Seminářů oslovujících lidi po celém světě je dnes mnoho. A v České republice se s nimi po roce 1989 roztrhl pytel. Platíme často za okamžiky, které si nedokážeme vytvořit sami. Při cestě sami k sobě – ať je to třeba meditací – si necháme radit. Jednou nám radí guru, podruhé duchovní učitel, potřetí léčitelka. Dokážeme-li rozeznat šarlatány od lidí, kteří skutečně umí pracovat s lidmi a energiemi, pak je to v pořádku.

Canela Meyers (uprostřed) s účastnicemi semináře Přítomný okamžik.

Jednou z kvalitních léčitelek a učitelek meditace je Canela Michelle Meyers. Rozhodla jsem se absolvovat její transformační čtyřdenní seminář *Přítomný okamžik*. Rodilá Kanaďanka ukázala, jak vědomě setrvat v přítomném okamžiku i to, že umí vnímat cizí energie rozličné úrovně. Už víc než patnáct let praktikuje satsangové meditace, jimiž nás provedla.

Přítomný okamžik byl věnován čtyřem tématům. První den se Canela Meyers zaměřila na téma, jak řešit životní situace vědomě. Druhý den jsme se zamysleli nad otázkou, jak více žít milující vztahy. Třetí den byl věnován naladění na vlastní intuici a čtvrtý den jsme zpracovávali téma překročení strachu a odmítání.

SATSANG

První večerní dvouhodinový seminář se odehrál v seminární místnosti, kde jsme seděli buď na židlích, nebo vínových polštářcích. Do dveří vstoupila éterická bytost a důkladně si všechny prohlédla. „Je úžasné, vidět vás po tak dlouhé době. Objevuje se to, co je známé a neznámé. Důležitá je vaše cesta, jak být s přítomným okamžikem, jelikož ten je skutečný jen ve vás," uvedla svou přednášku. „Je to vaše cesta, jak vnímáte to, co se právě odehrává. Proto se můžete uvolnit. V tom spočívá vnímání přítomného okamžiku. Cokoli se děje, měli byste to přijmout." Následovala série léčivých zvuků. Proč a jak je Meyers vlastně používá? „Nikdy nevím, jaké budou před tím, než přijdou. Já jim jen umožňuji, aby mnou prošly. Zhluboka se nadechnu, mám pocit, že chce zvuk přijít z Vesmíru a ze mě. Potom se potká to, co jde zvnitřku i zvenčí u mých úst, vytvoří se konkrétní zvuk. Když jsem je poprvé dělala, nemyslela jsem na to, že je budu tvořit. Dávala jsem někomu sezení reiki a zvuky mnou najednou chtěly projít. Jelikož lidem připadaly podpůrné, dělala jsem jich stále víc i na dalších sezeních. Později jsem je zařadila do satsangových meditací." Slovo „satsang" pochází ze sanskrtu, kdy „sat" znamená pravdu a „sang" sdílet. Ke sdílení pravdy přitom může docházet jak v tichosti, tak nahlas.

JAK PRACOVAT S PŘÍTOMNÝM OKAMŽIKEM?

První den semináře se nemohu zbavit jisté nervozity, není to přece tak jednoduché jenom se otevřít tomu, co právě je. Mám daleko důležitější věci na práci než se zrovna zabývat přítomným okamžikem. „Jak se mám otevřít pocitům, když první reakcí je vztek?" ptá se jakási žena. Canela Meyers jí odpovídá: „Otevřít se i vzteku. Spousta lidí si myslí, že když se objeví energie, musí se nějak zachovat. Když jste byli naštvaní, bylo to v situacích, na nichž vám záleželo. Případně se to týkalo lidí, kteří vám nebyli lhostejní. Při-

jměte vztek tím, že této energii dovolíte, aby ve vás byla sama sebou/aby se ve vás projevila, umožněte si ji cítit."

