

SIMON WINTHROP

ROZLUŠTĚTE TAJEMSTVÍ A TRIKY
Z POPULÁRNÍHO SERIÁLU

MENTALISTA

Mentalista

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.xyz.cz
www.albatrosmedia.cz



Simon Winthrop
Mentalista – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2019

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA**

SIMON WINTHROP

ROZLUŠTĚTE TAJEMSTVÍ A TRIKY
Z POPULÁRNÍHO SERIÁLU

MENTALISTA

Obsah

Úvod: Kdo je to mentalista?	5
Kapitola jedna: Přemýšlej chytře, ne úporně	13
Kapitola dva: Dokonalá paměť: základní výbava každého mentalisty	35
Kapitola tři: Mentalistovo oko: Všímáme si detailů	61
Kapitola čtyři: Lži, lži, lži	77
Kapitola pět: Ovládání publika	99
Kapitola šest: Hypnóza	127
Kapitola sedm: Mentalistický výklad	149
Kapitola osm: Profesní triky	175
Kapitola devět: Mentalismus pro všední den	189
Příloha: Obecně platné skutečnosti, které se vztahují na mnoho lidí	199

Ú V O D

Kdo je to mentalista?

Kdo vás podle vašeho mínění zná nejlépe? Že by váš manžel či manželka? Nebo snad některý z rodičů nebo váš nejlepší kamarád?

Jak dobře vás ale takový člověk skutečně zná? Většinou daná osoba ví jen to, co jste jí ochotni říci, nebo to, co s vámi přímo zažila. Její pohled je omezený a v určitém smyslu zaujatý.

A teď si představte, že vejdete do místnosti a o pár vteřin později zjistíte, že vás má někdo přečteného. Kdosi, kdo stojí na druhé straně místnosti – a s kým jste se nikdy dřív nesetkali –, toho dokáže o vašem *skutečném* já říci mnohem víc než kdokoli z vašich nejbližších. Tento cizinec dokáže snadno určit vaši profesi, příjmovou skupinu i co jste měli k snídani. Dokáže určit, v jakých oblastech svého života se cítíte nejjistěji a kde to naopak skřípe. Takový člověk si umí posvítit na některá z vašich nejhlubších a nejtemnějších tajemství a možná bude dokonce tvrdit, že se dokáže spojit s některým z vašich zesnulých příbuzných.

Je to, jako by vás ten člověk znal celý život. Nebo spíš jako by vás celý život sledoval a viděl vám i do hlavy.

Kdo je ta zdánlivě vševědoucí postava?

Mentalista!

Mentalisté existují už celá staletí. Dalo by se říct, že první mentalisté byli ve skutečnosti někteří ze starověkých proroků a věštců. V průběhu let převzali roli bavičů. Některé z nich teď můžete vidět v cirkusech a na poutích, jak čtou z dlaně těm, kteří jsou ochotni vyklopit 5 \$ nebo i víc. Další přijali roli léčitelů, kteří „léčí vírou“, nebo

médií, jež prohlašují, že dokáží mluvit s mrtvými nebo vám číst myšlenky.

Nejslavnějším mentalistou je právě teď Patrick Jane, hlavní hrdina populárního seriálu televize CBS *Mentalista*. Tato smyšlená postava používá svou schopnost prohlédnout druhé, aby pomáhala Kalifornskému úřadu pro vyšetřování (CBI) řešit odporné zločiny.

Každý díl začíná definicí pojmu „mentalista“: „Člověk, který používá duševní prozíravost, hypnózu anebo sugesci. Mistrný manipulátor myšlenek a chování.“ V každé epizodě seriálu předvede Patrick Jane skoro všechny své schopnosti. Často se ukáže, že jeho jedinečné praktiky jsou při chytání zločinců mnohem účinnější než forenzní metody nebo jiné běžnější vyšetřovací metody CSI.

Dřív byl Jane známou televizní osobností a tvrdil, že dokáže mluvit s mrtvými. Potom jeden krutý sériový vrah – rozružený tím, co považoval za Patrickovy podvodné věštecké výroky – zavraždil mentalistovu manželku a dceru. Traumatizovaný a zkroušený Patrick opustil světla televizních studií, odhodil svou teatrálnější tajemnou tvář a začal pracovat na plný úvazek jako policejní poradce.

A tím začíná klasický příběh o nadějném superhrdinovi, který používá své dovednosti ve prospěch dobra. Až na to, že těmto dovednostem se lze naučit. I vy můžete být mentalistou, jako je Patrick Jane.

Mentalista vs. iluzionista

Možná si říkáte, jaký je vlastně rozdíl mezi mentalistou a iluzionistou. Pravda je, že mentalisté a iluzionisté jsou si hodně podobní. Mnozí iluzionisté jsou zároveň mentalisté a naopak. Používají tajné metody a znalosti, aby obestřeni aurou tajemství bavili publikum.

Iluzionista však dojem, že má magické schopnosti – například že dokáže vrátit rozstříhaný provaz do původního stavu nebo zařídit, že navrch balíčku se objeví zrovna jedna konkrétní karta – vytváří především pomocí triků, ke kterým potřebuje šikovné ruce, zatímco mentalista zakládá svá vystoupení především na vědomostech a intelektu.

Jak už jsem řekl, jednou z nejpůsobivějších mentalistových dovedností je schopnost jen tak se na někoho podívat a okamžitě o dotyčném člověku zjistit spoustu věcí. Tento „okamžitý vhled“ se obvykle hodí v situacích, kdy si Patrick Jane musí poradit s podezřelými a svědky, kteří nejsou zrovna dvakrát čestní. Možná se Patrickovy triky chcete naučit proto, abyste se dokázali vypořádat s lháři – mohou však také posloužit k prolomení ledů na příštím narozeninovém večírku.

Neexistuje skutečně žádná oblast života, kde byste neměli z mentalismu prospěch. Tyto techniky se vám mohou hodit v zasedací místnosti, na hřišti nebo při nákupu drahého zboží. Snaží se vás prodeje oškubat, nebo vám nabízí dobrý obchod?

