

Shakti Gawain

USTVARJALNA
VIZUALIZACIJA

USTVARJALNA VIZUALIZACIJA

Ustvarjalna vizualizacija je umetnost uporabe mentalnih podob in afirmacij, ki sproščajo pozitivne spremembe.

Učinkovita je na področju zdravja, izobrazbe, posla, športa in ustvarjalnih umetnosti.

Uspešnica in najljubša knjiga mnogih ljudi je pred petnajstimi leti, ko je prvič izšla, pomagala uvesti novo gibanje na področju osebnostne rasti. Samo v ZDA so jo prodali v nakladi dveh milijonov izvodov, prevedena pa je v 25 jezikov. Pričujoča izdaja je pregledana in izpopolnjena. Ustvarjalna vizualizacija zajema meditacije, vaje in tehnike, ki lahko postanejo del vaše vsakodnevne rutine in vam pomagajo obvladati življenje.

Klasični vodnik Shakti Gawain uči praktične metode, ki jih zlahka vnesete v vsakdanje življenje. Enostavne tehnike vam lahko pomagajo:

uporabiti moč domišljije, da v življenju ustvarite, kar si želite,
spremeniti negativne vzorce navad,
povečati samospoštovanje,
doseči poklicne cilje,
povečati uspešnost in imetje,
razviti ustvarjalnost,
povečati vitalnost ter izboljšati zdravje,
doživeti globoko sprostitvev
in še veliko drugega.

Shakti Gawain

USTVARJALNA VIZUALIZACIJA

Uporabite moč svoje
domišljije in ustvarite,
kar si v življenju želite



Alpha Center

Shakti Gawain
Ustvarjalna vizualizacija

Prevod

Vera Čertalič

Slika na naslovnici

Katarina Hribar

Lektorica

Gita Vuga

Prelom

Žiga Valetič

Založil

Alpha center d.o.o. Ljubljana

Odgovorna urednica

Mateja Hafner

Tisk

Tiskarna Pleško, 2012

Prvi ponatis, 1.000 izvodov

Naslov izvirnika:

CREATIVE VISUALIZATION

Original Edition Copyright 1978 by Shakti Gawain

Revised Edition Copyright 1995 by Shakti Gawain

New World Library, San Rafael, California USA

CIP- kataložni zapis o publikaciji

Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

159.954(035)

GAWAIN, Shakti, 1948-

Ustvarjalna vizualizacija : uporabite moč svoje domišljije in ustvarite,
kar si v življenju želite / Shakti Gawain ; [prevod Vera Čertalič]. -

1. ponatis. - Ljubljana : Alpha center, 2012

Prevod dela: Creative visualization, revised ed., cop. 1995

ISBN 978-961-6070-08-9

263038208

Vse pravice pridržane. Noben del te knjige se ne sme razmnoževati niti
razširjati v kakršni koli obliki brez pisnega soglasja založnika.

K A Z A L O

- 7 Izdajateljev predgovor
- 9 Uvod v drugo izdajo
- 11 Zahvale
- 11 Pismo bralcem
- 15 **Osnove ustvarjalne vizualizacije**
- 15 Kaj je ustvarjalna vizualizacija?
- 18 Kako deluje ustvarjalna vizualizacija
- 22 Preprosta vaja v ustvarjalni vizualizaciji
- 24 Pomembno je, da se sprostimo
- 26 Kako vizualizirati
- 29 Štirje temeljni koraki k učinkoviti ustvarjalni vizualizaciji
- 31 Ustvarjalna vizualizacija deluje le za dobro
- 33 Afirmacije
- 39 Duhovno »protislovje«
- 43 **Uporaba ustvarjalne vizualizacije**
- 43 Ustvarjalna vizualizacija je del življenja
- 46 Biti, delovati in imeti
- 47 Tri potrebne prvine
- 48 Stik z višjim jazom
- 51 Prepustiti se toku
- 54 Blaginja
- 58 Sprejeti dobro
- 67 Zdravljenje
- 75 **Meditacije in afirmacije**
- 75 Ozemljitev in pretakajoča se energija
- 76 Odpiranje energijskih središč
- 78 Ustvarjanje svetišča
- 79 Srečanje z vodnikom
- 82 Tehnika rožnatega mehurčka
- 82 Zdravilne meditacije
- 87 Invokacije
- 89 Kako uporabljati afirmacije

97	Posebne tehnike
97	Delovni zvezek za ustvarjalno vizualizacijo
100	Čiščenje
108	Pisanje afirmacij
109	Določanje ciljev
117	Idealno prizorišče
118	Zemljevidi zakladov
122	Zdravje in lepota
126	Skupinska ustvarjalna vizualizacija
128	Ustvarjalna vizualizacija v odnosih
133	Živeti ustvarjalno
133	Ustvarjalna zavest
134	Odkrivanje višjega smisla
135	Življenje je umetniško delo
137	O avtorici
139	Priporočeno branje

Izdajateljev predgovor k drugi izdaji

*Leta 1977 sva s prijateljico Shakti Gawain ustanovila majhno založbo. Nisva imela ne denarja ne izkušenj, toda po vsakem kratkem koraku, ki sva ga naredila, sva prepoznala naslednjega. Mislim, da naju je v založništvo vodila neka višja moč (ali kakorkoli jo že poi-
menujemo), ki se je ne eden ne drugi nisva zavedala.*

Leta 1978 je Shakti napisala knjigo Ustvarjalna vizualizacija. Najprej sva jo natisnila v dva tisoč izvodih. Morala sva si sposoditi denar, da sva plačala tisk. Ne spominjam se, da bi kaj vlagala v predstavitev; mislim, da recenzentom nisva odposlala niti enega izvoda. Toda prvi natis je kmalu pošel, glas o knjigi se je širil od ust do ust. Knjigarnarji so nama pripovedovali, da so ljudje kupili po en izvod, nato pa se po nekaj dneh vrnili in hoteli še pet ali deset izvodov, da bi jih podarili prijateljem. Knjiga se je sprva prodajala sama – to pripisujem Shaktijinemu jasnemu, klenemu pisateljskemu stilu, pa tudi pristnosti vsebine. Na tržišču se je pač pojavila knjiga, ki so jo ljudje želeli še in še prebirati, knjiga, ki so jo imeli radi in ji bili hvaležni za vse, kar jim je dala, saj jim je pomagala priklicati čudovite spremembe. Kmalu po izidu so naju bralci zasuli z navdušenimi pismi. Eno od meni najljubših, prelepih pisem je povzemalo občutke mnogih bralcev:

»Druge knjige o samopomoči, ki sem jih brala, so mi zbujale občutek, kakor da nekdo s prstom kaže name in mi govori: »Tako je to!« Shakti pa me je prijela za roko,

me popeljala v prelep vrt in mi izročila šopek cvetic, eno za drugo. Prijazno, blago in ljubeče. Hvala za prelepo knjigo.«

Ustvarjalna vizualizacija je bila v ZDA doslej prodana v več kot dveh milijonih izvodih in bila natisnjena v več kot dvajsetih tujih jezikih. Shakti je utrla poklicno pot mednarodno priznane in priljubljene predavateljice in voditeljice seminarjev, meni pa pot založnika. Knjiga nama je pokazala, kako naj vizualizirava in ustvarjava uspeh in Shakti bom večno hvaležen za vizijo in pogum, da jo je napisala.

Upam in molim, da vam bo Ustvarjalna vizualizacija pomagala ustvariti natanko tako življenje, kakršno si želite, življenje, v katerem boste resnično srečni, izpolnjeni, uspešni, zdravi, polni ljubezni, radosti in ustvarjalne energije. To vam obljublja, znova in znova pa seje izkazalo, da obljubo drži.

Marc Allen,

april 1995

Uvod v drugo izdajo

Stežka verjamem, da je minilo že toliko let, odkar je Ustvarjalna vizualizacija prvič izšla.

Tedaj mi je bilo trideset let in razkrivala sem svoje življenjsko poslanstvo. Nekaj let sem dejavno iskala, posvečala sem se raziskovanju vzhodnjaške filozofije in preučevanju psihologije Zahoda, saj sem si želela odkriti globlji pomen in namen svojega življenja. Nekatere tehnike in zamisli, ki sem jih prevzela, so globoko vplivale na moje zavedanje in življenje.

Tiste vrste človek sem, ki si ne more kaj, da ne bi pomenljivih odkritij pri priči zaupal vsakomur, ki je pripravljen poslušati. Začela sem svetovati ljudem, vodila sem manjše skupine in delavnice, poučevala zamisli in vaje, ki so mi pomagale rešiti osebne probleme in razširiti zavest.

Pomislila sem, da bi bilo mogoče dobro, ko bi vse te stvari napisala in izdala v knjigi, ki bi bila na razpolago slušateljem. Med pisanjem so me izmenično preplavljali valovi navdušenja in dvoma vase, ki se je izražal v mislih: »Kdo pa sploh sem, da pišem knjigo, v kateri svetujem ljudem, kako naj odkrijejo večjo življenjsko srečo in izpolnjenost? Noben strokovnjak nisem. Moje življenje ni popolno.

Prijatelj Marc Allen mi je pomagal izpiliti nerodne odlomke, me opogumljal, naj ne skrbim preveč in naj se raje posvetim ustvarjalnemu procesu. Odločila sva se, da bova knjigo izdala sama, pa čeprav sva bolj malo

vedela o založništvu, še manj pa o denarnih zadevah. Nekako se nama je posrečilo, da sva knjigo odnesla v nekaj knjigarn. Preostalo je zgodovina. Ljudem je bila všeč in pripovedovali so si o njej. V naslednjih nekaj letih je polagoma postala uspešnica in po vsem svetu jo ljudje še danes radi kupujejo. Mislim, daje eden od razlogov za njeno uspešnost to, da je kratka, preprosta, praktična in ponuja tehnike, ki jih lahko bralci pri priči in učinkovito uporabljajo.

V izjemno zadovoljstvo mi je bilo, ko sem prejemale na tisoče pisem, ki so mi govorila, kako zelo je knjiga pomagala ljudem z nekaterimi posebnimi in včasih tudi hudimi težavami. Hvaležna sem, ker sem imela priložnost, da sem jim bila v pomoč.

Vzporedno s prodajo knjige se je uspešno razvijalo tudi moje delo. Že nekaj let vodim delavnice po vsem svetu in napisala in izdala sem še več drugih knjig. Ustvarjalna vizualizacija je tudi meni pomagala najti življenjsko pot.

Če poznate prvo izdajo, upam, da vam bodo spremembe všeč. Če knjigo prvič berete, naj vam pomaga ustvariti vse, kar vam poželita duša in srce.

Shakti Gawain,

aprila 1995

Zahvale

Hvala vama, Marc Allen in Dean Campbell, za ljubezen in podporo pri pisanju knjige in tudi sicer. Zahvaljujem se Rainbow Canyon za globoko prijateljstvo, še posebej pa svoji mami Elizabeth za vso ljubezen, modrost in spodbude.

Rada bi se zahvalila tudi vsem izjemnim učiteljem, ki so obogatili in osrečili moje življenje, a mi tudi pomagali razumeti stvari, o katerih v knjigi pišem. Nekateri so bili moji gurui, nekateri moji prijatelji in partnerji, z drugimi pa so me zbližale knjige. Vsem pošiljam ljubeče pozdrave in jim izražam globoko hvaležnost.

In ne nazadnje bi rada izrekla priznanje in hvaležnost svojemu notranjemu vodniku, ki mi kaže pot ... me opominja, kako lepo je življenje ... in ki je pravzaprav odgovoren za to, da sem knjigo napisala.

Pismo bralcem

Dragi prijatelji!

Odločila sem se, da napišem knjigo, saj se mi je zdelo, da bom tako najboljše delila z vami mnoge prelepe stvari, ki so, ko sem jih spoznala in sprejela, poglobile in razširile moje doživljanje in radost življenja.

Nisem strokovnjak za ustvarjalno vizualizacijo. Preučujem jo in bolj ko se poglobljam vanjo in jo uporabljam, bolj odkrivam, kako obsežne in raznolike možnosti ponuja ... tako neskončno ustvarjalna je kot naša domišljija.

Knjiga naj vam bo uvod in delovni zvezek za učenje in uporabo ustvarjalne vizualizacije. Zelo malo gradi-va je mojega; gre za sintezo najbolj praktičnih in kori-stnih zamisli in tehnik, ki sem jih spoznala med svojim preučevanjem.

Črpala sem iz mnogih virov. Na koncu knjige boste našli seznam priporočene literature, o kateri mislim, da se vam bo zdela zanimiva in vam bo v pomoč.

*V knjigi opisujem veliko različnih tehnik. Najbrž bo-
ste kmalu spoznali, da je bolje, če se jih ne trudite pri
priči osvojiti, temveč jih osvajate postopoma. Predla-
gam vam, da prebirate knjigo počasi in spotoma pre-
skusite nekatere vaje; dajte si priložnost, da jih pono-
tranjite. Lahko pa tudi knjigo preberete do konca in se
je nato lotite še enkrat in počasi.*

*Ljubeče vam jo podarjam ... naj vam prinese srečo ...
naj vam pomaga vnašati čedalje več radosti, zadovolj-
stva in lepote v življenje ... naj neguje luč, ki sije v vas ...*

Uživajte!

