Kdo byl Edgar Cayce?

O Edgaru Caycovi bylo napsáno kolem sta knih – řada jiných knížek věnovala svoji část jeho životu a jeho talentu. Články o Cayceovi se objevily ve stovkách časopisů. Co je na něm tak jedinečného?

Záleží na tom, jakýma očima se na něj díváme. Značný počet jeho současníků ho znal jako nadaného profesionálního fotografa. Jiná skupina, převážně děti, ho obdivovaly jako laskavého a přátelského učitele nedělní školy. Jeho vlastní rodina jej znala jako báječného manžela a otce.

Spící Edgar Cayce byl docela jiná postava, senzitiv známy tisícům lidí ze všech oblastí života, kteří mu vděčili za jeho pomoc. Mnoho z nich opravdu věřilo, že to byl právě on, kdo zachránil nebo změnil jejich život, když se všechno zdálo být ztracené. Spící Edgar Cayce byl lidový léčitel – diagnostik, prorok a vyznavač Bible.

V červnu 1954 chicagská universita Cayce uznala natolik váženým, že přijala diplomovou práci o jeho vlastním životě a práci. V ní byl označen za náboženského věštce. Tentýž rok ho dětský časopis Dům tajemství poctil titulem nejzáhadnější muž Ameriky.

Již jako dítě na farmě blízko Hopkinsville v Kentucky, kde se 18. března 1877 narodil, udivoval schopnostmi, jež přesahovaly okruh pěti smyslů. Jako šestiletý řekl svým rodičům, že je schopen vidět a mluvit ke zjevením příbuzných, kteří nedávno zemřeli. Jeho rodiče to připisovali zvýšené představivosti mladého dítěte. Později mu stačilo, aby spal se svou hlavou na školních učebnicích a tak si zapamatoval jejich obsah. Tento dar však časem zmizel a Edgar byl schopen ukončit pouze sedmou třídu.

V jednadvaceti letech se stal prodavačem v papírnictví. Tehdy ho postihla postupná paralýza hrdelních svalů a hrozilo mu nebezpečí ztráty hlasu. Když lékaři nebyli schopni objevit fyzickou příčinu tohoto stavu, Edgar požádal jednoho svého přítele, aby mu pomohl vstoupit do hypnotického spánku, pomocí něhož byl schopen si zapamatovat učební texty jako školák. Jeho přítel se tohoto úkolu zhostil na výbornou a Edgar byl schopen v autohypnóze, či autonavozeném transu vyřešit svůj

Pokračování na str. 61

ÚVOD

Do rukou dostáváte praktickou a okamžitě aplikovatelnou knížku na často chybně chápané téma. Henry Bolduc jako profesionální hypnotizér a znalec odkazu Edgara Cayceho je schopen poskytnout nám jednoduché postupy pro využití hypnózy ke změně našich špatných návyků a k rozvoji naší osobnosti. Techniky obsažené v této knize vám poskytnou mocný nástroj při realizaci vašich duchovních a tělesných ideálů.

Téma hypnózy je kontroverzní, ať již mluvíme o *klinické hypnóze,* prováděné pod vedením profesionála, anebo o *autohypnóze.* Hypnóza byla vždy zahalena jistou aurou tajemnosti, jež je jak úchvatná, tak i strašidelná. Tato kniha vám napomůže tyto obavy rozptýlit. Obzvláště co se týče autohypnózy – kterou se tato kniha výlučně zabývá – zde jsou veškeré síly stimulované hypnotickými technikami plně pod kontrolou. Pokud jsou hypnotické programy (anebo „cykly“, jak jsou nazývány v této knize) v souladu s vašimi nejvyššími ideály, není nejmenšího důvodu, abyste se obávali pracovat se svým podvědomím. Tato kniha vás naučí spolupracovat s vaším vnitřním já a napomůže vám vytvořit vztah, jenž učiní váš život bohatším.

Termín „hypnóza“ je spojen s prací skotského lékaře Jamese Braida, pracujícího ve čtyřicátých letech minulého století, a je odvozen od řeckého slova hypnos, znamenajícího spánek. Označuje stav vědomí, jenž je v řadě ohledů podoben spánku, avšak umožňuje celou řadu duchovních změn. Mezi ně patří i zvýšení paměťových schopností. Jsme-li hypnotizováni někým jiným, pak se zdánlivě vzdáváme své vlastní vůle a přijímáme sugesce hypnotizéra. V závislosti na hloubce hypnózy můžeme dokonce přijmout za reálné jisté změny vnímání nabízené hypnotizérem.

