

Úvod

Skôr ako sa s plnou vážnosťou pustíme do čítania tejto knihy, chcela by som vám vysvetliť niekoľko okolností, aby ste z nej mali čo najväčší úžitok.

Každá kapitola nám poskytne jedno poučenie

Každá lekcia tejto knihy je venovaná konkrétnemu poznaniu, ktoré sa mi odhalilo počas regresu. To najzákladnejšie poznanie hovorí o tom, že prácou na svojej minulosti môžeme uzdraviť svoju prítomnosť. Podrobne sa budem tomu venovať v 1. kapitole. Zároveň v nej vysvetlím, ako vediem svojich klientov počas návratu do ich minulých životov. V 2. kapitole sa zdôverím so šokujúcim objavom – z perspektívy duše všetky naše minulé, prítomné i budúce životy existujú simultánne v tom istom „prítomnom“ momente. Na toto poznanie nadväzujem v 3. kapitole, kde vysvetlím, ako si pri každom rozhodovaní vytvárame novú realitu. V 4. kapitole vysvetlím rozdiel medzi vaším každodenným „ja“

a „vyšším ja“. Naučím vás, ako sa môžete spájať s vyšším ja a dať sa ním viesť v každej chvíli života. K poznaniu, že všetko, čo je okolo nás, je naším odrazom, dospejeme v 5. kapitole. V 6. kapitole sa dočítate, aké dôležité je odpúšťať. V 7. kapitole preskúmame, ako sa môžeme hrať s časom, a v 8. kapitole sa budeme venovať otázkam samoliečby. Poznanie skryté v jadre 9. lekcie vám pomôže pochopiť, prečo máte právo milovať seba, a ako vás vesmír bezvýhradne a s láskou podporuje. Napokon vás v 10. kapitole oboznámim s tým, čo ma moji klienti naučili o karme, osude a slobodnej vôli.

Niekoľko užitočných definícií

V knihe používam niekoľko špeciálnych termínov – niektoré možno poznáte, iné môžu byť pre vás neznáme. Na úvod mi preto dovoľte poskytnúť vám niekoľko užitočných definícií. Prapôvodný zdroj energie, z ktorého pochádza všetko stvorenie, nemá ani jedno správne alebo nesprávne pomenovanie. Všetky pojmy, ktoré nám napadnú, pochádzajú z neho, a preto sú všetky oprávnené. Ja ho budem označovať ako *Boh* alebo *všetko, čo existuje; jediný, zdroj, tvorenie, duch, nekonečno* alebo *svetlo*.

Slovom *duša* označujem podstatu, bytosť, ducha alebo energiu vedomia. Duša premieta svoje aspekty do fyzickej reality a vy ich spoznávate ako svoje telo, ako ego a ako vedomú a podvedomú myseľ.

Každá duša pochádza z *nadduše*, ktorú tvorí skupina rozličných duší. Nadduša chce prežívať stvorenie v rôznych dimenziách a prostrediach, a aby to dosiahla, „rozdeľuje“

svoju energiu, pričom každá jej časť predstavuje odlišný život. Každý z jej fragmentov je sám osebe celý a úplný. Človek, ktorého duša pochádza z tej istej nadduše, z ktorej pochádza vaša, je váš súputník.

Skupinu duší tvoria nadduše, medzi ktorými sa počas mnohých inkarnácií vytvorili pevné putá. Členovia tej istej skupiny duší si na základe dohody navzájom pomáhajú pri absolvovaní lekcií počas inkarnácie.

