

Vážení zákazníci,

dovolujeme si Vás upozornit, že na tuto ukázkou knihy se vztahují autorská práva, tzv. copyright.

To znamená, že ukáзка má sloužit výhradně pro osobní potřebu potenciálního kupujícího (aby čtenář viděl, jakým způsobem je titul zpracován a mohl se také podle tohoto, jako jednoho z parametrů, rozhodnout, zda titul koupí či ne).

Z toho vyplývá, že není dovoleno tuto ukázkou jakýmkoliv způsobem dále šířit, veřejně či neveřejně např. umístováním na datová média, na jiné internetové stránky (ani prostřednictvím odkazů) apod.

redakce nakladatelství BEN – technická literatura
redakce@ben.cz



Neděle

14. 4. 1996

odpoledne

Nerost & rostlina

Nyní se pustíme do trochu jiné práce. Dosud jsme budovali cestu do niterných hladin a učili jsme se ovlivňovat své podvědomí, čili jak něco dělat sami se sebou. Včera ráno jsem říkal, že komunikační kanál mezi vědomím a podvědomím je obousměrný. Zatím jsme trénovali jen jednu cestu – z vědomí do podvědomí. Nyní začneme trénovat i cestu opačnou – z podvědomí do vědomí. Opatrně, nezávazně a hravě si uděláme cvičeníčko, které nám ukáže, že podvědomí také něco ví a že nám své vědomosti může prezentovat do našeho vědomí.

Půjdete do pracovny, kam vás opět dovedu, a v pracovně požádáte své poradce, aby na stůl před vás položili kámen drúzu amethystu, který vám právě ukazují. Vezmete si kámen do ruky a nejdřív si s ním zahrajete pantomimu. Prohlédnete si jej ze všech stran, sáhnete si, je-li drsný nebo hladký, jak je teplý, jak je těžký. Pak jej položíte zpátky před sebe na stůl a já vám řeknu: „Přemísti se dovnitř do kamene! Raz, dva, tři, teď... a jsi tam.“ Vy se jako Mach a Šebestová prostě rázem ocitnete uvnitř kamene a já vás zase požádám, abyste si to tam uvnitř prohlédli. Rukama si sáhnete na stěny kolem sebe, jestli jsou drsné nebo hladké, studené či teplé. Požádám vás, abyste si uvědomili, jak se tam cítíte, jestli dobře nebo stísněně, je-li vám teplo nebo zima... a potom vás chvíli nechám, abyste si kámen samostatně po jednotlivých vrstvách prozkoumali. Můžete se do nich ponořit a najít si tu, která se vám líbí nejvíc, kde je vám nejpříjemnější. Potom vám řeknu: „Přemísti se zpátky do svého křesla v pracovně! Raz, dva, tři, teď... a jsi tam.“

Kámen dáte stranou a požádáte poradce, aby vám přinesli květinu v květináči. Můžete použít naši pelargonii, nebo si můžete nechat přinést některou rostlinu z vašeho domova, záleží na vás. Rostlinu si v pracovně postavíte před sebe na stůl a opět si na ni pantomimicky sáhnete, abyste si ohmatali, jaké má listy, jsou-li suché nebo vlhké, hladké či drsné, lesklé nebo chlupaté; má-li rostlina květ, přivoníte si k němu. Až si květinu takto prohlédnete ze všech stran, opět vás poprosím, abyste se přemístili dovnitř listu, raz, dva, tři, teď... a jsi v listu. A zase si ohmatáte jeho vnitřní strukturu, jestli je v něm sucho nebo vlhko, teplo nebo zima, jak se tam cítíte. Až prozkoumáte list, vlezete si do stonku, skrz něj do stvolu, skrz něj dolů na úroveň půdy a dolů do kořenů. Prozkoumáme kořenový systém, jaká je v něm barva, teplo, vlhkost, opět si jej důkladně prohlédneme. Můžete se rostliny zeptat, jestli jí něco nechybí, má-li dost vody, živin, můžete s ní vést duševní rozhovor beze slov. Až se potom fyzicky vrátíte, můžete si na naší pelargonii ověřit, jak vlhkou má ve skutečnosti svou hlínu. Nakonec vás zase

požádám, abyste se vrátili zpátky do pracovny a požádali poradce, aby kámen i rostlinu vrátili. Pak se vrátíme zpátky do bety a popovídáme si o tom, co jsme zažili.

Toto cvičení je pocitový výlet a nemá žádnou průkaznou hodnotu, pravost svých zážitků si sotva můžete ověřit. Zjistíte, že i když se do tohoto jediného ametystu namačkáte všichni najednou, nebude v něm žádná tlačenička. Ve skutečnosti budete stále sedět na svých židlích, napojíte se na informační pole kamene, převedete si informace do svého podvědomí a z podvědomí si je přetransponujete do vědomí. Na této informační dráze dochází k určitému zkreslení ve formě soukromé alegorie. Několik skupin lidí bude mít podobné zážitky, ale zároveň bude mít každý z vás velice soukromou individuální zkušenost.

Naše podvědomí nám předává informace někdy velmi alegoricky. Uvedu vám příklad z jiného oboru. Americký léčitel pan Sherwood napsal knížku, ve které popisuje svoje zkušenosti se studiem mentálních technik. Uvádí tam, jak byl jednou svým učitelem požádán, aby provedl diagnózu jedné paní. Ponořil se tedy do hladin, představil si ji v pracovně a diagnostikoval. Všechno bylo v pořádku, paní byla zdravá, pouze v břiše měla něco jako balon. Zkoumal je ze všech stran a nemohl si vysvětlit rozpor cítil, že paní je zdravá, ale zároveň viděl, že má opravdu v břiše jakýsi balon, ale ten že tam jakoby patří. Vrátil se tedy do logického světa, vyprávěl svůj zážitek učiteli, a ten se začal smát, protože ta paní byla těhotná. Vnitřní symbolika převedla obraz plodu do tvaru balonu. Tato symbolika mu zůstala navždy. Kdykoli pak diagnostikoval těhotnou ženu, uviděl v jejím břiše balon, a když si vlezl dovnitř balonu, našel tam skutečně miminko.

Naše podvědomí nám někdy dává alegorické obrázky a je jen otázkou soukromého tréninku naučit se je překládat „do češtiny“. Může se vám přihodit celá řada zkušeností. Vnímejte své pocity a netrapte se tím, že je teď stále ještě nemůžeme konfrontovat se skutečností.