Z ljubeznijo,

Shakti

Knjiga je posvečena tebi

OSNOVE USTVARJALNE VIZUALIZACIJE

*Vsak trenutek življenja je neskončno ustvarjalen
in veselje je brezkraino radodarno.
Samo izreči vam je treba dovolj jasno prošnjo,
in vse, kar si vam srce zaželi, se bo zgodilo.*

Kaj je ustvarjalna vizualizacija?

Ustvarjalna vizualizacija je tehnika, s katero uporabljate svojo domišljijo, da v življenju ustvarite, kar si želite. Ustvarjalna vizualizacija ni nič novega, nenavadnega ali čudnega. Uporabljate jo vsak dan, pravzaprav vsako minuto. Je naravna moč domišljije, osnovna ustvarjalna energija univerzuma, in stalno jo uporabljate, pa naj se tega zavedate ali ne.

Mnogi smo bolj ali manj podzavestno uporabljali moč ustvarjalne vizualizacije že poprej. Zaradi globoko vcepljenih zamisli o življenju smo samodejno in podzavestno pričakovali in si zamišljali, da so pomanjkanje, omejitve, težave in problemi pač naša usoda. In več ali manj smo si jih tudi ustvarjali.

Knjiga govori o zavestni uporabi naravne ustvarjalne domišljije. Predstavljam vam jo kot tehniko, s katero boste ustvarjali, kar si resnično želite – ljubezen, izpolnitev, uživanje, zadovoljujoče odnose, delo, ki vas bo nagrajevalo, samoizražanje, zdravje, lepoto, uspešnost, notranji mir in skladnost ... karkoli si vam srce

poželi. Uporaba ustvarjalne vizualizacije je ključ, ki odpira vrata dobroti in obilju življenja.

Domišljija je sposobnost, da ustvarite zamisel ali miselno podobo ali da nekaj začutite. V ustvarjalni vizualizaciji jo uporabljate tako, da ustvarite jasnejšo podobo, zamisel ali občutek nečesa, kar želite udejanjiti. Nato se na zamisel, občutek ali podobo redno osredotočate in ji tako dajete pozitivno energijo, dokler ne postane objektivna resničnost; ... drugače povedano, dokler v resnici ne dosežete, kar ste si bili zamislili.

Cilj lahko sega na vsa področja – na telesno, čustveno, miselno ali duhovno. Lahko se zamislite v novem domu ali v novi službi, v zadovoljujočem odnosu, umirjenega in vedrega počutja ali pa z boljšim spominom in večjo sposobnostjo učenja. Ali pa se vidite, kako zlahka opravite s težavnimi okoliščinami. Lahko se upodobite kot žareče bitje, polno svetlobe in ljubezni. Delovati je mogoče na vseh ravneh in na vseh boste dosegli rezultate ... S pomočjo izkušenj boste spoznali, katere podobe in tehnike vam najbolj ustrezajo.

Recimo, da ste nezadovoljni na svojem delovnem mestu. Če čutite, da vam delo pravzaprav ustreza in bi bilo potrebno predrugati le nekatere zunanje dejavnike, si lahko začnete predstavljati spremembe, ki si jih želite. Če to ne deluje ali če čutite, da bi raje prevzeli drugo delo, se osredotočite na podobe, v katerih se vidite v zaželenem delovnem okolju.

Tehnika je pravzaprav enaka, pa naj se odločite za prvo ali za drugo. Potem ko se sprostite in dosežete

globoko, mirno, meditativno stanje uma, si predstavljajte, da delate v idealnih delovnih okoliščinah.

Zamislite si, da v fizičnem okolju, ki vam ugaja, opravljate delo, v katerem uživajte in vas zadovoljuje, da so vaši odnosi s sodelavci harmonični, da ste spoštovani in ustrezno plačani. Dodajte podrobnosti, ki se vam zdijo pomembne, kot so delovni čas, obseg samostojnosti oziroma odgovornosti, ki jo imate, itd. Poskusite začutiti, da je mogoče; doživljajte podobo, kakor da bi bila resnična. Skratka, predstavljajte si jo natančno tako, kakršno si želite!

Večkrat, morda dvakrat dnevno ali kadar se spomnite, to kratko, preprosto vajo ponovite. Če sta vaša želja in namera za spremembe jasni, je zelo verjetno, da se vam bo v življenju prav kmalu kaj spremenilo.

Omeniti moram, da tehnike ne gre uporabljati za »nadzorovanje« vedenja drugih ljudi ali za to, da bi jih napeljali k ravnanju proti njihovi volji. Deluje tako, da raztaplja naše notranje omejitve v naravno harmonijo in samouresničenje, saj nam pomaga udejanjati naš najpozitivnejši vidik.

Ustvarjalne vizualizacije se lahko poslužujete, četudi ne verjamete v metafizične ali duhovne ideje, res pa je, da morate nekatere zamisli sprejeti kot možne. Ni treba, da »verujete« v moči zunaj vas.

Potrebni sta le želja, da bi obogatili svoje znanje in obstoj, in dovolj odprt um, da pozitivno naravnani poskusite nekaj novega.

Preučite načela, odprtega duha in srca preskusite tehnike, nato pa sami presodite, ali vam koristijo.

Če vam, jih uporabljajte in razvijajte; spremembe, ki se bodo sprožile v vas in v vašem življenju, bodo prav kmalu presegle vse, o čemer ste na začetku sanjali ...

Ustvarjalna vizualizacija je magija v najresničnejšem in najvišjem pomenu besede. Zajema razumevanje in naravnavanje na naravna načela, ki vladajo delovanju univerzuma, pa tudi učenje, kako jih čim bolj zavestno in ustvarjalno uporabiti.

Ko ne bi še nikoli videli prelepe cvetice ali čudovitega sončnega zahoda, pa bi vam ju kdo opisoval, bi se vam gotovo zdela čudežna (kar tudi sta!). Potem ko bi jih nekaj videli in se malce poučili o naravnih zakonih, ki ju porajajo, bi počasi razumeli, kako nastane ta; zazdela bi se vam povsem naravna in nič kaj posebaj skrivnostna.

To velja tudi za proces ustvarjalne vizualizacije. Potem ko obvladamo in udeležujemo temeljne, globlje delujoče zamisli, postane vse tisto, kar naša omejena vednost, ki smo jo dosegli z racionalnim umom, sprva dojemamo kot osupljivo in nemogoče, popolnoma samoumevno.

Ko boste to storili, bo morebiti kazalo, da delate čudeže v svojem življenju ... in jih tudi boste!

Kako deluje ustvarjalna vizualizacija

Oglejmo si najprej nekaj medsebojno povezanih načel, tako da bomo bolje razumeli delovanje ustvarjalne vizualizacije.



Fizično vesolje je energija

Znanost počasi odkriva, kar vedo metafizični in duhovni učitelji že stoletja. Naše fizično vesolje sploh ni sestavljeno iz »materije«; njeno osnovna sestavina je nekakšna sila ali esenca, ki ji rečemo energija.

Stvari so videti trdne in oddvojene na ravni, na kateri jih običajno zaznavajo naši telesni čuti. Na finejših ravneh, na ravni atomov in delcev, pa se navidezno trdna snov pojavlja v čedalje manjših delcih znotraj delcev, za katere se nazadnje izkaže, da so čista energija.

V fizičnem pogledu smo energija in vse znotraj in okrog nas je sestavljeno iz energije. Vsi smo del ene samega velikega energijskega polja. Stvari, ki jih zaznavamo kot trdne in oddvojene, so le različne oblike osnovne energije, katere del smo vsi. Tudi v dobesednem, fizičnem smislu smo vsi eno.

Energija vibrira z različno hitrostjo, zato ima različne lastnosti, od finejših do gostejših. Misel je relativno fina, lahka oblika energije in se zato zlahka in hitro spreminja. Snov je relativno gosta, sprijeta energija, zato se premika in spreminja počasneje. Tudi znotraj snovi vlada velika raznolikost. Živo tkivo je finejša, spreminja se hitreje in mnoge stvari zlahka vplivajo nanj. Skala je veliko gostejša oblika, počasneje se spreminja in težje je vplivati nanjo. Pa vendar tudi nanjo vpliva fina, lahka energija vode, na primer, in jo v doglednem času spremeni. Vse oblike energije so medsebojno povezane in delujejo druga na drugo.

Energija je magnetna

Eden od zakonov energije se glasi: Energija določene kvalitete ali vibracije privlači energijo podobne kvalitete in vibracije.

Misli in občutki imajo svojo magnetno energijo, ki privlači energijo podobnih lastnosti. Delovanje tega načela je mogoče opaziti, ko »naključno« srečamo človeka, na katerega smo bili pravkar pomislili, ali pa se nam zgodi, da vzamemo v roke knjigo, v kateri je natančno tisti podatek, ki ga tedaj potrebujemo.

Oblika sledi ideji

Misel je hitra, lahka, gibljiva energijska oblika in se v primerjavi z gostejšimi oblikami, kot je snov, hipno udejanja.

Ustvarjamo vedno najprej v miselni obliki. Najprej se pojavi misel ali ideja, šele nato pride do udejanjenja. »Skuhala bom večerjo,« je ideja, ki se rodi pred pripravljanjem obroka. »Rada bi novo obleko,« je misel, ki ji nato sledi nakup. »Potrebujem službo,« pomislimo, preden jo dejansko najdemo, in tako dalje.

Slikarja najprej spreleti misel oziroma dobi navdih, nato ustvari sliko. Gradbenik najprej izdelava načrt, nato zgradi hišo.

Ideja je kot predloga; ustvari podobo oblike. Podoba se nato namagnetni in prevaja fizično energijo v obliko, ki se naposled udejanja na fizični ravni.

Isto načelo velja tudi tedaj, ko svojih idej ne udejanjamo s telesnim delovanjem. Ideja ali misel, ki jo ohranjamo

v umu, je energija, ki bo privabila in ustvarila obliko na materialni ravni. Če stalno razmišljate o bolezni, se prav lahko zgodi, da boste zboleli; če verjamete, da ste lepi, boste tudi postali lepi. Podzavestne misli in občutki, ki tičijo v nas, delujejo podobno.

Zakon sevanja in privlačnosti

To je načelo, ki pravi, da nam univerzum odseva vse, kar vanj pošiljamo. »Kar seješ, to boš žel.«

Praktično gledano to pomeni, da v življenje vedno privlačimo tisto, o čemer največ razmišljamo, kar najtrdneje verjamemo, kar najgloblje pričakujemo oziroma si najbolj živo zamišljamo.

Ko smo negativno nastrojeni in prestrašeni, negotovi ali se bojimo, pogosto privabimo prav izkustva, okoliščine ali ljudi, ki se jih najbolj izogibamo. Če smo bolj pozitivno naravnani in pričakujemo ali si predstavljamo veselje, zadovoljstvo in srečo, bomo privabili in ustvarili ljudi, okoliščine, dogodke in ljudi, ubrane s pozitivnimi pričakovanji. Če si torej zavestno predstavljamo svoje želje, nam to pomaga, da jih udejanjimo.

Uporaba ustvarjalne vizualizacije

Proces spremembe ne poteka na površinskih ravneh in samo »pozitivno mišljenje« ne zadostuje. Zajema raziskovanje, odkrivanje in spreminjanje najglobljih, najtemeljnejših življenjskih naravnosti. Zato je učenje uporabe ustvarjalne vizualizacije globoko in pomembno razvojno izkustvo. Med procesom

pogosto odkrijemo, kako se zadržujemo in s strahovi in podzavestnimi prepričanji oviramo dosego zadovoljstva in izpolnjenosti. Ko te omejujoče naravnosti jasno prepoznamo, jih v procesu ustvarjalne vizualizacije lahko razkrojimo in si dopustimo prostor, v katerem najdemo in zaživimo naravno stanje večje sreče, izpolnjenosti in ljubezni ...

Sprva boste ustvarjalno vizualizacijo mogoče vadili v posebnih trenutkih in za posebne namene. Ko vam bo prešla v navado in boste zaupali v rezultate, ki vam jih lahko prinese, pa bo postala sestavni del vašega procesa razmišljanja. Spremenila se bo v stanje zavesti, v stalno zavedanje, da ste nenehni ustvarjalec svojega življenja.

In prav to je končni cilj ustvarjalne vizualizacije – da postane vsak trenutek v vašem življenju trenutek čarobne stvaritve, v kateri povsem naravno izbiramo najboljše, najčudovitejše, najbolj izpolnjeno življenje, ki si ga moremo zamisliti ...

Preprosta vaja v ustvarjalni vizualizaciji

1. VAJA

Tole je vaja v osnovni tehniki ustvarjalne vizualizacije:

Najprej si nekaj zaželite. Za to vajo izberite kaj preprostega, nekaj takega, kar menite, da bi zlahka dosegli. Mogoče je to predmet, ki bi ga radi imeli, položaj, v katerem bi se radi znašli, ali življenjske okoliščine, ki bi jih radi izboljšali.

1. VAJA, KO SI NEKAJ ZAŽELIS!

Udobno sedite ali ležite v mirnem kotičku, kjer vas nihče ne bo motil. Popolnoma se sprostite. Začnite s prsti na nogah in se pomikajte do temena, sproščajte mišice drugo za drugo, vsa napetost naj vam odteče iz telesa. Dihajte s trebušno prepono, počasi in globoko. Počasi štejte nazaj od deset do ena in čutite, kako se ob štetju čedalje globlje sproščate.