Úrovne existencie sa začínajú na najnižšom stupni, ktorý predstavuje individuálna duša, a stúpajú nahor až na úroveň *Božského vedomia*. Počas výstupu nahor každá úroveň bytia rezonuje s vyššou frekvenciou, individuálna povaha vedomej energie sa stráca a vedomie sa čoraz väčšmi zjednocuje, kým nedosiahne stav jednoty. Pod vedomím Boha sa ako prvá či najbližšia úroveň, alebo fragment Božskej energie, nachádza vedomie anjelov, ktorí sa poznávajú ako oddelené, individualizované bytosti pochádzajúce z vedomia zdroja. Ďalším delením a postupom do realít s pomalšími vibráciami anjelské vedomie klesá na úroveň nadduše, ktorá sa ďalej rozdeľuje do individuálnych duší. Môžete si to predstaviť ako trojuholník. Základná čiara predstavuje fyzické inkarnácie duše v podobe ľudí a vrchol predstavuje Zdroj. Medzi nimi sa nachádzajú nadduše a vedomie anjelov.

Počas regresu do minulých životov pomáhám ľuďom, aby sa spojili so svojím vyšším ja, ktoré ich môže viesť a odpovedať im na otázky. Vyššie ja je predĺžením duše do vyššej dimenzie; nie je orientované do fyzickej reality tak ako vaša myseľ. Drží sa tém, cieľov a celkovej vízie vášho súčasného života. Prechováva energetickú vibráciu duše, čím vám umožňuje, aby ste sa mohli spo-

jiť a zosúladiť s vlastnou vibráciou a s poslaním svojho života.

V práci používam striedavo termíny minulé životy, simultánne životy, iné životy a paralelné životy. Je to preto, lebo z pohľadu nadduše prebiehajú všetky životy simultánne v tejto chvíli, paralelne vedľa seba. Z nášho uhla pohľadu je však čas lineárny, takže životy prebiehajúce pred dnešným dňom vnímame ako životy minulé. V tejto práci používam všetky tieto termíny na opísanie toho, čo je v skutočnosti jeden a ten istý zážitok.

Uviedla som tu iba základné definície. V kontexte ich budete chápať lepšie, preto sa neznepokojujte, ak niektoré z nich zatiaľ celkom nechápete. Keď knihu dočítate, stanú sa súčasťou vašej slovnej zásoby.

Cvičenia

Ponúkam aj cvičenia na prebudenie liečivých schopností, ktoré má každý bez ohľadu na to, či sa rozhodne pre návrat do minulých životov, alebo nie. Aby ste z nich získali čo najväčší úžitok, majte pri čítaní vždy poruke pero a veďte si denník. Robte si poznámky, akoby ste písali knihu pre seba, označte si odseky alebo vety, ktoré vás oslovia. Píšte si poznámky do knihy alebo do denníka a zvýrazňujte okamihy, v ktorých ste dospeli k novému poznaniu či objavu. Potom sa rozprávajte o tom, čo ste sa dozvedeli. To vám umožní, aby energia vášho vedomia splynula s energiou tejto knihy a vytvorila vyššiu úroveň vášho uvedomenia, transformácie a rastu.

Zároveň vám odporúčam, aby ste vyskúšali regres do minulých životov – vďaka nemu môžete pochopiť celý

proces znútra. Navyše som presvedčená, že návšteva minulých životov bude mať pre vás nesmierne veľkú hodnotu.*

Ciel'

Život je cyklus učenia a vyučovania. V tejto práci vás chcem oboznámiť s tým, ako moji klienti vďaka regresu dospeli k realite plnej zdravia a šťastia, a ukázať vám, že to isté môžete dosiahnuť aj vy.

Mojím cieľom nie je presvedčať čitateľa o pravdivosti inkarnácie a regresu. Na túto tému môže každý nájsť už veľa skvelých dôkazov a prameňov. K zmyslu a poslaniu tejto práce som dospela už po svojom prvom regrese. Spolu s klientmi som dosiahla úžasné, prevratné zmeny v živote, a práve túto hodnotu chcem zdôrazniť. Oboznámim vás s prípadmi zázračných zmien v citovej oblasti, v oblasti telesného zdravia a v celkovej transformácii, ktorými prešli moji klienti.

