



SVETLO V SRDCCI TEMNOTY

Prekvapujúca pravda o pocitoch
úzkosti, strachu, depresie a spôsob,
ako sa vymaniť z ich zovretia

KEVIN BILLET
BRANDON BAYS



SVETLO V SRDCI TEMNOTY

Prekvapujúca pravda o pocitoch
úzkosti, strachu, depresie a spôsob,
ako sa vymaniť z ich zovretia

KEVIN BILLET
BRANDON BAYS



LIGHT IN THE HEART OF DARKNESS

Copyright © 2018 Kevin Billett, Brandon Bays

Slovak edition © 2019 by Eastone Group, a.s.

All rights reserved.

Z anglického originálu Kevin Billett, Brandon Bays – *Light in the Heart of Darkness* vydaného vydavateľstvom Best Seller Publishing® preložila Monika Harmadyová.

V roku 2019 vydalo vydavateľstvo Eastone Books, Bratislava.

www.eastonebooks.com

Translation © 2019 Mgr. Monika Harmadyová

Redakčné úpravy: Mgr. Alica Činčárová

Layout: Studio Eastone

Tlač: Kasico, a. s.

Všetky práva vyhradené.

Okrem použitia ukážok pre účely recenzie a kritiky žiadna časť tejto knihy nesmie byť reprodukováaná ani šírená v akejkoľvek forme alebo akýmikoľvek prostriedkami bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa.

ISBN 978-80-8109-372-2

VENOVANIE

Môjmu otcovi
Williamovi Johnovi Billettovi,
ktorý bol stelesnením životného optimizmu,
veľkorysej lásky, pozitívnosti a vízie

A temnota sa stane svetlom.

A ticho tancom.

— *T. S. Eliot*

OBSAH

Vyhlásenie	XI
Čo môžete očakávať od tejto knihy	XIII
Predslov Brandon Bays	XV
Pozvanie	XXII
1: Dôverne známy pocit	1
2: Mýty o depresii	8
Cvičenie 1	19
3: Ako nás menia emócie	22
Cvičenie 2	27
Cvičenie 3	33
4: Manipulácia s emóciami má svoje dôsledky	36
Cvičenie 4	49
5: Sila negatívneho osobného príbehu – Obmedzujúce presvedčenia a prisahy	53
Cvičenie 5	57

6: Jediný spôsob, ako sa dostať von, je vojsť dnu a prejsť z jednej strany na druhú	66
7: Dva negatívne impulzy, ktoré prispievajú k depresii	74
8: Cesta k slobode	89
9: Cesta – metódy uzdravenia	109
Cvičenie 6	112
Cvičenie 7	130
Cvičenie 8	133
Cvičenie 9	136
Cvičenie 10	144
10: Vedomé posúvanie sa vpred – Správne rozhodnutia týkajúce sa životného štýlu	162
11: Vedomé posúvanie sa vpred – Objavovanie zmyslu života	173
 Záver – Život v slobode	 183
Odporúčané čítanie	195
Podakovanie	197

Vyhlásenie

Toto nie je odborná príručka, nekladie si za cieľ podať komplexné informácie o depresii ako chorobe. Je to praktická kniha, ktorá vám má pomôcť oslobodiť sa od úzkosti a depresie, bez ohľadu na to, kto ste, odkiaľ pochádzate a aká je vaša životná situácia. Je to kniha vychádzajúca z priamej skúsenosti oslobodenia sa, odhalenia najhlbších príčin pocitov úzkosti a depresie a ich úplného odstránenia. Je to kniha plná príkladov a príbehov, ktoré, ako verím, udrú na vašu citlivú strunu a hlboko vo vás zarezonujú. Možno si počas čítania položíte otázku: „Aká je moja verzia tejto situácie alebo príbehu?“ Alebo: „V čom sú moje životné skúsenosti podobné?“

Táto kniha si v žiadnom prípade nekladie za cieľ diagnostikovať alebo liečiť akýkoľvek druh ochorenia. Pokiaľ máte záujem o stanovenie diagnózy alebo liečbu, obráťte sa, prosím, na kvalifikovaného lekára. Uvádzame aj nasledujúci právny dodatok:

