

Kapitola 20. Doktore, uzdrav sám sebe

Předcházející část: Kapitola 19. Dosahování profesních cílů

Díky všeobecnému zájmu byla osobní zkušenost se sebe-uzdravováním mnohokrát sdílena na přednáškách, besedách a seminářích. Jako by každý chtěl znovu a znovu slyšet příběh o tom, jak lékař sám sebe vyléčil z mnoha nemocí. Proto se tato kapitola týká toho nejpodstatnějšího o regeneraci a uzdravování – podrobně objasňuje, jak principy a techniky, o kterých byla řeč, skutečně fungují na praktické úrovni.

Životní zkušenost i klinická pozorování potvrzují, že většina lidských chorob se dá léčit díky následujícím konkrétními principům. Mnoho nemocí lze anulovat, pokud neexistuje silné opačné karmické působení.

Tyto závažné případy, u nichž zmizela veškerá naděje, paradoxně často rychle zareagovaly a vedly k nejlepším výsledkům. Možná proto, že člověk konečně ode všeho upustil a je teď 'pohodově uvážlivý'. Je připravený na to, co Thomas Kuhn nazývá 'změnou paradigmatu', což znamená být ochotný uvidět věci jinak než běžným způsobem a mít otevřenou mysl. Někdy je nutná chronická nemoc, utrpení, bolest a konfrontace se strachem ze smrti, než člověk začne být ochotný upustit od doteď udržovaného přesvědčení a otevře se pravdě toho, jak to ve skutečnosti je.

Základní principy

Tato kapitola podrobně popisuje léčení a uzdravení z velkého množství fyzických nemocí v životě lékaře. Podrobně popíšeme základní principy, které usnadnily proces samoléčby. Přitom dojde k retrospektivnímu vyhodnocení některých faktů, o kterých jsme už informovali, aby to dohromady definovalo celkovou, integrovanou zkušenost. Začneme se základními pracovními pojmy:

- Myšlenka je 'věc'. Má energii a formu.
- Mysl se svými myšlenkami a pocity ovládá tělo; proto je k vyléčení těla nutné změnit myšlení i pocity.
- To, co se udržuje v mysli, inklinuje k projevu v těle.
- Tělo není skutečným já; je jako loutka, řízená myslí.
- To, čemu věříme, i když si to neuvědomujeme, se může projevit jako nemoc, třebaže se na tato bezděčná přesvědčení nedokážeme rozvzpomenout.
- Nemoc vzniká z potlačovaných a zadržovaných negativních emocí, včetně myšlenky, která jí dá konkrétní podobu (vědomě či nevědomě se zvolí určitá nemoc, spíše než nějaká jiná).
- Myšlenky jsou vyvolávané potlačenými pocity a emocemi, které držíme na uzdě. Když se pocit odevzdá, zmizí tisíce nebo dokonce miliony myšlenek, které byly tímto pocitem aktivované.
- Ačkoliv konkrétní přesvědčení lze zrušit a je možné odmítnout věnovat

mu energii, pokoušet se změnit jen samotné myšlení je obvykle jen ztrátou času.