Všichni usilujeme o to, mít více informací. Můžeme ale někdy vědět příliš? Je to zajímavá otázka a v knize se k ní ještě vrátím. Někdy si říkám, že se tento dar může stát i břemenem.

Jsou mentalisté senzibilové?

Někteří lidé mají za to, že schopnost získat o něčem důkladné informace je ve skutečnosti spíše magickým úkonem. Říkají tomu „psychometrie“ neboli schopnost vnímat vibrace a energie jednotlivých věcí.

Psychometrie je v zásadě určitá forma takzvaného mimosmyslového vnímání (ESP), tedy schopnosti získávat informace o člověku

nebo předmětu nadpřirozenými prostředky. Pojem „psychometrie“ poprvé použil v 19. století lékař Joseph Rodes Buchanan. Vytvořil teorii, že každý předmět ze sebe vydává určitou energii či záření, ze kterého můžeme získat zprávu o onom předmětu a jeho minulém či současném majiteli.

Žvásty!

Chtěl bych zcela jasně říci, že Patrick Jane není žádný senzibil a že nepoužívá mimosmyslové vnímání. Já také ne. Patrick Jane naopak využívá každou příležitost, aby mohl poukázat na to, že senzibilové jsou podvodníci. Protože sám po léta klamal publikum, ví, že i ti nejpřesvědčivější senzibilové jsou jen showmani a šejdíři. Z předmětu, který držíte v dlani, nevychází žádná energie, alespoň ne taková, která by vám řekla, co měl jeho majitel k večeri.

Všichni jsme zažili situace, kdy jsme něco věděli nebo cítili, aniž bychom přesně chápali, jak jsme k tomu došli. Různí lidé jsou různé vnímaví a ostrážití, mají různě pronikavý sluch či citlivý čich a je zajisté možné, že občas jsme prostě na určité vjemy naladěni více než jindy.

Nepohybujeme se však v říši komiksů a televizních seriálů. Tohle je skutečný život. A ve skutečném životě můžeme odhalit informace o majiteli nějakého předmětu tím, že budeme vnímaví a naučíme se, jak být šikovnými pozorovateli. Senzibilové tvrdí, že mají dar, který „normální“ lidé nemají; schopnost, která může podle potřeby přijít a zase odejít. Prý používají záhadné energie, aby těm, kteří jim věří, pomáhali správně se rozhodovat.

Média jdou o krok dále a prohlašují, že jsou schopna mluvit s duchy zesnulých. Tito lidé používají své schopnosti k tomu, aby radili druhým ve významných rozhodnutích – a o svém nadání mluví spíše také jako o „daru“ než jako o řadě konkrétních dovedností. Z vlastní zkušenosti vím, že s duchy může mluvit každý, ještě jsem ale nepotkal nikoho, komu by duch odpověděl.

Patrick Jane není senzibilem, zato je moderním Sherlockem Holmesem. Používá všechny dovednosti mazaného pozorovatele a pozvedá je do zcela nových výšin. Jsou to dovednosti, které se může naučit a zdokonalit kdokoli z nás.

Kdo jsem já?

Možná si říkáte, kdo jsem já a proč se cítím být povolán k tomu, abych vás učil, jak se stát mentalistou.

Inu, sám jsem kouzelník a mentalista.

Strávil jsem desítky let zdokonalováním svého umění a odhalil jsem mnohá tajemství, která nenajdete v knihách, na internetu ani ve filmech. Léta jsem vystupoval na jevišti a bavil jsem mnoho celebrit včetně Bruce Willise, Demi Moorové, Jacka Nicholsona, Toma Cruise, Arnolda Schwarzeneggera a manželů Clintonových.

Co je však důležitější – jsem stejný jako vy. Nemám žádné zvláštní superschopnosti a neovládám žádné paranormální síly. Spím, jím, chodím a mluvím stejně jako vy. Využívám však své mentalistické dovednosti. Ručím vám za to, že mé vnímání je mnohem intenzivnější než vaše. Má paměť je obsáhlejší a detailnější. Když s někým mluvím, dokáži jej přechíst tak, jak byste to nesvedli, ani kdybyste toho člověka znali celá léta.

Právě to ze mě dělá mentalistu, a proto vás mohu naučit, jak se jím stát.

Základní prvky

V této knize se s vámi podělím o základy, které budete potřebovat k tomu, abyste se stali mentalistou. To neznamená, že budete přes noc tak dobří, že hned nahradíte mé vystoupení v Las Vegas. Ovládnutí mnoha z těchto dovedností vyžaduje čas, trénink a zkušenosti. Jakmile se však seznámíte s jejich základy, budete mít dostatečnou výbavu k tomu, abyste sami pracovali na jejich zlepšování a lépe pochopili, jak funguje lidský mozek.

Přemýšlej chytře, ne úporně

Patrick Jane se tváří, jako by to všechno bylo úplně snadné, že? V první kapitole si vysvětlíme, čím to je. Abych pomohl vašemu mozku k co nejlepším výkonům, naučím vás, jak odstranit stres, zvýšit soustředění a podpořit sílu myšlenek.

Dokonalá paměť

Mnoho Patrickových dovedností je založeno na tom, co si pamatuje z minulosti. Dokáže své znalosti použít v aktuální situaci a vyvodit na jejich základě jasné závěry. Má zvláštní schopnost pamatovat si předměty z místa činu a tváře, které se někde vyskytovaly v konkrétním okamžiku. To všechno se hodí při řešení zločinu i při předvádění působivých triků na večírku.

Klíčem je pozorování

V úvodním díle seriálu se někdo Patricka zeptá: „Vy jste jasnovidec?“ A on odpoví: „Ne. Jen dávám pozor.“ Samozřejmě to vypadá, že si Patrick Jane všímá věcí, kterých by si většina lidí nikdy nevšimla. Pozorovací schopnosti má vytrénované tak, že mu nic neunikne. Málokdo chápe, kolik toho lze zjistit prostě jen tím, že dáváte pozor.

