které jste mi dali. Posílily mě. Jste rodiče, které jsem si přál. Vždy jste mi dávali to nejlepší, co jste uměli. Jestli je tu něco k odpuštění, vím, že vám to můžu odpustit. Mám vás rád, jako mám rád sám sebe.

Možná vám přijde zatěžko tyto řádky vůbec jen číst, natož pak na tuto „hru“ skutečně přistoupit. Čím víc odporu se ve vás probouzí, tím víc se právě toto místo potřebuje uzdravit. A tímto cvičením se vrátíte ke smyslu svého života, který zná jen vaše duše.

Duše je duchovní podstata. Při ztělesnění si na každé energetické úrovni vytváří jedno vlastní tělo: nejdříve myšlenkové/ *mentální*, potom hvězdné/*astrální* a nakonec *fyzické*. Fyzické tělo určuje genetické dědictví obou rodičů, další dvě těla obdrží svou individuální podobu z vašeho univerzálního *kauzálního těla*, které obsahuje váš dosud nahromaděný úděl (v indické spiritualitě označovaný jako *karma*).

Poté, co si duše zvolila matku, zavolá na ni v duchovní rovině, že už přichází. Nemálo budoucích matek skutečně *zaslechne* tuto neslyšitelnou výzvu a téměř v tom samém okamžiku vědí, že počaly. Následuje první zrození.

V první chvíli ztělesnění sestává celé životní prostředí především z mateřského lůna. Tady prodělává inkarnovaná bytost své první zážitky, které se v ní hluboce otisknou. Protože je v této době ještě v nejtěsnější jednotě s matkou, a to nejen fyzicky, ale i po stránce duchovní a duševní, prožívá s ní všechny její tělesné a emocionální procesy a zároveň i veškeré myšlenky a pocity. Prožívá chvíli, kdy matka zjistila, že je těhotná, a zažívá s ní radost či její úlek z nové situace stejně jako myšlenky odmítnutí nebo dokonce pomýšlení na potrat. Duše dítěte se svěřila do matčiných rukou, bezpodmínečně se jí vydala.

Jelikož místo, čas, prostředí a výchova jsou součástí dobrovolně zvoleného osudu, matka nenese žádnou vinu na tom, když se hned nedokáže optimálně vyrovnat s nově nastalou situací. Přesto je právě toto první „dojem“, který duše z tohoto života obdrží, a uchovává se v ní většinou jako trvalý „otisk“.

Druhé zrození

Druhé zrození, skutečné narození, představuje fyzické oddělení od matky, proces, jenž označujeme jako „porod“ - ale pro vtělenou duši je to už druhý krok. Stejně jako když se při umírání člověk odebírá z tohoto světa jakýmsi tmavým kanálem, tak i při druhém zrození vchází tmavým kanálem do života. Když je však matčino vědomí při porodu jasné a čisté, stává se tento tmavý kanál „branou do světla“.

Po prvním zrození potřebuje vtělená existence devět měsíců, aby „vybudovala“ nástroj těla. Po druhém zrození potřebuje dva až tři roky pro „vedení těla do provozu“. Její vědomí je přitom ještě stále zcela vjedno s matkou. Proto v této době malé děti neříkají „já“, neboť se u nich zatím nevytvořilo vědomí sebe sama. Takže když dítě dostane hlad, neřekne: „Já mám hlad“, ale nejdřív vysloví jméno, které mu rodiče dali, a ohlásí: „Honzík má hlad.“

Druhé zrození má zásadní vliv na celý náš život, neboť tak, jak jsme prožili porod, takový je později náš přístup k životu. Zažijeme-li toto období jako boj, bude nám tak později připadat celý život. Jestliže je to pro nás hezký zážitek, vzniká v nás *pradůvěra*, že i život je pěkný.

Druhým zrozením, porodem, se dítě stává fyzicky samostatnou bytostí. Průběh tohoto zrození je možné rozdělit do čtyř vývojových stupňů:

- Zpočátku se cítíme naprosto blaženě. Všemi smysly vnímáme a vychutnáváme si sounáležitost s matkou a jsme šťastní. Všechno štěstí, které později v životě zažijeme, nám hluboko uvnitř připomene toto první, nezkalené štěstí našeho pozemského života.
- Nečekaně jsme svrženi „do pekla“. Děloha se začíná stahovat na všech stranách a ubírá nám prostor. Je to tíživá a zdánlivě beznadějná situace. Všechny marné situace nás později upomenou na tuto zoufalou situaci.

- Náhle se otevře děložní hrdlo. Zdá se, že se objevila nová šance, ale současně odevšad cítíme nepříjemný tlak. V tu chvíli se domníváme, že musíme zemřít, ale přesto všechno ještě pokračuje a my se s posledním velkým úsilím odpojujeme od matčina těla.
- Konečně. Poté, co jsme v matce zažili největší blaženost i maximální zoufalství, jsme volní. A ačkoliv litujeme, že jsme se oddělili, jsme kvůli tomu také šťastní. V okamžiku, kdy jsme už věřili, že se udusíme, jsme se poprvé nadechli. Jenže teď nemáme čas, abychom se mohli těšit z nového štěstí, když je všude kolem nás tak strašlivě ostře světlo a chladno a hlučno. Jsme na světě a musíme se vyrovnat se spoustou nových požadavků. Mezi naším prvním nadechnutím, který máme jen krátce za sebou, a tím posledním leží to, čemu říkáme „život“. Právě začal.

Porod je dramatická krize a nanejvýš ovlivňující. Když jste svůj porod ve zdraví přestáli, zbytek života je už hračka.

Pokuste se posbírat všechno, co sami víte o svém porodu nebo co se od někoho můžete dovědět. Byl obtížný, nebo celkem lehký? Císařský řez?

Přišli jste na svět přirozeně, nebo se musel porod vyvolat uměle? Narodili jste se v předpokládaný termín porodu? Nebo snad předčasně?

Jak matka prožívala váš porod? Byl jste její prvorozené dítě? Překontrolujte si teď, jak tyto zážitky při porodu ovlivnily váš život. Jak se vyrovnáváte s krizemi?

Zkuste si uvědomit a znovu prožít, co vás dnes spojuje s představou, že jste se narodili, že znovu procházíte porodem a máte se opět narodit. Zvládnutí každého většího životního úkolu můžete později prožívat také jako „porod“. Ucházíte se rád o nové úkoly? Vstupujete i do nesnází v důvěře, že je překonáte a vyjdete z nich jako znovuzrozený? Nebo se děsíte potíží a konfliktů? Zůstal byste raději v teplém, ochranném

mateřském lůně, než abyste přišel na svět? Jste ten, kdo spíš potřebuje své pohodlí, nebo ten, koho to „žene“ do světa?

Dokážete i nemoc prožít jako určitý druh „porodního konfliktu“? Chcete raději zpět do původního stavu a výchozí situace, nebo se tímto konfliktem onemocnění „znovu zrodit“? Také jizvy druhého zrození můžete léčit i v současnosti. Dokázali jste dojít přece až sem! Co dramatického by se vám ještě mělo stát? Život splnil svou úlohu a při vašem narození vám položil k nohám svět plný světla. Přijměte dobrodružství života! Prožijte se ještě jednou v tomto druhém zrození s radostným „AHOJ, SVĚTE, TADY JSEM! Jsem odhodlaný pustit se do dobrodružství jménem ŽIVOT“

Třetí zrození

Třetí zrození znamená individualizaci sebe-vědomí. Tak jako se ve druhém zrození tělo dítěte odpojilo od matky, tak se v této fázi odděluje vědomí z jednoty s matkou a probouzí se ego. Inkarnovaná bytost se stává samostatným jedincem.

Teprve teď se dítě může chápat jako „já“ a jednat z vlastní vůle. Z *my-symbiózy* s matkou tak vzniká „já“ a „ty“. Dítě začíná samostatně myslet a prožívá vlastní pocity. „Já“ si už uvědomuje vlastní potřeby, které často projevuje skutečně svéhlavě.

Proto se tato fáze označuje jako „období vzdoru“, což ale jen upozorňuje na špatně chápanou výchovu. Neboť výchova přece neznamená, že malé dítě, duši, která se svěřila do naší péče, budeme formovat svými představami o hodnotách, nebo jí dokonce vnucovat svou vůli. Výchova ve skutečnosti znamená, že na společné cestě budeme odhalovat, jaký charakter, jakou osobnost si duše přinesla s Sebou, a pomůžeme jí, aby se našla.

Pokud výchovu pochopíme takto, probuzená svéhlavost se pak vůbec neprojeví jako vzdor či vzpurnost a neposlušnost, protože duše dobrovolně následuje zkušenou radu, kterou v případě nutnosti dokonce potřebuje a vyhledává.

Vraťme se zpátky do „období vzdoru“, do procitnutí vaší vlastní svévole. Prožijte ještě jednou své tehdejší první zvolání „JÁ!“, první „JÁ CHCE.“ i „JÁ NECHCE“. Co při tom cítíte? Svou výjimečnost či odmítnutí těch, kteří vám nadávali „ty umíněnce!“? Jak se s tím vyrovnáváte? Ustoupíte a zapomenete pak své každé další „To chci!“ a „Tohle nechci!“ a „Ne!“? Přizpůsobili jste se?

Tato zkušenost bývá často rozhodujícím okamžikem pro to, zda se z vás stane sebevědomá bytost, která se sama řídí zevnitř — nebo se budete spíš přizpůsobovat a „dovolíte“, aby vás řídil někdo zvenčí? Děláte víc to, co vy sám považujete za správné — nebo to, co od vás jiní očekávají? Takové jsou následky tohoto zrození!

Pokud sami máte děti, určitě si všimněte, jak zacházíte s jejich „vzdorem“. Vnímáte jejich „vlastní hlavu“ jako vzpurnost, nebo je pro vás zcela v pořádku, když vaše děti mají vlastní vůli a také ji jasně dávají najevo?

Také třetí zrození můžete ještě dnes léčit. Učte se znovu říkat hrdinské „Tohle chci!“ nebo: „Takhle ne, ne se mnou!“ Staňte se opět tak správně „svéhlaví“! Vzdorujte aroganci ostatních vůči vám. Vzdorujte jejich očekávání, jejich pokusům o manipulaci. Dnes si můžete dovolit správně a naplno prožít to „umíněné, tvrdohlavé dítě“ (jak na to ostatní pohlíželi). Pomůžete tak zrození svého neotřesitelného sebevědomí a práva na sebeurčení!

Třetí zrození tudíž znamená, že duše vstupuje do vědomé zkušenosti, že je zcela zvláštní a jedinečnou osobností. Pomoci jí, aby našla cestu k sobě, to je v podstatě úloha výchovy. Objevování sebe sama tady může začít.

Čtvrté zrození

Čtvrté zrození označujeme jako pubertu. V této době se probouzí tělo a ohlašují se sexuální potřeby, přání, touhy. Současně nám okolí signalizuje, že tato přání nejsou příliš vita-

ná, nebo že jsou dokonce naprosto „nepřístupná“. Což dítě uvrhne do téměř neřešitelného vnitřního konfliktu, v němž je většinou ještě navíc ponechané osudu, protože nenajde nikoho, komu by se mohlo svěřit. A přesto si tělesná zralost stále naléhavěji žádá nějaké řešení. Toto období je zvlášť obtížné ještě tím, že tělesná vyspělost nastupuje stále dřív, zatímco duchovní zralost za ní často pokulhává. A tak nás tělo nutí k rozhodnutím, na něž psychicky ještě nejsme zralí. Velice náročný čas!

Ve čtvrtém zrození se však probouzí nejen naše tělo, ale také silná touha po společenství. Proto dospívající vyhledává společnost sobě rovných. Mluví jako ostatní, obléká se jako oni, a to nejhorší, co se mu v této době může stát, je to, že by ho ostatní vyřadili ze svého středu, že by ho nepřijali. Je ochoten udělat cokoli, jen aby tomu zabránil.

Čtvrté zrození tudíž nutí inkarnovanou bytost znovu přistoupit na „ty“, snažit se opět být s někým „vjedno“ a nalézt zase ráj ztracené pospolitosti. Díky dobrovolnému zařazení do určité společnosti, kterou si sám zvolil - ať už je to s nějakým partnerem nebo ve skupině, - se také učí udržet probuzenou svéhlavost na uzdě nebo se jí vzdát, aby společenství vůbec bylo možné. Mladý člověk se učí, že jeho svoboda končí tam, kde začíná právo druhého.

Po uzavření čtvrtého zrození je člověk dospělý. Přesto většina lidí uvnitř „odumírá“ ještě dřív, než se tato fáze vůbec dokončí. Nestanou se skutečně dospělými, pouze začínají stárnout. Čtvrté zrození je dovršeno až tehdy, když se člověk naučil jednat samostatně a přistupovat ke všemu s odpovědností.

V této fázi je nesmírně důležitý pocit totožnosti s vlastním pohlavím.

Vzpomínáte si ještě na „iniciační, zasvěcující obřady“ pro muže nebo ženy? Na dobu, kdy jste si uvědomili, že jste muž či žena? Jak jste na to reagovali? Jak jste se oblékali? Spiš jste se styděli, nebo jste na to byli hrdí? Dokázali jste se se svým

pohlavím zcela ztotožnit, nebo byste raději patřili k druhému pohlaví? Nastoupil jste jako muž rád k vojenské službě, nebo jste to odmítl?

Vzpomeňte si také na to, co jste tehdy věděli o druhém pohlaví. Jaké „našeptávací“ věty o druhém pohlaví se vám v pubertě vryly do paměti? Jak to nakonec ovlivnilo vaši vlastní identitu?

Také toto zrození příslušnosti k vlastnímu pohlaví můžete ještě dnes uzdravit. Je přitom důležité, abyste dokázali akceptovat mužský a ženský princip, které máte v sobě. Znovu si uvědomte, jaké máte idoly. Jste-li muž: Jaký typ muže je pro vás vzorem —jaký typ ženy je pro vás atraktivní? Jste-li žena: Jaký typ ženy máte za vzor - jaký typ muže vás přitahuje? V čem selháváte? Jaký byste byl rád jako ideální partner? Jakého ideálního partnera byste si přáli?

Projděte si rovněž svůj vztah k rodičům. Co charakterizovalo vašeho otce jako muže? Co charakterizovalo vaši matku jako ženu? Má váš výběr partnerů něco společného s vašimi rodiči? Hledáte muže, který by vás tak zbožňoval a hýčkal jako tatínek? Hledáte ženu, která by vás tak obskakovala jako maminka?

Jakou roli hrají sourozenci ve vašich vztazích s druhým pohlavím? Hledáte v manželovi staršího bratra, v manželce svou malou sestřičku?

Osvobodte se od všech těchto vlivů na vaše vědomí jako muže nebo ženy. Odpoutejte se od idolů — byli byste jen špatnou kopií. Staňte se vlastním originálem jako muž či žena. Uvolněte se z identifikace s pohlavím, k níž jste dospěli přes své rodiče nebo sourozence nebo přes stejně staré přátele v pubertě.

Také uzdravení této fáze je zcela zásadní léčebný proces na cestě k SOBE. Inkarnoval jste se jako muž, protože pro svůj životní úkol potřebujete hodně mužské energie. Inkarnovala jste se jako žena, neboť pro splnění svého životního úkolu máte zapotřebí hodně ženské energie.

Už jste dospěli — nebo radši ještě stále hraje malého chlapce, malé děvčátko? Jaké jsou vaše „hračky“? Čím komu imponujete? Jste už tak dospělí, že byste mohli žít i sami? Zkusili jste si to už někdy na delší dobu — třeba i na několik let? Nebo potřebujete vedle sebe partnera, abyste v životě obstáli? Jste natolik dospělí, abyste ukončili vztah, pokud se pro vás oba stal utrpením? Nebo zavrhnete takový krok, protože máte strach z budoucnosti?

Páté zrození

V pátém zrození poznává inkarnovaná bytost své pravé JÁ. Teprve v této fázi si opět plně uvědomuje, že je jednou zindividualizovanou částí vědomí, kterému říkáme Bůh. Poznává se jako dokonalé a nesmrtelné vědomí a ví, že vždy existovala a že vždy bude existovat.

Je docela možné, že právě stojíte před tímto zrozením. Třeba vás do něho popohání vaše nemoc. Mnohem snadněji se dokončí, když svá první čtyři narození máte už *uzdravená*. (K tomu jsem vám tu samozřejmě mohl dát jen několik podnětů.) Když čtete tuto knihu, předpokládám, že to není ona, co vás fascinuje, jako spíš páté zrození, které před vámi čeká na *vyřešení* jak o další životní úkol.

Pátým zrozením přejde člověk od osobního, egoistického já k transpersonálnímu, věčnému JÁ. Znovu v sobě rozpoznává věrný obraz boží, bytost, v níž se zrcadlí boží existence. Pochopí svou životní úlohu a dojde k poznání, že celku může sloužit jen do té míry, jak dalece se mu podaří rozvinout pravé JÁ.

Toto páté zrození může každý z nás zažít v jakémkoliv okamžiku. Může se to stát v jediném okamžiku nebo probíhat delší dobu krok za krokem. Duchovní „náhlé zrození“ či *probuzení* však s sebou přináší určité potíže, protože člověk se příliš prudce ocitne ve zcela jiném světě, v němž se nejdříve musí zorientovat. Proto také nemá smysl urychlovat du-

chovní zrození nějakým intenzivním kurzem. Vznikl by tím pouze „předčasný porod“ na duchovní úrovni, který často ani není vhodný pro každodenní běžný život. To znamená, že duchovní zrození potřebuje svědomitou přípravu a zodpovědnou pomoc, neboť je - stejně jako tělesný porod - začátkem zcela nového života.

Člověk duchovně probuzený tímto způsobem má na duchovní rovině stejné potíže jako nemluvně na hmotné. Všechno se musí znovu učit.

Od pátého zrození (*důležitý bod obratu*) znamená život především učení pro vlastní rozvoj. Rád bych teď shrnul, co všechno jsme se do tohoto období naučili.

Důvěřovat: Důvěře v život je zapotřebí učit se pokaždé na stále vyšší úrovni. S každou dosaženou vyšší úrovní to ovšem jde snáz. Vede k novému rozpojení (například od staré identifikace s něčím nebo někým) a k novému pochopení sebe sama.

Před porodem jsme ještě naprosto v jednotě. S narozením následuje tělesné odloučení. Musíme se učit být sami, abychom se později krok za krokem opět vědomě vrátili do jednotnosti se všemi a se vším. Nejdříve s matkou, s rodinou, potom být se spolužáky, s přáteli, partnerem. Nakonec prožít pocit sounáležitosti se všemi lidmi, s rostlinami a zvířaty, abychom nakonec byli znovu vjedno s Bohem tím, že ho ve všem poznáváme a vnímáme.