- Pocitu se vzdáváme tím, že mu dovolujeme tu být, bez odsuzování, posuzování nebo obrany proti němu. Prostě se na něj díváme, pozorujeme ho a souhlasíme s jeho prociťováním, aniž bychom se snažili ho změnit. S ochotou nechat ho probíhat se pocit během doby vyčerpá.
- Silný pocit se může vracet opakovaně, což znamená, že tam je víc toho, co je třeba přijímat a odevzdávat.
- Aby bylo možné pocit odevzdat, někdy je třeba začít tím, že upustíme od pocitu, týkajícího se konkrétní emoce (např. od pocitu viny „Tento pocit jsem mít neměl“).
- Aby bylo možné upustit od pocitu, někdy je třeba ho přijmout a upustit od jeho fundamentální výhodnosti (například 'vzrušující pocit' hněvu a 'vychutnávání si' souhlasu s tím, že jsme bezmocnou obětí).
- Pocity nejsou skutečné já. Zatímco pocity jsou naprogramování, které se objevuje a mizí, skutečné vnitřní já zůstává stále stejné; proto je nutné, aby ustávala identifikace s měnícími se pocity coby sebou samým.
- Ignorovat přemítání. Je to jen nekonečné zdůvodňování vnitřních pocitů.
- Bez ohledu na to, co se v životě děje, trvale udržovat záměr vzdávat se negativních pocitů, které vyvstávají.
- Rozhodnout se, že svoboda je důležitější než negativní pocity.
- Rozhodnout se pro odevzdávání negativních pocitů, spíše než je projevovat navenek.
- Odevzdávat odpor a nedůvěru k pozitivním pocitům.
- Vzdávat se negativních pocitů, ale sdílet ty pozitivní.
- Všimnout si, že upuštění od něčeho je provázeno subtilním, vcelku klidnějším vnitřním pocitem.
- Vzdávat se touhy neznamena, že nedostaneme to, co si přejeme. Jen to otevírá cestu k tomu, aby se mohlo uskutečnit.
- Získat to pomocí 'osmózy'. Vnořit se do vyzařování těch, kteří mají to, co si přejete.
- 'Stejně přitahuje stejné'. Stýkat se s lidmi, kteří mají stejnou nebo podobnou motivaci a mají zájem zvyšovat své uvědomování a uzdravovat se.
- Uvědomovat si, že náš vnitřní stav je poznatelný a šíří se do okolí. Lidé kolem nás vytuší, co cítíme a co si myslíme, i když jsme to nedali slovně najevo.
- Vytrvalost se vyplácí. Některé příznaky nebo nemoci mohou zmizet okamžitě; jiné mohou trvat měsíce nebo léta v případě, že potíže jsou velmi chronické.

- Upustit od odporování této technice. S tím začít den. Na konci dne si vzít oddechový čas a vzdávat se jakýchkoliv negativních pocitů, které z aktivit toho dne přetrvávají.
- Podmiňuje nás jen to, čeho se držíme v mysli. Podléháme negativním myšlenkám nebo přesvědčení, jen pokud vědomě či nevědomě říkáme, že se to týká i nás.
- Přestat pojmenovávat fyzické potíže; ani je neoznačovat. Jejich pojmenovávání je kompletní program. Odevzdávat to, co se právě cítí, což jsou vjemy samy o sobě. *Nemůžeme cítit nemoc.* Nemoc je abstraktní pojem, udržovaný v mysli. Nemůžeme například cítit 'astma'. Je užitečné se ptát: „Co právě cítím?“ Stačí pozorovat fyzické pocity jako je 'tlak na hrudi, dušnost, kašel'. Není možné například zažívat myšlenku „nemám dostatek vzduchu.“ To je úzkostná myšlenka v mysli. Je to koncept, celý program s názvem 'astma'. To, co se ve skutečnosti zažívá, je napětí nebo stažení v krku nebo v hrudníku. Stejná zásada platí pro 'vředy' nebo jakékoliv jiné poruchy. Nemůžeme cítit 'vřed'. Cítíme pálivý nebo řezavý pocit. Slovo 'vřed' je nálepka a program a jakmile budeme používat toto slovo k pojmenování našich zkušeností, ztotožňujeme se s celým programem 'vřed'. Dokonce i slovo 'bolest' je program. Ve skutečnosti něco pociťujeme v těle. Proces sebeléčby probíhá rychleji, když přestaneme různé fyzické pocity označovat nebo pojmenovávat.
- Totéž platí o našich emocích. Místo abychom dávali svým emocím názvy a nálepky, můžeme jednoduše prociťovat emoce a odevzdávat energii v jejich pozadí. Není nutné onálepkovat pocit jako 'strach', abychom si uvědomovali jeho energii a odevzdávali ji.

Uzdravení z mnoha nemocí

Tento lékař měl prostě tolik nemocí najednou, že nebylo možné si je všechny zapamatovat. Pro přednášku bylo třeba napsat si jejich seznam. Když mu bylo padesát let, měl všechny tyto choroby:

- Migréna, chronická a častá.
- Zablockovanou Eustachovu trubici. Bolesti ucha.
- Krátkozrakost a astigmatismus. Předepsali mu trifokální brýle.
- Zánět vedlejších nosních dutin; výtok hlenu z nosní dutiny do hrtanu; alergie.
- Různé druhy dermatitidy.
- Záchvaty dny. Bylo nezbytné mít v kufru auta hůl a dodržovat dietu.
- Problém s cholesterolem. Další dietní omezení.
- Duodenální (dvanáctníkový, oblast u žaludku) vřed. Chronický, víc než 20 let se opakovaně objevoval a nereagoval na žádné lékařské ošetření.