Canela Meyers předkládá doporučení a zdůrazňuje, že je důležité uvědomit si, že cítit vztek je v pořádku. Kanadské léčitelce se několikrát osvědčilo, že pokud jí někdo naštval v jedné místnosti, odešla do druhé. „Omluvíte se například a odejdete jinam. Dýcháte, sednete si na paty a boucháte nebo se vykřičíte do polštáře. Můžete také začít malovat, naprosto nespoutaně čmárat všemi barvami, dokud vše nepřejde. Pak se do první místnosti můžete vrátit a říct: ‚Stalo se to a to, což mě rozčílilo.'" Nedokážu si představit takhle se chovat. Raději říkám věci z očí do očí, aniž se rozčílím, pokud to jde. Když ale člověka někdo vyvede z míry, je těžké se ovládat.

Ptám se tedy: „Když je člověk, se kterým komunikuji třeba i e-mailem, buď úsečný, nebo reaguje přísně, a ve mně to vyvolá vztek, co mám dělat?" Canela Meyers odpovídá: „Pošlete to, co byste poslala druhému člověku, mailem sama sobě a pak si dejte schůzku večer sama se sebou." Odpovídám: „Co když mám home office?" – „Nezáleží na tom, kde to uděláte, důležité je, že si najdete pravou chvíli." Prý je dobré takovou věc udělat, jelikož člověk emoci dává prostor. Protože má vztek negativní vibrace, je také dobré při konfliktu dvou lidí, když jeden přestane reagovat. Oba se pak ocitnou v novém prostoru.

ŠPATNÁ A DOBRÁ ENERGIE?

Vztek má sice negativní vibrace, ale později se od Meyers dozvídám, že neexistuje energie dobrá nebo špatná. Energie podle ní může být podržovaná či nepodržovaná a existují stupně jejího držení. Ty pak vytvářejí možnosti k tomu, aby byla uvolněna. Energie se v nás drží ze všech situací, kdy jsme zastavili přirozenou hru, jelikož jsme cítili, že bychom neměli být vzteklí, frustrovaní nebo podráždění. Meyers to upřesňuje: „Energie jsou drženy. A stupně jejich držení vytvářejí projevy v našem světě nebo příležitosti k tomu, aby byly uvolněny. A tak čím víc je energie uvnitř držena, tím pravděpodobněji bude bujařejší projev, který přijde, aby se podpořilo její uvolnění. Protože Vesmír se pokouší najít harmonii sám se sebou, v každém okamžiku. Všechno je láska, která zve rovnováhu."

Kdokoli chtěl a odvážil se, měl možnost usednout na horkou židli. Stála hned proti léčitelce a zakrýval ji barevný šál. Meyers léčí tím, že se maximálně napojí na energii druhého člověka. „Spojila jsem energii reiki a satsang," říká. „Takže vznikla jakási moje příchuť satsangu. Jsem naprosto prázdná a dostupná člověku naproti. A cokoli je připraveno se hýbat, se hne, jelikož to umím vidět, slyšet a cítit to."

Musím uznat, že sednout si na horkou židli je zajímavá zkušenost. Na židli může člověk mlčet, mluvit, může zavřít oči. Hodně lidí se horkého křesla v místnosti obávalo, větší strach měli muži. Jednou se stalo, že ač byli léčitelka i člověk naproti dobře uzemněni, energie se přenesla do prostoru a mohli jsme ji cítit v celé místnosti. Meyers nás ujistila, že je to normální. Vyzvala nás, abychom se žádné energii nebránili. Místo toho jsme ji měli nechat projít tělem dolů a spojit se s Matkou Zemí. Udělali jsme si na toto téma večer cvičení. Spočívalo v tom, že jsme si sedli a cítili energii postupující ze země, přes kotníky, nohy, trup, hrudník až k hlavě. Všechno pro nás ten večer mělo být oporou, protože všechno je láska. S tímto záměrem Canela Meyers na závěr večera vytvořila i pár podpůrných zvuků. Měly vytvořit jakousi pláštěnku, která nás ochraňuje a po níž vše steče dolů.