Zámerom obsahu tejto publikácie nie je informovať, navrhovať, uvádzať či vyhlasovať, či už explicitne alebo implicitne, bez ohľadu na kontext alebo interpretáciu, že terapia Cesta® alebo akreditovaní školitelia či iní zástupcovia „Cesty“, alebo akákoľvek služba, školenie, postupy, materiály či produkty poskytované alebo prezentované akreditovaným školiteľom či iným zástupcom „Cesty“, zahŕňajú, ponúkajú alebo sprostredkujú čokoľvek iné ako proces riadenej introspekcie a sebaobjavenia jednotlivca, či akúkoľvek holistickú, mystickú alebo inú liečbu fyzického, duševného,

psychologického, psychiatrického alebo iného ochorenia, choroby, stavu alebo problému, alebo že „Cesta“ alebo akákoľvek služba, školenie, postupy, materiály či produkty sú, alebo by sa v niektorých prípadoch mohli stať, náhradou či alternatívou špecializovaného lekárskeho ošetrovania a/alebo náležitého lekárskeho poradenstva od kvalifikovaných, vyškolených a skúsených lekárskeho odborníkov.

Čo môžete očakávať od tejto knihy

Depresia je považovaná za najčastejšiu psychickú poruchu v západnom svete. Ak ste sa ocitli v jej zovretí, nie ste sami. Viac ako 360 miliónov ľudí na celom svete trpí nejakou formou depresie.

V knihe budeme spoločne bádať, čo skutočne depresia je a ako ju vykoreniť z našich životov. Zároveň si budete môcť prečítať a prežiť časť Kevinovej cesty – od najhlbšej depresie po nový a naplnený život.

V druhej kapitole vyvrátíme niektoré mýty o depresii, v tretej a štvrtej kapitole sa pozrieme na naše emócie a na to, ako s nimi narábame, pričom zistíme, čo depresia v skutočnosti je a aké sú jej ozajstné príčiny. V piatej kapitole sa dozvieme, ako naše presvedčenie vplýva na náš osobný „príbeh“ a vnímanie života a v siedmej kapitole sa zameriame na niektoré negatívne podnety, ktoré prispievajú k depresii a jej intenzite.

Ak to všetko znie, nuž, depresívne, potom pamätajte na to, že táto kniha – a v nej obsiahnuté rady – vám dávajú príležitosť zmeniť svoj život a navždy sa zbaviť depresie.

V knihe nájdete aktivity, ktoré vám pomôžu pochopiť príčiny depresie a nakoniec sa od nej oslobodiť. Musíte sa však zaviazat', že pre to urobíte maximum. Tisíce ľudí pred vami to už dokázali, dokázate to aj vy.

V tretej kapitole sa pozrieme na to, ako sa naše rozhodovanie riadi emóciami a vo štvrtej kapitole sa zasa budeme zaoberať stratégiami alebo

návykmi, ktorými emócie manipulujete. V piatej kapitole prehodnotíte svoje presvedčenie a zbavíte sa niektorých svojich obáv. V šiestej kapitole objavíte silnú tajnú zbraň na boj s nechcenými emóciami.

Konkrétne materiály vedúce k zmene myslenia a riadené introspekcie, ktoré vám pomôžu oslobodiť sa od depresie, nájdete v deviatej kapitole.

Všetky tieto terapeutické materiály sú tiež k dispozícii na stiahnutie bezplatne online ako audio súbory v anglickom jazyku na stránke [www://kevinbillett.org/book-bonus/](http://www.kevinbillett.org/book-bonus/).

V desiatej kapitole sa dozviete, ako si uchovať zdravie a životný optimizmus, a okrem toho prehodnotíte aj svoj životný štýl. A v poslednej, jedenástej kapitole preskúmame zmysel života a pomôžeme vám objaviť ten váš.

Vyďajte sa s nami na túto cestu, bude stať za to. Výsledkom vašej ochoty a poctivého skúmania bude nepredstaviteľne naplnený život – už navždy bez depresie.

Na záver vám poskytneme niekoľko informácií o tom, kde a ako môžete pokračovať vo svojej ceste, a ak máte záujem, ponúkame vám tipy na ďalšie čítanie. Naše webové stránky www.thejourney.com a www.kevinbillett.org obsahujú viac príkladov a možností, takže dúfame, že tam nájdete užitočné informácie, ktoré vám budú inšpiráciou na ďalšej ceste životom bez depresie.