Odhalování lži

Patrick Jane je pro CBI užitečný z velké části také proto, že dokáže fungovat jako živý detektor lži. Často si sedne k výslechu, a když s ním skončí, jeho kolegyně Teresa Lisbonová ho vezme stranou, aby zjistila, jestli podezřelý působil věrohodně. Podělím se s vámi o některé zrádné znaky, podle nichž je možné rozeznat lháře, a o zaručené techniky, jak se dobrat pravdy.

Ovládání publika

Skutečnost, že mentalista má vždy navrch, ať už před hledištěm plným lidí nebo ve vyšetřovací místnosti, je důležitá. Řeknu vám, jak si uchovat sebevědomí a udržet všechny ostatní v nejistotě. Velká část síly spočívá v tom, jak vystupujete a působíte.

Hypnóza

Se schopností ovládat ostatní půjdu ještě o krok dál, ukážu vám základy hypnózy a objasním, co je a co není možné, když je někdo v transu. Patrick Jane používá hypnózu často – k velké nelibosti Lisbonové – aby svědky a podezřelé přiměl k odhalení informací, které by obvykle raději zatajili. Dokonce vám prozradím, jak můžete provést autohypnózu, abyste napomohli splnění věci, které by se vám jinak nepodařily.

Mentalistický výklad

Jen málo věcí dokáže publikum udivit více než to, že někoho detailně, přesně a spatra přečtete. Prozradím vám, co všechno se můžete o člověku dozvědět prostě jen tím, že se na něj podíváte a pochopíte situaci, v níž se nachází. Patrick často používá svůj chladnokrevný pohled k tomu, aby podezřelé rozhodil a zvýšil tak šanci, že promluví.

Profesní triky

Prozradím vám, jak to vše propojit a jak se naučit pár fantastických triků, jimiž udivíte své přátele a rodinu.

Vyzbrojeni všemi těmito dovednostmi budete na dobré cestě, stát se stejně úžasným a obdivovaným mentalistou, jako je Patrick Jane.

KAPITOLA JEDNA

Přemýšlej chytře, ne úporně

Většina z nás byla vychována ve společnosti, která nás učí, že ať už jde o jakoukoli oblast snažení, vyhrává ten nejúpornější dřič. Pracujeme, pracujeme, pracujeme a pracujeme ještě víc a nikdy si nedopřejeme chvíli, abychom se zamysleli – a co je důležitější, nedopřejeme svému mozku ani chvíli odpočinku.

Zatímco dříve se vyplácela tvrdá práce, teď bychom se měli snažit pracovat spíš chytře. Alespoň tak se na věci dívá mentalista.

Skutečné kouzlo Patrickova charismatu, šarmu a inteligence má pevný základ v jeho schopnosti chytře uvažovat, nikoli nutně pracovat úporněji než zbytek týmu. Tento bezstarostný přístup není u Janeových spolupracovníků zrovna oblíbený. Pochybují, zda bere svou práci vážně, ale vzhledem k tomu, jaké má výsledky, mu nemožnou nic říct. Jane by při chytání zločinců nebyl zdaleka tak úspěšný, kdyby se snažil pracovat spíš tvrdě než mazaně.

Abychom schopnosti, které v sobě máme všichni, využívali co nejlépe, musíme se nejprve začít starat o svůj mozek, správně jej používat a pracovat s ním jako se svaly. A co je nejdůležitější, musíme si svého rozumu vážít a prokazovat mu mnohem více úcty.

Zbavit se stresu

Každý, kdo někdy viděl policistu v akci, ví, že policisté vždy utíkají směrem k nebezpečí, zatímco ostatní lidé by běželi pryč – a většina bojovníků se zločinem vám řekne, že jsou rádi, když se něco děje. Tvrdí, že pod tlakem jsou výkonnější, soustředěnější a lépe si pamatují. Nejspíš je na tom něco pravdy, tedy pokud se život na hraně nestočí směrem k úzkosti. Lékařské výzkumy ukazují, že lidé, kteří trpí úzkostí, produkují stresové hormony, jako je například kortizol, které poškozují mozkové buňky.

Ve stresu jsme ale skoro pořád, nebo ne?

Tak zkrátka funguje náš svět, naše společnost. Jsme vystresovaní, protože musíme dostat děti z domu a do školy, jsme vystresovaní kvůli práci. Trávíme celý den v pracovním stresu, dokud se nedostaneme domů, kde jsme ve stresu, protože musíme děti přimět, aby snědly večeři a šly včas do postele.

A když potom ležíme v posteli a přemýšlíme o tom, že to zítra začne celé znovu, jsme také ve stresu.

A tak trávíme svůj život ve stresu a většina z nás tento způsob života naneštěstí přijala. Existuje však několik důvodů, proč bychom jej přijmout neměli. Vzhledem k účelu této knihy je důležité si uvědomit, že stres nám brání vidět věci, které bychom vidět měli, pokud chceme dosáhnout úrovně mentalisty – což je pochopitelně naším cílem.

V této kapitole vás naučím pár jednoduchých způsobů, jak snížit hladinu stresu. Bylo opakovaně prokázáno, že když jsme ve stresu, máme tendenci dělat špatná rozhodnutí. Když se naučíme svůj stres mírnit, přestaneme přemýšlet úporně a začneme myslet chytře.

Existuje však další důležitý důvod, proč bychom se měli zklidnit, uvažovat chytře a vyhýbat se stresu: naše zdraví. Být pořád ve stresu

není zdravé. Existuje přímá úměrnost mezi naším stresem a úzkostí a tím, v jaké jsme fyzické formě. Tak proč nevymýtít stres ze svého života hned teď?

ZBAVTE SE STRESU, BUDETE SE CÍTIT LÉPE

Nevěříte mi, že stres může mít vliv na vaše zdraví? Existují stovky, ne-li tisíce studií, které vám zcela jasně potvrdí, že stres přispívá ke zhoršení tělesného zdraví. Pravděpodobně už víte, jak stres působí na vaše srdce: zvyšuje krevní tlak a může způsobit nepravidelnosti srdečního tepu. Vaše starosti se mohou také projevit bolestmi hlavy, vředy a problémy s pleť. Tím to ovšem nekončí...

