meditace

Dosažení vnitřního míru, lásky a radosti

BRIAN L. WEISS

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

METAFORA

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 cestiček, jak dosáhnout vnitřního růstu a osvícení. 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 mysli 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 vybavit 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 neustálé 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 potíž 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. Koneckonců 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 otevřou 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, ze 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 roztříštěné myšlenky volně plynout, proplouvat 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. Vnímavost je uvědomění si myšlenek, citů, pocitů a dojmů, které nás v daném okamžiku zaměstnávají. Eliminací rušivých faktorů z minulosti a budoucnosti nám meditace otevírá dveře k vnitřnímu míru a zdraví. Soustředění na přítomný 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, duchovnějších hodnotách. Připomene nám větší obraz, znázorňující důležité a nedůležité věci v našem životě. Možná si budeme vědomi náhlého pochopení, řešení, které nás předtím nenapadlo – nebo získáme jasnější pohled na problém, který nás zneklidňuje, jako když se v tmavé místnosti náhle cvakne vypínačem. Tomu se říká „vhled“ a je to probuzením do konečné reality.

Meditace jako cesta k lásce a novým začátkům

Schopnost milovat a cítit se milován obnovuje rovnováhu. Posílá nás zpět do světa vybaveného úchvatnými dovednostmi. Protože podvědomí je méně citlivé vůči kritice a soudům ostatních, stává se pramenem fantazie a intuice. Za nějaký čas nám pokračující kontakt s naším autentickým vnitřním já dodá sílu důvěřovat vlastním emocím a pocitům a uvěříme, že jedinečným způsobem přispíváme tomuto světu.

Povím vám příklad ze svého života: V jednom období jsem měl poněkud vyhrocený vztah se svým synem Jordanem, potýkali jsme se s jeho pubertou. Jednoho dne, když jsem hluboce meditoval a na nic konkrétního nemyslel, jsem náhle v hlavě uslyšel burácející hlas. Zněl jako telepatická hlásná trouba a otřásl celým mým tělem.

„Prostě ho miluj!“ křičel ten hlas. Okamžitě jsem se probral, protože jsem věděl, že ten vzkaz se týká Jordana.

Za týden jsem ho vezl do školy, bylo brzy ráno, ještě tma. Snažil jsem se s ním o něčem mluvit, ale odměňoval mě jednoslabičnými odpověďmi. Zkrátka byl mrzutý.

Věděl jsem, že se buď můžu rozzlobit, nebo to nechat být. Vzpomněl jsem si na ten vzkaz – *Prostě ho miluj!* – a zvolil jsem druhou možnost.

„Jordane, jen si pamatuj, že tě mám moc rád," řekl jsem, když jsem ho vysadil.

K mému překvapení odpověděl: „Já tebe taky."

Byl to pro nás oba nádherný nový začátek.

V této knize využiji svých zkušeností terapeuta k tomu, abych vás naučil, jaké ovoce můžete sklízet alespoň ve třech oblastech, budete-li meditovat:

1) Vyřešíte osobní konflikty a složité vztahy.

2) Dopomůžete tělu i mysli k uzdravení.

3) Nastoupíte cestu duchovního růstu a rozvoje.

Já doufám, že i pro *vás* bude meditace novým začátkem.

Kapitola 1

Štěstí tkví v přítomnosti

Meditace k překonání konfliktů

Jedním z přínosů meditace je lepší soustředění. Neustálé dumání nad minulostí nebo narůstající obavy z budoucnosti znamenají mrhání duševní, citovou i duchovní energií.

Toto plýtvání energií mi vždycky připomene situaci na nějaké pracovní poradě, kdy se lidé už těší na zdolávání úkolů a včasné plnění termínů daného projektu, a přesto dokážou myslet jen na problémy, které se kolem toho vy-