

▼• minulými ŽIVOTY k uzdravení

BRIAN L. WEISS

Objevte sílu regresní terapie –

k zahojení duševních traumat
a zázračné proměně mysli, těla i vztahů

Od autora
bestselleru
Mnoho životů,
mnoho Mistrů

Předmluvu napsal světoznámý
průkopník reinkarnační regrese
Raymond A. Moody

BRIAN L. WEISS

minulými
ŽIVOTY
k uzdravení

BRIAN L. WEISS

minulými
ŽIVOTY
k uzdravení

Přeložila

Drahomíra Michnová



Copyright © 1992 by Brian L. Weiss, MD
Translation © Drahomíra Michnová, 2012

All rights reserved

ISBN 978-80-7359-353-7 (papírová kniha)
ISBN 978-80-7359-969-0 (e-pub)
ISBN 978-80-7359-956-0 (PDF pro čtečky)
ISBN 978-80-7359-938-6 (mobi)
ISBN 978-80-7359-921-8 (PDF)

Obsah

Poděkování	7
Předmluva	9
Začátek	13
Hypnóza a regrese	21
Zkušeností k porozumění	37
Léčbou duše k uzdravení těla	56
Náprava problematických vztahů	79
Léčba vnitřního dítěte a týraného dítěte	97
Odstranění potřeby ochrany: Odhalení pramenů obezity a užívání návykových látek	120
Proti zármutku	133
Otevření mysli síle mystických zážitků	150
Obohacení života	163
Techniky regrese	178
<i>Příloha A – Relaxační a regresní nahrávka</i>	194
<i>Příloha B – Seznam doporučené četby</i>	201

PODĚKOVÁNÍ

Můj největší dík patří Fredu Hillsovi, Barbaře Gessové a Bobu Benderovi, všem těm báječným redaktorům nakladatelství Simon & Schuster, kteří mi svými radami, povzbuzením a odbornými znalostmi s touto knihou tolik pomohli.

Zároveň upřímně děkuji Deborah Bergmanové, své externí redaktorce, která obratně upravila a vylepšila styl spontánně plynoucí pracovní verze mé knihy.

Srdečný dík si zaslouží Lois de la aba, má literární agentka, která se stala i mou kamarádkou.

A závěrem chci vyjádřit hluboký vděk všem svým klientům, kteří mě neustále učí o životě a lásce.

*Věnováno Carol, Jordanovi a Amy,
mé rodině,
s velikou a věčnou láskou*

PŘEDMLOVA

Během posledních dvaceti let naše západní společnost prošla jakousi revoluční změnou vědomí, která se děla postupně a zvolna, takže jsme si ji sotva uvědomovali. Nyní už zde ale je celá generace mladých lidí, kteří pravidelně slychali a četli o zážitcích blízké smrti, o návratech do minulých životů, o cestách mimo tělo, o zjevování zesnulých a o spoustě dalších zvláštních jevů duchovního života. Často mám tu čest a potěšení přednášet vysokoškolským studentům a pořád mě trochu leká, s jakým klidem a přirozeností mluví o svých vlastních vizích a cestách na onen svět.

Zájem veřejnosti o prožitky klinické smrti začal kolem roku 1975 a mnozí nad tím jen mávli rukou jako nad nějakým přechodným poblázněním, módním výstřelkem. Nyní, o sedmáct let později, už si začínám uvědomovat, že takzvaný prožitek blízké smrti (PBS nebo NDE – Near-death experience) je v naší kultuře prokázaný fakt. Věřím, že stojíme na pokraji doby, kdy se staneme (pokud jsme se už nestali) jednou z mnoha historických společností, kde jsou jasnozřivost a další duchovní schopnosti lidských bytostí považovány za samozřejmost. „Obyčejní“ lidé stále více mluví o svých duchovních vizuálních zážitcích a vyměňují si informace o různých technikách, jak je vyvolat a jak jim napomoci.

