

# KREATIVNA VIZUALIZACIJA



KREIRAJTE SVOJ ŽIVOT  
POMOĆU MOĆI SVOJE IMAGINACIJE

SHANTI GARDAIN

Sposobnost stvaranja mentalnih slika ili kreativna vizualizacija jedna je od najvažnijih ljudskih sposobnosti.

Sve što nam se dešava u životu je, ostvarenje zapravo naših vlastitih mentalnih slika, pozitivnih ili negativnih. Na žalost većina nas toga nismo svjesni. Zato se tako često žalimo da su drugi nepravedni prema nama, da je sudbina prema nama surova, itd. Međutim, prava istina u našem životu jeste da dobijamo upravo ono što želimo, tj. ono što smo sami sebi precizno (često nesvjesno) naslikali u svom unutrašnjem mentalnom oku.

Suvremena literatura na Zapadu koja se bavi primjenjenom psihologijom, a u tom okviru i kreativnom vizualizacijom, vrlo je opširna, što govori da su današnji autori shvatili golemi značaj razvijanja i usmjeravanja ove čovjekove sposobnosti. (Između ostalih, i veliki psihijatar i suvremeni zapadni mudrac Karl Gustav Jung, kao glavnu tehniku svoje analitičke i kompleksne teorije razvio je tehniku aktivne imaginacije. Sličnu tehniku razvila je i škola psihosinteze Roberta Asadjolija i druge psihoterapeutske škole.) Među tom obimnom literaturom ova knjiga autorice Shakti Gawain zauzima veoma značajno mjesto. Mala po obimu, knjiga je neobično korisna za praktičnu uporabu zato što je jasno i pregledno napisana, ne upušta se u suvišna teoretiziranja, već se koncentrira na bitno - iznošenje jednostavnih, efikasnih i praktičnih tehnika primjene kreativne vizualizacije...

# KREATIVNA VIZUALIZACIJA

Kreirajte svoj život pomoću moći  
svoje imaginacije

Shakti Gawain

Creative visualization

ZAHVALNOST . . . . .	6
Pismo mojim čitaocima . . . . .	7
PRVI DIO: Osnove kreativne vizualizacije . . . . .	9
Što je kreativna vizualizacija . . . . .	9
Kako djeluje kreativna vizualizacija . . . . .	12
Jednostavna vježba u kreativnoj vizualizaciji . . . . .	16
Važno je opustiti se . . . . .	18
Kako vizualizirati . . . . .	19
Posebni problemi kod vizualizacije . . . . .	21
Četiri osnovna koraka za efektivnu kreativnu vizualizaciju . . . . .	22
Kreativna vizualizacija radi samo za dobro . . . . .	24
Afirmacije . . . . .	25
Spiritualni "paradoks" . . . . .	32
DRUGI DIO: Korištenje kreativne vizualizacije . . . . .	36
Kako kreativnu vizualizaciju učiniti djelom vašeg života . . . . .	36
Biti, činiti i imati . . . . .	39
Tri nužna elementa . . . . .	40
Prizivanje vlastitog višeg bića . . . . .	41
Ići sa tokom . . . . .	43
Programiranje prosperiteta . . . . .	45
Meditacija izobilja . . . . .	48
Afirmacije . . . . .	48
Prihvatanje dobara . . . . .	49
Meditacija samopoštovanja . . . . .	53

Otjecanje . . . . .	54
Iscjeljivanje . . . . .	58
<b>TREĆI DIO: Meditacije i afirmacije</b> . . . . .	65
Uzemljenje i slanje energije . . . . .	65
Otvaranje energetskih centara . . . . .	66
Stvaranje vlastitog svetišta . . . . .	67
Upoznavanje svog vodiča . . . . .	69
Tehnika ružičastog mjehura . . . . .	71
Meditacija iscjeljenja . . . . .	72
Invokacija . . . . .	76
Načini primjene afirmacija . . . . .	78
<b>ČETVRTI DIO: Specijalne metode</b> . . . . .	85
Dnevnik kreativne vizualizacije . . . . .	85
Čišćenje . . . . .	88
Vježbe čišćenja . . . . .	91
Pisanje afirmacije . . . . .	96
Postavljanje ciljeva . . . . .	97
Idealna scena . . . . .	104
Karte skrivenog blaga . . . . .	105
Zdravlje i ljepota . . . . .	109
Kreativna vizualizacija u grupama . . . . .	113
Kreativna vizualizacija u međusobnim odnosima . . . . .	114
<b>PETI DIO: Živjeti kreativno</b> . . . . .	117
Kreativna svijest . . . . .	117
Otkrivanje našeg višeg cilja . . . . .	118
Vaš život je umjetnički rad . . . . .	119

# ZAHVALNOST

Hvala tebi Mark Alene i tebi Din Kempbele za ljubav i podršku koju ste mi pružili u pisanju ove knjige i za svu ostalu pomoć. Hvala tebi Dugin Kanjone za divan umjetnički rad i za divno prijateljstvo. I posebno hvala mojoj majci Elizabeti za svu njenu ljubav, mudrost i ohrabrenje.

Isto tako, željela bih se zahvaliti svim Učiteljima koji su doprinjeli toliko mnogo mom životu i sreći, kao i razumijevanju koje je sprovedeno u ovu knjigu. Neke od vas znala sam kao gurue, neke kao lične prijatelje i ljubavnike, a neki od vas došli su mi u obliku knjiga. Svima vama šaljem svoju ljubav i zahvalnost.

Najzad, željela bih se zahvaliti i odati priznanje svom unutrašnjem vodiču koji mi pomaže ukazujući mi na put... podsjećajući me na to kako je život zaista lijep... i koji je, ustvari, zaslužan za pisanje ove knjige.

# Pismo mojim čitaocima

Dragi prijatelji,

Odlučila sam napisati ovu knjigu pošto mi se učinilo da je to najbolji put da s drugima podijelim toliko izvanrednih stvari koje sam naučila, a koje su neizmjereno produbile i proširile moje iskustvo i uživanje u životu.

Ne smatram da sam na bilo koji način stručnjak u kreativnoj vizualizaciji. Ja sam student tog predmeta, i što više proučavam i upraznjavam kreativnu vizualizaciju, to više otkrivam koliko je velik i dubok njen potencijal... zaista je beskrajno kreativna koliko i vaša mašta.

Ova knjiga je u stvari uvod i radna knjiga za učenje i primjenu kreativne vizualizacije. To je sinteza najpraktičnijih i najkorisnijih ideja i tehnika koje sam naučila tijekom mojih studija. Koristila sam mnogo izvora. Na kraju sam navela spisak knjiga, kasete, ploča i tečajeva koji su mi bili od velike važnosti, a smatram da će i vas interesirati i pomoći vam.

Jedna napomena: ova knjiga sadrži mnogo različitih tehnika (postupaka). Vjerojatno ćete ustanoviti da je najbolje da ne pokušate da ih sve apsorbirate istovremeno, već postupno. Predlažem da knjigu čitate polako, da izvodite neke od vježbi tijekom čitanja i da sebi omogućite da ih temeljno naučite. Ili ćete možda željeti da knjigu pročitate cijelu, a zatim da je ponovno polako pročitate.

Molim vas da mi uputite svoje komentare i prijedloge (c/o Whatever Publishing). Iako možda neću moći osobno odgovoriti na sva vaša pisma, ja stvarno veoma cijenim

vaše primjedbe. Ova knjiga je moj dar vama... želim da vam ona bude blagoslov... želim da vam pomogne da unesete što više radosti, zadovoljstva i ljubavi u život... želim da hrani svjetlo koje sija u vama...

Uživajte!

S ljubavlju

Shakti



## Osnove kreativne vizualizacije

*Svaki trenutak vašeg života beskrajno je kreativan i univerzum je beskrajno izdašan.*

*Samo iznesite dovoljno jasan zahtjev, i sve što vam srce želi mora se ostvariti.*

### Što je kreativna vizualizacija

Kreativna vizualizacija je tehnika korištenja vaše mašte da biste kreirali ono što želite u životu. Nema ničeg novog, nepoznatog ili neobičnog u vezi sa kreativnom vizualizacijom. Vi je već primjenjujete svakodnevno, čak u svakom trenutku. To je vaša prirodna sposobnost imaginacije, osnovne kreativne energije univerzuma koju stalno koristite, bilo da ste toga svjesni ili ne.

Mnogi od nas koristili su svoju moć kreativne vizualizacije na relativno nesvjestan pa čak i negativan način. Zbog svojih vlastitih duboko usađenih negativnih koncepata o životu, automatski smo zaključivali da su nam mane, ograničenja, teškoće i problemi predodređeni sudbinom. A u stvari do izvjesnog stupnja mi smo to samo kreirali za sebe.

Ova knjiga vas uči kako da svoju prirodnu kreativnu imaginaciju koristite na jedan sve svjesniji način, kako da uz pomoć metoda kreativne vizualizacije ostvarite ono što

uistinu želite - ljubav, zadovoljstvo, sreću, dobre odnose, rad koji nagrađuje, samoiskazivanje, zdravlje, ljepotu, prosperitet, unutrašnji mir i harmoniju... što god vam srce želi. Primjena kreativne vizualizacije daje nam ključ da se spojimo sa prirodnim dobrima i bogatstvom života.

Imaginacija je sposobnost da stvorite ideju ili mentalnu sliku u vašem umu. U kreativnoj vizualizaciji koristite imaginaciju da biste stvorili jasnu sliku nečega što želite ostvariti. Zatim se nastavljate koncentrirati na tu ideju ili sliku redovno, dajući joj energiju sve dok ne postane objektivna realnost... drugim riječima, dok zaista ne postignete to što ste zamišljali (vizualizirali).

Vaš cilj može biti bilo kog nivoa - fizičkog, emocionalnog, mentalnog ili duhovnog. Možete sebe zamisliti u novoj kući, ili na novom poslu, ili da doživljavate nešto divno, radite na novom poslu, osjećate se mirnim i staloženim, imate poboljšano pamćenje i sposobnost za učenje. Možete sebe zamisliti kako rješavate tešku situaciju bez napora ili kao veselo biće puno svjetla i ljubavi. Možete raditi na bilo kom nivou i svi će pokazati rezultate... kroz iskustvo ćete ustanoviti slike i tehnike koje vam najviše koriste.

Uzmimo, na primjer, da imate teškoća u odnosima s nekim, i željeli biste stvoriti jedan skladniji odnos s tom osobom.

Najprije sebe dovedite u duboko, mirno, meditativno stanje, a zatim zamislite kako vi i ta osoba međusobno komunicirate na posve otvoren, pošten i harmoničan način. Pokušajte sebi usaditi osjećaj da je vaša mentalna slika moguća; doživite je kao da se već događa.

Ponavljajte ovu kratku, jednostavnu vježbu često, možda dva ili tri puta dnevno, ili koliko vam već puta to

odgovara. Ukoliko ste iskreni u svojoj želji i namjeri, i stvarno spremni na promjene, ubrzo ćete zapaziti da vam odnosi postaju lakši i srdačniji, i da ta druga ličnost postaje simpatičnija i da se sa njom lakše komunicira. Na kraju ćete ustanoviti da će se problem sam riješiti u potpunosti, na jedan ili drugi način, na obostrano zadovoljstvo.

Moramo napomenuti da se ova tehnika ne može koristiti za "kontrolu" ponašanja drugih, ili da bi se drugi prisilili uraditi nešto protiv svoje volje. Njen efekat je u tome da odstrani naše unutrašnje prepreke prirodnoj harmoniji i samosvjesti, dozvoljavajući svima da se izraze na svoj najpozitivniji način.

**Da biste koristili kreativnu vizualizaciju nije potrebno vjerovati u metafizičke ili spiritualne ideje, iako morate biti spremni prihvatiti određene koncepte kao moguće. Nije potrebna "vjera" u bilo koju silu osim vas samih.**

Jedino što je potrebno jeste da želite obogatiti svoje znanje i iskustvo, i da se ne ustručavate pokušati nešto novo u pozitivnom smislu.

Proučite principe, isprobajte metode bez predrasuda, i onda sami procijenite da li su vam korisne.

Ukoliko jesu, nastavite ih primjenjivati i razvijati, i uskoro će promjene u vama i vašem životu nadmašiti sve što ste u početku mogli i zamisliti.

Kreativna vizualizacija je magija u najistinitijem i najzvišenijem značenju te riječi. Ona uključuje naše razumijevanje i usklađivanje sa prirodnim principima koji upravljaju funkcioniranjem našeg univerzuma, i učenje kako da se ti principi koriste na najsvesniji i najkreativniji način.

Da nikad niste vidjeli divan cvijet ili čaroban zalazak sunca, i da vam je netko to opisao, vi biste možda mislili da je to čudo (što u stvari i jeste!). Ali kada ste već nešto i sami vidjeli ili doživjeli, i saznali štogod o prirodnim zakonima koji do toga dovode, počinjete shvaćati kako ti fenomeni nastaju i čini vam se to sasvim prirodno i ne posebno čudnovato.

Isto važi i za proces kreativne vizualizacije. Ono što u početku može izgledati zapanjujuće ili nemoguće za naš racionalni um postaje sasvim razumljivo kada počnemo učiti i vježbati temeljne koncepte.

Kada to ostvarite, činit će vam se da stvarate čuda s vašim životom... a to ćete u stvari i raditi.

## **Kako djeluje kreativna vizualizacija**

Da bismo razumjeli kako djeluje kreativna vizualizacija, korisno je pogledati nekoliko međusobno povezanih principa.

## **Fizički univerzum je energija**

Svijet nauke je počeo otkrivati ono što su učitelji metafizike i duhovnih nauka znali vjekovima. Naš fizički univerzum se u stvari uopće ne sastoji od "materije"; njena osnovna komponenta je neka vrsta sile ili esencije (biti), koju možemo nazvati **energija**.

Stvari (predmeti) izgledaju čvrste i odvojene jedne od drugih na nivou na kom ih naša fizička osjetila normalno

uočavaju. Međutim, na finijim nivoima, atomskim i subatomskim, vidi se da je na izgled čvrsta materija sastavljena od sve manjih čestica, i čestica u okviru čestica, za koje se na kraju ispostavi da su čista energija.

Fizički, mi smo samo energija, i sve u nama i oko nas se sastoji od energije. Svi mi smo dio jednog velikog energetskog polja. Stvari koje zapažamo kao čvrste i odvojene, u suštini su samo razne forme naše osnovne energije, koja nam je svima zajednička. Mi smo svi jedno, čak i u doslovnom, fizičkom smislu.

Energija vibrira različitim stupnjevima brzine, i tako dobiva različite kvalitete, od finije do gušće. Misao je relativno fina, laka forma energije, i prema tome, veoma se brzo i lako mijenja. Materija je relativno gusta, kompaktna forma energije, i zato se sporije pomiče i mijenja. I u materiji postoje velike varijacije. Živo tkivo je relativno fino, brzo se mijenja, i na njega veoma lako utječu mnoge stvari. Stijena je mnogo gušća forma, sporije se mijenja, i mnogo teže se na nju utječe. Pa ipak, i na stijenu utječe i mijenja je fina, laka energija vode, na primjer. Sve forme energije su međuzavisne i mogu da djeluju jedna na drugu.

## **Energija ima magnetična svojstva**

Jedan od zakona energije je i sljedeći: energija određene kvalitete ili vibracije privlači energiju slične kvalitete ili vibracije.

Misao i osjećaj imaju vlastitu magnetičnu energiju koja privlači energiju slične prirode. Možemo vidjeti kako ovaj princip djeluje kada, na primjer, "slučajno" sretnemo nekoga o kome smo baš u tom trenutku razmišljali, ili

"slučajno" uzmemo u ruke baš knjigu koja sadrži podatke koji su nam u tom trenutku potrebni.

## **Forma prati ideju**

Misao je brza, laka, mobilna forma energije. Nastaje trenutno, za razliku od gušćih formi kao što je materija.

Kada nešto stvaramo onda to najprije stvaramo u formi misli. Misao ili ideja uvijek prethodi ostvarenju. "Mislim da ću pripremiti večeru" jeste ideja koja prethodi spremanju obroka. "Želim novu haljinu" prethodi izlasku radi kupovine nove haljine. "Potreban mi je posao" prethodi traženju posla, itd.

Umjetnik prvo ima ideju ili inspiraciju, zatim stvara sliku. Građevinar prvo ima projekat, potom gradi kuću.

Ideja je kao osnovni plan; stvara lik forme koji se tada magnetizira i usmjerava fizičku energiju da se ulijeva u tu formu i da je na kraju manifestira na fizičkoj razini.

Isti je princip točan čak i kad ne poduzmemo direktno fizičko djelovanje da bismo ostvarili svoje ideje. Jednostavno, ideja ili misao koju zadržavamo u sebi, jeste energija koja će pokušati privući i stvoriti tu formu na materijalnoj razini. Ukoliko stalno mislite na bolest, vi ćete se razboljeti, ako vjerujete da ste lijepi, postat ćete lijepi.

## **Zakon zračenja i privlačenja**

Ovo je princip da vam se vraća sve što emitirate u univerzum ("Kako si sijao, tako ćeš i žeti.")

Ovo sa praktičnog stanovišta znači da mi uvijek privlačimo u naš život ono o čemu najviše razmišljamo, u šta najviše vjerujemo, očekujemo i / ili najjasnije zamišljamo.

Kada smo negativno raspoloženi i uplašeni, nesigurni ili zabrinuti, privući ćemo baš iskustva, situacije ili ljude koje želimo izbjeći. Ukoliko smo pozitivno raspoloženi, očekujući i zamišljajući zadovoljstvo, radost i sreću, privlačit ćemo ljude, situacije i događaje koji odgovaraju našim pozitivnim očekivanjima. Što više pozitivne energije dajemo, to ćemo više pozitivne energije dobivati.

## **Primjena kreativne vizualizacije**

Proces promjena ne nastaje na površinskim nivoima, samo "pozitivnim razmišljanjem". On zahtjeva ispitivanje, otkrivanje i mijenjanje naših najdubljih, najosnovnijih stavova prema životu. To je razlog što učenje kako da se koristi kreativna vizualizacija može postati proces dubokog i sadržajnog razvitka. U tom procesu često otkrivamo načine na koje smo sami sebe kočili onemogućavajući se da postignemo zadovoljstvo i sadržajnost u životu, a sve zbog naših strahova i negativnih koncepata. Kada se jednom spoznaju, ovi limitirajući stavovi mogu se otkloniti procesom kreativne vizualizacije, oslobađajući prostor našem prirodnom stanju sreće, ispunjenosti i ljubavi...

U početku možete vježbati kreativnu vizualizaciju u određeno vrijeme i sa određenim ciljem. Kako stječete naviku da je primjenjujete i počinjete vjerovati u rezultate koje može da vam donese, ustanovit ćete da ona postaje integralni dio vašeg razmišljanja. Postaje trajna svijest, stanje budnosti u kome ste svjesni da ste stalni kreator vlastitog života.

To je krajnja točka kreativne vizualizacije - da učinimo svaki trenutak svog života trenutkom čudotvorne kreacije, u kojem mi samo prirodno odabiremo najbolji, najljepši i najispunjeniji život koji možemo zamisliti.

## **Jednostavna vježba u kreativnoj vizualizaciji**

Ovo je vježba u osnovnoj tehnici kreativne vizualizacije:

Prvo zamislite nešto što želite. Za ovu vježbu odaberite nešto jednostavno, što možete najlakše zamisliti kako dobivate. To može biti stvar koju biste željeli, događaj u kome biste uživali, situacija u kojoj biste se voljeli naći ili htijenje da neke uvjete u životu poboljšate.

Sjedite ili ležite u udobnom položaju, na mjestu gdje nećete biti uznemiravani. Potpuno opustite tijelo. Mislite o relaksiranju svakog mišića pojedinačno, počevši od prstiju na nogama pa do glave, i dopustite da vam "istječe" sva tenzija. Dišite duboko i polako, iz trbuha. Odbrojajte od 10 do 1, polako, osjećajući se sve odmornijim sa svakim brojem.

Kada se osjetite potpuno relaksiranim, počnite zamišljati to što želite, baš onako kako ga želite. Ako je to neki predmet, zamislite sebe sa predmetom, kako ga koristite, kako mu se divite, kako uživate u njemu, kako ga pokazujete prijateljima. Ukoliko je to situacija ili događaj, zamislite sebe na licu mjesta, i da vam se to događa baš onako kako ste to vi željeli. Možete zamišljati što ljudi govore, ili bilo koje detalje koji će vam sliku učiniti realnijom.

Možete upotrijebiti relativno malo vremena ili i nekoliko minuta da to zamislite - radite kako vam više odgovara.



Uživajte u tome. Trebalo bi vam to biti veoma lijepo iskustvo, kao kada dijete budno sanjari o onome što želi dobiti za rođendan.

Sada, zadržavajući još uvijek ideju ili sliku u mislima, recite nešto veoma pozitivno i afirmativno sebi (glasno ili u sebi, kako vam odgovara) o tome, kao na primjer:

*"Evo me na divnom vikendu u planinama. Kakav prekrasan odmor", ili,*

*"Sada imam divan, sretan odnos sa\_\_\_\_\_.*  
*Mi stvarno učimo kako da razumijemo jedno drugo."*

Ove pozitivne izjave, nazvane afirmacijama, veoma su važan dio kreativne vizualizacije, što ćemo kasnije opširnije razmatrati.

Uvijek završite vizualizaciju čvrstom izjavom samom sebi:

*"Ovo, ili nešto bolje,  
sada se manifestira za mene  
na potpuno zadovoljavajuće i harmonične načine,  
za najviše dobro svih nas."*

Ovo ostavlja prostora za nešto drugačije i čak bolje nego što ste prvobitno zamislili, i podsjeća vas da ovaj proces funkcionira samo za dobro svih.

Ukoliko se jave sumnje ili kontradiktorne misli, nemojte im pružati otpor ili pokušati ih spriječiti. Ovo bi im dalo snagu koju inače nemaju. Dozvolite im proći kroz vašu svijest, i vratite se vašim pozitivnim izjavama i slikama.

Ovaj proces sprovodite samo dok vam je to uživanje i dok vam je interesantno. To može trajati pet minuta ili pola sata. Ponavljajte svakodnevno, koliko god često možete.

Kao što vidite, osnovni proces je relativno jednostavan.

Da bi se stvarno efikasno primjenjivao, obično je potrebno nešto više razumijevanja i uvježbanosti.

## **Važno je opustiti se**

Važno je duboko se opustiti kada počinjete učiti primjenu kreativne vizualizacije. Kada su vam tijelo i um duboko opušteni, moždani valovi se mijenjaju i postaju sporiji. Ovaj dublji, sporiji nivo zove se alfa nivo (dok se naše uobičajeno, budno stanje zove beta nivo), i u jeku su mnogobrojna naučna ispitivanja njegovog utjecaja i osobina.

Ustanovljeno je da je alfa nivo veoma zdravo stanje svijesti, zbog svog odmarajućeg utjecaja na tijelo i um. I što je posebno interesantno, utvrđeno je da je to stanje efikasnije od aktivnijeg beta nivoa u kreiranju stvarnih promjena u takozvanom objektivnom svijetu, kroz primjenu vizualizacije. Za našu praktičnu namjenu ovo znači da, ako se naučite duboko opustiti i primjenjujete kreativnu vizualizaciju, moći ćete ostvariti daleko efektivnije promjene u vašem životu, nego što biste to učinili razmišljajući, brinući se, planirajući i pokušavajući manipulirati stvarima i ljudima.