Hypnotické techniky jsou používány po tisíce let. Jisté léčebné procedury prováděné kněžími starobylého Egypta, Řecka a Číny se do velké míry podobaly současné hypnó-

ze. Moderní znovuobjevení hypnózy je všeobecně připisováno Dr. Franzovi Mesmerovi (1734–1815). Jako rakouský lékař pracující ve Vídni a v Praze koncem osmnáctého století objevil, že stav jistých nemocných lidí se zlepšil poté, co byly k jejich tělům přikládány magnety. Pacienti byli instruováni, aby jako skupina seděli kolem otevřeného kontejneru naplněného vodou, v němž byly ponořeny kovové tyče. Občas někteří pacienti upadli do lehkého spánku, z něhož se za chvíli probrali, a hlásili, že jejich onemocnění částečně ustoupilo, anebo že byli zcela vyléčeni.

Později Mesmer objevil, že tyto magnety nebyly nutné. V některých případech se výsledky dostavily i poté, co se jednoduše dotkl pacienta, anebo vody předtím, než ji pacient vypil. Podle jeho názoru byl schopen vodu „magnetizovat“. Mesmer věřil, že on a někteří lidé měli „živočišný magnetismus“ – že měli přístup k jistému záhadnému „fluidu“, jež bylo uloženo uvnitř a mohlo být přenášeno na druhé a tak podnítit léčení. Brzy poté existovalo ve Francii 100 skupin používajících podobné techniky; nazývaly se Společnosti harmonie.

Mesmerův přítel Chastenet de Puységur rovněž cítil, že měl tuto sílu „živočišného magnetismu“ a magnetizoval stromy na svém pozemku. Rolníci, kteří s tímto stromem přišli do kontaktu, hlásili, že jim bylo pomoženo od řady tělesných potíží. Puységur však brzy poznal, že nebylo nutné, aby lidé vyhledávající pomoc upadali do křečovitých stavů, což často charakterizovalo Mesmerovu práci (a dodnes lze spatřit na některých léčebních seancích).

Používaje techniku podobnou moderní hypnóze, demonstroval, že dobré výsledky lze docílit pouze tehdy, mluví-li k pacientovi. Tyto události způsobily v Evropě značný rozruch a v Paříži byl ustaven zvláštní výbor, který se tímto zvláštním jevem zabýval. Mezi jeho členy byli i Benjamin Franklin a Dr. Joseph Guillotin. Jejich závěr zněl, že zde neexistuje žádné záhadné magnetické „fluidum“, a přestože některá zázračná Mesmerova vyléčení nemohla být popřena, výbor je připsal „pouhé představivosti“. Na základě tohoto rozhodnutí hypnóza na delší

dobu upadla do zapomnění a další vědecké zkoumání bylo opomíjeno.

Mesmerovy techniky začaly být znovu používány na začátku devatenáctého století. Dr. James Brain nám nejenom dal moderní termín hypnóza, ale pomohl pochopit povahu hypnotických technik. Ačkoliv souhlasí s tím, že neexistuje magnetické fluidum, potvrdil, že je zde ve hře cosi, co má léčebný vliv. Prohlásil, že soustředění pozornosti bylo hlavním faktorem ke stimulaci hypnotického efektu.

Během následujících desetiletích se stala hypnóza velmi populární. Rakouský lékař Sigmund Freud se s ní setkal během svého pobytu ve Francii a zaujaly ho možnosti jejího využití při léčení neurotických poruch. Začal ji používat ve své klinické praxi k tomu, aby si jeho pacienti vzpomněli na rušivé zážitky ze své minulosti. Později však přestal hypnózu používat (místo ní dával přednost relaxačním technikám), částečně proto, že některé pacienty nebylo možné zhypnotizovat.

Ve dvacátém století se stala hypnóza předmětem komplexního vědeckého bádání, avšak do dnešního dne neexistuje jedna univerzálně přijatá teorie. V podstatě jsou mezi profesionály, kteří pracují s hypnózou, dva tábory. Na jedné straně jsou ti, jež cítí, že hypnóza je jasně vymezený změněný stav vědomí v řadě ohledů podobný spánku. V tomto změněném stavu vědomí jedinec reaguje na sugesce automatickým a spíše nekritickým způsobem. Tato teorie se soustřeďuje na změnu stavu vědomí.

