

# zrcadla ČASU

**Pomocí regrese k fyzickému,  
emočnímu a duchovnímu uzdravení**



**Součástí knihy  
CD s nahrávkou  
regrese  
do minulých  
životů**

**BRIAN L. WEISS**

Brian L. Weiss

# Zrcadla času





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*

*Meditace*

*Uvolnění stresu, dosažení vnitřního klidu*

*Součástí knihy CD s nahrávkou – regrese do minulých životů*




Brian L. Weiss

# Zrcadla času

Pomocí regrese k fyzickému,  
emočnímu a duchovnímu uzdravení

*Přeložila Drahomíra Michnová*





Autor téhle 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, 2015

All rights reserved  
ISBN 978-80-7359-437-4

# Obsah

Úvod	7
Část 1: Regrese	
Kapitola 1: Léčba těla, dotek duše	11
Kapitola 2: Mé vlastní začátky	15
Kapitola 3: Výhody regrese	19
Kapitola 4: Léčba strachů a fobií	23
Kapitola 5: Proměny vztahů	29
Kapitola 6: Posun hodnot	33
Kapitola 7: Ocenění přítomnosti	37
Kapitola 8: Terapeutická a regresní cvičení	41
Kapitola 9: Relaxace a hypnóza	45





## Část 2: Pojmenujte své obavy

Kapitola 10: Časté dotazy 51

Kapitola 11: V zrcadlech času 67

Regresní CD: Přepis nahrávky 71



## Úvod

Už více než dvacet let využívám meditační a regresní techniky u tisíců pacientů, z nichž mnohým jsem tak přispěl ke zmírnění nejrůznějších psychických, ale také fyzických potíží. Přínosy meditace, léčivé vizualizace a regrese už jsem široce popsal ve svých předchozích knihách a moje nahrávky navíc pomohly spoustě lidí dosáhnout stavů vnitřního míru a pokoje.

*Zrcadla času* vám dovolují udělat další krok. Při poslechu CD přiloženého ke knize se nyní můžete podrobit stejným regresním technikám, jaké používám u svých klientů. Teď se *vy sami* můžete vrátit časem a rozpomenout se na minulé události, které mohly vést k symptomům nebo obtížím, jež vás možná dnes trápí. Během procesu vzpomínání na dřívější prožitky budou mít současné problémy tendenci slábnout a zřejmě se dostaví intenzivní pocit klidu a pohody. Někdy



se budou vyvolané vzpomínky týkat dětství či událostí před narozením, ale pokud máte pocit, že se potřebujete dostat až ke vzpomínkám na minulé životy, abyste mohli vyřešit problémy toho současného, také ty si můžete za pomoci cvičení na téhle nahrávce vyvolat.

Výhody regresní terapie ovšem dalece přesahují pouhé zmírnění potíží. Léčba má často dopad na veškeré úrovně našeho bytí, včetně fyzického, emočního a duchovního zdraví. Téměř každý z mých pacientů prováděl meditační nebo regresní cvičení v době mezi návštěvami mé ordinace – a čím více trénovali, tím rychleji a hlouběji mohli zajít. Cvičení na CD jsou naprosto bezpečná a tisíce lidí je využívají po celá léta. Přesto je nesmírně důležité, abyste byli trpěliví, dokonce i když nezaznamenáte okamžité výsledky. Pravidelné cvičení bude podporovat vaše tělesné i emoční zdraví a otevře vám duchovní vyhlídky, které mohou vašemu životu dodat nový význam.

Doufám, že praktikování těchto cvičení vám do života vnese víc radosti, míru a lásky.

ČÁST 1



# Regrese



## Kapitola 1



# Léčba těla, dotek duše

**V** roce 1992 jsem napsal knihu *Minulými životy k uzdravení*, abych dále zdokumentoval, jak je regresní terapie důležitá a účinná. V té době už jsem měl na kontě stovky klientů, kterým jsem pomohl dospět ke vzpomínkám na dětství a na minulé životy, což je proces, který často vedl k velmi rychlému a dramatickému klinickému pokroku. Od té doby se počet těch, které jsem měl v péči, vyšplhal na více než tři tisíce a v mnoha zemích jsem vedl konference a semináře. A celé řadě účastníků těchto akcí

se také ulevilo od různých potíží, jen co si zážitky z minulých životů přivolali.

V této své knize *Zrcadla času* se chci zaměřit především na regresní cvičení.



Účinnost regresní terapie spočívá v léčení symptomů – jako jsou strachy a fobie, které mají původ v dřívějších vtěleních a které byly po léta rozsáhle upevňovány. Ale jak se má práce rozšiřovala, sám jsem přišel na to, že jsem dokázal objevit další přínosy tohoto typu terapie, ať už byli lidé u mě v ordinaci, nebo pracovali sami s mou audionahrávkou.

Zpočátku jsem tato cvičení namluvil proto, abych svým klientům umožnil doma pokračovat v rozvíjení schopnosti soustředění natolik, aby mohli mezi terapeutickými sezeními sami proniknout ke svým podvědomým vzpomínkám. Zaznamenal jsem, že čím víc cvičí doma, tím rychleji jsou pak schopni dosáhnout stavů hluboké relaxace a koncentrace při sezeních v mé ordinaci.