Ako ste razvili neki određeni način da se opustite, ili da postignete mirno, meditativno stanje, u svakom slučaju koristite taj metod. U protivnom ćete možda željeti koristiti metod koji sam opisala u prethodnoj glavi - sporo i duboko disanje, opuštanje svakog mišića pojedinačno, i sporo odbrojavanje od 10 do 1. Ukoliko vam je problem postizanje stanja fizičke opuštenosti, možda biste mogli učiti jogu ili meditaciju, što bi bilo od pomoći. Međutim, uz malo vježbanja opuštanja postići ćete savršenstvo.

Naravno, dobrobit iz svega ovoga jeste da će vam duboko opuštanje biti korisno za fizičko i mentalno zdravlje.

Posebno je preporučljivo kreativnu vizualizaciju prakticirati na večer prije spavanja ili ujutro odmah po buđenju, pošto su tada um i tijelo često već duboko opušteni i receptivni. Najpraktičnije je da to radite ležeći u krevetu, ali ukoliko imate tendenciju zaspati, onda je najbolje sjesti na rub kreveta ili u stolicu u dubokom položaju sa uspravnim i uravnoteženom kralježnicom. Ravna kralježnica pomaže tijeku energije i olakšava postizanje dubokih alfa valova.

Kratak period meditacije i kreativne vizualizacije u podne će vas opustiti i odmoriti i ostatak dana će mirnije proteći.

## **Kako vizualizirati**

Mnogi se pitaju što točno znači riječ "vizualiziranje". Neki su zabrinuti pošto stvarno ne "vide" mentalnu sliku ili lik kada sklope oči i pokušaju vizualizirati.

Nemojte dopustiti da vas zbunjuje termin "vizualizirati". Uopće nije potrebno mentalno vidjeti lik. Neki kažu da vide veoma jasne, oštre likove kada sklope oči i zamisle nešto. Drugi osjećaju da stvarno ne "vide" ništa, već na izvjestan način "razmišljaju" ili zamišljaju da promatraju taj lik, ili postaju svjesni osjećaja utiska. Ovo je sasvim u redu. Svi mi stalno upotrebljavamo maštu, nemoguće je ne upotrebljavati je, tako da je dobar svaki proces koji možete primijeniti kada maštate (zamišljate).

Ukoliko još uvijek niste sigurni što znači vizualizirati,

pročitajte svaku od sljedećih vježbi, zatim sklopite oči i pokušajte:

*Sklopite oči i opustite se. Razmišljajte o nekoj vama poznatoj prostoriji kao što je vaša spavaća ili dnevna soba. Sjetite se nekih poznatih detalja iz nje, kao što je boja tepiha, raspored namještaja, koliko je osvjetljena. Zamislite sebe kako ulazite u tu prostoriju, sjedate na udobnu stolicu ili liježete na udoban krevet.*

*Sada se prisjetite nekog lijepog iskustva koje ste doživjeli u zadnjih nekoliko dana, posebno neko iskustvo ugodnih fizičkih osjećaja kao što je ukusan ručak, prijem neke poruke, brčkanje u prijatnoj toploj vodi, ili vođenje ljubavi. Sjetite se tog iskustva što bolje možete i uživajte ponovno u tim divnim osjećajima.*

Sada zamislite da se nalazite u idiličnom poljskom ambijentu, možda odmarajući se na mekoj zelenoj travi pored bistre rijeke, ili šetajući kroz prekrasnu gustu šumu. To može biti mjesto gdje ste već nekada bili ili idealno mjesto gdje biste željeli otići. Zamislite detalje i zamislite to mjesto onakvim kakvo biste vi željeli da bude.

Metodu koju ste primijenili da zamislite ove scene predstavlja vaš način vizualizacije.

Postoje dva različita načina u kreativnoj vizualizaciji. Jedan je receptivan, drugi je aktivan. Pri receptivnom načinu jednostavno se opustimo i dopustimo likovima ili utiscima da naviru bez posebnog zamišljanja njihovih detalja-prihvaćamo ono što naiđe. Pri aktivnom načinu svjesno biramo i stvaramo ono što želimo vidjeti ili zamisliti. Kako su ovi procesi bitan dio kreativne vizualizacije, potrebno je vaše receptivne i aktivne sposobnosti ojačati vježbanjem.

## Posebni problemi kod vizualizacije

Povremeno čovjek potpuno blokira svoju sposobnost da vizualizira ili mašta po svojoj volji i osjeća da "nikako ne može". Ova vrsta blokade uglavnom se javlja iz straha i može se nadvladati ako to čovjek želi.

Obično čovjek blokira svoju sposobnost da koristi kreativnu vizualizaciju iz straha od onoga na što može naići kada "gleda" unutar sebe - straha od vlastitih nepriznatih osjećaja i emocija.

Na primjer, jedan od mojih učenika nikako nije mogao vizualizirati i stalno je padao u san u toku meditacija. Otkrilo se da je jednom prilikom doživio jedno veoma emocionalno iskustvo u toku vizualizacije; bio je uplašen da će mu biti neugodno ukoliko postane emocionalan pred drugima.

Jedina je istina da nema ničega u nama samima što nas može povrijediti; jedino strah od doživljavanja naših vlastitih osjećaja može nas držati zatvorenim.

Ukoliko se bilo što neobično ili neočekivano pojavi u toku meditacije, najbolje je to potpuno promotriti, zadržati ga i iskusiti što više možete i ustanovit ćete da gubi svu negativnu snagu nad vama. Naši se strahovi javljaju od stvari sa kojima se ne suočavamo. Čim budemo spremni sukobiti se potpuno i duboko s izvorom straha, on gubi svoju snagu.

Srećom takvi problemi kod vizualizacije su rijetki. Po pravilu, kreativna vizualizacija dolazi prirodno, i što je više vježbate, to postaje lakša.

# ČETIRI OSNOVNA KORAKA ZA EFEKTIVNU KREATIVNU VIZUALIZACIJU

## 1. Postavite sebi cilj

Odlučite se za nešto što biste željeli imati, što težite ostvariti ili stvoriti. To može biti na bilo kom nivou -posao, kuća, međuljudski kontakti, promjena u sebi, bolji standard života, sretnije psihičko stanje, bolje zdravlje, ljepota ili bolja fizička forma, ili nešto drugo.

U početku birajte ciljeve u koje vjerujete, za koje osjećate da ih možete ostvariti u bliskoj budućnosti. Na taj način se nećete morati sukobljavati sa suviše otpora u sebi, i možete uvećati osjećaj uspjeha, kako napredujete sa kreativnom vizualizacijom. Kasnije, kada steknete više iskustva, možete prihvatiti teže ili izazovnije probleme.

## 2. Stvorite jasnu ideju ili sliku

Stvorite ideju ili mentalnu sliku predmeta ili situacije baš onako kako želite da se ostvare. Trebate razmišljati u sadašnjem vremenu kao da već postoje na onaj način kako vi to želite da bude. Zamislite sebe u situaciji onakvoj kakvu je želite sada. Uključite što je više moguće detalja.

Možete zaželjeti i da stvorite stvarnu fizičku sliku također, izradom karte za nalaženje skrivenog blaga (što je detaljno opisano u daljem tekstu). Ovaj dodatni postupak nije nužan, ali je često od pomoći (a i čini zadovoljstvo).

## 3. Razmišljajte često

Razmišljajte o vašoj ideji ili mentalnoj slici često, i u periodima tihe meditacije, i u toku dana kada vam slučajno padne na pamet. Na ovaj način ona postaje integralni dio vašeg života, postaje vam stvarnija, i zamišljate je sve

uspješnije.

Koncentrirajte se na nju jasno, pa ipak na jedan lak, blagi način. Bitno je da ne osjećate da joj težite suviše jako ili da ulažete suviše energije - to bi bila prije prepreka nego pomoć.

#### **4. Dajte joj pozitivnu energiju**

Kako se koncentrirate na vaš cilj, činite na jedan pozitivan, ohrabrujući način. Dajte čvrste, pozitivne izjave sebi: da vaš cilj postoji, da ste ga ostvarili, ili ga sada ostvarujete. Ove pozitivne izjave zovu se "afirmacije". Dok koristite afirmacije, pokušajte privremeno otkloniti sumnje ili nevjeru koje možda imate, bar privremeno, i vježbajte da steknete osjećaj da je to što želite veoma stvarno i moguće.

[Nastavite koristiti ovaj proces dok ne postignete cilj, ili dok ne izgubite volju da ga postignete. Imajte u vidu da se cilj često mijenja i prije nego što se ostvari što je sasvim prirodan dio ljudskog procesa promjene i sazrijevanja. Zato ne treba pokušati da ga produžite više nego što imate energije - ukoliko izgubite interes, to može značiti da je vrijeme za pogled na novi cilj.

Ako ustanovite da ste promijenili cilj, priznajte to sami sebi. Razjasnite u sebi da se više ne koncentrirate na prethodni cilj. Zaustavite ciklus za stari i započnite ciklus za novi cilj. Ovo vam pomaže izbjeći osjećaj konfuzije, ili osjećaj "neuspjeha", jer ste u stvari samo zamijenili ciljeve.

Kada postignete cilj, priznajte svjesno sebi da je postupak završen. Često postignemo ciljeve koje smo željeli i vizualizirali, i zaboravimo i da primjetimo da smo uspjeli! Pohvalite sebe i obavezno zahvalite univerzumu za ispunjenje vaših zahtjeva.

## Kreativna vizualizacija radi samo za dobro

Nemojte se plašiti da se moć kreativne vizualizacije može koristiti u zle svrhe. Kreativna vizualizacija je način deblokiranja ili raspršivanja prepreka koje smo sami stvorili u odnosu na prirodno harmoničan, bogat i blagotvoran tijek univerzuma. Ona je jedino stvarno efektivna kada se primjenjuje u skladu s našim najvišim ciljevima i namjerama, za najveće dobro čovječanstva.

Ukoliko bi netko pokušao primijeniti ovo moćno sredstvo u štetnom ili destruktivno sebičnom cilju, taj bi samo pokazao svoje neznanje zakona karme. Ovo je isti osnovni princip kao u zakonu radijacije i privlačenja. ("Kako siješ, tako ćeš i žeti"). Što god pokušate stvoriti drugom, uvijek će se vama vratiti. To uključuje i ljubav, pomoć i liječenje, kao i negativna, destruktivna djela. To znači da, što više primjenjujete kreativnu vizualizaciju u cilju da volite i služite druge, kao i za svoje vlastite najviše ciljeve, to ćete doživjeti više ljubavi, sreće i uspjeha.

Da biste bili sigurni da ste svjesni ovoga, dobro je dodati sljedeću strofu u svaki proces kreativne vizualizacije koji primjenjujete:

*"OVO, ili nešto bolje,  
sada se ostvaruje za mene  
na potpuno zadovoljavajući i harmoničan način  
za najviše dobro i u interesu svih".*

Na primjer, ako vizualizirate da dobivate unapređenje na poslu, nemojte zamisliti da lice vama pretpostavljeno dobiva otkaz, već ga zamislite da ide nabolje (bolji položaj, bolji posao), tako da bude dobro za sve. Nije vam potrebno da razumijete ili riješite kako će se to dogoditi, ili da pokušate odlučiti koji je najbolji način da se to sprovede;



jednostavno pretpostavite da se stvari odvijaju u najboljem interesu svih, a neka inteligencija univerzuma riješi detalje.

## **Afirmacije**

Afirmacije su jedan od najvažnijih elemenata kreativne vizualizacije. Afirmirati znači "učvrstiti". Afirmacija je jaka, pozitivna izjava da je nešto već "takvo". To je način "učvršćivanja" onoga što zamišljate.

Većina nas je svjesna činjenice da vodimo skoro neprekidan "dijalog" u sebi. Naš um "razgovara" sam sa sobom, održavajući neprekidan komentar o životu, svijetu, našim osjećajima, našim problemima, drugim ljudima itd.

Riječi i ideje koje nam prolaze kroz um su veoma bitne. U najvećem dijelu vremena nismo svjesni ove rijeke misli, pa ipak ono što sebi na taj način govorimo jeste osnova na kojoj gradimo naše iskustvo stvarnosti. Naš mentalni komentar utječe i boji naše osjećaje i zapažanja onoga što se dešava u našim životima, i ti misaoni oblici na kraju privlače i stvaraju sve što nam se događa.

Svatko tko je vježbao meditaciju zna kako se može pokazati teškim umiriti taj unutarnji "govor uma", da bi napravio spoj sa našim dubljim, pametnijim, intuitivnim umom. Jedna od tradicionalnih meditativnih praksi jeste da se jednostavno promatra taj unutarnji dijalog što je objektivnije moguće.

Ovo je veoma dragocjeno iskustvo pošto vam dozvoljava da postanete svjesni misli koje vam se obično javljaju. Mnoge od ovih misli su kao magnetofonski snimci koje doživljavamo cijelog života. One predstavljaju staro "programiranje" koje smo usvojili odavno i koje još uvijek

utječe na ono što nam se danas događa.

Upotreba afirmacija nam dozvoljava da započnemo zamjenu nekih od naših zastarjelih, istrošenih ili negativnih unutarnjih razgovora pozitivnijim idejama i konceptima. To je moćna tehnika, tehnika koja je u stanju da za veoma kratko vrijeme potpuno transformira naše stavove i očekivanja o životu i time potpuno izmijeni ono što stvaramo za sebe.

Afirmacije se mogu primjenjivati u mislima (nijemo), glasnim izgovaranjem, zapisivanjem, ili čak pjevanjem ili pjevušenjem. Primjena efikasnih afirmacija samo deset minuta dnevno može protutežiti godinama starim mentalnim navikama. Naravno, što ste češće svjesni onoga što "sebi govorite", i birate pozitivne, izražajne riječi i koncepte, to ćete pozitivniju stvarnost sebi stvoriti.

Afirmacija može biti bilo koja pozitivna izjava. Ona može biti veoma uopćena, ili veoma konkretna. Postoji bezbroj mogućih afirmacija; navodimo samo nekoliko da bismo vas podstakli na razmišljanje:

*Svakim danom, na svaki način, postajem sve bolji, bolji i bolji.*

*Sve postižem lako i bez napora.*

*Ja sam izvanredna osoba, puna raspoloženja i ljubavi.*

*Svi problemi su mi riješeni.*

*Život mi se odvija u savršenstvu.*

*Imam sve što mi je potrebno da bih uživao u sadašnjosti.*

*Ja sam gospodar svog života.*

*Sve što mi je potrebno je već unutar mene.*

*Savršeno učenje mi je u srcu.*

*Ja sam cjelovit i savršen u sebi.*

*Volim i cijenim sebe onakvog kakav jesam.*

*Prihvaćam sve svoje osjećaje kao dio sebe.*

*Volim voljeti i biti voljen.*

*Što više sebe volim, to više imam ljubavi da podarim drugima.*

*Ja sada slobodno dajem i primam ljubav.*

*Ja sada u svoj život privlačim odnose pune sreće, zadovoljstva i ljubavi.*

*Moji odnosi sa . . . . . svakim danom postaju sve sretniji, sadržajniji. Sada imam savršen, zadovoljavajući i dobro plaćen posao.*

*Volim svoj posao i bogato sam nagrađen, kreativno i financijski.*

*Ja sam otvoren kanal kreativne energijeJa sam dinamično samoizražajan.*

*Uvijek komuniciram jasno i efektivno.*

*Sada imam dovoljno vremena, energije, znanja i novaca da ostvarim sve svoje želje.*

*Ja sam uvijek na pravom mjestu u pravo vrijeme, uspješno angažiran u pravoj djelatnosti.*

*Sasvim je ispravno imati sve što želim!*

*Univerzum je bogat i u njemu ima dovoljno za sve nas.*

*Bogatstvo je moje prirodno stanje. Ja ga sada prihvaćam!*

*Beskrajna bogatstva sada postaju dio mog života.*

*Svakim danom postajem sve bogatiji.*

*Što više imam za sebe, to više imam dati drugima.*

*Što više dajem drugima, to više primam, i utoliko se osjećam sretnijim.*

*Ispravno je provoditi se, i to i radim!*

*Ja sam opušten i uravnotežen. Imam dovoljno vremena za sve.*

*Sada uživam u svemu što radim!*

*Osjećam se sretnim i zadovoljnim samo što sam živ.*

*Ja sam izvanredno zdrav i zračim ljepotom!*

*Spreman sam primiti sve blagoslove ovog bogatog univerzuma!*

*.....(sami popunite) mi dolazi lako i bez napora.*

*Imam izvanredan posao sa izvanrednom plaćom.*

*Činim izvanredne usluge na izvanredan način.*

*Beskrajno svjetlo unutar mene sada daje savršene rezultate u svakoj fazi mog života.*

*Svjetlo unutar mene stvara čuda u mom životu sada i ovdje. Zahvaljujem za savršenu obnovu u mislima, tijelu, financijskim stvarima, i u svim mojim odnosima.*

*Sve što postoji sada djeluje za dobrobit mog života.*

*Sada sam u skladu s višim planom svog života.*

*Sada priznajem, prihvaćam i poštujem viši plan svog života, onako kako mi se korak po korak otkriva.*

*Sada zahvaljujem za svoj život pun zdravlja,*

## *bogatstva, sreće i savršenog samoizražavanja.*

Navodimo nekoliko bitnih stvari na koje treba obratiti pozornost u afirmacijama:

1. Uvijek izražavajte afirmacije u sadašnjem vremenu, a ne u budućem. Važno je stvoriti ih kao da već postoje. Nemojte reći "Dobit ću izvanredan novi posao", već radije recite "Ja sada imam izvanredan novi posao". Ovim ne lažete sami sebe; time samo priznajete činjenicu da se sve najprije stvara na mentalnom planu, prije nego što se pokaže u objektivnoj stvarnosti.
2. Uvijek izražavajte afirmacije na najpozitivniji mogući način. Potvrdite ono što stvarno želite, a ne ono što ne želite. Nemojte reći "Ja više ne kasnim ujutro", već radije recite "Ja sada ustajem na vrijeme, i pun sam energije svakog jutra". Ovim osiguravate da sami kreirate najpozitivniju moguću sliku (mentalnu sliku).

Ponekad ćete osjećati da vam je bolje da afirmacije izrazite negativno, posebno kada nastojite odstraniti specifične emocionalne prepreke ili loše navike, tj. "Nije mi potrebno biti napet da bih postigao rezultate". Ovaj tip afirmacije uvijek treba popratiti jednom pozitivnom afirmacijom, koja opisuje ono što želite stvoriti, tj. "Ja sam sada duboko opušten i uravnotežen, i sve postižem lako i bez napora."

3. Uopće uzev, što su afirmacije jednostavnije i kraće, to su i efikasnije. Afirmacija treba biti jasan izraz koji prenosi jak osjećaj; što više osjećaja prenosi, to će utisak na vaš um biti jači. Dugačke, pune riječi i teoretske afirmacije gube svoj emocionalni utjecaj i postaju "put bez rezultata".
4. Uvijek birajte afirmacije za koje smatrate da su "prave" za vas. Ono što koristi jednom, možda neće koristiti

drugom. Afirmacija vam treba dati pozitivan, širokogrudan, oslobađajući i podupirući osjećaj. Ukoliko to ne daje, nađite drugu afirmaciju ili pokušajte sa promjenom riječi dok ne dobijete pravi osjećaj.

Naravno možete osjetiti emocionalni otpor bilo kojoj afirmaciji kada je prvi put koristite, posebno onoj koja vam djeluje moćno i koja će načiniti pravu promjenu u vašoj svijesti. To je jednostavno početni otpor našeg drugog "ja" na promjene i sazrijevanje.

5. Uvijek imajte na umu, kada radite afirmacije, da stvarate nešto novo i svježije. Vi ne pokušavate prepraviti ili izmijeniti nešto što već postoji. Kada biste to pokušali, bio bi to otpor onome što "jeste", što bi izazvalo sukobe u vama.

Zauzmite stav da prihvaćate i raspolazete nečim što već postoji u vašem životu, a istovremeno je svaki trenutak nova mogućnost da počnete stvaranje onoga što želite i što bi vas najviše usrećilo.

6. Namjena afirmacija nije da djeluju nasuprot vašim emocijama ili da ih pokušaju promijeniti. Važno je da prihvatite i iskusite sve vaše osjećaje, uključujući i takozvane "negativne", bez nastojanja da ih izmijenite. Istovremeno afirmacije mogu da vam pomognu da oformite novi stav prema životu, koji će vam omogućiti da doživljavate sve više pozitivnih iskustava.
7. Kada koristite afirmacije, pokušajte što je više moguće stvoriti osjećaj vjere da one mogu biti stvarne. Privremeno (bar za nekoliko minuta) otklonite sumnju i nesigurnost i uložite punu mentalnu i emocionalnu energiju u njih.

Ukoliko se sumnje, otpori ili negativne misli nađu na putu afirmacijama, uradite jedan od procesa čišćenja ili

proces pisanih afirmacija dat u četvrtom dijelu ove knjige.

Umjesto da afirmacije izgovarate formalno, pokušajte steći osjećaj da zaista posjedujete moć stvoriti tu realnost (koju u stvari i posjedujete!). Ovo će znatno utjecati na njihovu efektivnost.

Afirmacije se mogu koristiti same za sebe ili u kombinaciji sa vizualizacijom. One uvijek trebaju biti dio vaših redovnih perioda meditacija u kreativnoj vizualizaciji. O daljem tekstu dat ću vam ideje za mnogo drugih načina upotrebe afirmacija.

Afirmacije su najmoćnije i najinspirativnije kada obuhvaćaju uzore u spiritualnim sferama. Pominjanje Lao Cea, Isusa, Bude ili drugog velikog Učitelja daje spiritualnu energiju vašoj afirmaciji i priznaje univerzalni izvor svih stvari. Možda ćete željeti koristiti takve izraze kao što su božanska ljubav, svjetlo unutar mene ili univerzalna inteligencija.

Nekoliko primjera:

*Božanska ljubav se sada Izražava kroz mene da bi ovo stvorila.*

*Beskrajna ljubav u meni sada stvara čudesa u mom životu.*

*Ja sam jedno sa svojom višom prirodom i posjedujem beskrajne stvaralačke moći.*

*Moje više biće me vodi u svemu što radim.*

*Beskrajna inteligencija živi u meni i pojavljuje se u svijetu kroz mene.*

*Beskrajna svjetlost me okružuje, beskrajna ljubav me otvara, beskrajna snaga teče kroz mene. Gdje god sam ja, tu je i Univerzum, i sve je dobro!*

Oni koji su studirali istočnu filozofiju, ili su na putu rasta svijesti, ponekad osjećaju određeni otpor korištenju kreativne vizualizacije - kada prvi put čuju o njoj. Njihov konflikt potječe iz prividnog paradoksa koji vide između ideje "biti ovdje sada", oslobađanja od stega i želja i ideje o postavljanju ciljeva i stvaranju onoga što žele u životu. Kažem prividni paradoks, pošto u stvarnosti ne postoji kontradikcija između ta dva učenja kada su shvaćena na višem nivou. Oba predstavljaju važne principe koji se moraju razumjeti i proživjeti da bi se postalo svjesno biće. Da bih objasnila kako se oni upotpunjuju, dopustite mi da podijelim sa vama svoje gledište na proces unutarnjeg rasta:

Većina stanovništva u našoj kulturi je otuđena od poimanja vlastitog identiteta. Privremeno su izgubili svjesnu vezu sa svojim višim bitkom a time i osjećaje za vlastitu moć i odgovornost za vlastite živote. Na neki unutarnji način osjećaju se bespomoćnim; u biti se osjećaju nemoćnim vršiti stvarne promjene u vlastitom životu i u svijetu. Taj unutarnji osjećaj bespomoćnosti nagoni ih na prekomjerni napor i borbu da bi postigli određen stupanj moći ili kontrole u svom svijetu.