Kevin & Brandon

Predslov

Brandon Bays

Drahý čitateľ,

odkedy som asi pred 24 rokmi objavila Cestu, modlím sa celým srdcom až do dnešného dňa, aby sa táto mocná transformačná sila dostala k tým, ktorí skutočne túžia po uzdravení a oslobodení.

Chcela som, aby mali ľudia v rukách hlboko účinné nástroje a poznali metódy procesu uzdravenia, ktoré by im umožnili žiť naplno, slobodne a prejať svoju autenticitu.

Keď som prvýkrát začala prednášať o Ceste po celom svete, uvedomila som si, že táto metóda funguje pri uzdravovaní všetkých životných sfér – či už emocionálnej, fyzickej, duchovnej alebo duševnej, pričom depresia je jednou z oblastí, v ktorej dosahujeme najefektívnejšie a najtrvalejšie výsledky, a zároveň najživšiu spätnú väzbu.

Depresia hlboko ovplyvnila môj život, takže si zo srdca prajem osloviť tých, ktorých v minulosti postretla tiež alebo ktorí s ňou v súčasnosti bojujú.

Môj otec žil s diagnostikovanou manickou depresiou (bipolárnou poruchou), odkedy si ho pamätám. Bol to môj hrdina, mimoriadny človek, ale s týmto ochorením bojoval skoro celý život až do smrti.

Otec bol extrémny perfekcionista. Ako technický inžinier v období studenej vojny navrhol radarové systémy na detekciu medzikontinentálnych rakiet na ochranu USA pred hrozbou možného

sovietskeho útoku. Neustále bol pod obrovským tlakom, ktorý vyplýval z jeho práce.

Raz som sa vrátila na víkend domov krátko po tom, čo som začala svoj prvý semester na univerzite. Otec bol očividne opäť v hlbokjej depresii, ničilo ho neznesiteľné bremeno zodpovednosti, ktoré niesol na pleciach.

Dokončoval svoj najnovší dizajn radaru a pracoval dlho do noci. Posadnuto kontroloval každý výpočet, každú číslicu a každé písmenko vo svojich dlhých vytlačených návrhoch. Hrozne sa bál toho, že ak urobí jednu chybu, jeden nesprávny výpočet, mohli by v dôsledku toho zomrieť milióny ľudí.

Prial som si, aby som trochu zmiernila jeho bolesť, chcela som sa mu prihovoriť a ponúknuť mu aspoň malú úľavu, a tak som skoro ráno vstala a napísala mu (podľa svojej mienky) láskyplný, starostlivý odkaz. Napísala som, že som si vedomá toho, pod akým tlakom sa nachádza, ako mu nedovolí dýchať a že si prajem, aby dôveroval Bohu, ktorý sníme z jeho pliec časť bremena – že by mal „prenechať svoje bremeno Bohu“ a mať vieru, že sa oňho postará. Chcela som, aby vedel, že v tom nie je sám.

Ešte v to ráno vyšiel môj otec z pracovne a vyzeral utrápene a zúfalo. V roztrasených rukách držal lístok s mojím odkazom. Spýtal sa ma: „Čo tým myslíš – prenechať moje bremeno Bohu?“

Pozrela som sa mu do očí a nevedela, ako odpovedať. „Ocko, ja by som si len priala, aby si nejakým spôsobom dokázal dôverovať Bohu, aby si vedel, že sa o teba postará, že v tom nie si sám.“

„Ale čo tým myslíš – prenechať moje bremeno Bohu?“

„Neviem, ako to opísať, ocko.“ Pozrel sa na mňa bezmocným pohľadom plným mučivej agónie, potom potriasol hlavou a vrátil sa do pracovne.

Napoludnie som cestovala autobusom späť na univerzitu – so zovretým žalúdkom a nevysvetliteľným pocitom, že sa udeje čosi zlé, nedokázala som sa toho pocitu zbaviť. Keď som dorazila do školy, zazvonil mi telefón. Hlas môjho brata Chrisa znel zvláštne. Prikázal mi: „Brandon, posad' sa.“

„Chris, nebuď taký dramatický!“ zahriakla som ho. „Čo sa deje?“

„POSAĎ SA!“ skríkol. Potom potichu, bez akýchkoľvek emócií, povedal: „Keď si odišla, ocko odniesol svoj bezchybne navrhnutý radar do práce a položil ho na svoj pracovný stôl. Vrátil sa domov, vošiel do garáže, vzal si nejaké lano a obesil sa... Keď ho našla Linda, ešte stále sa knísal.“

Sedela som tam ako obarená. Onemela som, nemohla som dýchať. Z mysle mi neschádzal môj odkaz a slová „prenechaj svoje bremeno Bohu“. Vtom som si uvedomila, že ocko nepochopil význam môjho odkazu. Doslova „prenechal svoje bremeno Bohu“ tým, že si vzal vlastný život. Zabila som svojho otca.