MILUJÍCÍ VZTAHY

Druhý den se konal další dvouhodinový seminář. Probírali jsme téma, jak víc žít milující vztahy. Naučili jsme se, že když si všimneme, že naše pozornost je upnutá ven, pozveme ji zpátky k sobě. Meyers tvrdila, že druhý člověk v nás pouze vyvolává myšlenky o tom, jací jsme. Neměli bychom proto mít potřebu tohoto člověka měnit. Když jsem se jí zeptala, co mám dělat, když mne můj přítel kritizuje a chce mě předělat, řekla, že jestli mi tento zvyk vadí, ať si uvědomím, že je to jen vzorec jeho chování. Mám tedy počkat několik okamžiků, abych cítila svou vnitřní energii, kterou svou kritikou probudil k životu. Jinak mám toho člověka ráda a všechny projevy jeho kritiky jsou tedy láskou. Pokud je pak jeho chování nesnesitelné, je lepší z toho prostředí odejít, než aby mi ubližovalo.

Naučili jsme se také mít rádi sebe, tentokrát pomocí léčivých zvuků, díky nimž jsme našli vztah sami se sebou. Ve chvíli, kdy na horkém křesle probíhalo léčitelčino ladění na energii druhého člověka, všimla jsem si, že se buď s druhým směje, nebo zvážní. Došlo mi, jak je jednoduché přecházet z jedné emoce do druhé. Viděla jsem, že dělá stejná gesta jako člověk proti ní. Stávala se tak jeho kopií. Prozradila mi: „Lidé proti mně mohou prozkoumat své energie a necítit se samotní. Jsem s nimi, abych je provedla přes všechny energie. Cítí bezpečí a jediným důvodem, proč je cítí, je, že tohle jsem kdysi udělala já pro sebe a později pro další tisíce lidí."

INTUICE

Třetí setkání v sobotu bylo jako stvořené pro prozkoumávání intuice. Meyers ji vnímá jako magnetickou sílu, někdy je podle ní slabší, jindy silnější. „Když uděláte jistou věc vědomě, protože si říkáte, že byste to měli udělat, je to varianta, která vám neříká, co máte dělat. Často se stává, že mysl funguje jako počítač, ale intuice je méně jasná. Čím více si s ní budeme hrát, tím jasněji, zřetelněji a hlasitěji k nám bude mluvit. A když se necháme vést, bude to jednoduché, jako bychom šli doprava nebo doleva. Intuice prostě vyžaduje, abychom byli přítomni v daném okamžiku. Když v něm pak naslouchám tomu, co se má odehrát, je to, jako bychom naslouchali celému Vesmíru. Takhle se učíme důvěře, můžeme se s někým poradit, ale vždycky se musíme rozhodnout sami." Jako by mi mluvila z duše. Tohle přece cítím dlouho, tak proč se někdy prostě rozhoduji racionálně? Také se neustále s někým radím, jestli mám udělat to, nebo ono. Přitom se nejedná o věci nijak komplikované.

„Co když mám pocit, že mě intuice odvádí od cíle?" ptám se. Meyers mne usazuje bryskní odpovědí: „Máte na výběr: můžete se držet nějaké neznámé budoucnosti nebo se tam nechat unášet." Cíl by podle ní měl člověk mít tak na týden dopředu. Meyers tvrdí, že pokud se rozhodnu udělat jistou věc, cíl si mě přitáhne. Pak je jedno, jestli se to opravdu stane. „Na týden dopředu snad věci plánovat umím," odpověděla jsem.

Vědomí přítomného okamžiku

Canela Michelle Meyers

Jedenapadesátiletá žena na svůj věk vůbec nevypadá. V dětství zažila násilí, ale také viděla aury. Po přečtení knihy *Celestinské proroctví* (v originále *Celestine proficy*) od Jamese Redfielda se jí velice ulevilo, když zjistila, že aury vidí ještě někdo jiný. Před tím, než se stala léčitelkou, se živila různě. Pracovala jako obchodní zástupkyně pro kosmetickou firmu Givenchy, zabývala se velkoobchodním a maloobchodním prodejem. Podílela se na různých druzích průzkumu, živila se zákaznickým servisem v kanceláři či v obchodě i jako kosmetička. Se svým prvním mužem má dvě děti. Ukázaly jí, že se lidé rodí naprosto nevinní a celí. Zůstala s nimi doma a ve vztahu ke svému muži byla submisivní. V jedenatřiceti letech se podle svých slov začala objímat a mít ráda, uzdravovat se.