Rada lékařů a psychologů ve Spojených státech, Evropě i jinde se zabývá výzkumem v této oblasti a jejich bádání přináší ohromující výsledky. Dovolím si tady zmínit aspoň pár jmen těchto badatelů: jsou to doktoři Brian Weiss, William Roll, Ken Ring, Bruce Greyson, Melvin Morse a samozřejmě mnoho dalších. Jsem vážně přesvědčený, že během několika málo let dospěje tento vý-

zkum do bodu, kdy duševně normální jedinci lehce dosáhnou takových intenzivních prožitků, které můžeme přinejmenším nazvat „paranormálními“ a stejně dobře i „duchovními“. Dovolte mi uvést jeden příklad: Loni jsem s kolegy vypracoval techniku, s jejíž pomocí může běžný, psychicky stabilní dospělý člověk v bdělém stavu vědomí dosáhnout toho, že uvidí své zemřelé blízké, a to trojrozměrně, barevně a v životní velikosti. A navíc, k mému vlastnímu překvapení, moji sledovaní jedinci (a to šlo zatím vždy o profesionály s velice střízlivým uvažováním) trvali na tom, že ona setkání byla „reálná“. Všichni byli přesvědčeni, že své zesnulé blízké či přátele nejen viděli, ale skutečně se ocitli v jejich přítomnosti. Takový zážitek mám vlastně nyní za sebou i já. Seděl jsem se svou babičkou, která před několika lety zemřela, a mluvil s ní a náš rozhovor byl v každém směru stejně skutečný jako ty, které jsme vedli, když byla ještě „naživu“. Na tomto zážitku je nejúžasnější – a já se setkal se spoustou lidí z různých koutů světa, kteří jej také absolvovali – že se zdál naprosto normální a přirozený, nebylo na něm nic znepokojujícího, natožpak strašidelného.

Jsem přesvědčen, že jde o tohle: Kolektivně otevíráme svoje nitro, vzájemně se mezi sebou otevíráme změněným stavům vědomí, které naši předkové z dávných dob tak dobře znali, ale které naše rozvíjející se civilizace v určitém bodě svého vývoje potlačila, odvrhla jako pověry nebo dokonce jako něco ďábelského. Podle mého názoru existuje šance, že by nastoupený vývoj mohl mít pro lidstvo obrovský užitek. Český prezident Václav Havel pronesl v americkém Kongresu plamenný projev, v němž vyjádřil své pevné přesvědčení, že jedině celosvětovou revolucí v lidském vědomí dokážeme odvrátit svět od jeho současného směřování k sebezničení. Jeho názoru sekundoval pan Gorbačov, když prohlásil, že k záchraně jeho rozvrácené země je nezbytně nutná duchovní obroda.

Návrat do minulých životů, o kterém doktor Brian Weiss v této knize píše, je jedním z příkladů mimořádných jevů lidského vědomí, které se nyní těší přijetí široké veřejnosti. Nikdo se za takový prožitek nemusí stydět nebo se kvůli němu cítit trapně, ani v nejmenším. Jeden z význačných historiků dnešní doby, sir Arnold Toynbee, uvádí, že jej k sepsání jeho monumentálního historického díla inspirovaly osobní prožitky, které byly – třebaže spontánní – velice podobné těm, jež popisuje Brian Weiss.

Lidé, kteří mají za sebou prožitek blízké smrti, nám říkají, že se v těchto zdánlivě posledních okamžicích svého pozemského života dozvěděli, že tou nejdůležitější věcí, kterou můžeme udělat, zatímco jsme ještě tady, je naučit se milovat. Nyní se ukazuje, že to je jediná cesta, jak můžeme změnit svět k lepšímu, a zároveň se zdá, že rozvíjející se techniky, s jejichž pomocí lze měnit vědomí, jsou tím nejlepším způsobem, jak toho dosáhnout.