Dýchat: Narození doprovází první nadechnutí. Tím vstupujeme do kontaktu s prostředím. Život nás nutí k účasti, neboť bez dechu bychom nemohli žít. Nakonec necháme dech znovu volně vydýchnout a dojdeme k poznatku: „Dýchá mi to.“

Vidět: Po narození se zpočátku snažíme poznávat věci tohoto světa. Později „třídíme“ okolnosti života a obstaráváme si jakýsi přehled. Pozvolna se tak náš pohled stává jasnější a my vidíme stále prozíravěji a dokážeme rozeznat sku-

tečnost od klamu. Docházíme k „vhledu“ do situací a ve všem vidíme a rozeznáváme Boha.

Uchopit: Sotva se narodíme, snažíme si sáhnout na věci kolem sebe a přijít jim na kloub. Učíme se „jednat“, dávat a brát si, cítit, něčeho se chopit a sami se pozvolna *pocho-pit*. Učíme se uchopit za pačesy šanci, kterou nám život nabídne, postupně chápeme duchovní pořádek, který celým stvořením prostupuje.

Chodit: Učíme se jistě pohybovat. Nejdříve chodit, potom běhat, jezdit na kole, řídit auto a létat. Také po duchovní stránce se učíme postupovat kupředu tím, že se učíme vědomě chodit, *vstoupit* do sebe, vědomě se vydat na cestu, určovat své kroky na cestě k cíli, abychom jednou opět dospěli do jednoty se vším.

Mluvit: Zpočátku umíme jen křičet, potom žvatlat a konečně i mluvit. Učíme se mluvit jasně a zřetelně, aby nám druzí rozuměli (mnozí se to nenaučí po celý život!). Později se učíme rétoriku a dialektiku nebo dokonce i cizí jazyky. Možná se také někdo snaží naučit mluvit „řečí těch druhých“ a pozvolna tak dospěje k láskyplné a povzbuzující komunikaci. Rovněž se učíme „svěřovat se“ a vědomě oslovit příslušnou „úroveň“ u ostatních, a nakonec možná i tu nejhezčí formu projevu - požehnání.

Jíst: Zpočátku strkáme do úst všechno, co se nám dostane do rukou. Postupně se učíme věci rozlišovat, a dokonce si je vychutnáváme. Naučíme se důkladně žvýkat, vědomě jíst a to, co z hmoty jíme, přeměňovat ve stále vyšší energii. A nakonec se „živit“ správně i po duchovní stránce.

Číst: Někdy později se také naučíme číst - a to nejenom v knihách, ale i v tvářích. Rozpoznáme povahu člověka a jeho zdraví nebo nemoc. Čteme v očích lidí a také se naučíme „vybírat si“. Možná že se nakonec naučíme číst i v „Knize stvoření“.

Zít: Zjišťujeme, že také žít se musíme učit, neboť životem můžeme jít třeba jako duševní pomocník nebo řemeslník,

jenž rozumí své věci, nebo dokonce jako mistr řemesla, který ze svého života vytvoří umělecké dílo. Učíme se pozvolna být dospělí, a ne být jen staří. Probouzíme sami sebe, procitáme k vědomí a přebíráme odpovědnost za sebe a ostatní, za okolní svět a veškerá stvoření.

Stáváme se tak stále uvědomělejšími, vykonáváme svá zaměstnání jako poslání a docházíme k správným rozhodnutím.

Vydělávat peníze: Samozřejmě že se také musíme naučit vydělávat peníze, musíme pochopit, že nejdříve přijde služba a teprve poté výdělek. Ale že si také zasloužíme uznání - rovněž i sami od sebe. Tak pozvolna docházíme k sebeúctě a poznání sebe sama. Zjistíme, že neexistuje žádná náhoda, že i příznivá „náhoda“ nás potká jedině na základě našeho způsobu bytí a že štěstí není otázkou štěstí.

Docházíme ke stále vyšším poznatkům, k tomu jedinému, co si z pozemského života můžeme vzít s sebou, a nakonec si zasvěcení zasloužíme tím, že se zcela obrátíme k Bohu.

Být úspěšní: Zjistíme, že by život chtěl být přes nás také úspěšný. Učíme se krok za krokem mít úspěch v rodině, ve škole, v povolání a partnerství. Stále jasněji tak poznáváme smysl života, vědomě se vydáváme svou životní cestou, rozvíjíme se a zažíváme svůj hlavní životní úspěch — dojdeme k „náhledu“.

Být: Jako poslední se učíme být stále vědoměji s přítomným okamžikem. Být klidní, trpěliví, být bez záměru. Po svém „zasvěcení“ prostě být, a nakonec už jen *být*.

Kruh se uzavřel, my jsme u cíle, a tím na začátku nové cesty.

Údělem každé duše, jemuž nemůže uniknout, je to, aby zase byla „úplná“, celistvá, dokonalá. To znamená, že se má stát tím, čím je a čím vždy byla. A tak prochází stále novými inkarnacemi, až tohoto cíle pozemského ztělesnění konečně dosáhne. Přitom sice znovu a znovu ztrácí všechny předchozí získané vědomosti, ale jednou dosažená duchovní zralost

už zůstane zachovaná. Proto si pokročilá duše hledá vhodné rodiče a takové životní podmínky, díky nimž se bude moci nejlépe vyvíjet. Páté zrození je tudíž zásadně duchovním zrozením!

Tato fáze je rovněž zrození, které sjednocuje život. Díky dosaženému sebeurčení všechny životní oblasti splynou do vyššího celku, v němž je možné reálně plánovat budoucnost. Vnější známky úspěchu tady nehrají rozhodující roli. Po mnoha učebních procesech je teď podstatné jediné zrealizování duchovního životního úkolu. Už to nejsou cíle ega, nýbrž cíle vašeho pravého JA, které teď máte na programu dne.

Pro uzdravení pátého zrození je třeba se především důkladně podívat na všechno rozpolcené, na všechny „stíny“ svého života, které přijmeme a nově začleníme. Už není nic, co bychom museli vytěšňovat, neexistuje nic trapného, ani stud či pocity viny, selhání, žádné úzkosti ani obavy.

S tímto zrozením vám vstupuje do života vše hodnověrné, pravdivé a pěkné, což vaše tělo svým mladistvým vzhledem také vyzařuje. Život už neřídíme hlavou, ale srdcem. Neexistují neustálé „zápasy“, ale jen rostoucí láska k sobě, všem ostatním bytostem i vůči planetě Zemi.

Smířili jste se se všemi důležitými lidmi, kteří prošli vaším životem. Na této úrovni nastává skutečné a dlouhodobé uzdravení. Nemoc mívá obvykle něco společného se sebeklamem. S pátým zrozením je důvod pro sebeklam odstraněn. Ego už nepotřebuje sebeobelhávání, všechny životní oblasti naopak přenechává světlu pravého JA.

Šesté zrození

Šesté zrození představuje *sebeovládání*. To znamená, že člověk už odevzdal vládu nad životem a bytím svému pravému JÁ a z této roviny také jedná. JÁ se poznalo jako obraz boží, jako zindividualizovaný projev jeho vůle, a proto člověk žije

stále víc s „vnitřním rádcem“ a nechá se vést „vnitřním mistrem“, svým pravým JÁ.

Tak jako duše vstupuje po početí do hmotného světa, tak v této fázi vchází jako svědek boží vůle do duchovního světa. Stává se svědectvím jeho vůle z vlastního přesvědčení. Kdo je sám takto přesvědčený, dokáže přesvědčit nejen ostatní, ale svým způsobem života předkládá svědectví o svém vnitřním přesvědčení. Člověk pouze nemluví o dobrem, ale rovněž tak i žije.

Jako dítě, které po druhém zrození vstoupilo do hmotného světa jako samostatná bytost, tak člověk nastupuje po šestém zrození s vědomým a samostatným jednáním do duchovního světa. Všechna spojení a závislosti jsou vyřešené a člověk svobodně následuje už jen hlas svědomí. Na vnější příkazy ještě může dát do té míry, jak dalece jsou v souladu s jeho vlastním svědomím.

Stejně jako se při třetím zrození probouzí ego, procitá v této fázi JÁ JSEM, vědomé sjednocení s Bohem ve všech aspektech.

Procitnutím ega jsme se náhle od všeho oddělili. Probuzením pravého JÁ, našeho JÁ JSEM, jsme se opět vrátili do ráje jednoty se vším všudy. Iluze našeho ega se ztrácí.

Život po šestém zrození lze nejspíš popsat jako „život v TAU“ — člověk už nejedná o své vůli, nýbrž nechává volný průběh smysluplnému dění. Bible vyjadřuje tento životní postoj takto: „Ne má vůle, ale děj se vůle tvá. “Nejde tu přítom o žádné ponížené podrobení se diktátu někoho jiného, ale pokorné otevření se požadavkům Stvořitele, ochota stát se jeho nástrojem a kanálem. Jako uvědomělejší a probuzenější součást veškerého stvoření naopak žijeme svůj život stále tvořivěji.

Co je léčivé u tohoto zrození? My sami se stáváme „léčiteli“. Naučili jsme se léčit sami sebe, stáváme se tak příkladem pro ostatní a ukazujeme jim cestu.

Sedmé zrození

Při sedmém zrození se jedná o *sebe-zdokonalování*. Vůle a jednání jsou totožné, stejně jako záměr a skutek. Svěhlavost, vlastní vůle, se sjednotila s vůlí Stvořitele. Celý náš život se stává očividným výrazem jeho vůle.

Bůh žije v nás a přes nás i působí. Kdekoliv jsem já, je i Bůh, cokoliv dělám, dělá i Bůh. „*Otec a já jedno jsme.*”

Není už žádná pochybnost, že naše usměrněné vědomí je čirý kanál pro působení jedinečné energie, které se říká Bůh.

Zindividualizovaná část vědomí, naše JÁ JSEM, je neustále ve spojení s celkem a stává se všeobsahující. Zahnuje do sebe veškeré bytí. Neexistuje tu už žádné já nebo ty. Všechno je v jednotě. Je v nás všechno vědění stejně jako odpovědi na všechny otázky. Vyřešili jsme svou *úlohu* a jsme teď volní, abychom mohli sloužit celku podle motta: „*Ten největší z vás má být služebníkem všech.*”

Díky sedmému zrození nachází člověk svoji nejvyšší podobu projevu. Cíle je dosaženo. Až teď začíná samotný život, neboť teprve díky sedmému zrození jsme k tomu vytvořili předpoklad. Vlastní „hra života” může začít.

Co musím dělat, abych byl SÁM SEBOU?

To je velice důležitá otázka, neboť je smyslem života na to přijít. Zde je několik kroků, jež vám mohou pomoci na cestě za „objevováním” sebe sama.

1. *Musím pochopit, že je to naprosto správné být SAM SEBOU.* Musím poznat, že jsem už dost vytrpěl kvůli tomu, že jsem hrál nějakou roli, místo abych byl SAM SEBOU. Takže proto se teď rozhoduji pro SEBE.
2. *Potřebuji se rozhodnout a být ochoten se změnit,* protože je pohodlnější být takový, jak se to líbí ostatním.

3. *Musím tomu věnovat „chvíle rozvažování”* - okamžiky, minuty, chvilky, při nichž se pokaždé budu znovu ptát: Proč to dělám? Jsem to opravdu já? Chci skutečně tohle a proč? Cítím se při tom dobře? Jsem u toho šťastný? Opravdu s tím souhlasím? Přináší mě to blíž ke MNĚ?
4. *Musím být autentický, upřímný a poctivý, a to i sám k sobě.* Nevyhýbat se následkům, které vyplynou z mých zkušeností, a také je skutečně *zažít*. Dělat, co je třeba udělat, i když mi to někdy přijde zatěžko.
5. *Potřebuje to ODVAHU.* Musím si důvěřovat, že můžu být SAM SEBOU a přitom případně zničit obraz, který si o mně ostatní vytvořili. Vyžaduje to odvalu stát při sobě, při své zdánlivé nedokonalosti, která vypadá jako krok zpátky. Odvalu nenechat se už vzdalovat od sebe sama kvůli očekáváním a potřebám druhých. Odvalu jít neochvějně svou cestou, vytrvale a důsledně, i kdyby ostatní říkali, že začínám být tvrdohlavý. Přitom ale zůstat bdělý, vnímavý, všimnout si „řeči životních okolností” a „poselství těla”, abych slyšel svá přání. I problémy. Chce to odvalu přestat chtít předvádět se jako pravzor dokonalosti, ale zůstat zcela hodnověrný, být naprosto SAM SEBOU a převzít za to plnou zodpovědnost.
6. *Být pozorovatelem.* Když cítím, že se mě začíná zmocňovat zlost, vztek, zklamání, očekávání, strach, smutek, ale i radost, vděčnost, láska či štěstí, nejednat ihned na základě tohoto pocitu, ale nejdřív ho chvíli pozorovat, podívat se, odkud přichází a kam se chce dostat. Přibližovat se tak stále víc k sobě samému. Ale rovněž pozorovat životní podmínky, chování lidí kolem sebe i chování vlastní. Jsem tichý pozorovatel svého života.
7. *Nemít přání a očekávání.* Každé přání mě vždy odvádí ode mě samého. Nic už nechť, ale dovolit životu, aby mi teď přinesl to, co je pro mě správné. Nechat se překvapit. Vesmír to se mnou myslí dobře a všechno, co existuje, mi chce jen sloužit a pomáhat. Prostě po ničem nebažít a nic neodmítat. Všechno, co skutečně potřebuji, mám v každém

okamžiku k dispozici. Přání mě jen upozorňuje na nějaký můj vlastní nedostatek. Jediné, co mi opravdu schází, jsem já sám.

8. *Přes zájem o bližní dospět k laskavosti a nakonec i k lásce.* Být otevřený, dovolit si srdečnost. Vidět Boha v ostatních a mít tak lidi opravdu rád. Každého přijímat takového, jaký je. Každému dovolit, aby mohl být SAM SEBOU, tudíž i SOBĚ. Mít pochopení, i kdybych všemu nerozuměl, a stávat se tak stále tolerantnější.
9. *Být trpělivý na základě poznání, že život tak jako tak „probíhá“, ať jsem trpělivý nebo netrpělivý.* Kromě toho se přece v životě nedá ničeho dosáhnout. Jediným cílem jsem JÁ SAM, a tak jsem v podstatě v každém okamžiku u cíle. Pokud ale trpělivost jen hraji, potom budu velmi brzy velice netrpělivý, jako důsledek a upozornění na to, že jsem příliš zdůrazňoval jeden pól, a tím donutil zákon, aby tuto disharmonii opět vyvážil. Také se odpoutat od ctižádosti, přestat chtít pomáhat, chtít něco ovlivnit, vůbec něco *chtít!*
10. *To vede k neochvějnému klidu, neboť klid vychází ze stavu „nechtění“.* Když poznám, že všechno je v pořádku tak, jak to je, mohu všechno nechat být a jsem klidný. Uvidím, že mám vždy dost času i dost peněz. Kdybych skutečně potřeboval víc, měl bych to. Vzdám se všech starostí v bezpečí vědomí: JÁ JSEM - a stále budu.
11. *Prožít naplno každý okamžik, což znamená právě TED dělat to, co je TED třeba udělat.* V každém okamžiku existuje jeden optimální krok. Proto také můžu být v každém okamžiku naprosto v harmonii se sebou i se světem a zcela vědomě můžu žít právě TADY a TED.
12. *Těšit se z nastoupené cesty.* Protože jsem stále u cíle, totiž jsem SAM SEBOU, dosáhl jsem tak všeho, co se v životě dosáhnout dá. Poznal jsem cestu, kráčím teď po ní a jednou se sám stanu cestou. Můžu si prostě vychutnávat cestu a život i SÁM SEBE!

Cesta je cíl

Obvyklý význam tohoto přísloví je ten, že nezáleží na tom, abyste co nejrychleji dosáhli cíle, ale že jdete po cestě a můžete se přitom těšit, jak se vám na ní líbí. Podle toho je tedy cílem *být na cestě*.

Vlastní smysl tohoto přísloví je však ten, že jsem v každém okamžiku v cíli, pokud jsem skutečně SÁM SEBOU. Jestliže tím dokážu naplnit každý jednotlivý okamžik, potom řadím jednu naplněnou chvíli za druhou a naplňuji tak svůj život. A navíc jsem skutečně v každém okamžiku zároveň na cestě i v cíli.

Život probíhá pouze TED - a jen TED můžu být v cíli. Není důležité, jestli jsem ho už někdy v minulosti dosáhl nebo jestli se mi to podaří někdy v budoucnosti; minulost je mrtvá a budoucnost ještě neexistuje. Žiji jen teď, v tuto chvíli, a můžu být právě teď v cíli, jestliže jsem SÁM SEBOU.

Evoluce potom probíhá tak, jak se chce život mým prostřednictvím realizovat, a cesta evoluce vzniká proto, že jsem po celou dobu v cíli. Dokonalost je tu pak v každém okamžiku, neboť dění okamžiku je vždy projevem dokonalosti.

Dokonalost není žádný ideál ani vzdálený cíl, ale šance každého okamžiku. BUĎ SÁM SEBOU tedy znamená nežít už dál podle rozličných vzorů, představ a programů, ale být v každé chvíli zcela nově a hodnověrně přítomný.

11. METODY SEBELÉČBY BÝT NÁSTROJEM UZDRAVENÍ

Nemám ani tušení, co je Bůh. A přesto mám s existencí boží svou zkušenost. Tato přítomnost jménem Bůh je velmi reálná, ačkoli nevím, jak bych měl Boha definovat. Vidět Boha jako osobu nebo předmět, to se mi zdá nemožné. Někoho vyzvat, aby vysvětlil, co je Bůh, mi připadá totéž, jako vyzvat rybu, aby vysvětlila, co je voda, v níž plave.

Fred Alan Wolf

Uzdravení za pomoci léků

Léky jsou zvenčí přiváděné energie, jež v nás vyrovnávají jistý nedostatek. Průběh „zcelování“ v sobě vždy zahrnuje poznání, které nám umožní, abychom se stali „úplnější“, tudíž dokonalejší, a tím i zdravější. Nedojde-li k nezbytnému poznání, energie nás navede na cestu zkušenosti, a sice ke zkušenosti *uzdravování* odpovídající našemu současnému stavu vědomí.

Je docela jedno, jaký druh léku užíváme, život nás konfrontuje jen s takovým krokem, který nám v dané situaci pomůže a jsme ho momentálně schopni udělat. Jak se naše vědomí stále víc „zjemňuje“, tak i potřebný lék bude stále z „jemnější látky“. Vezmeme-li si jako duchovně pokročilé bytosti nějaký lék na fyzické úrovni, na stejné úrovni pak budeme konfrontováni s vlastním krokem k uzdravení. Každý lék tedy působí na té úrovni, k níž se vztahuje používaná energie, a na stejné úrovni nás nutí udělat nevyhnutelný *krok* či *skok* na cestě k celistvosti.