- Zánět slinivky břišní. Občasné záchvaty, vyvolané opakujícím se vředem.
- Zánět žaludku; překyselení; občasný spasmus pyloru. Důsledkem byla další dietní omezení.
- Opakující se zánět tlustého střeva.
- Zánět apendixu, druh zánětu tlustého střeva. Občasné krvácení, které vyžadovalo hospitalizaci a krevní transfuze.
- Časté problémy na spodním konci gastrointestinálního traktu. Byla naplánována operace.
- Artritida krční páteře (šíje), vychýlení čtvrtého krčního obratle.
- Bolestivost dolní části zad, vyžadující chiropraktickou léčbu.
- Omezení průtoku krve konečky prstů (Raynaudův syndrom). Ztráta citlivosti a hrozící sněť v důsledku sníženého prokrvování.
- Syndrom středního věku. Studené ruce a nohy, ztráta energie a libida; deprese.
- Pilonidální cysta na spodní části páteře. Léčitelná pouze chirurgicky.
- Bronchitida a chronický kašel. Záchvatovitě bolesti hlavy, spondylóza a syndrom bolestivosti dolní části zad.
- Přecitlivělost na škumpu jedovatou. Každoročně se objevila vyrážka. Někdy byla nutná hospitalizace.
- Plísňové onemocnění nohou. V přesvědčení, že příčinou jsou koberce v hotelových pokojích.
- Lupy. A přesvědčení, že to pochází z holičství.
- Zánět žeberní chrupavky (Tzietzův syndrom). Zřídka se vyskytující onemocnění s bolestivým zduřením spojení žebra s hrudní kostí.
- Problémy se zuby a s dásněmi. Ubývání kosti kolem kořenu zubu. Pro dásně byl doporučen chirurgický zákrok.
- Celková energetická nerovnováha. Kineziologickým testováním se zjistilo, že všechny energetické systémy jsou v nerovnováze a každý meridián reaguje oslabeně.

Ve zpětném pohledu je šokující, jak bylo možné, že tělo vydrželo dál fungovat ve světě. Vzhledem k tomu, každé onemocnění si vyžádalo další dietní omezení, nastaly chvíle, kdy hlávkový salát a mrkev byly asi jediné 'bezpečné' potraviny. To vedlo ke ztrátě 25 liber, tělo bylo hubené a působilo vyčerpaně. Později někteří přátelé prozradili, že se sázeli, jak dlouho tělo vydrží. Většina z nich odhadovala, že by mohlo zkolabovat asi v 53 letech.

Skrytou otázkou v té době bylo, jak je možné, že úspěšný, vysoce vzdělaný profesionál, muž, který ve světě funguje kreativně, vede vyrovnaný život, který absolvoval důkladnou psychoanalýzu a prošel mnoha druhy terapie i ozdravných procesů, má stále tolik tělesných neduhů? Ano, byla tu velká pracovní zátěž, ale byla vyvažovaná tělesným cvičením a tvořivou činností jako je tesařství, zdění, práce se dřevem a architektonické navrhování. Navíc tu byl aktivní duchovní život,

dvě hodiny meditace každý den, před a po práci. V předmluvě je zmíněno hodně technik, které se vyzkoušely: autohypnóza, makrobiotika, reflexní masáž, iridologie, energetické léčení, afirmace, astrální projekce, intenzivní skupinové aktivity, práce s tělem, relaxace, a tak dále.

Jaké je vysvětlení tohoto podivného paradoxu, že někdo, kdo vyzkoušel celou řadu technik, skupinové terapie a léčení, měl přesto dál neuvěřitelné množství nemocí? A jak také bylo možné, že přes tento dlouhý seznam nemocí a neustálé bolesti, která ho provázely, fungoval tak úspěšně ve světě? Vysvětlení zdánlivě znělo: velmi silná vůle. Ta ho provedla přes všechny překážky a měl sílu odmítnout cokoli, co by mu bránilo efektivně fungovat – v tomto případě především pocity. Když se s takovou vůlí pocit potlačil, zůstal potlačený.