Brian Weiss je opravdu průkopníkem v obeznamování široké veřejnosti s bezpečnými způsoby a technikami změny vědomí, které napomáhají rozšířit sebepoznání, a tím prohlubují vzájemné porozumění mezi lidmi. Obzvláště v této době celosvětového rozvoje elektronické komunikace je možné, že dokážeme nastolit duchovní obrodu, která spojí lidi celého světa v lásce a míru, a to právě i propagací technik, které doktor Weiss a další badatelé vyvinuli.

Raymond A. Moody

11. května 1992

ZAČÁTEK

Pro ty z vás, kdo nečetli mou knihu *Mnoho životů, mnoho mistrů*, bude zřejmě nezbytných pár slov na úvod.

Dokud jsem za sebou neměl ty neuvěřitelné zážitky s Catherine, pacientkou, jejíž terapie se stala základem oné knihy, byl můj profesní život jednostranný a velice akademický. Absolvoval jsem s vyznamenáním Kolumbijskou univerzitu a na lékařské fakultě Yaleovy univerzity, kde jsem absolvoval praxi v oboru psychologie, jsem obdržel lékařský diplom. Až dosud jsem pracoval jako profesor na několika prestižních lékařských fakultách a publikoval přes čtyřicet vědeckých pojednání týkajících se psychofarmakologie, mozkové chemie, poruch spánku, deprese, stavů úzkosti, poruch způsobených užíváním návykových látek a Alzheimerovy choroby. Jedinou knihou, která mi v té době vyšla, byla *Biology of Cholinergic Function* (*Biologie cholinergních funkcí*). Nestala se žádným bestsellerem, i když mým pacientům trpícím nespavostí přece jen pomohla. Pokud šlo o „nevědecké“ obory jako například parapsychologii, byl jsem „mozkově levohemisférový“, obsedantně-kompulzivní a těžce skeptický. O pojmech jako minulé životy či reinkarnace jsem nic nevěděl, a ani nic vědět nechtěl.

Catherine byla pacientka, kterou za mnou poslali asi rok poté, co jsem se stal přednostou psychiatrického oddělení kliniky Mount Sinai v Miami Beach na Floridě. Catherine se blížila třicítka, byla to katolička z Nové Anglie a tato víra jí plně vyhovovala, v téhle oblasti si nepřipouštěla a vůbec žádné pochybnosti. Trpěla různými fobiemi, náhlými záchvaty úzkosti, depresí a opakujícími se děsivými sny. Tyto potíže ji sužovaly celý život a začínaly se zhoršovat.

Při konvenční psychoterapii, ačkoliv trvala déle než rok, se její stav nelepšil. Domníval jsem se však, že za tak dlouhou dobu už by nějaké zlepšení nastat mělo. Catherine pracovala jako nemocniční laborantka, byla dost inteligentní a orientovala se v lékařské problematice, takže by každý předpokládal, že se zdárné výsledky terapie dostaví. Ani z hlediska její povahy nic nenasvědčovalo tomu, že tenhle případ bude obtížný. Také prostředí, ve kterém žila, a rodinné zázemí slibovaly dobrou prognózu. Protože Catherine měla chronický strach z dávení a dušení, odmítala všechny léky, a tudíž jsem jí nemohl ordinovat antidepresiva a uklidňující prostředky, čili žádný z medikamentů, které nás ve škole učili v takových případech předepisovat. Její odmítání léčiv se ovšem později ukázalo jako požehnání, jenže to jsem v té době ještě nevěděl.

Catherine nakonec souhlasila, že zkusí hypnózu, formu cílené koncentrace, aby si připomněla své dětství a pokusila se najít potlačená či zapomenutá traumata, o nichž jsem byl přesvědčen, že musejí být příčinou jejích současných potíží.

Dokázala se pak dostat do hlubokého hypnotického tranzu a začínala se rozpomínat na události, na které by si vědomě nevzpomněla. Například na to, jak ji někdo strčil ze skokanského prkna do vody a jak se v ní topila a dusila. Nebo na to, jak se bála, když jí u zubaře nasadili masku na anestezii, a co bylo nejhorší, vyplula i vzpomínka na to, jak ji její otec alkoholik ve věku jejích tří let osahával. Vypravila si jeho velkou dlaň, kterou jí zacpával pusou, aby nekřičela. Byl jsem si jistý, že už máme odpovědi na všechny otázky. Zároveň jsem byl přesvědčený, že její stav se teď už vylepší.