Tímto způsobem nás léčí život: Buď krok za krokem, nebo jedním nenadálým skokem. Dokonalým uzdravením dosáhneme pocitu sjednocení, a to je cíl evoluce. Dospět k tomuto cíli je úděl každého jednotlivce. Můžeme k němu

dojít buď cestou *poznání*, nebo cestou *zkušenosti* s nemocí a utrpením.

S přijetím léků signalizujeme životu ochotu léčit se. Život nás vždy nejdřív přivede na cestu poznání. Pokud však nic nepochopíme nebo z poznání neuděláme to, co je zapotřebí, život nás zavede na cestu zkušenosti. Možná ještě zesílí naše příznaky, aby nás tím názorněji, ale také stále pádněji upozornil na naši úlohu, až konečně učiníme potřebný krok. Potom jsme znovu připraveni na novou úlohu, na další vykročení.

Čím jsme pokročilejší, tím pečlivěji musíme vybírat *lék* nahrazující energii. Nemůžeme prohlásit: Tenhle lék většinou pomůže nebo zatím mi vždycky pomohl. Neboť to, co mělo dosud pozitivní účinek, na nás v budoucnosti už nemusí působit, protože už neodpovídá našemu stavu vědomí.

Forma léčení se vždy shoduje s naším vědomím. Spálíme-li se o rozpálenou plotýnku, poselství našeho zranění může znít, že máme opatrněji zacházet s elektrickým napětím nebo být ve svém počínání opatrnější. Nebo nás má vést k poznání, že teď nás tato vysoká energie mohla zranit, protože my sami ještě nejsme na nejvyšší energetické úrovni. Pokaždé je to výzva, abychom udělali další potřebný krok!

Léčivou energii si můžeme doplnit v podobě léků, ale existuje velké množství dalších možností jak lze přijít do styku s touto energií. Například:

- Světlo a barvy
- Křišťály
- Aroma a vůně (lampy), esence
- Příroda (zvířata, rostliny, léčivé byliny, pocit sjednocení s přírodou)
- Práce s čakrami
- Myšlenky, afirmace
- Vizualizace, vnitřní obrazy, představy
- Síla přírodních živlů jako je země, voda, oheň, vzduch, vesmírný prostor (kosmická sféra)

- Modlitby a meditace
- Hudba, umění a literatura
- Terapeuti a léčitelé
- Láska

O všech těchto podobách léčení existuje nesčetné množství knih. Nejúčinnější léčebný prostředek - vlastní *duchovní léčivé síly* — je však popisovaný jen zřídka. Tato kniha věnuje duchovním sebeléčivým silám zvláštní pozornost.

Léčba energií

Možná je to pro vás neobvyklý úhel pohledu dívat se na léky jako na „doplňující léčivou energii“. Můžeme však spolu pokročit ještě o jeden krok kupředu.

Pokud se spojíte s vesmírnou energií, můžete nechat protékat léčivou energii svými rukama i tělem, aniž byste přitom museli použít nějaký pomocný přístroj.

Provedeme si teď k tomu jedno cvičení, v němž se naučíte napojovat se na vesmírnou energii.

Uvědomte si, co nejste, a odpoutejte se teď od toho, co nejste, ale s čím se možná ztotožňujete: Nejsem tělo, jsem ten, kdo toto tělo obývá, používá, ožívuje. Nejsem rozum, jsem ten, kdo uvazuje. Já nejsem pocit, jsem ten, kdo cítí.

Nejsem ego, ani moje osobnost, jsem ten, kdo se projevuje prostřednictvím osobnosti. Nejsem mé podvědomí. Ani nejsem role, kterou hraji. Nejsem jméno, jez nosím. Nejsem pozice, kterou zaujímám. Tohle všechno opouštím. Tohle všechno a všechno ostatní já nejsem. Jsem přítomnost.

Všeho ostatního se skutečně zbavte. Budie jen přítomnost. Snažte se procítit, co se děje, a možná že poznáte, že ještě nejste přítomnost. Teprve začínáte být přítomni. To je v pořádku, ale ještě tu schází jeden krok. Opusťte i toho, kdo je tu

přítomný. Buďte prostě jen čisté vnímání bez někoho vnímajícího. To je předpokladem pro duchovní uzdravení — že jste přítomni pouze jako čirý duch. Jen tehdyjste při síle. Tak s ní pohněte. Vaším prostřednictvím potom dojde k uzdravení.

Nezávisle na tom bychom si měli uvědomit, že každé uzdravování, bez ohledu na to, jakým způsobem se uskutečňuje, je především duchovní záležitostí a že skutečně léčit může jen léčitel. Je tedy předpokladem uzdravení, abychom v okamžiku léčení někoho jiného byli sami zdraví. Nemusíme být osvícení ani dokonalí, ale v tu určitou chvíli bychom se už měli dokázat uvést do souladu s vesmírem, naladit se na vesmírnou energii. A to bychom měli udělat. Můžeme to teď spolu nacvičit.

Představte si, že jste zodpovědní za atmosféru v prostoru, v němž se právě zdržujete. Změňte teď atmosféru v této místnosti. Nejdříve si musíte uvědomit energii v místnosti a vytvořit novou, která tu chybí, a do místnosti ji dodat. Co tu může scházet? Možná svornost, lehkost. Dobře, tak přidejte víc lehkosti. Jiný z vás možná postrádá laskavost, sympatie, lásku. Potom se tedy zaměřte na lásku a vložte ji do místnosti. Někdo jiný zase prohlašuje: Mně tady ještě schází porozumění. Dobře. Přidá tedy porozumění. Tímto způsobem vkládáte do prostoru to, co se vám jeví jako důležité a co vám tam zatím chybí.

Udělejte to, prosím. Je to velice jednoduché cvičení. Díky němu brzy poznáte, že energii prostoru nejen vnímáte, ale že ji podle svých představ a přání také můžete měnit. Udělejte si tak ze svého „prostoru“ ozdravné místo, místo léčení. Můžete to provést i zcela zjevně tím, že po místnosti rozestavíte hořící svíčky, které sdělují: Tady je můj prostor léčení.

Přezkoušejte si znovu, jaká energie v místnosti ještě schází, a přidejte, co by tomu mohlo pomoci. Možná že byste ještě

mohli nechat proudit víc síly. Dejte této síle možnost, ať je stále účinnější. A všechno, co chcete přidávat, ještě zesilte.

Ted' si uvědomte své tělo. Snažte se poznat, na kterém místě je vaše vědomí. Kde jste vy? Na kterém místě vnímáte sami sebe? Pro někoho to bude srdce, pro jiného břicho. Pro dalšího třeba třetí oko. Všimněte si, kde se soustředí vaše vnímání, vaše vědomí. Bez ohledu na to, kde to je, vyjděte z tohoto bodu a rozšiřujte ho, až je stále větší a větší, jako nějaký balónek, který se ve vás nafukuje a postupně zaplňuje vaše tělo. Při tom procitujte celé tělo zevnitř a zároveň si ho plně uvědomujte.

Pokud se budete v tomto okamžiku ještě toulat v myšlenkách, cvičení se vám nepodaří. Neboť rozum by se nejdřív musel soustředit na nohy nebo na hlavu. Musel by někde začít a postupně pak procházel tělo bod po bodu. Ale jste-li už ve vědomí, v každém okamžiku můžete cítit naprosto celé tělo: nohy, kolena, břicho, prsa, záda, ruce, paže, srdce, krk, hlavu, vlasy, a to všechno najednou. Nedokážeme to současně vyslovit, ale můžeme to současně vnímat. Když to umíte, uvědomíte si, že jste se dostali nad svůj rozum. Jestli se vám to ještě nepodařilo, můžete to teď zkusit znovu. Překročíte rozum, vstoupíte do vědomí a zároveň vnímáte zevnitř své tělo.

Potom si představte, že se vnitřně otevře vaše korunní čakra, nejvyšší bod na hlavě. Vaše vědomí se stále rozšiřuje a vy ho vypustíte jako ducha z láhve a necháte ho rozprostřít nad hlavou. Prožijte si teď sami sebe, prostředí i svůj život z této perspektivy. Uvědomte si centrum vnímání nad svou hlavou. Jakmile na všech stranách „prerostete“ přes své tělo, automaticky se ponoříte do všezahrnujícího energetického pole, do vesmírné energie, a vědomě se na ni napojíte. Podaří se vám to, jestliže jste předtím opustili rozum a dospěli k vědomí a jako vědomí vstupujete do „vesmírné sítě“. Jakmile jste se na ni napojili, jste opět plní síly. Cítíte, jak vám široce otevřenou korunní cakrou plyne do těla síla a jak vesmírná energie naplňuje každíčkou buňku vašeho těla. Představte si,

jak se na sta bilionů tělesných buněk otevírá stejně jako vaše čakra a připustí, aby do nich proudila vesmírná energie a každou buňku vašeho tělo tak naplnila silou.

Tato síla či energie je zcela neutrální; je připravená převzít na sebe podle „zakázky“ Stvořitele jakoukoliv podobu. Jako tvůrce teď na sebe nechtě působit tuto nestrannou vesmírnou energii jako léčivou sílu. Vědomě prožívejte, jak ve vašem těle probíhá uzdravování, ale nejen v těle. Tato síla léčí celé vaše bytí. Tato vesmírná energie je od přírody neporušená, zdravá. Nechá rozplynout každé neštěstí, s nímž přijdete do styku. A poslouchá vás, protože vy jste teď tvůrce či stvořitel. To vy teď řídíte proud síly a necháte v sobě probíhat proces uzdravování. Tuto sílu můžete nasměrovat na určité oslabené místo ve vašem těle, aby tam mohlo dojít k zvlášť intenzivnímu léčení. Ale současně připusťte, aby se touto silou uzdravovalo celé vaše tělo. Tím se splní hlavní předpoklad pro duchovní uzdravování, které se může vašim prostřednictvím začít uskutečňovat. Nechtě ho tedy v sobě probíhat a všimněte si přítom, jak se stále víc uzdravujete.

Další krok spočívá v tom, že tento pochod nikdy neukončíte. Odnynějška napořád necháte ve svém těle neustále procházet léčení a navždy tak zůstanete při síle a zdraví, „neporušení“. Ani na to nemusíte soustavně myslet. Jen když vás občas napadne, znovu se podívejte na proces uzdravování a případně ho podle potřeby zintenzivněte. Není třeba se k tomu vracet častěji nebo dokonce pravidelně na čtvrt hodiny každý den, ničemu by to neprospělo. Skutečný smysl to má jen tehdy, když se už bude dít natrvalo. Budete stále při síle. A jste zdraví. Potom jste už připraveni pro léčitelství.

Jakmile se napojíte na vesmírnou energii, budete ji moci také předávat dál - a to pomocí *léčící ruky* (dominantní ruka). Ucítíte, jak energie vychází rukou do prostoru, a možná vám bude dokonce připadat, že se vám ruka zvětšila. Nejenže ucítíte, jak je velká, ale i jak přibrala na objemu. Nic z toho

ve skutečnosti není vidět, ale energeticky to vnímat můžete. Snadno lze pociťovat energie, které nevidíte.

Zavřete oči a něco si vyzkoušejte: Jak vnímáte svou dominantní ruku, když jste se napojili na vesmírnou energii? Případá vám, ze naběhla? Potom si teprve všimněte, kde na vás energie působí. Připravte si druhou, receptivní ruku, která bude přijímat podněty, a přikládejte ji na různá místa na těle. Prociťujte přitom, jakou mají energii.

Právě provádíte energetickou diagnózu na vlastním těle. Neptejte se: Jak to mám dělat? nebo Jak to má probíhat? a jednoduše to proveďte. Jenom vaše počínání vám dá odpověď. Jen si uvědomujte, co na kterém místě vnímáte. Co se přitom ve vás vynořuje? Jako obraz, jako energie, jako pocit? Nebo zpočátku jen určujte, kde se něco „děje“, pokud opravdu někde pociťujete nějakou změnu.

Při této energetické diagnóze nemusíme přesně definovat, co je to, co cítíme. Pocítíme pouze, že na některém místě něco schází, a to potom doplňujeme energií tak dlouho, dokud se harmonie opět neobnoví a místem se nerozšíří úleva. Tak jako jste dodávali chybějící energie prostoru, v němž se právě zdržujete, stejně tak je můžete doplňovat i sobě. Mnohým připadá toto cvičení snadnější, když si patřičné energie představí jako barvy.

Svou receptivní ruku (u praváka levice a opačně) držíte před srdcem a vnímáte: Tady schází zelená energie. Potom dominantní, činnou ruku (u praváka pravá ruka a opačně) přidávejte srdci energii zelené barvy, což je barva srdeční čakry. Jestliže máte pocit, že vaše srdce potřebuje barvu fialovou, potom mu ještě přidejte fialovou.

Receptivní ruce se také říká „diagnostická“, dominantní ruce, která je činná a předává energii, říkáme „Učitelská“.

Je to jako diagnostický konektor u moderních aut, který se při kontrole spojuje s diagnostickým počítačem. Navážete kontakt a všechny informace k vám rázem přitékají. To je první krok. S druhým krokem se teď můžete ponořit hlouběji a uvědomovat si různé energie.

Pokud vám tento krok sebeuzdravování energií připadá ještě poněkud těžký, vyzkoušejte si nejdřív na někom jiném, jak dokážete rukama vycítit existující nebo chybějící energie. Vůbec se ho přitom nemusíte dotýkat, jen pohybujte rukama v přiměřené vzdálenosti od těla a nechtě je působit - ubírejte nebo přidávejte energii, kde je to podle vás zapotřebí.

Vyzkoušejte si také, jestli vnímáte auru jiného člověka.

Přibližujete se k němu se zavřenýma očima a s oběma rukama před sebou a všímáte si, jak v nich energie zesiluje. Najednou se výrazně zvětší, aniž byste se protějšku dotkli. Narazili jste právě na silné energetické pole, které ho obklopuje jako plášť.

Se svou receptivní, vnímající rukou zjišťujete, co ten druhý potřebuje, a zatím co setrvává s touto „diagnostikující rukou“ na místě, současně mu začnete svou „Učitelskou rukou“ dodávat energii. To znamená, že necháte protékat energii (například jako barvu) do jeho těla a pozorujete stále probíhající změnu. Ucítíte, jestli na tom určitém místě potřebuje právě tuto či jinou energii nebo jí má zapotřebí víc. Necháte tento proces probíhat, dokud nepocítíte, že se energie zklidňuje, že už dál neproudí. Chybějící energii jste už doplnili.

Můžete energeticky léčit. Musíte si jen důvěřovat a pustit se do toho. Nabídněte třeba svému dítěti nebo partnerovi, že byste jim chtěli udělat energetickou masáž bez dotyku. Vyzkoušejte si přitom, co energeticky vnímáte a co dokážete energeticky předat. Pokud jste napojeni na vesmírnou energii a pracujete s ní na jiném člověku, pravděpodobně ucítíte její proudění nejzřetelněji. Když k tomu dojde, dokážete pak

sami vysílat jakoukoliv energii. Dokážete vysílat vědomí nebo pochopení, stejně jako laskavost, lásku, poznání...

Na jiném příkladu vám chci objasnit, jak také můžete zacházet s energií. Mnoho lidí věří tomu, že hluk je rusí. Kam tím mířím? Právě proto, že věříte této našeptávací, vtíravé větě, hluk vás skutečně vyrušuje.

Já sám měl po řadu let také jednoho takového „našeptávače“. Častokrát jsem býval mnoho hodin na cestě, a proto jsem s potěšením využíval jízdu vlakem k meditacím, k ponoření se do duchovního světa, k vnitřním prožitkům. Přitom jsem si samozřejmě přál, aby mě nikdo „nerušil“. Právě s tímto přáním zůstat ve vlaku nerušen, jsem si zcela spolehlivě vyrušení pokaždé přivolal. Co jsem nechtěl, to jsem k sobě prostě přitáhl.

V celém vlaku bylo možná jen jedno jediné malé děcko, ale bez ohledu na to, kam jsem se posadil, přede mnou nebo za mnou se určitě toto ukřižené dítě objevilo. Ovšemže jsem si předem ověřil, jestli v mém vagónu nesedí nějaké dítě. Výsledek - žádné v dohledu. Ani žádná matka, které by se dítě někde schovalo.

A tak jsem si uklidněn vybral místo. V následující stanici se vagónem ozval jakot dítěte. Kam se asi usadí? Samozřejmě že přesně vedle mě! Poté, co jsem si tato „spolehlivěpřivolaná vyrušení“ několik roků rádně užíval, pomyslel jsem si, že je načase něco změnit. Pomohl mi v tom příběh jednoho přítele z New Yorku.

Přítel má meditační školu ve čtvrtém hasičském obvodu. Vedle budovy je požární stanice a přesně naproti ní — ve výšce místnosti pro semináře — mají hasiči zavěšenou houkačku. Samozřejmě že se ozývala několikrát denně a pro něho často v tom nejnevhodnějším okamžiku. Jednoho dne to proběhlo přesně takto: skupina právě meditovala a uprostřed rozjímání se houkačka rozječela jako siréna.

Jeden účastník mu po cvičení řekl: „Vždycky jsem čekal na to,

až se jednou naprosto ponořím do ticha. Zatím se mi to nikdy nepodařilo. Jsem už sice klidnější, ale všiml jsem si, že to ještě není pořádná meditace. Až právě dnes jsem poprvé cítil, jak jsem se dostal do naprosté harmonie se sebou, jak jsem v hluboké meditaci cítil splynutí s vesmírem. Jenže pak spustila ta siréna a bylo samozřejmě zase po všem. " Tu mu můj přítel, učitel meditace, řekl: „Jak to, že bylo ‚samozřejmě‘ po všem? To je otázka přístupu. Prostě si představte, že ta siréna je zdroj energie a město New York nám ji dalo bezplatně k dispozici, abychom se mohli hlouběji ponořit do meditace. " Seminář skončil. O čtrnáct dnů později napsal mému příteli účastník semináře: „Jsem už zase doma. Medituju denně, pokaždé se to báječně podaří. Jediné, co mi tu schází, je ta siréna. "

Tímto způsobem se dá všechno energeticky „převrátit“. Když jsem tuto historku vyslechl poprvé, ptal jsem se sám sebe: Kde mám já taková „rušení“? Ovšemže mě hned napadly vřískající děti ve vlaku. A tak jsem se naučil energeticky využívat rušivé zvuky k tomu, abych také svou meditaci prohloubil.