Ko čutite, da ste povsem sproščeni, si zamislite stvar, ki si jo želite, natanko tako, kakršne bi radi. Če gre za predmet, si ga zamislite ob sebi, upodobite se, kako ga uporabljate, občudujete, se ga radostite, ga kažete prijateljem. Če gre za položaj ali dogodek, se zamislite v njem in vse naj se dogaja natanko tako, kot želite. Lahko si predstavljate, kaj ljudje govorijo ali podrobnosti, zaradi katerih je videti resničnejši.

Privoščite si krajši čas ali pa kar nekaj minut, da si živo predstavljate – kar vam bolj ustreza. Zabavajte se. V izkustvu morate uživati kot otrok, ko sanjari o darilu, ki si ga želi za rojstni dan.

Obdržite misel ali podobo v umu in si povejte nekaj zelo pozitivnih, samopotrjevalnih stavkov (glasno ali potihem, kot vam je ljubše) o njej:

Preživljam prelep konec tedna v hribih.

Kako čudovite počitnice.

ali

Uživam v razgledu iz svojega prostornega novega stanovanja.

ali

Učim se ljubiti samega sebe in se sprejemati takega, kakršen sem.

Pozitivni stavki ali afirmacije so pomemben del ustvarjalne vizualizacije, a jih bom podrobneje obravnavala v naslednjih poglavjih.

Vizualizacijo lahko sklenete z odločno izjavo same-mu sebi:

RECICI { *To ali kaj boljšega se zdaj povsem zadovoljujoče in harmonično udejanja zame in za najvišje dobro vseh vpletenih.*

Izjava pušča prostor za nekaj drugačnega in celo boljšega od tega, kar ste si bili izvirno zamislili, obenem pa vas tudi opominja, da proces deluje le v skupno korist vseh.

Če se vam porajajo dvomi ali nezdržljive misli, se jim ne upirajte in jih ne skušajte preprečiti. Dali bi jim le moč, ki je sicer nimajo. Pustite, da se pretakajo skozi vašo zavest, pripoznajte jih in se vrnite k svojim pozitivnim stavkom in podobam.

Vztrajajte v procesu, dokler se vam zdi zanimiv in v njem uživata. Lahko traja pet minut ali pol ure. Ponavljajte ga vsak dan ali kolikor pogosto morete.

Kot vidite, je osnovni proces enostaven, vendar je za njegovo učinkovito uporabo potrebno dodatno razumevanje in oplemenitenje.

Pomembno je, da se sprostimo

Ko boste začeli z učenjem ustvarjalne vizualizacije, je zelo pomembno, da se globoko sprostite. Vzorci mož-

ganskih valov se v sproščnem telesu in umu spremenijo in upočasnijo. To globljo, počasnejšo raven ponavadi imenujemo alfa raven (medtem ko se običajna, delovna, budna zavest imenuje beta raven) in sodobni znanstveniki na široko preučujejo njeno delovanje.

Odkrili so, da je alfa raven zelo zdravo stanje zavesti, saj izredno sprošča um in telo. Zanimivo je tudi odkritje, da s pomočjo vizualizacije sproža spremembe v tako imenovanem objektivnem svetu in to precej učinkoviteje kot dejavnejša beta raven. Če se boste torej naučili globoko se sprostiti in uporabljati ustvarjalno vizualizacijo, boste lahko sprožili veliko več učinkovitejših življenjskih sprememb, kot jih morete sprožiti z razmišljanjem, zaskrbljenostjo, načrtovanjem in prizadevanjem, da bi spletkarili s stvarmi in z ljudmi.

Če ste že osvojili kako posebno metodo globokega sproščanja in stopanja v umirjeno, meditativno stanje in se nanjo navadili, jo vsekakor uporabljajte še naprej. Če ni tako, se boste morebiti odločili za metodo, ki sem jo opisala v prejšnjem poglavju – za počasno in globoko dihanje, zaporedno sproščanje vseh telesnih mišic in počasno štetje nazaj od deset do ena. Če vam je telesno sproščanje težavno, bi vam nemara koristil pouk joge, meditacije in zmanjševanja stresa, saj bi vam v tem pogledu gotovo pomagal. Ponavadi že malo vaje v sproščanju dela mojstra. Stranska korist vsega tega pa je, da globoka sprostitev zdravo in dobrodejno vpliva na čustveno, telesno in umsko raven.

Posebej koristno je, če se ustvarjalni vizualizaciji posvečate zvečer, tik preden zaspate, ali zjutraj, takoj ko

se prebudite, saj sta um in telo tedaj globoko sproščena in dojemljiva. Mogoče se ji boste najbolje posvetili leže v postelji, če pa se bojite, da bi zaspali, raje sedite in se z ravno hrbtenico in uravnoteženi udobno namestite na rob postelje ali na stol. Zravnana hrbtenica omogoča pretok energije in lajša prehod v globoko alfa stanje. Meditacija in ustvarjalna vizualizacija, ki si ju morebiti privoščite čez dan, vas bosta sprostili in osvežili, dan pa se vam bo bolj gladko odvijal.

Kako vizualizirati

Mnogi se sprašujejo, kaj natanko pomeni izraz »vizualizirati«. Nekateri skrbi, ker pravzaprav ne »vidijo« mentalne slike ali podobe, ko zaprejo oči in si prizadevajo, da bi vizualizirali. Ko prvič poskusijo vizualizirati, začutijo, da se »nič ne dogaja«. Ponavadi se ovirajo sami, saj se preveč trudijo. Mogoče mislijo, da obstaja neki »pravi način« in daje njihovo izkustvo nepravilno ali neustrezno. Če se vam to dogaja, morate pregnati skrbi, se sprostiti in sprejeti, kar se vam naravno dogaja.

Ne prilepite se na izraz »vizualizirati«. *Sploh ni potrebno, da v mislih vidite podobo.* Nekateri poročajo, da vidijo zelo jasne, ostre podobe, ko zaprejo oči in si nekaj zamislijo. Drugi ne »vidijo« ničesar; samo zaznavajo ali čutijo ali pa nekako »mislijo na to«. Vse to je popolnoma v redu in prav. Nekateri smo pač bolj vizualni tipi, drugi bolj slušni ali pa bolj kinestetični. Vsi stalno uporabljamo svojo domišljijo, nemogoče je, da je ne

za lectures ↓

bi. Torej je vsak proces, ki ga z vizualizacijo sprožimo, povsem v redu.

Če pa vam še vedno ni jasno, kaj pomeni vizualizirati, preberite vaje v nadaljevanju, zaprite oči in ugotovite, kaj se dogaja v vas:

* VAYA

Zaprite oči in se globoko sprostite. Pomislite na kako sobo, ki vam je znana, mogoče na svojo spalnico ali dnevno sobo. Spomnite se znanih podrobnosti v njej, barve preproge, na primer, razporeda pohištva, kako svetla ali temna je. Predstavljajte si, da stopite vanjo in sedete ali ležete na udoben stol, kavč ali posteljo.

Zdaj se spomnite kakega prijetnega doživetja iz zadnjih dni, najbolje takega, ki vam je zbudilo prijetne telesne občutke, kakega slastnega kosila, na primer, masaže, plavanja v hladni vodi, ljubljenja. Prikličite si ga v spomin čim bolj živo, podoživite ga in znova uživajte v prijetnih občutkih.

Predstavljajte si, da ste v kakem idiličnem podeželskem okolju, mogoče počivate na mehki zeleni travi ob hladni reki ali pa se sprehajate po prelepem, bujnem gozdu. Lahko si izberete kraj, kjer ste že bili, ali pa idealen kraj, kamor bi radi šli. Pomislite na podrobnosti in ga ustvarite takega, kot bi želeli, da bi bil.

Proces, ki ste ga izpeljali, da ste si prizore priklicali v um, je vaš način »vizualiziranja«.

Ustvarjalna vizualizacija pravzaprav zajema dve različni razpoloženji. Eno je sprejemajoče, drugo je dejavno. V

sprejemajočem se sprostimo in dopustimo podobam ali vtisom, da se porodijo, ne da bi izbirali podrobnosti v njih; vzamemo, kar pride. V dejavnem razpoloženju zavestno izbiramo in ustvarjamo, kar bi radi videli ali si predstavljali. Oba procesa sta pomembna dela ustvarjalne vizualizacije in z vajo boste okrepili tako sposobnosti sprejemanja kot sposobnosti dejavnega predstavljanja.

Nekatere težave pri vizualizaciji

Nekateri ljudje občasno popolnoma blokirajo sposobnost vizualizacije ali upodabljanja in čutijo, da kratko malo »ne morejo«. Blokado ponavadi porodi strah in mogoče jo je premagati, če si človek, ki jo doživlja, zaželi problem rešiti.

Sposobnost ustvarjalne vizualizacije ponavadi blokiramo zato, ker se bojimo, na kaj bi lahko naleteli, ko bi pogledali vase – gre za strah pred lastnimi občutki in čustvi, ki jih ne poznamo.

Nekemu moškemu, ki se je udeležil mojega tečaja, se vizualiziranje ni in ni posrečilo. Med meditiranjem je vedno zaspal. Izkazalo se je, da je v eni od poprejšnjih vizualizacij doživel globoko čustveno izkušnjo in bal se je, da bi ga čustvenost, ki bi jo izražal pred drugimi, spravila v zadrego.

Neka ženska je težka vizualizirala, dokler se ni podvrgla terapiji in prepoznala, podoživela in sprostila boljše občutke, ki jih je bila zatrla v otroštvu.

Nič, kar je v nas, nas ne more prizadeti; smo le ujetniki strahu pred doživljanjem lastnih občutkov.

Če se med meditacijo pojavi kaj nepričakovanega ali nenavadnega, je najbolje, da si stvar jasno in v celoti ogledate in jo čim globlje podoživite. Odkrili boste, da bo sčasoma izgubila vso moč nad vami. Strahove nam zbujejo stvari, s katerimi se ne spoprimemo. Vir strahu zgubi svojo moč, ko smo si ga pripravljani v celoti in podrobno ogledati. Če se vam nikakor ne posreči, je najbolje, da se zatečete k dobremu svetovalcu ali terapevtu, ki vam bo pomagal, da boste svoje občutke sprejeli in izrazili. To je še posebej pomembno, če ste v življenju veliko trpeli in bili velikokrat ranjeni.

Na srečo so problemi z vizualizacijo razmeroma redki. Praviloma se ustvarjalna vizualizacija odvija sama od sebe in bolj ko jo vadite, lažje jo udejanjate. Mogoče pa boste ugotovili, da lažje govorite afirmacije in da imate z njimi več uspeha (glej naslednja poglavja).

Štirje temeljni koraki k učinkoviti ustvarjalni vizualizaciji

1. Določite si cilj

Odločite se za nekaj, kar bi radi imeli, uresničili ali ustvarili ali si prizadevali doseči. Posežete lahko na poljubno raven – lahko gre za službo, hišo, odnos, spremembo v vas samih, večjo uspešnost, srečnejše stanje duha, boljše zdravje, lepoto, boljše zdravstveno stanje, rešitev problema v družini ali skupnosti in tako dalje.

Sprva izbirajte cilje, v katere zlahka verjamete in čutite, da bi jih mogli uresničiti v bližnji prihodnosti. Tako

se vam ne bo treba boriti proti negativnemu odporu, ki bi ga morda začutili, in boste z učenjem ustvarjalne vizualizacije zelo povečali občutke uspešnosti. Pozneje, ko boste že nekaj časa vadili, se lahko lotite težjih problemov in stvari, ki predstavljajo večji izziv.

2. Ustvarite si jasno zamisel ali podobo

Ustvarite si natančno idejo, miselno podobo ali občutek stvari ali položaja, ki si ga želite. Razmišljajte v sedanjem času, kakor da bi že obstajal. Upodobite se v položaju, kakršnega si želite. Zajame naj čim več podrobnosti.

Morebiti si boste zaželeli podobo tudi narisati in oblikovati zemljevid zakladov (podrobneje ga bom opisala pozneje). Korak je neobvezen in sploh ni nujen, a pogosto kar pomaga (in je tudi zabaven!).

3. Pogosto se osredotočajte nanjo

Zamisel ali podobo si pogosto priključite v spomin, tako v tihih meditativnih obdobjih kot tudi čez dan, ko slučajno pomislite nanjo. Tako bo postala sestavni del vašega življenja, resničnejša bo in uspešnejše jo boste načrtovali.

Jasno se osredotočite nanjo, vendar tudi lahko in sproščeno. Pomemben je občutek, da se ne naprezate in da vanjo ne vlagate prekomerne energije – kar bolj ovira kot pomaga.

4. Nabijte jo s pozitivno energijo

Ko se osredotočate na cilj, mislite nanj pozitivno in spodbudno. Pozitivno si govorite o njem; da obstaja,

da ste ga dosegli ali ga pravkar dosegate. Opazujte se, kako ga sprejemate ali dosegate. Tem pozitivnim stavkom rečemo afirmacije. Ko jih govorite, poskusite vsaj za hip opustiti vsak dvom ali nejevero, ki vas morda navdaja. Vadite občutek, da je to, kar si želite, zelo resnično in mogoče.

Nadaljujte s procesom, dokler cilja ne dosežete ali vas ne zanima več. Vedite, da se cilji velikokrat spreminjajo, kar je povsem naraven del procesa spreminjanja in rasti. Zato se ne trudite vztrajati, ko vam energija zanj poide – če vas ne zanima več, mogoče pomeni, da si morate na novo ogledati, kaj si želite.