Jenže chorobné příznaky neustoupily. Překvapilo mě to. Aspoň nějaký pokrok jsem očekával. Když jsem nad touto patovou situací uvažoval, dospěl jsem k závěru, že v jejím podvědomí musejí být pohřbena ještě další trau-

mata. Jestli ji její otec osahával, když jí byly tři, dělal to možná ještě dřív. Zkusíme hypnózu znovu.

Následující týden jsem Catherine opět důkladně zhypnotizoval. Ale tentokrát jsem jí neúmyslně dal jeden nepřesný, nepřímý pokyn.

„Běžte zpět do doby, v níž tenhle chorobný symptom vznikl,“ vyzval jsem ji.

Čekal jsem, že se Catherine znovu vrátí do svého raného dětství.

Jenže ona se místo toho vrátila asi o čtyři tisíce let! Na starověký Blízký východ, do života, kdy měla jinou tvář a tělo, jiné vlasy, jiné jméno. Rozpomněla se na zeměpisné detaily, na oděv a každodenní předměty z té doby. Vybavila si svůj tehdejší život až do chvíle, kdy při nějaké povodni či přílivu utonula a voda jí ještě předtím vyrvala z náručí její malé dítě. Když Catherine v onom životě zemřela, vznášela se nad svým tělem, prožila stav blízké smrti, jak jej ve svých pracích popisují dr. Elizabeth Kübler-Rossová, dr. Raymond Moody, dr. Kenneth Ring a další, o jejichž výsledcích si podrobněji povíme později. Catherine však tyto lidi vůbec neznala a o jejich práci nikdy neslyšela.

Při tomto hypnotickém sezení se rozpomněla ještě na dva další životy. V jednom z nich byla v 18. století španělskou prostitutkou, ve druhém řeckou ženou, která žila o pár století později než ta z Blízkého východu.

Šokovalo mě to a byl jsem skeptický. Za ta léta jsem už zhypnotizoval stovky pacientů, ale nic podobného se mi dosud nestalo. Catherine jsem už však za ten rok intenzivní psychoterapie dobře znal. Věděl jsem, že není psychotička, nemá halucinace, netrpí rozdvojením osobnosti, není snadno ovlivnitelná a nezneužívá žádné drogy ani alkohol. Dospěl jsem k závěru, že její „vzpomínky“ musely být nějakým fantazírováním nebo sněním.

Ale stalo se něco velice neobvyklého. Catherininu potíže začaly prudce ustupovat, a já věděl, že fantazie nebo

snový materiál by k takovému rychlému a naprostému klinickému vyléčení nikdy nevedly. Týden po týdnu a po dalších hypnózách, kdy si vybavila ještě víc minulých životů, tyto její dříve neřešitelné potíže zmizely. Za pár měsíců byla naprosto vyléčená – a to bez jakýchkoliv medikamentů.

Moje pochybnosti se začaly postupně rozplývat. Během čtvrtého nebo pátého sezení došlo při její hypnóze k něčemu ještě podivnějšimu. Po další smrti v nějakém dávném životě se Catherine vznášela nad svým tělem a byla přitahována k onomu známému duchovnímu světlu, se kterým se ve svém stavu mezi životy vždycky setkala.

„Říkají mi, že je spousta bohů. V každém z nás je Bůh.“

Z toho, jak chraptěla, jsem usoudil, že se nachází v období mezi životy. Nasvědčovalo tomu i určité spirituální zabarvení řeči. Co řekla dál, mi úplně vyrazilo dech.

