

meditace

BRIAN L. WEISS

Dosažení vnitřního míru, lásky a radosti

Brian L. Weiss

Meditace





Od tohoto autora již vyšlo

Mnoho životů, mnoho Mistrů

Poselství Mistrů

Jedna duše, mnoho těl

Jen láska je skutečná

Minulými životy k uzdravení

Zázraky se dějí

Zrcadla času

Uvolnění stresu, dosažení vnitřního klidu



Brian L. Weiss

Meditace

Dosažení vnitřního míru, lásky a radosti

Přeložila Drahomíra Michnová





Autor této knihy nabízí pouze názory a rady, nikoli medicínská řešení. Žádnou techniku či postup v téhle knize rozhodně nepředepisuje jako léčbu závažných zdravotních problémů a v takovém případě vždy radí konzultaci s odborníkem. Jediným autorovým záměrem je nabídnout obecné informace a odpovědi na otázky, které mohou přispět k celkové emocionální i duchovní spokojenosti. Za způsob, jakým s informacemi nabídnutými v téhle knize naložíte nebo do jaké akce se pustíte, nenesou autor ani vydavatel žádnou odpovědnost.

Copyright © 2002 by Weiss Family Limited Partnership LLLP
Translation © Drahomíra Michnová, 2014
Czech edition © Metafora, 2014

All rights reserved
ISBN 978-80-7359-809-9 (PDF)

Obsah

Úvod	7
Kapitola 1: Štěstí tkví v přítomnosti – Meditace k překonání konfliktů	19
Kapitola 2: Nasměrování vnitřního světla – Meditace k uzdravení těla i mysli	33
Kapitola 3: Brána k věčnému rozměru – Meditace jako počátek duchovního rozvoje	39
Kapitola 4: Čeká nás něco velkolepého – Meditace k sebepoznání	51
Kapitola 5: Slovo závěrem – Pomoc s meditací	55
Meditační CD: Přepis nahrávky	59



Úvod

Během uplynulých více než dvaceti let jsem se stal známým díky své práci a výzkumu v oblasti regresní terapie čili terapie minulými životy. Ačkoli tento konkrétní přístup už pomohl mnoha lidem, existuje spousta dalších cestíček, jak dosáhnout vnitřního růstu a osvětlení. Zjistil jsem, že máme k dispozici mnoho dimenzí, které můžeme prozkoumávat a užívat si je, protože naše duše disponují možnostmi daleko přesahujícími hranice času a prostoru. Jsem přesvědčen, že nejsme pouhé lidské bytosti tu a tam obdařené duchovními zážitky, ale že naopak jsme duchovními bytostmi, které čas od času mívají zážitky lidské.



Ve své první knize *Mnoho životů, mnoho Mistrů* jsem psal

o tom, jak mi léčba jedné pacientky jménem Catherine změnila život. Protože ve zmíněné knize líčím své zkušenosti dost podrobně, chtěl bych na tomto místě její případ připomenout jen stručně.

Catherine mě vyhledala v mé ordinaci roku 1980. Trpěla tehdy úzkostnými stavy, fobiemi, záchvaty paniky a problematickými vztahy. Osmnáct měsíců jsem ji léčil tradičními psychoterapeutickými postupy, ale protože se nedostavily žádné výraznější známky zlepšení, rozhodl jsem se, že na ní vyzkouším hypnózu.

Když jsem Catherine uvedl do transu, požádal jsem ji, aby se vrátila do doby, kdy její obtíže vznikly. K mému úžasu ji moje pobídka vrátila do doby přibližně před *čtyřmi tisíci lety*, kdy prožila traumatické zážitky, z nichž její současné potíže pramenily. Tím, že se na ně rozpomněla a oživila si je, se její stav výrazně zlepšil.