Začalo to tím, že jí její sestřenice Donalda na konci reflexní masáže udělala masáž aury a poskytla reiki. Meyers tehdy zřetelně cítila energii odcházející od kyčle směrem do ucha ven. Poprosila sestřenici, aby ji chytla za dlaně. Tělo se prý tehdy na stole začalo mrskat jako ryba na dně lodi. Ve chvíli, kdy s tím přestala bojovat, vše se uklidnilo a zůstalo jen bílé světlo. „Tři pulzy v rámci čistě bílého světla, v tu chvíli nebyla žádná sestřenice nebo masážní stolek. Nebyla jsem ani já, ani místnost, ani svět – všechno bylo pryč. Jediné, co vyvstalo, bylo vědomí naprosto zahrnujícího bílého světla. Byla jsem jakoby v centru. Ale když řekneme centrum, tak už tomu dáváme polohu, ale tam žádná nebyla. Po třech pulzech jsme se já a Donalda znovu objevily, i všechno ostatní. Od této chvíle se můj život změnil. Věděla jsem, že nejsem sama, že je tu vyšší moc. Je jedno, jestli to nazvete Bohem, nebo čímkoli jiným. Začala jsem žít jiným způsobem. Udělala jsem si trénink na reiki," popsala spirituální zážitek.

Vše, co se pak odehrálo, jí změnilo život. Poznala zajímavé lidi, mezi nimi v roce 1995 Paula Lowa, jehož kniha *Je po experimentu* (*The experiment is over*) ji posunula zpátky k sobě. Uvědomila si, že se každý může probudit. Stále se ale ptala: „Pokud se každý může probudit, proč se neprobudím já?"

V roce 1998 potkala Isaaka Shapira a uvědomila si, že na ničem nezáleží. Odjela na jeho týden dlouhý retreat, při němž na místě vzdáleném od civilizace meditovala spolu se skupinou ostatních lidí. „Na tomto prvním setkání jsem se zeptala Shapira, jestli je ‚to' (Uvědomělý Stav) nad rámec vnímání. Když jsem si předtím totiž řekla, ať se probudím, nebylo to ono. Odpověděl mi tehdy: ‚Ano!' Naprosto jsem tehdy rozpoznala, o co jde, a nikdy to již neodešlo. Vědomí zde bylo od této chvíle jako první," popisuje své probuzení Canela Meyers.

Když se vše usadilo, setkala se po tříměsíční pauze se svými syny, protože od nich byla dočasně oddělena. V roce 1999 začala dávat první satsangové meditace, o čtyři roky později se rozvedla. Sérii cvičení, jako například nastavení pole pro mír a harmonii, vydala v knize *Right Here, Right Now Meditations* (*Meditace pro tady a teď* – v češtině kniha zatím nevyšla). Žije střídavě v Mexiku a Kanadě.

„Ale co dlouhodobé projekty?" Meyers nám předvedla cvičení na rozhodnutí. Měli jsme se omezit na dvě různé varianty. Poprosila nás, abychom si vybrali jednu z nich a představili si v této situaci sami sebe. Když jsme měli představu jasnější, měli jsme dát pravou ruku do tohoto obrázku před sebe a cítit jeho energii. Pak ji dát pryč a nechat energii rozpustit. Posléze jsme si měli představit druhý scénář, dát do jeho obrazu druhou ruku, cítit jeho energii tohoto obrazu a pak ji dát rovněž pryč. Meyers nám řekla, jak si sama vybírá, co je lepší: „Dojem, díky němuž se rozhodujete, je z představy. Pokud je více variant, vyberu tu, co je aktivnější. Zkoumám, jestli je v představě dost prostoru, svůj tělesný pocit z ní. Zajímá mne, jestli mám fyzicky dost síly, abych to ustála."

Když se pak člověk například rozhoduje o práci, je dobré si představit, jaké by to bylo s prací, kterou má, a pak, jaké by to bylo bez ní. Daný okamžik nás navede. Co vlastně děláme s oněmi představami? Nabízíme různým variantám prostor, aby se objevily. Navíc je to hra měnící se v různých okamžicích. Když si člověk vybere jednu variantu, zjistí, že by mu nevyhovovala, může se tedy rozhodnout znovu a jinak. Jedna z návštěvnic prohlásila, že by to chtěla nechat plynout, aby se vše vyjevilo samo. Léčitelka odpověděla, že je možné si prostě vyžádat takovou situaci od Vesmíru nebo jednoduše Vesmír požádat, aby volba byla jednodušší.