„Je tu váš otec a váš syn, ten je ještě malý. Váš otec říká, že ho znáte, protože se jmenuje Avrom a vaše dcera má jméno po něm. Také jeho smrt způsobilo srdce. I u vašeho syna sehrálo srdce důležitou roli, bylo totiž poškozené... Je to pro vás obrovská ztráta, že už nežije. Jeho duch je velice vyvinutý... Svou smrtí vykoupil vinu rodičů. Také vám chtěl ukázat, že medicína na všechno nestačí, že její možnosti jsou značně omezené.“

Catherine přestala mluvit a já seděl mlčky, zkoprnělý úžasem. Chtěl jsem si to všechno přebrat, ale mozek jsem měl úplně ochromený. V ordinaci jako by najednou byla hrozná zima.

Catherine věděla o mém osobním životě velice málo. Na stole jsem měl fotku své malé dcery, miminka, které se šťastně smálo a v jinak bezzubých ústech mělo dva spodní zoubky. Vedle byla fotografie mého syna. Jinak Catherine nevěděla o mé rodině a osobním životě zholá nic. Byl jsem velice dobře vyškolen, pokud jde

o tradiční psychoterapeutické postupy. Terapeut měl být *tabula rasa*, čistý nepopsaný list, na který může pacient projektovat své pocity, myšlenky a postoje. Ty pak terapeut analyzuje, a rozšíří tak arénu pacientovy mysli. A já tento terapeutický odstup od Catherine udržoval. Znala mě jen jako psychiatra, nevěděla nic o mé minulosti nebo o mém soukromém životě. Nikdy jsem ani v ordinaci nevyvěšoval svoje diplomy.

Největší tragédií v mém životě byla nečekaná smrt mého prvorozeného syna Adama, který roku 1971 předčasně zemřel ve věku pouhých triadvaceti dnů. Asi deset dní potom, co jsme si ho přivezli z porodnice, začal mít dýchací potíže a úporně zvracel. Bylo velice těžké stanovit diagnózu. „Naprosto anomální odkrvení plicní žíly s tepenním septálním defektem,“ sdělili nám. „Vyskytuje se přibližně v jednom případě z deseti milionů narozených dětí.“ Plicní žíly, které měly přivádět okysličenou krev zpátky do srdce, byly nesprávně nasměrované, vstupovaly do srdce na špatné straně. Jeho srdce jako by bylo obrácené, *pozpátku*. Velmi, velmi vzácný případ.

Hrdinská operace s použitím mimotělního oběhu Adama nezachránila, umřel několik dní poté. Měsíce jsme truchlili, naše naděje a sny byly zmařené. Za rok se nám narodil syn Jordan, konejšivý balzám na naše rány.

Přibližně v době, kdy jsme o Adámka přišli, jsem začal mít pochyby, jestli jsem se nerozhodl špatně, když jsem si jako svůj obor nakonec zvolil psychiatrii. Moje praxe na interně, kterou jsem absolvoval po studiu, se mi líbila, a dokonce mi tam nabídli stálé místo. Po Adamově smrti jsem se však pevně rozhodl, že se stanu psychiatrem. Zlobil jsem se, že moderní medicína se všemi pokročilými postupy a rozvinutou technikou nedokázala zachránit mého syna, to obyčejné maličké dítětko.

Můj otec se celý život těšil výbornému zdraví, ale roku 1979 dostal silný infarkt, ve věku jedenašedesáti let. Nepodlehl mu hned, ale jeho srdeční stěna byla nenapravitelně poškozena, a on po třech dnech zemřel. Stalo se to asi devět měsíců před mou první schůzkou s Catherine.

Můj otec byl zbožný člověk, spíš rituálně než duchovně. Jeho hebrejské jméno Avrom se k němu hodilo lépe než anglické Alvin. Čtyři měsíce po jeho smrti se nám narodila dcera a dostala jméno po něm – Amy.