Každý príbeh, ktorý si prečítate, na mňa hlboko zapôsobil. Keď som začala písať, cítila som, že ide o niečo viac. Mala som pocit, akoby táto kniha bola projektom ducha a ja akoby som bola iba okom na veľkej sieti tvorenia, cez ktoré prúdia informácie. Všetko riadil duch. Mojou úlohou bolo zotrvať pri každom klientovi a položiť mu jednoduchú otázku: „Môžem porozprávať váš príbeh druhým?“ (S výnimkou Waynea a Sereny Dyerovej som zmenila mená klientov, aby som chránila ich súkromie.)

* V prílohe nájdete návod na regres, ktorý môžete použiť kedykoľvek. Ak by ste radšej chceli skúsiť regres pod mojím vedením, môžete použiť moju audionahrávku: *Healing Through Past-Life Regression... and Beyond (Liečba pomocou regresu do minulých životov... a za ich hranice)* uvedenú v časti obsahujúcej ďalšie zdroje.

Dúfam, že cez tieto príbehy vám priblížim všetko, čo som sa dozvedela. Chápem to ako lekcie, ktoré nepatria iba mne, ale musí ich absolvovať každý. Dotýkajú sa problémov, ktorým čelíme všetci.

Zároveň dúfam, že táto kniha vám pomôže nájsť podporu, uistenie, nové perspektívy a spôsoby existencie v tomto svete. Budem rada, ak vás povzbudí, prehĺbi vaše chápanie sveta a podporí váš rast. Predovšetkým však chcem, aby vo vás vyvolala pocit, že ste opäť doma – že ste znova spojení s božstvom, ktoré vás nikdy neopustilo.

1. KAPITOLA

Skúmanie minulosti umožňuje vyliečiť prítomnosť

Všetko sa to začalo celkom nenápadne. Vypadla mi zo zuba plomba a potrebovala som novú. Išla som k zubárovi, ktorého mi priatelia vrelo odporúčali, no jeho zákrok nedopadol podľa očakávania. Nová plomba mi nesesedla, prekážala mi pri jedení, takže zubár musel robiť ďalšie zákroky, aby upravit nielen ju, ale aj zuby v jej blízkosti. Po týchto zákrokoch ma rozboleli čeľuste – čeľustné kĺby a svaly. Čeľusť ostala v poriadku, no narušili sa svaly. Ústa som otvárala len s veľkou námahou a jedenie sa pre mňa stalo utrpením. Bolesť mi vystreľovala do šije a do pliec. Ťažko sa mi rozprávalo a nemohla som spať.

Robila som všetko možné, aby som sa z toho dostala. Išla som k inému zubárovi, ten robil ďalšie zákroky – cieľom bolo uvoľniť svalové napätie. Začala som spať s chráničom na ústach. Vymenila som si vankúš, potom posteľ. Trikrát týždenne som chodila k fyzioterapeutovi. Aby som mohla ľahšie prehĺtať, zmenila som jedálny lístok. Ustavične som brala tabletky proti bolesti, bojovala som s infekciami. Mohla by som uviesť ďalšie opatrenia. Bolo to všetko veľmi vyčerpávajúce – pre mňa i pre môj bankový účet.

Prešiel rok, a bolesť neprestávala. Jedného dňa ma zu-

bár posadil a povedal mi: „Mira, musíme byť realistickí.“ Nemalo zmysel, aby sme pokračovali v tom, čo sme robili dosiaľ, a musela som sa rozhodnúť. Navrhol mi, že buď sa rozhodnem pre operáciu, alebo budem musieť žiť s bolesťami do konca života. Počas operácie by mi museli čeľusť zlomiť a potom zasa pospájať drôtmi, a pritom nebolo isté, či by mi to vôbec pomohlo. Nevidela som v tom zmysel. Lámať niečo, čo nie je zlomené? Najmä keď som sa dozvedela, že problém nie je v kostiach a kĺboch, ale vo svaloch. Mám však žiť s chronickými bolesťami? Ani jedna z dvoch možností nevyzerala prijateľne.