Jednou se na semináři jeden člověk představil jako mineralog. Říkal jsem si, že bude zajímavé, jak se on – jako profesionál – bude cítit v takovém minerálu. Po skočení cvičení jsem se ho zeptal na jeho prožitek. A on vyprávěl: „To, jakou má ametyst krystalickou mřížku, jsem věděl, ale teď jsem ji skutečně nahmatal. Co mě překvapilo, byl můj zážitek; cítil jsem se v krystalu nejen dobře, ale bylo mi v něm vysloveně teplo, což je v rozporu s logikou, protože vím, že kámen má pokojovou teplotu a na omak je studený.“

Jiná paní před pokusem řekla: „Ne, já tohle dělat nebudu, do toho kamene mě nikdo nedostane, ten je příliš malý a já trpím klaustrofobií.“ Chvilí jsem si s ní povídal a snažil jsem se ji přesvědčit, že když to neudělá, nebude mít zážitek a nebude vědět, jestli je to příjemné nebo nepříjemné. Že nemusí čekat na mne, až ji pošlu ven, když se jí v kameni nebude líbit, ale může z něj kdykoli vyskočit. Nechala se přemluvit, a když se pak vynořila, prohlásila: „Tam bylo krásně, tam bylo místa...“

Velcí chlapi občas říkají: „Do toho kamene jsem se vešel, ale do toho listu jsem se vejít nemohl, pořád jsem z něj někde trčel, je to tam na mne moc placaté.“ Jindy se před cvičením otočil jeden pán k publiku a prohlásil: „Prosím vás, kdybych se nevrátil, tak mě aspoň zalévejte!“

Často lidé říkají: „Do kamene se moc netěším, to bude takové studené a neosobní, ale květiny mám rád a pěstuji je, tam se těším.“ A pak zjišťují, že to bylo přesně obráceně. Nechte se překvapit, vaše logické očekávání může dopadnout úplně jinak.

Uděláme tedy teď cvičení a vy si klidně řekněte, že si pořád jenom hraje a vymýšlíte – a vymýšlejte si ze všech sil. Z výsledků tohoto cvičení se nedají dělat nějaké závěry – ani pozitivní, ani negativní. Je to jeden z prvních pokusů o oživení informačního kanálu z podvědomí do vědomí.

Vstup do hladin

Tajný koutek

Pozitivní věty

Připrav se na odchod do pracovny. Budu počítat v sestupné řadě od dvanácti do jedné a při čísle jedna budeš stát před svou pracovnou. Počítám: dvanáct, jedenáct, deset, devět, osm, sedm, šest, pět, čtyři, tři, dva, jedna.

Vstup dovnitř a uvědom si sprchu bílého světla. Jsi ve své pracovně. Přivítej se se svými poradci a řekni jim, že rád využiješ jejich pomoci.

Sedni si do svého křesla, a počítej se mnou v duchu od deseti do jedné. Při čísle jedna budeš v ideální pracovní hladině, v níž jsi schopen přemístit svou mysl kamkoli, získat nové informace a zprostředkovat je svému vědomí. Deset, devět, osm, sedm, šest, pět, čtyři, tři, dva, jedna.

Jsi v ideální pracovní hladině pro zkoumání nerostu. Požádej svého poradce, aby na stůl před tebou umístil kámen, který jsi před chvílí viděl v mých rukou. Jsi-li přesvědčen, že je lepší podat si kámen sám, udělej to. Už se využívat v niterných hladinách všech pěti smyslů stejně jako ve fyzickém světě. Vůbec nevádi, pokud máš pocit, že si všechno jen vymýšlíš. Ber to jako hru s představivostí. Kámen je před tebou, vezmi si jej do ruky a dobře si ho prohlédni, jeho velikost, tvar, barvu, strukturu a teplotu. Dotýkej se ho rukama a vnímej všechny vjemy.

Postav kámen zpět na stůl; nyní se přemístíš dovnitř kamene: raz, dva, tři, teď... a jsi tam, jsi uvnitř kamene. Mentálně se ujisti: Jsem uvnitř kamene a zkoumám ho v celé jeho plnosti, vnímám jej všemi smysly.

Jsi uvnitř, pomalu zkoumej vnitřek kamene, který můžeme nazvat jeho podstatou. Prožívej změnu svých fyzických pocitů. Použij ruce a prozkoumej stěny kamene kolem sebe, jakou mají strukturu, teplotu, vlhkost. Uvědom si, jaké je kolem tebe světlo, jak na tebe toto prostředí působí, jak se v něm cítíš. Můžeš kamenem pohybovat nahoru a dolů a vnímat změny v různých vrstvách.

Připrav se na odchod z kamene. Počítám od jedné do tří a při čísle tři budeš opět sedět ve svém křesle. Počítám – raz, dva, tři, teď... a jsi venku, ve svém křesle a díváš se na svůj kámen. Získal jsi novou zkušenost v chápání a cítění tohoto světa.

Rozhodni se, kam dáš kámen a popros svého poradce, aby ti připravil rostlinu v květináči. Samozřejmě to můžeš udělat sám.

Na stole před tebou stojí květina. Dobře si ji prohlédni. Jaké má listy, stonek, má tvoje květina květ? Použij ruce a dotkni se jí, přesvědč se, jaký je povrch listu – hladký či drsný, suchý nebo vlhký. Uvolni se a použij všechny svoje smysly pro přijetí nové zkušenosti.

Budu počítat od jedné do tří a při čísle tři budeš uvnitř listu: raz, dva, tři, teď... a jsi tam. Mentálně se ujisti: Jsem uvnitř listu rostliny a mohu ji zkoumat. Uvolni se.

Pomalu začínáš s poznáváním rostliny zevnitř. Rozhlédni se kolem sebe, použij ruce

a dotkni se stěn kolem sebe. Prohlédni si vnitřní strukturu listu. Uvědom si svoje tělesné pocity, uvědom si všemi smysly nové informace, které ti rostlina poskytuje. Použij ruce, vnímej všechno kolem sebe.

Začni se přemísťovat z listu do stonku, uvědom si, jak se kolem tebe mění prostředí; ze stonku přecházíš do stvolu a začínáš klesat stvolem dolů, již jsi na úrovni zeminy a nyní se dostáváš pod úroveň půdy a začínáš zkoumat kořenový systém. Proživej všechno s klidem a důvěrou. Prohlédni si, jaká je tam barva, teplota a vlhkost.

Připrav se na odchod. Budu počítat od jedné do tří; při čísle tři budeš opět z květiny venku, budeš sedět ve svém křesle v pracovně. Počítám – raz, dva, tři, teď... a jsi venku, díváš se na svoji květinu a uvědomuješ si hlouběji novou zkušenost v chápání přírody a vesmíru.

Rozhodni se, co uděláš s květinou a připrav se na odchod z pracovny. Poděkuj poradcům i v případě, že jsi pracoval sám, a rozluč se s nimi. Projdi bílým světlem ve dveřích, jedna, dvě, tři, čtyři, pět, šest, sedm, osm, devět, deset, jedenáct, dvanáct... a jsi ve svém tajném koutku.