Později jsem s několika známými prodělal zatěžkávací zkoušku. V našem městě se právě konala oslava v mateřské školce s kašpárkovým divadlem a 120 dětmi. Určitě to znáte — když si Kašpárek nevšimne, že se k němu zezadu blíží nebezpečí, děti spustí tak ohlušující řev, že člověk neslyší ani vlastní slova.

Tenkrát jsme se v pěti pokoušeli medítovat bez ohledu na ten rámus. Během dětské slavnosti jsme se posadili a začali medítovat. Musím říci, že jsem s tím snad deset minut zápasil a zkoušel všechno možné. Dlouho se to nechtělo podařit, ale najednou jsem byl „pryč“ — hluboká meditace, hluboký mír. Mohl jsem medítovat i v tom hluku. Po určité době jsem skončil a otevřel oči. Pamatuji si to ještě jako dnes. Videi jsem kolem dokola řídit děti, ale pro mě tam vládlo absolutní ticho. Nic jsem neslyšel. Teprve po pěti, šesti vteřinách jsem si povyk dětí znovu uvědomil.

Tedy jsem spolehlivě pochopil, že i pro mě platí přítelova slova. Že je to jen otázka úhlu pohledu. Každou energii, která mi případně vadí, můžu nechat pracovat pro sebe.

Pokud i vy máte něco, co vás ruší - a hluk patří mezi nejčastější zatěžující „programy“ - měli byste tento program „vymazat“. Jeho energii byste měli navíc ještě *přeměnit* a *zžitkovat* pro sebe.

Jinými slovy - u každého uzdravení existují dvě stránky, které tu zcela prostě shrnu takto. Negativní pryč - pozitivní dovnitř! Tudiž nejen odeslat příznak bolesti a nechat proběhnout léčení, ale také načerpat dovnitř případně pocit pohody, vitalitu, dokonalost.

Totéž platí i v případě rušivých zvuků. Není možné se zbavit programu „rušení“ jen opravnou afirmací typu „Zvuky jsou mi naprosto lhostejné“. Způsobilo by to pravý opak, poněvadž nelze nic neslyšet. Zvuky náleží k životu. Nemůžete je prostě nechat zmizet. Jejich energii však můžete přeměnit tím, že použije jinou pozitivní afirmaci: „Každý hluk prohlubuje moji soustředěnost.“ Budete překvapeni. Funguje to právě tak, jako dříve fungovalo rušení. Každý zvuk prohloubí vaše soustředění.

Pokud jste tento nový program vnitřně přijali a chtěli byste se soustředit nebo meditovat a někde poblíž zavyje cirkulárka, „vstupte“ do jejího rachotu a jen si řekněte, „ach, cirkulárka“, a potom se vraťte zpátky ke své práci, do svého soustředění. Je důležité, abyste tento hluk vědomě zaregistrovali, připustili ho a zase ho „propustili“. To je všechno. Je velice důležité, abyste rušivý zvuk nejen vnímali, ale také ho identifikovali. Potom klidně nechte hřmění cirkulárky zase odplynout. Věřte mi. Ještě lépe - ověřte si to: Rušivý vliv nikdy není zvnějšku, vždy pochází z nitra.

Představy kolidují se skutečností. Podívejme se jednou zblízka na obě alternativy. Buď lpíte na své představě a ponecháte si ji, potom však musíte změnit realitu. Anebo nemůžete nebo nechcete měnit realitu, potom však musíte změnit své představy.

Zamyslete se, zda také nemáte takové rušivé, vtíravé představy, s nimiž jste znovu a znovu konfrontováni - jako já s těmi dětmi ve vlaku. Zvažte rovněž i jejich vedlejší efekt. Máte-li podobný program, neodvolatelně a ustavičně přitahujete takové situace do svého života, dokud se vám nepodaří tento program nějakým způsobem „vymazat“. Jinak řečeno: Sám program se stává příčinou svého neustálého opakování.

Jiná situace. Vypravíte se například na koncert. Všude je naprosté ticho a tu přímo vedle vás spustí ventilátor. A vy jste jediný, kdo sedí hned vedle něho. O dva metry dál už nikdo nic neslyší. Vidíte, jak téměř magneticky k sobě přitahujete i v neuvěřitelných situacích podobná vyrušení, pokud pro vás *rušení* bude *vyrušením*. Život čeká jen na to, že tento svůj program vymažete a dostanete se do klidu a pokoje. Rázem bude všechno v pořádku. Může se to stát právě teď při „léčebné práci“ s touto knihou.

Možná že si myslíte, že jsem v této kapitole poněkud nystematický. Ale pamatujte: Obracím se tu méně na váš přímočarý rozum jako spíš na vaše uvědomění si energie. A doufám, že jste si dost často řekli: Hmm, to si teď musím zkusit.

Taková „vyrušení“, o nichž jsem se právě zmínil, patrně prožíváte v životě den co den. Patří však ještě mezi ty nejméně závažné příklady disharmonie (nebo nazveme-li to jinak - nemoci). A navrhovanou metodu považuji za ten nejnanebnější způsob jak je odstranit. Pokud dokážete přeměnit rušivé zvuky v povzbuzující energii, potom jste už v sobě probudili mocnou léčivou sílu a ušli dobrý kus na cestě k uzdravení.

Chcete-li dál pracovat s léčivými silami, dopřávejte druhým lidem „energetickou masáž“ (můžete poté také přejít k tělesné masáži!). Hledejte u nich energie a najděte energetické „díry“, které pak naplňte chybějícími energiemi (barvami). Vnímejte přitom, že jak vám, tak i jim se bude po takovém „ošetřování“ dařit výrazně lépe. Ale nezapomeňte

se před takovouto energetickou masáží nejdřív sami dostat do svého středu a napojit se na vesmírnou energii.

A potom se stanete svým vlastním energetickým terapeutem!

Léčení s obrazotvorností

Tělo je přirozený transformátor se schopností proměňovat všechny formy energie v hmotu a naopak tvary hmoty do energie.

Pokud tomu nechcete věřit, zamyslete se někdy nad tím, jak se tělu daří přeměnit oběd v energii a tělesné teploty, nebo jak se z večere stanou vlasy.

První krok k sebeléčbě učiníte tím, že se co možná nejvíc uvolníte. Představte si, že jste na dovolené na pláži, blaženě se povalujete na sluníčku a všechny starosti jste pustili z hlavy. Nestačí však jen myslet, že jste uvolnění, měli byste to i *cítit!* S tímto pocitem se teď přemístíte do jiné situace svého života, v níž jste si připadali stejně tak příjemně, a přecházíte do stavu vědomí, v němž *cítíte* své přirozené zdraví a vitalitu! Tento pocit dobrého zdravotního stavu a pohody může stimulovat váš imunitní systém a jiné tělesné funkce takovým způsobem, že se tělu podaří „rozptýlit“ každou nemoc.

Druhý krok k sebeléčbě spočívá v tom, že si tento příjemný pocit přenesete ze vzpomínky do přítomnosti. Cítíte, jak tento pocit blaha a skvělá nálada právě *ted'* naplňují vaše tělo i jak na ně tělo reaguje. Prožíváte, jak se zdravotní „porucha“ ve vás přímo rozpouští. Nemyslete si jen, že se to děje, *prociťujte* to, prožívejte současně s tělem, jak posílá léčivý pocit do každé buňky, jak každá tělesná buňka tímto pocitem blaha jen rozkvétá, usmívá se a optimálně splňuje své poslání.

Třetí a poslední krok k sebeléčbě se zakládá na tom, že se sami prožijete jako zdraví a plni života při nějaké pohybové činnosti, která vám dělá dobře! Prociťujte v sobě radost a vděčnost, že jste vyléčení. Zažijte své tělo, jak skáče, běží,

tancuje či plave nebo dělá cokoliiv vy chcete. Zažijte, jak celkem lehce a uvolněně dělá něco, co vám doposud způsobovalo jen potíže nebo bolesti, a pořádně si to vychutnejte. Pohyb ukončete tím, že si uvědomíte, že vaše pravé JÁ nikdy nestonalo - a že je naprosto zdravé!

Představujete si tedy nějaký velice intenzivní pocit blaženosti, radosti ze života, jednoty se sebou samým. Připadá vám to těžké? Vaše nemoc nic z toho nepřipustí! A cítíte přímo jako výsměch, že byste si měli „nalhávat“ (jiné slovo pro obrazotvornost!) zdraví a radost ze života? Pak si prosím uvědomte následující: Jste-li nemocní nebo žijete v nedostatku a své vědomí tomu přizpůsobujete, právě jste umocnili nedostatek a poškodili své zdraví. **Nedostatek i svůj zdravotní stav zhoršíte myšlenkou, s níž se neustále točíte kolem nemoci.**

Hloubku a následek této věty lze přelstít velice rychle. Většina lidí, kteří onemocněli, jistě zkouší všechno možné, aby nemoc opět zmizela. Jenže jejich veškeré myšlení, pocity či sny se ve dne v noci ustavičně „motají“ právě kolem nemoci.

Jsou jí tak plní a natolik spoutává jejich myšlenky, že se léčení ani nechce „dostavit“. Tito lidé se tak ztotožňují s nemocí, že se sami stanou svou nemocí. Kdo žije s vědomím „mám rakovinu“, nesmí se divit, když se stane pacientem s rakovinou a také jím zůstane — a rovněž dělá všechno, co pacienti s rakovinou všeobecně činí. Identifikace s tímto „Já jsem to a to“ je tak účinná, že také „to a to“ zůstanete, pokud v této identifikaci i nadále setrváte.

Právě proto, že je to jedna z největších chyb, jež brzdí sebeléčbu a silně blokuje proces uzdravení, chtěl bych tu ještě jednou zdůraznit:

Kdo se chce uzdravit, nesmí myslet na nemoc a ztotožňovat se s ní. Teprve potom může vědomí „jsem zdravý“ začít uzdravovat. Místo toho, abyste se neustále zaměstnávali příznaky týkajících se nemoci, je mnohem prospěšnější *vymalovat si* před vnitřním zrakem jasný obraz o konečném výsledku - o tom, jací jste, když jste úplně zdraví.

Můžete si to hned vyzkoušet: Udělejte si trochu času a představte si, jací jste, když jste opět úplně zdraví. Představte si svůj vnitřní obraz tak plasticky a živě, až vás to skutečně potěší a zaplaví vás pocit vděčnosti za tento výjev dokonalého uzdravení. Se cvičením neskončete dřív, než si neuvědomíte láskyplný pocit sami k sobě. Vnitřní obraz potom zapůsobí léčivě. Udělejte si z něho své osobní krédo.

Možná si to i namalujte nebo vyjádřete nějakým jiným způsobem či vnějším symbolem. Může to být třeba bílý kapesník, který vám teď symbolizuje důvěru ve vaše uzdravení. Položte si ho na noční stolek. Ráno a večer vám připomene váš léčivý obraz. Co možná nejčastěji se vracete k tomuto vnitřnímu obrazu a myšlence: „ Takhle vytvářím svou skutečnost.“ Udělejte si z toho každodenní rituál.

Jakmile pochopíte, že ve své podstatě jste zdraví a zaměříte na to své vědomí, a toto „být zdravý“ si představíte jako tělesné zdraví, potom jste se uzdravili. Jde pouze o to, aby pak vnější zdání znovu neodvedlo vaši pozornost.

Jako příklad si uveďme jeden z nejnevinnějších příznaků, jaký vůbec existuje: malý vřídek.

Udělal se vám malý vřídek a vy se ho chcete zbavit. Jestliže teď něco proti němu podniknete (například se ho pokusíte vymačkat), jen ho posílíte. Jak často se stane, že něco uděláte v dobré víře, a je z toho pravý opak. Místo toho, abyste se něčeho zbavili, podařilo se vám to ještě zhoršit. Postavte se před zrcadlo a představte si, že vřídek je pryč. Vidíte se v zrcadle zase s hladkou pokožkou a tento dokonalý obraz si pevně podržíte ve svém vědomí. Na fyzické rovině je uhřík ještě patrný, ale vy „vidíte“, že je už pryč. Vnitřním zrakem pozorujete, že na jeho místě je opět zcela čistá kůže. Život nemůže jinak - tento stav pro vás musí vytvořit.

Jakmile jste nemocní, příčina je někde v chybném duchovním přístupu. Vaše tělo nepotřebuje žádné zesílení této „chyby“, ale její změnu, opravu. Řečí těla (zprostředkované podvědomím) jsou především představy, metafory, příhody. Pomocí obrazotvornosti se může ve vědomí umocnit „vnitřní stavební plán uzdravení“.

Nejdřív si však udělejte podrobnou inventarizaci.

- Jaká je současná situace, co vám vadí, co schází, co se musí změnit? Nejlepší bude, když si to napíšete. Například - *Velmi často mě bolí hlava.*
- Potom si pozitivním způsobem přesně stanovte žádoucí výsledný stav, když jste zdraví. Takže ne: *Už nemám žádné bolesti hlavy*, protože to není pozitivně zachycený konečný stav, ale například: *Moje hlava je jasná a čistá. Rychle chápou, všechno si pamatuji a na všechno si dokážu vzpomenout.*
- Potom „mluvte“ ve své představě, vložené do meditace, s příslušným „nemocným“ ústrojím nebo částí těla.
- Vnitřně se dívejte na toto ústrojí tak, jak vypadá v uzdraveném stavu. Sami sebe vidíte v dokonalém zdraví a sledujete, jak se tím váš život změnil.
- Ukažte tomuto ústrojí v několika vnitřních obrazech nebo názorným filmem, co přesně od něho očekáváte. S naprostým klidem formulujte (nejlépe opět písemně) nejméně třemi pozitivně vyjádřenými afirmacemi novou situaci, to znamená konečný stav, jaký si přejete. Například: *Kdykoliv mám jasnou hlavu a rozum. Vždycky jsem duchapřítomný. Má duchovní pohotovost a bystrost mi dělají velkou radost.*

Od té chvíle už považujte příslušné ústrojí či část těla za uzdravené. Při případném opakování nemoci pouze prohlubte proces uzdravování. V obrazotvornosti spojte fyzické tělo se svým věčným bytím. Až se vědomí a tělo spojí, vaše *probuzenější* tělo odpoví na všechny otázky, které mu

položíte, a upozorní na sebe pokaždé, když bude třeba něco udělat.

Můžete tomu jen těžko uvěřit? Potom se dostáváme přímo k naší další mocné sebeléčivé síle.

Uzdravení vírou

Víra je téměř neznámý léčivý prostředek. Přitom se už v bibli praví: *Všechny věci jsou možné, když v ně věříš.* (Matouš 9,23) Podívejme se na tento obsažný výrok vědoměji. Ani jste se nemuseli ve škole příliš učit. Všechny vědomosti teď můžete klidně zapomenout.

Představte si, že jste pochytili jen tuto jedinou větu: *Všechny věci jsou možné, když v ně věříš.* S ní můžete všechno překonat a zvládnout. Heinz Ruhmann pronesl v jednom filmu jako páter Brown: „*Příliš věříme na praktickou hodnotu vědomostí a příliš málo víme o praktické hodnotě víry.*”

Skutečná víra má málo společného s tím, co pod tímto pojmem běžně rozumíme: Nevědět, jen se domnívat. Dokonce si děláme legraci z víry, když říkáme: „Kdo věří, bude blahoslavený.” Pravá víra představuje něco zcela jiného. Je to *rozpomnutí se* na vlastní dokonalou božskou přirozenost. Tady potom skutečně platí: *Kdo věří, bude blahoslavený.*

Když někdo přišel k Ježíši a řekl: „Pane, uzdrav mě, promluv jen slovo a já budu zdravý!”, potom slovo, které Ježíš pravil, nebylo „Bud' zdravý!” nebo „Už necítíš své bolesti”, ale „Staň se dle tvé víry!” Když někdo jiný přišel po uzdravení poděkovat, řekl Ježíš: „Víra tvá tě uzdravila!” Znal zákonitosti.

Chcete-li někoho léčit a druhý nevěří tomu, že by se mohl uzdravit, ani k tomu nemůže dojít. Pokud věří, že to nejde, jeho víra se podle toho naplní. Obdrží právě to, v co věří, totiž že to *nejde*, že se neuzdraví.

Teď si přezkoušejte svou vlastní *víru*: O čem věříte, že se to nepodaří, že to nepůjde? Nebo že by to třeba bylo mož-

né, ale ne teď. Nebo ne u této věci (situace, vztahu atd.). Na tož u této nemoci. V čemkoliv takto vymezíte hranice svou *vírou*, svým přesvědčením, můžete napevno počítat s tím, že se tohoto omezení brzy dočkáte. To znamená, že v podstatě naprosto nezáleží na tom, jestli věříte, že něco *jde* či *nejde*. Vždycky máte pravdu. To je absolutní moc víry!

Na jiném místě v bibli najdeme: *Vše, o co žádáte, věřte jen, že jste to obdrželi a že se vám toho dostane.* (Matouš 11,24) V této mluvnicky neobyčejné větě je obsaženo tajemství následku či účinku. Život nám totiž může dát jen to, o čem si myslíme, že jsme to už obdrželi. Nikdo nemůže být osvícený, kdo není osvícený. Nikdo nemůže být zdravý, kdo už není na duchovní úrovni. Musíme si tudíž nejdřív přisvojit žádoucí zdravotní stav, aby se uzdravení skutečně mohlo dokončit.

Vezmu si tentokrát na pomoc lehčí příklad než ten z léčebné terapie: Co jsme si teď řekli, převed'me třeba na firmu. Nikdo se nestane formálně ředitelem, když jím vnitřně už není. Musí být tedy už předtím s to tuto pozici obsadit. Musí mít vhodné schopnosti, kapacitu, naprostou suverenitu, množství odborných znalostí, oblibu nebo co všechno je k tomuto místu zapotřebí. Musí ředitelem nejdřív *být*, než se jím skutečně stane.

Prosím vás, abyste si o sobě mysleli, že jako sebeléčitel jste absolutní špička. Vžijte se do této situaci: Jste ta nejlepší Učitelka na světě.

Dokážete zacházet s jedinečnou energií a všechno, na co zaměřujete své vědomí, se děje. Uzdravení úspěšně probíhá v každém jednotlivém případě. Pokud si podržíte toto vědomí a budete věřit, že se sama můžete léčit, život nebude mít na vybranou, než aby tuto „skutečnost” také uvedl do života. Co později (v příštím okamžiku) zažijete jako skutečnost, to ve vaší mysli musí být už v tuto chvíli realitou. Teprve potom se může projevit i navenek. Setba je provedena ve vašem vědomí — teprve poté probíhá v realitě i sklizeň.

Léčivá víra je ta, která už nehledí na vnější zdání, ale na vnitřní existenci, a snaží se, aby se projevila zevně nebo se zrealizovala jako vnější okolnost či jako uzdravení.