Če ugotovite, da se je cilj spremenil, si to vsekakor priznajte. Popolnoma jasno naj vam bo, da ste prejšnji cilj opustili. Zaokrožite ciklus starega in začnite ciklus novega. Tako ne boste zmedeni in se ne boste počutili »porazene«, saj boste vedeli, da ste se le spremenili.

Ko cilj dosežete, zavestno priznajte, da ste ga izpeljali. Pogosto dosežemo stvari, ki smo si jih želeli ali vizualizirali, pozabimo pa opaziti, da smo uspeli! Bodite si torej hvaležni in potrepljajte se po ramenu. Ne pozabite se zahvaliti univerzumu, ker je uresničil vašo prošnjo.

Ustvarjalna vizualizacija deluje le za dobro

Ne bojte se, da bi bilo ustvarjalno vizualizacijo mogoče uporabljati v škodljive namene. Ustvarjalna vizualizacija je pripomoček za odstranjevanje in razdiranje

ovir, ki smo jih nastavili naravno harmoničnemu, bogatemu in ljubečemu pretoku veselja. Resnično učinkovita je le tedaj, ko jo naravnamo na svoje najvišje cilje in namene, na najvišje dobro vseh bitij.

Če bi jo kdo poskusil uporabljati v škodljive ali razdiralno sebične namene, bi le dokazoval svoje nepoznavanje naravnih zakonov, enako temeljnega načela, kot je zakon sevanja in privlačnosti: »Kar seješ, boš žel.« Kar poskusite ustvariti drugemu, se vam vedno povrne. To velja za ljubeča, koristna in zdravilna dejanja, pa tudi za negativna in razdiralna. Bolj ko boste ustvarjalno vizualizacijo posvečali svojim najvišjim ciljem, pa tudi ljubezni in služenju drugim, več ljubezni, sreče in uspeha bo našlo pot do vas.

Da bi se tega zagotovo zavedali, je pametno, da vsakemu procesu ustvarjalne vizualizacije dodate naslednjo izjavo:

*To ali kaj boljšega
se zdaj povsem zadovoljujoče in harmonično
udejanja zame
in za najvišje dobro vseh vpletenih.*

Naj navedem primer: če vizualizirate napredovanje v službi, si ne predstavljajte, da bo vaš nadrejeni odpuščen, temveč si zamislite, da se bo lotil česa boljšega ali da bo dobil boljše mesto, kjer bo bolj zadovoljen, tako da bo dobro za oba. Ni vam treba razumeti ali si domisliti, kako se bo zgodilo, ali določati, kako bi bilo najbolje; kratko malo domnevajte, da se bo izteklo najbolj

je za vse, univerzalni inteligenci pa dovolite, da poskrbi za podrobnosti.

Afirmacije

Afirmacije so ena od najpomembnejših prvin ustvarjalne vizualizacije. Afirmirati pomeni potrditi, utrditi, »napraviti trdno«. Afirmacija je odločna, pozitivna izjava, da je nekaj že res. »Potrjujete« tisto, kar si predstavljate.

Večina se nas zaveda dejstva, da poteka v našem umu domala neprekinjen notranji »dvogovor«. Um se nenehno pogovarja s samim seboj, brez konca in kraja govori o življenju, svetu, občutkih, problemih in drugih ljudeh.

Besede in ideje, ki se nam motajo po mislih, so zelo pomembne. Večino časa se toka misli niti zavedamo ne, pa čeprav je tisto, kar si v umu govorimo, temelj, na katerem oblikujemo svoje doživljanje resničnosti. Miselni komentar vpliva na naše občutke in zaznave vsega, kar se nam v življenju dogaja, in prav te miselne oblike naposled privabijo in ustvarijo vse, kar se nam zgodi.

Vsak, ki meditira, ve, kako težko je utišati notranji »govor misli«, ki ovira povezavo z globljim, modrejšim intuitivnim umom. Ena od tradicionalnih meditativnih tehnik vključuje tudi mirno in čim bolj objektivno opazovanje notranjega dvogovora. Izkušstvo je zelo dragoceno, saj vam omogoča, da vsebino svojih misli ozavestite. Mnoge so podobne magnetofonskim posnetkom starih vzorcev, ki nas spremljajo od otroštva

dalje. Gre za staro »programiranost«, ki smo jo prevzeli v preteklosti, a še zmeraj vpliva na vse, kar se nam dogaja danes. Prav možno je, da boste ugotovili, kako porazno mislite o sebi: »Tega ne bom zmogel,« ali »To se mi ne bo nikoli posrečilo.«

Z uvajanjem afirmacij začnemo nadomeščati obrabljene, izčrpani ali negativni umski klepet s pozitivnejši mi idejami in zamislimi. Tehnika je zelo učinkovita in v razmeroma kratkem času preobrazi mnoge življenjske naravnosti in pričakovanja, torej nam tudi pomaga spremeniti, kar ustvarjamo zase.

Afirmacije lahko izrekate potihom ali glasno, jih pišete, pa tudi požete ali intonirate. Če boste deset minut na dan ponavljali učinkovite afirmacije, boste odtehtali leta starih miselnih navad. Ko se zasačite pri ponavljanju običajnega negativnega miselnega vzorca ali naravnosti, si pri priči nekajkrat ponovite afirmacijo.

Če se, na primer, zalotite pri misli: »Oh, saj nima smisla. Nikoli ne bom dobil, kar bi rad., si lahko rečete: »Sposoben sem ustvariti, kar si v življenju želim, ali »Zaslužim si srečo in izpolnjenost.«

Afirmacija je vsak pozitiven stavek. Lahko je zelo splošen ali zelo določen. Od neskončnega števila možnih afirmacij naj vam jih navedem le nekaj:

Vsak dan sem v vsakem pogledu čedalje boljši.

Vse, kar potrebujem, zlahka in brez truda dobim.

Moje življenje se popolno razvija.

Imam vse, kar potrebujem, da uživam tukaj in sedaj.

Sem gospodar svojega življenja..

Vse kar potrebujem, je že v meni.

V mojem srcu je čista modrost.

V sebi sem popoln.

Ljubim in spoštujem se takega, kot sem.

Vse svoje občutke sprejemam kot del sebe.

Rad ljubim in sem ljubljen.

Bolj ko se ljubim, več ljubezni lahko dajem drugim.

Svobodno dajem in sprejemam ljubezen.

V svoje življenje privlačim ljubeče, zadovoljujoče odnose.

Moj odnos z _____ je z vsakim dnevom srečnejši in bolj izpolnjujoč.

Imam odlično, zadovoljujočo, dobro plačano službo.

Rad opravljam svoje delo in sem v ustvarjalnem in denarnem pogledu bogato nagrajen zanj.

Sem odprt kanal ustvarjalne energije.

Dinamično izražam samega sebe.

Uživam v sproščanju in zabavi.

Vedno se sporazumevam jasno in učinkovito.

Imam dovolj časa, energije, modrosti in denarja, da uresničim vse svoje želje.

Vedno sem na pravem kraju ob pravem času in uspešno opravljam pravo delo.

Prav je, da imam vse, kar si želim.

Vesolje je bogato in vsega je dovolj za vse.

Izobilje je moje naravno stanje bivanja. Sprejemam ga!

Neskončna bogastva prosto pritekajo v moje življenje.

Vsak dan sem denarno uspešnejši.

Več ko imam, več lahko dam.

Več ko dajem, več prejemam in srečnejši sem.

Prav je, da se zabavam in uživam.

Sproščen sem in osredotočen.

Dovolj časa imam za vse.

Uživam v vsem, kar delam.

Srečen sem že zato, ker sem živ.

Žarim od zdravja in lepote.

Zadovoljno sprejemam vse darove bogatega vesolja.

_____ se mi zlahka in nenaporno udejanja.

Imam čudovito delo in čudovito plačo.

Čudovito služim človeštvu.

Božja svetloba, ki je v meni, prinaša odlične rezultate na vseh področjih mojega življenja.

Svetloba, ki je v meni, ustvarja čudeže v mojem življenju.

Vse stvari delujejo za dobro v mojem življenju.

Naravnan sem na svoj višji življenjski smisel.

Prepoznavam, sprejemam in izvajam božanski načrt svojega življenja, kot se mi razgrinja korak za korakom.

Zahvaljujem se za življenje, polno zdravja, sreče in samoizražanja.

Pri izrekanju afirmacij si je treba zapomniti nekaj pomembnih stvari:

1. Vedno oblikujte afirmacijo v sedanjem času, nikoli v prihodnjem. Pomembno je, da oblikujete željo, kakor da bi že obstajala. Ne recite: »Dobil bom čudovito novo zaposlitev« ampak raje: »Imam čudovito novo zaposlitev.« Ne lažete si; prepoznavate dejstvo, da je vse prej ustvarjeno na notranji ravni in se šele nato udejanja v zunanji dejanskosti.

2. Vedno oblikujte čim bolj pozitivno afirmacijo. Potrdite, kar si želite in ne, česar nočete. Ne recite: »Zjutraj se ne zbudim prepozno,« ampak raje: »Zbudim se pravočasno in poln energije.« Tako ustvarjate najpozitivnejšo miselno podobo.

Kljub temu pa se utegne zgoditi, da vam bo negativa afirmacija koristila, posebej če se trudite razčistiti nekatere čustvene ovire ali slabe navade, na primer: »Ni mi treba čutiti napetosti, da bom stvari izpeljal.« Če je tako, ji mora vedno slediti pozitivna, ki opisuje, kaj želite ustvariti: »Sem globoko sproščen in osredotočen in vse se izpolnjuje zlahka in brez truda.«

3. Krajše in enostavnejše afirmacije so ponavadi učinkovitejše. Afirmacija naj bo jasen stavek, ki izraža močan občutek; močnejšega ko izraža, bolj bo vplivala na vaš um. Dolge, gostobesedne in teoretične afirmacije zgubijo čustveni vpliv in postanejo »umske zablode«.

4. Vedno izberite afirmacijo, ki vam popolnoma ustreza. Kar komu ustreza, mogoče drugemu ne. Čutiti morate, da je afirmacija pozitivna, da vas širi, osvobaja in vam je v oporo. Če ni tako, se domislite druge ali premetavajte besede, dokler se vam ne zazdi prava.

Seveda se utegne zgoditi, da vam bo vsaka afirmacija, ko jo boste prvič izrekli, zbudila odpor, še posebej pa ga boste čutili do tistih, ki so zelo učinkovite in sprožajo večjo spremembo v zavesti. Gre za naravno bojazen pred spremembo in rastjo.

5. Vedno se zavedajte, da ustvarjate nekaj novega in svežega. Ne prizadevajte si, da bi kaj predelali ali spreminjali, in ne upirajte se obstoječemu, saj bi tako ustvarjali konflikt in spopad. Naravnajte se tako, da sprejemate vse, kar že obstaja v vašem življenju, obenem pa naj vam vsak trenutek pomeni novo priložnost za ustvarjanje natanko tistega, kar si želite in kar bi vas najbolj osrečilo.

6. Afirmacija naj ne nasprotuje vašim občutkom in čustvom ali jih spreminja. Pomembno je, da sprejmete in doživite vse svoje občutke, tudi tako imenovane »negativne«, ne da bi se jih trudili spreminjati. Obenem naj vam afirmacije pomagajo ustvariti nov pogled na življenje, ki bo pripomogel, da bodo prihodnje izkušnje bolj zadovoljujoče.

7. Potrudite se za občutek prepričanja, da so vaše afirmacije uresničljive. Začasno (vsaj za nekaj minut) opustite vse dvome in omahovanje in vložite v afirmacije vso svojo umsko in čustveno energijo.

Če vas ovirajo dvomi, odpor ali negativne misli, izpeljite enega od postopkov čiščenja ali postopek pisanja afirmacij, ki ga boste našli v četrtem delu knjige.

Afirmacij ne govorite rutinsko, raje si prebudite občutek, da imate v resnici moč, s katero jih lahko udeležite (res jo imate!). Tako boste njihovo učinkovitost zelo povečali.

Afirmacije lahko uporabljate same ali sočasno z vizualiziranjem. Zelo učinkovito je, če jih vključite v

redne postopke ustvarjalne vizualizacije in meditacije. Pozneje vam bom predlagala še veliko načinov, kako jih je mogoče uporabljati.

Mnogi ugotavljajo, da so afirmacije zelo navdihujoče in učinkovite, če omenjajo duhovni vir. Omembe boga, boginje, univerzuma, višje moči, duha, matere Zemlje, božanske ljubezni in drugi podobni izrazi jim dodajajo duhovno energijo in pripoznavajo univerzalni vir.

Naj navedem nekaj primerov:

Imam neskončno ustvarjalno moč boginje, ki je v meni.

Božja ljubezen deluje skozme, ko to ustvarjam.

Kristus v meni ustvarja čudeže v mojem življenju.

Sem eno z velikim duhom.

Vedno me vodi moj višji jaz.

Bog živi v meni in skozme udejanja svet.

Zahvaljujem se materi Zemlji, ker me hrani in vzdržuje.

Obdaja me božja svetloba, objema me božja ljubezen, skozme se pretaka božja moč. Kjer sem, je Bog in vse je dobro.