Odchod z niterných hladin

Dojmy z nerostu a rostliny

Řada lidí cítí v kameni teplo. Souvisí to s vysokým energetickým nábojem krystalu. Krystal koncentruje určitou formu energie a někdo tuto energii vnímá jako teplo. Uvnitř rostliny lidé naopak často vnímají nepříliš příjemné blátivé vlhko a zeleno.

Pokud vaše tělo pociťuje chvění nebo máte jiné nezvyklé pocity, je to jeho reakce na zcela nové prostředí a nový zážitek, podobně jako když vstoupíte do úplně nového prostoru. Je to trochu šok z neznáma. Ne že by se tak projevovovala vlastnost toho prostředí, je to vaše reakce na ně. Mnohokrát v životě už jste reagovali na příjemné i nepříjemné svými tělesnými pocity. To, co jsme udělali teď, je přece jenom trochu v rozporu s běžnou logikou. Kdyby po vás někdo chtěl ještě v pátek odpoledne, abyste se přemístili do kamene, kam byste ho asi poslali? Nedivte se svému tělu, že reaguje podezíravě.

Mnozí z vás budete v pondělí ráno překvapeni tím, kolik budete mít v sobě energie. Logicky by bylo možné očekávat, že po takovéto dvoudenní zátěži byste měli být téměř nepoužitelní. Přesto většině z vás proběhne i celý příští týden v lehké euforii. Samozřejmě ne vždy; někteří lidé odcházejí ze semináře dosti znaveni, zvlášť když tady má člověk strávit věci, které zprvu příliš nechápe a logika se mu popere s intuicí. Seminář vám dává soubor informací a prožitků, ale jsou to jen a jen nástroje.

Zdraví

Myslím si, že náš vztah ke zdraví je nezdravý. To není problém jen naší země, ale všech vyspělejších států světa. Lidé mají k svému zdraví „tržní vztah“. Jak se k němu chováme? Jakmile nás něco zabolí či píchne, odebereme se k lékaři s přáním, aby s tím něco udělal, aby

nám dal prášek nebo injekci, protože on je za to přece placený. Sami se stavíme do neosobního postoje ke svému zdraví – chceme být sice zdraví, ale na dosažení tohoto kýženého stavu jsou tu placení specialisté. Tento postoj je dosti nesmyslný, protože tak především odmítáme svou vlastní odpovědnost za naslouchání signálům vlastního těla.

Naše tělo nás obvykle nezaskočí nějakou vážnou chorobou z ničeho nic. Někdy trvá léta, než se nám podaří si svoji chorobu vypěstovat a může to být pěkná dřina. Určitě dostáváme v dlouhém předstihu maličké varovné zprávičky; může to být rýma, odřené koleno, angína a jiné signály, varující, že není všechno v pořádku. Pokud je přeslechneme, teprve potom přijdou důraznější zprávy. V našich krajích není příliš rozšířeno přesvědčení, že nemoc je zpráva. Asiáté jsou na tom s informovaností podstatně lépe, více si váží svého zdraví a více si uvědomují svoji odpovědnost. Stálo by za to uvažovat o možnosti tento náš přístup změnit.

Když už se o své zdraví musíme začít starat, dostaneme se do péče moderní medicíny, která se ocitla trošičku na scesti. Svou úzkou specializací si rozebrala člověka na jednotlivé mikročinitele, což je ve své podstatě naprostý nesmysl. Lidské tělo není souborem orgánů a tkání, je to dynamická provázaná soustava, kde všechno souvisí se vším. Principiálně není možné léčit žaludeční vřed, protože nemocný je celý člověk. Že se nemoc projevila zrovna v žaludku, je jen vrcholkem ledovce. Budu-li léčit pouze vrcholek ledovce, nedosáhnu významnějšího výsledku, protože jsem vůbec nezasáhl prvotní příčinu. Úzká specializace medicíny je svým způsobem neštěstím, zvláště když už někdy končí mezioborová komunikace. Lékaři si spolu nedokáží popovídat, protože každý vidí jen ten svůj úzký obor.

Zdá se mi však, že vrchol tohoto šílenství je už za námi a medicína se pomalu začíná obracet k holistickému přístupu, což je šance na komplexnější přístup k pacientovi. Vznikají různá „holistická centra“ a „centra komplexní terapie“. Zatím jsou to možná první vlaštovky, ale doufejme, že jich bude přibývat. Skutečně je potřeba brát člověka jako celek, pokud chceme se zdravím opravdu něco udělat. Není možné ani oddělit psychiku od fyzického těla, natož rozdělit fyzické tělo na jednotlivé orgány.

Vím, že dnešní lékaři to mají těžké. Pokud se pokusí o jen trochu komplexnější přístup k pacientovi, narážejí většinou na naprosté nepochopení nejen kolegů, ale i pacientů. Kdybyste přišli k doktorovi s rozbitým kolenem, možná by vás zarazilo, kdyby se vás zeptal: „A jakpak vám to funguje doma? Jak vám to jde v posteli?“ Asi byste zírali a mysleli si, co je mu do toho, vy přece máte odřené koleno. Ale ono opravdu všechno souvisí se vším. Lékař se může snažit pochopit, proč jste byli tak nepozorní, že jste se nabourali na kole a odřeli si koleno. Manželka byla skutečně svědkem scény, kdy paní přijela k doktorovi s rozbitým kolenem, protože se nabourala na kole a doktor se ji snažil navést na otázku „proč se nabourala“. Paní tvrdošijně opakovala, že její kolo bylo v strašném technickém stavu, že to svému manželovi říkala už dávno, že ho má opravit... prostě nebyla na tento přístup k úrazu připravena.

Není snadné si uvědomit, že všechno souvisí se vším a že i celá řada úrazů je důsledkem našeho způsobu života. Že někdy si svůj úraz vnitřně naordinujeme, abychom si odpočinuli, abychom se zastavili, když má naše podvědomí už dost toho, jak se pořád někam ženeme. Záleží na nás, chceme-li takovým signálům naslouchat.

V lidském životě se objevuje celá řada různých nezvyklostí. Snažme se dívat na každou situaci jako na zprávu. Ať už jsou to nemoci, nebo jiné situace, vždy je to zpráva, která nám umožňuje něco se o sobě dozvědět a něco se sebou dělat.

Naše tělo je dynamická soustava, kde doslova všechno souvisí se vším. Píchnete-li se do palce u nohy, ví o tom celé tělo. Kdo z vás by se odvážil otevřít si svoji barevnou televizi a zakroutit si těmi maličkými potenciometry – nastavovacími trimry, abyste si ji lépe nastavili? Napadlo by to někoho z vás? Byl by to nápad z rodu kamikadze. Přesto však do lidského těla, proti němuž je barevná televize jednoduchým kafemlejnkem, klidně zasahujeme chemií. Přidáváme mu multivitaminy a jiné soukromě naordinované prášky a zasahujeme tak do naší složité chemické továrny naprosto neodborně, třeba jen vlivem televizní reklamy.