Víra je tudíž vnitřní vědění, které nezávisí na vnějších důkazech. Je to duševní poznání pravdy a skutečnosti. Pravá víra je niterná jistota, že to, co žádáte, se musí zjevit, když se jedinečné síle zcela otevřete a navedete ji na stanovený cíl.

Sílu své víry si ověříte tím, že pouze pomocí víry dokážete vyvolat pocit radosti a vděčnosti. Člověk tak děkuje za něco, co už obdržel, a tím přenáší to *splněné* do přítomného okamžiku, do TED.

Paracelsus už v 16. století pochopil, že *Představa je příčinou mnoha onemocnění, avšak víra je uzdravení VŠECH nemocí.*

Nejsnazší způsob jak víru praktikovat na vlastní zdravotní stav je ten, že si představíme zdraví na místě, kde se momentálně usadila nemoc, a postiženou část těla „vidíme“ svým vnitřním zrakem už jako uzdravenou. Tento interní obraz poslouží tělu jako „stavební plán“, podle kterého potom upravuje skutečnost. Někdy se může stát, že tímto způsobem dojde k uzdravení hned vzápětí. Často je ale potřebné posílit se ve víře. I Ježíš stále znovu zdůrazňoval „vytrvalost ve víře“.

Víra tedy není jen přisvědčení či souhlas s něčím, ale jistota pravdy a uskutečnění, kterou v sobě nese ten, kdo věří. Kdo věří jen tomu, co vidí na vlastní oči, je ochoten uvěřit i účinku setby teprve tehdy, když uvidí sklizeň. Ale i kdo *nevěří*, ten vlastně také *věří*, jen něčemu nesprávnému, opaku toho, co je žádoucí.

Pochybnost je vlastně také víra, která však pracuje proti vám. Pochybnost je víra, že může dojít k neúspěchu! Jenže i ta nejpevnější víra zůstane marná, když splnění svého přání odkládáte do budoucnosti a v přítomnosti obracíte své vědomí na nedostatek. Teprve když se právě TED naplníme myšlenkami na uskutečnění toho, co si přejeme, je cesta pro působení „jedinečné síly“ volná a my se můžeme dočkat splnění.

Tak bychom měli důvěřivě přitakat: ANO, já věřím, že „jedinečná síla“ mě léčí právě TED a že mi také TED pomáhá. Uzdravení je vždy nejdřív procitnutí ve vědomí. Náš vytrvalý vnitřní souhlas jako poznání vnitřní skutečnosti rozpouští všechny překážky, nechá uzdravování volně proudit a umožní nám dokonalé zdraví a dosažení žádaného výsledného stavu.

Mezi člověkem a splněním jakéhokoliv přání nestojí nic jiného než pochybnosti a obavy. Kdo si však „dovolí“ něco si přát a je přesvědčený, že se mu to splní, ten se splnění také s jistotou dočká. Víra je nanejvýš inteligentní záležitost, neboť se v ní skrývá ochota uznat nekonečnost lidského ducha. O následujících „větách víry“ můžete někdy přemýšlet nebo s nimi meditovat:

- Možné je všechno, čemu člověk věří.
- Věřím ve slunce, i když zrovna nesvítí.
- Věřím v lásku, i když ji právě neprožívám.
- Věřím v Boha, i když ho nevidím. Kdo nevěří na zázraky, není žádný realista.

Takže znovu - neexistují nevléčitelné nemoci. Nevléčitelní jsou jen lidé, kteří se pevně drží své *bludné* víry. Nemožnou být uzdraveni, protože se tak děje přesně podle jejich víry. Ve skutečnosti je zdraví výrazem našeho pravého bytí a existuje neustále. Jakmile na to obrátíme své vědomí, zmizí klam nemoci.

Shrňme si, o čem jsme teď mluvili, jako „zákon víry“:

Možné je všechno, čemu člověk věří.

Tato víra je vzpomínkou na vlastní, skutečnou přirozenost lidí. K tomu samozřejmě patří i neochvějná víra v sebe sama. Víra, že stojíme za to, abychom byli úspěšní, a že jsme TED ochotni tento úspěch přijmout. Pevná víra v úspěch je tedy důležitým předpokladem právě pro tento úspěch.

Rozhodujeme se spontánně podle svých vnitřních mode-

lů přesvědčení, podle starých vtíravých, našeptávacích vět uložených v našem vědomí a podvědomí, přestože v sobě současně obsahují určitá omezení a meze, tudíž vnitřní zábrany, jež se staví do cesty naší seberealizaci. Tyto překážky vznikaly bezděčně a z nevědomosti a mnohé z nich se předaávaly z generace na generaci.

Veta *Staniz se podle tvé víry!* je duchovní zákon, který i dnes ještě platí. Pečujme tedy o to, abychom stále věřili tomu správnému, neboť duchovní síla víry nás spojuje s tvořivou prasílou vesmíru, a pro nás tak už není nic nemožné. Měli bychom si uvědomit ještě něco:

Vědění zjišťuje skutečnosti, víra je vytváří.

Víra nás učí porozumět *moci* malých kroků.

Mnoho lidí už nedokáže věřit. Schází jim především *pradůvěra*, že jsou propojeni s harmonií a pořádkem stvoření.

Vrátíme se k ní tím, že se znovu naučíme věřit, abychom se opět zcela vědomě mohli stát řádnou součástí všezahrnujícího pořádku. Pro nás z toho plyne, že sami sebe i své záležitosti dáme do pořádku a také je v něm udržíme.

Můžeme začít docela malým krůčkem, tím, že si uvědomíme, v co ještě dokážeme věřit. Svým důvěřivým *přitakáním* stanovíme důvod pro uskutečnění něčeho a poté zažijeme úspěch víry. Mnoho takových zážitků úspěchu vede ke zkušenosti s vírou, i když poprvé jde třeba jen o „imaginární zážitek“.

Důležité je, abychom si na sebe hned nenaložili příliš velké sousto. Nejdříve je třeba strávit zážitek úspěchu. A krok za krokem se tak naučíme *věřit*. Z víry je zkušenost a ze zkušenosti nová víra a nakonec budeme důvěřovat stále víc sami sobě.

Projděte se někdy svými „větami víry“:

- Svě tělo „vytváříme“ podle jeho obrazu ve vědomí. Je-li v pořádku, je také tělo zdravé a neporušené.

- VŠECHNO, co jste si v modlitbě vyprosili, obdržíte, pokud věříte.
- Věřím, že uzdravení je *v mém případě* možné. Žiji v naději, že se vyléčím.
- Víra není jen přitakání, ale jistota (souhlasícího) věřícího, že se uskuteční to, co si přeje.
- Víra musí člověku zavřít dveře jeho pochybnostem, aby se uzdravení, které stále čeká na „vpuštění“, mohlo také uskutečnit.
- *Kdo má* (víru ve své uzdravení), *tomu bude dáno* (uzdravení), k tomu je tu hojnost a dokonalost.
- Každému podle jeho víry.
- Léčivá víra je ta, která nehledí na vnější zdání, ale na vnitřní skutečnost.
- Teprve *vytrvalá* víra působí zázraky.

Ověřte si pro sebe každou jednotlivou větu. Můžete s tím souhlasit? Máte pochybnosti? Co je vaše pravda? Pravá víra je poznání, že každý je ve skutečnosti naprosto „neporušený“, dokonalý a zdravý a že nemoc je jen představa ve vědomí. A tím také pouhý přelud. Víra v Boha nestačí; co potřebujete, je víra boží.

Léčba pomocí afirmací (vět víry)

Rád používám místo „afirmace“ výraz „věty víry“, protože naprosto jasně zachycuje skutečnost, že máme určitá životní motta, která se dají vyjádřit jednoduchými větami, jimž věříme, ať už si toho jsme vědomi nebo ne. Právě jste si přečetli některé léčivé „věty víry“ a pro sebe si připomněli, jaké jsou ty vaše osobní. Podíváme se teď na toto téma trochu hlouběji.

Pokud jste poznali sílu své víry, je to první praktický krok k tomu jak poznat blokující a omezující „vtíravé věty“ a nahradit je léčivými afirmacemi (větami víry).

Každá vaše „věta víry“ dojde naplnění! Možná vás toto tvrzení šokuje. O to lépe! Může to být dobrý podnět ke změně. Stejně jako jsou zprávy většinou nepříznivé, jsou i naše myšlenky dalekosáhle negativní a příliš nám neprospívají. Potom není divu, že se kolem nás děje tolik zlého!

Ověřte si sami pro sebe: Jste člověk, který je vždy pozitivně naladěný, den začíná s radostí a s nadšením ho uzavírá? Jste dítě štěstěny, kterému jak se zdá všechno padá do klína, nebo se spíš cítíte jako smolař, kterému se smůla lepí na paty? Pozor - co si myslíte, to se také vyplní!

Jste *tvůrce*. Život nemá na vybranou, musí vás poslechnout. Nemůže říci: To udělám, tohle neudělám. Když jste si vědom toho, že jste *tvůrce*, a máte nějakou určitou představu, potom ji život musí uskutečnit. Jestliže si představujete: Člověk přece nemůže v životě dosáhnout všeho, co by si přál, ani nemůže být úplně zdravý, potom se to stane přesně podle vašich myšlenek. Budete se snažit, namáhat a pokusíte se o nový „rozjezd“ - ale znovu ztroskotáte. Koneckonců jste to byl vy, kdo jako *tvůrce* vyslovil: Člověk přece nemůže v životě dosáhnout všeho, co by si přál! Nakonec to vzdáte a řeknete si: No jo, ale zkusil jsem to. Jednou se to snad taky podaří. Ale je to pořádně těžké. Život je boj.

Pokud je tohle vaše základní „vtíravá“ věta, její obsah se vyplní. Dočkáte se.

A potom se objeví jakýsi člověk a řekne: To já žiji v *lehkosti bytí*. Život přece není žádný boj. Je to radost žít! A vy si pomyslete: Taky se ještě setkáš s realitou. Uvidíš, že ti dá přes prsty! Probuď se z toho snu. Pak poznáš, co je to opravdu život. Jenže pro toho druhého se *sen* o „lehkosti bytí“ už před pár desítkami let stal *skutečností*. Možná že namítnete: Žiju už přece dost dlouho, ledacos jsem v životě zažil, a tak dobře vím, jak se věci mají. Třeba ale nevíte, že jste si je sami vytvořili a že se kdykoliv zase sami můžete osvobodit z vězení (vámi) daných okolností.

Měli bychom si víc uvědomit, jakou energii mají slova — tak dojdeme k léčení slovy. Každé slovo má určitou energii. A my se nejdříve musíme naučit být k této energii vnímaví.

Dávejte si v příštích dnech trochu pozor na to, co lidé říkají, když je pozdravíte - a to nejen CO říkají, ale i JAK. Někdo řekne: Dobré jitro!, jiný jen sotva srozumitelně zabručí: Dobrý...! Porovnejte obě energie jen z výběru slov. První pozdrav se vůbec nedá vyslovit otráveně, zatímco u druhého vás napadne, jestli to nebyla spis výzva k dalšímu spaní. Ale podívejte se i na energii samotných slov. Dokonce i za ostře vysloveným „Pozdrav Pánbůh!“ může vést odmítnutí. Pokud se týče energie, mohl by takový pozdrav znamenat: Probůh, nic si se mnou nezačínajte. Mám co dělat. Někdo jiný řekne: Dobré jitro! a jeho poselství vyjadřuje energeticky: Ahoj, mám čas. Nepovídáme si chvílku? Můžeme spolu někam zajít, nebo mas něco v plánu? Kdo jsi vlastně? To všechno může vést v energii prostého pozdravu. Pokuste se v následujících dnech být vnímavější na energii slov.

Přes ni lze také dát podnět k uzdravení.

Jednou jsem v terapii — během zcela nevinného hovoru — zažil, jak mladá žena mluvila o jednom chladném letním dnu. Zdálo se mi, že ve způsobu, jak vyslovovala slovo „chladný“, něco nehraje. Na otázku, co cítí u tohoto slova, mi odpověděla: „Začala mi být hrozná zima.“ Ptal jsem se dál: „Na co myslíte, když je vám tak chladno?“ — „Na svého strýce,“ vyhrkla znenadání zajíkávě.

S rozporuplnou energií u „chladný“ se její zážitek zneužití chtěl konečně dostat ke slovu. Postřehl jsem tuto disharmonii a umožnil jí tak, aby poprvé mluvila o svém životní tabu. Tím mohl začít hlubší léčebný proces.

Protože se jedná o energii, slovo nepotřebujeme ani vyslovit, abychom cítili jeho energii. Zaměřte se třeba na energii výrazu „uzdravující naděje“.

Představte si libovolnou situaci, nějaký stav. Nemusí to být zrovna nemoc, ale třeba nedostatek v určité situaci nebo vztahu, a tuto představu spojte s energií uzdravující naděje. Potom si všimněte, jakou energii vysíláte, aniž byste tento výraz vůbec vyslovili.

Ale naděje či víra ještě nejsou jistota.

Jestliže používáme afirmace, zacházíme už velmi zodpovědně s energií slov, které volíme. Jak bychom mohli léčivou víru ještě vystupňovat a změnit v jistotu?

Uvědomte si rozdíl v energii těchto slov: Víra a jistota. Pokuste se ho procítit. Obě slova nejdřív vyslovte a opakujte je tak dlouho, až vám budou „ladit“. Jakmile jste pro sebe našli energii těchto slov, vnitřně ji hlouběji procitujte a vnímejte rozdíl mezi nimi. A nyní spojte oba pojmy. Uzdravující víra je něco skvělého, ale přidejte k ní více energie jistoty, ještě lépe - doplňte ji výrokem „Jsem zdravý“.

Tak se naučíte pozorněji zacházet se slovy. Budete-li například chtít někoho o něco požádat, nikdy byste neměli začít svou prosbu následovně: *Něco na tebe chystám!* Do jaké energie ji tu halíte! Jak na to má váš protějšek vůbec reagovat? Svými slovy si koledujete o odmítnutí, o obranu nebo znevážení vaší prosby.

U *uzdravujících* slov a afirmací tedy musíme přesně cítit jejich energii. Teď totiž můžeme léčit vírou v individuální afirmaci. Jako příklad si vezměme nějakou situaci vašeho života, kterou byste chtěli vyléčit, a přeneste do ní uzdravující afirmaci.

Nejdříve je třeba vytyčit si jasný cíl. Jakou situaci si zvolíte? Je to vaše zdraví či povolání, vaše partnerství, duchovní vý-

voj, bytová otázka nebo hospodářská situace? Vyberte si ze svého života něco, co by si zasloužovalo „léčbu“, a sestavte si větu, která by zachycovala konečný stav (uzdravení!) formou afirmace.

*Podívejme se na tuto větu: **Jsem vnitřně spokojený jako na afirmaci.***

*Jistě si hned energeticky všimnete, že tu něco není v pořádku. Něco tu schází. Jakkak se asi cítíte s „vnější“ spokojeností? Vnitřně jste naprosto spokojeni, ale zevně? Proč vůbec to omezení na „vnitřní“ spokojenost? Neobnáší tato věta třeba informaci, že by se dalo žít ve vnější neuspořádanosti a nespokojenosti, hlavně, aby se člověk vnitřně cítil spokojeně? To nesouhlasí a ani to nemůže fungovat. Vidíte — tato afirmace neseď, není vhodná. Není v ní žádná energie, která by do vašeho života přinesla skutečně hlubokou spokojenost. Formulujme tuto afirmaci jinak: **Jsem spokojenost.** To je velice mocná afirmace a energeticky uzavřená. Jenže můžeme s ní být už „spokojeni“? Nebo má také nějaký nedostatek? Za větou „Jsem spokojenost“ vězí ještě další výpověď: „**Dosáh jsem svého cíle. Už není co dělat, můj vývoj je ukončený. Mám vše, co potřebuji. Vy ale pokračujte. Já jsem spokojený, navýsost spokojený.**“ Ale tak to možná vůbec nemyslíte. Musíte si tedy každou nově sestavenou afirmaci nejprve ověřit: „**Je tohle právě to, co chci říct, nebo myslím vlastně něco jiného?**“*

V pozadí afirmace „Jsem spokojenost!“ se naopak často skrývá nespokojenost. Jinak by vás něco takového vůbec ani nenapadlo.

Teď přichází rozhodující krok při cvičení jak co nejlépe formulovat příhodnou afirmaci. Na jedné straně tu je vaše skutečná nespokojenost — a na druhé vaše afirmace: „Jsem spokojenost.“ Nevyhnutelně tu vzniká rozpor! Tak je to u každé afirmace. Čemu věříte víc? Své dosavadní nespokojenosti nebo spíš spokojenosti, kterou se právě snažíte afirmativně převzít do vědomí?

Musíte se ptát sami sebe: Copak je příčinou nespokojenosti a jaká je konečná situace, kterou si upřímně přeji? Vhodná afirmace by mohla třeba znít „Žiji v míru sám se sebou a svým okolím" nebo „Jsem šťastný, nemám žádná přání" — ovšem podle toho, co je skutečný důvod vaší nespokojenosti.

Vedle odpovídající afirmace potřebujete také víru. Vyslovíte afirmaci „Jsem spokojenost", ale vnitřně tomu nevěříte. Potom vám nebude nic platná. Tady vám pomůže všímavost k energii.

Energie proudí tam, kam ji vede pozornost. Když se vaše víra obrátí na žádanou situaci, jak ji ztvárňuje afirmace, potom se vaše dosud žitá nespokojenost bude stále víc měnit v prožívanou spokojenost - a to vnitřní i vnější.

Stále potřebujeme oba aspekty - afirmaci a víru. Afirmace vám mohou velice přispět k většímu množství zkušeností s vaší vírou a lépe poznat její *moc*. Proto si u každé nové afirmace nejdřív ověřte:

- Souhlasí cíl, který jsem si stanovil?
- Souhlasí informace, které afirmace obsahuje?
- Odpovídá tomu energie a je to opravdu to, co chci?
- Můžu věřit, že afirmace způsobí to, co si přeji?
- Je moje víra tak pevná, že už dokážu být vděčný za to, čeho jsem dosáhl?

Léčba tichem

Lékaři poznali už dávno, že klid hraje při uzdravování důležitou roli. Klid na lůžku se předepisuje u mnohých onemocnění, počínaje docela normálním nachlazením až po srdeční infarkt. Čím víc jsme nemocní, tím víc bude lékař naléhat, abychom odpočívali.

Ale navzdory tomuto oceňování klidu už po staletí, ještě

done dávna věnovali lékaři a psychologové *vnitřnímu tichu* jen velice málo pozornosti. Jsem přesvědčený o tom, že nadčasová hodnota ticha je natolik důležitá, že ji můžeme pokládat za základ úspěchu léčení.

