

Jees Stearn

SÍLA ALFA MYŠLENÍ

ZÁZRKY MYSLI



Eko-konzult

- *Tělo a podvědomí na vzorce dosažené v alfa-theta stavu reagují téměř okamžitě. Jakmile vizuální sugesci přijmeme, automatický nervový systém ji prožívá jako reálný fakt.*
 - *Nastanou žádoucí změny směrem ke klidnější a vyrovnanější mysli. Nervová zakončení, jež předtím mohla být odpojena, se spojí.*
 - *Pokaždé, když díky své představivosti prožíváme či pocítujeme jisté tělesné procesy, se nervová zakončení spojí.*
 - *Toto spojení trvá tak dlouho, pokud nervový systém nezačne fungovat bez námahy.*
- Dochází i k dalším změnám. Všechny byly iniciovány námi.*
- *Jsme plně zodpovědní za naše myšlenky a ty zase mají vliv na tělesné procesy či změny.*



Předmluva překladatele

Každý z nás se snaží být šťastným. Každý z nás se pokouší vést co možná nejplnohodnotnější a nejproduktivnější život, uspokojující naše nejvnitřnější potřeby a naši duši přinášející vše, po čem touží. K dosažení tohoto cíle nám může napomoci i tato knížka. Autor Jess Stearn absolvoval kurz tréninku mysli. V této mimořádně zajímavé publikaci nás seznamuje jak s vlastními zážitky, tak s reakcemi ostatních frekventantů kurzu.

Nejnámější americký mystik Edgar Cayce, o němž Jess Stearn napsal bestseller *Spící prorok*, štěstí definuje následovně:

„Štěstí je stav mysli dosahovaný rozdáváním téhož ostatním.“
 Tento pozoruhodný člověk rovněž řekl:

„Do nebe se dostáváme po pažích těch, jimž jsme pomohli; největší překážkou bránící našemu štěstí je naše vlastní sobectví. To podle něj překonáme, budeme-li druhé milovat a sloužit jim.“

Štěstí tedy nenalezne ten, jenž se snaží uspokojovat výhradně své vlastní potřeby, nýbrž ten, jenž na první místo staví zájmy svých bližních a jenž život pokládá za příležitost jim sloužit. Cayce rovněž prohlásil: Chcete-li, aby vás druzí měli rádi, musíte nejdříve milovat vy je. Na základě Cayceho definice štěstí můžeme odvodit definici neštěstí:

Neštěstí je stav duše dosahovaný rozdáváním téhož ostatním. Jinými slovy, tak jako šťastnými se stáváme, rozdáváme-li kolem sebe radost a lásku, nešťastnými se stáváme, nechováme-li se k ostatním tak, jak bychom si přáli, aby se oni chovali k nám.

A je-li toto náš případ, a jsme-li navíc sobci, jimž duše svírájí obruče pochybných tužeb, a kteří milují pouze sebe sama,

pak nám žádný trénink mysli příliš nepomůže. Nepochybně však obohatí životy těch, jejichž životním krédem a programem je milovat druhé a sloužit jim, těch, jež myslí více na druhé než na sebe.

Pozitiva tréninku mysli jsou v podstatě dvojího druhu. Jeho fundamentální součástí, tak jak je zde prezentován, je relaxace. Ta sama o sobě reprezentuje médium schopné nastartovat léčivé procesy. Uvolníme-li se, dostáváme se do kontaktu s naším vyšším já a zpřetrháváme tak pouta našeho sobeckého já. Samotné uvolnění je nejen hojivým balzámem na naši mysl, ale má rovněž regenerující a harmonizující vliv na celý náš organismus, neboť mysl a tělo jsou vzájemně provázány a tvoří jeden celek.