Tako ljudi postaju izrazito orijentirani na cilj; postaju emocionalno vezani za stvari ili ljude izvan sebe, za koje osjećaju da su im potrebni kako bi sami bili sretniji. Osjećaju da im nešto nedostaje u njima samima i postaju napeti, zabrinuti i pod pritiskom, stalno nastojeći popuniti prazninu, pokušavajući manipulirati vanjskim svijetom da bi postigli ono što žele.

Ovo je stanje iz kojeg većina ljudi sebi postavlja ciljeve i nastoji stvoriti ono što želi u životu. Na žalost, sa ovog



nivoa svijesti uopće ne uspijeva..., jer ili sami sebi postavite toliko prepreka da ne možete uspjeti, ili pak postignete svoje ciljeve i tada ustanovite da vam oni ne donose unutarnju sreću.

Kada shvatimo tu dilemu, tada se počinjemo otvarati spiritualnom putu. Shvatimo da mora postojati još nešto u životu, i počinjemo to tražiti.

Možemo doživjeti mnogo različitih iskustava i procesa u tom traganju, ali se na kraju opet postepeno vraćamo sebi. Zapravo, vraćamo se iskustvu svog vlastitog istinskog bića, ili univerzalnom umu koji se nalazi u svima nama. Kroz ovo iskustvo mi se na kraju vraćamo u vlastitu punu spiritualnu moć, praznina unutar nas je popunjena i postavljamo zračeća bića koja dijele svjetlo i ljubav koji potječu iz nas sa svim bićima oko nas.

Ovaj proces je poznat kao prosvjetljenje, i ja vjerujem da je to nastavak evolucije svake ličnosti koja ne može biti potpuna dok je ne dijele svi naši bližnji. Tako smo svi jednako odgovorni za svoje vlastito prosvjetljenje i prosvjetljenje svih ljudi na našoj planeti.

Sada da se vratimo na naš pretpostavljeni paradoks.

Kada izlazite iz praznog, napornog i manipulativnog stanja, prvo i najvažnije što morate naučiti jeste da se opustite. Morate se opustiti, prestati se boriti, prestati pritiskati, prestati manipulirati stvarima i ljudima da biste dobili to što želite i što smatrate da vam je potrebno, u stvari prestanite činiti toliko i pokušajte iskusiti stanje *postojanja* za neko vrijeme.

Kada ovo jednom uradite, odjednom otkrijete da vam je sasvim dobro, u stvari izvanredno se osjećate samo zato što postojite, i što svijet postoji, a da ne pokušavate mijenjati stvari. Ovo je osnovno iskustvo postojanja "ovdje i

sada" i to je značenje budističke filozofije oslobađanja od vezanosti". To je jedno od najosnovnijih iskustava na putu postizanja samosvijesti.

Kada jednom počnete ponavljati ovo iskustvo, sve češće otvarate put vašem višem "ja" (višem biću), i prije ili poslije velika količina prirodne kreativne energije će početi strujati vašim bićem. Postupno uviđate da vi sami stvarate svoj vlastiti život i svako iskustvo koje doživite, i postajete zainteresirani stvarati bogatija iskustva za sebe i druge. Želite svu energiju usredotočiti k najvišim i najpotpunijim ciljevima, a koji su vam stvarni u datom trenutku. Shvatite da je život u biti dobar, bogat i sretan i da imate ono što želite bez borbe i napora. To je dio vašeg prirodnog prava koje proizlazi iz same funkcije života. Ovo je vrijeme kada kreativna vizualizacija može postati veoma važna kao sredstvo.

Navest ću jedan slikovit primjer poslije koga se nadam da će vam sve biti još jasnije:

*Zamislimo da je život rijeka. Većina se drži obale, uplašena da je napusti i riskira da ih nosi struja. U određenom momentu svaka osoba mora biti voljna jednostavno se pustiti i imati povjerenja da će je rijeka dalje nositi sigurno. U tom trenutku ta osoba uči "ići s tokom", a to daje izvanredan osjećaj.*

*Kada se već navikne na to da plovi sa rijekom, može početi gledati naprijed i samoj sebi određuje put, manevrira oko kamenja i prepreka, i bira kojim će od mnogih kanala i ogranaka ploviti, a da sve vrijeme "ide sa tokom".*

Ovo nam pokazuje kako možemo uživati u našem "ovdje i sada", ploveći sa onim što jeste, a istovremeno da se svjesno orijentiramo k našim ciljevima time što ćemo

preuzeti odgovornost za stvaranje vlastitih života.

Upamtite također, da je kreativna vizualizacija sredstvo koje se može koristiti u bilo koje svrhe, uključujući svrhu vlastitog rasta svijesti. Često može biti od velike pomoći korištenje kreativne vizualizacije da biste sebe slikali kao opušteniju, otvoreniju osobu, koja teče, živi "sada i ovdje", i koja je uvijek u spoju sa svojim unutrašnjim bićem.

Budite blagoslovljeni

svime

što vam srce želi

## Korištenje kreativne vizualizacije

*Traži, i bit će ti dato;  
traži, i naći ćeš;  
kucaj, i bit će ti otvoreno.  
Jer svatko koji traži, dobiva;  
i onaj koji traži, nalazi;  
i onom koji kuca bit će otvoreno.*

Matej 7:7,8

### **Kako kreativnu vizualizaciju učiniti dijelom vašeg života**

Kao što možete vidjeti iz prvog dijela, osnovna tehnika kreativne vizualizacije nije teška.

Sada je važno naučiti koristiti je na takav način da stvarno "radi" za vas... da vam pomaže unositi pozitivne promjene u vaš život. Da biste najefikasnije koristili kreativnu vizualizaciju, potrebno je razumijevanje određenih koncepta i učenje još nekih tehnika.

Najvažnije što morate imati na umu jeste da često koristite kreativnu vizualizaciju i da ona postane redovan dio vašeg života. Većina smatra da je najbolje svakodnevno pomalo vježbati, pogotovu kada se tek počinje s njenom primjenom.

Predlažem da ustanovite redovan petnaestominutni period za kreativnu vizualizaciju svakog jutra kada se probudite, i svake večeri prije spavanja (ovo su periodi kada je ona najefektivnija), kao i u podne ako vam je to moguće.

Periode meditacije uvijek započnite dubokom relaksacijom, i to popratite vizualizacijama ili afirmacijama po svojoj želji.

Postoji mnogo različitih načina upotrebe kreativne vizualizacije, i na vama je da ih koristite u odgovarajućim trenucima. Kreativna vizualizacija može biti nov način razmišljanja, novi način života, i kao takva zahtijevat će mnogo vježbe.

Pokušajte u različitim situacijama i u različitim uslovima, i primjenjujte je što je češće moguće za rješavanje bilo kojih problema. Ako ste zabrinuti ili u dvojbi oko nečega, ili se osjećate deprimirano ili frustrirano, zapitajte se postoji li način da u pomoć pozovete kreativnu vizualizaciju. Stvorite naviku korištenja kreativne vizualizacije u svakom odgovarajućem trenutku.

Nemojte se obeshrabriti ukoliko niste odmah potpuno uspješni. Sjetite se da većina nas treba nadići duge godine negativnih misaonih valova. Treba vremena da bi se izmijenile neke od tih navika. Mnogi od nas imaju neke podsvjesne stavove i osjećanja, što nas može usporiti u nastojanjima da živimo svjesnije.

Srećom, kreativna vizualizacija je tako bezgranično moćan proces da čak i samo pet minuta svjesne, pozitivne meditacije može izbalansirati sate, dane, pa čak i godine negativnih valova.

Prema tome, budite strpljivi. Bio vam je potreban čitav život da biste stvorili vaš svijet onakvim kakav je danas.

Možda se neće trenutno promijeniti (iako se i to često događa). Upornošću i pravilnim razumijevanjem procesa uspjeh ćete ostvariti mnogo čudesa u životu, koja su to samo na izgled.

Utvdila sam da su dvije stvari bile najvažnije u mom procesu sazrijevanja i rada sa kreativnom vizualizacijom:

1. Redovno čitanje knjiga koje inspiriraju i oplemenjuju i koje mi pomažu ostati u dodiru sa svojim najvišim idealima i aspiracijama. Obično držim knjigu pored uzglavlja i čitam po stranicu, dvije svakog dana.
2. Prijatelji, ili (idealno) krug prijatelja, koji također vježbaju da bi svjesnije živjeli i koji će vam dati podršku i pomoć u vašim naporima. Prisustvo redovnom ili povremenim seminarima i tečajevima samorazvitka može biti način osiguranja podrške i pružanja te podrške drugima.

U narednim glavama navest ću brojne tehnike, ideje, vježbe i meditacije. Odaberite one koje vam se čine pravima za vas i koje vam donose rezultate. Ima mnogo različitih nivoa i pristupa kreativnoj vizualizaciji, i ja sam pokušala da dam širok izbor mogućih vježbi. U datoj situaciji jedna može odgovarati, dok druga ne mora. Pratite tijek vlastite energije i koristite one koje vas privlače.

Na primjer, u određenoj situaciji možete pokušati afirmacije i ustanoviti da vam ne ide ili da ne daje rezultata. U tom slučaju možete pokušati jedan proces čišćenja, ili stupiti u kontakt sa vašim višim bićem ili duhovnim vodičem i tražiti savjet.

Što jedanput da rezultate, ne mora dati i drugi put; što daje rezultate kod jedne osobe, ne mora dati kod druge. Uvijek vjerujte sebi i svojim unutarnjim impulsima.

Ukoliko osjećate da ide na silu, uz naprezanje, uz napor, prekinite odmah.

Ukoliko se osjećate oslobođenim, otvorenim, ojačanim, inspiriranim, onda nastavite.

## **Biti, činiti i imati**

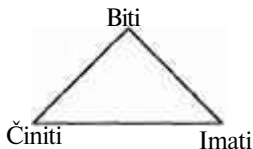
Možemo smatrati da život sadrži tri nivoa, i možemo ih nazvati ***Biti, Činiti i Imati***.

*Biti* je osnovno iskustvo da je čovjek živ i svjestan. To je iskustvo koje imamo u dubokoj meditaciji, iskustvo da smo potpuno kompletni i da imamo unutarnji mir.

*Činiti* je pokret i aktivnost, proizlazi iz prirodne kreativne energije koja teče kroz svako živo biće i predstavlja izvor naše vitalnosti.

*Imati* je stanje odnosa sa drugim ljudima i stvarima u univerzumu. To je *sposobnost* da prihvatimo stvari i ljude i da ugodno dijelimo isti prostor sa njima.

Biti, Činiti i Imati predstavljaju trougao kod kojeg svaka strana podupire druge dvije.



One nisu u konfliktu jedna sa drugom.

One postoje istovremeno.

Često ljudi pokušavaju proživjeti život naopačke: nas-

toje imati više stvari, ili više novca, da bi mogli *činiti* više onoga što žele, a sve u nadi da će *biti* sretniji.

A stvari se stvarno odvijaju suprotno. Prvo morate *biti* onaj koji stvarno jeste i *činiti* ono što morate da biste *imali* ono što želite.

Namjena kreativne vizualizacije jeste:

da nas spoji sa našim bitkom,

da nam pomogne da se usredotočimo i pomogne naše *činjenje*, da poveća i proširi naše *imanje*.

### **Tri nužna elementa**

U vama su tri elementa koji određuju koliko će uspješna biti kreativna vizualizacija kod vas u datoj situaciji:

1. *Želja*. Morate posjedovati stvarnu želju da imate ili stvorite ono što ste izabrali kao predmet vizualizacije. Kad kažem "želja", ne mislim na bolesnu gramzivost, već jasno, jako osjećanje namjere. Zapitajte se "Da li stvarno, u srcu, želim da se ostvari ovaj cilj?"
2. *Vjera*. Što više vjerujete u odabrani cilj i mogućnost njegovog postizanja, to ćete sa više sigurnosti to i postići. Zapitajte se "Vjerujem li da je taj cilj stvaran?" i "Vjerujem li da sam sposoban ostvariti ga ili dostići?"
3. *Prihvatanje*. Morate biti voljni prihvatiti i uzeti ono što tražite. Ponekad težimo ciljevima a da ih stvarno ne želimo dostići; zadovoljni smo samim procesom traženja. Zapitajte se "Da li apsolutno želim ovo?"

Zbroj ova tri elementa jeste ono što nazivam namjerom. Kada imate sveukupnu namjeru stvoriti nešto - to



jest, duboko to želite, apsolutno vjerujete da to možete uraditi i da ste spremni to imati - jednostavno ne možete doživjeti neuspjeh i obično uspijete u veoma kratkom roku.

Što je jasnija i jača vaša namjera, to će brže i lakše raditi vaša kreativna vizualizacija. U svakoj situaciji zapitajte se koliko vam je namjera jaka. Ukoliko je slaba i nesigurna, često se može osnažiti afirmacijom:

Ja sad imam totalnu namjeru stvoriti ovo ovdje i sada!

### **Prizivanje vlastitog višeg bića**

Jedan od najvažnijih koraka da bi se kreativna vizualizacija ostvarila efikasno i uspješno jeste da iskustvo dolazi iz "izvora".

"Izvor" znači zalihu beskrajne ljubavi, znanja i energije u univerzumu. Za vas "izvor" može značiti Bog, Univerzalna inteligencija, ili jedinstvenost svega, ili vaše pravo biće. Kako god da ga definiramo, može se naći unutar svakog od nas, u našem unutarnjem biću. Ja volim misliti o dodiru sa izvorom kao o dodiru sa vlastitim višim bićem, božanskim bićem koje se nalazi u nama. Dodir sa vlastitim višim bićem karakterizira dubok osjećaj znanja i sigurnosti, moći, ljubavi. Znae da stvarate svoj vlastiti svijet i da imate beskrajnu moć stvoriti ga savršeno.

Svi smo mi iskusili dodir sa svojim vlastitim višim bićem, iako možda nismo toga bili svjesni. Osjećati se izvanredno lako, jasno, moćno, u oblacima, ili se osjećati sposobnim "pomicati brda", indikacije su dodira sa višim bićem; kao što je i iskustvo "zaljublivanja"... kada imate divne osjećaje za sebe i svijet jer vas vaša ljubav prema drugom ljudskom biću tjera da se iskazujete kao vlastito više biće.

Kada prvi put postanete svjesni vašeg višeg bića, zaključit ćete da ono dolazi i odlazi bez reda. U jednom trenutku se možete osjećati jakim, jasnim i kreativnim, a već slijedećeg trenutka možete biti uznemireni i nesigurni. Ovo je izgleda prirodni put tog procesa. Kada postanete svjesni vašeg višeg bića, možete ga pozvati kad god vam je potrebno i polako ćete ustanoviti da sve više vremena provodi sa vama.

Veza između vaše ličnosti i vašeg višeg bića je dvosmjerna; važno je razviti tok u oba pravca.

*Receptivan:* Kada smirite svijest u toku meditacije i uđete u fazu postojanja, otvarate kanal za prijem višeg znanja i savjeta iz intuitivnog uma. Možete postavljati pitanja i čekati odgovore putem priče, mentalnih slika ili osjećajnih utisaka.

*Aktivan:* Kada sebe doživljavate kao stvaraoca vlastitog univerzuma, vi sami birate što želite stvoriti i kanalirati beskrajnu energiju, moć i znanje vašeg višeg bića u manifestiranje vaših izbora, kroz aktivnu vizualizaciju i afirmacije.

Kada tok ide nesmetano u oba pravca, vas stalno vodi vaš viša mudrost i na osnovu toga vršite izbor i stvarate vaš svijet na najsvjetliji, najljepši način.

Skoro svaka forma meditacije će vas dovesti dotle da na kraju iskusite sebe kao izvor ili vaše više biće. Ukoliko niste sigurni što znači ovo iskustvo, nemojte biti zabrinuti. Nastavite vježbati opuštanje, vizualizacije i afirmacije. Jednom ćete početi doživljavati određene trenutke u toku meditacije kada dođe do promjene u vašoj svijesti i osjećat ćete da se stvari zaista realiziraju; možete čak osjetiti energiju kako teče kroz vas, ili zračenje iz tijela. Ovo su znaci da počinjete kanalirati energiju vašeg višeg bića.

Evo vježbe kreativne vizualizacije koja će vam pomoći steći taj osjećaj (možda ćete ovu vježbu redovno raditi na početku vaših perioda meditacije):

*Sjednite ili legnite u udoban položaj. Potpuno se opustite... oslobodite se tenzija tijela i duha... dišite duboko i polako... opuštajte se sve dublje i dublje.*

*Vizualizirajte svjetlo u svom srcu - koje sija jako i toplo. Osjetite kako se širi i raste, kako zrači iz vas sve dalje i dalje dok ne postanete poput sjajnog sunca, koje emitira ljubavnu energiju na sve i svakoga oko vas.*

*Kažite sebi tiho i uvjerljivo:*

*"Beskrajno svjetlo i beskrajna ljubav teku u meni i zrače iz mene na sve oko mene."*

*Ovo stalno sebi ponavljajte dok ne steknete jak osjećaj svoje vlastite spiritualne energije. Ukoliko želite, upotrijebite i druge afirmacije o vašoj moći, zračenju, kreativnoj sposobnosti, kao što su:*

*Univerzum djeluje preko mene sada, ili*

*Ispunjen sam beskrajnim svjetlom i kreativnom energijom, ili Svjetlo unutar mene stvara čuda u mom životu ovdje i sada, ili bilo koju frazu koja ima značaj i moć za vas.*

## **Ići sa tokom**

Jedini efektivan način korištenja kreativne vizualizacije jeste u duhu Tao učenja - "ići sa tokom (maticom)". To znači da vam ne treba napora da idete tamo gdje želite; jednostavno, izložite univerzumu kuda želite ići i onda

strpljivo i skladno pratite tok rijeke života dok vas tamo ne dovede. Rijeka života ponekad ima krivudavu putanju prema vašem cilju. Može vam se učiniti da povremeno ide i u sasvim suprotnom pravcu, pa ipak ćete u krajnjoj liniji tim putem uz manje napora stići na cilj, nego naprezanjem i mukom.

"Ići sa maticom" znači ovlaš se držati ciljeva (iako vam se možda čine veoma važnim) i biti spreman na njihovo mjenjanje ako naiđe nešto što vam više odgovara. To je ta ravnoteža između jasnog zadržavanja vašeg odredišta a istovremeno i uživanja u svemu lijepom na što nailazite na putu, uz voljnost da promijenite cilj ako vas život odvede drugim pravcem. Ukratko, to znači biti čvrst, a ipak fleksibilan.

Ukoliko osjećate mnogo teških emocija vezanih za to da li ćete postići cilj (tj. ako biste bili razočarani ako ga ne postignete), vi ćete raditi protiv sebe. U strahu da nećete dobiti to što želite, vi ćete možda ojačati ideju o neuspjehu isto ili više od snage ideje o uspjehu.

Ako ustanovite da ste emocionalno vezani za cilj, bilo bi efikasnije i bolje da najprije radite na svojim osjećajima po tom pitanju. Morate dobro razmotriti svoj strah od nepostizanja cilja i koristiti afirmacije da bi vam pomogle osjećati se sigurnijim i sa više samopouzdanja, ili da bi vam pomogle suočiti se sa svojim strahovanjima.

Na primjer:

*Univerzum se savršeno otvara preda mnom.*

*Ne moram se grčevito držati.*

*Mogu se opustiti i pustiti.*

*Mogu ići sa maticom.*

*Uvijek imam sve što mi je potrebno da uživam u sadašnjosti.*

*U srcu imam svu ljubav koja mi je potrebna.*

*Ja sam ličnost koja je voljena i voli.*

*Ja sam cjelovit u sebi.*

*Beskrajna ljubav me vodi, i ja sam uvijek siguran.*

*Univerzum uvijek daje.*

Možda ćete ustanoviti da vam pomažu i neki od procesa čišćenja, koji će biti izloženi kasnije.

Naravno, sasvim je u redu da kreativno vizualizirate nešto za šta ste veoma vezani - i često će se sasvim dobro ostvariti. Ali, ukoliko se ne ostvaruje, morate biti svjesni da vaši vlastiti unutarnji konflikti emitiraju konfliktne poruke. U ovom slučaju važno je opustiti se i prihvatiti vlastite osjećaje, prihvatiti ideju da možda nećete odmah postići cilj, kao i shvatiti da je rješavanje konflikta vjerojatno bitno polje rasta (sazrijevanja) za vas i divna prilika da bliže razmotrite svoje stavove o životu.

Ako bilo kada u toku kreativne vizualizacije dobijete osjećaj da pokušavate silom i pritiskom postignuti nešto što "ne želi" da se dogodi, povucite se malo i pitajte svoje više biće da li je to zaista najbolja stvar za vas i da li je uistinu želite. Možda vam time univerzum pokušava pokazati nešto bolje, nešto što vi uopće niste uzeli u obzir.

## **Programiranje prosperiteta**

Veoma važan dio cijelog procesa kreativne vizualizacije jeste programiranje prosperiteta. To znači imati

razumijevanje ili svjesno zauzimanje gledišta da je univerzum sveukupno bogat... to je izobilje svega što vam srce ikada može zaželjati, i na materijalnom i na emocionalnom planu, mentalnom i spiritualnom planu također. Sve što vam je potrebno ili želite je tu; vi samo trebate vjerovati da je to istina, da ga stvarno želite i da ste ga spremni primiti, da biste imali što god želite.

Jedan od najčešćih uzroka za neuspjeh u dobivanju onoga što želite jeste "programiranje" nedostatka. To je stav ili vjerovanje o životu kao što je:

*Nema dovoljno za sve.*

*Život je patnja.*

*Nemoralno je i sebično imati mnogo kada drugi nemaju dovoljno.*

*Život je težak, dolina plača.*

*Mora se raditi mnogo i podnijeti žrtve za sve što dobijete.*

*Uzvišenije je i spiritualnije biti siromašan...*

Sve su ovo lažna vjerovanja. Zasnovana su na nerazumijevanju načina funkcioniranja univerzuma ili na pogrešnom shvaćanju nekih važnih spiritualnih principa. Ovakva vjerovanja ne služe ni nama ni drugima; ona nas sprečavaju da shvatimo svoje prirodno stanje prosperiteta i izobilja na svim nivoima.

U današnje vrijeme za mnoge ljude to je stvarnost u ovom svijetu gladi i siromaštva, ali nam nije potrebno da tu realnost još više produbljujemo.