Ale kromě svých vzpomínek Catherine také předala mnoho vzkazů od Mistrů, což jsou vysoce rozvinuté duše, jejichž moudrost a schopnost milovat posilují duchovnost lidstva. Tyto vzkazy mnou hluboce pohnuly a změnily můj pohled

na svět, na způsob, jakým jsem nahlížel na svou práci, i na vztahy s pacienty. Než jsem poznal Catherine, bylo mé lékařské vzdělání nekompromisní a ortodoxní a má psychiatrická průprava se odvíjela od tradičních psychoanalytických směrů. Po téhle zkušenosti jsem ovšem začal prozkoumávat alternativní terapie, které by mým pacientům pomohly. A právě během tohoto pátrání jsem poznal hodnotu meditace.



Mnoho lidí stejně jako Catherine prodělalo v průběhu svých životů traumatické zážitky, které byly tak pustošivé, že mohly trvale poznamenat jejich mysl i duše. Některé jsou skutečně natolik bolestivé, že nemohou zůstat v jejich vědomé paměti. Jenže i když jsou tyto vzpomínky potlačeny a odsunuty do podvědomí, účinky těchto zážitků, spolu se zbývajícími fyzickými a emocionálními reakcemi, stále přetrvávají.

Stejně jako hypnóza a další metody terapie minulými ži-

voty také meditace postupně rozvíjí schopnost koncentrovat se a takto zlehka zapátrat v podvědomé mysli. Vzpomínky na minulé životy – a na intervaly v duchovním stavu mezi jednotlivými vtěleními – jsou uchovávány v podvědomí, což je nejtvořivější a nejvíc jasnovidná úroveň mysli. Podvědomí je to, odkud čerpáme duchovní zásoby, jež jsou v našich každodenních životech tak nepostradatelné.

Při své práci s pacienty jsem zaznamenal, že meditace posiluje schopnost *rozpomenout se*. Jednoduše řečeno, v regresní terapii děláme to, že pomáháme lidem vybat si původ jejich obtíží, fyzických reakcí, strachů, vzteku a bolesti. Když je konečně zdroj traumatu zaměřen, míváme sklon nechat potíže odplynout, protože si uvědomíme, že tohle trauma je něco, co už skončilo, část minulosti, a nikoli už dnešní hrozba. Já sám jsem se na své vlastní minulé životy rozpomněl během hluboké meditace a přišla mi rovněž úžasná vnuknutí, která mi pomohla s řešením problémů mého nynějšího života. Avšak ne každý tuto terapii potřebuje, protože ne každý trpí skrytými zraněními nebo bolestí z minulých životů. Existují další způsoby dosažení vnitřního míru a rovno-

váhy a současného rozvíjení našeho duševna – a mezi nimi je vládkyní meditace. Ve skutečnosti jsem si všiml, že poté, co mí pacienti absolvují terapii minulými životy, meditace tyto terapeutické přínosy upevní.

Kromě toho jsem zjistil, že pro mé pacienty je dobré trénovat během terapie (a dokonce i po ní) s nahrávkou jedné z mých řízených meditací. Proto jsem jednu zařadil na CD, přibalené k této knize, abyste si ji mohli poslechnout a mít z ní požitek (i užitek).



Co je meditace?

Meditace je způsob zklidnění mysli tak, aby se neustále ruchy, které běžně pronikají do našeho vědomí, ztišily. V klidu tiché mysli se meditující stává pozorovatelem, dostává se do roviny odstupu a nakonec si uvědomí vyšší stav vědomí.

Stresy dnešního světa se neustále vtírají do našeho každodenního života – dokonce i chvíle příjemného uvolnění se

zkracují, protože tlak a požadavky okolí narůstají. Pod neustálou palbou stresu se naše fyzické tělo dostává na vyšší rovinu ostražitosti – jde o takzvanou reakci přípravy na „boj, nebo útěk“ – a spouští vodopád fyziologických reakcí. Strach, běžná potíže dnešního světa, také spouští vnitřní poplašné zařízení, jež nás ponouká k takovému chování, které nás má před strachem chránit. Je čím dál obtížnější naladit se na své vnitřní já, rozpomenout se na svou pravou duchovní podstatu.