Uvědomíme-li si tuto významnou skutečnost, pak tato knížka do značné míry splní účel. Většina z nás se například domnívá, že bude-li naše strava patřičně vyvážená a bude-li obsahovat veškeré potřebné ingredience, náš stav se automaticky zlepší. V tomto duchu vyznívají i tvrzení autorů nejrůznějších publikací o výživě. Spíše však onemocní ten, jenž ačkoliv respektuje zásady racionální výživy, má neuspořádaný duchovní život, než ten, jehož jediným kritériem při výběru jídel je jejich chuť, ale nezná co je nenávisť, hněv, závist či zlomyslnost.

Mnozí z nás ignorují skutečnost, že na stav našeho organismu má daleko větší vliv naše psychika, náš duševní život, to zda se stáváme obětmi vlastních negativních emocí, nebo zda jsme schopni tyto nechtěné vlivy potlačit. Podle nového vědního oboru, psychoneuroimunologie, syntetizujícího tři vědní disciplíny: psychologii, neurologii a imunologii, je každý chorobný stav více méně vyvolán psychologickými faktory.

Každá negativní myšlenka, každé citové hnutí, jež je protikladem lásky, má za následek, že žlázy s vnitřní sekrecí do krevního oběhu vyloučí toxické látky, jež jsou krevním oběhem roznášeny do celého organismu. Naopak, pocity lásky způsobují, že nadledvinky začnou vylučovat kortizon, tj. substanci, posilující náš imunitní systém. Předtím, než opět začneme kri-

tizovat našeho neoblíbeného politika, bychom si měli položit otázku, zda nám stojí za to, abychom si kvůli němu ničili zdraví.

Dalším kruciólním komponentem tréninku mysli jsou cvičení v představivosti a sugesci. Enormního vlivu sugescí a představivosti jsou si velmi dobře vědomi lidé zabývající se reklamou. Slyšíme-li ikrát, že ten a ten produkt má ty a ty vlastnosti, pak je dost velká pravděpodobnost, že tomuto tvrzení alespoň do jisté míry uvěříme a podle toho se budeme chovat. Kdyby tomu tak nebylo, pak by firmy do reklam neinvestovaly horentní sumy.

Síla sugescí je dále umocněna, jsme-li jim vystaveni ve stavu hlubokého uvolnění, v takzvaném alfa stavu. Na tomto poznatku je koncipována léčba MUDr. Simontona, popsána v jeho známé knize *Návrat ke zdraví*. Lidé mající rakovinu se uvolní a poté si představí, že jejich bílé krvinky napadají rakovinotvorné buňky a likvidují je. Výsledky této netradiční formy léčení potvrdily výchozí premisy MUDr. Simontona. V řadě případů došlo ve stavu pacientů k radikální změně.

Nepopíratelný účinek sugescí je evidentní i z následujícího experimentu. Během něho byl do blízkosti osob trpících alergií na pyl umístěn podnos s pylem. Bylo jim sděleno, že se jedná o kukuřičnou mouku. V jejich chování nedošlo k žádné změně. Poté byl podnos nahrazen jiným, ovšem s kukuřičnou moukou a výsledkem bylo, že všichni přítomní začali kýchat či kašlat. Při jiném pokusu byl pacientům postiženým zvýšenou zvracivostí podán přípravek podporující zvracení s tím, že se jedná o lék proti němu. Všichni reagovali v souladu s vlastními očekáváními.

Možnosti využívající síly sugescí a vizualizace jsou téměř neomezené. S jejich pomocí můžeme dokázat věci, jež jsme dříve odkazovali do světa fantazie a nerealizovatelných přání. V nezkráceném vydání knihy *Záhadné osobnosti a objevy XX. století* je popsán experiment, kdy člověku s průměrnými malířskými schopnostmi bylo ve stavu alfa vsugerováno, že je tím a tím slavným malířem. Kvalita jeho obrazů všechny ohromila. S jeho dřívějšími díly měly jeho nové výtvořky jen pramálo společného.