Vědeckým ideálem je být objektivní. Objektivita znamená absenci emocí. Dosažení tohoto ideálu v klinické a vědecké práci vyžadovalo potlačování pocitů. Bylo to zvláště intenzivní vzhledem k povaze klinické praxe, která se týkala vážně nemocných lidí. Vypadalo to, že rozsah jejich utrpení a utrpení jejich rodinných příslušníků je téměř bezmezný. Pokračovalo to tak stále dál, den za dnem, rok za rokem. Intenzita byla umocňovaná soucitnou povahou a vnímavostí k lidskému utrpení. Hromadící se tlak potlačených emocí ve všech životních oblastech zřejmě přispěl ke spoustě onemocnění.

V určitém okamžiku došlo k prozkoumání mechanismu odevzdávání v *Kurzu zázraků* a začalo se to aplikovat v každodenním životě. Vzhledem k nabitému pracovnímu rozvrhu bylo na všechny ty nové techniky velmi málo času. Naštěstí 'pracovní sešit' *Kurzu zázraků* vyžaduje během celého dne jen jednoduché kontemplativní věty nebo 'lekce'. Síla této techniky spočívá ve zmírňování pocitů viny využitím mechanismu odpouštění. Mechanismus odevzdávání jako vnitřní proces se také mohl dělat v duchu po celý den. Tyto dvě pomůcky účinkovaly současně. Odevzdání a odpouštění pokračovalo během celého dne.

Jakmile mysl rozpozná, jak je možné se uvolňovat od vnitřního tlaku, začne na způsob Pandořiny skříňky uvolňovat všechnen odpad..., a že toho vyvstává opravdu záplava! Myšlenky a pocity, které v době, kdy vznikly, proběhly téměř bez povšimnutí, se teď vracejí. Život byl tak zaneprázdněný, že nebyl čas se jimi zabývat. Tento proces dekomprese se začne rozvíjet sám od sebe.

Jedním z bezprostředních objevů bylo, že každá negativní emoce nebo myšlenka je spojená s pociťováním viny, a ta provinilost je tak všezahrnující, že se neustále potlačuje. Takže tu není žádná taková věc jako pouhý hněv. Ve skutečnosti se pociťuje hněv/provinilost. Pokaždé, když se o někom objeví kritická myšlenka, vyvstane pocit viny. Neustálé posuzování a kritizování okolního světa, jeho aktivit a lidí, je neustálým zdrojem pocitů viny. Provinilost sama o sobě vyvolává negativní pocity a negativní pocity také vyvolávají pocit viny. Je to tato smrtící kombinace, která nás všechny stahuje dolů a způsobuje obecně rozšířené nemoci a nespokojenost. Vina je tak všudypřítomná, že bez ohledu na to, co děláme, cítíme někde v naší mysli, že bychom 'měli' dělat něco jiného. Žili jsme s takovým množstvím provinilosti tak dlouho, že už ji nedokážeme ani rozpoznat, a toto obviňování se průměrnou myslí nějakým způsobem promítá na okolní svět. To je

důvod, proč většina lidí potřebuje 'nepřítele' – objekt, na který mohou promítnout svoje vnitřní obviňování. Právě tady tyraní získávají svou moc manipulací, obviňováním lidí, a nacházejí pro něj vyhovující cíl.

Došlo také k odhalení pocitů opovrhování. Na povrch vyvřel hněv kvůli pocitu zneužívání, který způsobuje, že se člověk cítil být 'obětí'. Emoce jsou pravým opakem levostranné orientace mozku – rozumnosti, logiky a racionality. Překrývala je mužská šovinistická myšlenka, že emoce jsou jen pro ženy, pro děti a pro umělecké osobnosti. Pocity byly v první řadě záležitostí intelektuálního porozumění a klinické analýzy. Když přišly vnitřně, tak se onálepkovaly, rozškatulkovaly a odložily.

Na začátku práce s odevzdáváním se objevilo období vzdoru, ve skutečnosti nenávist k pocitům a strach, kvůli nutnosti zabývat se jimi. Muset kvůli nim trpět se zdálo být ponižující. Kvůli silné identifikaci s intelektem to vyžadovalo změnu v sebepojetí. Ať to bylo vhod, nebo ne, muselo se přijmout a uznat, že každý je myslícím /cítícím organismem. Pokud by se i nadále pokračovalo v popírání reality, vedlo by to k dysfunkcím.