V tej chvíli som mala pocit, akoby ma chceli pohltiť okolité oceľové steny. Stala sa zo mňa otupená, znecitlivená, necítiaca bytosť. Žiadne slzy, žiadne zúfalstvo, žiadny zármutok, žiadny smútok, len nesmierna otupenosť, pred ktorou som nemohla utiecť. Bolo to, ako keby niekto zahodil kľúč od môjho života.

Od tej zničujúcej chvíle som žila nasledujúcich sedem rokov uzavretá do seba, s ťažobou v srdci, ktorú som nevedela ani opísať a ktorá nie a nie odísť. Cez moju mdlobu nedokázalo preniknúť žiadne svetlo. Necítila som šťastie, nemala som zmysel pre humor. Keby sa ma niekto spýtal, čo je so mnou, nepovedala by som, že trpím depresiou. Nevedela som, ako opísať svoj stav, okrem toho, že som bola úplne ako bez duše, bez emócií, bez života alebo akejkolvek ozajstnej radosti.

Počas celého tohto obdobia som doštudovala, vydala sa, prihlásila sa na ďalšie štúdium a presťahovala sa do New Yorku, ale zdalo sa mi, akoby nič z toho nebolo skutočné. Akoby som žila život kohosi iného, separovane, a akoby som len prechádzala od jednej udalosti k druhej. Bez ohľadu na to, ako som sa snažila, cítila som sa ochromene. Emocionálne vzdialenie od môjho skutočného ja a ohromná neschopnosť vymaniť sa z temnoty, ktorá ma pohltila, hlboko prenikli do môjho života. Dnes viem, že to bola depresia.

Sedem rokov po tomto prvotnom šoku som sa ocitla v duchovne zameranom letnom tábore v západnej časti štátu New York. V tom čase som bola certifikovaným odborníkom v mnohých oblastiach a disciplínach komplementárnej medicíny a osobného rastu a kráčala som odhodlane po vlastnej duchovnej ceste. Bola som „hľadajúca“, ako sa tomu hovorí v duchovných kruhoch. Myslím si, že aspoň šťastie ma poháňala

túžba nájsť si opäť cestu k sebe, k svojmu skutočnému ja – byť schopná znovu cítiť, zažívať pocity radosti aj smútku ako živá ľudská bytosť. Ale nevedela som, kde tieto pocity hľadať. Nemohla som ich nájsť, lebo boli ukryté príliš hlboko v mojom vnútri.

Tak som sa ponorila do rozširovania si obzorov o možnostiach liečby a snažila som sa nájsť samu seba, pričom ma moje pátranie nakoniec priviedlo do tohto letného tábora. Zahrňal všetky druhy disciplín: meditáciu, jogu, herbológiu, výživu, detoxikačnú očistu, špiritizmus, rituály pôvodných amerických Indiánov, vrátane posvätného očistného obradu „sweat lodge“.

Raz večer, po „sweat lodge“, som sa vrátila do prenajatej chatky. Na dvere mi zaklopal cudzinec a spýtal sa ma, či sa volám Brandon. Chcel vojsť dnu a zhovárať sa so mnou. Prišla som z New York City a voči cudzincom som bola nedôverčivá, dokonca aj voči tým, ktorí sa zúčastňovali toho istého duchovne zameraného kempu, a tak som ho zdvorilo odmietla. Spýtal sa: „Tvoj otec sa obesil?“

Tým si získal moju pozornosť.

Pozvala som ho dnu a ponúkla mu čaj. Povedal mi, že je špiritista a že „dostal správu“ od môjho otca. Povedal: „Tvoj otec chce, aby si vedela, že to nie je tvoja vina a že odpočíva v pokoji.“

Keď vyslovil slová „nie je to tvoja vina“, mala som pocit, akoby niekto vzal veľké dláto a zaryl ho celou silou do veľkej ľadovej kocky, ktorá sa zo mňa medzičasom stala – a moje bytie sa roztrieštilo na kúsky. Všetky moje obranné prostriedky zrazu zmizli a ja som sa emocionálne otvorila svetu. Poďakovala som sa mu a stále som bola ohromená novinkou, ktorú priniesol.