U stvari, ima više nego dovoljno za svakog čovjeka na svijetu, ukoliko smo voljni otvoriti naš um za tu mogućnost. Univerzum je nešto izobilja i svi smo mi prirodno bogati, i

u materijalnom i u spiritualnom pogledu. Oni koji ne vide ovaj svijet kao bogat i izobilan, su na nivou vjerovanja u ograničenost i skučenost. Tako ljudi, iz neznanja, prihvaćaju popularno vjerovanje u neizbježnost siromaštva i neimaštine i još ne shvaćaju da je najveća moć stvaranja u rukama (ili umovima) svakog od nas.

Ovaj svijet je, uistinu, beskrajno dobro, lijepo i izdašno mjesto. Jedino zlo proizlazi iz nerazumijevanja ove istine. Zlo (neznanje) je kao sjenka - nema vlastitu supstancu, to je samo nedostatak svjetlosti. Ne možete otjerati sjenku silom, gaženjem, borbom ili bilo kojom formom emocionalnog ili fizičkog otpora. Da biste otjerali sjenku, morate je osvijetliti.

Razmotrite svoja vjerovanja i vidite da li ste povučeni zato što dovoljno ne vjerujete u univerzalno dobro. Da li možete zaista stvarno sebe zamisliti kao uspješnu, zadovoljnu, bogatu i staloženu ličnost? Da li stvarno možete vidjeti dobrotu, ljepotu i bogatstvo koji su svuda oko vas? Možete li zamisliti ovaj svijet pretvoren u sretno, bogato i mirno društvo, u kome se svatko može razvijati?

Ako ne možete stvoriti predstavu da je svijet dobro mjesto za život i da može potencijalno raditi za svakog imat ćete teškoća stvoriti ono što želite u svom osobnom životu.

Razlog za to jeste što je ljudska priroda u osnovi nesebična, tako da većina nas neće sebi dozvoliti da ima ono što želi dok god vjeruje da možda drugima time nešto uskraćuje.

Moramo shvatiti na jedan dublji način da imati ono što želimo u životu doprinosi općem stanju ljudske sreće i podstiče druge da stvaraju više sreće za sebe.

Iz zadovoljstva, pokušajte ovu vježbu radi stimulacije mašte i proširenja sposobnosti da "imate sve".

## **Meditacija izobilja**

*Potpuno se opusite u udobnom položaju.*

*Zamislite da se nalazite u izvanrednoj okolini - možda na zelenom, otvorenom polju sa potokom, ili na bijelom pijesku pored mora. Posvetite više vremena zapažanju svih očaravajućih detalja; sagledajte sebe kako uživate u potpunosti. Sada krenite u šetnju dok ne stignete u potpuno drugačiju okolinu, možda u polja zlatnog žita koje se talasa na vjetru, ili do divnog plavog jezera. Nastavite lutati i istraživati, nailazeći na sve više i više divnih pejzaža - planine, šume, pustinje, onoga što najviše odgovara vašoj mašti. Posvetite malo vremena uživanju u svakom od njih...*

*Zamislite kako plovite čamcem u bogat tropski raj, sa čudesnim voćem na svakom drvetu. Zamislite kako dolazite u ogroman dvorac, gde vas dočekuju velikim slavljem, glazbom i igrom, pa vas zatim vode u veliku prostoriju s blagom gdje vam poklanjaju čudesan nakit, plemenite metale, divnu odjeću, više nego što bi vam ikad bilo potrebno. Koristite maštu, vidite sebe kako lutate svijetom, pri tom nalazeći ili dobivajući sve što ste ikad poželjeli, u mnogo većim količinama nego što ste ikad mogli zamisliti.*

*Zamislite svijet kao izvanredan raj u kome svi koje susrećete dobivaju sve bogatstvo i izobilje kao i vi.*

*Uživajte. Posjetite druge planete, ako to želite, i nađite i tamo čudesne stvari. Mogućnosti su bezgranične! Na kraju se vratite kući, sretni i zadovoljni, i razmišljajte o činjenici daje univerzum stvarno mjesto izvanrednih čuda i bogatstava.*



*Univerzum je bogat, i u njemu ima dosta za sve nas.*

*Izobilje je pravo stanje postojanja. Ja sam sada spreman prihvatiti ga u potpunosti i radosno.*

*Univerzum je siguran, neograničen izvor svih mojih dobara.*

*Zaslužujem biti bogat i sretan. Ja sam sada bogat i sretan!*

*Što sam imućniji, to više imam dijeliti s drugima. Univerzum je najveće izobilje.*

*Ja sam sada spreman primiti svu radost i bogatstvo koje mi život može ponuditi.*

*Sada preuzimam odgovornost za stvaranje svijeta kao sretnog, izdašnog mjesta za sve.*

*Financijski uspjeh postićem lako i bez napora.*

*Sada uživam u velikom financijskom prosperitetu!*

*Život treba biti zadovoljstvo, i ja sam sada spreman uživati u njemu!*

*Bezgranična bogatstva sada postaju dio mog života.*

*Ja sam bogat u duhovnom i materijalnom pogledu.*

*Sada imam više novca nego što mi je potrebno.*

*Sada imam zadovoljavajući prihod od....eura mjesečno.*

*Svakim danom postajem financijski sve imućniji.*

*Ja sam bogat, dobrog zdravlja, i sretan.*

## Prihvatanje dobara

Da biste koristili kreativnu vizualizaciju za stvaranje onog što želite u životu, morate biti spremni prihvatiti najbolje što vam život može ponuditi - vaša "dobra".

Ma koliko neobično to izgledalo, mnogima od nas je teško prihvatiti mogućnost da imamo sve što želimo u životu. Ovo uglavnom proizlazi iz nekih osnovnih osjećanja bezvrijednosti, koje smo primili u mladim godinama. Osnovno vjerovanje se odvija otprilike ovako: "Ja stvarno nisam dobra (zaslužna) ličnost, pa ne zaslužujem imati najbolje".

Ovo vjerovanje je obično pomiješano s drugim, ponekad kontradiktornim osjećanjima, da ste vi u stvari savršeno dobri i zaslužni. Ali ako nađete da vam je teško sebe zamisliti u najizvanrednije mogućim uvjetima, ili da vam dolaze misli kao što su "To nikad neću imati" ili "To mi se nikako ne može dogoditi", bilo bi možda dobro da ispitajte svoj vlastiti lik.

Vaš vlastiti lik jeste način na koji vidite sebe, ono što osjećate o samom sebi. Taj lik često je kompleksan i višeslojan. Da biste došli u dodir sa različitim aspektima vašeg samo-viđenja, počnite se pitati: "Kako u ovom trenutku osjećam sebe samog", u razno vrijeme u tijeku dana, i u raznim situacijama. Počnite zapažati kakve ideje ili likove imate u sebi o samom sebi u različitim momentima.

Veoma je interesantno doći u dodir sa fizičkim slikama o sebi, pitanjima kao što su "Kako u ovom momentu sam sebi izgledam?" Ako sebe vidite kao nezgrapnog, ružnog, debelog, mršavog, suviše visokog, suviše niskog, ili bilo što drugo, to vam može ukazati na činjenicu da sami sebe

ne volite dovoljno da biste sebi dali ono što stvarno zaslužujete - ono najbolje. Često me iznenađuje kada otkrijem koliko savršeno lijepih, privlačnih ljudi često sebe zamišlja ružnim, nedostojnim, nezaslužnim.

Afirmacije i kreativna vizualizacija su izvanredan način da stvorite pozitivniji lik o sebi. Kada jednom ustanovite načine na koje "ne volite" sebe, koristite svaku mogućnost da sebi govorite pozitivne, dobre i lijepe stvari. Zapazite kada ste mentalno grubi ili kritični prema sebi, i svjesno postanite mekši i ljubazniji. Naći ćete da vam ovo odmah pomaže da pružite više ljubavi i drugima također.

Mislite o određenim kvalitetama koje kod sebe cijenate. Na isti način kao kada volite dobrog prijatelja dok istovremeno vidite njegove mane i nedostatke, možete i sebe voljeti za sve što stvarno jeste, a da ste ipak svjesni da još ima načina na koje treba da se razvijate i rastete. Kada čovjek ovo radi, dobro se osjeća i može stvoriti čuda u životu.

Počnite sebi govoriti:

*Ja sam lijep, i mogu biti voljen.*

*Ja sam nježan i pun ljubavi, i imam mnogo podijeliti s drugima.*

*Ja sam talentiran, inteligentan i kreativan.*

*Svakim danom postajem sve ljepši.*

*Zaslužujem sve najbolje u životu.*

*Imam mnogo ponuditi, i svi to priznaju.*

*Ja volim svijet, i svijet voli mene.*

*Spreman sam biti sretan i uspješan.*

*Sebi možete uputiti i bilo koje druge riječi koje vam se čine plodonosnim.*

Često je efikasno primijeniti ovaj tip afirmacija u drugom licu, koristeći vlastito ime:

"Suzana, ti si briljantna i interesantna osoba, veoma te volim", ili "Ivo ti si pun topline i ljubavi. Ljudi stvarno cijene to u tebi."

Ovaj način razgovora sa sobom je posebno efikasan, pošto se negativno mišljenje o sebi samima formira u mladim godinama kada nas drugi uvjeravaju da smo loši, glupi ili da imamo druge nedostatke i mane.

Pokušajte sebe zamisliti što jasnije, i zamislite da poklanjate ljubav samom sebi na isti način kako biste je poklanjali drugom. Možete zamisliti da roditelj u vama poklanja ljubav djetetu u vama. Kažite sebi:

*"Ja te volim. Ti si divna osoba. Cijenim tvoju osjećajnost i poštenje."*

Kreativna vizualizacija je odličan način za rješavanje bilo kojih fizičkih problema koje osjećate da imate. Na primjer, ako smatrate da ste suviše debeli, morate raditi istovremeno na dvije stvari:

1. Kroz afirmacije i energiju ljubavi, počnite učiti da volite i cijenate sebe takvim kakvim već jeste.
2. Kroz kreativnu vizualizaciju i afirmacije, počnite sebe stvarati onakvim kakvi želite biti - vitki, u formi, zdravi i sretni. Ove tehnike su veoma efikasne za postizanje stvarnih promjena.

Oba ova načina (tehnike) služe da radite na bilo kom problemu u svezi sa vašim viđenjem sebe.

Upamtite, vi ste nova ličnost u svakom slijedećem momentu. Svaki dan je novi dan, i svaki je nova mogućnost da shvatite kakva ste vi stvarno izvanredna osoba, spremna pružiti i primiti ljubav...

Uz poboljšanje vlastitog viđenja samog sebe, vrijedi raditi afirmacije radi otvaranja prema univerzumu i prihvaćanja dobara iz njega.

Na primjer:

*Ja sam spreman prihvatiti blagodati ovog izdašnog univerzuma.*

*Sve što je dobro dolazi mi lako i bez napora (bilo koja riječ koju želite može zamijeniti "sve što je dobro", npr. ljubav, imućnost, kreativnost, savršeni odnosi s nekim, itd.).*

*Prihvaćam moje dobro, koje mi dolazi ovdje i sada.*

*Zaslužujem najbolje, i najbolje sada dobivam.*

*Što više primim, to više mogu dati.*

Evo meditacije koju možete koristiti radi poboljšanja vašeg samopoštovanja i povećanja vašeg kapaciteta da biste primili svu ljubav i energiju koju je univerzum spreman uputiti vam.

## **Meditacija samopostovanja**

*Zamislite sebe u nekoj svakodnevnoj situaciji i zamislite da vas netko (netko koga poznajete, ili potpuni stranac) gleda s velikom ljubavlju i divljenjem i govori o nečem što mu se stvarno dopada kod vas. Sada zamislite da prilazi još ljudi i da se i oni slažu da ste stvarno*

*izvanredna osoba. (Ako vam je ovo i neugodno, ipak se držite toga). Zamislite da sve više ljudi dolazi i da vas promatra očima punim ljubavi i poštovanja. Zamislite sebe na svečanosti ili na pozornici, ispred mase ljudi koji vam kliču i plješću, koji vas svi vole i cijene. Slušajte kako vam pljeskanje odjekuje u ušima, ustanite i poklonite se, i zahvalite im na podršci i poštovanju.*

Neke afirmacije za samopoštovanje:

*Volim i prihvaćam sebe onakvog kakav stvarno jesam.*

*Me moram zadovoljiti druge. Sebe volim, i to je jedino što važi.*

*Ja sam veoma zadovoljan samim sobom u prisustvu drugih.*

*Izražavam se slobodno, potpuno i lako*

*Ja sam moćno biće, puno ljubavi i kreativnosti.*

## **Otjecanje**

Još jedan ključni princip jeste i princip davanja ili "otjecanja". Univerzum se sastoji od čiste energije, čija je priroda da se kreće i teče. Priroda života jeste stalna promjena, stalni tok. Kada ovo jednom shvatimo, bit ćemo u stanju prilagoditi se tom ritmu i imat ćemo mogućnost da dajemo i uzimamo slobodno, znajući da nikad ne gubimo, već stalno dobivamo.

Kada jednom naučimo prihvatiti dobrotu univerzuma, mi prirodno želimo i da je dijelimo, shvaćajući da kako dajemo energiju, tako stvaramo mjesto za novu energiju u nama.

Kada se uslijed nesigurnosti i osjećanja da "nema dovoljno", grčevito pokušavamo držati onoga što imamo, mi prekidamo ovaj izvanredan tok energije. O držanju onog što imamo, zaustavljamo kretanje energije te u nama nema prostora za novu energiju.

Energija se javlja u mnogo oblika, kao što su ljubav, nježnost, poštovanje i priznanje, materijalna imovina, novac, prijateljstvo itd. i načela podjednako važe za sve ove oblike.

Ako oko sebe promatrate one koji su najnesretniji, uvidjet ćete da su to često ljudi sa, na neki način, "izgladnjelim" osjećanjem, koji imaju gramziv stav prema životu. Oni osjećaju da im život uopće, i drugi ljudi posebno ne daju ono što im je potrebno. Kao da guše život, pokušavajući silom uzeti ljubav i zadovoljstvo, a u stvari guše izvore toga što najviše žele. I u mnogima od nas ima po malo ovoga.

Kada u sebi samima otkrijemo mjesto koje daje, počinjemo vraćati tok. Čovjek tada ne daje iz razloga žrtvovanja, samo-ispravnosti ili ideje spiritualnosti, već iz čistog zadovoljstva davanja - pošto je davanje zadovoljstvo. Ono može proizaći samo iz cjelovitog i ljubavi punog prostora u nama.

Svatko od nas posjeduje bezgranično mnogo ljubavi i sreće. Navikli smo zamišljati da trebamo dobiti nešto izvana da bismo bili sretni, ali to u stvari funkcionira obrnuto: moramo naučiti doći u vezu s našim unutarnjim izvorom sreće i zadovoljstva, i da to usmjerimo van da bismo dijelili s drugima - ne zato što činimo nešto uzvišeno, već zato što se poslije stvarno lijepo osjećamo! Kada jednom pronađemo izvor, mi ga prirodno želimo dijeliti, pošto je to bitna priroda ljubavi, a svi mi smo po svojoj suštini bića ljubavi.

Zračeći svoju energiju ljubavi, stvaramo mjesto za još veće primanje te energije. Uskoro otkrivamo da nam sam taj proces pruža toliko zadovoljstva, da ga samo želimo sprovesti više i više. I što više sebe dijelite sa drugima, to više dobivate iz svijeta, zbog principa otjecanje - dotjecanje. (Priroda mrzi prazan prostor, pa kad emitirate - energiju, stvarate prostor u koji nešto mora ući - doteći). Davanje postaje samo po sebi nagrada.

Kada potpuno razumijemo i živimo na ovakav način, time pokazujemo našu prirodu punu ljubavi.

Tako ćete u upotrebi kreativne vizualizacije ustanoviti, da što vam je davanje veća životna orijentacija, tim ćete lakše ispuniti sve svoje snove... ali uvijek imajte u vidu da ne možete stalno davati ako niste spremni i da primate., i da "davanje" također znači i davanje sebi.

Kada je riječ o "otjecanju", praksa stvara savršenstvo. Morate svjesno vježbati da biste stekli iskustvo koliko se poslije lijepo osjećate. Evo nekoliko vježbi u "otjecanju" koje možete pokušati primijeniti:

1. *Obvezno izrazite što više poštovanja drugima, na što je više moguće načina. Sjednite odmah i naćinite spisak ljudi kojima biste željeli iskazati ljubav i poštovanje, i smislite način kako to uraditi svakom pojedinaćno, već u tijeku idućeg tjedna. Davanje može biti u obliku rijeći, dodira, poklona, telefonskog poziva ili pisma, novca, ili poklanjanja nećega što je plod nekog od vaših talenata koji godi drugoj osobi. Odaberite nešto što i vama ćini posebno zadovoljstvo, ćak i ako to bude malo teće za vas.*

*Vježbajte izgovaranje što više rijeći poštovanja i zahvalnosti i divljenja ljudima, kada osjećate potrebu za tim. "Veoma je ljubazno od vas što ste mi pomogli".*



*"Želim da znate da to veoma cijenim". "Oči su vam bile sjajne i tople kada ste to rekli, i činilo mi je posebno zadovoljstvo da vas vidim." (Me treba nam biti neugodno!)*

- 2. Pregledajte svoje stvari i pronađite stvari koje stvarno ne želite ili ne koristite često, i poklonite ih drugima koji će ih više cijeniti.*
- 3. Ako ste osoba koja nastoji potrošiti što je moguće manje novca i uvijek traži rasprodaju, pokušajte potrošiti nešto novaca svakog dana **nepotrebno**. Kupite proizvod koji košta nešto skuplje, dajte sebi nešto više, platite prijatelju kavu (piće), dajte dobrovoljni prilog za neku dobrotvornu svrhu itd. Čak i malo djelo ove vrste je vidna demonstracija samom sebi da imate vjeru u izobilje koje ste afirmirali. Djela govore glasno koliko i riječi.*
- 4. Dajte prilog iz vaših prihoda. Davanje priloga je davanje određenog postotka vaših primanja crkvi, spiritualnoj organizaciji ili bilo kojoj grupi za koju osjećate da daje dobar doprinos u svijetu. To je način podržavanja te energije, i istovremeno priznavanja da sve što primite dolazi iz univerzuma (ili boga), i prema tome vraćate simbolično univerzalnom izvoru. Nije nužno koliki je postotak - čak i poklanjanje sasvim malog dijela vaših primanja pružit će vam stalno zadovoljstvo "otjecanja". Bitno je samo da to činite redovno.*
- 5. Budite kreativni. Nađite druge načine za otjecanje vaše energije u univerzum, za svoje dobro i dobro drugih.*

### Samoiscjeljivanje

Kreativna vizualizacija je jedno od najvažnijih sredstava koje imamo radi stvaranja i održavanja dobrog zdravlja.

Jedan od osnovnih principa holističkog zdravlja jeste da ne možemo odvojiti svoje fizičko zdravlje od svog emocionalnog, mentalnog i spiritualnog stanja. Svi nivoi su međusobno povezani, i stanje bolesti u tijelu je uvijek odraz konflikta, pritiska, brige i disharmonije na drugim nivoima postojanja također. Tako da kad doživimo fizičku bolest, to je neumitna poruka da se udubimo u naša emocionalna i intuitivna osjećanja, naše misli i stavove, da utvrdimo što je to što možemo učiniti da bismo povratili prirodnu harmoniju i ravnotežu našem biću. Moramo se uključiti u unutarnji proces i poslušati ga.

Postoji stalna komunikacija između uma i tijela. Tijelo zapaža fizički univerzum i šalje poruke umu; um interpretira ta zapažanja u skladu s vlastitim prošlim iskustvom i sistemom vjerovanja i signalizira tijelu da reagira na način koji smatra odgovarajućim. *Ako sistem vjerovanja uma (na svjesnom ili podsvjesnom nivou) kaže da je u određenoj situaciji odgovarajuća ili neumitna reakcija obolijevanje, to će signalizirati tijelu i ono će pokazati simptome bolesti; stvarno će se razboljeti.* Tako je cjelokupan proces tijesno vezan za naše najdublje koncepte i ideje o nama samima, životu i prirodi bolesti i zdravlja.

Kreativna vizualizacija se odnosi na način na koji sprovodimo komunikaciju između uma i tijela. To je proces stvaranja likova ili misli u glavi, svjesno ili podsvjes-

no, i prenošenja tih likova ili misli tijelu u vidu komandi ili signala.

Svjesna kreativna vizualizacija je proces stvaranja pozitivnih misli i likova u komunikaciji s našim tijelom, umjesto negativnih, ograničavajućih doslovno "bolesnih" misli.

Ljudi se razbolijevaju jer vjeruju, duboko u sebi, da je bolest odgovarajuća ili neumitna reakcija na neku situaciju ili uslove, pošto im na neki način na izgled rješava neki problem ili im donosi nešto što im je potrebno, ili dolazi kao zadnje rješenje nekog neriješenog i neizdržljivog unutarnjeg konflikta.

Evo samo nekoliko primjera: lice koje se razboli pošto je bilo "izloženo" prenosivoj bolesti (ono vjeruje da je to neumitno, ili veoma vjerojatno), lice koje umre od iste bolesti od koje je umro jedan od roditelja ili neki drugi član porodice (podsvjesno se programiralo da prati razvoj te bolesti), lice koje se razboli ili doživi nesreću da ne bi išlo na posao (ili postoji nešto na poslu sa čim se ne može suočiti, ili neće sebi dopustiti se odmoriti osim ako se ne razboli), lice koje se razboli da bi mu se posvetila ljubav i pažnja (samo je na takav način moglo osigurati roditeljsku ljubav kao dijete), lice koje potiskuje svoje osjećaje cijelog života i na kraju umire od raka (ne može riješiti konflikt između pritiska nagomilanih emocija i vjerovanja da nije u redu da se isprazni... tako da se na kraju ubija jer u tome vidi rješenje problema).

Ovim primjerima nemam namjeru reći da vjerujem da su sve bolesti jednostavan problem sa usputnim objašnjenjem. Kao i kada su u pitanju drugi naši problemi, često postoje mnogi kompleksni faktori. Želim samo ilustrirati činjenicu da je bolest rezultat naših mentalnih koncepata i vjerovanja, i da je bolest zapravo pokušaj da

nađemo rješenje problema koji doživljavamo. Ako smo spremni priznati i mijenjati svoja najdublja vjerovanja, možemo naći konstruktivnija rješenja naših problema i time potpuno eliminirati bolest i zarazu.

Najpozitivnija, najmoćnija, najzdravija i najotpornija svijest može se stvoriti zauzimanjem sljedećeg stava:

*Mi smo svi u biti savršena, spiritualna bića. Svatko od nas pojedinačno je savršen izraz svijesti univerzalnog uma, koji je u nama.*

*Kao takvima, naše pravo po rođenju su zdravlje, ljepota, bezgranična energija, mladalačka vitalnost i sreća za cio život.*

*Uistinu nema nikakvog zla niti ograničenja. Postoji samo neznanje ili nerazumijevanje univerzalne prirode dobrote kombinirane s našim beskonačno kreativnim sposobnostima.*

*Jedina ograničenja našem zdravlju, ljepoti, energiji, vitalnosti i sreći proizlaze iz naših samoformiranih blokada, iz našeg vlastitog otpora ljepoti života, zasnovanim na strahu i neznanju.*

*Naša tijela su samo fizički izraz naše svijesti. Koncepti koje imamo o sebi određuju naše zdravlje i ljepotu, ili njihov nedostatak. Kada iz osnova izmijenimo svoje koncepte, mijenja se i naše fizičko biće. Tijelo se stalno mijenja, osvježava, dograđuje svakog trenutka, i ne može drugačije to raditi osim po uputama koje mu daje um.*

*Što više uskladimo svoju svijest sa svojim najvišim spiritualnim shvaćanjima, to će više naša tijela izražavati naše vlastito fizičko savršenstvo.*

Prirodni rezultat ovog stava jeste konstruktivniji stav o bolesti. Umjesto što o bolesti mislimo kao o neumitnoj nesreći ili neizbježnoj katastrofi, mnogo je bolje smatrati je moćnom i korisnom porukom. Ukoliko na neki način fizički patimo, to je poruka da postoji nešto što moramo sagledati u podsvijesti, nešto što se mora priznati, prihvatiti i promijeniti.