Máme-li v tomto počínání někdy úspěch, je to jen proto, že naše tělo má obrovské rezervy a je vybaveno tak perfektní samoregulační schopností, že přežije opravdu leccos. Můžeme to dělat tak dlouho, dokud nedojdeme až na konec jeho regulačních schopností. To se nemusí stát jen pomocí prášků, ale třeba i uspěchaným způsobem života, i způsobem myšlení. Možností, jak porušit rovnováhu je celá řada.

Starší čínští medicinmani mluvili docela moderní řečí. Hovořili o zdraví jako o harmonickém stavu. Rozdělili energii na dvě polarity + a –, jin a jang, a říkali, že ve zdravém orgánu i těle je v rovnováze jin i jang. Dojde-li k porušení rovnováhy, nastane stav nemoci. Čínská filozofie zdraví je pro nás trochu málo pochopitelná, protože pojednává o drahách, které v těle anatomicky vůbec nenajdeme. Nicméně akupunktura, která je na existenci oněch drah založena, funguje.

Zdravé pozitivní myšlení

Co tedy můžeme pro zdraví udělat? Včera jsme si řekli, že jedním z podstatných vlivů je náš způsob myšlení. Čím víc se nám daří pozitivně myslet a prožívat život radostněji, tím víc děláme pro své zdraví. A naopak – čím víc času strávíme v pocitu rozmrzelosti, deprese a smutku, tím víc organismus vyčerpáváme a pěstujeme si choroby. A i když to tady zaznělo už několikrát, neodpustím si říci to znovu: Štěstí nebo smutek jsou dány jenom našimi představami. Na vnější podmínky to jenom svádíme. Záleží na naší reakci na vnější okolnosti, co nakonec prožijeme.

Včera jsme mluvili o pozitivním a negativním myšlení a o tom, že se všechno dá převrátit. V teoretické rovině je to leckomu jasné. Ale když se člověk dostane ve svém vlastním osobním životě do situace, kdy se věci začínají dotýkat jeho přímo osobně, začne je cítit na vlastní kůži, pak je to náhle o něčem jiném. Přejde-li úmrtí nebo úraz v rodině nebo u někoho blízkého, pojednou vůbec není lehké chtít hledat něco, co by na té situaci mohlo být pozitivního. Nedá se odpovědět obecně, ale v *každé*, i v té sebekatastrofičtější situaci něco pozitivního skutečně je, jen to objevit.

Před několika lety mě v tom poučila jedna mladá žena. Zúčastnila se semináře a na první pohled byla velice smutná; bylo vidět, že prožila nějakou rodinnou katastrofu. Držela se v ústraní, a s nikým nekomunikovala. Na pokračovacích sobotách jsem viděl, že pomaloučku rozkvétá. Na posledním semináři za mnou přišla, to už z ní byla dáma, a říkala mi, že vlastně na seminář přišla proto, že jí umřelo dítě, jedno z dvojčat, a tato tragédie ji dostalo na dno. Ale že dnes už ví, proč se stala. Vyndala z peněženky fotografii dvojčat ve věku dvou měsíců, asi měsíc předtím, než jedno z nich zemřelo, a ptala se mě, jestli poznám, které z nich zemřelo. Na první pohled bylo jasné, že jedno z dvojčat mělo vysloveně dospělý pohled, to tady již nebylo.

Říkala mi její soukromé vysvětlení: „On sem přišel proto, aby mi svým odchodem ukázal jiný pohled na život, aby mě dostal na tento seminář. Abych se dokázala podívat na jiné životní hodnoty, které jsem dříve přehlížela. Díky smrti svého dítěte dnes vidím, že je život bohatší.“

Někteří lidé říkají, že prodělali těžkou chorobu, která je někam posunula. Podívejte se na tu relativitu – běžně se na nemoc díváme jako na něco nepříjemného, jako na katastrofu. Někteří z vás už jste možná zažili, že i vás nemoc nějak obohatila. Nic není jenom černé nebo bílé. Proto stojí za to trénovat pozitivní myšlení.

Ovšem pozitivní myšlení je dvojsečná zbraň. Když jsem je začal nacvičovat, vysvětlil jsem principy pozitivního vyjadřování svým dětem s tím, že si budeme vzájemně pomáhat. Děti jsou učenlivé a velice rychle to začaly používat proti mně. Už jsem si nemohl dovolit říci třeba: „Míšo, nechtěla by ses náhodou převléknout?“ Protože jsem se ihned dozvěděl: „Uhodls tatínku, nechtěla.“ Řekl jsem to špatně, negativně, tak mi to ihned s chutí vrátila.

Trénujte se zvláště na těch lidech, kteří vám jdou na nervy. Zkuste se na ně podívat z jiného úhlu pohledu a pokoušejte se na nich nalézat alespoň něco příjemného. To je hra na radost, jak ji popisuje knížečka Pollyanna. Můžete si ji přečíst, ale skutečný smysl to pro vás dostane tehdy, když ji začnete aplikovat sami na sebe, na svůj život.

A zase jeden příběh ze života: Na pokračovací sobotě se přihlásila jedna paní a vyprávěla o tom, jak aplikuje Pollyannu na svůj život, v rodině i na pracovišti, a jak se jí to výborně daří. Všichni jsme jí zatleskali, protože takto aplikovat informace je opravdu hodno uznání. To bylo v sobotu dopoledne. V neděli ráno v osm hodin mi volala, že její babička, jediný člověk, který jí v rodině zbyl, leží s těžkým infarktem na jednotce intenzivní péče. To je život – škola, která se skládá z výukového procesu a ze zkoušek. Měla pocit, že se něčemu naučila, že to zvládla, a tak přišla zkouška. A tvrdě, až na kůži. V té chvíli to nezvládla, trvalo jí čtrnáct dní, než se se svou situací vyrovnala.

Na každou životní situaci je možné podívat se jinak, než jsme byli zvyklí, a někdy to hodně pomůže. Pro své zdraví můžeme hodně udělat tím, že se naučíme pozitivně myslet a dělat si radost. I tak, že vezmu peníze a něco hezkého si koupím, to dovedou zvláště dobře ženy. Dovolte si ten přepych (v rámci svých možností) a udělejte si radost i vy sami, když vám ji nedělají druzí. A naučme se radovat z běžných životních situací. Každý den bez výjimky máte k dispozici mnoho krásných a zajímavých životních příběhů, jen si jich všimnout. Jdete po ulici a rozhlížíte se, zvláště tady v Praze, co je tu krásně obnovených domů! Jen se dívat a dokázat se tím potěšit. Nikdo to za nás neudělá, ale zároveň nás to nic nestojí!