Po jeho odchode sa studený ľad začal roztápať. Slzy, ktoré som celé tie roky zadržovala, bolesť, ku ktorej som nemala prístup, smútok zo straty, ktorý som nedokázala dať najavo – to všetko sa vyplavilo na povrch. Vzlykala som a vzlykala, uvoľňujúc sedem rokov bolesti, ktorú som nosila uväznenú hlboko v srdci.

Po troch dňoch, keď sa zdalo, že sa mi už nepodarí vyroniť ani jednu slzu, som vo svojom vnútri našla pokoj. Mala som pocit, že život mi spontánne doprial zbaviť sa všetkej nahromadenej bolesti, a zároveň mi dal schopnosť konečne si odpustiť to, čo sa predtým zdalo neodpustiteľné.

Zrazu som opäť oplývala nespočetnými emóciami, ktoré sú súčasťou čarovného spektra našej ľudskej existencie. Cítila som sa slobodne.

No vráťme sa do súčasnosti. Ak by ste sa ma opýtali: „Už ste niekedy zažili depresiu?“ Jednoznačne by som odpovedala: „Nie, nie som depresívny typ. Mám prirodzene družnú povahu.“ Pri pohľade do minulosti si však teraz uvedomujem, že som strávila sedem rokov svojho života v depresii spôsobenej traumou, keďže som v sebe potlačila všetky pocity a chodila som po svete ako duch. A keď sa život rozhodol prasknúť moju bublinu, všetka tá potlačená bolesť mohla vyplávať na povrch, mohla som ju plne precítiť, prejsť a zbaviť sa jej. A čo je najdôležitejšie, konečne som si dokázala odpustiť. Vďaka tejto oslobodzujúcej skúsenosti som sa opäť začala tešiť zo života, znova som mohla byť a cítiť sa sama sebou.

O niekoľko rokov neskôr, keď sa prostredníctvom mojej priamej skúsenosti s vyliečením sa z veľkého nádoru zrodila terapia Cesta, som si uvedomila, že som našla metódu pre všetkých, ktorí sa chcú uzdraviť a očistiť, prísť na emocionálne príčiny svojich ťažkostí a úplne sa ich zbaviť. Keď to urobíte, vaše problémy a otupenosť sa prirodzene rozplynú a vytratia. Život je už raz taký – keď úplne odpustíme sebe aj iným, akoby sme dostali povolenie žiť slobodnejšie, otvorenejšie, čestnejšie. Cítime sa slobodní, môžeme byť sami sebou a žiť z perspektívy celého spektra toho, čo môže človek zažiť. Otvoria sa nám dvere, aby sme pocítili svoju prirodzenú životnú silu, a opäť zažili krásu a radosť života.

Takže, hoci sa musím priznať, že som nedokázala zachrániť otca a dokonca ani sedem rokov poraziť depresiu, som si stopercentne istá, že vďaka Ceste máte prístup ku všetkým nástrojom, poznatkom, hlboko účinným metódam uzdravenia, ktoré potrebujete, aby ste opäť žili naplno, cítili sa znova vo svojej koži a užitoční.

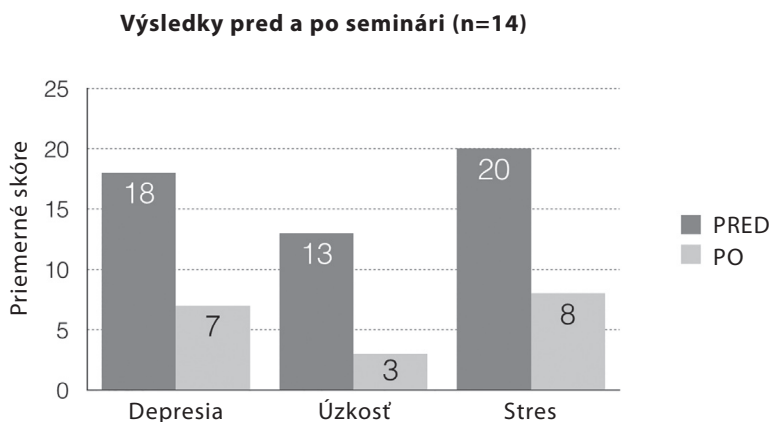
A práve to ma na tejto knihe veľmi nadchýna. Vo svojich rukách držíte kľúč k oslobodeniu sa od depresie. Samozrejme, pokiaľ ste ochotní uviesť do praxe hlboko účinné uzdravovacie metódy, ktoré vám ponúkame.