Na druhé straně jsou ti, jež se domnívají, že není nutné teorizovat o jiných stavech vědomí, abychom vysvětlili fungování hypnózy. Tito lidé zdůrazňují, že chování během hypnotického sezení lze vysvětlit na základě sociálního nebo interpersonálního chování. Jako příklad uvádějí např. placebo efekt, který se projeví, když pacientovy potíže zmizí poté, co mu byla podána neutrální substance s tím, že má léčebné účinky. Dalším příkladem je snadnost, s jakou dítě změní své názory či chování podle vzoru svého oblíbeného učitele či rodiče. Podle této druhé teorie

jsou hypnotické reakce považovány spíše za výsledek interpersonálních vlivů, jež nevyžadují koncept změněného stavu vědomí.

Výklady Edgara Cayceho upřednostňují teorii první. Ačkoliv některé výzkumy potvrzují druhou teorii, existují jasné a nepopiratelné důkazy, že během hypnózy dochází k fyziologickým změnám v nervovém systému. Realita post–hypnotických sugescí (tj. chování, o němž hypnotizér neví a ani jej nemusí zajímat) rovněž naznačuje, že dochází k něčemu hlubšímu, než uvádějí možnosti hypnózy nabízené v této knize, pak musíme přijmout první teorii. Edgar Cayce souhlasí, že hypnóza se týká výrazně změněného stavu vědomí, který lze případně navodit i interpersonálním vztahem prostřednictvím trénovaného jedince, anebo ho můžeme navodit my sami.

Co nám psychologické výzkumy říkají o navození hypnotického stavu?

Jednou z nápomocných složek je víra nebo přijetí na straně subjektu. Odezva je posílena do takové míry, že hypnotizovaný věří, že je to možné. Hloubka hypnotického vlivu je rovněž prohloubena do té míry tím, že pacient cítí, že to, co se odehraje během hypnotického sezení, je v souladu s jeho či její vůlí.

Výzkumy rovněž ukazují, že pokud jsou podniknuty příslušné přípravné procedury, pak **postupy využívající magnetofonu jsou stejně efektivní jako „živý“ hlas zkušeného hypnotizéra. Tento objev je obzvláště významný ve světle procedur doporučených v této knize**. Autor vás vyzve, abyste si zhotovili své vlastní magnetofonové pásky a použili svého vlastního hlasu. Důkazy rovněž naznačují, že během hypnotického stavu nelze postupovat v zásadním rozporu s vůlí hypnotizovaného.

Co nám o povaze hypnotických sugescí ukazuje klinický výzkum?

- ☐ Existují zde jisté charakteristiky mluvy, jež jsou obzvláště prospěšné.
- ☐ Využití vizuální představivosti – slova, jež vsugerovávají jisté představy, jsou dobrá.

- ☐ Přímé povely nejsou tak efektivní jako náznakové formy řeči. Jinými slovy řečeno, není nejlepší hypnotickou sugescí pokyn „zvedni svoji ruku“. Místo toho je vhodnější říci, že ruka se cítí lehká, anebo že se cítí, jako kdyby byla zvedána do výše k ní připojeným balónkem atd.

Jaké výsledky můžeme od hypnózy očekávat, ať již je řízena zkušeným profesionálem anebo indukována námi samými?

Výzkumy ukazují, že posthypnotické sugesce jsou obzvláště účinné v léčení nejrůznějších zlozvyků. Poznáte, že mnohé z programů uvedených v této knize se týkají právě těchto špatných návyků. **Shrnuto – vědecký výzkum potvrdil, že hypnotická indukce vyžaduje minimální přípravu a magnetofonové pásky jsou schopny navodit hypnotický stav**. Navzdory této jednoduchosti však zde existují důležité aspekty. Především je to osobnost daného člověka, včetně jeho či jejích ideálů a motivací, očekávání a nadějí. V případě, kdy je hypnóza navozována hypnotizérem, je významným faktorem vzájemný vztah těchto dvou osob. V řadě ohledů lze hypnózu považovat za možný, a přesto neutrální nástroj. Ačkoliv nevyžaduje žádný komplikovaný trénink, ať již ze strany naší anebo osoby, jež nás hypnotizuje, je nutné, abychom se s ní dostatečně seznámili. Řada profesionálů se domnívá, že by neměla být používána lidmi, kteří nejsou schopni přistupovat odpovědně k danému problému bez použití hypnózy.

Co to znamená pro ty, jež chtějí využít postupů uvedených v této knize?

Hypnóza by neměla být považována za jakýsi druh magie, jež nás změní nezávisle na našich ideálech a osobních tužbách. Hypnóza není způsob, jak se zbavit osobní zodpovědnosti a aplikace naší vůle. Autohypnotické techniky doporučené v tomto díle jsou míněny jako pomůcka, jež vám pomůže realizovat změny, na které jste již připraveni. Jinými slovy, některé z hypnotických programů, „cyklů“ vás osloví více než jiné. Nejužitečnější pro vás budou ty, jež se týkají oblastí vašeho života, kde jste připraveni řídit se svými ideály.