Časové zhody sa v živote často zorganizujú samy. Na začiatok týždňa som mala dohovorené stretnutie u fyzioterapeuta – hneď po návšteve u zubára. Len čo sa začala fyzioterapia, v mysli sa mi vyrojili otázky: „Čo vlastne teraz robím? Vyskúšala som všetko možné. Urobila som, čo sa dalo... alebo nie? V tej chvíli akoby sa mi v hlave rozsvietila žiarovka. Spomenula som si na regres, v detstve, ako aj na ľudí, ktorí sa po ňom priam zázračne vylicili. Bez dlhého uvažovania som vyhládala odborníčku v tejto oblasti v New Yorku a dohodla som si stretnutie.

Prvé sedenie bolo naplánované na jednu hodinu, na regres nám však zostalo asi pätnásť minút. Veľa času si vyžiadalo vzájomné zoznámenie, úvodný rozhovor a uvoľnenie a napokon záverečná analýza toho, na čo som si spomenula. (Moje stretnutia s klientmi dnes často trvajú až štyri hodiny.) Keďže som bola v časovej tiesni a nestihli sme si vytvoriť dostatočnú úroveň vzájomnej dôvery, prvý pokus o regres bol neúspešný. Bola som však v zúfalej situácii, potrebovala som pomoc, a preto som si dohovorela ďalšie stretnutie už o niekoľko dní.

Počas druhého sedenia som zažila krátky útržok z minu-

lého života. Videla som seba ako vysokého, mocného černo-cha. Okolo krku som mala hrubú ťažkú, kovovú obruč, na rukách a nohách putá. Obruč na krku bola spojená reťazami s putami na rukách i nohách. Kovová obruč na krku bola veľmi nepríjemná, stále ma šúchala na mieste, kde som v tomto živote prežívala bolesti. V živote otroka som bola veľmi silná, môjho ducha však zlomilo neľudské správanie. Vnímala som neuveriteľný rozpor medzi tým, že som mala silné telo, no slabého ducha. Cítila som sa úplne bezmocná. K svojim majiteľom som nepocitovala nenávisť, bola som im vlastne vďačná. Hoci so mnou nezaobchádzali dobre, dávali mi jesť a ja som to vnímala ako láskavosť. Veľmi som si to vážila.

V ordinácii liečiteľky mi začali po tvári tiecť slzy. Zmocnil sa ma smútok nad sebou – nad tým zotročeným človekom. Cítila som jeho bolesť a zlomenú dušu. Ako môže niekto takto zaobchádzať s druhým človekom? Ako môže druhého pripútať železnej obruči? Ako som mohla byť taká vďačná ľuďom, ktorí ma zneužívali – len preto, lebo ma živilí? Ako som mohla mať také silné telo a napriek tomu sa cítiť taká bezmocná? Prečo som neprotestovala? Prečo som sa to nepokúsila zmeniť? Prečo som sa nevtúrila? Prečo som neušla?

Čo som si z tohto zážitku vzala ako hlavné poslanstvo? Uvedomila som si nedostatok osobnej sily, ktorý som vtedy cítila. Keď som sa prebrala z tranzu a posadila som sa, opýtala som sa: „Čo znamená byť mocný?“ (Dnes túto otázku kladiem klientom, aby som ich priviedla na vyššiu úroveň chápania, táto terapeutka však pracovala iným spôsobom.) Odpoveď bola jednoduchá: „Budeš to musieť zistiť sama.“

Počas druhej návštevy u nej som zažila len tento jediný obraz. Tento zážitok však pre mňa znamenal katarziu. Zvyšok dňa som si opakovala otázku: „Čo znamená byť silný?“

Nenapadla mi jednoznačná odpoveď, no so slzami na tvári som prežila citové uvoľnenie.