V naší západní kultuře je mnoho důvodů, proč ticho a klid zanedbáváme. Možná že tím nejpodstatnějším důvodem je naše přesvědčení, že úspěšný člověk musí být dynamický, musí tvrdě pracovat, život si užívat plnými doušky a snášet tlak a napětí uspěchaného života naší moderní doby. Mnoho lidí pokládá vnitřní ticho za nedostatek podnětů, lenivost nebo nedostatečnou způsobilost k soutěživosti. Vášně, radost a všechny ostatní emoce, které dělají život vzrušujícím a zajímavějším, jsou považovány za protiklad k vnitřnímu tichu.

Tato předpojatost vůči vnitřnímu tichu je velká chyba. Abychom porozuměli, jak vnitřní ticho dokáže posilovat dokonalé uzdravení a dobrý zdravotní stav, musíme se nejdřív poněkud blíže zabývat stresem. Ačkoli se tento výraz používá často jen ledabyle, má i svůj přesný vědecký obsah. MUDr. Hans Selye, průkopník v této oblasti, definoval stres jak „nespecifickou reakci organismu na každý požadavek, který na něj člověk *nakládá*". Mezi tělesné změny, které stres doprovázejí, patří kromě jiného svalové napětí, zvýšený tep a zrychlené dýchání, silnější pocení a strach.

Vnitřní ztišení má pronikavý účinek na tělo i ducha. Člověk prožívá stav hlubokého klidu, vyznačujícího se zpomaleným tlukotem srdce, poklesem vstřebávaného kyslíku, vyměšování potu a svalového napětí, snížením krevního tlaku a úbytkem stresových hormonů. Mimoto se v tomto stavu utuží duchovní bystrost a citová vyrovnanost. Zatímco stres zeslabuje životní sílu a odolnost organismu, oboje se při relaxaci posiluje. Fyziologické změny, které účinky stresu neutralizují, mají také vliv na duševní zdraví. Vnitřní zklidnění zmírňuje strach, napětí, nervozitu, chronické vyčerpání a deprese. Pozitivní pocity, které jsou s tím spojené, mar-

kantně přispívají k vývoji osobnosti. Zvyšuje se sebeúcta, zvětšuje zájem o pospolitosť a nejistota a pochybnosti o sobě samém se postupně ztrácejí.

Vnitřní ticho má pro zdraví značný význam. Chvilky samoty jsou velice důležité pro stálou životní sílu člověka, jenž se dokáže realizovat. V procesu uzdravování existuje řada důležitých faktorů, neznám však jiný důležitější, než je kvalita vnitřního ticha.

Můžu vám dát několik podnětů, jak byste sami mohli tuto hodnotu ticha stále víc přijímat do svého života.

Začnete s minutou ticha. Kdykoliv přes den budete začínat s novou činností, zastavte se a zůstaňte minutku v klidu. Třeba než se pustíte do snídání, poté co se posadíte k pracovnímu stolu, dřív než si uděláte jídlo nebo začnete jíst.

Vytvořte si z toho rituál sedmkrát denně strávit minutu v tichu. Jaké jsou pro vás během denního rytmu ty nejlepší chvíle, kdy můžete „vypnout“? Ujasněte si to hned teď! Už po krátkém čase zjistíte, že tento každodenní rituál vás vytrhne z mechanického průběhu všedního dne a že začínáte vést svůj život vědoměji a vyrovnaněji. Tuto minutku ticha můžete využívat stále intenzivněji. Na začátku úplně postačí, když vůbec zůstanete v klidu. Později si během této chvíle můžete vědomě všimnout dechu (sledovat ho, ale neopravovat), cítit srdce, navázat kontakt se svým vnitřním úsměvem, vzpomenout si na šťastné okamžiky. Tímto způsobem se můžete také připravit na další krok — na meditaci.

Později možná začnete každé ráno tím, že dvacet minut budete v tichu medítovat. V tomto tichu postřehnete „hlasy“ stále plynoucích myšlenek. Abyste se dostali do vnitřního ticha, pomůže vám zpočátku, když si k tomu zvolíte slovní mantru. Mohou to být posvátná nebo celkem obyčejná „světská“ slova. Můžete si v duchu stále znovu a znovu odříkávat například slovo „Ježíš“ nebo třeba jen slůvko „jedna“. Zvolte

si takovou mantru, která vaše vnitřní ticho co nejvíc podpoří. Samozřejmě že si přitom můžete zvolit i samotné slovo „ticho“ nebo „klid“. Ale ani taková mantra neukončí náraz tok myšlenek. Tímto způsobem však můžete své vnitřní „mluvení“ stále víc opouštět a znovu se vracet ke svému slovu (slovům) mantry. Brzy poznáte, že se tak umocňuje nejen váš vnitřní klid, ale že se rovněž jakoby mimochodem učíte medítovat. Jeden den v týdnu (nejlépe ovšem v neděli) také můžete zcela vědomě odpočívat. Udělejte si z neděle svůj den klidu (či spíše ticha): žádná televize, žádná hudba, žádný počítač. Nechte všechno kolem sebe ztichnout. I vy sám mluvíte co možná nejméně — v rámci možností, samozřejmě. Pro mnoho lidí znamená tato zkušenost pravidelného dne ticha změnu na cestě k nalezení sama sebe, k sebeúctě a „znovuzrození“.

Uvědomíte si sílu ticha, jeho zotavující účinek. Postupně poznáte, že meditace není žádná zvláštní technika, ale zvláštní způsob jak žít. Odted se vaše neděle stane životem v meditaci. Den ticha můžete časem rozšířit na víkend či týden. Možná že vás tato zkušenost přivede k tomu, že jednou budete chtít prožít delší čas (například o prázdninách nebo o dovolené) v křesťanském nebo buddhistickém klášteře. Nebo se zúčastnit setkání v nějakém meditačním centru.

Koneckonců byste si také mohl zcela cíleně naplánovat „tichou“ dovolenou v přírodě, při níž se naprosto uchýlíte do ústraní mimo ruch civilizace.

Brzy budete moci vést celý svůj život z vnitřního ticha a bdělosti. Znovu si představte tyto jednotlivé kroky a jak nová hodnota ticha stále víc určuje váš život.

Léčba za pomoci kontemplace

Kontemplace znamená rozjímání a pohroužení se do jednoty s nějakým člověkem, s věcí nebo duchovní hodnotou.

Pravá *kontemplace* předpokládá ticho myšlenek, to znamená zcela přirozený stav ducha v klidu, míru a svobodě. Lze ji začít tím, že my sami se na sebe díváme jako na pozorovatele. Podaří-li se to, můžeme začít s „kontemplací činnosti“. Zcela se ponoříme do svého jednání tím, že se plně soustředíme na to, co právě děláme nebo co se právě děje, a nedáme se ničím vyrušit. Můžeme se přitom také zcela pohroužit do svého cíle a sami se v něm „rozpustit“. My tu už nejsme, zato naše JÁ je o to vědomější.

Dalším krokem se můžeme těšit na bezprostřední zkušenost - jak rozvíjet schopnost umět si vychutnat i nepříjemné zážitky a žít „netečně“. Jen tak bude možné, abychom zažili harmonii ve VŠEM.

Je to stav dokonalého odpoutání se od „JÁ“, od toho, kdo tu jedná. Nějak se „ztratil“, už tu není, zůstává jen *vnímání*, ale žádný *vnímající*. V tomto stavu - a jen tehdy - se můžeme propadnout do souladu a jednoty s něčím jiným, abychom poznali, že nic jiného ani neexistuje. A protože tu už není žádné „JÁ“, je tu *nic*, prázdnota, prožitek nirvány. Je to návrat do skutečnosti skryté za vnějším zdáním, a navíc i pochopení, že skutečnost je VŠECHNO, co je možné, a ne jen jedna možnost, která se nám zjeví. Už neexistuje to či ono, ale jen to JEDINÉ.

Zároveň je to i zážitek osamělosti Boha: „*Kromě mě nic není*“. Tak se zrodilo „něco“. Probouzí se bezděčnost a spolu s ní i poznání, že jedinečná síla, Bůh, vstupuje jen do rovnoprávných partnerství. Když Ježíš Kristus řekl: „*Buďte dokonalí, jako je Otec na nebesích*“, nebyla to žádná výzva, ale pouhé konstatování. Cesta *mistrovství* je poznání, že jsme už TED naprosto dokonalí.

Cím je pro spiritualitu Východu (hinduismus, buddhismus, taoismus či sufismus) meditace, tím je pro křesťanskou duchovnost a mystiku právě *kontemplace*. Kvůli rostoucímu zájmu o východní cesty za poznáním se křesťané dnes opět silněji rozpomínají na své mystické zvyklosti

a znovu je ožívají. Kontemplace (via contemplativa)⁶ je křesťanská cesta ke zkušenosti s Bohem postupující ve šlépějích západních mystiků.

Zde je vhodné zmínit především jména jako Mistr Eckehart, Johannes vom Kreuz, Theresa von Avila a Hildegard von Bingen.⁷ Takže i tady na Západě máme možnost navázat na kořeny vlastní spirituality a nemusíme ji dovážet z Východu jako způsob myšlení, který je mnohým křesťanům vzdálený.

Jedním z autorů, kteří mystickou cestu k Bohu podle učení Mistra Eckeharta zpřístupnili i pro dnešní dobu, byl K. O. Schmidt, jemuž i já mám co děkovat za svou vlastní duchovní cestu. V *Breviáři praktické mystiky* pod názvem *Cesta Mistra Eckeharta ke kosmickému vědomí píše*:

Eckehart nás vede k živému Bohu v nás, jehož můžeme prožívat bezprostředně, tudíž není zapotřebí žádný vnější důkaz, a vede nás i k osvobozujícímu pochopení, že jsme víc než člověk — jsme schránka boží, nastávající bohové, člověk a Bůh zároveň.

V jádru naší duše žije něco, co pochází přímo z Boha a nás spojuje se srdcem všeho vesmíru.

Kdyby neexistoval tento vesmírný a boží základ naší duše, nic bychom o Bohu nevěděli. Tak jako kdyby nebylo žádného oka, nebylo by ani světla. Jelikož jsme však „stejně substance jako Bůh“, jsme schopni být s jeho nitrem i s ním vjedno.

Jakmile nalezneme své vnitřní JÁ, nacházíme i BOHA a vše ostatní - včetně uzdravení každé nemoci, všeho zla, kdejaké lži a nepravosti. To je poselství kontemplace.

K. O. Schmidt shrnul cestu Mistra Eckeharta k bezprostřední zkušenosti s Bohem, cestu kontemplace, do deseti kroků:

⁶ Via contemplativa (z kal.) - cesta přemyšlení, hloubání, rozjímání, {pozn. překl} Představitelé středověkých mystiků ze současného Německa a Španělska. {pozn. překl}

Cesta k vesmírnému vědomí, po níž nás Eckehart vede, zahrnuje desetistupňový sled stále se zvyšující zralosti duše, přičemž jednotlivé vývojové stupně do sebe nenápadně přecházejí. Podle Eckeharta se však i nadále dají od sebe rozeznat jako samostatné stupně této cesty.

„Hledající“ prochází krok za krokem po následujících stupních: pravý přístup k životu, prohloubení citů, soustředění, uvažování a pohroužení se. — Těchto prvních pět stupňů tvoří cestu k vnitřní jednotě. — Pravá obětavost, osvícení, sjednocení, pravá bezprostřednost boží — další stupně, které tvoří cestu k vesmírné jednotě.

Pokud je BÚH všechno, co by pak mělo být nedokonalé? I v samotné nemoci je tedy něco dokonalého. Všechno, co je zdánlivě ještě nedokonalé, tak ve svém bytí skrývá dokonalost. Rozpoznat ji a všímat si jí, je léčení kontemplací. Ve své knize *Nauka o dokonalosti* píše Ernest Holmes následující:

BÚH je neviditelná přítomnost a stejně tak i bezprostřední zkušenost mého ducha a mé duše. Jsem si vědom této absolutní přítomnosti, boží moudrosti, této věčné jednoty všehomíra. Ted' poznávám, že princip života je ve mně a kolem mě a existuje prese mě, že nemá žádné potřeby ani strach a pochybnosti, žádné ohraničení ani omezení. Je to něco ve mně, co mě vede k bohatství, úspěchu, harmonii, lásce, kráse i přátelství, a to cestou míru, radosti a jistoty. Ponechávám tomuto božskému principu v sobě — ať už chce zvolit jakoukoliv metodou — aby obnovilo mé dokonalé zdraví spolu s pocitem štěstí a harmonie. Také ho nechám přinést do oblasti svých zkušeností všechno dobré, dokonalé, pravdivé a úspěšné.

Léčba modlitbou a meditací

Mistr Eckehart říkal: *V modlitbě mluvím já k Bohu, v meditaci mluví Bůh ke mně.*

Meditace je soustředění se těla, duše a ducha do jediného bodu. Vytváříme tedy jednotu v sobě samých, neboť jen tak je možné dosáhnout jednoty se Stvořitelem, a tím i se životem.

Kdybychom dodržovali Buddhovo přikázání k bdělosti, stal by se celý život meditací. Prikázal: „Snažte se být všímaví, to je ta pravá cesta ke spáse.“

Neznamená to nic jiného než pozorně zacházet se svým tělem, svými myšlenkami, bližními stejně jako i s veškerým bytím i jednáním, a všechno, co děláme, dělat naplno.

Pozornost je meditace a meditace je pozornost. Pokud budeme meditací chápat v tomto smyslu, změní se v něco strojeného, v povinnost, kterou si sami ukládáme. Stejně tak neodpovídá „tajné stezce“ přístupné jen hrstce zasvěcenců a sloužící k tomu, aby dosáhli zvláštního poznání nebo výjimečné zážitky.

Meditace představuje sjednocení s harmonií všeho vesmíru. Toto „stát se jedním“ a „být jedním“ zahrnuje samozřejmě i zdraví. Meditace je bytí. Čím víc se přitom *dělá*, tím méně se toho dosáhne. Meditace je mlčení smyslů, myšlenek, pocitů a vůle. Meditace je vědomý prožitek jednoty.

Léčit může jen „jedinečná síla“ a uzdravování modlitbou je ta nejpřímější cesta, jak touto silou působit. Přitom podobu pomoci neurčuje forma modliteb, ale výhradně jen skutečné potřeby člověka hledajícího uzdravení, jež také určují čas, kdy se pomoc dostaví.

Často si *hledající* vůbec neuvědomí, co se vlastně přihodilo, ale účinek následuje vždy okamžitě. Navíc ze způsobu poskytnuté pomoci nikdy nemůže vzniknout nějaká nevýhoda pro *hledajícího*, a to na žádné úrovni bytí.

Když máme porouchaný televizor, zatelefonujeme na servis, s bolestmi zubů se obrátíme na zubního lékaře, a jestliže jde o obzvlášť obtížnou opravu, obrátíme se přímo na výrobce, protože ten zná produkt nejlépe. Proč bychom neměli jednat stejně, když máme zdravotní problémy?

Neboť Bůh přece nechce, abychom stonali. Ani na nás nesešla nemoc jako zkoušku, ale chce, abychom žili zdravě a šťastně a v hojnosti. Dal nám do vínku také dokonalost v každém ohledu jako nepostradatelné duchovní dědictví.

Jsou však lidé, kteří se i přesto považují za *nehodné*, aby se se svými potížemi mohli obracet přímo k Bohu, ale Bůh je *lásky*, 2L my jsme pro něho vždy dost dobří. Nikdy nás nepustí, to my se od něho vzdalujeme.

Prosba o uzdravení by v žádném případě neměla být spojena s tím, že potom odmítneme lékaře, léky či léčebné metody. Bůh ovlivňuje vyléčení v mnoha směrech, ale bylo by pěkné, kdyby se všichni, kteří se snaží o uzdravování, spojili, aby tomu, kdo hledá uzdravení, pomohli v každé jen trochu myslitelné podobě.

jedna mladá dáma mi vyprávěla, zeji už dlouho trápí nevysvětlitelné střevní křeče a ze zatím ani v několika klinikách nenašli příčinu. Také její obvodní lékař mohl při jednom akutním záchvatu jen utišit bolesti. A tak v zoufalství našla cestu k modlitbě. Několik hodin poté, co se modlila o uzdravení, znovu dostala těžký záchvat. Obvodní lékař nebyl k zastížení, a tak musela zavolat pohotovost. Tento lékař ihned poznal, že se u ní jedná o vzácnou virovou infekci, protože svou disertační práci psal právě na toto téma. S touto přesnou diagnózou se žena mohla konečně začít léčit. A vyléčit.

Také tato neuvěřitelná „náhoda“ pro ni znamenala uzdravení, které způsobila modlitbou. Musíme být prostě otevřeni tomu, jak Bůh (či život, pokud je vám to tak milejší) modlitbu vyslyší.

Jiný příklad. Nedávno ke mně přišla jedna žena s prosbou, abyc se pomodlil za harmonii v jejím manželství. Hned jsme to spolu provedli a já ještě poté cítil silné chvění lásky, která nás při modlitbě spojila. Krátký čas nato mi zcela vzrušeně telefonovala a vyprávěla mi, že měla rakovinu prsu, což ale při své minulé návštěvě vůbec neuvedla. A teď jí kontrolní vyšetření po naší společné modlitbě ukázalo, že nádor dočista zmizel. Byla tedy ne prosto uzdravená, ačkoli tehdy se kvůli tomu vůbec nemodlila.

Známý americký psycholog Dr. William Parker používá modlitbu jako způsob léčby. Ať už se jedná o zánětlivé onemocnění kloubů, astma, sennou rýmu, roztroušenou sklerózu nebo tuberkulózu, modlí se spolu se svými pacienty a předepisuje jim, aby se pravidelně před usnutím modlili.

Vliv modlitby

V modlitbě bychom neměli žádat o uzdravení, ale vnitřně *souhlasit* s dokonalostí a zdravím těla, duše i ducha, až se nám to stane vnitřní jistotou.

Mnoho lidí věří, že se mohou modlit o uzdravení jen jedinkrát, protože opakování by už bylo známkou jejich pochybností. Když však v dalších modlitbách vděčně přitakáme uzdravení, neobsahuje to ani tu nejnepatrnější pochybnost, ale naopak. Přes nový postoj ke zdraví se vnáší změna do vědomí, a tím také urychleně zapříčiní změnu ve vnějších okolnostech. Kdybychom představovali dokonalý *kanál*, nepotřebovali bychom žádné opakování. Takto však bude protékat síla tak dlouho, až se harmonie znovu obnoví.

Naše nedůvěra, jestli něco dovedeme, může však znamenat určitou bariéru. Přitom bychom neměli zapomenout, že se tato „brzdící“ představa nachází jen v našem vědomí, tudíž vlastně neexistuje žádná *skutečná* překážka a tu *pomyslnou* můžeme odstranit my sami.

V podstatě existují čtyři mylné představy ve vztahu k uzdravení.