Zdravý denní režim

Co dál ovlivňuje naše zdraví? Denní režim závisí jen na nás, a přesto máme často pocit, že jsme naprosto bezmocní, že nás veze rychlík, z něhož nelze vyskočit. Obvykle si to myslíme do té doby, než toho začne mít naše podvědomí dost a zorganizuje nám oddechový čas, a to i přes naše protesty. Žiji-li příliš uspěchaným životem, může si moje podvědomí říci: „A dost. A vypadneš.“ Často žijeme v představách, že by se svět bez nás dočista zastavil. Jestliže na tom jednání nebudu, oni to určitě zvorají. Nebudu-li doma, shnijí moji nejbližší ve špině a zemřou hladu.

Jedné mladé ženě se zdál sen, že jde po ulici, a najednou proti ní jde obrovská gorila. Žena se lekla a utíkala. Víte, jak se někdy ve spánku špatně utíká. Na poslední chvíli našla otevřené dveře do domu, vběhla do nich a zabouchla je za sebou. Byla zachráněna. Ráno se probudila s pocitem, že to byl hodně ošklivý sen. Prožila den, večer šla spát, a sotva usnula, zase se objevila gorila a sen se opakoval. Tentokrát už ale byla gorila rychlejší a stačila vběhnout do domu za ženou. Ta zoufale utíkala do schodů a hledala, kam se schovat, až v nevyšším patře našla pootevřené dveře, vběhla do nich, zabouchla je za sebou – a byla zachráněna. Třetí večer už šla žena spát s obavami. A skutečně, jen usnula, už ji honila gorila. Tentokrát ale ženu zahnal do úzké uličky, kolem jen holé zdi, žádné otevřené dveře, ulička se zužuje, není kam se schovat a na konci uličky stojí vysoká zeď. Žena doběhla ke zdi, přitiskla se k ní a v nejvyšší hrůze povídá k opici: „Co bude teď?“. Gorila odvětila: „Já nevím, toto je přece tvůj sen!“

To je o životě a o našich pocitech, že jsme nepostradatelní. Má-li toho naše podvědomí dost, zorganizuje nám oddechový čas – a my si třeba zlomíme nohu. Najednou nejsme přítomni na jednání a naši podřízení to zvládnou. Nejsme doma, ale rodina to přežije ve zdraví. Svět se bez nás nezastaví. A my máme najednou čas přemýšlet o životě a o jeho smyslu. O hodnotách a o cílech, za čím se to vlastně ženeme. Času můžeme využít buď k přemýšlení, nebo také ke koukání na debilizátor (neboli televizi). Máme svobodnou volbu, jako vždy v životě. Nenecháme-li si poradit ani touto cestou, může přijít ještě tvrdší rána.

Životní režim je ve vašich rukou. Dnes už vám nikdo nemůže poručit dělat navzdý to zaměstnání, které právě děláte. Máte možnost změnit naprosto cokoli. Jen se ke změně odvážit. Často se dostáváme do dilemat (pan Werich říkával, že nastává dilemno), máme-li se rozhodovat mezi profesním růstem a rodinou. Ženy to mají horší, protože víc inklinují k dětem a rodině, a často se rozhodují, jestli nechodit do práce a víc se věnovat dětem, nebo si nenechat ujet vlak své profesionality a do práce chodit. V tomto rozhodování je zřetelně přítomen vysoký stupeň napnelismu. Neumím to za vás rozhodnout, ale i kdybych uměl, stejně bych na to neměl právo. Ale tento seminář vám může pomoci tím, že budete mít k dispozici ještě odpověď z pracovny, že se budete rozhodovat v lepším souladu se svým podvědomím. Na pokračovacích sobotách se budeme učit, jak se v hladinách vyptávat, takže budete mít k rozhodování logický i intuitivní výsledek. Ale konečné rozhodnutí bude vždy jen a jen na vás.

Obecně vám mohu poradit toto: Naučte se v životě zvážit pro a proti, logicky i intuitivně, pak se prostě rozhodnout a dát svému rozhodnutí „ochrannou lhůtu“, ve které se tím prostě nebudete zabývat, nebudete je tedy donekonečna přehodnocovat. Řekněte si, že vaše rozhodnutí má platnost měsíc nebo rok, a po tuto dobu žijte v klidu. Jinak vám hrozí trvalé napětí z obav, je-li vaše rozhodnutí správné, co kdyby to šlo udělat lépe. Vždy to jde udělat lépe. Podíváte-li se na některá svá minulá rozhodnutí, můžete vidět, že byla plná chyb. Možná že ano, ale takto vypadají z dnešního stupně poznání a nemá smysl se kvůli nim trápit. To je stejné jako zlobit se na své rodiče za to, jak vás vychovali. Na základě svých znalostí výchovných principů jistě víte, kolika zásadních chyb se na vás vaši rodiče dopustili. Ale dělali to s nejlepším vědomím a svědomím a dělali to nejlepší, co uměli, zrovna tak jako vy teď děláte to nejlepší, co umíte. Kdo ví, co si o vás jednou budou myslet vaše děti. Teď se mohu rozhodovat pouze podle toho, co vím teď. Je možné, že zítra budu vědět víc, ale já se potřebuji rozhodnout teď. Žít v trvalém pocitu nerozhodnosti je velice destruktivní.

Podobně destruktivní je i pocit, že jsem něco nestihl. Kdo z vás mívá před usnutím pocit, že stačil udělat všechno? Přitom jde o pouhou drobnost, která způsobuje permanentní únavu. Firma Time Manager, která se zabývá pomůckami pro plánování času, uvádí: Budou-li dva lidé, kteří udělají za den naprosto stejný objem práce, může být jeden z nich úplně udřený a druhý naprosto svěží. Bude mezi nimi jen jediný rozdíl: ten, který se cítí udřený, si uvědomuje, že jeden bod ze svých naplánovaných úkolů nestihl. Ten, který se cítí svěží ví, že si může odškrtnout všechny své naplánované úkoly jako splněné.

Pocit nestíhání člověka ničí. Jdete-li s takovým pocitem spát, probouzíte se celí unavení, protože jste na něm celou noc pracovali, samozřejmě zbytečně. Proto je dobré zvážit své síly a dávat si jen takové úkoly, na něž bezpečně a s rezervou stačíte. Naplánujete-li si své úkoly nadoraz, stačí jedna maličká drobnost – a budete večer vyřízení. Jestliže si své nesplnění dokážete odpustit a mávnete nad ním rukou, je to v pořádku. Ale většina z nás má výchovou vypěstovanou schopnost prožívat pocity viny. Uvědomte si při tom, že pocit viny je jedním z výchovných triků, který na své děti aplikujete. Jsou-li vmanipulovány do pocitu viny, jsou poslušnější.