Silný stres může být jedním z faktorů přispívajících ke vzniku rakoviny a chronického únavového syndromu. Může také oslabit schopnost vašeho imunitního systému bojovat s nachlazením a dalšími infekcemi.

To jsou jen některé z těch špatných možností. I při té nejlepší variantě nebudete kvůli stresu moci spát, a když budete neklidní, nebudete schopni přemýšlet na nejvyšší obrátky.

Abyste mohli provozovat mentalistickou magii, musíte být v dobrém zdravotním stavu: duševním i fyzickém.

ZBAVTE SE STRESU, BUDETE MYSLET JASNĚJI

Tuto knihu čtete proto, že se chcete stát mentalistou. Chcete podobně jako v knihách číst i v lidech a věcech kolem sebe. Chcete umět odhalit, co si druzí myslí. A jak byste asi mohli číst myšlenky druhých, když vaše vlastní myšlenky zatemňuje stres?

Ano, stres nás nutí přemýšlet jinak, než bychom přemýšleli bez něj. Použil jsem výraz „zatemňuje“, a to je přesně ono. Stres může zatemnit náš rozum, způsobit, že budeme paranoidní a negativní, a může nás svést na cestu, po které bychom se jinak nevydali.

Když jste pod velkým tlakem, vaše myšlenky se odvíjejí od strachu, úzkosti a negativních pocitů a stejné kořeny budou mít i vaše činy. Takto nevyvážené emoce nejsou vizitkou skutečného mentalisty, a proto než dosáhneme svých cílů, budeme se muset uvolnit a osvobodit se od nich.

Naším prvním krokem k tomu, abychom zmírnili stres a zbavili se negativních myšlenek, je naučit se správně odpočívat a vychutnávat si přítomný okamžik. Do toho ovšem nemůžete skočit jen tak po hlavě. Po životě plném stresu nemůžete prostě jen říct: „Fajn, nechám toho a budu teď odpočívat.“ Je to skoro jako alkoholismus; jsme na stresu závislí.

A proto mi nyní dovoluňte, abych se stal rádcem, který vás zatemňujícího stresu zbaví, a abych vám objasnil nástroj, který k tomu použijeme: meditaci.

Základy meditace

Meditace má mnoho různých využití, která vám mohou pomoci a která lze uplatnit prakticky v kterékoli oblasti života. První a nejdůležitější je skutečnost, že meditaci lze použít jako nástroj k zaostření myšlenek, které pak budou přímo chirurgicky přesné. Budete se učit, jak se uvolnit, a přesto budete zároveň zdokonalovat své soustředění a svou bdělost.

Kdysi jsem strávil měsíc na jednom z nejkrásnějších míst na světě, ve městě Bengalúru v Indii. Každé ráno jsem se budil uprostřed klidu a míru a několikrát denně jsem prováděl různé meditace a cvičil jógu. Setkal jsem se s lidmi, kteří překypovali zdravím i duševními silami, a poznal jsem, jaká síla se může skrývat v tom, když člověk jen sedí a mlčí.

Věřte nebo ne, ale jednou jsem mlčel tři dny. Celou tu dobu jsem nepromluvil, ani jsem neslyšel žádné jiné hlasy. Je to neuvěřitelné cvičení, které vám pomáhá rozvíjet intuitivní schopnosti nevídanou měrou. Když se sami v sobě ztišíte, uvědomíte si, že slova nejsou vždy tím, čím se tváří, že jsou. Své mentalistické schopnosti skutečně rozvinete jen tehdy, když se co nejvíce oprostíte od toho, co vás svazuje.

Když meditujete, chcete přijímat energii, která vás naplňuje. Tomuto přijímání se někdy říká „splývání s proudem“. Když jsou vaše svaly uvolněné, vaše mysl se zklidní a vaše intuice procitne.

Vědci objevili mnoho báječných přínosů meditace, mezi něž patří například:

- zpomalení procesu stárnutí
- úleva od bolesti
- povzbuzující účinky
- snižování cholesterolu
- snižování množství bakterií v těle
- zvýšený průtok krve v mozku (což podporuje myšlení a zlepšuje paměť).

A proto se naučte medítovat!

DRŽENÍ TĚLA

Prvním krokem k dobré a účinné meditaci je správné držení těla. Nejlepší je, když si najdete nějaké klidné místo, které bude vhodné pro relaxaci a kde vás nebude nic rušit.

Nemusíte mít záda dokonale rovná a ztuhlá jako žehlicí prkno, ale proto, abyste zajistili správné proudění energie, byste se neměli ani hrbít. Když budete hledat tu správnou polohu, představte si, že

vaše tělo je gejzír, který čeká, až vytryskne. Proud vody je občas slabý a jen tak probublává, jindy zas vyrazí silně a prudce z temene vaší hlavy. Pochopitelně že vám z temene nebude tryskat nic hmotného, ale když to provedete dobře, ucítíte určitou úlevu a proudící energii, a protože tomuto proudění chcete co nejvíce napomoci, ujistěte se, že držíte tělo vzpřímeně, ne shrbeně.

Pokud vám tato vizualizace nepomáhá, můžete si představit, že máte k temeni přidělané stříbrné lanko, které vás vytahuje přímo k nebi. Jeden konec toho lanka je připevněný k vaší hlavě, druhý ke hvězdám, což způsobuje, že stojíte nebo sedíte pevně a vzpřímeně – nikoli však nepohodlně.

DÝCHÁNÍ

Zde je několik dechových cvičení, která se mi nesmírně hodila, když jsem se snažil vyvážit svou energii. Když vám někdo řekne, ať ve chvíli, kdy máte pocit, že je toho na vás moc, „zhluboka dýcháte“, nedává vám nesmyslnou radu. Dýchání může mít výrazné ozdravné účinky, zejména když je používáte společně s dalšími relaxačními technikami.

Nejprve si promluvmě o tom, jak je dýchání důležité nejen pro meditaci, ale i pro váš každodenní život. Mezi tím, jak dýcháte, a tím, jak se cítíte, existuje přímá souvislost. Jak rád říkám, dýchání je jakýsi klínový řemen vašeho těla. Když se váš klínový řemen protáčí či zadrhává, auto prská a motor špatně funguje. Když ale klínový řemen pracuje tak, jak má, vaše auto jede zcela bez problémů.