Duhovno »protislovje«

Ljudje, ki so preučevali filozofijo Vzhoda ali so na razvojni poti zavedanja, se včasih ne morejo takoj odločiti za uporabo ustvarjalne vizualizacije. Navzkrižje izvira iz navideznega protislovja med idejo »biti tukaj in sedaj«, med opuščanjem navezanosti in idejo o določanju ciljev in ustvarjanju življenjskih želja. Navidezno

mu pravim zato, ker si nauka, ko ju razumemo na globlji ravni, sploh ne nasprotujeta. Oba sta pomembni načeli, ki ju je treba razumeti in živeti da bi se ozavestili. Naj vam razložim svoje gledanje na proces duhovne rasti in vam tako pojasnim njuno skladnost. Ljudje v našem civilizacijskem okolju se zvečine ne zavedajo, kdo so v resnici. Začasno smo zgubili zavestno povezavo s svojim višjim jazom in zato tudi občutek moči in odgovornosti za svoje življenje. Globoko v nas tiči občutek neobglednosti; čutimo se nemočne, da bi izzvali resnično spremembo v svojem življenju ali na svetu. Notranji občutek nemoči premagujemo tako, da se silovito naprezamo in borimo za drobce moči ali nadzora v svojem svetu.

Večina nas zato postane zelo ciljno usmerjenih; čustveno se navezujemo na stvari in ljudi zunaj nas, saj smo prepričani, da jih potrebujemo za svojo srečo. Čutimo, da nam znotraj nekaj »manjka« zato smo napeti, zaskrbljeni in stresno živimo, nenehno si prizadevamo, da bi zapolnili vrzel in manipuliramo z zunanjim svetom, da bi dobili, kar si želimo. In večina ljudi si prav v takem stanju določa cilje in se trudi ustvariti, kar si v življenju želi, žal pa je na tej ravni zavesti nemogoče uspeti ... ali si nastavite toliko preprek, da kratko malo ne morete uspeti, ali pa uspete, a z uresničnimi cilji ne dosežete notranje sreče.

Šele ko se tega precepa zavemo, stopimo na duhovno pot. Ugotovimo, da gre v življenju za nekaj več, in se podamo na pot iskanja. Čeprav na njej doživljamo mnoge težavne preizkušnje in procese, se postopoma

le prenovimo in vrnemo k sebi, v doživljanje svojega duhovnega bistva, univerzalne energije, ki je v vseh nas. Izkustvo nam povrne duhovno moč in praznino v sebi izpolnimo od znotraj.

Vrnimo se sedaj k našemu domnevemu protislovju.

Če izhajamo iz praznega, grabežljivega, manipulativnega stanja, je najpomembnejše, da se najprej naučimo predati se. Sprostiti se moramo, opustiti naporno prizadevanje in spletkarjenje s stvarmi in ljudmi, ki naj bi nam prineslo, kar si želimo in potrebujemo; opustiti moramo delovanje in doživeti izkustvo, da nekaj časa samo smo. Ko se nam to posreči, nenadoma ugotovimo, da nam je pravzaprav čisto dobro, počutimo se odlično, ker se prepustimo in pustimo svetu, da je tak, kakršen je, ne da bi si prizadevali kaj spremeniti. To je osnovno izkustvo »biti tukaj in sedaj« in tisto, čemur budistična filozofija pravi »opuščanje navezanosti«. Podobno je krščanski zamisli »naj se zgodi božja volja.« Doživetje je zelo osvobajajoče in temeljnega pomena na vsaki poti k samozavedanju. Izkustvo se bo gotovo ponavljalo in odprlo vam bo prehod do višjega jaza; prej ali slej se bo skozi vas pretakalo čedalje več naravne ustvarjalne energije. Uvideli boste, da pravzaprav sami ustvarjate svoje življenje in izkustva, kar vas bo spodbudilo, da si boste želeli ustvarjati čedalje več dragocenih izkustev zase in za druge. Zaželeli si boste usmeriti svojo energijo na najvišje in najbolj izpolnjujoče cilje, ki so vam vsak trenutek na dosegu. Ugotovili boste, da je življenje pravzaprav lepo, darežljivo,

pogosto zabavno in da vam vse, kar si resnično želite, samo po sebi pripada. Tedaj postane ustvarjalna vizualizacija zelo pomembno orodje. Upam, da vam bo naslednja metafora pomagala še bolje razumeti.

Predstavljajte si, da je življenje reka. Večina ljudi se oprijema brega, bojijo se spustiti in tvegati, da bi jih odnesel rečni tok. Toda vedno nastopi trenutek, ko se človek mora voljno prepustiti in zaupati reki, da ga bo varno ponesla naprej. Tedaj se nauči »pluti s tokom«, kar je čudovito.

Ko se privadi, da ga reka nosi s sabo, se zazre naprej in usmerja svojo pot, se odloča, kje je videti prijetnejša, krmari med balvani in naplavljenimi debli, izbira med kanali in rečnimi rokavi, čeprav ves čas »pluje s tokom.«

Metafora ponazarja, kako lahko sprejmemo svoje življenje tukaj in sedaj in se prepustimo njegovemu toku, obenem pa s prevzemanjem odgovornosti za ustvarjanje svojega življenja zavestno krmarimo proti svojim ciljem.

Ne pozabite, da je ustvarjalna vizualizacija orodje, ki ga je moč uporabiti za vse namene, tudi za duhovno rast. Pogostoma vam bo zelo v pomoč, še posebej ko se boste upodobili kot bolj sproščenega in odprtega človeka, ki pluje in živi tukaj in sedaj, vedno povezan s svojim notranjim bistvom.

*Naj vam bo dano vse,
kar si vam srce poželi.*

UPORABA USTVARJALNE VIZUALIZACIJE

Prositate in boste dobili!

Iščite in boste našli!

Trkajte in se vam bo odprlo!

Kajti vsak, kdor prosi, prejme,

in kdor išče, najde;

in kdor trka, se mu odpre.

Matej 7: 7,8

Ustvarjalna vizualizacija je del življenja

V prvem delu ste se lahko prepričali, da osnovna tehnika ustvarjalne vizualizacije sploh ni težka. Zdaj pa je pomembno, da se jo naučite uspešno uporabljati ... saj vam bo pomagala pozitivno spremeniti življenje. Da bi jo mogli učinkovito uporabljati, pa morate razumeti nekatere zamisli in osvojiti nekaj nadaljnjih tehnik.

Napomembneje, kar si morate zapomniti, je, da jo morate pogosto uporabljati. Postane naj sestavni del vašega življenja. Mnogi so ugotovili, da jo je najbolje udejanjati vsak dan po malo, še posebej pa to velja za začetek učenja.

Priporočam vam, da posvetite meditativnemu procesu ustvarjalne vizualizacije po petnajst minut vsako jutro, ko se zbudite, in vsak večer, preden zaspate (to sta

obdobji dneva, ko je najučinkovitejša), pa tudi podnevi, če vam le uspe. Vedno se najprej globoko sprostiti, nato pa nadaljujte z vizualizacijami ali afirmacijami, za katere se odločite.

Ustvarjalno vizualizacijo je mogoče izvajati na mnoge načine in samo od vas je odvisno, ali se jih boste spomnili in preskusili, ko vam najbolj ustreza. Zavestna ustvarjalna vizualizacija lahko pomeni nov način razmišljanja in nov način življenja, zanj pa vsekakor potrebujete nekaj vaje. Preskusite jo v različnih položajih in v različnih okoliščinah in jo čim pogosteje uporabljajte za reševanje najrazličnejših problemov. Če ste zaskrbljeni ali zbegani, frustrirani ali preplašeni, se vprašajte, ali bi si mogli kako pomagati z njo. Privzgojite si ustvarjalno navado, da jo uporabljate v vsakem primernem trenutku.

Naj vam ne vzame poguma, če ne boste dosegli hipnega uspeha. Vedite, da mora večina med nami premagati dolgoletne negativne miselne vzorce. Potrebujemo čas, da spremenimo nekatere navade, ki nas spremljajo že vse življenje. In v marsikom tičijo globoki občutki in naravnosti, ki ovirajo prizadevanje, da bi zaživel zavestno.

Na srečo je ustvarjalna vizualizacija tako naraven, učinkovit proces, da že pet minut zavestne pozitivne meditacije odtehta ure, dneve, celo leta negativnih vzorcev.

Bodite torej potrpežljivi. Vse življenje ste si ustvarjali svet, v kakršnem živite. Ni rečeno, da se bo v hipu spremenil (čeravno velikokrat se). Z doslednostjo in s

pravilnim razumevanjem procesa vam bo uspelo v življenju ustvariti prave čudeže.

V svojem razvojnem procesu z ustvarjalno vizualizacijo sem ugotovila, da je najpomembnejše dvoje:

1. Redno prebiranje navdihujočih knjig, ki mi pomagajo vzdrževati stik z najvišjimi ideali in težnjami oziroma me spodbujajo v težavnih obdobjih. Knjigo imam ponavadi ob postelji in vsak dan preberem stran ali dve. Glavnino svojega najljubšega branja navajam na koncu knjige.

2. Prijatelj ali (idealno) skupnost prijateljev, ki so naravnani na ozaveščanje življenja, ki vas bodo podprli ali vam pomagali v vašem prizadevanju. Koristijo tudi redni ali občasni obiski predavanj ali delavnic o ozaveščanju, podporne skupine ali terapija, poleg tega pa so to oblike, ko podpora tudi dajejo.

V naslednjih poglavjih ponujam veliko različnih tehnik, idej, vaj in meditacij. Izberite tiste, ki vam ustrezajo in vam pomagajo. Ustvarjalne vizualizacije se je mogoče lotiti na različnih ravneh in na različne načine in poskusila sem zajeti najrazličnejše možne oblike. Nekaterim okoliščinam ustrezajo ene, drugim druge. Sledite toku lastne energije in uporabite tiste, ki vas bolj privlačijo.

Zgodi se, na primer, da v kaki situaciji poskusite z afirmacijami, pa ugotovite, da jih nikakor ne morete ponavljati, ali pa čutite, da z njimi ne boste ničesar dosegli. Tedaj se odločite za proces čiščenja ali poiščite stik z notranjim vodstvom in prosite za pojasnilo, lahko pa tudi vse skupaj pustite in se osredotočite na kaj drugega.

Kar deluje enkrat, ni rečeno, da bo tudi drugič; kar nekomu pomaga, morebiti drugemu ne bo. Vedno zau-
pajte sebi in svojim najglobljim intuitivnim občutkom.

Če čutite, da se naprezate, rinete skozi zid, se prisilju-
jete ali prehudo trudite, nehajte.

Če vam je v pomoč, vas sprošča, odpira, krepi, oži-
vlja, navdihuje, nadaljujte.

Biti, delovati in imeti

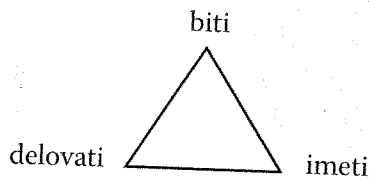
Življenje si je mogoče zamisliti kot skupek treh vidikov,
ki jih lahko označimo kot biti, delovati in imeti.

Biti je osnovno izkustvo tega, da smo živi in se tega za-
vedamo. Doživimo ga, ko smo popolnoma osredotočeni
na sedanji trenutek, ko smo popolni in mirni v sebi.

Delovati je gibanje in dejavnost. Izvira iz naravne
ustvarjalne energije, ki se pretaka skozi vse žive stvari
in je vir naše vitalnosti.

Imeti je stanje odnosa z drugimi ljudmi in stvarmi v
univerzumu. Je sposobnost, da dopuščamo in spreje-
mamo stvari in ljudi v svoje življenje; da udobno biva-
mo v istem prostoru z njimi.

Biti, delovati in imeti sestavljajo trikotnik, v katerem
se stranice medsebojno podpirajo.



Ne nasprotujejo si.
Obstajajo sočasno.

Ljudje pa poskušajo živeti svoje življenje vzvratno. Pri-
zadevajo si, da bi imeli več stvari ali denarja, da bi nare-
dili več tistega, kar si želijo, tako da bi bili srečni. V resni-
ci življenje teče v drugi smeri. Najprej morate biti, kdor v
resnici ste, nato pa delujete, da bi imeli, kar si želite.

Namen ustvarjalne vizualizacije je:

- da nas poveže s tistim, kar smo,
- se nam pomaga osredotočiti in nam olajša delovanje,
da bi poglobili, razširili, kar imamo, ter se uglasili s tem.

Tri potrebne prvine

Tri prvine znotraj vas določajo, kako učinkovito vam bo
ustvarjalna vizualizacija pomagala v vsakem položaju:

1. Želja. Čutiti morate resnično željo, da bi imeli ali
ustvarili, kar ste se odločili vizualizirati. Vprašajte se:
»Si iskreno in srčno želim, da bi dosegel ta cilj?«

2. Prepričanje. Bolj ko boste prepričani v izbrani cilj
in možnost, da ga boste dosegli, bolj boste verjeli, da
vam bo uspelo. Vprašajte se: »Sem prepričan, da je ta
cilj možen?« in: »Sem prepričan, da ga lahko uresni-
čim ali dosežem?«

3. Sprejetje. Pripravljeni morate biti, da boste sprejeli
in imeli, kar skušate doseči. Včasih si prizadevamo do-
seči cilje, ne da bi si jih dejansko želeli uresničiti. Prije-
tnejši nam je proces doseganja. Vprašajte se: »Sem res
popolnoma pripravljen, da bi to imel?«

Vsoto vseh treh prvin imenujem namera. Ko se odločite za namero, da boste nekaj ustvarili – kar pomeni, da si to zelo želite, ste povsem prepričani, da ste sposobni doseči, in popolnoma pripravljeni sprejeti in imeti – je nemogoče, da se v razmeroma kratkem času ne bi tudi udejanjila.