Netrvalo dlouho a bylo v pořádku mít pocity. Používání techniky upouštění bylo jedinou možností, jak pocity přijímat a odevzdávat. Začalo to být snazší, když se fyzický stav počal zlepšovat. I když konfrontace se svými vnitřními pocity může být zpočátku obtížná, na konci tunelu se objevilo světlo a to vyvolávalo naději.

Během několika dní se díky používání tohoto přístupu stav spodního konce gastrointestinálního traktu rychle sám zahojil a operace byla zrušena. Během dalších měsíců se začala zmenšovat intenzita a četnost mnoha příznaků, které se předtím objevovaly po řadu let, dokonce po celá desetiletí. Zejména migréna, bolesti hlavy byly méně a méně časté. Bolesti dolní části zad zmizely. Tělo se začalo cítit lehčí a silnější.

Pak přišla nečekaná krize, která vyvolala intenzivní emoční tlak. Divertikulitida se vrátila v těžké formě, s masivním krvácením. Nastalo zcela zásadní vnitřní rozhodování: „Buď tohle funguje, nebo ne.“ Takže tentokrát místo nástupu do nemocnice a podstoupení transfuze došlo k naprostému odevzdání. Všechny pocity v břiše se přijímaly a nedocházelo k jejich odmítání. Neoznačovaly se žádným pojmenováním. Místo myšlenek nebo slov se vnímal soulad s pocity, křečemi a bolestmi, nebyl tam žádný odpor vůči pocitům, bez ohledu na to, jak byly intenzivní. Jako na velmi tenkém ledě byl každý vjem a pocit uznán a odevzdal se. Tak to pokračovalo celé čtyři hodiny. Na konci těchto čtyř hodin se krvácení zastavilo, křeče zmizely a divertikulitida se zahojila. Později se objevily některé drobné recidivy; ale s každou z nich se zacházelo stejným způsobem a nakonec všechny ataky ustoupily a zmizely. Takže mechanismus odevzdávání prošel zatěžkavou zkouškou. Byl úspěšný tam, kde všechno ostatní selhalo. S jeho dalším používáním začaly mizet i ostatní poruchy.

Během doby je zkušenost myšlení nahrazována 'vědění'. Vědění nastává docela jiným způsobem. Prostě tu je k dispozici pro naše rozpoznání. Jednou ráno po probuzení nastalo 'vědění' o vyléčení z vyrážky, způsobené škumpou jedovatou. Zároveň bylo

zřejmé, že i název, označení 'škumpa jedovatá' je sám o sobě programem a přesvědčením, kterému věříme. V každém případě tu bylo 'vědění', že je tu imunita vůči škumpě jedovaté, a to i venku při doteku, při hře s ní a při zasazení jedné z nich do květináče, aby se mohla ten večer přinést na plánované interview! Předmětem rozhovoru bylo: " Sebe-uzdravování je Moc Vědomí."

Další epizoda 'vědění' nastala v den, kdy nečekaně došlo ke konfrontaci s intenzivními insekticidními výpary. Takové výpary vyvolávaly po mnoho let těžkou alergii a vždycky způsobily krutou migrénu. Nicméně toho konkrétního dne se objevilo náhlé 'vědění' o imunitě k výparům. Vstup do domu ošetřeného nedávno insekticidy zůstal i při velmi hlubokém vdechování výparů bez jakýchkoliv následků a převládá náhlý, povznesený pocit svobody. Jak úžasné je být volný a zažívat sílu mysli! V té chvíli bylo zřejmé, že podléháme jen těm věcem, které udržujeme v mysli. Není nutné být ve světě otrokem nebo obětí.

Totéž se stalo s dlouhotrvajícím přesvědčením o zvýšené hladině cholesterolu. Vzhledem k tomu, že toto přesvědčení a představa byly zrušeny, bylo možné znovu jíst mléčné výrobky bez negativního dopadu na výši cholesterolu. Krevní zkoušky skutečně ukázaly postupné snižování hladiny nezdravého cholesterolu! Kromě toho zmizela i nesnášenlivost některých potravin a alergie. Trvalo to minimálně další rok, nicméně zmizela i nesnášenlivosti cukru a funkční hypoglykémie. Po určitou dobu se znovu vyskytovala v obdobích stresu, zejména fyzické námaze, po požití cukru a sladkostí spolu s kofeinem.