A najednou se na mě roku 1982 v tiché, zšeřelé ordinaci snesla ohlušující kaskáda skrytých, tajných pravd. Plaval jsem v duchovním moři a ty vody se mi nesmírně líbily. Naskočila mi husí kůže. Catherine nemohla tyto věci odnikud vědět. Ani si je nemohla nikde předem vyhledat. *Hebrejské* jméno mého otce, to, že jsem měl syna, který hned po narození zemřel na srdeční vadu, jež se vyskytuje u jednoho novorozence z deseti milionů, mé váhání, jestli se věnovat medicíně, smrt mého otce a jméno mé dcery po dědečkovi – to bylo příliš. Příliš konkrétní, příliš pravdivé. Tahle obyčejná laborantka byla tlumočnicí transcendentálních vědomostí. A když dokázala odhalit tyto pravdy, co dalšího v ní ještě je? Potřeboval jsem vědět víc.

„Kdo je tam?“ vychrlil jsem. „Kdo vám to všechno říká?“

„Mistři,“ zašeptala, „duchové Mistři. Říkají mi, že jsem prošla už osmdesáti šesti životy.“

Věděl jsem, že Catherine o mně ty věci, které vykládala, neví, nemůže tato fakta znát. Můj otec zemřel v New Jersey a je pohřben ve státě New York. Adam umřel před deseti lety v New Yorku, dvanáct set mil odtud. Tady na Floridě o tom vědělo jen pár mých nejbližších přátel. A ještě méně jich znalo okolnosti jeho smrti. V naší nemocnici o tom zcela určitě nevěděl nikdo. Catherine

se nemohla o naši rodinné historii nijak dozvědět. Přesto vyslovila „Avrom“ a ne anglickou verzi toho jména, Alvin.

Když můj šok odezněl, začal jsem se zase chovat jako obsedantně-kompulzivní, vědecky vyškolený psychiatr. Důkladně jsem prohledával knihovny a knihkupectví, pídil se po dalších informacích. Objevil jsem několik vynikajících děl, jako například vědecké pojednání doktora Iana Stevensona, který pracoval s malými dětmi, jež projevíly vzpomínky reinkarnačního typu, šlo o výzkum, o kterém se v této knize stručně zmíním později. Také jsem objevil několik publikovaných studií klinických lékařů, kteří využili návrat do minulých životů, což spočívá v použití hypnózy a dalších souvisejících technik, jež pacientově podvědomé mysli umožňují vyvolat vzpomínky z předchozích životů. Teď už vím, že se mnohem víc lékařů bojí takové věci publikovat, mají strach z reakcí veřejnosti a obavy o svou kariéru a pověst.

Catherine, jejíž příběh jsem do všech podrobností vylíčil ve své knize *Mnoho životů, mnoho Mistrů*, prošla desítkou minulých inkarnací a byla vyléčena. Teď vede šťastnější a radostnější život, zbavila se svých paralyzujících symptomů a svého přetrvávajícího strachu ze smrti. Ví, že část jí samé, ta, která obsahuje její paměť a osobnost a má daleko větší náhled než její vědomá mysl, její fyzickou smrt přežije.

Po svých zkušenostech s Catherine se můj další pohled na psychoterapii začal zásadně měnit. Uvědomil jsem si, že regresní terapie nabízí rychlou metodu odstranění psychiatrických potíží, které předtím vyžadovaly měsíce či roky nákladné léčby. Tento způsob představoval přímější cestu k odstranění bolestí a strachu. Začal jsem tuto terapii používat na dalších pacientech, opět s vynikajícími výsledky. V době, kdy tohle píšu, jsem už při individuálních sezeních vrátil do minulých životů stovky klientů. A při skupinových seminářích mnohokrát více.

Kdo jsou mí pacienti? Jsou to lékaři, právníci, podnikatelé, jiní terapeuti, ženy v domácnosti, dělníci, prodavačky a tak dále. Jsou to lidé různého vyznání, z různého sociálně ekonomického prostředí, s různým vzděláním a žebříčkem hodnot. Přesto si mnozí z nich dokázali vzpomenout na to, že přežili smrt svého těla.