Jak se v této obsažné a fascinující publikaci dozvíte, autosugesce se mohou stát našim mocným spojencem a pomocníkem v úsilí eliminovat z našeho života široké spektrum zlovyků – kouření, přejídání, kousání nehtů atp. S jejich pomocí si rovněž můžeme zlepšit paměť, překonat nespavost nebo zvýšit sportovní výkony. Je na každém z nás, zda nabízené možnosti a alternativy využijeme. Nezapomínejme však, že naše nové a transformované já bychom měli využívat ku prospěchu ostatních. Jak totiž bylo řečeno, skutečně šťastnými se staneme pouze tehdy, vymaníme-li se z otroctví našich sobeckých tužeb a přání a začneme-li žít pro druhé.

Milan Židlický

Kapitola 1

Neuvěřitelná mysl

„Dokázala jsi správně určit diagnózu, aniž bys člověka znala či viděla?“

Triadvacetiletá Cathy Francisová souhlasně přikývla hlavou. „Bylo mi pouze sděleno jeho pohlaví a věk.“

Podíval jsem se na ni jako by přišla o rozum. Přinejmenším ji to nevyvedlo z míry.

„Zavřela jsem oči a zcela jasně jsem viděla rakovinu. Byla v ženině žaludku. Poznala jsem, že se jedná o ni, přestože jsem ji nikdy předtím neviděla.“

„Jak jsi věděla, že je to rakovina?“

„Najednou se mi toto slovo vybavilo v mé mysli. Jednalo se o velkou, nepříjemnou masu.“

Zachvěla se hrůzou. Hovořili jsme o skrytém potenciálu mysli.

„Dokonce Edgar Cayce,“ poznamenal jsem, zmiňující největšího amerického mystika a léčitele, než upadl do transu a následně nemoc diagnostikoval na dálku, potřeboval znát jméno a adresu pacienta.“

„Nícméně,“ odpověděla přesvědčivě, „se to stalo přesně tak, jak jsem řekla.“ Vypadala, jako by ještě nedokončila střední školu, natož univerzitu.

„Co s tou rakovinou chtěla udělat?“

„Nemám aspirace stát se lékařkou. Šlo pouze o náhodu. Kdybys absolvoval tentýž kurz jako já, pak bys to dokázal také.“ Usmála se na mne.

„Byla to jen ukázka vnitřního vědomí, mé podvědomé mysli. Označuje se to za vstup do alfa stavu. S lékařstvím to nemá nic společného. Mohla jsem se naladit na strom, horu či psa.“

Podíval jsem se na obraz na zdi. Ujištěn, že skutečně existuje, jsem si v duchu položil otázku, zda si tato mladá herečka ze mne nedělá – vzhledem k mému zájmu o paranormální jevy – legraci.

„Kde se nacházela žena, jíž jsi poskytla výklad?“

„Údajně doma.“

„Jak jsi se o ní dozvěděla?“

„Zmínil se o ní jeden z účastníků kurzu.“

„Její případ mi byl přidělen proto, abych ostatním ukázala pokrok, co se dosažení alfa stavu týče.“ Znělo to neskutečně.

„A proč bys díky alfa stavu měla disponovat paranormálními schopnostmi?“

„Nebylo by lepší, kdybys na to přišel sám? Nezávisle na tom, co ti řeknu, mi stejně nebudeš věřit. Ostatně nevěřila bych tomu ani já, kdybych se o tom nepřesvědčila na vlastní oči.“

„Jak dlouho trvá, než se člověk naučí dosáhnout alfa stavu, umožňujícího vidět do žaludku druhého člověka?“

Zasmála se. „Kurz trvá čtyři dny, celkem asi čtyřicet hodin.“

„Ostatní dokázali víc než já.“

Připadalo mi to absurdní. Kdyby to byla pravda, nejednalo se snad o show, jež nesloužila k ničemu užitečnému?