Meditace nám naštěstí pomáhá vyčistit mysl. Zbavuje nás stresů, neodbytných myšlenek, střípků a ozvěn vnějšího světa – to vše totiž naši vědomou mysl ruší. Meditace ji naopak činí vnímavější vůči tomu, co je opravdu důležité. A přínos meditace daleko překračuje její rámec, i když je důležité mít na paměti, že už meditace sama je velice prospěšná. Čím hlouběji nás zavede, tím víc se vzdálíme rovině každodenního vědomí (obsahující frustraci, stres, úzkost a obavy) a přiblížíme se ke svému vyššímu já s jeho kapacitou lásky. Když takto získáme nadhled nad životem a nad svým místem v tomto světě, když oceníme lásku, která v nás spočívá,

a zjistíme, že už ten vzácný a krásný dar máme, uvědomíme si, že jsme naplněni láskou k sobě samým a že jsme schopni dosáhnout štěstí a radosti. Skutečně se stáváme osvícenými bytostmi, které zároveň toto světlo vyzařují.

Meditace vyžaduje cvik a trpělivost, ale její provádění zároveň trpělivost vytváří, a to ve stále větším množství. Konec konců je důležité, že se znovu seznamujete s nejkrásnější, nejvnímavější a nejproduktivnější částí své osobnosti. Existuje mnoho způsobů, jak toto vyšší já kontaktovat, a čím dále po této cestičce dojdete, tím snadnější bude dosahovat stále vyšších duchovních rovin. Právě proto vám v této knize pomohu objevit techniky meditace a vizualizace, které vám otevrou mysl *a také* srdce.



Jak začít

Je snadné zabřednout do problémů a potíží. Možná vám občas připadá, že jste v životě uvázli na jednom místě, že kte-

rého se nedokážete pohnout dál. Ale řešení může být zcela snadné a spočívá prostě v tom, že si vyhradíte dvacet minut denně na každodenní meditaci.

Začněte tím, že se pohodlně posadíte (nebo si lehnete, pokud je vám to milejší), zavřete oči a jen se *uvolníte*. Povolíte svaly a začnete věnovat pozornost svému dechu, zaznamenáte místa, kde cítíte napětí. Pošlete svému tělu vzkaz: *Všechno je dobré, všechno je v klidu. Uvolni se, nedělej si s ničím starosti*. Požádejte každý sval, aby se zbavil napětí a uvolnil se.

Nechte roztržštěné myšlenky volně plynout, proplovat myslí a požádejte ji, aby zamezila přístupu dotěrných hlasů, které vás obvykle bombardují – jednomu po druhém, je-li to nutné. Vezměte jednu věc po druhé, jeden problém za druhým. Prožívejte *přítomný* okamžik intenzivně – ten vzácný, jedinečný okamžik nadhledu, světla a povznesení – nechte jej působit a vzdejte se mu.

Protože přítomnost je jediným místem, kde můžete najít štěstí a radost, psychospirituální terapie zdůrazňuje uvědomění si přítomného okamžiku. Lidská mysl je nádherným tajemstvím, originálním mistrovským dílem, které nás může

přenést buď do výšin radosti, nebo do hlubin trápení. Vní-
 mavost je uvědomění si myšlenek, citů, pocitů a dojmů, kte-
 ré nás v daném okamžiku zaměstnávají. Eliminací rušivých
 faktorů z minulosti a budoucnosti nám meditace otevírá
 dveře k vnitřnímu míru a zdraví. Soustředění na přítom-
 ný okamžik se můžete naučit tím, že se zaměříte na nějaké
 slovo, mantru, představu či zvuk – nebo prostě vyprázdníte
 mysl. (Pomůže vám i poslech přiložené meditační nahrávky
 a soustředění na její slova.)

Meditace nás vytáhne z rutiny každodenního vědomí,
 slouží jako připomínka toho, co jsme se naučili o vyšších,
 duchovnějším hodnotách. Připomene nám větší obraz, zná-
 zornující důležité a nedůležité věci v našem životě. Možná
 si budeme vědomi náhlého pochopení, řešení, které nás
 předtím nenapadlo – nebo získáme jasnější pohled na pro-
 blém, který nás zneklidňuje, jako když se v tmavé místnosti
 náhle cvakne vypínačem. Tomu se říká „vhled“ a je to pro-
 buzením do konečné reality.