Često je poruka bolesti da se smirimo i da neko vrijeme provedemo samo u kontaktu sa svojim unutarnjim bićem. Bolest nas često primorava da se opustimo, oslobodimo žurbe i napora i da se spustimo na jedan dubok i tih nivo svijesti gdje možemo prihvatiti osvježavajuću energiju koja nam je potrebna.

*Iscjeljenje uvijek dolazi iznutra.* Kada sebi dozvolimo miran i unutarnji kontakt redovno, nije nam više potrebno se razboljeti da bi naše unutarnje biće na taj način tražilo našu pažnju.

Bolesti i "nesreće" su poruke da se naši koncepti moraju mijenjati ili da neki unutarnji problem traži rješenje. Umirite se što je više moguće, slušajte unutarnji glas i *upitajte koja je poruka ili što je to što morate razumjeti u toj situaciji.* Ovo ćete možda postići sami ili, u nekim slučajevima uz pomoć savjetnika, terapeuta, prijatelja, ili liječnika koji će vam pružiti podršku.

Kreativna vizualizacija je savršeno sredstvo za iscjeljenje pošto zadire pravo u izvor problema - *vaši vlastiti mentalni koncepti i likovi.* Počnite zamišljati sebe i afirmirajte sebi da ste savršeno zdravi; vidite vaš problem kao potpuno riješen i izliječen. Postoji mnogo različitih prilaza na mnogo različitih nivoa; morate pronaći određeni tip afirmacija i likova koji vam daju najbolje rezultate. Iznijela sam neke prijedloge u trećem dijelu ove knjige.

Naravno, "preventivna medicina" je uvijek najbolja... ako nemate zdravstvenih problema, utoliko bolje; jednostavno afirmirajte i vizualizirajte da ćete uvijek biti zdravi i vitalni; da nećete nikad morati razmišljati o liječenju. Ukoliko već imate zdravstvenih problema, bit će vam za utjehu znati da se mnoga "čudotvorna" liječenja događaju svakog dana, čak i za veoma teške bolesti kao što su rak, artritis, srčane bolesti, jednostavnom upotrebom raznih formi kreativne vizualizacije.

U mnogim slučajevima kreativna vizualizacija je sama po sebi sasvim efikasna terapija. U drugim slučajevima, uslijed vlastitog sistema vjerovanja pojedinca (tj. teško je osloboditi se koncepta da nam je za iscjeljivanje potrebno nešto izvan nas samih), potrebno je koristiti i druge forme tretmana. *Dok god imate unutarne povjerenje u neku formu terapije, svakako je koristite!* Pokazat će rezultate ukoliko vi to želite i u to vjerujete. Ali bez obzira na tretman koji se primjenjuje, od konvencionalne medicine ili kirurije, do više holističkih terapija kao što su akupunktura, joga, masaže, dijete, itd., kreativna vizualizacija im je uvijek koristan dodatak, dodatak koji se može primjenjivati u spoju s bilo čim drugim. Svjesna upotreba kreativne vizualizacije će ubrzati i izgladiti normalni proces liječenja na iznenađujući način.

## **Iscjeljenje drugih**

Isti principi koji nam pomažu da iscjeljujemo sebe, pomažu i u iscjeljivanju drugih. Iscjeljujuća svijest koju sam ranije opisala je isto tako moćna pri iscjeljivanju drugih koliko je moćna u iscjeljivanju nas samih (nekad i više).

To je tako zbog jedinstvene prirode univerzalnog uma. Postoji dio naše svijesti koji je direktno povezan s tim istim dijelom u svijesti svih ljudi s obzirom da je taj dio također i naša veza s univerzalnom svemoći i sveznanjem, svi mi imamo nevjerojatnu snagu liječenja koju možemo prizvati po volji.

Baš kao što koncepti koje imamo o sebi određuju naše zdravlje ili nedostatak istog, koncepti koje imamo o drugima mogu podržati njihovo zdravlje ili nedostatak istog.

Ako se naš prijatelj drži koncepta koji je izazvao njegovu bolest, i mi vjerujemo tom konceptu njegove bolesti, mi podržavamo njegovo slabo zdravlje, bez obzira koliko bismo željeli da on ozdravi. Nasuprot tome, ako intenzivno držimo u glavi koncept njegovog zdravlja i savršenstva, mi ćemo stvarno podržati njegov proces izlječenja. Čak nije ni potrebno da on zna što mi radimo; nekada je čak bolje da i ne zna.

Začuđujuća je činjenica da, jednostavnom promjenom našeg koncepta o drugoj osobi, i držanjem i projektiranjem slike njenog zdravlja i dobrobiti, možemo trenutno iscijeliti nekoga u mnogim slučajevima, a ubrzati i izgaditi izlječenje u drugim.

Odgojena sam u veoma naučnom i racionalnom duhu, i tako isto obrazovana, pa mi je mogućnost liječenja drugih sa razdaljine bila jedna od najtežih stvari za shvaćanje i razumijevanje. Ali sam to vidjela i iskusila suviše često, a da bih više imala sumnji.

U svom radu sam ustanovila da najbolji način rada na iscjeljenju jeste da sebe zamislim kao slobodan kanal za energiju iscjeljenja, spiritualnu energiju univerzuma, koja teče kroz mene i ide čovjeku kome je potrebna. Zamišljam

svoje više biće kako emitira energiju višem biću tog čovjeka da bi ga podržalo u svemu što mu je potrebno poduzeti radi liječenja. Istovremeno ga zamišljam onakvim kakav stvarno jeste... božansko biće, divan i savršen izraz Boga... prirodno zdrav i sretan.

U trećem dijelu opisujem metode iscjeljenja za koje sam ustanovila da su najuspješnije za mene. Pozivam vas da ih isprobate i da otkrijete svoje vlastite metode.



## Meditacije i afirmacije

*Što god poduzeo sve će ti uspjeti  
i puteve će ti obasjavat svjetlost.*

Job 22:28

### Uzemljenje i slanje energije

Ovo je veoma jednostavna tehnika vizualizacije i dobro je koristiti je na početku bilo koje meditacije. Njena namjena je da pokrene tok vaše energije, odstrani blokade i da vas čvrsto drži na fizičkoj razini tako da se ne "rasplinete" u tijeku meditacije.

*Sjednite udobno, s uspravnom kralježnicom, ili na stolici ili prekrivenih nogu na podu. Sklopite oči, dišite polako i duboko, odbrojavajući od 10 do 1 dok se ne osjetite potpuno opuštenim.*

*Zamislite da dugačko uže ide iz vaše kralježnice, kroz pod, pa skroz u zemlju. Ako želite, možete to zamisliti kao korijen drveta koji raste duboko u zemlji. To se zove "žica uzemljenja".*

*Sada zamislite da energija iz zemlje teče uz "žicu" (i kroz đonove vaših cipela ako sjedite na stolici), i teče kroz cijelo vaše tijelo, i izlazi van iz vrha vaše glave. Zamišljajte ovo dok stvarno ne osjetite stvarni protok energije. Zatim zamislite energiju kozmosa kako ulazi kroz vaše tjeme, kroz vaše tijelo, i kroz "žicu za uzemljenje" i vaše noge u zemlju. Osjetite oba ova toka*

*u suprotnim pravcima kako se harmonično miješaju u vašem tijelu.*

Ova meditacija vas drži uravnoteženim između kozmičke energije vizija, fantazije i mašte, i stabilne, zemaljske energije fizičke razine... to je ravnoteža koja će pojačati vaš dojam blagostanja i vašu moć izražavanja.

## **Otvaranje energetskih centara**

Ovo je meditacija za liječenje i pročišćavanje vašeg tijela, kao i za uspostavljanje tijeka energije. Ona je izvrsna za prakticiranje ujutro odmah po buđenju, ili na početku perioda meditacije, ili kad god zaželite biti opušteni i odmorni:

*Ležite na leđa s rukama ispruženim pored tijela ili sklopljenim na trbuhu, sklopite oči, opustite se, dišite smireno, duboko i polako.*

*Zamislite da zračea sfera zlatnog svjetla okružuje vrh vaše glave. Udahnite i izdahnite duboko i polako pet puta, dok se istovremeno koncentrirate na tu sferu svjetla i osjećate kako zrači s vrha glave.*

*Sada usmjerite pažnju na grlo. Opet zamislite zlatnu sferu svjetlosti kako se širi iz grla. Odahnite i izdahnite polako pet puta, uz zadržavanje pažnje na tom svjetlu.*

*Usmjerite pažnju nadolje, na sredinu grudi. Opet zamislite zlatno svjetlo kako izvire iz sredine vaših grudi. Opet udahnite i izdahnite duboko pet puta i osjetite energiju kako sve više jača.*

*Sada usmjerite pažnju na solarplexus; zamislite sferu zlatnog svjetla oko sredine tijela. Dišite polako pet puta.*

*Sada zamislite svjetlo kako sija u predjelu donjeg trbuha. Opet dišite duboko pet puta i osjetite energiju svjetla kako izbija i širi se.*

*Na kraju zamislite sferu svjetla oko stopala i dišite u nju još pet puta.*

*Sada zamislite svih šest sfera svjetla kako sijaju istovremeno, tako da vam tijelo izgleda kao niska dragog kamenja koja emitiraju energiju.*

*Dišite duboko, i kako izdišete, zamislite da energija teče izvana niz lijevu stranu tijela od vrha glave do stopala. Kako udišete, zamislite kako teče uz tijelo, desnom stranom, od stopala do vrha glave. Kružite energijom, oko tijela na ovaj način tri puta.*

*Sada polako izdišite i zamislite tok energije od vrha glave preko prednjeg dijela tijela do stopala. Pri udisanju, osjetite je kako teče na gore preko leđa do vrha glave. Kružite ovako energijom tri puta.*

*Sada zamislite da se energija koncentrira oko stopala i dozvolite joj da polako teče kroz **sredinu** tijela od stopala do glave, gdje se emitira kao fontana svjetlosti, i onda teče nazad vanjskom stranom tijela nazad do stopala. Ovo ponovite nekoliko puta, ili koliko god puta to želite.*

*Kada završite ovu meditaciju, bit ćete duboko opušteni, i istovremeno osnaženi i veseli.*

## **Stvaranje vlastitog svetišta**

Jedna od prvih stvari koju treba uraditi kada počnete sa kreativnom vizualizacijom, jeste da stvorite svetište un-

utar sebe, gdje se možete povući kad god to zaželite. Vaše svetište je idealno mjesto za opuštanje, mir i sigurnost, i možete ga stvoriti baš onakvim kakvim ga želite.

Sklopite oči i opustite se u udobnom položaju. Zamislite da se nalazite u nekoj izuzetno lijepoj okolini. To može biti bilo koje mjesto koje vam godi... u polju, na vrhu planine, u šumi, pored mora. Može biti čak i ispod mora, ili na drugoj planeti. Bez obzira gdje se nalazili, mora vam tamo biti udobno, lijepo i mirno. Istražujte tu okolinu, zapazite vizualne detalje, zvuke i mirise, posebna osjećanja ili utiske koje možete steći.

Sada uradite bilo šta što želite da biste to mjesto napravili još više nalik na dom i još udobnijim za svoj boravak. Možda ćete željeti da tu izgradite kuću ili zaklon, ili samo da okružite mjesto zlatnim svjetlom zaštite i sigurnosti, da stvorite i rasporedite stvari kako vam to odgovara, ili da ustanovite neki ritual koji bi to mjesto označio kao nešto posebno.

Od sada nadalje, ovo je vaše osobno unutarnje svetište, gdje se možete vratiti bilo kada, samo sklapanjem očiju i željom da budete tamo. Uvijek ćete naći da boravak tamo ima iscjeljujući i opuštajući utjecaj. To je i mjesto posebne moći za vas, i možete zaželjeti otići tamo svaki put kada radite kreativnu vizualizaciju.

Možda ćete ustanoviti da vam se svetište s vremena na vrijeme spontano mijenja, ili ćete sami poželjeti da ga mijenjate ili dograđujete. Možete biti veoma kreativni u svom svetištu i tamo uživati... samo imajte u vidu da zadržite primarne kvalitete mira, opuštenosti i apsolutne sigurnosti.

## Upoznavanje svog vodiča

Svatko od nas posjeduje svu mudrost i znanje koje će nam ikad biti potrebno. Ono nam stoji na raspolaganju preko našeg intuitivnog uma, koji je naša veza sa univerzalnom inteligencijom. Međutim, često imamo teškoća doći u dodir s našom višom mudrošću. Jedan od najboljih načina za to jest susretanje i upoznavanje našeg unutarnjeg vodiča.

Unutarnji vodič je poznat pod mnogo različitih imena, kao što su savjetnik, spiritualni vođa, zamišljeni prijatelj, ili gospodar. On je jedan uzvišeni dio vas samih, koji vam se može javiti u mnogo različitih oblika, ali se obično javlja u obliku lica ili stvorenja s kojim možete razgovarati i na koga se možete osloniti kao na mudrog prijatelja koji vas voli.

Navodim jednu vježbu da bih vam pomogla sresti se s vašim duhovnim vodičem. Ako želite, neki prijatelj može vam ovo čitati, dok radite meditaciju. U suprotnom, prvo pročitajte, zatim sklopite oči i sprovedite to što ste pročitali.

*Sklopite oči i duboko se opustite. Idite u svoje unutarnje svetište i provedite tamo nekoliko minuta, opuštajući se i orijentirajući se. Sada zamislite da u skloništu stojite najednom putu koji se proteže u daljinu. Počinjete ići putem i pri tome vidite u daljinijednu formu kako se kreće prema vama i emitira jasno, sjajno svjetlo.*

*Približavajući se, počinjete razaznavati da li je forma žena ili muškarac, kako izgleda, koliko je stara i kako je obučena. Što vam se forma više približava, to zapažate više detalja njenog lica i izgleda.*

*Pozdravite ovo biće i upitajte kako se zove. Prihvatite prvo ime koje vam padne na pamet.*

*Sada provedite vašeg vodiča oko svetišta i zajedno ga istražujte. Vaš vodič vam može ukazati na neke stvari koje do tada niste primijetili, ili pak možete samo uživati u njegovom prisustvu.*

*Upitajte svog vodiča da li vam ima nešto reći ili vam dati neki savjet. Ukoliko to želite, možete mu uputiti i konkretna pitanja. Možda ćete odgovore dobiti odmah, ali u protivnom nemojte biti obeshrabreni, odgovori će vam doći kasnije u nekom obliku.*

*Kada osjetite daje osjećaj zajedništva kompletan za sada, zahvalite vodiču, izrazite svoje poštovanje, i pozovite da vas i sljedećeg puta sretne u vašem svetištu.*

*Otvorite oči i vratite se vanjskom svijetu.*

Ljudi imaju mnogo različitih iskustava u susretu sa svojim vodičima, tako da je to teško uopćavati. U biti, ako vam je to bilo lijepo iskustvo, onda je sve u redu. U protivnom, budite kreativni učinite sve što je potrebno da biste nešto promijenili.

Nemojte se zabrinuti ako svog vodiča niste vidjeli jasno i precizno. Nekad ostaje u obliku sjaja ili svjetla, ili nejasnog, zamagljenog lika. Najvažnije je da osjetite njegovu moć, njegovo prisustvo i njegovu ljubav.

Ukoliko vam se vodič javi u obliku nekoga koga poznajete, to je u redu, osim ako nemate neprijatnih osjećaja zbog toga. U tom slučaju ponovite vježbu i tražite da vam se vodič pojavi u obliku za koji smatrate da je lak i ugodan za komunikaciju.

Nemojte se iznenaditi ako vam se vodič na neki način čini ekscentričnim ili neobičnim... oblik u kome nam se javlja proistječe iz naših vlastitih kreativnih moći, koje su bezgranične. Na primjer, vaš vodič može imati veoma

neobičan i iznenađujući smisao za humor, ili egzotično ime, ili smisao za dramu. Ponekad se ne obraća riječima već direktnom transmisijom osjećajnih utisaka ili intuitivnim znanjem.

Također vaš vodič može s vremena na vrijeme promijeniti oblik ili čak i ime. Ili može zadržati iste godinama. Možete imati više od jednog vodiča istovremeno.

Vaš vodič je tu da ga pozovete kad god vam je potrebno ili želite savjete, mudrost, znanje, podršku, kreativnu inspiraciju, ljubav ili društvo. Mnogi koji su uspostavili odnos sa svojim vodičem, susreću ga svakodnevno u meditacijama.

## **Tehnika ružičastog mjehura**

Ovo je jednostavna vježba, i izvanredno efikasna.

*Sjednite ili ležite udobno, sklopite oči i duboko dišite, polako i prirodno. Postepeno se sve dublje opuštajte.*

*Zamislite nešto što biste željeli da se ostvari. Zamislite da se već ostvarilo. Zamislite to što je jasnije moguće.*

*Sada, u mislima zaokružite svoju zamisao ružičastim mjehurom; postavite vaš cilj u mjehur. Ružičasto je boja koja asocira na srce, i ako ova vibracija boje okružuje sve što vizualizirate, donijet će vam samo ono što je u savršenom skladu s vašim bićem.*

*Treći korak jeste osloboditi mjehur i zamisliti ga kako se udaljava u univerzum, s vašom vizijom u njemu. Ovo simbolizira da se emocionalno oslobađate toga. Sada je*

*slobodna da pluta univerzumom, privlačeći i sakupljajući energiju za svoju manifestaciju.*

Više ništa ne morate učiniti.

## **Meditacije iscjeljenja**

### **Iscjeljivanje samih sebe**

Sjednite ili ležite, dišite, i duboko se opustite. Počevši od vrhova prstiju, preko stopala, nogu, donjeg trbuha, itd., koncentrirajte pažnju na svaki dio tijela pojedinačno i prenesite mu poruku da se opusti i oslobodi pritiska. Osjetit ćete kako se pritisci tope i otječu.

Ukoliko želite, uradite meditaciju za otvaranje centara energije da bi vaša energija stvarno počela teći.

Sada zamislite zlatnu, ljekovitu svjetlosnu energiju svuda oko vašeg tijela... osjetite je... doživite je... uživajte u njoj.

Ako vam je određeni dio tijela obolio, ili u bolu, zapitajte ga da li ima poruku za vas. Pitajte da li postoji nešto što morate shvatiti ili uraditi u tom momentu, ili uopće u životu.

Ako dobijete odgovor, učinite sve da ga razumijete i propratite. Ako ne dobijete odgovor, nastavite s ovim procesom.

Sada uputite posebnu nježnu, ljekovitu energiju u taj dio svog tijela, ili u bilo koji drugi dio kome je potrebna, i vidite ili osjetite kako se iscjeljuje. Možda ćete zaželjeti prisustvo vašeg vode ili bilo kojeg učitelja ili iscjelitelja da vam pomognu u liječenju.



Zamislite da se problem rješava i oslobađa energiju, ili bilo koju sliku koja vam donosi pomoć.

Sada zamislite sebe u savršenom, zračećem, prirodnom dobrom zdravlju. Zamislite sebe u različitim situacijama kako se osjećate dobro, aktivno i zdravo. Vidite sebe kao božanstvene, zračeće, lijepe.

### **Afirmacije:**

Sada sam prošao sve puteve bolesti. Slobodan sam, zdrav!

*Sada zračim zdravljem i energijom.*

*Volim i prihvaćam svoje tijelo u potpunosti.*

*Ja činim dobro svom tijelu, i moje tijelo čini dobro meni.*

*Ja sam pun energije i vitalnosti.*

*Moje tijelo je uravnoteženo, i u potpunom skladu s univerzumom.*

*Zahvaljujem za uvijek bolje zdravlje, ljepotu i vitalnost.*

*Ja sam zračeći izraz savršenstva. Moje tijelo i um sada manifestiraju božansko savršenstvo.*

Od sada nadalje, svaki put kada radite ovu meditaciju, zamislite sebe isključivo u savršenom zdravlju, okruženim zlatnim ljekovitim svjetlom. Nemojte posvećivati više moći i energije tom "problemu", osim ako osjećate da postoji još nešto što morate razumjeti u svezi s tim.

### **Iscjeljivanje drugih**

Ovu meditaciju radite sami, nikako u prisustvu druge osobe. Ako želite, možete osobi koju iscjeljujete reći da

radite meditaciju za njeno liječenje, zavisno od toga kako bi ona osobno primila takvu ideju.

*Duboko se opustite, i izvršite pripremu koju želite da biste sebe doveli u duboko, mirno stanje.*

*Zamislite sebe kao jasan kanal kroz koji teče ljekovita energija univerzuma. Ova energija ne izvire iz vas, već dolazi iz jednog višeg izvora, a vi služite da je koncentrirate i da joj date pravac.*

*Sada zamislite ili razmišljajte o dotičnoj osobi što je jasnije moguće. Zapitajte je ima li nešto posebno što bi željela da učinite za nju u vašoj meditaciji. Ako ima, uradite to prema svojim najboljim mogućnostima ukoliko vam se to čini pravim.*

*Ukoliko osjetite impuls da radite na iscjeljenju određenog dijela tijela te osobe, ili određenog problema, učinite to. Samo "vidite" kako se raspršuju svi problemi, kako je sve iscijeljeno i savršeno funkcionira.*

*Sada je zamislite okruženu zlatnom, iscjeliteljskom svjetlošću.... Kako izgleda zdravo i zadovoljno. Razgovarajte s njom izravno (u mislima), podsjetile je da je ona u stvari savršeno biće nalik na boga, i da nikakva bolest ili zaraza ne može imati nikakvu moć nad njom. Kažite joj daje vi podržavate u savršenom zdravlju i sreći i da ćete joj nastaviti slati vašu podršku i energiju.*

*Kada osjetite da ste završili, otvorite oči i vratite se vanjskom svijetu, osjećajući se osvježanim, obnovljenim, zdravim i osnaženim.*

Od sada nadalje, u meditacijama vidite to lice kao potpuno zdravo. Nemojte davati više mentalne energije ili moći bolesti; stalno ga gledajte kao potpuno zdravog.

## **Iscjeljivanje u grupama**

Iscjeljenja su veoma jaka kada se vrše u grupama.

Ako je lice koje se treba liječiti prisutno u sobi, neka legne u sredinu, ili sjedne na stolicu (što god mu je udobnije), dok svi ostali sjede u krugu oko njega.