Keď som začala v roku 1994 vyučovať „Intenzívnu cestu“, Kevin Billett (teraz môj milovaný životný partner a hlavný autor tejto knihy) prišiel s tým, že mu diagnostikovali „chemickú“ depresiu, ktorá bola pravdepodobne geneticky podmienená. Užíval množstvo predpísaných liekov, pričom mal pocit, že ovládajú jeho život. Prostredníctvom Cesty sa úplne

a navždy oslobodil od depresie a cítil v sebe takú vďačnosť za svoju novo nájdenú slobodu, za schopnosť cítiť pestrú paletu všetkých prirodzených emócií, že si zaumienil, že jeho životné poslanie bude pomáhať ostatným, ktorí trpia otupením zmyslov a depresiou, aby sa tiež oslobodili a vo svojom živote našli prirodzené naplnenie.

V tejto knihe sa stanete svedkami Kevinovej cesty k uzdraveniu, v rámci ktorej sa zbavil chronickej cyklickej depresie, ktorou trpel od detstva. Z tejto choroby sa údajne vôbec nemal vyliečiť. Potom krok za krokom pomocou metódy Cesta a nástrojov, ktoré sme počas posledných dvoch desaťročí spoločne vyvinuli, sa vydáte na vlastnú cestu k oslobodeniu sa od depresie, ktorá vás v živote postretla.

Kevin zasvätil svoj život službe iným, pomáha ľuďom pri ich uzdravovaní a na ich duchovnej ceste. Na nižšie uvedenom grafe (Obrázok 1) uvádzame výsledky „pred“ a „po“ skupiny, ktorá sa zúčastnila Kevinovho seminára „Out of the Blue“ (*Von z depresie*) v austrálskom Melbourne. Účastníci boli požiadaní o vyplnenie ankety o svojej skúsenosti s depresiou, stresom a úzkosťou pred seminárom a mesiac po ňom. Ako vidíte, výsledky sú úžasné!



Obrázok 1: Priemerné skóre pre hladinu depresie, úzkosti a stresu u 14 rovnocenných subjektov. Pozor: Tieto výsledky sa vzťahujú na tých, ktorí vyplnili anketu pred aj po seminári.

Dr. Jill Beattie, ktorá zorganizovala a dohliadla na prieskum, uviedla nasledujúci komentár. (Graf uvedený vyššie je prevzatý priamo z jej štúdie.)

„Štyri týždne po ukončení dva a pol dňového seminára Out of the Blue, ktorý sa konal v Austrálii vo februári 2014, došlo k výraznému poklesu hladiny depresie, úzkosti a stresu, čo poukazuje na zlepšenie symptómov účastníkov súvisiacich s depresiou, úzkosťou a stresom.“ Dr. Jill Beattie, pomocná vedecká pracovníčka, Monash University, Victoria, Austrália

V tejto knihe Kevin ponúka tie isté poznatky a používa tie isté metódy ako na seminári v Austrálii. V jednej časti tejto knihy, ktorá je dostupná bezplatne v anglickom jazyku online, vás bude Kevin exkluzívne sprevádzať sériou oslobodzujúcich audio nahrávok a introspekcií. Tie vám umožnia najprv čiastočné a napokon úplné oslobodenie sa od miernej až stredne závažnej depresie, ktorá sa objavila vo vašom živote. A ak ste naozaj ochotní pustiť sa do práce na sebe a **konať** (nielen o tom pasívne čítať), máte príležitosť úplne sa oslobodiť v každej oblasti života.

Takže je čas vyhrnúť si rukávy a vydať sa na cestu k slobode. Máte pred sebou úplne nový život plný naplnenia a radosti!

S Láskou,
Brandon

Pozvanie

V čase, keď som si konečne priznal pravdu – že trpím depesiou –, sa zdalo byť už príliš neskoro. Bol som v tom až po uši a mal som pocit, že je nemožné, aby som sa depresie natrvalo zbavil. Myslel som si, že sa už nikdy nebudem cítiť autenticky a naozaj šťastný.