Važte své možnosti a při rozhodování se ptejte svého podvědomí, jestli máte dost kapacit. Poslouchejte jeho signály i signály svého těla. Zvykněte si každý pro sebe dělat si denní nebo týdenní harmonogram, ujasněte si, co všechno děláte a kolik času máte na svou vlastní regeneraci, na vlastní radost. Pokud je vám práce koníčkem, můžete pracovat od slunka do slunka, protože se pořád bavíte. Tohoto stavu máte větší šanci dosáhnout právě tehdy, když porozumíte tomu, co je vaší parketou. Seminář vám nabízí možnost ptát se vašeho moudrého podvědomí, které ví, na co jste naladěni. Odvažte se zeptat. Je to opravdu otázka odvahy, protože se také můžete dozvědět, že byste měli dělat něco úplně jiného. Budete mít odvahu ke změnám?

Harmonický člověk má logiku i intuici v rovnováze a vytvořil si takové podmínky, které jsou v souladu s oběma. Ale tento stav nenastává samovolně, k němu je zapotřebí se dopracovat. Harmonii mezi intuicí a logikou nám narušili už v dětství, například ve škole. Jako rodiče máme jasnou představu, čím by naše dítě mohlo být, protože si myslíme, že víme, co je výhodné. Povolání je věcí prestiže; je-li tatínek doktorem, syn nemůže jít kydat hnůj ke koním, i když má koníčky rád, poněvadž by to bylo společensky neúnosné. A tak své děti manipulujeme do určitých směrů a máme pocit, že pro ně děláme dobro. Možná ano, ale možná také ne, možná by byli opravdu šťastnější u koní. Někteří dětská duše dokáže takové manipulaci vzdorovat a překonávání překážek ji ještě zocelí. Ale některé duše jsou křehké a dají se zlomit. Člověk potom v dospělosti cítí, že mu jeho profese vnitřně neladí. Více se můžete opravdu dozvědět nasloucháním své intuice. Vždycky se ale nakonec rozhodujete vy, třeba mezi hlasem rozumu a hlasem intuice, této zodpovědnosti vás nikdo nezbaví.

Zdravé jídlo

V některých knihách se dočteme, že jsme tím, co jíme. Skutečně, naše tělo musí stavět pouze z toho, co mu dáme k dispozici v potravě. O zdravé výživě dnes existuje nepřeberné množství knih. Čím více jich přečtete, o to víc ovšem budete zmatenější, protože světově uznávané kapacity se navzájem vehementně potírají. Co s tím?

Můžete si zajít za specialistou dietologem, aby vám poradil, jak a čím se stravovat. Je to odborník, tak ať se stará. Samozřejmě že vám poradí, může vám udělat rozbor a zjistit nedostatek nebo přebytek určitých látek v těle, ale na jejich základě může pouze doporučit

určité stravovací mantinely. Jenže prostředí v chemické továrně našeho těla se neustále mění, z hodiny na hodinu.

Nejhrubším dělením v rámci dne jsou takzvané *hodiny orgánů*. Doktor Jonáš o nich píše v knize Křížovky života. Naš organismus nepracuje po celý den naplno. Maximum činnosti se přesunuje zhruba po dvou hodinách. Dvě hodiny má své maximum srdce a oběhová soustava, další dvě hodiny pracují na maximum játra, atd. Po dvanácti hodinách je táž soustava v největším útlumu. Staří čínští lékaři věděli, že chtějí-li dosáhnout maximálního ozdravného efektu a minimálních vedlejších účinků, musí lék podat v určitou denní hodinu, i kdyby to byly tři hodiny v noci. Moderní medicína na to sice zapomněla, ale náš organismus nikoli. Platí to i pro stravování. Asiáté si z nás – Evropanů a Američanů dělají legraci, říkají, že žijeme, abychom jedli. Oni jedí, aby žili.

Některé školy praví, že jídlo je lék. Mají pravdu. Jiné školy praví, že se prožíváme k smrti. Také mají pravdu. Protože vzhledem k tomu, co naše tělo opravdu potřebuje, toho do něj cpe-me zbytečně moc. Lidské tělo dnes potřebuje hlavně si ulehčit. Jak zvolit optimální potraviny?

Opět vám povím o výsledcích zajímavého experimentu. Trval týden a zúčastnily se jej malé děti v předškolním věku. Na počátku byly děti vyšetřeny a byl jim podrobně otestován momentální zdravotní stav. Vlastní experiment děti trávily ve veliké místnosti s jednostranně průhlednými skly místo stěn. Za nimi seděli výzkumníci a zapisovali, s čím si které dítě hraje, co jí, o čem si povídá. Děti se celý den stravovaly samy formou švédského stolu. Uprostřed běžel dopravníkový pás a na něm se pohybovaly potraviny všeho typu: zelenina, ovoce, maso, uzeniny, pečivo, mléčné výrobky a různé nápoje. Děti si braly, nač měly chuť. Něco snědly, něco zase zahodily. Večer to tam vypadalo jako po boji, přes noc jim uklidili a druhý den ráno v experimentu pokračovali. První dva dny se lékaři vysloveně děsili toho, co a v jakém množství děti dokázaly zkombinovat a sníst. Ukázalo se však, že z toho těm dětem nic není, a experiment pokračoval. Po týdně udělali dětem znovu komplexní laboratorní vyšetření a zjistili, že se zlepšil zdravotní stav všech dětí. Že si děti intuitivně vybíraly to, co jejich tělo potřebovalo. Neměly k dispozici nic jiného, než intuici, protože nápisy na potravinách si ještě stejně neuměly přečíst.

Čím menší dítě, tím přirozenější je jeho schopnost poznat, co jeho tělo potřebuje. My dospělí jsme se to odnaučili, ale stojí za to pokusit se k této schopnosti opět vrátit. Jak tedy udělat, abychom se znovu naučili poslouchat své tělo? Ono jediné totiž ví, co doopravdy potřebuje. Lékař nám to na základě laboratorních testů může říci pouze globálně a dlouhodobě, ale naše tělo může opravdu každé dvě hodiny chtít něco jiného. Jak se to dozvědět?