Ovšem současně jsem si uvědomil, že pravidelně prováděná regresní cvičení mohou v lidech odemknout energie, kterých si obvykle nejsou vědomi. Rád bych tyto dodatečné přínosy zdůraznil a povzbudil vás, abyste si osvojili postup, který podpoří vaše fyzické i emoční zdraví. Otevřete se duchovním vyhlídkám, jež mohou váš život obdařit novým a intenzivním smyslem.

Dostal jsem už mnoho otázek týkajících se procvičování regresní terapie. Následující kapitoly by měly zmírnit veškeré obavy, které snad ohledně reinkarnace, regresní terapie, hypnózy nebo rizik při samostatném regresním cvičení chováte. Můžete tak ze cvičení vytěžit co nejvíc a to nejlepší. Když jsou totiž bloky a překážky odstraněny, nejenže se tělesné či psychické potíže zmírní, ale zmizí také bariéry bránící vašemu vnitřnímu míru a štěstí.



## Kapitola 2



# Mé vlastní začátky

**P**okud je tohle první moje kniha, kterou čtete, je důležité, abyste se dozvěděli něco málo o mém profesním postupu a o tom, jak se má prvotní skepse postupně změnila v nepředpojatý přístup. (Dopodrobna jsem to popsal ve své první knize *Mnoho životů, mnoho Mistrů*, ale rád vám teď poskytnu stručný přehled tehdejších událostí.)

Studoval jsem na Kolumbijské univerzitě a titulu doktora medicíny jsem dosáhl na Lékařské fakultě Yaleovy univerzity, kde jsem absolvoval stáž v oboru psychiatrie. Učil jsem na

několika velmi uznávaných lékařských školách a také jsem publikoval přes čtyřicet vědeckých prací, hlavně z oblasti psychofarmakologie a poruch spánku. Posléze jsem zažil něco, co změnilo můj celkový náhled na život. To jsem byl přednostou psychiatrického oddělení v lékařském centru v Mount Sinai, fakultní nemocnici Univerzity v Miami. Byl jsem teoretický psychiatr, naprosto skeptický ke všemu, co jsem pokládal za „nevědecké oblasti“. Nevěděl jsem nic o koncepci reinkarnace a ani v nejmenším jsem se o to nezajímal.

Pak jsem ale začal léčit Catherine, téměř třicetiletou ženu, která trpěla depresí, fobiemi a záchvaty paniky. Rok konvenční psychoterapie nepřinesl žádné výsledky, což mě přimělo vyzkoušet hypnózu – cítil jsem, že když si pacientka vybaví potlačená traumata z dětství, mohlo by to její současné symptomy vysvětlit. Ale přestože došlo k odhalení několika traumatických příhod z té doby, její stav se stále nelepšil. Pokračoval jsem tedy v hypnoterapii a pátral po traumatech z ještě ranějšího dětství. Instruoval jsem ji, aby se vrátila do událostí, které zapříčinily její fobie. A Catherine se k mému

naprostému úžasu vrátila zhruba o *čtyři tisíce* let nazpátek ke svému předchozímu životu na Středním východě. Pak začala popisovat své zážitky, s neuvěřitelně hojnými detaily o prostředí, ve kterém žila, a vyprávěla nevsedně emocionální věci. Nejprve jsem si myslel, že jde jen o výplod její fantazie, ale Catherinin stav se po tomto sezení začal zlepšovat. Když si pak v hypnóze připomněla ještě další své minulé životy, příznaky její nemoci rychle mizely. Během pár měsíců byla zcela vyléčená – bez jakýchkoli medikamentů.

Vývoj událostí s Catherine (a po ní s dalšími pacienty) mě do hloubi duše změnil. Přestože jsem pořád zůstal poněkud skeptický, pátral jsem v lékařských knihovnách a knihkupectvích a hledal díla pojednávající o tomto fenoménu. Našel jsem několik opravdu dobrých studií, jako třeba jednu od dr. Stevensona, který byl přednostou psychiatrického oddělení na Univerzitě ve Virginii. Dr. Stevenson popsal několik případů dětí, které si dokázaly vybavit podrobnosti svých dřívějších životů – tyto studie byly později dalším výzkumem potvrzeny. Jsem si jistý, že existuje mnoho dalších odborníků z řad lékařů, kteří mají obavy veřejně



promluvit o tom, co ve své praxi vypozerovali – nechtějí ztratit svou důvěryhodnost. Víím, že já jsem takovým procesem prošel. Vyčkával jsem pět let, než jsem napsal o svých zážitcích s Catherine. Obával jsem se, že si zničím pověst, kterou jsem si mnoha lety studia a praxe tak pečlivě budoval.

Teď už ani v nejmenším nepochybuji, že terapie návratu do minulých životů nabízí rychlý a efektivní způsob léčby fyzických i emočních potíží a mimoto poskytuje i mnoho dalších výhod. Tisíce pacientů – nyní už s překonanými symptomy a utišenými obavami a smutkem – svědčí o síle této léčebné metody dostatečně.