- Léčit mohou jen lékaři.
- Uzdravení modlitbou se sice vyskytuje, ale asi jen zřídka.
- Uzdravení modlitbou je zcela normální, ale ne každý bude vyléčen.
- Uzdravit se modlitbou lze jen tehdy, když tomu člověk věří.

Víra je sice důležitý předpoklad pro uzdravení, ale přesto byl už vyléčen mnohý nevěřící. Modlitba by se vůbec neměla zmiňovat o nemoci, ale jen přitakat dokonalému zdraví a dokonalosti v každém ohledu.

Nemocným pomáhá modlit se.

Kdo se modlí za nemocného, skutečně mu pomůže.

Toto zjistil americký lékař Dr. Randy Byrd při jednom vyšetřování v San Francisku, na němž se podíleli 393 pacienti se srdeční chorobou. Skupina byla vyrovnaná, protože všichni na tom byli podobně, pokud se týče věku i zdravotních potíží. Pacientům bylo řečeno, že se zúčastní experimentu, při němž se za jednu část skupiny bude někdo modlit, za tu druhou nikdo. Žádný z nich nevěděl, ke které skupině patří. Dobrovolníci byli vyzváni, aby se modlili za „blahodárnou léčbu a rychlé uzdravení“ určitých pacientů. Po deseti měsících se ukázalo, že 192 pacienti s modlitbou prodělali v následujících oblastech méně komplikací - jen tři potřebovali antibiotika ve srovnání s 16 v kontrolní skupině. Jen šest účastníků skupiny, za niž se dobrovolníci modlili, trpělo plicním edémem, zatímco mezi pacienty bez přímly bylo 18 stejných onemocnění.

Nikdo z pacientů experimentální skupiny nepotřeboval přítom dýchací hadičky, zatímco u dvanácti pacientů kontrolní skupiny to bylo nutné.

T / VI JO V Lecba důvěrou

Jednou z nejdůležitějších sebeléčivých sil je důvěra v život, jistota, že život to s námi myslí dobře.

Představte si, že náhle ztratíte celý svůj majetek: dům nebo byt, životní pojistka, důchod, všechno je pryč. Jste na nule. Je to ještě horší - dlužíte 300 000 korun. Nemáte nic víc než sám sebe. (Nevěřili byste, jak mnoho lidí se ocitá v podobné situaci!)

Jako mladý muž jsem dvakrát prošel dobrovolně touto zkušeností (potřetí už nedobrovolně!). Vzal jsem si kartáček na zuby a půjčil si sto marek, vypravil se do cizího města a svěřil se životu. V obou případech jsem zažil, že jsem těch sto marek ani nepotřeboval. Když jsem poprvé přijel do cizího města, právě se stmívalo. Neměl jsem moc času hledat si bydlení. O dvě hodiny později jsem ale měl už střechu nad hlavou, postel, pečené brambory se sázeným vejcem a vyhlídku na práci. Všechno do sebe zapadalo jakoby samo od sebe.

Tenkrát jsem to nazval „ručkování“. Prostě jsem někde začal, zašel do malého krámků a zeptal se tam: „Kde tu můžu najít nějaký byt nebo pokoj?“ — „Kdypak ho potřebujete?“ — „Ted', už dnes večer.“ — „Na to můžete zapomenout. Všichni tu bydlí už dvacet let. Nee, tady není nic volného. Já to vím, bydlím tu,“ zněla odpověď. — „Koho bych se mohl zeptat?“ nedal jsem se odbýt. — „Kam vás mám poslat? Možná tam naproti. Paní, co tam bydlí, ztratila před dvěma lety manžela. Má sice velký byt, ale ta určitě nepronajímá.“ — A tak jsem tam šel. Žena skutečně nepronajímala, a to ani na jednu noc. Ale když jsem zůstal neústupný, nakonec mi řekla: „Zeptejte se v sousedním domě ve třetím poschodí. Ta rodina ztratila před půl rokem při jednom neštěstí jediného syna. Ale ti také nepronajímají.“

Zazvonil jsem tam. Ke dveřím přišel žalem skličžený muž a já jen vyhrkl: „Hledám byt.“ Muž zabručel: „V tom vám nepo-

múzu. " Ještě jsem to zopakoval, ale byl tak ponořený do svého zármutku, že mě sotva slyšel. Za ním stála jeho žena. Podívala se mu přes rameno a zahleděla se na mě. Právě jsem to chtěl vzdát, že se poptám někde jinde, když se ozvala: „ Tak pojíté přece dále" O půl hodiny později jsem už byl „jejich " ztracený syn - i jeho šaty mi sedly jako ulité. Měl jsem i stejnou velikost bot. Ubytovali mě v jeho pokoji a matka mi pekla brambory, které už svému synovi dělat nemohla — a všichni byli velice spokojeni.

Při jídle mi muž řekl: „Znám tu vedoucího osobního oddělení v té a té firmě. Vyřídíte mu ode mě pěkný pozdrav a že by se měl trochu snažit, aby pro vás něco našel. " A příští ráno jsem měl dokonce i novou práci a sto marek ještě pořád v kapse.

Je to prostě jen příklad, jak to v životě funguje, když mu člověk důvěřuje. Všechno, co si vezmete do hlavy, můžete dosáhnout právě s takovou životní důvěrou, a je docela jedno, co se bude dít. Jak to život provede, je nedůležité. Jedno vím naprosto jistě - když věřím a jsem pevně přesvědčen, že se stane zázrak, život nemůže říci *ne*. Musí z mého přesvědčení vytvořit skutečnost. Ovšem probíhá to i opačným směrem! Pokud věřím, že ostatní mi „škodí", potom si tuto skutečnost vytvořím a zažiji a vidím: *Je tomu tak.*

Každý si sám „zařizuje" svou realitu a může z toho vyvodit následky. Můžete sami vyvolat své *uzdravení*, a *to* i uzdravení celého svého života. Jak se po četbě této knihy vrátíte s tímto vědomím na své místo? Do svého bytu? Do zaměstnání? K partnerovi?

Tam budete konfrontováni s tím, čemu říkáte všední den, běžné životní podmínky a situace. Teď bude záležet na vašem přesvědčení. Budete-li pevně věřit, že se zase vrátíte do starých kolejí, stane se právě tohle. Jestliže budete přesvědčení o tom, že se všechno změní, protože jste se vy změnili, potom se tak stane.

A vám začne zcela nový život s několika důvěrně známými

tvářemi. Máte sice ještě stále stejné auto, stejné pracoviště, stejného partnera, stejný byt, ale vy už nejste stejní. Podle zákona rezonance k sobě přitahujete něco jiného než dřív. To znamená, že vaše dosavadní karma vás nemůže dostihnout, protože se k vám už nehodí. Změnili jste se. Máte přesně stejnou naději na úspěch jako já tenkrát, abyste začali nanovo.

Vracíte se na staré místo, ale začínáte nový život, neboť jste teď v naprosté harmonii sami se sebou. Nalezli jste svůj „střed" a ponořili se do sebe. S tímto vědomím se vraťte na své místo v životě. Tím, že v něm neochvějně setrváte, přinutíte okolnosti, aby se změnily.

Důvěřujete teď životu a vítě: Je lhostejné, jak právě teď realita vypadá - když jsem sám SEBOU, musí se mi přizpůsobit.

Léčba požehnáním

Jiný způsob, na nějž stále zapomínáme, je léčba požehnáním. Neuvědomujeme si příliš, jakou moc v sobě skrývá. Požehnání, které je odesláno „do světa", je ta nejčistší a nejjemnější forma myšlenkové energie a dokáže rozhybat i tu nejmocnější sílu vesmíru - božskou lásku.

Nekonečná síla lásky je tady a čeká jen na to, aby ji nějaký *tvůrce* uvedl v činnost. Zákon požehnání zní takto:

1. Cemukoliv z upřímného srdce žehnáme, tomu je požehnáno ve stejném okamžiku, neboť moc požehnání začíná působit ihned.
2. Ať žehnáme z upřímného srdce cemukoliv, stává se to pro nás požehnáním. Zehnáme-li „nepříteli", získáváme přítele.

Forma požehnání je nepodstatná. Můžete požehnání buď vyslovit, nechat projít myšlenkami, nebo jen cítit. Jedině „upřímnost srdce" je důležitá. Požehnání můžete také nechat prostě „udát se", nebo si ho představit jako světlo.

Všemu, co existuje, je možné žehnat. Odnynějška můžete žehnat každému, kdo vás potká, a tak se i pro každého stát požehnáním. Můžete s tím začít hned a požehnat tomu, koho máte nejméně rádi.

Rovněž můžete žehnat i každému předmětu, každé situaci. Takže požehnejte i svému tělu, a když vám některá jeho část dělá starosti, požehnejte jí, ale nikdy nemoci samotné. Můžete žehnat svému povolání, domovu a obzvláště své rodině. Můžete také požehnat autu nebo své poslední výplatě. Stejně tak i přáteli a nepříteli, městu a zemi, všemu, co pro vás znamená život, a všechno se vám stane požehnáním.

Můžete žehnat i Bohu, tudíž svému pravému JÁ, a tak pro vás Bůh bude neustálým požehnáním. Od této chvíle můžete žít „požehnaný život“ a pro každého, kdo vás potká, a pro vše, co vůbec existuje, se stanete požehnáním.

Zkrátka pochopíte, že jsme nikdy ráj neopustili. Správné vědomí nás nechá žít v nebi, a to hned TADY a TED!

Takže byste mohli ještě jíst a pít, čemu jste požehnali. Znamená to, že požehnáním změníte energetickou a molekulovou strukturu toho, co jíte a pijete. Zvnějšku to může vypadat jako vepřová pečené a kokakola, po požehnání je to však energeticky něco *požehnaného*.

Tedy ovšem můžete říci: „Ach, tak tedy budu jíst, co chci a co mi chutná. Požehnám tomu, a tím je otázka zdravé výživy vyřízená. To se mi líbí.“ Tohle byste mohli udělat jedině tehdy, kdybyste jídlu opravdu mohli požehnat. Ale podmínkou bylo především, že žehnáme *z upřímného a poctivého srdce*. Nemůžete se tedy při tom sami klamat. Tak žehnání nepůsobí. Ale když něčemu čestně (a z čistého srdce) žehnáte, v tom samém okamžiku je tomu požehnáno.

Hned si to vyzkoušejte. Co se stane, když si sám požehnáte? Zkuste, jestli si můžete ze srdce požehnat. Žehnejte různým aspektům sebe sama. Žehnejte svému tělu, citu, rozumu. Žehnejte srdci, mozku, játrům, ledvinám, břichu. Stejně tak

/ rukám a nohám. Žehnejte své minulost i budoucnosti. Nic není tak velké nebo tak malé, abyste tomu nemohli požehnat! Všímejte si, co se děje, když žehnáte jednotlivým částem sebe sama, a u každé zůstaňte tak dlouho, než pocítíte, že TED už požehnání proběhlo. Tak se váš celý život výrazně změní, zatímco budete uzdravovat požehnáním.

Uzdravení smrtí

Největší výzvou života je to, jak se dokážeme vyrovnat se skutečností pomíjivého života v tělesné schránce. Nechceme tu hovořit o tom, zda jednoho dne budou lidé schopní vytvořit si nestárnoucí tělo a v něm žít navěky. Možná že by to nakonec byla spíš noční můra než požehnání.

Často se mě lidé ptají: „Existuje život po smrti?“ Pokaždé na to odpovídám: „Raději se postarejte o to, aby byl život i[^]raafsmrtí!“

Energie, které se v těle projevují, jsou nízké síly. Ty se uvolňují z těla, jakmile se spotřebují a vlastní „rodné“ tělo už pro ně nemá žádnou živnou energii. Naše vyšší energie, naše duše žije oproti tomu věčně.

Kdo má jasné vědomí, ví to, aniž by to potřeboval mít podložené vědeckými důkazy. Čím méně je náš rozum či ego spojen s těmito vyššími energiemi, s duší a vědomím, tím větší máme strach ze smrti, neboť s tělem umírá i toto ego. Čím víc ale žijeme z naší duše, *s vědomím duše*, tím dříve pochopíme, že i smrt *může být* požehnáním. Odložíme zestárlé tělo jako staré šaty a oblečeme si nové.

Každá smrt je uzdravením, na vyšší úrovni nás dá opět celé „dohromady“, neporušené. Je tu však ještě jeden paradox: Čím víc se dokážeme smířit se smrtí, tím pokojněji, děle a beze strachu můžeme žít.

Zamyslete se někdy nad tím, jak vy sami přistupujete k vlastní smrti.

Představte si, že stojíte před volbou dnes zemřít. Například teď hned. Nebo dnes večer? Nebo raději velmi tajně dnes v noci, až budete spát? Nejdůležitější otázka zní takto: Jste na to připraveni? Můžete odejít jako herec, jenž odehrál svou roli a na jevišti je už zbytečný? Pokud jste ve své hře života vyslovil poslední větu, už nemůžete zůstat déle, i kdyby vám partner nebo partnerka říkali: Ty mě nesmis opustit, nemůžu bez tebe žít, potřebuji tě. Tehdy musíte tomu druhému prokázat poslední službu z lásky a nechat ho samotného. A pozůstali se potom musí naučit obejít se bez vás.

Co je tu důležité? - Setkali jste se sami se sebou! Probudili jste se k sobě. Přišli jste k vědomí. Poznali jste, že jste věční. Byli jste vždy, jste tady od začátku — a stále budete. Nikdy nenastane čas, kdy byste neexistovali. Všechno, čemu říkáte moje bohatství, můj majetek, jsou hračky, které jste tu našli. Jakmile toto tělo opustíte, stejně je tu všechny zanecháte. Potom přijde všechno znovu do bedny pro ostatní, aby si s tím hráli. Přišli jste nazí— a nazí opět odejdete.

Dnes už vím, že i sama smrt může být formou léčení. Když pacienti, jejichž tělo je unavené a vyčerpané, žijí v míru se sebou i svými nejmilejšími, mohou si smrt zvolit jako svou další léčbu. Nemají bolesti, protože v jejich životě nejsou žádné konflikty. Uzavřeli mír se sebou a ostatními a cítí se blaženě. Často se v takové chvíli stává malý zázrak a oni žijí ještě nějaký čas dál, protože zde panuje tolik klidu a pokoje, že ještě jednou dojde k uzdravujícímu procesu. Ale když potom zemřou, je to jejich vlastní rozhodnutí. Opustí své tělo, protože ho už nepotřebují.

Otec mi vyprávěl o svém dědečkovi, který mu ve věku 91 let řekl: „Přiveď mé přátele a přines mi láhev kořalky. Dnes v noci umřu.“ Abychom mu udělali radost, rodina splnila jeho prosbu. Ten večer, když se už všichni po večírku rozešli, odešel do svého pokoje, lehl si do postele a zemřel.

Rád bych vám vyprávěl starý příběh, abyste porozuměli, co mám na mysli.

Jeden mužs rakovinou se od svého lékaře dověděl, že mu zbývá jen hodina života. Běží k oknu, podívá se nahoru k obloze a volá: „Milý Bože, zachraň mě.“ Z modrého nebe se ozve podivuhodně melodický hlas: „Nedělej si starosti, můj synu. Já tě zachráním.“

Muž plný důvěry si opět lehne do postele. Jeho lékař mu za-telefonuje: „Jestliže vás během následující hodiny odoperuji, můžu vás zachránit.“ - „Ne, děkuji, není třeba,“ odvětlí muž. „Bůh mě zachrání.“ Potom mu onkolog a radiolog vysvětlují: „My vás můžeme zachránit!“ - „Není nutné,“ trval na svém muž. „Bůh mě zachrání.“ To bylo poslední, co jim ještě stačil říct.

Po hodině zemřel. Když přišel do nebe, jde k Bohu a je velice rozhořčený. „Co se to stalo? Tys říkal, že mě zachráníš, a já přesto zemřel!“

Bůh odpověděl: „Ty hlavo dubová. Poslal jsem ti k záchraně jednoho chirurga, jednoho onkologa a jednoho radiologa!“

Když se pro to pacient rozhodne, může mít i „mechanik“ svou léčebnou funkci. Může být darem od Boha a jeho nástrojem.

Jiná událost, kterou jsem sám zažil.

Jeden starý pán spadl ze schodů a ležel v hlubokém bezvědomí, když ho přivezli do nemocnice. Se svou manželkou žil přes 60 let. Následujícího dne měla ona srdeční záchvat a musela se podrobit lékařskému ošetření. Muž ležel v koma-tu, žena byla připojená na dýchací přístroj a oba leželi ve stejné nemocnici - jen na různých patrech. Navrhl jsem nemocničným lékařům, abychom každého informovali o stavu toho druhého, protože sami spolu nemohou mluvit. Řekl jsem kolegům: „Když jeden z nich zemře, měl by ten druhý vědět, co se stalo.“ Ale lékaři to považovali za hloupý nápad, proto jsem šel k oběma sám a pošeptal jim do ucha, jak se daří tomu druhému.

Druhého dne jsem přišel do nemocnice a lékař se mé ptal: „Víte, co se stalo?“ — „Ne. Copak?“ — „Ten starý pán zemřel a já jsem volal na oddělení, kde leží jeho žena, abych tam podal zprávu. A její lékař mi řekl: „Podivuhodné. Právě jsem vám chtěl zavolat. Před pěti minutami zemřela jeho žena.“ Jaký gentleman! Ten starý pán se zastavil pro svou ženu a odešli spolu.

Když někdo nalezl mír se sebou i s ostatními, je smrt, pokud si ji přeje, jeho dobré právo. Pacient se potom může „uvolnit a těšit se z toho“, jak to vyjádřila jedna moje pacientka. Ale paradoxně může toto přijetí smrti přinést i uzdravení.

Měli bychom se naučit pohlížet na smrt jako na vyvrcholení života, jako na konec jednoho životního období a počátek nového. Jednou budeme muset my všichni umět tento život v klidu a míru opustit. Smrt je vždy tím posledním *uzdravením*.

12. OD SEBE-ZAPOMNĚNÍ K SEBE-IDENTIFIKACI

Bůh vábí a přitahuje všechno a všechny k jednotě a pospolitosti. A veškeré bytosti, včetně těch nejnepatrnějších tvorů, v podstatě usilují o společenství, o sjednocení, které je v posledním spojení s tím Jediným.

Mistr Eckehart

Vlastní nemoc ve všech oblastech života je egocentrismus, připoutanost na malé[^], na jeho neústupnost, obavy a chtivost, jeho existenční osamocenost i neschopnost se s důvěrou oddat životu. Jiné slovo pro „egocentrismus“, „egoismus“ nebo „egomanie“ je *sebe-zapomnění*. Nežijeme ve své pravé existenci, ale v pochybeném, nepravém JÁ. Dokonalé a trvalé vyléčení je návratem ze sebe-zapomnění k sebe-identifikaci, z nesprávného k pravému JÁ.