Ideální je, dokážete-li vnímat signály svého podvědomí rukama. Zkuste třeba zavřít oči a přejet rukou nad tímhle ametystem. Budete-li mít pocit změny, znamená to, že jste schopni vnímat jemné energetické vyzařování. Pak si svoji ruku potřebujete ocejchovat, abyste věděli, jak jejím signálům porozumět. Vezmete si něco evidentně zdravého, například čerstvou zeleninu, a vedle ní položíte něco evidentně jedovatého, například buřt, případně ještě lehce zplesnivělý. Sáhnete si nad zeleninu a nad buřta a mohou nastat tři kombinace. Buďto vnímáte pouze zeleninu a nad buřtem nemáte žádný vjem. Pak to znamená, že vnímáte pouze pozitivní složku energie. Nebo vnímáte jenom buřta. Pak vnímáte pouze negativní varující energie. Nebo budete cítit jinak zeleninu a jinak buřta, například jako teplo a chlad. V tom případě máte vyhráno, protože můžete chodit po samoobsluze a šátrat rukou nad regály. Tímto způsobem si můžete vybírat i knihy, kazety, léky, absolutně cokoli.

Samozřejmě by se takto daly vybírat i stírací losy, ale ti lidé, u nichž to funguje, přestanou svou schopnost k podobným účelům velice rychle používat. Pochopí, že se to nehodí, a takové zneužívání citlivosti pak vnímají jako nemravnost. Pokud člověk podobné zábrany nemá, pak je vysoce pravděpodobné, že signály své ruky nedokáže cítit. Ale to je vaše osobní zodpovědnost. Několik lidí mi vyprávělo, že se jim podařilo vyhrát nějaké menší částky, ale pak jim to přestalo fungovat. Jejich podvědomí jim tímto způsobem sdělilo, aby si své penízky vydělávali poctivě. Za všechno ve vesmíru se platí, i za výhru v loterii. Otázkou je pouze kdy a jak. Ve vesmíru bezpracné zisky neexistují.

Mnozí z vás ovšem zjistíte, že signály vaší ruky jsou tak jemné, že je nedokážete rozlišit, že prostě nic nevnímáte. Co s tím? Nefunguje-li vám ruka, použijte protézu. Může to být proutek, virgule, kyvadélko. Z vlastní zkušenosti vím, že nejčastěji lidem funguje kyvadélko. Kolem kyvadel existuje celá věda, ale také řada pověr. Někdo tvrdí, že kyvadlo musí být z určitého materiálu, jiný zase, že je nesmíte dát z ruky, aby je nezkazily cizí energie. Ale kyvadlem může být cokoli. Můžete si zavěsit prstýnek na nit a máte kyvadlo. Jedinou technickou podmínkou je snad tuhost závěsu, která by měla být v relaci s vahou závažíčka. Kdybyste si na tuhý provázek pověsili jehlu, bude její váha vzhledem k tuhosti provázku příliš nízká.

Kyvadlem vám nekývá žádná magická síla, ale vaše vlastní ruka, jako převodník či zesilovač vašeho podvědomého názoru. Jako protéзка bude fungovat do té doby, dokud si nebudete schopni uvědomovat své podvědomé pocity přímo.

Zacházení s kyvadlem je popsáno v mnoha knihách. Já vám chci ukázat trik, který funguje u každého – jak se dozvědět o potravíně, jestli ji máte jíst nebo odmítnout. Dejte si potravinu před sebe na stůl a vedle ní si opřete loket ruky s kyvadélkem. Kyvadélko nechte viset vedle potraviny a za něj si položte na stůl druhou ruku, takže jsou vedle sebe potravina, kyvadélko a druhá ruka. V duchu se zeptejte, jestli je pro vás tato potravina zdravá, a pozorujte chování kyvadélka. Pokud se kývá mezi potravinou a druhou rukou, tak jako by je spojovalo, tak souhlasí. Někomu funguje jako spojovací kyv i kroužení. Pokud kývá kolmo na spojnici druhé ruky a potraviny, jako by je rozdělovalo, znamená to, že nesouhlasí.

Jediný háček tohoto triku spočívá v možnosti kyvadélko přemluvit. Položím si například na stůl čokoládu, na niž mám chuť, ale kyvadlo ukáže, že čokoládu ne. V tu chvíli mohu svému kyvadlu začít domlouvat, že jsem čokoládku neměl už dlouho, že dnes bych ji určitě mohl, jestli by to přece jenom nešlo... přemluvím je a kyvadlo mi nakonec opravdu odkývá souhlas. Jistou podmínkou úspěchu tedy je, abychom se dokázali oprostít od svých přání. Proto se nejlépe trénuje na druhého člověka, protože tam není angažovaný náš mlsný jazyk. Zkoušel jsem tímto způsobem odnaučovat své děti sladkostí. Říkal jsem jim, že se napřed zeptáme kyvadélka, a děti už se raději nechtějí ptát.

A proč se názor našeho moudrého nitra neprojevuje bezprostředně skrze naši chuť? Protože chuť dospělého člověka je obvykle vytrénovaná návyková fyziologická záležitost. Dáte-li dítěti do pusy alkohol, vyprskne, protože ho pálí. Ale později si natrénuje, že mu začne alkohol chutnat. Můj šéf ve výzkumném ústavu mi vyprávěl, jak zažil v Číně recepci, jejímž kulinářským vrcholem byl zlatý podnos, na němž leželi tlustí žíví bílí červi. Je to otázka nácviku v prostředí, v němž vyrůstáme.

Dnes je na postupu názor, že by mělo být celé lidstvo vegetariánské. Považuji to za nebezpečné zobecnění, protože mezi námi žijí ryzí masožravci, kteří maso opravdu k životu potřebují. Současný trend v omezování soli je rozumný, protože přebytek soli zatěžuje ledviny, zrovna

tak jako nedostatečné pití. Ale nelze opět omezovat solení celoplošně. Má-li dítě velkou fyzickou aktivitu, hodně soli vypotí a potřebuje ji doplňovat. Dospělý člověk se sedavým zaměstnáním potřebuje soli výrazně méně.

Roste spotřeba multivitaminů, ale kde bereme odvahu zasahovat do chemické továrny našeho těla tak, že do ni nasypeme dávku chemikálií v domnění, že tím organismu prospějeme? Možná tím rovnováhu porušíme ještě víc. Každý multivitamin má jisté pevné složení, ale kde mám jistotu, že můj organismus chce akceptovat právě takový poměr vitaminů? Vitamin C předávkovat nelze, protože tělo jej umí vyloučit, ale ostatní vitaminy se v těle mohou kumulovat.

Kineziologie

Existuje nová a poměrně efektivní metoda k léčení dyslexie, dysgrafie a podobných poruch, které se říká kineziologie. V této metodě se diagnostikuje pomocí svalového napětí pacienta. Kineziolog si s pacientem povídá přes jeho ruce, za které ho drží a pohybuje jimi jako s pumpou; podle napětí či ochabnutí svalu poznává, jestli pacient říká ano nebo ne. Zároveň se provádějí korekční cviky, při nichž se uvolňují bloky. Mám osobní zkušenost se svou dcerkou; byla lehce dyslektická a její učitelka, která o léčení nevěděla, si již po první kineziologické seanci povšimla zlepšení.