Mezitím bylo možné se po mnoha letech přísných omezení vrátit k normální stravě. Jak osvobodivé je jíst potraviny se semeny (nesmí se při divertikulitidě), všechny potraviny, které měly být kontraindikovány kvůli vředům a kolitidě, a dokonce i horké čokoládové poháry! Trvalo několik let, než funkční hypoglykémie zmizela, ale nakonec bylo možné jíst všechny sladkosti, které byly po celá léta zakázané.

Právě tak byl přesvědčením i syndrom středního věku. Protože toto přesvědčení se zrušilo a odevzdalo, zmizely pocity chladu z rukou i z nohou. Únava, mírné deprese a podrážděnost zmizely také. Fyzická kondice se zlepšila a možnost fyzicky pracovat začala být téměř neomezená.

Hlavní věci byly už vyřešené, některé z menších potíží se vědomě řešily. Upustilo se od přesvědčení o pilonidální cystě, zmizela za šest týdnů. Eustachova trubice, která se vždycky zablokovala při létání v letadle, způsobovala silné bolesti v pravém uchu. Trvalo dva roky, než se to samo spravilo. Bylo tu neustálé upouštění ode všech myšlenek a pocitů o tom a současně se používala vizualizace, ve které se úhel trubice pravého spánku kústkou měnil na normální úhel. To bylo jediné onemocnění, u kterého se používala vizualizace. Po uplynutí dvou let onemocnění zmizelo a při změnách nadmořské výšky k žádným ušním potížím už nikdy nedošlo.

Mezitím postupně zmizela bolest šíje, bylo možné začít i tancovat. Při tanci se odevzdával jakýkoliv odpor k bolesti krční páteře, brzy se tělo začalo samo automaticky stavět do ozdravných pohybů i postojů, jako kdyby tam byl vnitřní chiropraktik, který páteř dával do pořádku. Byl to zvláštní pocit, jako by neviditelní léčitelé pracovali na novém nastavení páteře. Zatím co to probíhalo,

došlo ke změnám v krevním oběhu v rukách a nohách a už nebyly neustále prochládlé. V konečcích prstů, které byly ohrožované gangrénou kvůli nedostatečnému prokrvení, se prokrvení obnovilo samo od sebe. Polštářky prstů se znovu zvětšily a zrudověly. Palčivá bolest prstů zmizela. Vrátila se jejich citlivost. Do té doby byly prsty tak otupělé, že nebylo možné obracet stránky knihy.

Jelikož došlo k uzdravení většího množství vážných onemocnění, byla k dispozici energie i čas podívat se i na drobné problémy. Bylo tu dlouholeté přesvědčení, že lidé v kadeřnictví pochyťtí lupy. Když se tohle přesvědčení odevzdalo, lupy zmizely. K podobnému procesu došlo i s přesvědčením, že plíseň na nohou souvisí s podlahou v hotelových pokojích. Při neustálém odevzdávání tohoto přesvědčení se mykóza nohou vytratila.

Jednou v době díkůvzdání nastala možnost otestovat tuto techniku v krizové situaci. Obrovská kláda dopadla na levou nohu a zlámala všechny kosti v přední části nohy. Místo sádrového obvazu se využila technika odevzdávání. Do Vánoc bylo možné se vrátit na taneční parket. V pozdější době se vážně vymknutý kotník zahojil sám během několika minut pomocí okamžitého odevzdání bolesti.

Uzdravení zraku

Jednou večer během přednášky o mechanismu odevzdávání, když jsem glosoval všechna výše uvedená uzdravení, ke kterým došlo, jeden z účastníků řekl: „Doktore, když jste uzdravil všechny ty nemoci, proč stále nosíte brýle? Nešel by i špatný zrak vyléčit stejným způsobem?“

„Vlastně mi nikdy nenapadlo brát nošení brýlí jako nemoc. Za onemocnění jsem vždycky považoval anatomické, strukturální vady těla. Ale teď, když jste to zmínil, nevidím žádný důvod, proč by se to nemělo uzdravit.“

Takže bifokální brýle se sundaly a uložily do kapsy kabátu. Ve skutečnosti se v té době vidění zhoršilo do té míry, že byly předepsané a objednané trifokální brýle. Toho večera po ukončení přednášky se objevilo stejné vnitřní vědění, že zrak se bude léčit sám odpovídajícím přesvědčením a důvěrou.