Keď sa na to pozerám teraz, vidím, že až do tej chvíle to bola ústredná otázka mojich skúseností v povolání. Bola som mladou právničkou, pokladali ma za jednu z najväznejších členiek korporatívnej skupiny právnikov. Pri každom hodnotení ma nadriadení chválili za dodržiavanie etických princípov, za právnické zručnosti a schopnosť zvládať klientov i obchodné rokovania. Napriek tomu im nešlo na um, aby mi zvýšili plat na úroveň mojich kolegov, a odmietali moju žiadosť o výmenu kancelárie, hoci im v tom nič nebránilo. Namiesto toho, aby som mala pocit opory, cítila som sa bezmocná ako ten otrok. Mala som rada svojich kolegov a nechcela som stratiť istotu, ktorú mi táto firma poskytovala, no nedostávala som, čo som chcela. Sťažnosti nepomáhali, a keby som v nich pokračovala, mohla by som si ublížiť, preto som svoje pocity radšej potláčala a ďalej som sa usilovala byť dobrou pracovníčkou ako predtým.

Nad týmito citovými otázkami som hĺbala deň čo deň, kým moja čelusť hľadala spôsob, ako ma zbaviť bolesti. Ako som si neskôr uvedomila (podrobne sa budem tomu venovať v ďalšej kapitole), všetky fyzické trápenia sa začínajú na citovej úrovni. Vždy keď sa v tele objaví nejaký problém, upozorňuje nás na niečo, čomu sa potrebujeme venovať a vyriešiť to. Keď sa nepostavíme k problému s plným vedomím, telo nám to vráti vo forme zdravotných ťažkostí. Teraz si plne uvedomujem súvislosť medzi mojím trápením v tele otroka a ťažkosťami, ktoré prežívam dnes.

Hoci terapeutka neurobila nič, čím by mi vyliečila čelusť, vďaka nej som pochopila, že som dosť silná a rozhodujem o sebe sama. Na druhý deň som sa prvý raz po vyše roku zobudila bez bolesti.

Život sa rýchlo vrátil do starých koľají. Prestala som brať lieky proti bolesti, spala som bez chrániča na ústach a k fyzioterapeutovi som sa už nevrátila. Keď som navštívila zubára, nevedel, čo si má o tom myslieť. Hovoril o zázraku.

Uvedomila som si, že kedykoľvek môžem prestúpiť do inej firmy. Už som nepotrebovala zotrvať v pocite bezmocnosti, ktorý som prežívala v živote otrocka. Mohla som sa vnímať ako rovnocenná a silná i vo vzťahu k svojmu povolaniu. Môj citový a telesný problém sa vyriešil a mohla som postúpiť ďalej.

Dostala som odpoveď na otázku, čo znamená byť mocný. Vďaka skúsenosti zo života otrocka a situácie v zamestnaní som si uvedomila, že skutočná sila človeka sa veľmi líši od sily, o ktorej sme sa učili v škole na hodinách politiky. Teraz viem, že byť silný znamená byť úprimný k sebe, k tomu, čím ste, a neznamená to, že ovládate druhých. Tí, čo ovládajú druhých a manipulujú s nimi, robia to len preto, lebo cítia svoju slabosť. Neveria, že to, čo chcú, môžu dosiahnuť aj bez toho, aby ubližovali sebe alebo druhým. Skutočná sila vyžaduje len túžbu, súhlas a dôveru. Pravá sila vyžaduje, aby ste sa naladili na tvorivú majestátnosť zdroja. Byť silným pre skutočného vodcu znamená, že vedie druhých z pozície vlastnej integrity a chce, aby aj oni boli takí silní ako on.

Cez svoje bolestivé ochorenie som dostala jednoduchú, ale dôležitú lekciu. Pochopila som, že sila pramení z poznania seba samého a že za poznanie sily skrytej v mojej podstate ručím iba ja.

To všetko sa stalo pred siedmimi rokmi. Až do dnešného dňa nemám bolesti.