Překvapeně se na mne podívala. „Myslela jsem, že jsi pochopil, že jde v podstatě o způsob, jak řešit problémy, jak se seznámit s příčinami našich vlastních potíží i potíží našich přátel.“

„Jaké potíže lze s pomocí alfa stavu vyřešit?“

„Lidem to pomohlo zbavit se nadváhy a to s relativně minimálním úsilím. Další se naučili rychle usnout, vypudit bolesti hlavy, rychleji číst. Mnohým se podařilo zlepšit si paměť.“

„Chodí po vodě?“

Povzddechla si. „Řekla jsem ti, že by ses s tím měl seznámit osobně.“ A tak začalo období, jež můj život změnilo více, než před několika lety jóga. Byl jsem na počátku dobrodružství. Předemnou se otevřely nové obzory lidského potenciálu, jenž je nekonečný jako vesmír.

Přirozeně jsem si toho nebyl vědom, když jsem v San Rafaelu seděl u stolu proti Alexandrovi Everettovi. Před několika měsíci se tento Angličan středních let usadil v San Francisku a založil tam organizaci nabízející kurzy ovládnutí mysli. Na tuto činnost byl evidentně velmi dobře připraven. Povoláním učitel,

pracoval s průkopníkem kontroly mysli v této zemi, José Silvou, který se o alfa stavu dozvěděl od armádního psychiatra, jenž v té době experimentoval s dětmi s nadprůměrnou představivostí.

„Když teď spolu hovoříme, nacházíme se v takzvaném beta stavu,“ řekl Alexandr, „a vidíme pouze slupku. Kdybychom se ocitli v alfa stavu, byli bychom s to se vidět takovými, jakými skutečně jsme.“

Everett si vzpomněl na Cathy Francisovou. „Byla průměrnou žákyní,“ prohlásil, „nic mimořádného.“

„Nemyslíte si, že je to neobvyklé,“ tázal jsem se, „když člověk se zavřenými očima na dálku správně stanoví diagnózu rakoviny?“ „Je to záležitost naladění se na správnou frekvenci,“ odpověděl nonšalantně. „Jako když ladíte rádio. To, co dokáže jakékoliv lidmi vytvořené zařízení, by měl zvládnout i člověk.“

Připadalo mi to rozumné, ale stěžejí praktické. V roce 1910 Němec Dr. Johannes Schultz přišel s autogenním tréninkem, díky němuž bylo možno překonávat psychosomatické potíže. Svět se však k němu otočil zády. A přesto Alexandr Everett na bázi stejné myšlenky vybudoval prosperující organizaci.

„Za tento kurz si účtujete,“ řekl jsem, „a vyděláváte nemalé peníze.“ „Není nic špatného na tom, účtují-li si za něco, co lidem pomáhá. Chceme, aby se tento svět změnil k lepšímu. Lidé různých národností a různých náboženství se vzájemně musejí lépe poznat. Jinak lidský rod zanikne.“

„Co mají mozkové vlny s přátelstvím mezi lidmi společného?“ „Jestliže vůči svému sousedovi nic necítíte, jak potom můžete mít rád neznámé lidi?“

- Prostřednictvím podvědomé mysli věci vidíme jasněji.
 - Jedna z těch, jež si uvědomíme je, že chceme-li přežít, musíme druhé milovat.
 - Nemůžeme milovat jiné, nemilujeme-li sebe sama.
 - Tento svět se ocitl v krizi, protože mnoho lidí se nenávidí.“
- „Jak se tedy naučíme milovat sami sebe?“

„Tím, že pozornost zaměříme do sebe a budeme se snažit se poznat na úrovni podvědomí. Čím hlouběji se prostřednictvím

meditace dostaneme, tím je pravděpodobnější, že nalezneme naše skutečné já, jež je dokonalé, krásné a milující.“

Stále mi to nebylo zcela jasné. Pro mne to byla pouze slova.

Usmál se. „Dnes se sejde studijní skupina. Přijďte se podívat jak to funguje. Naši absolventi se obvykle setkávají jednou týdně, aby se vzájemně informovali o svém pokroku a aby řešili specifické problémy – osobní potíže, jako neschopnost soustředit se, kouření, nespavost, nervozitu, bolesti hlavy, vysoký krevní tlak a další nemoci, většinou psychosomatické povahy.“

Když hovořil, občas si z misky vzal kuličku hroznového vína. „Držím dietu,“ vysvětlil.