Můj meditační mistr, šrí šrí Ravi Šankar¹ používá báječné cvičení zvané „dech ohně“. Vždycky je lepší mít někoho, kdo vám tyto

¹ Ravi Šankar (nar. 13. 5. 1956) – duchovní mistr, zakladatel organizace „Art of Living Foundation“ (Nadace pro umění života), což je dobrovolnická humanitární a vzdělávací nevládní organizace, jejímž cílem je napomáhat vytvoření společnosti, ve které nebude stres a násilí. Spolu se 14. dalajámou také založil „International Association for Human Values“ (Mezinárodní asociaci pro lidské hodnoty), což je mezinárodní nevládní a nezisková organizace, která se zabývá otázkou humanitárního stavu planety a šíření všeobecně sdílených lidských hodnot; tato organizace má status zvláštního poradce v Ekonomické a sociální radě OSN. Shoda jména se známým hráčem na sitár je čistě náhodná. – pozn. překl.

techniky vysvětlí, zejména pokud je zkoušíte poprvé. Během tohoto cvičení každopádně budete provádět následující kroky:

- Nejprve začněte dlouze a zhluboka dýchat, tak jak je to pro vás přirozené a příjemné. Budete sedět v tureckém sedu nebo v kleče s rukama položenýma na kolenou dlaněmi vzhůru.
- Dál pokračujte v pomalém, dlouhém a hlubokém dýchání a soustřeďte se na ovládání dechu z bránice, nikoli z horní části hrudníku a plic.
- Učítíte, jak se vaše bránice stahuje a roztahuje jako sval – tajemství spočívá v soustředění se na tento pohyb.
- Anyní, vždy když vydechnete, vytlačte ze sebe vzduch pokaždé o něco silněji, a když se nadechujete, vdechujte jej hlouběji a intenzivněji. Říká se tomu energická očista a ten pocit je prostě skvělý.
- Dál vdechujte a vydechujte vzduch – dovnitř a ven, nahoru a dolů – rychleji a rychleji a rychleji, jako když se sněhová koule řítí dolů z hory a neustále nabírá na rychlosti. Nejspíš se vám z toho bude točit hlava, a proto je důležité, abyste cvičení nejdřív probrali se svým lékařem nebo nějakým odborníkem, než se do něj pustíte.
- Po nějaké chvíli – pro začátečníky asi tak po pěti minutách – dosáhnete horečného vrcholu a nebudete schopni pokračovat. V tuto chvíli začnete zpomalovat a váš dech se na dalších pět minut znovu prodlouží a prohloubí.

Myslím, že budete udiveni tím, jak jasně a soustředěně se budete po provedení této techniky cítit. Není to však jen toto dechové cvičení, co mi pomáhá. Možná zjistíte, že s některou z následujících metod dosahujete ještě lepších výsledků. Nyní se s vámi podělím o techniku, kterou jsem se naučil při svých cestách po Indii: nazývá se „léčivý dech“.

Díky používání léčivého dechu byste měli být schopni oprostit se od všech vnějších rušivých vlivů.

Existuje hodně internetových stránek a knih, které pojednávají o léčivém dechu a s ním spojené spiritualitě. Někteří lidé tvrdí, že když dýcháte, měli byste hledat světlo nebo si uvědomit, jak moc vás vesmír miluje. My se zde však snažíme pochopit, jak dýcháte a jak můžete zklidnit svou mysl a tělo.

Co je to léčivý dech, nejlépe vysvětlíme tak, že si nejprve řekneme, co není. Představte si, že jedete na kole za jiným cyklistou a sledujete, jak jezdec před vámi šlape do pedálů. Pokud si to umíte představit, vypadá to nejspíš tak, jako by se noha při šlapání zastavila nahoře a dole v kruhu, který opisuje, byť jen na zlomek vteřiny. Nyní si představte tentýž pohyb ze strany. Skutečně se ten pohyb zastaví, nebo je plynulý?

Zjistíte, že ten pohyb je plynulý, a takový by měl být i léčivý dech. Plynulé dýchání vyžaduje soustředění a trpělivost. Abyste si dokázali sednout a sledovat proces dýchání, musíte cvičit svého ducha a své tělo. Čím častěji to však budete dělat, tím spíše zjistíte, že jste stejný přístup schopni uplatnit i na jiné činnosti, než je pouhé sezení a přemýšlení. Soudržnost, která přichází s léčivým dechem, vnese do vašeho těla a vašich myšlenek harmonii. Budete se cítit vyrovnaní a budete mnohem intenzivněji vnímat své okolí.

Na závěr zmíním ještě jeden druh práce s dechem, který dokáže vybudit činnost vašich mozkových vln. Metoda, o níž mluvím, se nazývá holotropní dýchání. Vynalezli ji Christina Grofová a Stanislav Grof², který dříve působil jako vedoucí psychiatrického výzkumu v Maryland Psychiatric Research Center a jako asistent psychiatrie na Johns Hopkins University School of Medicine.

Pokud jste nic podobného nikdy dříve nezažili, může na vás holotropní dýchání působit poněkud neobvykle, přesto však může být velmi účinné. Tyto techniky jsou poměrně intenzivní, proto se

2 Stanislav Grof (nar. 1. 7. 1931) – americký psychiatr českého původu, jeden ze zakladatelů transpersonální psychologie, odborník na změněné stavy vědomí, známý především právě objevem tzv. holotropního dýchání; tato technika je dodnes považována za kontroverzní.
– pozn. překl.

musíte ujistit, že jste v dobrém zdravotním stavu, a nechat si svou účast schválit od lékaře. Také je důležité najít nějakého kvalifikovaného, certifikovaného instruktora, který vás tímto zážitkem provede.