Celý ten čas som zubárovi nepovedala, ako som sa vy-

liečila. Nežiadalo sa mi otvorene rozprávať o svojom duchovnom hľadaní. Stačilo mi, že som sa uzdravila, necítila som potrebu, aby som to vysvetľovala. Počas písania tejto práce som sa však so svojím zubárom stretla. Dlhو sme sa nevideli, a tak som mu povedala, čomu sa venujem. Počúval ma so záujmom a napokon sa mi zdôveril, že pri každej návšteve starého mesta v Jeruzaleme má divný pocit, akoby tú štvrť dôverne poznal. Bez rozpakov vyslovil otázku, či tam už nežil v inom živote.

Jeho slová ma prekvapili. Môj zubár bol možno celý ten čas otvorený duchovným diskusiami... Možno som naňho celé tie roky premietala svoju neistotu. Povzbudená jeho otvorenosťou vybrala som z tašky sériu cédečiek *Healing Through Past-Life Regression... and Beyond (Liečenie pomocou návratu do minulých životov... a za ich hranice)* a podala som mu ju.

„Ešte som vám nepovedala, ako som si vylicila čeľusť,“ poznamenala som.

Pozorne si potom vypočul celý môj príbeh.

„Práve otvárať centrum na liečbu tejto vašej choroby,“ oznámil mi, keď som skončila. Na chvíľu sa zamyslel, potom sa mi pozrel do očí a povedal: „Mali by sme sa porozprávať.“

Nemusím zdôrazňovať, že som od neho odišla v povznesenej nálade – vylicila som sa vďaka regresu. Viem, že môže pomôcť aj vám.

Začnime teda odpoveďou na základnú otázku: Čo je vlastne návrat do minulého života?

Regres do minulých životov

Regres je veľmi jemný, a predsa výkonný nástroj. Svojich klientov vediem do stavu hlbkej telesnej i duševnej relaxácie. Keď sú telesne uvoľnení, ich prirodzené sústredenie

sa obracia dovnútra, vďaka čomu dosahujú hlbšie stavy vedomia, než sú schopní dosiahnuť v bdelom stave.

Sme neprestajne spojení so všetkými životmi, ktoré sme žili a ktoré žiť budeme. Tvoria súčasť našej cesty, našej podstaty a nášho dedičstva. Ak umožníme, aby podnety vonkajšieho sveta ustúpili do pozadia, môžeme sa spojiť so zážitkami, ktoré nás vytvorili. V mysli mojich klientov začnú okamžite plynúť príbehy, obrazy a pocity z iných životov. Požiadam ich, aby mi opisovali, čo vnímajú, a oni mi jednoducho rozpovedia svoj príbeh.

Každé stretnutie s klientom je jedinečné, no to, čo klienti prežívajú, im dáva odpoveď na najpálčivejšie otázky ich života a slúži ich najvyššiemu dobru. Životné príbehy sa im nikdy nevracajú náhodne; nie sú to veselé zážitky, ktorými by mohli zabávať priateľov na večierku. Prežívanie minulých inkarnácií nám pomáha pochopiť, kto sme, a poradí nám, ako postupovať v riešení citových alebo telesných problémov. Počas tohto jednoduchého procesu ľudia prežívajú iné životy, ktoré žili s mnohými odlišnými výsledkami. Vždy sa ich pritom zmocní úžas. Pod mojím vedením môžu klienti komunikovať so svojím vyšším ja, s duchovnými sprievodcami a s anjelmi; môžu prijímať odporúčania pri dôležitom rozhodovaní, ako aj odpovede na základné otázky svojho života.

Regres môže pomôcť objaviť príčiny citových a telesných problémov. Pomáha pri chápaní fóbií a tráum, pomocou neho sa môžeme veľa dozvedieť o vzťahu k druhým, ako aj o tom, aké úlohy zohrávali druhí ľudia v našich minulých životoch. Keď uvidíme, čo všetko nás v priebehu času spája, pochopíme súčasné okolnosti a môžeme ich začať vnímať s väčším súcitom, s odpúšťaním a s láskou.