Ve chvíli, kdy jsem usedla na horké křeslo, mě Canela Meyers upozornila, že cítí mou energii na solaru plexu, a zeptala se, jestli ji cítím také. Řekla jsem, že ano. Meyers se zeptala, zda tam je bolest, na což jsem odpověděla, že pociťuji spíše vztek. Pozvala mě, ať ho nechám být vztekem. Pak se optala, jestli cítím teplo. Řekla jsem, že je to spíš, jako by se v těch místech točil vír, na což léčitelka odpověděla, ať ho nechám točit. Udělala jsem to a bylo to lepší. Zeptala se mě, jestli cítím bolest ještě někde v těle. Bylo to v močovém měchýři, chtělo se mi jít na záchod, čímž jsem sezení na horké židli ukončila. Na závěr tohoto dne Meyers vytvořila sérii zvuků, abychom mohli lépe věnovat pozornost své intuici. Cílem bylo i naše probuzení k naslouchání Vesmíru, s nímž jsme se měli propojit.

STRACH A ODMÍTÁNÍ

Poslední den nás čekalo pro mě nejtěžší a zároveň nejzajímavější téma: Jak žít se strachem a odmítáním? Vyslechli jsme si přednášku a druhou půlku času zabrala sezení na horkém křesle. „Je to úžasné, udělat prostor pro emoce, jakými jsou strach a odmítání, protože hrozně moc lidí se jim brání," řekla Canela Meyers. „Je to forma lásky, která přichází, klepe nám na dveře a zdraví nás." A pak se zeptala: „Je svět přátelským místem? Víte, že máte lásku a podporu v každém okamžiku?" Všichni jsme se ujistili, že tento prostor vytváří atmosféru, kde jsou všichni vítáni, tudíž se „vědomí" může v tomto prostoru plně projevovat. Meyers řekla, že jestli jsme někdy měli pocit, že strach a odmítání cítíme víc než některé jiné pocity, je to jen proto, že tyto emoce nedostaly dostatek podpory, aby byly samy sebou.

Dopřáli jsme si poté pár okamžiků, abychom se mohli trochu usadit. Nechali jsme tělo, aby se uvolnilo. Židle tu byla bezpodmínečně pro nás. Poučení o tom, že strach a odmítání jsou podle Meyers dvě spojené nádoby, přišlo brzy. Strach z odmítnutí je velké téma, může to být ale i strach něco nebo někoho odmítnout, napadlo mě.

Meyers mi k mému strachu z odmítnutí sdělila: „Jakmile můžete diagnostikovat

strach, můžete se posléze otevřít tomu, abyste ho cítili, jelikož je to jen jiný výraz energie." Má pravdu v tom, že bychom měli pouze být se strachem a vidět, co se bude dít, spíše než reagovat na strach tím, že se ho budeme chtít zbavit a potom dělat celou spoustu bláznivých věcí. Strach mnozí diagnostikují jako úzkost, přitom je to naprosto přirozená emoce. Meyers mluvila o přijetí jako protikladu odmítnutí: „Všichni jdeme za přijetím. Směřujeme k tomu, abychom si dali prostor být láskou. Láska chce sdílet s lidmi, kteří vás přijmou v srdci. Není to uznání, ale přijetí vaší lásky. Aby ji ostatní akceptovali, musíte jí vytvořit prostor. A pokud ho vytvoříte, můžete pak přijmout svoje srdce, máte kontrolu nad svým životem. Chceme co se bude dělat. Druhá část říká, že mám udělat něco riskantního. Mě to riskantní, nebezpečné, láká. Měla bych si dát peníze a čas, abych si udělala radost a byla více ženská," dodala paní z publika a Meyers kývla, vyprávěla, jak si na letišti vybrala peníze ze své kreditní karty naschvál v krámku, kde prodávali pěkné sukně, aby si koupí jedné z nich udělala radost.