Není to nic, co byste měli zkoušet sami doma, mohu vám však povědět něco málo o tom, co můžete od takového zážitku čekat. Vejdete do tlumeně osvětlené místnosti a dostanete deku, polštář a láhev vody. Lehnete si na zem a instruktor vás bude třicet až čtyřicet minut provádět sérií dechových cvičení. Tato cvičení jsou svou hloubkou a rychlostí podobná tomu, když rychle lapáte po dechu. Zatímco nasloucháte působivé dramatické hudbě, která usměřňuje vaši energii, stočíte se do polohy plodu a zažíváte úžasné psychické stavy a živé představy. Budete mít také pocit nesmírné úlevy.

Je známo, že holotropní dýchání ulevuje do fyzické i citové bolesti, pomáhá oživovat vzpomínky, zvyšuje sebeuvědomění a rozšiřuje mysl intuitivním i tvůrčím směrem.

PŘÍSTUP

Pro účinnou meditaci je nejdůležitější neustále otevřená mysl. Chcete-li dosáhnout svých meditačních cílů, nesmíte dále živit své negativní emoce. Ne každý je špatný, a pokud podlehnete iluzi, že vy jste jediní správní a že musíte vše neustále ovládat, váš mozek bude vzdorovat.

Zjistíte, že mezi vašim srdcem a myslí panuje ustavičné napětí. Vaše srdce chce pokračovat v meditaci, zatímco vaše mysl nikoli. Vaše mysl bude brzy chtít přestat a posunout se k dalšímu úkolu. Je však důležité, abyste tomuto pokušení odolávali, jak jen to jde. Coby začátečníci si všimnete, že vaše myšlenky tékají. Vracejte svou pozornost k meditaci, podříďte se svým cílům, jak jen to dokážete, a zaměřte se na vlastní srdce a emoce.

Meditujme

Když začínáte do svého života vpouštět meditaci, měli byste si pro ni vyhradit deset minut každé ráno před snídaní. Postupně se bude prodlužovat a později bude trvat až dvacet minut. Meditace má tendenci držet vás déle vzhůru, a proto když se rozhodnete provádět ji večer, dělejte to prosím ještě před večeří.

Jestliže jste se nyní rozhodli medítovat, vyberte si pohodlnou židli, na které budete moci sedět rovně. Uvolněte těsné oblečení. Pokud cítíte nějaké mimořádné napětí, můžete zaklonit hlavu a uvolnit se tím, že nejprve nakloníte krk doleva, poté doprava, následně uděláte kolečko směrem doprava a kolečko směrem doleva a krk pak protáhnete.

Nyní proveďte následující kroky:

- Zavřete oči. Zhluboka se nadechněte a počítejte do pěti. Poté zadržte dech, než napočítáte do čtyř. Potom na osm dob pomalu vydechněte. Opakujte desetkrát. Vzpomeňte si na léčivý dech, o kterém jsem mluvil před chvílí. Nechcete, aby se váš dech úplně zastavil. Místo toho si představujte, že jste pedál kola, který neustále opisuje kruhový pohyb.
- Nyní se uvolněte normálním dýcháním. Zaměřte svou pozornost na oblast třetího oka (místo na čele mezi vašim obočím).
- Nenechte bradu, aby vám klesla. Měla by být nakloněna mírně vzhůru. Nechte ruce volně spočívat v klíně, s dlaněmi obrácenými vzhůru, díky čemuž budete otevřenější a vnímavější.
- Ujistěte se, že vaše páteř a hlava jsou vzpřímené a že buď sedíte v tureckém sedu, nebo klečíte.
- Vaší mantrou je slovo „óm“. Chci, abyste si v hlavě začali opakovat „óm“, není však třeba, aby bylo slyšet, proto si je říkejte jen v duchu.

- Dál v duchu opakujte svou mantru „óm – óm – óm – óm – óm“, a pokud vás začnou rušit jiné myšlenky, prostě je nechte rozplynout. Jak jsem už dříve zmínil, meditace si žádá cvik a zpočátku bude obtížné zamezit jiným myšlenkám, aby vám vyskakovaly vhlavě. Prostě nemusíte nechat zmizet, aniž byste jejich rozhánění věnovali nějakou zvláštní pozornost. Nestresujte se tím!

Meditace slouží k tomu, abyste se soustředili a uvolnili, zlepšuje vaši citlivost a intuici. Během prvních dvou týdnů každodenního cvičení si všimnete mnoha změn. Vaše myšlenky budou náhle jasnější a nebudete v takovém stresu. Budete se cítit silněji a budete mít více energie. Budete mít také pocit, že jste vnímavější vůči světu okolo sebe, že si více všímáte různých věcí a že se zbystrily vaše smysly.

Spojení těla a ducha

JEZTE ZDRAVĚ

Nemělo by být žádným překvapením, že strava ovlivňuje výkon vašeho mozku. Často se říká, že mozek je pravděpodobně nejnáročnějším orgánem a opravdu vyžaduje velmi specifický typ živin. Jak stárneme, má mozek stále menší schopnost bránit se každodenním hrozbám, jako jsou volné radikály, záněty a oxidace. Mozkové buňky spolu někdy časem přestávají komunikovat a základní procesy, jako je myšlení, hledání v krátkodobé paměti a regenerace nových buněk, se zpomalují. Strava bohatá na antioxidanty pomáhá udržovat nejen dobré zdraví, ale také výkonnější mozek. Dobrým zdrojem antioxidantů jsou:

- *Vitamín A a beta-karoten*: mrkev, špenát, meloun kantalup, dýně
- *Vitamín C*: citrusy, brokolice a jahody
- *Vitamín E*: ořechy, semínka, rostlinný olej a pšenice

Antioxidanty však nejsou jedinou věcí, kterou je třeba brát v potaz při výživě našeho mozku. Zde je několik dalších zajímavých spojení mezi vaším duchem a tím, co si vpouštíte do těla:

- Vědecké výzkumy poukazují na to, že vaši paměť může zlepšit konzumace ryb. Většina rbiho tuku obsahuje polynena sycenou mastnou kyselinu DHA, která hraje důležitou roli v rozvoji mozku malých dětí. Testy ukázaly, že děti, které jedí stravu obsahující přiměřené množství DHA, dosahují v testech IQ lepších výsledků než jejich vrstevníci. Ryby také obsahují omega-3 mastné kyseliny, které otevírají nová komunikační centra v mozkových neuronech.
- Všimněte si, že Patrick Jane je nekuřák. Stojí za tím možná dalším zjištění, které naznačuje, že kouření ovlivňuje schopnost mozku správně zpracovávat informace. Silní kuřáci podstupují vyšší riziko, že si naruší vizuální a verbální paměť. A proto až příště dostanete chuť na cigaretu, uvědomte si, že je to nejen nebezpečné pro vaše zdraví, ale že je to také na úkor vašich mozkových funkcí.
- I když vyšetřovatelé bývají často závislí na kávě, kofein (a alkohol) mohou způsobovat úzkost a nervozitu, což může následně bránit náležitému zpracování informací. Paměť funguje nejlépe tehdy, když jste uvolnění a soustředění.