Většina mých pacientů se do minulého života vrátila pomocí hypnózy. Ostatní si však na své předešlé životy vzpomněli při meditaci nebo spontánně během intenzivního pocitu *déjà vu*, v živých snech nebo jinak.

Mnoho se jich dokázalo zbavit chronických celoživotních problémů, jako jsou specifické fobie, záchvaty paniky, stálé noční můry, nevysvětlitelné strachy, obezita, opakované destruktivní vztahy, fyzická bolest a nemoc atd.

Přitom rozhodně není ve hře placebo efekt. Většinou totiž nejde o lidi, kteří by byli naivní, důvěřiví a snadno ovlivnitelní. Pamatují si mnohé – jména, data, zeměpisné údaje, podrobnosti. A když si jednou vzpomenu, podobně jako Catherine, vyléčí se.

Důležitější než vyléčení konkrétních fyzických či emočních potíží je ale možná vědomí, že neumíráme se svými těly. Že jsme nesmrtelní. Že skutečně přežíváme svou fyzickou smrt.

Tato kniha vypráví o tom, co jsem se o léčivém potenciálu návratu do minulých životů naučil od té doby, kdy jsem dopsal *Mnoho životů, mnoho Mistrů*. Všechny případy z mé praxe, které zde líčím, jsou pravdivé. Změnil jsem jen jména a podrobnosti, které by mohly vést k identifikaci jejich aktérů.

HYPNÓZA A REGRESE

Hypnóza je hlavním nástrojem, který používám, abych pacientům pomohl proniknout ke vzpomínkám na minulé životy. Mnozí se mě však ptají, co to hypnóza je a co se stane, když se člověk do tohoto stavu dostane, ale opravdu nejde o nic tajemného ani zvláštního. Hypnóza je stav cílené koncentrace, jaký mnozí z nás zažívají denně.

Když jste uvolnění a dokážete se soustředit tak, že vás okolní zvuky ani jiné podněty neruší, nacházíte se v lehkém hypnotickém stavu. Každá hypnóza je ve skutečnosti autohypnózou a jste to vy, kdo celý proces řídí. Terapeut je pouze váš průvodce. Většina z nás se do hypnotického stavu dostává denně – když nás pohltí dobrá kniha nebo film, když řídíme auto a poslední kousek cesty si ani neuvědomujeme, jak jsme se dostali domů, prostě kdykoliv přepneme na „automatického pilota“.

Jedním z cílů hypnózy, stejně jako je tomu u meditace, je proniknout do podvědomí. To je část naší mysli, která leží pod běžným vědomím, pod neustálým bombardováním myšlenek, pocitů, vnějších podnětů a dalších útoků na naše vnímání. Podvědomá mysl funguje na hlubší úrovni než naše obvyklá rovina vědomí. V podvědomí dochází k mentálním procesům, které si ovšem neuvědomujeme. Jestliže něco z nich probleskne do vědomí, zažíváme okamžiky intuice, osvětlení a kreativity.

Podvědomí není ohraničeno našimi hranicemi logiky, prostoru a času. Dokáže si pamatovat všechno, z kterékoliv doby. Umí přinášet nápaditá řešení našich problémů. Dokáže přesáhnout vše, co je běžné, a dotknout se moudrosti daleko za hranicemi našich každodenních schopností. Hypnóza nás dovede k moudrosti podvě-

domí cíleným způsobem, abychom dosáhli uzdravení. Ve stavu hypnózy se ocitáme, když je obvyklý vztah mezi vědomím a podvědomím překonfigurovaný tak, aby podvědomí hrálo dominantnější roli. Existuje široké spektrum hypnotických technik. Jsou zaměřené na dosažení širokého spektra hypnotických stavů, od lehkých až k hlubokým.