Posléze přišla Meyers s myšlenkou, že každý má nést zodpovědnost sám za sebe. Ve chvíli, kdy se s nějakým člověkem pohádáme nebo se naše energie jinak protnou, neměli bychom za tohoto člověka cítit zodpovědnost. Ke zbavení pocitu, že něco musím udělat, pomáhá cvičení. Protože právě takový pocit nás stojí spoustu energie.

Účastníci satsangové meditace.

lásku dostat od rodičů, učitelů. I když jsou tito lidé nevinní, můžeme pocit odmítání vnímat. Ale jakákoli projekce odmítání znamená, že odmítáte sami sebe." Tato poslední věta ve mně velice rezonovala.

Později jsme se měli v klidu usadit a vnímat místa v těle, kde je nějaké odmítnutí. Objevilo se několik dotazů z publika. Jedna žena například říkala, že si nepřipadá jako žena. Meyers jí doporučila, aby v sobě podporovala všechny ženské stránky, zašla na masáž, pokud se necítí dobře. „Praktická část je chytrá, ví,

„Zavřete oči a představte si onu osobu, vraťte jí veškerou energii, jež jí patří," vede nás léčitelka. „Potom si představte tutéž osobu a vědomě dovolte své energii, aby se vrátila zpátky domů, k vám. Všechny energie se mezi námi běžně míchají, je dobré je oddělit, abychom neměli pocit, že jsme dali více, než jsme dostali." Toto cvičení mi hodně pomohlo, jelikož přispívá k pročištění rodinných vztahů, přátelských i pracovních.

Mimochodem, strach z opuštění je podle Meyers často větší než strach z odmítání, může být i panický. U paniky propojené s adrenalinem zase není úplně vhodné, aby ji člověk procítil, má se u ní dýchat do břicha, což pomáhá produkci serotoninu (nervový systém se posléze uvolní). Paralyzující strach nás nutí neutíkat z místa. V takovou chvíli musíme začít pracovat s tím, co je teď, abychom si s tím lépe poradili.

Zajímavý je také vhled do těch nejběžnějších pocitů: „Smutek a radost jsou blízké emoce. Stává se přece často, že se smějeme a pláčeme zároveň. Frekvence emocí strachu a nadšení jsou také stejné."

Zajímalo mě, jestli Meyers tyto dvě proměňující se emoce sleduje i v člověku naproti ní a jestli může trochu cizí energie absorbovat do sebe či zda jí skutečně prochází do země. Je to prý pokaždé jiné, neexistuje žádná univerzální cesta. Jelikož je Meyers vysoce empatická, energie se v jejím těle obyčejně vyjeví jinak než u lidí, proti nimž sedí. Je to prý proto, že každý máme jedinečné vnímání toho, co se v momentech, kdy je Meyers na druhého člověka napojená, děje. Součástí procesu je i to, že se občas cizí energie do léčitelky zapouzdří. Bere si proto mezi sezeními přestávky. Musí se jakoby stáhnout do sebe a integrovat. Pokud se v ní cizí energie zastaví nebo v ní něco vznítí, je to pak skvělá příležitost k tomu strávit s ní čas, dokud se nezabalí do sebe.

NA ZÁVĚR

Před koncem nedělního semináře jsme ještě měli možnost spojit se nohama s podlahou, zavřít oči, vzpomenout si na pocit odmítnutí a plně se tomuto pocitu poddat. Měli jsme dýchat. Usadily se naše emoce. Iritovalo mě, jak se jeden muž vedle mě smál, smích mi přišel příliš hlasitý a neupřímný. Napadlo mě, že má možná problémy v práci. Vybavila jsem si na jednoho muže, který mě zatěžoval svými existenčními problémy. Smál se podobně. Řekla jsem Meyers, že v obchodních vztazích se podle mého názoru chovají lidé jinak než v soukromí. Vysvětlila mi, že i byznys jsou vztahy. Mezilidské vazby nás formují v každé oblasti života.

Na závěr jsme mohli léčitelku obejmout. Vzpomněla jsem si, jak jsme v průběhu těch dnů objímali sami sebe. Bylo to vysoce inspirující. Po semináři jsem potkala na ulici kamarádku. Intuitivně jsme se objaly. Obě jsme byly v tomto okamžiku přítomny.

Ester GEROVÁ