Cestou domů probíhalo řízení vozu bez brýlí, vidění bylo rozmazané. Jízda byla pomalá, za pomoci reflektorů. Bylo tu vnitřní vědění, že vždycky uvidíme to, co vidět *potřebujeme*, ale nemůže uvidět to, co vidět *chceme*. Během následujících šesti týdnů se pozorovalo a vycházelo najevo hodně z toho, co se děje za naším každodenním běžným viděním. Existuje celá plejáda pocitů, měnících se od zvědavosti k soutěživosti, k erotickému zájmu, až po intelektuální vzrušení. Jen asi pět procent z toho, co vidíme, je naprosto nezbytné pro naše fungování ve světě.

Začalo se dít něco zvláštního: vidělo se jen to, co bylo třeba vidět. Čtení novin a časopisů, sledování televize nebo filmů v kině bylo nemožné. Bylo zřejmé, že většina z pozorovaného je pouhý únik.

Na silnici to bylo, jako kdyby za volantem byl pan Magoo[1]. Znovu a znovu se objevoval jeden záhadný úkaz. Jakmile bylo životně důležité něco uvidět, bylo

možné to vidět. Okraj útesu se zviditelnil právě, když bylo nezbytné ho uvidět. Bylo tu hodně úzkosti, neustále probíhalo odevzdávání strachu. Po šesti týdnech se konečně zdálo, že strach zmizí. Místo něj nastalo hluboké odevzdání. „Dobrá, prostě uvidím jen to, co je mi dovoleno vidět.“ Ostatní emocionální cíle, kterým bylo vidění doteď podřízeno, se dobrovolně odevzdaly.

Pak nastal hluboký pocit vnitřního klidu a míru a pocíťování jednoty s tím, co způsobuje pohyb vesmíru, ať je to cokoliv. A v tomto okamžiku se najednou plně vrátilo dokonalé vidění. Co předtím nebylo viditelné nebo čitelné, bylo teď křišťálově jasné: názvy ulic drobným písmem v tlumeném světle, předměty i s jasnými detaily na druhé straně místnosti a ve velké vzdálenosti. Při každém dalším otestování zraku kvůli prodloužení řidičského průkazu hodnotitel konstatoval, že vidění je dokonalé a že brýle už nejsou nutné. To se při žádném předchozím testování zraku nestalo!

Protože se tato informace začala šířit po celé zemi, celá řada lidí odložila brýle a prošli stejnou zkušeností. Je zajímavé, že každý z nich řekl, že to trvalo asi šest týdnů. Jeden z těch, který toho dosáhl, se rozhodl znovu si nasadit brýle. Když se ho ptali na důvod, řekl, že jeho manželka byla zvyklá vídat ho s brýlemi, připadá jí bez nich nevzhledný, a tak se rozhodl nosit brýle bez dioptrií, aby ji potěšil. Udělal to jen proto, že ji měl rád a chtěl, aby byla šťastná, což je velmi odlišný důvod, než kdyby musel nosit brýle kvůli zhoršenému vidění.

Ti z nás, kteří měli zkušenost s vyléčením zrakové nedostatečnosti, se shodují v jednom zjištění: to, čím vidíme, je samotná mysl, ne oční bulvy! Jedním z těch případů byla v poslední době žena, která oslepla krátce po narození a měla silně porušené obě oční bulvy. Po vyslechnutí přednášky o navrácení zraku sledovala lékařský protokol a na svůj zrak používala techniku odevzdávání. Během dvou dnů se jí začal zrak vracet. Po přednášce přišla a řekla: „Vím, že máte pravdu. Vím, že člověk vidí skrze mysl, protože to je to, co se mi děje. Vidím, a vidím svou myslí!“

Abychom pochopili, jak mohlo dojít ke všem těm uzdravením – a některá z nich hraničí až se zázrakem, – musíme přehodnotit mnoho svých úvah o tělesných procesech, mechanismech uzdravování a o tom, jakým způsobem léčebné postupy dosahují výsledků. Zjistilo se, že existuje vnitřní uzdravující síla, která se aktivuje neustálým odevzdáváním.

[1] Postavička z kresleného filmu (pozn. překl.)

Následující část: [Kapitola 21. Otázky a odpovědi](#)