Kapitola první

MYSL

Lidé tomu nemohli věřit! Školní autobus s 26 dětmi právě zmizel. Děti odešly ze svých domovů ono ráno jako obvykle, avšak ani ony, ani autobus do školy nedorazily. Po řadu dní nebyla v Chowchille v Kalifornii k dispozici žádná fakta, jež by tuto záhadu vysvětlila. Potom byly najednou objeveny spolu s autobusem necelých sto mil od svého domova. Děti a řidič byli v pořádku, když je však policie vyslýchala, nebyli schopni si vzpomenout, co se jim vlastně stalo.

Bylo jim pouze jasné, že byli přepadeni, avšak další detaily si nepamatovali. Dokonce ani FBI neuspěla ve své snaze dopátrat se něčeho konkrétnějšího. Každý byl velmi zmaten a možná se i bál vzpomenout si na ono přepadení. Poslední možností bylo využití hypnózy. Policie požádala Dr. Williama Krogera, hypnotizéra, aby se pokusil pomocí hypnózy odhalit roušku nad tajemstvím této události. V bdělém stavu si řidič Frank Ray nic nepamatoval. Když jej však Dr. Kroger pomocí hypnózy vzal zpět do doby přepadení, podal během 20 minut informace, jež vedly k zatčení únosců.

Ray se rozpomenul na to, jak únosci přepadli a pohřbili autobus a uvěznili tak 26 dětí dva metry pod zemí ve štěrkovém lomu. „Byli jsme k smrti vyděšeni," přiznal. Pomocí tužek, pravítek a svých rukou se nakonec osvobodili. Pod hypnózou si Ray vybavil detaily této události. Popsal únoscovu bílou dodávku a s výjimkou jediného čísla její celou poznávací značku. Na základě těchto informací byla policie schopna únosce dopadnout a případ byl uzavřen.

Využití hypnózy

Hypnóza, cenný nástroj v policejní praxi, může lidem pomoci zapamatovat si překvapivě jasně detaily. Během

prvních sedmi let, kdy policejní oddělení v Los Angeles využívalo hypnózu, napomohla hypnóza v šesti stech případech šetření. I v jiných městech školí policejní oddělení své členy k využívání hypnózy, někdy využívají služeb profesionálních hypnotizérů. Po celé zemi se naučilo této technice více než 1 000 detektivů. Někteří svědci však poskytli chybné informace, což demonstruje, že i lidé v hypnóze mají svobodnou vůli a mohou se dopouštět chyb. Lidská mysl není dokonalá a využití hypnózy v policejní práci je novou věcí. Existují však další oblasti, kde se aplikace hypnózy ukázala jako velmi úspěšná. Tento vývoj probíhá již po mnoho let a s jeho plody se seznamuje stále více a více lidí.

Obrovské kroky byly podniknuty **v oblasti zdraví** v roce 1958, kdy Americká zdravotní asociace povolila lékařům využívat hypnózu. Hypnóza je nyní běžně využívána k anestézii, při porodech a v zubním lékařství. Lékařská věda si je vědoma faktu, že hypnotické subjekty lze naučit ovládat srdeční tep a krevní tlak. Hypnóza se využívá k eliminaci bradavic a při kontrole rakoviny.

Dalším odvětvím, kde se hypnóza může stát velmi prospěšným nástrojem, je sport. **Sportovní týmy** využívají „pokoj nálady" a hypnoterapeutické pásky ke zvýšení sebedůvěry a nadšení hráčů. Jak amatérští hráči, tak i profesionálové využívají hypnózu, aby dosáhli lepší koncentrace a měli větší výdrž. Řada tvůrčích lidí, jako jsou například spisovatelé, umělci, hudebníci, tanečníci a filmové hvězdy, vděčí hypnóze za své úspěchy.

Jedním z nejběžnějších způsobů využití hypnózy je **omezování našich zlozvyků.** Snížit váhu a přestat kouřit – to jsou časté cíle, avšak lze změnit i kterýkoliv jiný špatný návyk. Dalšími významnými oblastmi jsou **zlepšení zdraví, posílení paměti, zvládání stresu, potlačení obav, rozvoj smyslu pro humor.** Tyto a další důležité náměty jsou obsaženy v této knize.

Hypnóza byla rovněž využívána i **netradičními způsoby.** Edgar Cayce, nejslavnější americký jasnovidec, byl schopen se uvést do autohypnotického stavu, během