Keď som sa prvýkrát oboznámil s prácou Brandon – terapiou Cesta, ktorá tvorí základ tejto knihy, neveril som, že by mi pomohla, no stalo sa tak. Oslobodila ma od takmer celoživotnej cyklickej depresie, od častých pocitov ťažoby, zbytočnosti a zmätku, ktorých ťarchu som niesol na pleciach už desiatky rokov, a čo je najdôležitejšie, priniesla mi obrovskú slobodu poznania pravdy o mojom najhlbšom, najvnútornejšom ja. Pomohla mi nájsť pravé a trvácne svetlo – nie na konci tunela, nie v nejakej mýtickej Nirváne, ale priamo v srdci temnoty.

Môj život sa odvtedy drasticky zmenil a počas nasledujúcich 24 rokov som naďalej používal a delil sa o mimoriadne poznatky a techniky, vďaka ktorým sa tak stalo.

Keďže čítate túto knihu, pravdepodobne to znamená, že máte nejaké skúsenosti s depesiou, či už priamo a osobne alebo nepriamo, keď ste boli svedkami toho, ako s ňou bojujú iní. Viete o jej zákernej sile, jej schopnosti sabotovať a kraťnúť energiu a silu vôle. Viete o tom, že prináša čoraz ponurejšie myšlienky, beznádej a temnotu. Možno tušíte, že existuje veľa kníh, ktoré nás učia metódy, aby sme boli pozitívnejšie naladení, aby sme pookriali a cítili sa (aspoň dočasne) lepšie, alebo aj

také, ktoré nás učia zvládať a ovládať depresiu a žiť s ňou tak, že urobíme zmeny vo svojom stravovaní alebo začneme užívať lieky.

Toto nie je jedna z tých kníh. Nie je to ani odborná príručka o depresii, nie je to komplexný sprievodca týmto ochorením.

Je to kniha o emocionálnej slobode. Je zameraná priamo na to, aby vám poskytla nástroje na úplné a trvalé zbavenie sa depresie. Nie je založená na teóriách alebo zbožnej oddanosti, ale na priamej osobnej skúsenosti s depresiou, skúsenosti úplného oslobodenia sa od nej a aplikovaní metódy Cesta v praxi viac ako dve desaťročia, pomáhajúc tak ostatným dosiahnuť vnútornú slobodu.

V tejto knihe sa budeme zaoberať tým, čo depresia je a čo nie je, čo ju ovplyvňuje negatívne aj pozitívne. Najdôležitejšie však je, že sa naučíte, ako odhaliť skutočné dôvody vlastnej bolestivej skúsenosti v živote a čo robiť, aby ste úplne odstránili skryté príčiny depresie a vyliečili sa.

Vaše životné skúsenosti sa budú nepochybne líšiť od mojich, takže počas čítania knihy sa otvorte tomu, čo práve prežívate v rámci vlastného príbehu, a vedzte, že táto kniha bude nakoniec hlboko osobná a dôležitá i pre vás. Ak sa objavia staré spomienky, len si ich zľahka uvedomte a sprítomnite si ich. Môžu sa vynoriť, keď absolvujete niektoré z introspekcií a očistu podľa metódy Cesta.

Nesľubujem vám, že to bude jednoduché, občas to pre vás môže byť hlboká alebo vyhrotená emocionálna skúsenosť. No z dlhoročnej praxe viem, že ak ste ochotní byť voči sebe úprimní, ak ste ochotní zamyslieť sa nad novými poznatkami a nechať ich v sebe zrieť, a všímať si tak svoje pocity počas čítania, budete schopní naplno sa zapojiť do cvičení a technik, ktoré sú obsiahnuté v tejto knihe. Je možné, že rovnako ako tisíce ľudí na celom svete, ktorí si už podobnou cestou prešli, aj vy nájdete vnútorný pokoj a slobodu.

Ak ste si knihu kúpili pre seba, potom je jasné, že máte o túto tému záujem a chcete sa oboznámiť s novými prístupmi v rámci liečby depresie. Jediné, čo vám môžem poradiť, je, aby ste si ju pozorne prečítali a aby ste sa nebáli pracovať na sebe a vyskúšať riadené introspekcie. To je vaša obrovská šanca zmeniť svoj každodenný život na nepoznanie.

Ak vám túto knihu niekto kúpil so slovami, že ju „potrebujete“, mali by ste si ju prečítať a možno vám pomôže, potom máte na výber: môžete