*Svi trebaju sklopiti oči, šute, i opuste se, i onda zamišljaju da šalju iscjeliteljsku energiju osobi u sredini. Upamtite, to je energija univerzuma koja se prenosi kroz vas. Vidite to lice okruženo zlatnim svjetlom, kako se dobro osjeća, i u savršenom zdravlju.*

*Ako želite, mogu svi prisutni podići ruke s dlanovima u pravcu osobe u sredini, i osjetit ćete energiju kako izvire kroz vaše ruke u njenom pravcu.*

*Posebnu snagu daje iscjeljenju kada svi zajedno pjevušite "OM", nekoliko minuta u tijeku procesa iscjeljenja, dodajući time ljekovite vibracije zvuka cijelom procesu ("OM" pjevajte dugačkim, dubokim, rezonantnim glasom sa slogom a-a-au-m-m, zadržavajući ga što je duže moguće i stalno ga ponavljajući).*

Ako to lice nije prisutno u sobi, samo svima kažite njegovo ime i mjesto gdje se nalazi, i zatim nastavite kao da je prisutno. Na snagu energije iscjeljenja razdaljina nema utjecaja, i vidjela sam isto toliko čudnovatih iscjeljenja ljudi koji su bili daleko, koliko i iscjeljenja ljudi koji su bili prisutni.

## **Meditacija iscjeljenja za bolove**

Ovo je način meditacije koji možete prakticirati s osobom koja ima glavobolju ili bilo koji drugi određeni bol:

*Kažite osobi da legne, sklopi oči i duboko se opusti. Neka se koncentrira na svoje disanje neko vrijeme, dišući duboko i polako, a ipak prirodno. Neka broji od 10 do 1 polako osjećajući kako prelazi u dublje, opuštenije stanje sa svakim brojem.*

*Kada bude duboko opuštena, kažite joj da zamisli neku jarku boju, koju god želi (može to biti prva boja koja joj dođe u misli). Tražite daje zamisli kao sferu (loptu) jarkog svjetla oko 15 centimetara u promjeru. Sada tražite da zamisli kako se polako povećava sve više, dok ne popuni cijelo njeno polje mentalnog vida. Kada ovo bude iskusio, tražite da zamisli kako se sfera smanjuje, sve više i više dok se ne vrati na prvobitnu veličinu. Sada neka se smanji još više, dok ne bude oko 3 centimetra u promjeru, još uvijek se smanjujući, dok na kraju ne nestane potpuno.*

*Potom ponovite ovu vizualizaciju, s time što osoba sada zamišlja daje boja u stvari njen bol.*

## **Invokacija**

Invocirati znači "prizivati" ili "pozivati". Invokacija se koristi u meditaciji kao tehnika kojom možete prizvati bilo koji tip energije ili kvalitete.

Sklopite oči i duboko se opustite. Uradite neki tip pripremne meditacije kao što je "uzemljenje" i "slanje" energije, ili otvaranje centara energije, ili jednostavno povlačenje u vaše svetište, opuštajući se i duboko dišući neko vrijeme.

Kada se osjetite opuštenim i ojačanim, recite sebi tiho, ali i čvrsto i jasno: "Sada prizivam kvalitet ljubavi". Osjetite kako vam dolazi energija ljubavi, ili kako izvire iz nekog

mjesta u vama, kako vas puni i zrači iz vas. Zadržite se tako nekoliko minuta i iskusite ovaj osjećaj u potpunosti. Onda, ako želite, uputite ta osjećanja na neki određeni cilj preko vizualizacije i afirmacija.

Možete koristiti moć invokacije da prizovete bilo koju kvalitetu ili energiju koji vam mogu biti potrebni...

snaga	toplina
učenje	jasnoća
mir	inteligencija
suosjećanje	kreativnost
nježnost	snaga liječenja

Jednostavno dajte čvrstu, jasnu izjavu sebi da vam ova kvaliteta sada dolazi.

Još jedan izvanredan način korištenja moći invokacije jeste da prizovete duh ili bit određene ličnosti koja posjeduje kvalitete koje želite. Ako invocirate jednog od majstora, kao što su Buda, Isus ili Leonardo vi prizivate univerzalne kvalitete koje ta ličnost simbolizira, koje također leže i u svakom od nas. Na primjer, ako prizivate Isusa da djeluje u vama i kroz vas, vi na jedan moćan način prizivate svoje vlastite kvalitete ljubavi, samilosti, opraštanja i mogućnosti iscjeljenja (sposobnosti iscjeljenja).

Ako postoji neki određeni majstor, ili učitelj, ili heroj sa kojim ste u skladu, prizovite ga kroz invokaciju kad god osjećate potrebu da manifestirate njegove posebne kvalitete u sebi.

Ovaj tip meditacije izvanredno funkcionira kada postoji posebno umijeće ili talent koje želite kultivirati. Na primjer, ako studirate muziku ili umjetnost, prizovite bilo kog velikog majstora iz tih oblasti kome se posebno divite; zamislite kako vas podržava i kako vam pomaže, i osjetite

njegovu kreativnu energiju i genij kako teče kroz vas. Nije potrebno uzimati u obzir posebne osobne probleme ili slabosti koje je on možda imao; vi ga prizivate u njegovoj najuzvišenijoj formi. Kroz ovu meditaciju se može postići mnogo izvanrednih rezultata.

## **Načini primjene afirmacija**

Postoji mnogo načina kako se afirmacije mogu koristiti moćno i efikasno, da vam daju pozitivnije, kreativnije stanovište i da vam pomognu postići određene ciljeve.

Zapamtite, važno je osjećati se opuštenim dok afirmirate. Nemojte patiti za rezultatima. Zapamtite, vi ste već sve što vam je potrebno; svako poboljšanje je samo šlag na torti.

## **U meditaciji**

1. Izgovarajte ih u sebi u tijeku meditacije ili opuštanja, posebno neposredno prije no što pođete na spavanje ili odmah po buđenju.

## **Izgovorene**

1. Izgovarajte ih u sebi ili naglas, tijekom cijelog dana, kad god vam padne na pamet, posebno u tijeku vožnje, kućanskih poslova ili drugih rutinskih poslova.
2. Izgovarajte ih sebi naglas dok se promatrate u zrcalu. Ovo je posebno korisno kod afirmacija radi poboljšanja vašeg samopoštovanja i ljubavi prema samom sebi. Gledajte se pravo u oči i afirmirajte vašu ljepotu, sposobnost da budete voljeni i zaslužnost (vrijednost).

Ako vam je to i neugodno, ipak nastavite sve dok ne nadmašite te barijere i sve dok ne budete u stanju sebe pošteno pogledati i voljeti. Možete ustanoviti da se neke emocije pojavljuju i da se oslobađaju tokom ovog procesa.

3. Snimite svoje afirmacije na magnetofonsku vrpcu i slušajte ih u kući, u tijeku vožnje itd. Koristite svoje ime i pokušajte ih raditi u prvom drugom i trećem licu. Na primjer: "Ja, Shakti, sam uvijek duboko opuštena i uravnotežena", "Shakti, ti si uvijek duboko opuštena i uravnotežena", "Shakti je uvijek duboko opuštena i uravnotežena".

Ili možete snimiti kratak govor, možda dužine tri ili četiri pasusa, opisujući vlastito detaljno viđenje sebe ili neke određene situacije. I ovo se može izvesti u prvom, drugom i trećem licu.

## **Pisane**

1. Određenu afirmaciju ispišite 10 ili 20 puta uzastopce, stvarno razmišljajući o riječima koje pišete. Promijenite afirmacije u postupku ako ustanovite bolje načine da ih iskažete. Ovo je jedan od najsnažnijih načina koje sam otkrila, i jedan od najlakših za rad. Tome sam posvetila jednu glavu u četvrtom dijelu knjige.
2. Napišite ili otkucajte na mašini afirmacije i zalijepite ih na raznim mjestima u kući, ili na poslu, kao podsjetnike. Dobra su mjesta: na frižideru, na telefonu, na zrcalu, na vašem stolu, iznad kreveta, na blagovaonskom stolu.

## Zajedno sa drugima

1. Ako imate prijatelja koji također želi raditi afirmacije, možete ih veoma efikasno primjenjivati udvoje. Sjednite jedan naspram drugog, gledajte jedan drugom u moči i naizmjenično izgovarajte i prihvaćajte afirmacije.

David: "Linda, ti si lijepa, kreativna ličnost, puna ljubavi."

Linda: "Ja znam to!"

Ponovite ovo 10 do 15 puta i onda promijenite mjesta, tako da Linda izgovara afirmaciju Davidu, a David je prihvaća. Zatim pokušajte u prvom licu:

David: "Ja, David, lijep sam, kreativna ličnost, puna ljubavi."

Linda: "Da, stvarno to jesi."

Ponovite to nekoliko puta.

Svakako izgovarajte afirmacije iskreno i sa uvjerenjem, čak i ako se u početku osjećate pomalo glupo. To je izvanredna prilika da pružite ljubav i podršku drugom i da ga stvarno podržite u promjeni njegovih negativnih konceptata u pozitivne.

Potpuno je sigurno da ćete poslije ponavljanja ovog procesa zajedno iskusiti jedan duboki ljubavni prostor...

2. Na jedan neformalan način, tražite od vaših prijatelja da vam često govore afirmacije. Na primjer, ako želite da afirmirate da se izražavate sve lakše, možda ćete od dobrog prijatelja tražiti da vam često ponavlja: "Janny, ti stvarno govoriš otvoreno i jasno se izražavaš u posljednje vrijeme!"

Promatrajte ovu međusobnu pomoć kao igru i bit će vam mnogo lakše. Mi automatski pridajemo veliki



značaj onome što nam prijatelji kažu, bilo dobro ili loše; skloni smo prihvatiti ono što nam drugi kažu o nama. Zato pružanje jakih, pozitivnih riječi od prijatelja u formi afirmacija stvarno funkcionira.

3. Počnite uključivati afirmacije u vaše razgovore - izgovarajući jake, pozitivne izreke o stvarima i ljudima (uključujući i sebe) koje biste željeli vidjeti na jedan pozitivniji način. Iznenađujuće je kakve to dramatične promjene mogu da se izazovu u vašem životu samo time što ćete početi svjesno govoriti pozitivnije u svakodnevnim razgovorima.

Jedno upozorenje: nemojte koristiti ovu metodu na takav način da osjećate da ste kontradiktorni vašim stvarnim osjećajima. Nemojte je koristiti kada se osjećate povrijeđeno ili veoma negativno, jer ćete osjećati da sami sebe prisiljavate (ograničavate). Koristite je iz konstruktivnog ugla, da biste sebi pomogli promijeniti svoje podsvjesno negativne sheme govora i podsvjesne pretpostavke.

## **Pjevanje i pjevušenje**

1. Potrudite se naučiti pjesme koje afirmiraju stvarnost koju biste željeli stvoriti za sebe; slušajte ih i često ih pjevajte. Veliki dio naše sadašnje svijesti je formirala popularna muzika, koja stvara realnost u kojoj se osjećamo nepovratno zavisnim od našeg ljubavnika, umrli bismo da nas ostavi, razmišljamo da li vrijedi živjeti ako ne možemo osvojiti određenu ličnost itd.
2. Izmisлите svoje pjesme ili pjesmice koristeći pri tom afirmacije s kojima želite raditi.

Evo još nekih afirmacija:

## **Prihvatanje sebe**

*Prihvaćam sebe u potpunosti ovdje i sada.*

*Volim sebe u potpunosti kakav jesam, i postajem sve bolji.*

*Prihvaćam sva svoja osjećanja kao dio sebe.*

*Lijep sam i lako me je voljeti, bez obzira kako se osjećam.*

*Sada sam spreman iskusiti sva svoja osjećanja.*

*Dobro mi je kada izražavam svoja osjećanja. Sada sebi dajem pravo da izrazim svoja osjećanja.*

*Volim sebe kada izražavam svoja osjećanja.*

## **Osjećati se dobro**

*Sasvim je u redu da se veselim i da uživam, i to i radim!*

*Volim činiti stvari koje mi čine zadovoljstvo.*

*Uvijek sam duboko opušten i staložen.*

*Sada osjećam dubok unutarnji mir i spokojstvo.*

*Drago mi je što sam se rodio i volim što sam živ.*

## **Odnosi**

*Volim sebe i prirodno privlačim odnose pune ljubavi u svoj život.*

*Ja sam jak i pun ljubavi u mojim odnosima.*

*Zaslužujem ljubav i seksualno zadovoljstvo.*

*Sada sam spreman prihvatiti sretan i pun odnos.*

*Sada sam spreman da mi svi odnosi uspijevaju.*

*Što više volim sebe, to više volim.....*

*Ja volim....., i.....voli mene.*

*Svi nesporedaji između mene i.... sada se raspršuju.*

*Imamo izuzetne odnose*

*Božanska ljubav teče kroz mene da bi stvorila savršen odnos sa.....*

*Sada privlačim odnose baš kakve želim.*

*Ja sam sada božanstveno neodoljiv mom savršenom partneru.*

### **Otvoravanje kreativnosti**

*Ja sam sada otvoren kanal za kreativnu energiju.*

*Kreativne ideje i inspiracije mi nadolaze svakog dana.*

*Ja sam tvorac svog života.*

*Sada stvaram svoj život baš onakvim kakvim ga želim.*

### **Univerzalna ljubav i usmjerenje**

*Beskrajna ljubav savršeno se izražava u ovoj situaciji, za dobro svih.*

*Beskrajna ljubav i sjaj se izražavaju kroz mene sada.*

*Beskrajna ljubav ide ispred mene i priprema mi put.*

*Univerzum mi sada pokazuje put.*

*Moja unutarnja mudrost me vodi sada.*

*Sada sam usmjeren k savršenom rješenju ovog problema.*

*Sjaj u meni stvara čuda u mom tijelu, umu i poslovima, sada i ovdje.*

## Specijalne metode

*Ako hoćeš saznati tajnu pravih odnosa, traži ono savršeno u ljudima i stvarima, a ostalo prepusti Univerzumu.*

J. Allen Boone

### Dnevnik kreativne vizualizacije

Dobra je ideja voditi dnevnik koji vam može služiti kao radna knjiga kreativne vizualizacije. U ovom dijelu ću vam izložiti jedan broj pisanih vježbi i postupaka, koje biste možda prakticirali, i zadržali u dnevniku. Možete zaželjeti zabilježiti afirmacije koje čujete ili koje vam padnu na pamet, da biste ih mogli primijeniti kada vam budu potrebne. Postoji mnogo kreativnih načina da koristite vaš dnevnik, kao što su bilježenje vaših snova i fantazija, praćenje napretka u kreativnoj vizualizaciji, zapisivanje inspirativnih misli i ideja ili citata iz knjiga i pjesama koje imaju neko značenje za vas, crtanje slika ili pisanje vaših vlastitih poema i pjesama koje odražavaju vašu sve razvijeniju svijest.

Ja vodim dnevnik, u kome redovno radim na ciljevima, afirmacijama, idealnim scenama, kartama za skriveno blago, i utvrdila sam da je to dragocjeno sredstvo u transformaciji mog života.

Evo nekoliko prijedloga za započinjanje vašeg dnevnika.

1. **Afirmacije.** Zabilježite svoje omiljene afirmacije. Možete ih sve navesti na jednoj stranici, ili ćete možda željeti da svaku zabilježite na posebnom listu, sa dekorativnim okvirima i skicama, tako da svaki put kada ih čitate doživite izuzetno iskustvo kada zastanete i meditirate na svakoj.
2. **Popis otjecanja.** Napravite popis svih načina kako možete emitirati vašu energiju u svijet i drugima oko sebe, i uopćeno i konkretno. Uključite tu i načine na koje dajete novac, vrijeme, ljubav, poštovanje, fizičku energiju, prijateljstvo, dodire, i vaše posebne talente i sposobnosti. Svaki put kada naiđe nešto novo, proširite ovaj popis.
3. **Popis uspjeha.** Napravite popis svega u čemu osjećate da ste uspješni, ili u čemu ste bili uspješni, ili ste uspješno radili u nekom periodu svog života. Uključite tu stvari iz svih aspekata svog života, ne samo rada. Zapišite sve što ima neko značenje za vas, čak i ako nema nikakvog značaja za druge. Dopunjujte ovaj popis onim čega se prisjećate, ili novim uspjesima koje postižete. Smisao ovog popisa jeste da priznate sebe i svoje sposobnosti, što će vam dati još više energije za nova postignuća.
4. **Lista poštovanja.** Napravite popis svega čega se možete sjetiti, a za što ste posebno zahvalni, ili što posebno cijenite što ga posjedujete u životu. Izrada i stalno dopunjavanje ovog popisa može vam stvarno otvoriti srce, i svijest o mnogim bogatstvima koje svi imamo u životu a koje gotovo da ne primjećujemo jer ih uzimamo kao nešto sasvim uobičajeno. Ovakav

popis razvija vaše osjećaje za prosperitet i izobilje na svakom nivou, a time i vašu sposobnost da manifestirate.

5. **Popis samopoštovanja.** Napravite popis svih stvari koje volite o sebi, svih vaših pozitivnih kvaliteta. Ovo nije "put ega" - što bolje mislite o sebi i što više priznate svoje vlastite izvanredne kvalitete, to ćete sretniji i puni ljubavi biti, tim više će teći vaša kreativna energija, i tim veći će biti vaš doprinos svijetu.
6. **Popis samoudovoljavanja.** Zapišite sve načine kojih se možete sjetiti na koje možete sebi činiti dobro, lijepe stvari koje možete sebi činiti, stvari koje su samo za vaše vlastito zadovoljstvo. Mogu biti male ili velike, ali neka neke od njih budu stvari koje možete lako činiti svakodnevno, i onda ih činite! Ovo povećava vaš smisao za dobrobit i zadovoljstva u životu, što vam opet pomaže stvarati život iz čistijeg prostora.
7. **Popis iscjeljenja i pomoći.** Zapišite imena ljudi koje poznajete a kojima je potrebno iscjeljenje, ili posebna pomoć bilo koje vrste. Zabilježite posebne afirmacije za njih. Svaki put kada prelistavate svoj dnevnik, vi ćete im dati posebnu dozu vaše energije.
8. **Popis fantazija i kreativnih ideja.** Zabilježite ideje, planove ili snove za budućnost, ili bilo kakve kreativne ideje koje vam naiđu, čak i ako vam se čine nevjerovatnim, ili ste pak sigurni da ih nećete koristiti. Ovo će vam pomoći da se oslobodite i stimulirat će vašu maštu i prirodnu kreativnu sposobnost.

Možda će vam biti teško odvojiti vrijeme za rad na dnevniku. Pa ipak, ako odvojite nekoliko minuta dnevno ili pak sat-dva svake nedjelje, ustanovit ćete da ste toliko mnogo uradili na unutarnjem planu, da to često vrijedi sto

puta više od vremena i energije koje biste potrošili na vanjskom planu.

## Čišćenje

Prilikom učenja kreativne vizualizacije možete doći u sukob sa blokadama u sebi, koje vas sprečavaju da postignete najveće mogućnosti dobrog.

"Blokada" je mjesto gdje je energija zagušena, ne kreće se, ne teče. Obično su na početku blokade izazvane potisnutim osjećanjima straha, krivice, ili ljutnje, što navodi čovjeka da se povuče i zatvori spiritualno, emocionalno, mentalno pa čak i fizički.

Da bi se odstranila blokada na bilo kom nivou, potrebno je pokrenuti energiju da teče na tom nivou. Ključ za ovo jeste:

1. Mentalno i emocionalno prihvaćanje (na fizičkom nivou ovo se manifestira kao opuštanje i oslobođenje),
2. Jasno zapažanje, što dovodi do razumijevanja korijena problema - a to je uvijek neki ograničavajući stav ili vjerovanje.

To znači da u radu sa jednim poljem svijesti gdje imamo blokadu, moramo prvo iskusiti (što je potpuniije moguće) osjećanja koja smo zaključali (potisnuli) u to polje, na jedan prihvatljiv način pun ljubavi. Kada to činimo, pokrećemo blokiranu energiju i dobivamo priliku da zapazimo potpovršinska negativna vjerovanja ili stavove koji su bili ključni izazivači problema. Tako ih možemo dobro osmotriti i dozvoliti da se sami rasplinu.



Ma koliko čudno izgledalo, čini se da je proces ustanovljavanja ograničavajućeg vjerovanja i prihvaćanja osjećanja koja o tome imate, taj koji čuda stvara; određena teškoća se skoro neumitno potpuno rasplinjuje i na kraju nestaje, kada shvatite i prihvatite sebe. I taj proces je mnogo jednostavniji nego što mislite.

Stvar je u tome da istovremeno volite i prihvatite sebe suosjećajno zato što imate to vjerovanje, i u isto vrijeme da jasno vidite da ste spremni osloboditi se tog vjerovanja zato što je ograničavajuće, destruktivno, samoporažavajuće i neistinito.

Neka vjerovanja koja su najviše zastupljena i najviše uznemiravaju, jesu:

*Nije mi dobro... nešto nije u redu sa mnom... nisam vrijedan i ne zaslužujem ništa.*

*Činio sam loša djela (ili loše djelo) u životu i zaslužujem ispaštati (biti kažnjen) za to.*

*Ljudi (uključujući tu i mene) su u biti loši - sebični, okrutni, glupi, nedostojni povjerenja itd.*

*Ovaj svijet je jedno nesigurno mjesto.*

*Nema dovoljno. . . . (ljubavi, novca, dobrih stvari, itd.) za sve, pa zato:*

*Moram se boriti da uzmem svoj dio, ili*

*Beznadno je, nikad neću dobiti dovoljno, ili*

*Ako ja imam mnogo, netko neće imati ništa.*

*Život je bolan, paćenički, ispunjen teškim radom... nije namijenjen za zadovoljstvo.*

*Ljubav je opasna, mogu biti povrijeđen.*

*Moć je opasna... mogu povrijediti drugoga.*

*Novac je korijen svega zla. Novac korumpira.*

*Svijet ne funkcionira i nikad neće funkcionirati. U stvari, stalno postaje sve gori.*

*Nemam kontrolu nad onim što mi se dešava... nemoćan sam poduzeti bilo što u svezi sa svojim životom ili stanjem u svijetu.*

Pri čitanju ovih negativnih ideja, zapazite da li neka od njih odražava neku potpovršinsku pretpostavku vašeg vlastitog sustava vjerovanja ili emocionalnih shema.

Bez obzira koliko depresivno mogu djelovati kada ih čitate, činjenica je da je svatko od nas imao neke od ovih (ili drugih) negativnih gledišta o stvarnosti, makar u nekom stupnju.

Da nije tako, svi bismo se manifestirali kao potpuno svijesna, ostvarena bića, pošto je jedino stupanj do kojeg prihvaćamo ta vjerovanja taj koji nas sprečava realizirati našu Božansku prirodu.

I nije ni čudo da smo ove ideje ugradili u svoje viđenje stvarnosti - sve su one veoma izražene u našem svijetu na ovom stupnju naše evolucije. U stvari, svijet trenutno funkcionira u skladu s ovim idejama, iako se ovo, srećom, brzo mijenja.

Najvažnije je shvatiti da su to samo *vjerovanja*; ona nemaju nikakve objektivne istine, lako vam se može činiti da su istinite u određenim trenucima kada pogledamo oko sebe, to je samo zato što u to vjeruju mnoga ljudska bića i u skladu s tim se ponašaju.