RADA, JAK SE STÁT MENTALISTOU

Špatná paměť je často následkem špatného obrazu, který máme sami o sobě. Paměť koneckonců začíná a končí v naší hlavě. Abyste tudíž měli zdravého ducha, musíte věřit tomu, že můžete dosáhnout čehokoli, po čem toužíte. Zvedněte si sebevědomí a buďte sebejistí stran svých schopností – váš přístup by měl být pro vaše cíle oporou. Meditace s nějakou pozitivní mantrou – něco jako: „Dokáži cokoli, pro co se rozhodnu,“ – může v tomto směru pomoci.

PRAVIDELNĚ CVIČTE

Další prostředek snižování stresu: kardiovaskulární cvičení, které zlepšuje krevní oběh a je dobré pro srdce a mozek. Výzkumy naznačují, že chůze pomáhá uvolňovat hormony, které přispívají k regeneraci mozkových buněk. Pokud vás obyčejná chůze nudí, pusťte se do sportu, který máte rádi – ať už je to basketbal, volejbal, tenis nebo cokoli jiného, co se vám líbí.

Cvičení také snižuje riziko vysokého krevního tlaku, který může přispět k častějšímu zapomínání. Takže se zvedněte a začněte se hýbat. Nejen že postupně získáte zdravé tělo, ale také začnete pronikavěji myslet a budete tvořivější (nemluvte o legraci a kamarádství, které zažijete s členy svého týmu i soupeři).

Zdravé tělo je skvělý začátek, vy však potřebujete i specifická cvičení, díky nimž nebude váš mozek upadat. Účastněte se her, které budou rozvíjet vaše myšlení. Mluvte s lidmi, čtěte poučné knihy, poslouchajte výukové kazety a zvykněte si neustále se učit a zažívat nové věci. Pamatujte, že když vaše neurony odumřou, už se nikdy nevrátí. Raději byste je měli užívat, jinak vám budou odumírat.

ROZUM A HUDBA

Říká se, že starým lidem trpícím demencí se o jejich dřívějším osobním životě přemýšlí lépe, když v prostorách ústavu hraje hudba, v protikladu s tím, když jsou zpovídáni v tichém prostředí, jak o tom vypovídá pokus provedený Elizabeth Valentinovou, psychologkou z University of London a spoluautorkou nové studie o hudbě a paměti.

Hudba začíná čím dál tím častěji doprovázet různé terapie, aby lidem pomáhala k rychlejšímu uzdravení. Odborníci říkají, že hudba má moc uklidňovat lidského ducha a dodávat mu energii.

Britští výzkumníci provedli test na dvaceti třech osobách (ve věku od šedesáti osmi do devadesáti let) s mírnou demencí. Test byl prováděn tak, že na pozadí hovoru hrály rozličné zvuky. Výzkumníci pokládali otázky a přitom pustili buď známou melodii (*Zimu z Vivaldiho Čtvera ročních období*), nějakou novou hudbu (skladbu *Hook* od Grahama Fitkina), předem nahrané zvuky kavárny – nebo se vyptávali v tichém prostředí. V průběhu čtyř týdnů prošla každá testovaná osoba všemi čtyřmi situacemi.

Účastníci zodpověděli správně více otázek, jestliže v pozadí zněly zvuky, než když bylo ticho; a ještě lépe se jim dařilo, když v pozadí hrála hudba.

„Zdá se, že nezáleží na tom, zda hudbu znají či nikoli. Hudba účastníky pokusu pravděpodobně povzbuzovala a pomáhala jim se soustředit,“ potvrdili výzkumníci.

UČENÍ A EMOCE

Nálada hraje zásadní roli ve vnímání, přijímání a vybavování si informací. Čím dál častěji vidáme, jak jsou k dosažení pozitivního životního postoje a stavu relaxace u klientů a pacientů po celém světě

používány holistické přístupy. Rovnováha těla a ducha nepochybně ovlivňuje způsob, jakým váš mozek pracuje, a také přístupnost v něm uložených informací. Cílem je tedy dosáhnout toho, aby každá situace byla tak příjemná, jak jen to je možné – potom se vaše šance, že si vzpomenete, významně zvýší.

Řekněme, že se učíte na zkoušku a máte z ní strach. Za normálních okolností to není zrovna nejlepší způsob, jak strávit odpoledne či večer, že? Přitom čím je určitý zážitek nepříjemnější, tím větší je pravděpodobnost, že se jej paměť pokusí vytěsnit. Proto se snažte situaci obrátit a učiňte dané okolnosti příjemnějšími. Zavřete oči a vzpomeňte si na nějaký výjev, scénu nebo vhodný zážitek. Student biologie si může představit například pitvu, která proběhla výborně. Hráč basketbalu si může představit dokonalý hod. Pokud spojíte příjemnou zkušenost z minulosti se svou přítomností, začnete se cítit mnohem uvolněněji a vaše paměť začne rychle vstřebávat informace.