Jasnejša in močnejša ko je namera, hitreje in lažje deluje ustvarjalna vizualizacija. Ko se znajdete v kakem položaju, se povprašajte, kakšna je vaša namera. Če je šibka ali negotova, se zazrite globlje, tako da boste prepoznali svoje dvome, strahove ali skrbi. Včasih je omahovanje izraz občutkov in prepričanj, ki jih je treba prepoznati in zdraviti. Kdaj pa kdaj pa tudi pomeni, da ste si mogoče postavili neustrezen cilj.

Stik z višjim jazom

Za uspešno in učinkovito ustvarjalno vizualizacijo je potreben občutek, da ste povezani z notranjim duhovnim virom.

Duhovni vir je zaloga neskončne ljubezni, modrosti in energije v univerzumu. Ta vir je za vas lahko bog, boginja, univerzalna inteligenca, veliki duh, višja moč ali vaše resnično bistvo. Biva v vsakem od nas, v našem notranjem bitju, tukaj in zdaj, pa naj ga pojmuje te kakorkoli že.

Lahko si zamislite, da vzpostavljate stik s svojim virom, tako da se povežete s svojim višjim jazom, z božanskim bitjem, ki biva v vas. Stik z višjim jazom ozna-

čuje globok občutek vedenja in gotovosti, moči, ljubezni in modrosti. Veste, da ustvarjate svoje izkustvo življenja in da imate moč, da ustvarite najpomembnejša in najpotrebnejša izkustva za svoj učni proces.

Vsi smo že doživeli stik s svojim višjim jazom, čeravno ga morebiti nismo tako pojmovali. Občutki izjemne vznesenosti, jasnosti in moči, občutki, da smo »na vrhu sveta«, ali »sposobni premikati gore«, so znak, da smo povezani z njim – tudi izkustvo »zajubljanja«, ko se počutite čudovito in je čudovit tudi svet, saj z ljubeznijo, ki jo čutite do drugega človeškega bitja, udejanjate svoj višji jaz.

Potem ko ozavestite izkustvo višjega jaza, ugotovite, da se od časa do časa spet pojavi in izgine. V nekem trenutku se mogoče počutite močni, jasni in ustvarjalni, v naslednjem pa znova zapadete zmedenosti in negotovosti. Zdi se, da je to naravni del procesa. Ko povsem ozavestite svoj višji jaz, ga lahko priključete, kadar koli ga potrebujete, in polagoma boste spoznali, da je čedalje več časa z vami.

Vež med osebnostjo in višjim jazom je dvosmerna in pomembno je razviti pretok v obe smeri.

Sprejemanje: Ko v meditaciji utišate svojo osebnost in dosežete stanje »biti«, odprete kanal, po katerem vam s pomočjo intuitivnega uma dotekata višja modrost in vodstvo. Postavljate vprašanja in čakate na odgovore, ki jih razberete v besedah, miselnih podobah ali čutnih vtisih.

Delovanje: Ko se doživljate kot soustvarjalca svojega življenja, izbirate, kaj želite ustvariti in s pomočjo

dejavne vizualizacije in afirmacij kanalizirate v udejanjanje izbir neskončno energijo, moč in modrost višjega jaza.

Ko je kanal prosto prehodan v obe smeri, vas vodi višja modrost in pod njenim vodstvom izbirate in ustvarjate svoj svet na najvišji, najlepši način.

Skoraj vse meditativne oblike vas sčasoma pripeljejo do izkustva duhovnega vira ali višjega jaza. Če ne veste, kakšno naj bi bilo izkustvo, ne skrbite. Nadaljujte s sproščanjem, z vizualizacijo in z afirmacijami. Gotovo boste v meditaciji začeli doživljati trenutke, ko se vam bo v zavesti nekaj premaknilo in začutili boste, da res deluje; morebiti boste celo izkusili pretok energije ali topli, sijoč žar v sebi. To so znaki, da kanalizirate energijo višjega jaza.

Naj vam predlagam vajo v ustvarjalni vizualizaciji, ki vam bo pomagala, da se boste uglasili z občutkom. Mogoče se boste odločili, da se ji boste redno posvečali na začetku meditacije:

Sedite ali ležite tako, da se boste udobno počutili. Popolnoma se sprostite ... naj iz vašega telesa in uma odteče vsa napetost ... globoko in počasi dihaite ... globlje in globlje se sproščajte.

Vizualizirajte svetlobo v srcu – žarečo in toplo. Čutite, kako se širi in veča – seva čedalje dlje v prostor, dokler niste kot zlato sonce, ki izžareva ljubečo energijo na vse in vsakogar okoli vas.

Tiho in prepričano si recite: »Božanska luč in božanska ljubezen se pretakata skozme in sevata iz mene na vse, kar me obdaja.«

Ponavljajte si stavek, dokler vas ne navda močan občutek lastne duhovne energije. Če želite, se lahko odločite za druge afirmacije svoje moči, svetlobe ali ustvarjalne sposobnosti, na primer:

Bog deluje skozme.

Izpolnjuje me ustvarjalna energija.

Svetloba, ki je v meni, tukaj in sedaj, ustvarja čudeže v mojem življenju.

Izberete lahko katerikoli stavek, ki se vam zdi pomemben ali učinkovit.

Prepustiti se toku

Edina učinkovita uporaba ustvarjalne vizualizacije se udejanja v duhu taoističnega nauka »prepustiti se toku«. To pomeni, da se vam ni treba naprezati, da bi prišli na cilj; gre samo za to, da v umu obdržite jasno podobo cilja, nato pa potrpežljivo in harmonično sledite toku reke življenja, dokler vas ne popelje do njega. Reka življenja se včasih zelo ovinkasto vije proti cilju. So trenutki, ko se zdi, da teče popolnoma v drugo smer, a dolgoročno je to le nenaporna in harmonična pot, ki brez težav in naprezanja pripelje do cilja.

Prepustiti se toku pomeni, da blago vztrajate pri svojih ciljnih, ne pa da se jih krčevito oprijemate (čeprav se zdijo nadvse pomembni). Pripravljeni ste jih spreminjati, če naletite na kaj primernejšega ali bolj zadovoljujočega. Gre za ravnovesje med jasnim ohranjanjem cilja v umu in uživanjem v prelepah prizorih, ki jih vidite

vzdolž poti, pa tudi za pripravljenost, da spremenite cilj, če vas življenje povede v drugo smer. Skratka, treba je biti odločen, a prožen.

Če vas v zvezi z dosegom cilja preganja veliko bolečih čustev (in boste, na primer, zelo nejevoljni, če ne boste dosegli, kar si želite), se lahko zgodi, da boste delali proti sebi. V strahu, da ne bi dosegli, kar želite, enako ali celo bolj kot cilj krepite idejo, da vam ne bo uspelo.

Če ugotovite, da ste zelo čustveno vezani na cilj, je učinkoviteje in primerneje, da se najprej lotite čustev, ki vam jih poraja. Dobro si oglejte, česa se bojite, če ne boste dosegli cilja, in se poslužite afirmacij, ki vam bodo pomagale, da boste začutili več zaupanja in gotovosti, ali pa vas bodo spodbudile, da se boste spoprijeli s strahovi.

Na primer:

Univerzum se razvija v popolnosti. Ni mi treba vztrajati.

Lahko se sprostim in predam. Prepuščam se toku.

Vedno imam vse, kar potrebujem.

V srcu imam vso ljubezen, ki jo potrebujem.

Ljubeč sem in ljubezni vreden.

V sebi sem popoln.

Vodi me božanska ljubezen in vedno poskrbi zame.

Univerzum vedno daje.

Mogoče vam bodo pomagali procesi čiščenja, ki jih opisujem pozneje. In naj vas znova napotim k seznamu priporočenega branja, ki vam lahko pomaga in vas razsvetli.

Seveda ni nič narobe, če ustvarjalno vizualizirate stvari, na katere ste čustveno zelo navezani – pogosto se izkaže za uspešno. A če ni tako, pripoznajte, da morebiti vizualizirate iz strahu pred tistim, kar bi se zgodilo, če vam cilja ne bi uspelo doseči. Sprostite se in sprejmite svoje občutke in misel, da se vam cilja ne bo posrečilo tako hitro uresničiti; globlje si oglejte svoje strahove in poskušajte razumeti, da je reševanje konflikta pomembno področje rasti in čudovita prilagodljivost, da se bolje spoznate.

Če vas v katerem delu procesa ustvarjalne vizualizacije obide občutek, da skušate kaj izsiliti, se malce odmaknite in vprašajte svoj višji jaz, ali je cilj, ki ste si ga zamislili, res najboljši za vas in ali si ga resnično želite. Mogoče vam univerzum skuša pokazati kaj boljšega, na kar še pomislili niste.

Nedavno mi je neki moški zaupal svojo zgodbo. Pred nekaj leti si je prizadeval, da bi zaslovel kot komik. Kupil je mojo knjigo in se skušal vizualizirati kot uspešnega komika. Naj se je še tako trudil, si ni mogel zamisliti jasne podobe ali občutka o tem. To je razumel kot sporočilo, da si mora svoje cilje na novo ogledati. Brskal je globoko po sebi, nato pa se je vrnil v šolo in postal duhovnik in psihoterapevt. Delo opravlja z veliko ljubeznijo. Na priljubljeni državni televizijski mreži redno gostuje v kontaktni oddaji, ki se osredotoča na metafizične in paranormalne pojave. Nenavaden skupek karier mu izjemno ustreza. Dejstvo, da ni bil sposoben vizualizirati, kar je mislil, da si želi, mu je pomagalo

uzreti novo smer v življenju. Njegova zgodba je tudi dober zgled za to, da velikokrat ne vemo, kaj si pravzaprav želimo; dopustiti moramo, da se proces sam odvijaja.

Blaginja

Pomemben del celotnega procesa ustvarjalne vizualizacije je razvoj občutka blaginje. Zajema razumevanje ali zavestno sprejemanje stališča, da je v univerzumu vsega v izobilju, da se nam življenje dejansko trudi dati vse, kar si nam želita duša in srce – v duhovnem, umskem, čustvenem in tudi v telesnem pogledu. Vse, kar resnično potrebujete ali si želite, samo čaka vašega poziva; le verjeti morate, da je tako, si resnično zažele-ti in biti pripravljeni, da sprejmete.

Najobičajnejši razlog neuspešnega prizadevanja, da bi dobili, kar si želite, je »programiranost, da ni vsega dovolj«. Gre za naravnost ali niz prepričanj o življenju, ki zveni nekako takole:

Ne zadostuje za vse ...

Življenje je trpljenje ...

Nemoralno in sebično je imeti dovolj, če drugi nimajo ...

Življenje je težko, je solzna dolina ...

Za vse, kar dosežeš, je treba garati in se žrtvovati ...

Bolj plemenito in duhovno je biti reven ...

To so zmotna prepričanja. Temeljijo na pomanjkljivem razumevanju, kako univerzum deluje, ali na

napačnem razumevanju nekaterih pomembnih duhovnih načel. Prav nič vam ne koristijo, pa tudi drugim ne; samo omejujejo vas in vam tako preprečujejo, da bi uresničili svoje naravno stanje izobilja na vseh ravneh.

Trenutno je na svetu res veliko ljudi, ki so lačni in revni, a ni treba, da bi to resničnost še naprej ustvarjali in ohranjali. Dejstvo je, da je več kot dovolj vsega za vsa bitja na zemlji, ko bi se le bili pripravljene odpreti tej možnosti in bi spremenili načine uporabe in razdeljevanja svetovnih zalog. Univerzum je kraj izjemnega izobilja in vsem nam je namenjeno živeti v njem, tako v materialnem kot v duhovnem pogledu, uravnovešeno in ubrano drug z drugim in z zemljo, ki nas hrani.

Človeštvo je izgubilo stik s svojim naravnim stanjem blaginje. Skupaj ustvarjamo svet, ki je izjemno neuravnovešen, svet, na katerem ima razmeroma malo ljudi veliko več, kot potrebujejo. Ti ljudje izkoriščajo naravne zaloge z vznemirljivo naglico, medtem pa večina trpi hudo pomanjkanje. Vsi smo odgovorni za ustvarjanje te dejanskosti in če bomo začeli drugače razmišljati in drugače živeti, jo lahko spremenimo. Obuditi moramo sposobnost, da cenimo preproste življenjske užitke in uživamo v njih. Mnogi, ki živimo v industrializiranem svetu, bi morali gojiti preprostejši, naravnejši življenjski stil. Spoznati moramo, da izkustva izobilja ne dosežemo s pretiranim potrošništvom, temveč z zadovoljujočim izražanjem svojih ustvarjalnih darov in z učenjem uravnovešenega dajanja in sprejemanja.

Zemlja je neskončno dober in lep planet. Hrani nas in lepo je živeti na njej. Edino »zlo« izhaja iz pomanjklji-

vega razumevanja te resnice. Zlo (nevednost) je kot senca – ni stvarno samo po sebi; je le pomanjkanje svetlobe. Sence ne morete pregnati tako, da se borite proti njej, da topotate po njej, da jo zmerjate ali se ji kako drugače čustveno ali telesno upirate. Da bi izginila, jo morate osvetliti.