Hypnóza je svým způsobem kontinuum, v němž si na vyšším nebo nižším stupni uvědomujeme vědomou i podvědomou mysl. Zjistil jsem, že mnoho lidí lze zhypnotizovat na úroveň vhodnou k terapii, pokud jsou o hypnóze poučeni a pokud s nimi prodiskutujete jejich obavy a toho strachu je zbavíte. Většina veřejnosti má o hypnóze mylné představy získané z televize, filmů a divadelních představení.

Když jste zhypnotizovaní, *nespíte*, není to spánek. Vaše vědomá mysl si při hypnóze neustále uvědomuje, co prožíváte. I přes hluboký podvědomý kontakt dokáže vaše vědomá mysl komentovat, kritizovat, cenzurovat. Stále máte kontrolu nad tím, co říkáte a děláte. Hypnóza *není* „sérum pravdy“. Nenastoupíte ani do stroje času a nepřenesete vás to znenadání do jiné doby a na jiné místo tak, že si nebudete vědomi současnosti. Někteří lidé v hypnóze sledují svou minulost, jako by se dívali na nějaký film. Jiní se zapojí intenzivněji, jejich reakce jsou emotivnější. Další zase víc „cítí“, než „vidí“. Někdy jsou převažující reakcí sluchové či dokonce čichové vjemy. Dotyčný si také i po návratu do normálního stavu pamatuje všechno, co během hypnózy prožil.

Může se zdát, že k dosažení těchto hlubších úrovní hypnózy je třeba velkého umění. Avšak každý z nás jimi denně prochází – v době před usnutím, mezi bděním a spánkem a naopak. Když se probouzíme a zatím si dokážeme živě vybavit své sny, ale nejsme ještě úplně bdělí, nacházíme se v hypnagogickém stavu. To je mezidobí oddělující spánek od denního fungování, kdy nám do

mysli znovu vstoupí naše každodenní vzpomínky a běžné starosti. Hypnagogický stav je stejně jako hypnóza velice tvůrčí. Při něm je naše mysl zcela obrácena dovnitř a může dosáhnout inspirace podvědomím. Mnozí jej považují za jakýsi stav „geniality“ bez hranic. Máme při něm přístup ke všem svým zdrojům a jsme zbaveni veškerých omezení, která jsme si sami vnutili.

Thomas Alva Edison si těchto hypnagogických stavů cenil tak vysoce, že si vypracoval vlastní techniku, jak se v nich během práce na svých vynálezech udržet. Sedal na určité židli a používal různé meditační a relaxační techniky, aby dosáhl stavu vědomí, který nastává mezi spánkem a probuzením. V sevřené pěsti otočené dlaní dolů držel kovové kuličky, ruku si opíral o opěradlo. Pod ni si postavil kovovou mísu. Když usnul, prsty se mu rozevřely, kuličky spadly do kovové mísy a hluk jej probudil. Tenhle postup opakoval znovu a znovu.

Tento hypnagogický stav je velice podobný hypnóze a ve skutečnosti je mnohem hlubší než mnohé stupně hypnózy. Tím, že terapeut se zkušenostmi s hypnózou pomůže pacientovi dosáhnout hlubší roviny mysli, dokáže výrazně urychlit proces jeho uzdravení. A když tvůrčí myšlenky a řešení přesáhnou osobní problémy, může z toho mít užitek i větší část společnosti, tak jako je tomu dodnes v případě Edisonova vynálezu žárovky. Pak se tento proces může dotknout celého světa.

Pacient naslouchá hlasu, který ho vede, a tím dosáhne hlubší roviny hypnózy a relaxace. Nikdo z těch, které jsem dosud hypnotizoval, v hypnotickém stavu „neuvázl“. Z hypnotického tranzu se můžete vynořit, kdykoliv chcete. Žádný pacient se také v hypnóze nikdy nezpronevěřil svým morálním či etickým zásadám. Nikdo se proti své vůli nechoval jakkoliv nepatříčně. Při hypnóze vás nikdo nemůže ovládat a mít vás v moci, stále máte nad sebou plnou kontrolu.

Vaše mysl je v tomto stavu vždy bdělá a pozorná. Proto