Tyto úvahy bych tu chtěl ještě trochu rozvést. Sebe-zapomnění je centrální mechanismus *jsoucna*. Každý „probuzený“ {*Buddha* znamená „ten, kdo je probuzený“) procítá ze sebe-zapomnění evoluce starého miliardu let. A my jsme právě při tom, jak se lidstvo probouzí. Nemoc je také jakési „vyburcování“ pacienta ze spánku, aby pochopil: Už se konečně probud'! Uvědom si své JÁ a ŽIJ!

Ve všech kulturách a zasvěcených náboženských písmostech se stále znovu poukazovalo na to, že jsme dokonalí. V bibli například najdeme: *Jste dokonalí, jak dokonalý je Otec na nebesích*. Nestojí tam: Máte se stát dokonalými, ale: „Jste dokonalí“.

Jestliže je toto zakázka pro naši existenci, potom začněte být dokonalí, a to TADY a TED. Neznamená to nic jiného než že si připomenete, že jste dokonalost nikdy neztratili. Pouze jste na ni *zapomněli*. Jen jste vklouzli do šatů nějaké

osobnosti a uvěřili, že jste teď JÁ se všemi jejich vlastnostmi, výhodami i nevýhodami, cíli, nároky a nadějemi. Jenže to byly pouze vaše šaty. Jsme tady na světě, abychom si vzpomněli na toho, kdo tyto šaty nosí. To je vaše jsoucno, vaše pravé JÁ.

Od Gustava Meyrinka pochází tento citát: „Lidé nevědí, že jsou spící bohové.“ I toto znovu poukazuje na realitu. Cílem každého života potom může být *procitnout jako Bůh*. Už nebýt jen spící, ale probouzející se bůh - a na cestě „domů“ už probuzený. Žijte tedy s vědomím probuzeného boha, probuzené bohyně. Vy jste bůh, který je právě na cestě vrátit se k vědomí.

Neboť my jsme, jak se na jiném místě bible píše, stvoření k věrnému obrazu božímu.

Věrný obraz neznamena jen tak podobný, ale dokonale *identický*. My jsme věrný obraz boží, nežijeme však jako jeho věrná podoba. Jenže je na nás kladen požadavek, pokud se týče našeho bytí — opět se vrátit do této skutečnosti, opět žít jako ten, podle něhož jsme stvoření.

Ježíš řekl svým učedníkům i lidem: „*Budete to samé činit jako já, a dokonce i víc*.“ To je pro nás příkaz. A může ho vykonat pouze probuzený Bůh, ne člověk. Člověk nemůže činit to samé jako Ježíš Kristus nebo jiná velká osobnost dějin lidstva - nebo dokonce ještě víc. To nemůže uskutečnit žádné Já ani žádná osobnost ani ještě skvělejší rozum. To dokáže jen JÁ, jež se probudilo k sobě samému. To je předpoklad k dokonalému uzdravení. Tato božská vlastnost v nás chce být jen vyškolená, jen se chce opět vyjádřit. Projeví se pomocí vzpomínky, tím, že se opět poznáme.

To, co léčíte, je iluze vašeho já, onemocnění ega. Skutečnost je zdravá, neporušená. Teď si možná říkáte: To se dobře poslouchá. Ve skutečnosti jsem tedy zdravý, ale já přece cítím, jak mě bolí koleno nebo jak mám tu a tam nějaké bolesti a ani se nemůžu pořádně hnout. To se však jen zrcadlí obraz vašeho vědomí, omezení, které máte ve vědomí. Tělo je od přírody neporušené, to znamená zdravé. Odráží ovšem

stav vědomí. Proto má každá část vašeho těla svou určitou *výpověď*. Každá část těla, každý orgán je promítací plochou pro určitou disharmonii ve vašem vědomí.

Abychom toto sebe-zapomnění uzdravili, musíme se jen rozpomenout, kdo ve skutečnosti jsme.

Odkud přichází Bůh, jehož jsme věrnou podobou?

Dříve než byl Bůh, neexistovalo nic, ale toto NIC neznamenovalo jen nepřítomnost něčeho. Toto NIC byl zároveň potenciál pro všechno. A později stvořilo svůj věrný obraz - Boha. Bůh je tedy NIC, jež se stalo viditelné, potenciál pro všechno, jasně projevovaný potenciál všemohoucnosti. Nato Bůh, Stvořitel, vytvořil svět a vesmír jako jeviště a dovolil jedné své části, aby se projevila jako množství. Největší část zůstala pro Boha a další část bylo množství - a to jsme my.

Jaký je smysl celého stvoření? Jediná rozumná odpověď zní takto: Aby se ten/ta/to *jedno* mohlo samo prožít. Aby mohlo zažít samo sebe, muselo toto *jedno*, jež se projevilo jako *množství*, nejdříve vynalézt *involuci*. Před evolucí přichází involuce, před rozvojem *zanikání*. Představte si, že skládáte velký list papíru stále do menších záhybů, až z toho vznikne jen malá složená kostka. Toto skládání do záhybů je involuce. Potom to celé opět rozložíte. A to je rozvoj — evoluce. Involuce je narůstající sebe-zapomnění existence. A rozvoj vychází z dokonalého sebe-zapomnění. Na cestě evoluce si stvoření uvědomuje sebe samo a kousek po kousek odkládá své sebe-zapomnění.

Proč musel Bůh v involuci zapomenout svou dokonalost? V dokonalosti přece nelze žít. Život je výraz soustavné nedokonalosti s touhou po dokonalosti. Rozvoj je snaha nedokonalosti a nevědomí dosáhnout dokonalosti a vědomí. (V malém měřítku se to dá pozorovat na vývoji každého dítěte.)

Bůh poznal takříkajíc nedokonalost dokonalosti. Ale ve své dokonalosti poznal ve stejném okamžiku dokonalost nedokonalosti. Neboť v nedokonalosti může být přece dokonalost viděna jako vývojový stupeň.

Teprve v nedokonalosti jsou možné takové alternativy jako změna, růst, život. Aby se tento rozvoj umožnil, musel Bůh nejprve stvořit involuci, zapomenutí na dokonalost, iluzi nedokonalosti každého okamžiku. Neboť dokonalost se nemůže stát nedokonalou.

Když involuce skončila a stvoření bylo zcela nedokonalé a dokonale ztratilo vědomí sama sebe, mohla začít evoluce.

Teď začalo dobrodružství, protože Bůh objevil sám sebe. Zapomněl na sebe a krok za krokem si sám sebe opět připomínal. Nejprve byl kamenem, válel se miliony let někde v kraji, nemohl sám od sebe nic dělat, nemohl jíst, pít ani si jít lehnout. Nemohl nic dělat, jen být. Miliony let přišlo, sněžilo, přišla horka, mrazy.

Jednou už měl dost toho, co zažil, té bezmocnosti, této nedokonalosti fyzické existence, a nově poznal sám sebe v rostlině. Teď byla možná biologická evoluce - květy, semena, ovoce, mutace, sexualita, řada generací. Ale jednou narazil i s touto zkušeností na hranice: Tam někde je voda a já tady usychám! Tam je slunce, a já tady chřadnu. Jako rostlina nemůžu měnit své stanoviště.

Zajistil si tedy možnost, aby mohl měnit místo - a tak vznikla zvířena. Teď se mohl Bůh rozvalit jako zvíře na slunci. Mohl žrát a pít, kdekoliv chtěl, mohl šplhat na stromy nebo si ničeho nevšimnout. Ale jednou ho vyčerpala i tento způsob žití a Bůh pochopil: Nemůžu si ještě být vědom sám sebe. A tak stvořil lidi s tou možností, že si na svůj původ budou moci vzpomenout a znovu přijít k vědomí. Nebýt už nadále řízení instinkty, nýbrž mít na vybranou a smět se rozhodovat podle svého, ovšem *muset se* také rozhodnout.

Nakonec stvořil probouzejícího se Boha, jenž se opět upamatoval, byl si plně vědom svého božství, vrátil se do všemohoucnosti a nabídl své duchovní dědictví. V každém procitnutém člověku si je Stvořitel vědom jeho stvoření a každý probuzený si zcela vědomě vytváří svůj vlastní vesmír a duchovní zákony, podle nichž *jeho* vesmír funguje. A tak je

mnoho bohů a různých světů. A přesto je to vždy ten jediný, kdo vstoupil do mnohočetnosti.

Jednoho dne, až se *celek* probudí k vědomí a nanovo se vrátí do jednoty a i ten poslední v evoluční řadě procitne a bude z něho opět probuzený Bůh, který pozná, já jsem ten jediný, potom se všechno znovu zhroutlí. *Jediný řekne*, já jsem se přece jen projevil. Jestliže se ztratím, nebude už existovat žádný svět, žádný Bůh, žádné stvoření ani žádný Stvořitel.

Je tu znovu Nic - čistý potenciál pro všechno. A když je k tomu ochotný, začne opět nová hra života. To znamená: Bůh si během evoluce může vzpomenout jen na sebe. Iluzi, kterou sám stvořil, rozpouští část po části a vrací se znovu do skutečnosti.

Jistě vám tento příběh *stvoření* připadá poněkud pohádkový. Ovšemže je involuce a evoluce výrazně ucelenější. Co vám chci představit, je jen červená nit, která se jimi táhne.

Nepotřebujete mi ani věřit. Přistupujte k tomu jednoduše tak, jako kdyby všechno byla jen zábava, možná nějaká hra, v níž se momentálně vyskytujete v bolestném období. Hrajte prostě také! Chovejte se tak, jako kdybyste pravidla hry už znali. Je možné se naučit hrát během hry.

Mezitím co budete hrát, vystoupíte ze sebe-zapomnění a iluze ega se vrátí zpět do sebe-uvědomění. To je cesta uzdravení. Nezápáste s ničím. *Hrajte si*. Zapojte se do lehkosti zábavy, smíchu, humoru. Jsou to léčivé síly, které s tímto typem dějin stvoření také můžete aktivovat.

Postupujte v meditaci touto cestou tvoření! Představte si, že jste začátek, pouze to jediné a nic jiného. Vůbec se nemůžete zeptat: Kdo jsem? Rozpoznání sebe sama vždy potřebuje nějaké zrcadlo. Tvoření začíná jako zrcadlo Stvořitele. Jako první stvoříte kolem sebe světelné bytosti — anděly. To je první sestupný krok involuce. Ale tato hra za čas vyžaduje opět další krok dolů. Část světelných bytostí ztrácí své světlo, část oblohy se stává peklem. Sestoupíte z čistého světla a vytvoříte

stíny, až vaše stvoření dokonale zmizí v temnotě—jako v černé díře. To je involuce. Na jednom místě tam exploduje nesmírné množství energie a dochází k evoluci.

Prožijte si v meditaci, jak se veškerá energie temnoty náhle stvoří do tvaru původní hmoty. Prožijte si svou evoluci jako základní živly vzduch, voda, oheň a půda. Zažijte se jako rostlina, jak zvíře a poté jako člověk. Projděte v evoluci ještě jednou všemi vývojovými fázemi jako embryo, plod, kojeneček, malé dítě, mladistvý. V meditaci pokračujte touto cestou stále dál: Vidíte, jak ve vás opět září světlo, že se stíny ztrácejí, až se nakonec všechno rozzáří v jasném světle.

Tak každé buňce svého těla připomenete, co je ona a co jste VY: probouzející se bůh, probouzející se bohyně.

Neočekávám od vás víc než hru: Sehrajte sami se sebou involuci a evoluci. Vzpomeňte si na to, kdo skutečně jste.

Smrt zmizí, neboť všechno je jen neustálá proměna energie. Nemoc se ztratí, neboť představuje pouze napomenutí, abychom si uvědomili svou vlastní dokonalost a nechali tak dojít k uzdravení. Kdo léčí sám sebe, působí tím také na uzdravování planety.

ZÁVĚR: SEDM KROKŮ K PRAVÉMU UZDRAVENÍ

Vyšší a mocnější než hmota je duch, boží duch. Prosíme-li o tuto víru a s hlubokou vděčností cítíme tento velký světelný zdroj v nás a kolem nás, potom i pro nás platí slova Ježíše Krista: „Bud uzdraven!“

E. Bierski

Největší objev, který člověk ve svém životě může udělat, je odhalení: „Kdo jsem? Kdo jsem ve skutečnosti?“ A poznání: „Mám tělo, ale tělo nejsem. Mám rozum, city, ego, osobnost a tak dále, ale nic z toho všeho také nejsem.“ Tak si uvědomujeme sami sebe v různých aspektech a ujasňujeme si: S kým se ztotožňujeme?

Jestliže se díváme do zrcadla, vidíme své tělo a můžeme klidně říci: To je mé tělo. Ale o čem to vypovídá? Tělo se přece nemůže samo vlastnit. Někdo tedy musí být v tomto těle, kdo říká: To je mé tělo. Tělo je hmota, a ta nemůže myslet ani něco cítit, nemůže si vzpomenout. To může jen vědomí. My ale můžeme myslet, cítit a vzpomenout si na sebe či toužit po vlastní dokonalosti. Tudíž jsme *vědomí*.

Nejsme tedy tělo ani rozum, city nebo podvědomí ani nejsme jméno, jež nosíme, ani role, které v životě hrajeme. Jsme dokonalé, nesmrtelné vědomí, součást jediného, všeobsahujícího vědomí, které vždy bylo a vždy také bude. Vycházíme z jednoty a jsme na cestě zpátky přes mnohočetnost opět k jednotě.

Každý z nás může říci: „Jsem vědomí“, každý je neopakovatelný jedinec, neoddělitelná část jediného vědomí, kterému říkáme Bůh, jenž se nemůže narodit, ani zestárnout či zemřít. To všechno jsou zkušenosti těla, ale JÁ jsem, byl jsem stále

a také budu stále existovat. Probuzení k tomuto vědomí vede k účtě k sobě samým.

Nemoc může toto procitnutí podporovat. Stále znovu se můžete přesvědčovat, že lidé, kteří prošli nějakou těžkou chorobou, jako kdyby se stali jinými lidmi. V nemoci lze také vidět nabídku, abychom si život ještě jednou promysleli, abychom mu dali nový směr.

Tento léčebný proces, toto uzdravování probíhá obvykle v sedmi krocích.

1. krok: ochota ke konfrontaci s onemocněním

Nejdříve člověk vnímá nemoc jak narušení „normálního života“ a přál by si, aby co nejrychleji zase zmizela, a to podle schématu: Bolest - aspirin - a bolest je pryč.

Když se nás však příznaky nemoci umíněně drží, když selže „Pryč s tebou!-opatření“, tak jsme konečně ochotni vážně se s onemocněním konfrontovat. Jen doufejme, že ještě dřív, než se stane chronickým. V tomto období se člověk cítí jako oběť nemoci či nešťastných životních okolností. Poněvadž se jeho stav skutečně nelepší, pochopí, že pro uzdravení musí sám něco udělat.

2. krok: pochopení, že každá nemoc je určitým poselstvím

To je začátek poznání sebe sama ve vztahu k nemoci (proč se to přihodilo právě mně?) a ochoty převzít odpovědnost za uzdravení. Když člověk začne rozumět řeči těla, může si sestavit seznam všech tělesných zajímavostí svého života a vyhotovit si z toho vlastní psychogram: I brýle, špatné zuby, vypadávání vlasů či herpes patří do tohoto seznamu - a nejen nemoci. Co to může být za člověka, když poskytuje takovýto obrázek? Co tělo odráží z vlastního vědomí?

3. krok: rozpoznat individuální poselství nemoci

Je-li nemoc chápána jako poselství těla (a duše), potom člověk přestává nemoc „potírat“, ale chce jí porozumět. K rozluštění poselství patří otázky typu:

Které ústrojí je postižené a jaké je obecné poselství \.i\, \.l\.
Jak silné a naléhavé je postižení tohoto orgánu? (lo mi lo svou intenzitou chce zprostředkovat? Kdy jsem takto poprvé onemocněl? Jaké byly okolnosti, stresový faktor, co nemoc spustilo?)

4. krok: přijmout osobní poselství nemoci a uznat je jako zítvazué
Z toho nevyplývá jen určitá představa, ale i výzva k jednání: Jak bychom měli dát svému život nový směr? Jsme opravdu odhodlaní změnit svůj život, nebo jsme už rezignovali? Jak převedeme poselství nemoci do nového zpii sobu života?

5. krok: vyvodit důsledky z osobních poselství a řídit se podle toho
Na základě těchto důsledků si musíme osvojit nový /působ chování, změnit zvyklosti a zapojit je do našeho života. Tím se nám podaří jednu oblast vyléčit alespoň předběžně nebo s konečnou platností - podle toho, jestli u nového chování vydržíme nebo opět sklouzneme do starých kolejí.

K dokonalému uzdravení však ještě chybějí dva další kroky. To patří k hlavnímu tématu tohoto svazku: *Aktivování sebelécivých sil.*

6. krok: rozeznat sobectví jako příčinu všech nemocí

Ego, přelud či iluze našeho Já, napomáhá odloučení z celistvosti, od naší pravé přirozenosti. A to je vlastní příčina nemoci. Tato chybějící celistvost se znovu a znovu projevuje v těle jako nemoc.

Je třeba přemoci sebe-zapomnění, co nejčastěji „přicházet k vědomí“ a ve vědomí potom zůstat.

7. krok: za pomoci „sebe-identifikace“ skončit s iluzí Já a odpojením od celistvosti

Ztotožňujeme se s věrným obrazem božím tak, jak jsme byli stvořeni a jaký plán měl s námi Stvořitel, co s námi zamýšlel. Jsme ochotni žít v souladu se sebou samými a stvořením. Nemoci jako „učitele“ na cestě k sobě už není zapotřebí, a proto mizí.

Ale konečné vyléčení pokračuje ještě dalším krokem. Je vám známo, že každé uzdravení může být jen dočasné? Konečného uzdravení je mnohdy schopná až smrt. Poznali jsme, že pokus „odstraňovat“ nemoc na fyzické úrovni je příliš povrchní. Ale ani tady nestačí, abychom k tomu ještě přibrali duchovně-duševní oblast a začali léčit. I tak zůstává uzdravování stále ještě nedokonalé.

Stavu neporušenosti, to znamená zdraví, dosáhneme teprve tehdy, když se mikrokosmos *duch-duše-tělo* opět spojí s původem všech existencí. Když se zbavíme iluze Já a obnoví se jednota s jedinečnou silou. Teprve potom se definitivně rozpustí příčina všech onemocnění, *sebe-zapomnění*, a sjednocení s naší pravou existencí nám dovolí, abychom se sami uzdravili.

Jsme u cíle poznání. Hledající byl tím hledaným: JÁ JSEM.