Najmoćnije što možete učiniti (a stvarno je veoma moćno) da promijenite svijet jeste da promijenite vlastita

vjerovanja o prirodi života, ljudima, stvarnosti, u nešto pozitivnije... i da se počnete ponašati u skladu s tim.

Ova knjiga će vam dati nekoliko načina za to.

## Vježbe čišćenja

Ako imate problema u ostvarivanju nekog cilja, ili osjetite otpor u sebi prema postizanju tog cilja, pokušajte s ovom vježbom:

1. *Uzmite komadić papira i zapišite na početku: "Razlog što ne mogu imati ono što želim jeste..." i odmah počnite pisati listu misli koje vam padnu na pamet radi dovršenja te rečenice. Nemojte utrošiti suviše vremena, i nemojte pridavati ovome suviše značaja, već samo brzo zapišite 20 do 30 stavki koje vam padnu na pamet, čak i ako bi vam one Izgledale glupo. Jedan jednostavan popis može izgledati ovako:*

*Ne mogu imati ono što želim zato:*

*Što sam suviše lijen,*

*Što nemam dovoljno novaca,*

*Što to ne postoji,*

*Što sam već pokušao i nisam uspio,*

*Štoje mama rekla da to ne mogu postići,*

*Što to stvarno ne želim,*

*Štoje to suviše teško postići,*

*Što se bojim*

*Jer Ivan to ne bi želio,*

*Što je to suviše veliko zadovoljstvo,  
i tako dalje...*

- 2. Pokušajte istu vježbu, ali ovom prilikom i odredite to što stvarno želite, tj. "Razlog što ne mogu imati dobar posao jeste." i nastavite kao u prethodnoj vježbi.*

*Sada samo sjedite mirno nekoliko minuta sa svojom listom i vidite da li su neke od misli koje ste zapisali stvarne za vas... da li im na neki način i u nekoj mjeri vjerujete. Pokušajte osjetiti kakva ste ograničenja postavili sebi i svom svijetu.*

- 3. Sada napišite listu najnegativnijih stavova koje možete smisliti o sebi, drugim ljudima, odnosima, svijetu, životu.*

*Opet sjedite mirno sa svojom listom i pokušajte ustanoviti koje od ovih ideja imaju svijesnu ili podsvijesnu moć nad vama.*

*Ako u bilo kojoj točki u bilo kojoj od ovih vježbi osjetite da osjećanja nadiru, ostanite s tim i dozvolite sebi da ih iskusite što je više moguće, uz potpuno prihvaćanje. Može vam se ukazati neko rano iskustvo, ili nešto što su vam roditelji ili učitelji govorili, a što je na određeni način programiralo vaš pogled na svijet.*

- 4. Kada osjetite da ste potpuno završili ovaj proces, posebno ako ste došli do jednog ili više negativnih vjerovanja koja posjedujete, jednostavno pocijepajte i bacite popis. Ovo simbolizira koliko zaista malo moći oni stvarno mogu imati u vašem životu. Tada sjednite mirno, opustite se i radite afirmacije da biste vaša grčevita, ograničavajuća vjerovanja zamijenili otvorenijim, konstruktivnijim, pozitivnijim vjerovanjima.*

*Nekoliko mogućih afirmacija za čišćenje:*

*Sada se oslobađam cjelokupne svoje prošlosti.  
Proces je završen i ja sam slobodan.*

*Sada raspršujem sva negativna, ograničavajuća  
vjerovanja. Ona nemaju više moći nada mnom!*

*Ja sada opraštam i oslobađam svakog u svom životu.  
Svi smo sretni i slobodni.*

*Ne moram više zadovoljavati druge. Ja sam prirodno  
voljen bez obzira što radim!*

*Sada se oslobađam cjelokupne akumulirane krivice,  
strahova, uvreda, razočarenja i zamjeranja. Ja sam  
čist i slobodan!*

*Sve moje loše predstave i stavovi o sebi sada su  
raspršeni. Ja volim i cijenim sebe.*

*Sve barijere mojem punom izražavanju i uživanju u  
životu su sada raspršene.*

*Svijet je divno mjesto za život.*

*Univerzum uvijek daje.*

### **Još vježbi čišćenja:**

1. *Oproštaj i oslobođenje.* Napišite na papiru imena svih koje ste poznavali u životu a koji su vas maltretirali, povrijedili, učinili vam nepravdu, ili prema kojima osjećate ili ste osjećali otpor, ljutnju ili bol. Pored imena svake ličnosti zapišite to što vam je učinila ili što im zamjerate.

Zatim sklopite oči, opustite se i jednog po jednog zamislite ili vizualizirajte sve te ljude. Zakratko porazgovarajte sa svakim od njih i objasnite njemu ili njoj da ste u prošlosti osjećali ljutnju ili bijes prema njima, ali ćete sada učiniti sve da im oprostite za sve i da raspršite ili oslobodite svu zagušenu energiju između vas. Dajte im blagoslov i kažite: "Ja vam opraštam, i oslobađam vas. Idite svojim putem i budite sretni".

Kada završite ovaj proces, zapišite na tom papiru: "Ja vam svima sada opraštam i sve vas oslobađam" i bacite papir kao simbol da se oslobađate ovih proteklih iskustava.

Mnogi nalaze da je ovaj proces opraštaja i oslobađanja čudotvoran u oslobađanju njih samih od godinama akumuliranih tereta otpora i neprijateljstava. Divna je stvar da će drugi ljudi, čak i ako ih nikada više ne vidite, na psihičkom nivou usvojiti vaš opraštaj i to će im pomoći uskladiti i svoje živote.

Može se dogoditi da prvi put kada radite ovaj proces ne doživite osjećaj olakšanja i oslobođenja s određenim ljudima (posebno roditeljem, suprugom ili drugom značajnom osobom u vašem životu). U tom slučaju, nastavite koristiti ovaj proces s vremena na vrijeme, nastavite ih blagosloviti i opraštati im onoliko koliko za to ima mjesta u vašem srcu, i na kraju će se samo riješiti. (Upamtite, ovo činite za vlastito dobro, zdravlje i sreću).

Mnogi osjete čudotvorno izlječenje fizičkih problema poslije sprovođenja ovog procesa, pošto je mnogo fizičkih bolesti, kao što su rak i artritis, u direktnom odnosu sa akumuliranim bijesom i otporima.

2. *Sada zabilježite imena svih za koje osjećate da ste im vi nanijeli bol ili nepravdu i zabilježite što ste im to učinili.*

Opet sklopite oči, opustite se i zamislite svakog od njih odvojeno. Kažite njemu ili njoj što ste im učinili, i tražite od njih oprostaj i blagoslov. Sada zamislite kako oni to i čine.

Kada završite proces, napišite na dnu lista (ili preko cijelog lista): "Ja sebi opraštam i oslobađam se svih krivica ovdje, i sada, i zauvijek!" Onda pocijepajte papir i bacite ga.

### **Još jedan proces čišćenja:**

Pretražite vaše ormare, ladice, podrum, garažu, ili stol - gdje god ste akumulirati stvari koje su vam nepotrebne, i izbacite ih ili ih dajte nekome.

Ova snažna, konkretna akcija na fizičkom nivou simbolizira ono što radite na mentalnom, emocionalnom i psihološkom nivou - izbacivanje starih, nepotrebnih stvari, pokretanje toka energije i sređivanje vaše kuće. Lijepo ćete se osjećati, pogotovu ako radite afirmacije usporedo s tim, kao što su:

*Što više dajem, to više prostora stvaram za dobre stvari koje će mi doći.*

*Volim davati i volim primiti.*

*Kako čistim i pravim red u svom fizičkom prostoru, tako čistim i pravim red u svom životu na svaki način.*

*Ja sada uvodim red u svoj život, spremam se prihvatiti sve dobro koje mi sada dolazi.*

*Zahvaljujem sada za sve dobro koje posjedujem i za sve dobro koje ću tek dobiti.*

## **Pisanje afirmacija**

Način koji ću sada opisati donio je neke od najbržih i najdramatičnijih promjena u mom životu u mnogim različitim prilikama. To je kombinacija pisanja afirmacija i procesa čišćenja, lijepo uokvirena u jedan proces. Volim ga pošto je tako jednostavan i lak za sprovođenje, a ipak ima veoma dubok nivo.

Pisanje afirmacija je veoma dinamična tehnika pošto pisana riječ ima veliku moć nad našim umovima. Mi ih istovremeno pišemo i čitamo, pa to predstavlja dvostruki udar energije.

Uzmite bilo koju afirmaciju sa kojom želite raditi i napišite je 10 do 20 puta uzastopce na komadiću papira. Koristite svoje ime i pokušajte da je pišete u prvom, drugom i trećem licu. (Na primjer: Ja, Ivan nadaren sam pjevač i pisac pjesama. Ivane, ti si nadaren pjevač i pisac pjesama. Ivan je nadaren pjevač i pisac pjesama).

Nemojte pisati samo reda radi; stvarno razmišljajte o značenju riječi dok ih pišete. Zapazite da li osjećate otpor, sumnju ili negativne misli o onome što pišete. Ako to osjetite (čak iako nije izraženo), okrenite papir i na pozadini napišite tu negativnu misao, razlog što se afirmacija ne može ostvariti, ne može biti istinita, ili drugo. (Na primjer: "Ja stvarno nisam dovoljno dobar", "Ja sam suviše star", "Ovo ne može funkcionirati". Zatim se vratite pisanju afirmacije).



Kada završite, pogledajte naličje papira. Ako ste bili poštteni prema sebi, vidjet ćete razloge zbog kojih sebe sprečavate imati ono što želite u ovom slučaju.

Imajući ovo u vidu, smislite neke afirmacije koje će vam pomoći da se suprotstavite ovim negativnim strahovima i vjerovanjima, i počnite pisati te nove afirmacije. Ili ćete možda željeti ostati kod prvobitne afirmacije ako vam se čini efikasnom, ili da je malo modificirate da bi bila točnija.

Nastavite rad na pisanju afirmacija jedan do dva puta dnevno u tijeku nekoliko dana. Kada osjetite da ste stvarno otkrili svoje negativno programiranje, prekinite sa procesom ispisivanja uzroka, i samo nastavite sa pisanjem afirmacija.

U mom iskustvu s ovim procesom, ono što sam afirmirala često se manifestiralo u roku od nekoliko dana, ili čak i nekoliko sati. I sama sam obično imala neprocjenjive uvide u moje vlastite sheme na ovaj način.

## **Postavljanje ciljeva**

Vjerojatno je najteži dio dobivanja onoga što želite u životu, ustanoviti što je to što stvarno želite! Pa ipak je to najvažniji dio svega.

Ustanovila sam da je ovo velika istina: Čim dobijem veoma jasnu, jaku namjeru da ostvarim određenu stvar, ona se skoro trenutno manifestira (često u roku od nekoliko dana ili sati poslije namjere) uz veoma malo napora. Ovo doživljavam kao neku vrstu uključivanja u svojoj svijesti, kada odjednom dobijem veoma jak osjećaj o onome što želim i jednako jak osjećaj da ću to i ostvariti... Obično je potrebno nešto vremena i energije za obradu

prije nego što stignem do točke razjašnjenja. I veoma često razjašnjenje dolazi poslije osjećanja konfuzije, nemoći, beznadnosti i tako dalje, koje sam morala nadvladati. Prema tome, nemojte brinuti... najtamniji trenutak je neposredno prije svitanja.

Otkrivanje onoga što želite u životu može biti potpomognuto postavljanjem ciljeva. Često su mi pomogle vježbe sa papirom i olovkom, koje ću vam sada prikazati. Kada radite na postavljanju ciljeva, važno je imati u vidu nekoliko stvari.

Upamtite da postavljanje ciljeva ne znači da su baš ti ciljevi obvezni. Možete ih mijenjati koliko god često to želite ili kad osjećate da je to potrebno.

Upamtite također da postavljanje ciljeva ne znači da ih treba ostvarivati naporom, trudom ili borbom. Ne znači da morate biti pod emocionalnim pritiskom da biste ih postigli. Naprotiv, postavljanje ciljeva vam može pomoći da plovite kroz život lakše, s manje napora i uz više zadovoljstva. Priroda života je pokret i kreativnost, i ciljevi vam daju jasan pravac za kanaliziranje vaše prirodne kreativne energije, pomažući vam da zračite i doprinosite svijetu, a to vam pojačava osjećaje blagostanja i zadovoljstva u životu. Ciljevi služe da vam pomognu i da vam daju podršku u vašim pravim namjerama.

Ciljevi se mogu određivati u duhu da je život igra koju je zadovoljstvo igrati i koja može donijeti velike nagrade. Ciljeve ne treba shvatiti suviše teško ili ozbiljno. Ali im istovremeno morate dati dovoljno težine i važnosti da budu stvarno vrijedni za vas.

Možda ćete ustanoviti da sam proces biranja ciljeva izaziva određen stupanj emocionalnog otpora u vama. Ovo možete doživjeti na razne načine, kao osjećaje

depresije, beznadnosti ili opterećenja mislju da trebate postaviti ciljeve. Ili možete osjetiti želju da sebi odvratite pažnju jelom, spavanjem ili nečim drugim. Ove emocionalne reakcije (ukoliko ih doživite) su nagovještaji načina na koje izbjegavate dobiti ono što želite u životu. Važno je ići naprijed, iskusiti ove osjećaje i reakcije, prijeći ih, i nastaviti sa procesom. Kada jednom počnete, vidjet ćete da vam koristi.

S druge strane, možete uživati u cijelom procesu i ustanoviti da vam proširuje vidike, da je zadovoljstvo i olakšanje. Nadam se da je tako!

Nemojte učiniti izbor ciljeva suviše kompliciranim ili značajnim. Počnite s jednostavnim, očiglednim stvarima. Upamtite, možete ih uvijek mijenjati i razvijati tijekom rada.

### ***Vježbe:***

- 1. Sjedite s olovkom i papirom i zapišite sljedeće kategorije:*

*Posao/karijera*

*Novac*

*Način života/imovina*

*Odnosi*

*Kreativno samoizražavanje*

*Zadovoljstva / putovanja*

*Osobno sazrijevanje/obrazovanje*

*Sada, imajući u vidu vašu sadašnju životnu situaciju, zapišite u svakoj kategoriji nešto što biste željeli imati, promijeniti ili poboljšati u bliskoj budućnosti. Nemojte mnogo razmišljati o tome, jednostavno zabilježite ideje koje vam padaju na pamet kao dobre mogućnosti.*

*Cilj ove vježbe jeste da vas opusti i da vas pokrene u razmišljanju o onome što želite u raznim domenima svog života.*

- Uzmite drugi list papira i napišite pri vrhu: "Ako bih mogao biti, činiti, i imati sve što želim u životu, ovo bi bila moja idealna slika."*

*Sada zapišite istih sedam kategorija, i iza svake dodajte jedan ili dva pasusa (ili koliko god želite!) koji opisuju vašu idealnu situaciju u životu, u domenu vaših fantazija.*

*Namjera ove vježbe jeste da vam omogući ekspanziju izvan vaših sadašnjih ograničenja, pa se prepustite svojoj mašti, i stvarno dozvolite sebi da imate sve što biste ikad poželjeli.*

*Kada s ovim budete završili, dodajte još jednu kategoriju - situacija u svijetu. Opišite promjene za koje biste željeli da nastupe u svijetu tijekom vašeg života, kada biste vi imali moć mijenjati stvari - svjetski mir, kraj siromaštva, da ljudi postanu svjesni jedni drugih i samog svijeta, da se škole pretvore u uzbudljive centre znanja, bolnice u prave centre liječenja, i tako dalje. Možete biti kreativni koliko god želite i možete ustanoviti da imate mnogo interesantnih ideja koje vam ranije nisu dolazile napamet.*

*Sada ponovno pročitajte sve što ste napisali i meditirajte neko vrijeme o tome. Stvorite sebi mentalnu sliku izvanrednog života u prelijepom svijetu.*

- Opet uzmite prazan list papira. Na osnovu onoga što za vas ima najviše značenja iz prethodne scene, napišite na list deset ili dvanaest najvažnijih ciljeva u svom životu, onako kako ih sada osjećate. Upamtite*

*da možete mijenjati i dopunjavati ovaj popis kad god zaželite (i to trebate činiti s vremena na vrijeme).*

4. *Sada zapišite: Moji petogodišnji ciljevi, i navedite najvažnije ciljeve koje biste željeli postići tijekom slijedećih pet godina.*

*Dobro je da svoje ciljeve pišete u obliku afirmacije, kao da su već postignuti. Ovo doprinosi postizanju jasnijeg, jačeg efekta. Na primjer:*

*Sada sam vlasnik 20 hektara zemlje na selu, sa divnom kućom, voćnjacima, potokom, i mnogo životinja.*

*Ja sada sebe izdržavam lako i živim u blagostanju, baveći se pjevanjem i sviranjem svojih vlastitih pjesama za ugodnu i zahvalnu publiku.*

*Prilikom pisanja vaših ciljeva, obvezno pišete stvari koje su vama stvarne i značajne, stvari koje zaista želite, a ne ono što mislite da bi trebalo željeti. Nije potrebno da itko ikada vidi vaše ciljeve, osim ako to vi želite, i ovaj proces zahtijeva da budete potpuno pošteni prema samom sebi.*

5. *Ponovite prethodni proces ali sa ciljevima za jednu godinu. Nemojte postaviti suviše ciljeva; ako ih u početku imate mnogo, eliminirajte sve osim pet ili šest najvažnijih. Provjerite da li su u skladu s vašim petogodišnjim ciljevima. To jest, provjerite da li se oni kreću u istom općem pravcu, tako da kada postignete jednogodišnje ciljeve, budete korak bliže petogodišnjim. Na primjer, ako je jedan od vaših petogodišnjih ciljeva steći vlastito poduzeće, jedan od jednogodišnjih ciljeva može biti da uštedite određeni iznos novca za tu svrhu, ili da imate posao*

*u sličnom poduzeću gdje stičete određeno iskustvo koje će vam kasnije biti potrebno.*

*Sada zapišite vaše ciljeve za šest mjeseci, jedan mjesec, i jednu nedjelju od sada. Opet, neka budu jednostavni, i odaberite tri ili četiri cilja koja su najvažnija. Budite realni u pogledu onoga što možete postići kod kratkoročnih ciljeva. Opet osigurajte da budu u skladu sa dugoročnim ciljevima.*

Možda ćete ustanoviti da je teško biti toliko precizan u planiranju događaja koji će se ostvariti toliko daleko u budućnosti, ili će vam biti neugodno planirati svoj život unaprijed. Međutim, samo planiranje vas ne prisiljava da ga i ostvarite; u stvari utvrdit ćete da se planovi i ponekad bitno mijenjaju. Ove vježbe imaju za svrhu:

- a) vježbanje u postavljanju ciljeva;
- b) prihvaćanje da neke od vaših fantazija mogu postati stvarnost, ako tako to vi želite,
- c) dolaženje u dodir s nekim bitnim namjerama i pravcima u vašem životu.

Predlažem da zadržite ciljeve u dnevniku. S vremena na vrijeme, možda svakog mjeseca, ili kad god pomislite da vam to može pomoći, sjednite sa dnevnikom i ponovite neke od procesa, revidirajući i ponovno oblikujući svoje ciljeve po potrebi. Obvezno stavite datum na papir kad god ovo radite, i držite ih po redosljedu u dnevniku, pošto je veoma interesantno i informativno pogledati unazad i vidjeti kako se ciljevi polako ostvaruju.

### **Neka opća pravila:**

1. Za kratkoročne ciljeve (jedan tjedan, jedan mjesec) budite jednostavni i realni - odaberite stvari za koje ste sigurni da ih možete postići, ukoliko posebno ne želite

prihvatiti veliki izazov (što ponekad također može biti i dobro). Što je duži rok za ostvarivanje vašeg cilja, to možete biti širi i maštovitiji, tako da vam se horizonti stalno proširuju.

2. Kada zaključite da niste postigli neke od ciljeva (što će se svakako dogoditi), nemojte sebe kritizirati ili smatrati da niste uspjeli. Jednostavno sebi jasno priznajte da niste postigli taj cilj, i odlučite da li to i dalje predstavlja cilj za vas; to jest, odlučite želite li to da ponovno postavite kao cilj, ili ga ne želite više. Veoma je važno priznati nepostignute ciljeve na ovaj način. U protivnom to će se nagomilati u vašim glavama i podsvjesno ćete osjećati da ste doživjeli neuspjeh, što će na kraju imati tendenciju da izbjegavate postavljanje ciljeva.
3. Kada ustanovite da *jeste* postigli cilj, čak i mali cilj, obvezno sebi odajte priznanje za to. Potapšite sebe po leđima i uživajte u trenutku zadovoljstva zbog toga. Suviše često postignemo ciljeve, i zaboravimo da čak primjetimo ili uživamo u činjenici da smo to učinili!
4. Nemojte istovremeno poduzeti suviše. Postavite ciljeve koji vam čine zadovoljstvo. Ako osjetite da ste opterećeni, zbunjeni ili obeshrabreni... pojednostavite. Možda ćete željeti raditi na ciljevima samo u jednoj oblasti života, kao što je posao, ili vaši odnosi sa ljudima. Ovaj proces na kraju služi da vam pomogne da više uživete u životu.

Ako sebi postavite mnogo ciljeva koje ne ostvarujete, vi ih vjerojatno postavljate nerealno visoko, ili postavljate ciljeve koje uistinu ne želite, i prema tome nemate unutarne namjere ostvarivati ih. Birajte ciljeve koje stvarno volite i želite.

Ciljevi vam trebaju omogućiti da se osjećate *dobro* - uzdignuto, širokogrudno, zadovoljno, izazvano. U protivnom, nađite neke druge koji će to činiti.

## **Idealna scena**

Kreativna vizualizacija može biti u formi mentalnih slika i riječi, izgovorenih riječi (afirmacija), pisanih riječi, ili fizičkog lika ili slike (mapa za blago). Sve što vam pomaže stvoriti jasan "plan" da ga emitirate u univerzum, jeste pomoć u kreativnoj vizualizaciji.

Ova vježba će vam pomoći stvoriti jasnu sliku putem pisanih riječi. Sam proces će vam pomoći da sebi razjasnite što je to što stvarno želite, i pomoći će da to manifestirate. Ja koristim ovu metodu za sve svoje važne ciljeve.

### **Vježba:**

*Zamislite cilj koji vam je važan. To može biti dugoročni ili kratkoročni cilj.*

*Zabilježite cilj, što je jasnije moguće, u jednoj rečenici.*

*Ispod toga zapišite IDEALNA SCENA, i onda opišite situaciju baš onakvom kakvom želite da bude kada cilj bude postignut u potpunosti. Opišite je u sadašnjem vremenu, kao da već stvarno postoji, uz koliko god želite detalja.*

*Kada završite, napišite na kraju:*

*"Ovo ili nešto bolje sada se manifestira za mene na potpuno zadovoljavajuće i harmonične načine", i dodajte druge afirmacije koje želite, i potpišite se.*



Onda sjednite mirno, opustite se, vizualizirajte vašu idealnu scenu na meditacionom nivou i radite afirmacije.

Zadržite idealnu scenu u dnevniku, na stolu, blizu vašeg kreveta, ili na zidu. Često je čitajte i činite odgovarajuće promjene po potrebi. Dozovite je u misli tijekom perioda meditacija.