Oglejte si svoj sistem prepričanj in prepoznajte, ali se zadržujete, ker niste dovolj prepričani v možnost izobilja. Se zmorete resnično zamisliti kot uspešnega, zadovoljnega, izpolnjenega človeka? Zmorete odpreti oči za dobroto in lepoto in izobilje, ki vas obdajajo? Si zmorete predstavljati ta svet kot bogato okolje, ki vsakogar podpira in v katerem se vsi čarobno razvijajo?

Če ne zmorete oblikovati ogrodja prepričanj, da je svet dober kraj za življenje, ki daje vsem ljudem možnosti za uspeh in obilje, boste v osebem življenju težka ustvarili, kar si želite.

Osnovna človeška narava je namreč ljubeča in ljudje si zvečine ne dovolimo imeti, kar si želimo, dokler smo prepričani, da bi pri doseganju svojega cilja utegnili prikrajšati druge.

Razumeti moramo, da uresničevanje življenjskih želja prispeva k splošni sreči človeštva in podpira druge pri ustvarjanju večje sreče zase.

Da bi si ustvarili blaginjo, se moramo vizualizirati, da živimo, kot si želimo živeti, da delamo, kar radi delamo, da smo zadovoljni s svojimi dosežki sredi drugih ljudi, ki ravnajo enako.

Preskusite za zabavo naslednjo vajo, ki naj spodbudi vašo domišljijo in razširi sposobnost vizualiziranja pravega izobilja:

Meditacija izobilja

Udobno se namestite in se popolnoma sprostite.

Zamislite si, da se nahajate v lepem naravnem okolju – mogoče na zelenem prostranem travniku ob čistem potoku ali na beli peščeni obali oceana. Vzemite si čas in si predstavljajte vse čudovite podrobnosti, glejte se, kako ste hvaležni in kako polno uživate v okolju, ki vas obdaja. Nato se odpravite na pot in odkrijte povsem drugačno okolje, morebiti se boste odločili za valujoče polje zlate pšenice ali za plavanje v jezeru. Pohajkujte naprej in raziskujte – odkrivajte čedalje več izjemno lepih, različnih naravnih okolij – gore, gozdove, puščave, kar najbolj ustreza vaši fantaziji. Vzemite si čas za vsako posebej ...

Zdaj si predstavljajte, da se vrnete domov v preprosto, a udobno in lepo okolje, kakršno vam najbolj ustreza. Zamislite si, da vas obdaja ljubeča družina, prijatelji, skupnost. Vizualizirajte, da opravljate delo, ki ga imate radi, in se ustvarjalno izražate na načine, ki so pravi za vas. Z občutkom notranjega zadovoljstva, s spoštovanjem drugih in tudi denarno ste bogato poplačani za svoje napore. Zamislite si, da ste izpolnjeni in uživate v življenju. Odmaknite se za korak in ugotovite, ali si lahko zamislite svet, naseljen z ljudmi, ki živijo preprosto, a v izobilju in v harmoniji drug z drugim in z Zemljo.

Afirmacije:

Izobilje odkrivam v preprostosti.

Vesolje je bogato in za vse je vsega dovolj.

Izobilje je moje resnično stanje. Pripravljen sem, da ga odprto in radostno sprejemem.

Bog je neusahljiv in neomejen vir mojih zalog.

Zasluzim si obilje in srečo. Bogat sem in srečen.

V večjem izobilju ko živim, več lahko delim z drugimi.

Pripravljen sem sprejeti vso radost in obilje, ki mi ju življenje ponuja.

Svet postaja kraj izobilja za vse.

Zlahka in brez napora dosegam denarni uspeh.

Uživam v obilju denarja.

Življenje je zabavno in pripravljen sem uživati v njem.

Zavedam se sebe in se udejanjam.

Imam veliko denarja za osebne potrebe in potrebe svoje družine.

Imam zadovoljiv dohodek _____ mesečno. Zelo sem zadovoljen s svojim denarnim položajem. Počutim se bogatega, srečnega in zdravega.

Sprejeti dobro

Če hočete uporabljati ustvarjalno vizualizacijo za ureničevanje tistega, kar si v življenju želite, morate biti pripravljeni in sposobni sprejeti najboljše, kar vam ima življenje ponuditi – svoje »dobro«.

Naj se zdi še tako nenavadno, mnogi stežka sprejememo možnost, da bi v življenju imeli, kar si želimo. Razlog za

to tiči v kakem osnovnem občutku nevrednosti, ki izvira v zgodnjem otroštvu. Temeljno prepričanje je približno tako: »Res nisem dovolj dober (ljubezni vreden) človek, zato si ne zaslužim imeti, kar si želim.«

Prepričanje je ponavadi primešano drugim, včasih nasprotujočim si občutkom, da ste pravzaprav zelo v redu in zaslužni. Toda če se zalotite, da se s težavo upodabljate v prijetnih okoliščinah ali da vas navdajajo misli, kot so: »Tega nikoli ne bom mogel imeti,« ali »Nemogoče je, da bi se to meni zgodilo,« bi bilo mogoče dobro, ko bi si natanko ogledali svojo samopodobo.

Vaša samopodoba je način, kako se vidite in kako čutite o sebi. Pogosto je prepletena in večplastna. Da bi navezali stik z različnimi vidiki svoje samopodobe, se večkrat na dan in v različnih okoliščinah vprašajte: »Kako čutim v tem trenutku o sebi?« Opazujte, kako se vidite in kako v različnih trenutkih mislite o sebi.

Zelo zanimivo in razodevajoče vprašanje, s katerim vzpostavite stik s svojimi telesnimi samopodobami, se glasi: »Kako se vidim v tem trenutku?« Če ugotovite, da se počutite nerodni, grdi, debeli, koščeni, preveliki, premajhni ali kaj drugega, lahko to razumete kot dejstvo, da se ne ljubite dovolj in si zato ne dovolite imeti, kar resnično zaslužite – najboljše. Večkrat sem presečena, ko odkrivam, koliko lepih, privlačnih ljudi misli o sebi, da so grdi, nevredni ali nezaslužni.

Afirmacije in ustvarjalna vizualizacija sta izjemni tehniki za ustvarjanje pozitivnejše in bolj ljubeče

samopodobe. Ko boste prepoznali, kako in zakaj se ne ljubite, izkoristite vsako priložnost, da si govorite pozitivne, spoštljive in ljubeče stavke. Bodite pozorni, kdaj ste strogi ali kritični do sebe, in se zavestno potrudite biti prijaznejši in pohvalni. Videli boste, kako vam bo to pri priči pomagalo, da boste bolj ljubeči tudi do drugih.

Pomislite na svoje dobre lastnosti, ki jih cenite. Tako kot imate lahko radi dobrega prijatelja, čeprav jasno vidite njegove napake in pomanjkljivosti, lahko imate radi tudi sebe takega, kakršni v resnici ste, čeprav se ob enem zavedate, da se morate na nekaterih področjih še razvijati in izpopolnjevati. Dobro se boste počutili, če boste to naredili zase, in lahko se zgodi, da vam bo čudežno obarvalo življenje.

Prigovarjajte si:

Vreden sem ljubezni.

Prijazen sem in ljubeč in veliko lahko dam drugim.

Nadarjen sem, inteligenčen in ustvarjalen.

Vsak dan sem bolj privlačen.

Zasluzim si najboljše v življenju.

Veliko lahko ponudim in vsi mi to priznavajo. Ljubim svet in svet ljubi mene.

Pripravljen sem biti srečen in uspešen.

Ali pa uporabite druge besede, ki se vam zdijo ustrežnejše in učinkovitejše.

Zelo učinkovito je, če take afirmacije govorite v drugi osebi in uporabljate svoje ime. Na primer:

Suzana, čudovit in zanimiv človek si. Zelo si mi všeč. Ivan, tako topel in ljubeč si. Ljudje zelo cenijo to tvojo lastnost.

Neposredno naslavljanje je še posebej učinkovito, saj glavina naše negativne samopodobe izhaja iz prepričanj, privzetih v zgodnjem otroštvu, ko so nam odrasli govorili, da smo poredni, neumni ali kako drugače neprimerni.

Poskusite si čim bolj jasno zamisliti sami sebe in izražite si ljubezen, kot bi jo izrazili nekemu, ki ga imate radi. Lahko si zamislite, da starši v vas izražajo ljubezen in spoštovanje notranjemu otroku.

Recite si:

Ljubim te. Čudovit človek si. Spoštujem tvojo občutljivost in poštenost.

Ustvarjalna vizualizacija je izjemna tehnika za odpravljanje vseh telesnih tegob, ki jih nemara čutite. Če se vam zdi, da ste predebeli, na primer, se problema lahko lotite na dva načina hkrati:

1. Z afirmacijami in ljubečo energijo se naučite, da se boste bolj ljubili in spoštovali, kot se sedaj.

2. Z ustvarjalno vizualizacijo in afirmacijami se upodobite take, kakršni bi radi bili – postavne, zdrave in srečne. Tehniki izjemno učinkovito sprožata resnične spremembe.

Vedite, da imajo težave s težo in druge telesne težave pogosto tudi zelo globoke čustvene korenine, zato je

včasih potrebno poiskati pomoč terapevta ali podporne skupine, ki se ukvarja s takimi težavami.

Tehniki sta uspešni tudi pri odpravljanju drugih vidikov, s katerimi niste zadovoljni.

Ne pozabite, da ste v vsakem novem trenutku nov človek. Vsak dan je nov dan in vsak dan je priložnost, da ustvarite čudovitega, ljubečega, ljubezni vrednega človeka, kakršni v resnici ste ...

Pri izboljšanju samopodobe vam bo v dragoceno pomoč ponavljanje afirmacij o tem, da se odpirate in sprejemate dobro univerzuma.

Na primer:

Sprejemam darove bogatega univerzuma.

Vse dobro se mi dogaja zlahka in brez truda (besedi »vse dobro« lahko nadomestite z drugimi besedami, kot so ljubezen, izobilje, ustvarjalnost, ljubeč odnos).

Sprejemam svoje dobro, ki mi doteka tukaj in sedaj.

Zaslужim si najboljše in dogaja se mi najboljše.

Več ko prejemam, več lahko dam.

Naslednja meditacija vam bo pomagala povečati samospoštovanje in sposobnost upravljanja z ljubeznijo in energijo, ki vam ju je univerzum pripravljen in željan poslati ...

Meditacija samospoštovanja

Zamislite se v vsakdanjih okoliščinah in si predstavljajte, da vas nekdo (mogoče kak znanec ali pa tujec) zelo

ljubeče in občudujoče opazuje in vam govori, kaj mu je na vas zelo všeč. Nato si zamislite, da se mu pridružuje več ljudi, ki se strinjajo, da ste res čudovit človek. (Čeprav vas to spravlja v zadrego, vztrajajte.) Predstavljajte si, da prihaja čedalje več ljudi, ki vas gledajo z izjemno ljubeznijo in s spoštovanjem v očeh. Zamislite se v povorki ali na odru z vzklikajočo, ploskajočo množico, ki vas ljubi in spoštuje. Poslušajte ploskanje, naj vam zveni v ušesih. Vstanite in se poklonite ter se zahvalite za njihovo podporo in spoštovanje.

Nekaj afirmacij za samospoštovanje:

Ljubim se in se popolnoma sprejemam takega, kakršen sem.

Ni se mi treba truditi, da bi komu ugajal.

Všeč sem si in samo to je pomembno.

Zelo sem si všeč v prisotnosti drugih.

Izražam se svobodno, polno in zlahka.

Sem mogočen, ljubeč in ustvarjalen človek.

Izlivanje

Naslednje ključno načelo je načelo dajanja ali »izlivanja.« Univerzum je sestavljen iz čiste energije in v njeni naravi je, da se giblje in pretaka. Narava življenja je stalno spreminjanje, stalen tok. Ko to razumemo, se naravnamo nanj in smo sposobni svobodno sprejemati in dajati, saj vemo, da nikoli ničesar ne zgubimo, temveč stalno dobivamo.

Ko se učimo sprejeti dobro univerzuma, si ga naravno zaželimo tudi deliti, saj se zavedamo, da z oddajanjem

energije napravimo prostor, kamor nam je doteka še več.

Če se zaradi negotovosti (strahu) in občutka, da »ni vsega dovolj za vse«, oklepamo in oprijemamo tistega, kar imamo, prekinemo ta čudoviti pretok energije. V procesu oklepanja ne ohranjamo energije v gibanju in ne napravimo prostora v sebi, kamor bi nam dotekala nova.

Energija prevzema veliko oblik, kot so ljubezen, nagnjenost, spoštovanje in priznanje, materialne dobrine, denar in prijateljstvo. Načelo velja v enaki meri za vse.

Če se ozrete okoli sebe na tiste, ki so najbolj nesrečni, pogosto ugotovite, da so to ljudje, ki so nekako »sestradani« in so zato zelo grabežljivo naravnani do življenja. Čutijo, da jim življenje nasploh, posebej pa še drugi ljudje, ne dajejo tistega, kar potrebujejo. Kakor da bi držali življenje za vrat in se obupano trudili, da bi iztisnili iz njega ljubezen in zadovoljstvo, po katerih hrepenijo, dejansko pa si zapirajo pretok zaloga. Nagnjenje je v večji ali manjši meri značilno za mnoge med nami.