Můžete to také provést tak, že budete opakovat nějaký velmi pozitivní výrok jako: „Mám svou vlastní hodnotu!“ Taková slova mohou pozvednout sebedůvěru při zkouškách nebo při dlouhém učení či v ještě běžnějších každodenních situacích. Řekněme například, že se s vámi zrovna rozešel váš přítel a vy jste zdrcená. Na schůzi teď ovšem musíte předvést prezentaci, která nejspíš dopadne špatně, protože jste zcela nesoustředěná. Představte si tedy tvář svého přítele a řekněte: „Bez ohledu na to, co říkáš nebo co mi děláš, stále mám svou vlastní hodnotu!“ To vás posune k pozitivnímu uvažování, zbaví vás v té chvíli stresu a umožní vám soustředit duševní energii tam, kam patří – na úkol, který máte před sebou.

Existují také různé způsoby, jak můžete zlepšit svou náladu tím, že provedete změny na místě, kde se učíte. Voňavé svíčky, aromatické tyčinky a navození uvolněné atmosféry (s pomocí nazelenalých a uklidňujících barev, jako jsou pastely, zemité a vzdušné odstíny)

patří mezi praktické prostředky, jak můžete napomoci tomu, abyste se uvolnili, když vstřebáváte nové znalosti. V prostředí, které neovládáte a které vyžaduje vaši spontánní reakci, se pokuste příslušnou atmosféru navodit pomocí vnitřních obrazů (představte si modř a klidné moře nebo nějaký osvěžující výjev z přírody).

Duševní síla

Mějte na paměti, že váš mozek dokáže, co si jen zamanete, nesmíte však mít absurdní požadavky. Není na tom nic záhadného a já vám neříkám, že svá meditační cvičení můžete používat jako bankomat. I když některé knihy vám budou tvrdit, že peníze získáte prostě jen tím, že na ně zaměříte své myšlenky, já vám nic takového neslibuji.

Věřím však, že když si dáte nějaký cíl, zaměříte se na něj a uchováte jej v popředí svého zájmu, dokážete se vzepnout k neuvěřitelným duševním výkonům. Když budete každý den prostě jen meditoval nad přáním, že chcete milion dolarů, peníze vám do ruky nepřiletí, zejména pokud nemáte žádný plán. Předpokládám, že budete-li meditovat nad svým plánem vyloupit banku, mohlo by to být jisté řešení, ale rozhodně ho neschvaluji.

Nicméně vážně – v duchu si můžete vytknout za cíl štěstí, úspěch, zdraví a mnoho dalších věcí a váš mozek vám může pomoci těchto cílů dosáhnout. A já vám ukáži jak.

DRŽTE SE PLÁNU

Co chcete, čeho se snažíte dosáhnout? Ať už je to cokoli, musíte být konkrétní a napsat si to. Rozhodnutí, že chcete zhubnout, je příliš neurčité. Když jde o vaše přání, buďte přesní jako laserový paprsek. Kolik chcete shodit? Za jak dlouho?

Jakmile si svůj cíl zapíšete, měli byste si vyhradit deset až patnáct minut denně na meditaci nad tímto cílem a věnovat mu tolik času, kolik je třeba k jeho dosažení. Dokážete si dát takový slib?

Dál se budete muset rozhodnout, jak a v jakém časovém horizontu chcete onoho cíle dosáhnout. Je důležité, aby hranice, kterou si stanovíte, byla rozumná. Je realistické očekávat, že zhubnu dvacet kilo za týden? Jistě nikoli. Proto se při rozhodování o potřebném čase neunáhlujte. Trochu o tom přemýšlejte.

Finálním krokem vašeho plánu je určit si, jak poznáte, že jste už svého cíle dosáhli. Někdy se úspěch pozná snadno. Například ručička na číselníku vah vám ukáže, zda jste už dosáhli svého cíle zhubnout. Ale co když se váš cíl týká nějaké duchovní či citové záležitosti? Jak poznáte, že jste uspěli? Jak se změníte? A budete si vůbec schopni změnu uvědomit?

Nezapomeňte si svůj cíl napsat. Denně si ho nahlas přečtete a také si jej opakujte v duchu.

POZITIVNÍ MYŠLENÍ

Nepodceňujte sílu pozitivního myšlení. Než vůbec začnete medítovat nebo provádět jakékoli z dalších kroků, které se vám chystám vyložit, chci, abyste si prostě sedli a představili si, že jste svého cíle, ať už je jakýkoli, dosáhli. Jaké kroky vedly k úspěchu a co pro vás dosažení onoho finálního cíle znamenalo?

Vidíte se, jak běžíte závod? Vidíte se, jak vyhráváte?

Možná si myslíte, že to všechno zní lacině a praštěně, ale skutečně to funguje. I ti neúspěšnější profesionální sportovci vám řeknou, že v minutách a hodinách před závodem či zápasem si nastávající událost procházejí v hlavě. Představují si sami sebe, jak střílí koš při basketbalu, jak se prohnou při rychlém nadhozu v baseballu nebo jak zasadí nějaký kop či ránu. Tyto pozitivní vizualizace jim dodávají sebedůvěru potřebnou k úspěchu, ale také trénují jejich podvědomí. Pokud vaše logická stránka uvidí, jak se něco děje ve vašich představách, pak i vaše emoční stránka uvěří, že se to může stát, a to vám dá větší šanci uspět.

A proto neváhejte a proveďte to hned teď. Sedněte si a představte si svůj úspěch. Není to pouhé snění. Ty události se vám odvíjí v hlavě. Měli byste cítit, že je to téměř skutečné. Cítíte to?

Jak meditovat nad svým cílem

Teď použijeme meditační schopnosti, které jsem popsal, a spojíme je s vizualizační technikou.

Nejprve si znovu přečtete cíl, který jste si zapsali, a potom proveďte všechny kroky meditačního a dechového cvičení, které jsme už prošli. Až na to, že tentokrát si na konci budete v duchu vizualizovat svůj plán. Představte si sami sebe na velké filmové obrazovce, jak zrovna provádíte všechny kroky svého původního plánu a dosahujete svého cíle. Proces vizualizace může trvat několik vteřin až několik minut. To záleží na vás, ale snažte se nespěchat.

Měli byste si být jisti, že to, co si představujete, je dostatečně detailní. Co barvy? Co jste cítili? Jaký jste měli pocit, když jste udělali ten či onen krok ke svému cíli? Snažte se ze všech sil, abyste všechny tyto vjemy zřetelně cítili.