Tuto metodu vám doporučuji. U nás ji propaguje americká firma One Brain, která pořádá přednášky v Praze a Bratislavě a má několik certifikovaných lektorů. Víím, že s oficiálním provozováním kineziologie jsou u nás problémy, živnostenské úřady ji zatím jako živnost neuznaly, protože to není ani medicína, ale ani šarlatánství.

Splynutí

Nyní se budeme opět zabývat technikou zprůchodňující komunikační kanál z podvědomí do vědomí. Půjdeme do hladin, do pracovny, a každý z vás si tam pozvete některého vám známého člověka. Takového, kterému byste potřebovali porozumět, například někoho, kdo vás svým jednáním popuzuje. Následující technika je určena k hlubšímu porozumění druhému člověku. Uděláme si jen krátkou ukázkou. Pokud vás zaujme, můžete tuto techniku doma prohlubovat.

Sestoupíme tedy do pracovny a pozveme si svého člověka. Vpustíme ho dveřmi pro hosty a přivítáme v pracovně tak, že vstaneme a půjdeme k němu. Nejprve se ho zeptáte, jestli souhlasí s tím, abyste s ním splynuli. Jestliže vám dá souhlas, nebo jestli nebude výrazně protestovat, tak se společně postavíme pod sprchu bílého světla na pódiu, pak si ho svými rukama otočíme k sobě zády a soustředíme se na svoji třetí čakru čili do soláru plexu. Představíme si, že z naší třetí čakry vyzářuje paprsek světla do třetí čakry našeho hosta tak, že prochází jeho zády na přechodu mezi hrudní a bederní páteří. Až se naše čakry paprskem propojí, přitáhneme svého člověka za tento paprsek k sobě. Když bude stát těsně před námi, uchopíme ho za ramena a vtáhneme do sebe. Hmota hmotu sice prostoupit nemůže, ale myšlenka myšlenku ano. Občas mají lidé potíže s tím, že jejich člověk je výrazně větší nebo menší, ale to jsou jen zbytečné logické otázky.

Tím, že se svým člověkem splynete, se na něho velmi intenzivně naladíte. Najednou se můžete dívat jeho očima, to znamená, že můžete mít zrakové zážitky z prostředí, v němž se on právě teď nachází. Jeho ušima můžete slyšet, co se právě teď kolem něho děje, můžete chutnat jeho ústy, pokud by něco jedl, můžete komplexně vnímat všemi jeho pěti smysly. Můžete vnímat jeho momentální náladu, jestli je smutný nebo veselý, a jeho nálada se přenesla na vás. Můžete vnímat jeho zdravotní stav, jeho bolesti budou pro tu chvíli i vašimi bolestmi.

Až do této chvíle vás budu provázet svým slovem a pak vás chvíli nechám, abyste si se svým člověkem v duchu popovídali. Můžete se ho v duchu zeptat, proč jedná tak, jak jedná, jestli mu můžete nějak pomoci, nebo se můžete zeptat na cokoli dalšího, co vás zajímá. Pak rozhovor ukončíte, člověka ze sebe vysunete, paprsek světla zrušíte, otočíte ho k sobě, poděkujete mu, osprchujete ho bílým světlem a pošlete ho pryč. Sami se zastavíte pod bílým světlem ve svém vchodu, abyste měli jistotu, že opouštíte pracovnu čistí, vrátíte se zpátky a popovídáme si.

Pořád ještě můžete mít pocit, že si to všechno jenom vymýšlíte, že logicky odhadujete, kde asi váš člověk právě je a co právě dělá; jen si klidně vymýšlejte, to je v naprostém pořádku. Povím vám opět o dvou zážitcích ze života.

Jedna paní na semináři, po skončení tohoto náviku splynutí prohlásila, že neměla vůbec žádný zážitek, protože tam prostě nikdo nebyl. Ale má v ústech chuť po guláši. Tady na semináři guláš nedostala, a tak se rozhodla, že to dodatečně vypátrá. Na pokračovací sobotě potom referovala, že dotyčná osoba měla opravdu k obědu guláš.

Jiná paní vyprávěla, že svému zážitku vůbec nerozumí. Viděla svého člověka, jak sedí a jí rohlík se salámem a současně pobíhá po ateliéru s kamerou a něco filmuje. Byla to totiž vedoucí soukromého filmového ateliéru a nenapadlo ji nic lepšího, než při náviku splynutí sledovat svého zaměstnance. Ne že by tato technika byla určena zrovna k těmto účelům, ale nikdo jiný ji nenapadl. Na pokračovací sobotě vysvětlovala, co dodatečně zjistila. Onen člověk skutečně seděl v ateliéru a svačil, ale místo aby myslel na jídlo, v duchu si už připravoval jednotlivé záběry. Paní odečítala jeho fyzický stav, zároveň jeho myšlenky a zároveň samu sebe, takže měla vlastně trojexpozici.

Nenechte se zaskočit, objevit se může cokoli. Lidé občas říkají, že prostě nevnímali nic. Jeden pán na pokračovací sobotě vyprávěl, že při náviku splynutí neviděl nic, jen nějaké šmouhy před očima. Dodatečně pochopil, že dostal poměrně přesnou informaci: dotyčný v té době seděl za volantem a jel v obrovském lijáku. Takže uviděl totéž co on – stěrače na mokrému skle – a považoval tento obraz za nesmyslný.

Pokud narazíte na člověka, který zrovna spí, teď zrovna třeba po těžkém obědě, pak budete vidět jen tmu. Ti z vás, kdo budou mít nějaké zážitky, si jejich pravdivost mohou do příští pokračovací soboty ověřit. Nevybírejte si člověka, který je přítomen tady v sále. Aby měl experiment nějakou informační hodnotu, zvolte si člověka, který je mimo, ale s nímž se můžete během příštích dvou týdnů kontaktovat, abyste si nenápadně ověřili, co přesně dělal v neděli ve tři čtvrtě na čtyři. Ověříte-li si, že vaše informace byla alespoň částečně pravdivá, bude to další kámenek do mozaiky vaší sebedůvěry.

Dotyčného člověka tímto způsobem neovlivníte. Nijak ho tím neohrožujete, ani nezatěžujete, ani jím nemanipulujete a on o vašem napojení ani nebude vědět. Pokud to bude senzibil nebo absolvent Modré Alfy, který bude právě teď meditovat, můžete se mu zjevit v pracovně a on si může uvědomit, že jste se na něho napojili. Splynutí není žádný energetický zásah, ale pouhé napojení na informační pole.