Jedno upozorenje... ako je stavite u ladicu i zaboravite na nju, veoma je vjerojatno da ćete jednog dana ustanoviti da se manifestirala ionako... bez vašeg svjesnog ulaganja energije u to.

Često sam se vraćala starim ciljevima, idealnim scenama, i kartama za blago i ostajala iznenađena ustanovivši da su se stvari na koje sam potpuno zaboravila čudnovato ostvarile u mom životu, skoro isto onako kako sam ih prvobitno zamislila.

## **Karte skrivenog blaga**

Izrada "karte skrivenog blaga" je moćna tehnika koju je pravo zadovoljstvo raditi.

Karta skrivenog blaga je stvarna, fizička slika vaše željene stvarnosti. Vrijedna je pošto stvara posebno jasnu, oštru sliku koja onda može privlačiti i usredotočiti energiju u vaš cilj. Funkcionira slično projektu za zgradu.

Kartu skrivenog blaga možete izraditi crtanjem ili slikanjem, izradom kolaža iz slika i slova isječenih iz časopisa, knjiga ili razglednica, fotografija, slova, crteža itd. Nemojte se brinuti ako niste umjetnički talentirani. Jednostavne, djetinjaste, karte skrivenog blaga su jednako efektivne kao i velika umjetnička djela!

U biti, karta skrivenog blaga treba vas prikazati u vašoj idealnoj sceni, sa potpuno ostvarenim ciljem.

Evo nekoliko savjeta koji će vam pomoći izraditi najefikasnije kartu skrivenog blaga.

1. Izradite kartu skrivenog blaga za jedan cilj ili polje života, tako da ste sigurni da ćete uključiti sve elemente a da ne bude previše komplicirana. Ovo omogućuje da se um usredotoči na to jasnije i lakše, nego da ste uključili sve vaše ciljeve na jednoj karti. Naprimjer, radite jednu kartu za vaše odnose u životu, jednu za posao, jednu za spiritualno sazrijevanje i tako dalje.
2. Možete je napraviti u bilo kojoj veličini koja vam odgovara. Možda ćete je željeti držati u dnevniku, da je objesite na zid ili da je nosite u džepu ili novčaniku. Svoje karte obično radim na lakom kartonu, koji je trajniji od papira.
3. Obvezno se stavite u kartu. Za veoma realistične efekte, koristite vlastitu fotografiju. U protivnom, nacrtajte sebe. Prikažite sebe kako postojite, radite, ili posjedujete željeni cilj - putovanje oko svijeta, odjeća, ponosan autor nove knjige itd.
4. Prikažite situaciju u njenoj idealnoj, komletnoj formi, kao da već postoji. Ne morate naznačiti kako će do nje doći. Ovo je gotov proizvod. Nemojte prikazati ništa negativno ili nepoželjno.
5. Koristite mnogo boje u vašoj karti skrivenog blaga da bi povećala moć i impresivnost na vašu svijest.
6. Prikažite se u stvarnom ambijentu; učinite ga vjerodostojnim.
7. Uključite neki simbol beskonačnosti koji za vas ima značaj i moć. To može biti znak "om" ili križ, Isus, Buda,

Sunce koje zrači svjetlost, zvijezde ili bilo što predstavlja beskonačnost, univerzalnu mudrost ili Boga. Ovo je priznanje i podsjetnik da sve dolazi iz beskrajnog izvora.

8. Zabilježite afirmacije na karti skrivenog blaga. "Evo me kako vozim moj novi "Ford" kamionet sa kamping-karoserijom. Obožavam ga i imam dovoljno novaca da ga izdržavam."

Obvezno uključite i kozmičku afirmaciju: "Ovo ili nešto bolje sada se manifestira za mene na potpuno zadovoljavajuće i harmonične načine za sve."

Proces stvaranja vaše karte blaga jeste moćan korak k ostvarenju vašeg cilja. Provedite nekoliko minuta dnevno promatrajući kartu, i s vremena na vrijeme u tijeku dana pomislite na nju. To je sve što je potrebno.

## **Neke ideje za karte skrivenog blaga**

Radi stimulacije vaše mašte, dajem vam nekoliko mogućih ideja za karte skrivenog blaga:

**Zdravlje.** Prikažite se kako zračite zdravljem, kako sudjelujete u aktivnostima koje pokazuju da ste u savršenom zdravlju.

**Težina ili fizičko stanje.** Prikažite se sa savršenim tijelom (isijecite sliku iz časopisa koja predstavlja tijelo kakvo biste željeli imati, i nalijepite fotografiju vaše glave na to tijelo), i osjećajte se izvanredno zbog toga. Možete nacrtati izjave u oblačićima koji vam izlaze iz usta kao u stripovima, da pokažete kako se osjećate, tj. "Ja se odlično osjećam i fantastično izgledam, sada kada sam težak 65 kg, i u odličnoj sam fizičkoj formi."

**Vlastiti lik i ljepota.** Prikažite se onako kako biste željeli izgledati sebi ... lijepi, opušteni, uživajući u životu, topli i puni ljubavi. Ucertate riječi i simbole koji predstavljaju te kvalitete u vama.

**Odnosi.** Stavite fotografije vašeg prijatelja, ljubavnika, muža, žene ili djeteta u kartu, sa slikama, simbolima i afirmacijama koje pokazuju da ste sretni, puni ljubavi, komunikativni, da uživate u divnom seksualnom odnosu i tako dalje.

Ako tražite nove odnose, nađite slike ili riječi koje predstavljaju kvalitete koje želite da ima to lice ili odnos; prikažite sebe sa ličnošću koja je idealna za vas.

**Posao ili karijera.** Prikažite sebe kako radite ono što biste stvarno željeli raditi, sa interesantnim, prijatnim suradnicima, kako zarađujete mnogo novca (konkretno odredite koliko je to novca), u ambijentu koji želite, sa svim drugim relevantnim detaljima.

**Kreativnost.** Koristite simbole, boje i slike koje ukazuju da se vaša kreativnost stvarno proširuje. Prikažite sebe kako činite i manifestirate kreativna, lijepa, interesantna djela i kako se lijepo osjećate.

**Obitelj i prijatelji.** Prikažite članove svoje obitelji ili prijatelje u savršenim harmoničnim odnosima punim ljubavi, s vama i međusobno.

**Putovanje.** Prikažite sebe tamo gdje biste željeli biti, sa dovoljno novca i vremena da možete uživati.

I tako dalje. Da li ste razumjeli ideju? Uživajte!

## **Zdravlje i ljepota**

Kreativna vizualizacija može se koristiti na mnogo načina radi održavanja i poboljšanja našeg zdravlja, fizičke kondicije i ljepote. Kao i sve ostalo, naše zdravlje i atraktivnost (ljepotu) stvaraju naši mentalni stavovi, tako da promjena naših vjerovanja i način na koji se uključujemo u same sebe i u ostali svijet mogu imati duboke fizičke efekte.

Već sam spomenula koliko je korisno raditi mape skrivenog blaga po ovim pitanjima. Sada ću navesti i nekoliko drugih tehnika koje rado koristim. Sigurna sam da ćete i sami pronaći mnogo vlastitih tehnika.

### **Fizičko vježbanje**

Bez obzira kojim se fizičkim vježbama bavite, možete koristiti kreativnu vizualizaciju i afirmacije da vam pomognu izvući najveću korist i uživanje iz njih. Možete koristiti vizualizaciju i u toku vježbanja, kao i u drugim vremenima, dok meditirate ili se odmarate.

Na primjer, ako volite trčati, zamislite sebe kako trčite veoma brzo, usklađeno i bez napora. Dok trčite, zamislite da vam je svaki korak jedan veliki skok, da osvajate prostor bez napora, skoro u letu. Tijekom perioda odmaranja, afirmirajte sebi da svakodnevno postajete brži, snažniji i stječete bolju fizičku kondiciju. Zamislite sebe kako pobjeđujete na trkama, ako vam je to jedan od ciljeva.

Ako radite vježbe plesanja ili joge, u toku samog rada uključite vašu svijest u tijelo, u mišiće, zamislite ih kako se

opuštaju i zatežu, vidite sebe kako postajete sve razvijeniji i elastičniji.

Koristite kreativnu vizualizaciju da poboljšate vaše sposobnosti u vašem omiljenom sportu; zamislite sebe kako postajete sve bolji i bolji, sve dok ne postanete savršeni.

## **Tretmani ljepote**

Radite sebi redovno ono što vam ulijeva osjećaj da posebno vodite računa o sebi i da činite dobro vašem tijelu. Korištenje kreativne vizualizacije može pretvoriti svakodnevni rutinski postupak u ritual tretmana ljepote.

Na primjer, okupajte se u kadi ili se istuširajte i zamislite kako vas topla voda opušta, smiruje i liječi. Zamislite kako se problemi tope i kako ih voda odnosi, i da ništa osim vašeg prirodnog unutarnjeg zračenja ne ostaje.

Namažite lice i tijelo losionom ili uljem, pri tome posvetite sebi mnogo pažnje, i afirmirajte da vam koža postaje sve više glatka i ljepša. Kada perete kosu, usredotočite pažnju na to što radite i afirmirajte da vam je kosa gušća, sjajnija i zdravija nego što je ikad bila. Kada perete zube, mentalno afirmirajte da su vam zubi jaki, zdravi i lijepi. I tako dalje.

## **Rituali jela**

Mnogi imaju negativne koncepte u odnosu na hranu. Plašimo se da će nas hrana koju jedemo učiniti debelim ili

bolesnim. Pa ipak, nastavljamo kompulzivno jesti baš tu hranu koje se plašimo i time stvaramo unutarnje stresove i sukobe, što na kraju dovodi do pojava koje nas plaše - gojaznosti i bolesti.

Također mnogi su veoma nesvjesni dok jedu. Toliko smo zauzeti pričanjem i razmišljanjem o drugim stvarima da nam promakne ukusan, zadovoljavajući okus hrane.

Objedovanje je stvarno čudotvoran ritual, jedan zapanjujući proces u kojem se razne forme energije iz univerzuma transformiraju u energiju od koje su satkana naša tijela. Što god mislimo ili osjećamo u tom trenutku samo je dio te alkemije.

Navodim vam ritual koji trebate sprovoditi bar jedanput dnevno ukoliko vam je to moguće, bez obzira na to što jedete:

*Sjednite, sa hranom ispred vas. Sklopite za trenutak oči, opustite se i duboko udahnite. U sebi zahvalite univerzumu za tu hranu i zahvalite svim bićima koja su pomogla u njenom stvaranju, uključujući i biljke i životinje, kao i ljude koji su je realizirali i pripremili za vas.*

*Otvorite oči i pogledajte hranu; stvarno uočite kako izgleda. Osjetite kako miriše. Polako počnite jesti; stvarno budite svjesni i uživajte u njenom okusu. Kako jedete mentalno govorite sami sebi da se ova hrana transformira u životnu energiju za vašu upotrebu. Kažite sebi da vaše tijelo koristi sve ono što mu je potrebno i s lakoćom elimirajte ono što mu nije potrebno. Zamislite sebe kako postajete zdraviji i ljepši zahvaljujući unošenju te hrane. Činite ovo bez obzira na bilo koje ranije koncepte koje ste možda imali o tome koliko je za vas ta hrana dobra ili loša.*

*Ukoliko je moguće, jedite polako, i kada završite odvojite minutu ili dvije da uživete u prijatnom, toplom osjećanju koje se širi iz vašeg želuca kada je zadovoljan i sretan.*

*Što češće se sjetite da se uskladite sa hranom na ovaj način, to ćete više ljepote i zdravlja stvontiti za sebe.*

Evo još jednog rituala, koji je i jednostavniji:

*Prije nego što legnete, kada ustanete, ili u tijeku dana, natočite sebi veliku čašu hladne vode. Sjednite, opustite se, i polako je ispijete. Kako je pijete, kažite sebi da je ta voda eliksir života i fontana mladosti. Zamislite da ona sa sobom odnosi sve nečistoće i da vam donosi energiju, vitalnost, ljepotu i zdravlje.*

Navodim nekoliko dobrih afirmacija za zdravlje ljepotu:

*Svakim danom postajem sve ljepši i sve zdraviji!*

*Sve što radim, doprinosi mom zdravlju i ljepoti.*

*Sve što jedem, doprinosi mom zdravlju, ljepoti, vitkosti i atraktivnosti.*

*Ja sam dobar prema svom tijelu, i moje tijelo je dobro prema meni.*

*Ja sam sada vitak, snažan, i u savršenoj kondiciji, bez obzira što radim.*

*Svakim danom postajem sve moćniji i jači.*

*Sada želim jesti samo ono što je za mene najbolje.*

*Što više volim i cijenim sebe, to postajem sve ljepši.*

*Ja sam sada neodoljivo atraktivna (van) muškarcima (ženama).*



## Kreativna vizualizacija u grupama

Mnoge od tehnika koje sam navela u ovoj knjizi mogu se lako prilagoditi za upotrebu u grupama. Kreativna vizualizacija je posebno dobra kada se koristi u grupi, pošto joj energija grupe automatski daje veliku moć. Energija svakog pojedinačnog podupire ostale, i u ovom slučaju cjelina postaje veća od zbroja svojih sastavnih dijelova.

Bez obzira na to u kakvu ste grupu uključen, da li je to vaša obitelj ili grupa prijatelja, radna grupa, socijalna grupa, crkvena ili duhovna grupa, ili učionica ili tečaj, možete ustanoviti da vam kreativna vizualizacija daje načina za postizanje ciljeva grupe, ili samo za produblivanje međusobnih odnosa.

Navodim nekoliko načina na koje možete koristiti kreativnu vizualizaciju u grupi:

**Pjevanje i pjevušenje.** Odaberite pjesme ili pjesmice koje izražavaju osjećaj, ideju ili stav koji želite ostvariti ili izgraditi u sebi i u svijetu. Glazba je moćno sredstvo za stvaranje promjena.

**Meditiranje i zamišljanje.** Odaberite cilj ili sliku, i neka svi sjede u tihoj meditaciji, vizualizirajući i afirmirajući je svi zajedno. Iznenadit će vas postignuti rezultati.

**Nacrt blaga.** Neka svatko pojedinačno napravi vlastiti nacrt blaga za cilj grupe, ili napravite jedan nacrt blaga svi zajedno kao grupa. Možete čak imenovati odbor za izradu nacrt blaga!

**Afirmacije.** Radite afirmacije udvoje, onako kako sam opisala u dijelu koji opisuje kako se rade afirmacije. Ili neka cijela grupa izgovara afirmacije naglas, svi zajedno.

**Iscjeljivanje.** Iscjeljivanje u grupama je izvanredno iskustvo. Vidite dio o meditacijama liječenja.

## **Kreativna vizualizacija u međusobnim odnosima**

Jedno od najvrijednijih polja za primjenu kreativne vizualizacije jeste poboljšanje naših međusobnih odnosa. Pošto su ljudska bića toliko osjetljiva u međusobnim odnosima, mi smo posebno podložni i lako prihvaćamo misli koje imamo jedan o drugom. Te misaone forme i osnovni stavovi koje one reflektiraju, jesu ono što stvara naše međusobne odnose i izaziva njihov sklad ili nesklad.

U odnosima, kao i u svemu drugom, dobijemo baš ono u što vjerujemo, što očekujemo i što "tražimo", na našim najdubljim nivoima. Ljudi s kojima dolazimo u dodir uvijek su jedno ogledalo, koje reflektira, naša vlastita vjerovanja, a istovremeno smo i mi sami ogledala, koja reflektiraju njihova vjerovanja. Zbog toga su odnosi sa ljudima jedan od najmoćnijih načina za sazrijevanje koje posjedujemo; ako iskreno pogledamo naše odnose možemo u velikoj mjeri vidjeti i kako smo ih stvorili.

Zauzmite stav potpune odgovornosti za vaš odnos. Pretpostavite za trenutak da ste vi sami odgovorni za stvaranje tog odnosa takvog kakav jeste, bez obzira koliko vam se čini da je druga osoba odgovorna za neke stvari. Ako postoji nešto u tom odnosu što vas ne zadovoljava, zapitajte se zašto ste i kako stvorili takav odnos. Pokušajte otkriti koja su vas osnovna vjerovanja u vama navela da stvorite odnos koji nije zadovoljavajući, sretan i ispunjavajući. Koji rezultat očekujete kada se zadržavate u jed-

nom nesretnom prostoru? (Uvijek postoji neki rezultat u svemu što radimo, inače to ne bismo radili.)

Ako stvarno *želite* imati duboko zadovoljavajuće odnose u životu, ako *vjerujete* da ste ih sposobni imati i ako ste spremni *prihvatiti* tu sreću i zadovoljstvo, onda ćete moći i stvoriti odnose koji su dobri za vas.

Evo nekoliko savjeta:

1. Razmotrite svoje ciljeve u tom odnosu. Što stvarno želite iz tog odnosa? Razmotrite sve nivoe - fizički, emocionalni, mentalni i duhovni. Napravite jednu idealnu scenu ili napravite nacrt blaga koje izražavaju vašu savršenu vizualizaciju tog odnosa.
2. Dobro i pošteno razmotrite koja vas vjerovanja i stavovi sprečavaju stvoriti to što želite. Možete koristiti proces čišćenja da vam pomogne doći u dodir sa svojim ograničavajućim stavovima. Na primjer, možete napisati "Razlog što ne mogu imati savršen odnos sa ... jeste...", ili "Razlog što ne mogu imati ono što želim u tom odnosu jeste...". I onda zapišite sve odgovore koji vam padnu na pamet.
3. Koristite afirmacije i vizuelno zamišljanje da promijenite svoja negativna vjerovanja i da započnete vizualizirati i stvarati lijepe, zadovoljavajuće odnose pune ljubavi.
4. Tehnika izgovaranja afirmacija jedno drugom može često pomoći da se odnosi začuđujuće poprave. Naravno, veoma je važno da međusobno komunicirate iskreno, iz vaših najiskrenijih osjećanja, o onome što volite ili ne volite i što želite. Ali, umjesto da se stalno žalite na nedostatke i slabosti jednog ili drugog, pokušajte se dogovoriti da afirmirate jedno drugom da se popravljate i napredujete u sazrijevanju i razvoju. Tako, umjesto "Damir, zašto me stalno prekidaš kada

nešto govorim" možda biste Damiru rekli s vremena na vrijeme "Veoma cijenim to što postaješ dobar slušalac." Na ovaj način ne samo da podsjećate Damira na jedan prijateljski način da bude bolji slušalac već počinjete mijenjati i vaše mišljenje o Damiru, kao i njegovo mišljenje o samom sebi.

Upamtite da potencijal za savršenstvo leži u okviru svakog odnosa, kao što leži u svakom pojedincu. On je već tu, samo ga treba otkriti otklanjanjem slojeva "tvari" kojim smo ga prekrili.

Nepotrebno često u stalnim odnosima mi smo se ukotvili u određenim ulogama i slikama, koje nam je teško mijenjati. To je kao da smo stavili sebe i jedan drugog u određenu kutiju s određenim etiketama na njoj. Mi nalazimo da ovo veoma sužava i ograničava, ali ne znamo uvijek kako izaći iz nje.

Kreativna vizualizacija nam daje savršeno sredstvo da se proširimo izvan naših uloga i stereotipa. Počnite vizualizirati i afirmirati nove likove za sebe i za drugog; uvidite potencijal za pozitivnu promjenu u svakoj ličnosti i svakoj situaciji, i dajte energiju i podršku toj pozitivnoj promjeni kroz kreativnu vizualizaciju.

## Živjeti kreativno

*Jedina uspješna manifestacija  
jeste ona koja donosi promjenu  
ili rast svijesti;  
to jest, ona koja je manifestirala Univerzalnu Mudrost  
ili je više otkrila..  
Isto tako kao što je manifestirala formu...*

David Spangler

u "Manifestiranju"

## Kreativna svijest

Kreativna vizualizacija nije samo tehnika već je u krajnjem slučaju jedno stanje svijesti. To je svijest u kojoj duboko shvaćamo da smo mi sami stalni tvorci našeg univerzuma i da mi preuzimamo odgovornost za to u svakom trenutku.

Mi nismo odvojeni od Univerzuma; mi smo božanski izrazi kreativnog principa na ovom nivou postojanja. Ne može se javiti nedostatak niti nestašica; ne postoji to što moramo pokušati postići i privući; u sebi posjedujemo potencijal za sve.

Manifestacija kroz kreativnu vizualizaciju jeste proces ostvarivanja i pojavljivanja našeg božanskog potencijala na fizičkom planu.

## Otkrivanje našeg višeg cilja

Osnovna potreba svakog ljudskog bića jeste da da pozitivan doprinos svijetu i ostalim ljudskim bićima, kao i da stvara i uživa u svom osobnom životu. Svi mi imamo mnogo ponuditi svijetu i jedan drugom, svatko na svoj poseban i jedinstven način. U velikom stupnju, naš osobni smisao za dobrobit je funkcija mjere do koje ovo izražavamo.

Svatko od nas ima značajan doprinos da pruži svom životnom vijeku. To može biti splet mnogih stvari, ili nešto sasvim jednostavno. Nazvala sam ovaj doprinos našim višim ciljem. To znači da ste uvijek to što i jeste u potpunosti, u svemu i prirodno, i da radite nešto ili više stvari koje stvarno volite da radite i koje radite s lakoćom.

Svi mi u svojim srcima osjećamo koji je naš viši cilj, ali ga često svjesno ne priznajemo, čak ni sebi. U stvari, većina ljudi ulaže mnogo napora da ga skrije od sebe i od svijeta. Oni se plaše i trude se izbjeći moć, odgovornost i sjaj koji se javljaju sa priznavanjem i izražavanjem njihovog stvarnog cilja u životu.

Kako idete dalje sa upotrebom kreativne vizualizacije, naći ćete da postajete sve više usklađeni i svjesni svog višeg cilja. Zapazite elemente koji se ponavljaju u vašim snovima, ciljevima i fantazijama, određene kvalitete koji postoje u stvarima koje radite i stvarate. To su važni putokazi prema bitnom značenju i cilju vašeg života.

U upotrebi kreativne vizualizacije ustanovit ćete da će vaša sposobnost manifestiranja raditi do stupnja do kojeg ste u skladu s vašim višim ciljem. Ako pokušavate manifestirati nešto, i to se ne pojavljuje, možda to ne odgovara vašem bitnom značenju i smislu vašeg života. Budite

strpljivi, i pozivajte vašeg unutarnjeg vodiča. O retrospektivi ćete vidjeti da se sve savršeno odvija.

Ovo je vrijeme velikih transformacija na našoj planeti. Svi mi imamo određenu ulogu, samim tim što smo spremni biti svoje vlastite, prave, veličanstvene osobe.

## **Vaš život je umjetnički rad**

Volim sebe zamišljati kao umjetnicu, i svoj život kao moje najveće umjetničko djelo. Svaki trenutak je trenutak stvaranja, i svaki trenutak stvaranja sadrži beskrajne mogućnosti. Mogu raditi onako kako sam uvijek radila, ili mogu razmotriti sve alternative, i pokušati nešto novo, i drugačije, i sa potencijalno boljim rezultatom. Svaki trenutak predstavlja novu mogućnost i novu odluku.

Kakvu divnu igru svi mi igramo, i kakav veličanstven oblik umjetnosti...