„Proč se nespoleháte na alfa stav?“

Pečlivě si vybral další bobulku. „To jsem udělal a proto jím víno.“

„Nemohl jste váhu shodit pouze pomocí mysli?“

Ušklíbl se. „Jak bych vám měl vysvětlit, o co se zde snažíme.“

- Průměrný člověk využívá pouze 10% svého duševního potenciálu. Beta stav pro vás více učinit nemůže.
- Mysl má však řadu dimenzí. Nevyužívaný potenciál leží v hlubších úrovních, než jaké obvykle používáme. Je dokonce umístěn v jiné mozkové hemisféře. Někdy je nazývána starý mozek, neboť se jedná o typ mozku, jež mají i zvířata.
- Abychom byli s to tuto instinktivní část mozku kontaktovat, vstupujeme do změněných stavů vědomí. Uvolňují a relaxují tělo, mysl a blokují vnější senzory. Během nich se rozvíjí naše představivost.
- Jakmile student zablokuje racionální, intelektuální mysl, sklouzne do hlubších úrovní své mysli a pomocí představitvosti si vytváří nejrůznější obrazy.
- V mysli si vybuduje imaginární obrazovku a na ní zobrazí potíže, jež má v úmyslu řešit. Neměli bychom zapomínat, že jakmile se dostaneme do hlubších úrovní, stáváme se laskavějšími a máme více porozumění pro naše přátele či ty, s nimiž spolupracujeme. V tomto stavu jsme schopni se

naladit na kohokoliv či na cokoliv, co si na obrazovce představíme.“

Stále mi nebylo jasné, jak se obyčejní lidé stávají senzibily. „Jak si můžeme představit někoho, koho neznáme?“

„Nevíme jak vypadají. Na jejich vlnovou délku se naladíme prostřednictvím podvědomé mysli.“

„Můžeme se během čtyř dní stát příjemci?“

„V průběhu uvedené doby si naši studenti uvědomí, že schopností přijímat vjemy na dálku disponují,“ opravil mne Alexander. „Dalším tréninkem se jejich vlohy prohlubují: dovednost léčit a komunikovat s těmi, jimž dříve nerozuměli.“

Tento zázrak mysli začíná poznáním sebe sama. „Nerad to říkám, ale skutečně byste tomu porozuměl lépe, kdybyste to poznal na vlastní kůži.“

Byl jsem si vědom síly podvědomí, ale měl jsem za to, že jeho schopnosti dokážou využívat pouze vyvolení. Viděl jsem reverenda Douglase Johnsona z Los Angeles léčit nemocné. Cítil jsem teplo vyzařující z jeho rukou. Swami Rama, jenž byl testován na Mnenigerově klinice v Topeku ve státě Kansas, si srdeční tep snížil na dvanáct tepů za minutu a poté z něj zastavil proudění krve. Toho všeho dosáhl pomocí podvědomí. Nyní mi bylo řečeno, že podobných pozoruhodných jevů je schopen prakticky každý. Těšil jsem se na večerní setkání studijní skupiny.

V obývacím pokoji v San Rafaelu se sešlo kolem padesáti lidí. Většinu z nich bylo přibližně dvacet let. Všiml jsem si však účastníků všech věkových kategorií, včetně několika dětí. Posadil jsem se vedle mladé atraktivní ženy s jasně modrými očima. Pozorně sledovala muže, jenž se představil jako instruktor. Byl vysoký, pohledný, měl tmavé vlasy a hovořil dost sebejistě.

„Máte-li nějaký problém či trápí-li vás potíže někoho jiného,“ prohlásil, „udejte pouze jeho věk a pohlaví a já se na něj naladím a obklopím ho světlem.“

Mladá žena chvíli váhala. Pak zvedla ruku.

Instruktor se na ni povzbudivě podíval. „Ano?“