Ko odkrijemo v sebi prostor, ki daje, obrnemo tok. Pravega dajanja ne sproža občutek žrtvovanja ali prepričanje o lastni dobroti ali ideja duhovnosti, marveč steče zaradi užitka, ki ga nudi – ker je zabavno. Izhaja lahko le s polnega in ljubečega mesta.

Vsi imamo v sebi neskončno zalogo ljubezni in sreče. Privadili smo se mišljenju, da za svojo srečo potrebujemo nekaj zunaj sebe, v resnici pa stvar deluje v obratni smeri. Povezati se moramo z notranjim virom sreče in

zadovoljstva in mu odpreti pot navzven, kjer ga delimo z drugimi – pa ne zato, ker je to *krepostno in se spodobi, ampak ker nam daje dober občutek!* Ko se uglasimo nanj, si ga naravno želimo deliti z drugimi, saj je to bistvena narava ljubezni, vsi pa smo ljubeča bitja.

Ko oddajamo ljubečo energijo, naredimo v sebi prostor, da nam je doteka še več. Prav kmalu ugotovimo, da proces čedalje pogosteje ponavljamo, saj nam zbuja zelo dobre občutke. In več ko dajemo, več dobivamo od sveta, saj deluje načelo odtoka-pritoka. (Naravo je groza praznine, zato z oddajanjem ustvarjate prostor, kamor lahko kaj priteče.) Dajanje se nagrajuje samo po sebi.

Potem ko načelo popolnoma dojamemo in živimo po njem, udejanjimo svojo prirojeno ljubečo naravo.

Uporabljajte ustvarjalno vizualizacijo in spoznali boste, da bolj ko se v življenju naravnate na dajanje, lažje uresničujete svoje sanje ... a nikoli ne pozabite, da *ne morete kar naprej dajati, če niste enako odprti za sprejemanje ...* zato »dajanje« pomeni tudi *dajanje sebi ...*

Ko boste dosegli stanje, v katerem boste oddajali ljubečo energijo, boste ugotovili, da vaja dela mojstra. Stalno morate vaditi, da bi doživljali, kako dobro se ob tem počutite. Naj navedem nekaj vaj izlivanja, ki jih lahko preskusite, če tega področja še niste dovolj razvili:

1. Odločite se, da boste ljudem izražali več hvaležnosti in spoštovanja na vse mogoče načine, ki se jih lahko domislite.

Sedite in sestavite seznam ljudi, na katere želite usmeriti tok ljubezni in spoštovanja, in pomislite, kako bi ga že naslednji teden preusmerili nanje. Lahko ga izražate z besedami, dotikom, darili, s telefonskimi klici ali pismi, z denarjem ali s pomočjo svoje nadarjenosti. Pomembno je le, da pri njih zbudite dobro počutje. Izberite tisto, ob čemer se počutite izjemno dobri, pa čeprav gre za kaj težjega.

Vadite izražanje besed zahvale, spoštovanja in občudovanja ljudem, kadar čutite, da so iskrene. »Zelo lepo je bilo od tebe, da si mi pomagal, «»Rad bi, da veš, da sem ti hvaležen za to, «»Ko si to rekel, si imel tako lepe in sijoče oči, da mi je bilo lepo, ko sem te gledal.« (Kar govorite take stvari, pa čeprav se počutite malce v zadregi.)

2. Preglejte vse svoje stvari in se odločite, katere vam pravzaprav niso pri srcu ali jih bolj redko uporabljate. Dajte jih tistim, ki jih bodo bolj cenili.

3. Če ste človek, ki se trudi, da bi porabil čim manj denarja, če kupujete na razprodajah in barantate za ceno, poskusite vsak dan malo denarja zapraviti. Kupite izdelke, ki naj raje stane malo več kot malo manj, privoščite si kaj izjemnega, plačajte prijateljevo kavo ali podarite denar v dobre namene. Tudi s takim drobnim dejanjem si dejansko dokazujete, da verujete v izobilje, ki ga potrjuje te z afirmacijami. Dejanja govorijo glasneje od besed.

4. Dajte desetino svojega prihodka. Plačevanje desetine je navada, da podarite del svojega prihodka cerkvi, duhovni organizaciji, kaki skupini ali ljudem, o

katerih mislite, da dragoceno prispevajo svetu. Je način podpiranja te energije, obenem pa tudi priznanje, da vse, kar dobite, izhaja iz univerzuma (ali od Boga), zatoj mu vračate v znak hvaležnosti. Ni pomembno, koliko del prihodka dajete. Že en odstotek prihodka bo sprožil stalno izkustvo izlivanja.

5. Bodite ustvarjalni. Pomislite, kako bi še lahko odajali energijo v univerzum za dobro sebe in drugih.

Zdravljenje

Ustvarjalna vizualizacija je eno izmed najpomembnejših orodij za ustvarjanje in ohranjanje dobrega zdravja.

Temeljno načelo celostnega zdravja je, da telesnega zdravja ni mogoče oddvojiti od čustvenega, umskega in duhovnega počutja. Ravni se prepletajo in stanje nelagodja v telesu je vedno odsev navzkrižja, napetosti, bojazni ali neskladja na drugih ravneh počutja. Ko torej zaznamo telesno motnjo, vedimo, da gre za sporočilo, naj se globoko zazremo v svoje čustvene in intuitivne občutke, misli in naravnosti. Tako bomo ugotovili, kaj lahko naredimo za povrnitev svoje naravne harmonije in ravnovesja. Uglasiti se moramo in »prisluhniti« notranjemu procesu.

Um in telo sta v stalnem stiku. Telo zaznava fizični univerzum in o njem obvešča um, ki si zaznave razlaga na podlagi svojih poprejšnjih individualnih izkušenj in svojega sistema prepričanj, nato pa da telesu znak, kako naj se najprimerneje odzove. Če umski sistem pre-

pričanj (na zavestni ali podzavestni ravni) pravi, da je v redu in primerno, če telo v nekih okoliščinah zboli, mu to sporoči, in telo ubogljivo udejanji bolezenske znake, dejansko zboli. Celotni proces je torej tesno povezan z našimi najglobljimi prepričanji o sebi, življenju in naravi bolezni in zdravlja.

Ustvarjalna vizualizacija se vplete v način komuniciranja med umom in telesom. Je zavesten ali podzavesten proces oblikovanja podob in misli v našem umu, ki jih nato kot ukaze ali znake prenese telesu.

Zavestna ustvarjalna vizualizacija je proces ustvarjanja pozitivnih misli in podob, ki jih namesto negativnih, omejevalnih, dobesedno »bolezenskih« sporočil posredujemo svojemu telesu.

Samozdravljenje

Ljudje zbolijo, ker so na notranji ravni prepričani, da je bolezen primeren in neizbežen odziv na določen položaj ali okoliščine, saj je videti, da rešuje problem; lahko jim pridobi tisto, kar potrebujejo, ali pa je obupana rešitev kakega zapletenega in neznosnega notranjega konflikta.

Naj navedem nekaj primerov: človek, ki zboli, ker je bil »izpostavljen« nalezljivi bolezni (prepričan je, da je obolenje neizbežno ali zelo verjetno); človek, ki umre zaradi enake bolezni kot eden od staršev ali drugih družinskih članov (saj se je podzavestno programiral, da bo umrl po enakem vzorcu); človek, ki zboli ali doživi nesrečo, da mu ne bi bilo treba iti v službo (ne zmore

se spoprijeti s problemom v službi ali pa si ne dovoljuje potrebne sprostitev in mirovanja, ko je zdrav); človek, ki zboli, da bi si pridobil ljubezen in pozornost (samo tako je v otroštvu pridobil ljubezen staršev); človek, ki vse življenje tlači svoje občutke in nazadnje umre zaradi raka (ne zmore rešiti konflikta med pritiskom potlačenih čustev in prepričanjem, da jih ni prav izražati ... tako se nazadnje ubije in konflikt reši).

S temi zgledi nočem vsiljevati prepričanja, da so vse bolezni enostaven problem, ki ga je mogoče zlahka pojasniti. Kot za vse druge probleme je tudi zanje značilno, da so pogosto zelo zapletene. Želim le ponazoriti dejstvo, da je bolezen rezultat čustvenih, umskih, duhovnih in tudi telesnih dejavnikov in da lahko pomeni poskus iskanja rešitve za probleme, ki nas mučijo. Če smo jih voljni prepoznati in si natančno ogledati svoje občutke in prepričanja, se lahko zgodi, da ozdravimo na vseh ravneh.

Naravna posledica takega gledanja je pozitivnejši odnos do bolezni. Namesto da bi jo videli kot neizbežno norečo ali neizogibno katastrofo, lahko razmišljamo o njej kot o pomembnem in koristnem sporočilu. Vse telesne bolečine sporočajo, da si moramo v svoji zavesti nekaj ogledati, prepoznati, priznati in zdraviti.

Bolezen pogosto sporoča, da potrebujemo mirovanje in moramo preživeti nekaj časa v stiku s svojo notranjostjo. Prisili nas, da se sprostimo, opustimo vse posle in »naprezanje« in dosežemo globlje, tiho in

mirno stanje zavesti, v katerem lahko sprejemamo ljubečo energijo, ki jo potrebujemo.

Temeljno zdravljenje vedno izvira od znotraj, pa čeprav potrebujemo tudi zunanjo terapijo. Ko si redno dovoljujemo tišino, mir in notranji stik, nam mogoče ne bo več treba zboleti, da bi notranje bitje pritegnilo našo pozornost.

Bolezni in »nesreče« so velikokrat sporočila, da moramo spremeniti svoje zamisli ali da moramo rešiti kak notranji problem. Umirite se, kolikor se morete, prisluhnite notranjemu glasu in vprašajte, kaj vam želi sporočiti ali kaj morate v tem položaju razumeti. Mogoče se vam bo posrečilo že samim, včasih pa boste le potrebovali terapevta, prijatelja ali zdravilca, ki vam bo pomagal in vas podprl.

Pomembno je razumeti, da niste »krivi« ali »obtoženi« za bolezen ali telesne težave, ki jih imate. Obolenje ni znak, da ste nezavedni. Raje mislite na obolenje kot na pomemben del razvojnega popotovanja, kot na darilo, ki vam pomaga, da se učite in razvijate.

Ustvarjalna vizualizacija je učinkovit zdravilni pripomoček, saj seže naravnost v vir problema – v zamisli in podobe. Zamislite si, da ste dobrega zdravja in si to potrjujete; glejte na svoj problem, kakor da je rešen in popolnoma ozdravljen. Mogoči so mnogi pristopi na mnogih različnih ravneh; najti morate tiste afirmacije in podobe, ki so za vas najučinkovitejše. Nekaj jih predlagam v tretjem delu knjige, še druge pa lahko najdete v seznamu priporočene literature.

Seveda je vedno najboljša »preventivna medicina«. Če nimate zdravstvenih težav, toliko bolje, le zatrjujte in vizualizirajte, da boste vedno zdravi in vitalni; tako vam morda ne bo nikoli treba skrbeti« za samozdravljenje. Če pa jih imate, naj vam bo v olajšanje vedenje, da se z uporabo različnih oblik ustvarjalne vizualizacije vsak dan dogajajo »čudežne« ozdravitve po hudih boleznih, kot so rak, artritis in srčna obolenja.

V letih po prvi objavi *Ustvarjalne vizualizacije* mi je na stotine ljudi pripovedovalo zgodbe o tem, kako so jim ideje in tehnike, ki jih predstavljam v knjigi, pomagale, da so okrevali po hudih boleznih in poškodbah. Neka ženska, na primer, ki se je udeležila ene od mojih delavnic, je doživela hudo avtomobilsko nesrečo. Nekaj časa je bila v komi, nato so ji zdravniki povedali, da bo njeno zdravljenje dolgotrajno in bodo minila leta, preden bo lahko, če sploh kdaj, normalno delovala. Z ustvarjalno vizualizacijo, ki se ji je posvečala ob telesnem zdravljenju, si je v treh mesecih povsem opomogla in se vrnila na delo.

Neki moški mi je svojo zgodbo opisal v pismu. Postavili so mu diagnozo možganskega tumorja, ki se ga ne da operirati. Pretres, ki ga je zaradi tega doživel, ga je prisilil, da si je podrobno ogledal svoje življenje in prepoznal, zakaj se počuti frustriranega in zmedenega. Uporabljal je tehnike, ki jih opisujem v knjigi (ob enem pa se je seveda tudi podvrgel medicinski oskrbi), in pomagale so mu rešiti nekatere življenjske težave. Tumor je sčasoma izginil in se še po nekaj letih ni povrnil.

Mnogi ljudje so mi zaupali, da so po postavljeni diagnozi neozdravljivega raka začeli uporabljati tehnike ustvarjalne vizualizacije. Ozdraveli so in živeli naprej. Moja mati se je z vizualizacijo rešila žolčnih kamnov in ji ni bilo treba na operacijo. Ko si je zdravnik ogledoval »prejšnje« rentgenske posnetke (z žolčnimi kamni) in rentgenske posnetke po obdobju, v katerem se je redno posvečala ustvarjalni vizualizaciji (brez žolčnih kamnov), kratko malo ni mogel verjeti.

Seveda je ta ozdravljenja moč pripisati mnogim dejavnikom. Naj bo kakorkoli že, število zgodb in lastne izkušnje me vodijo k prepričanju, da je vizualizacija lahko učinkovito orodje.

So primeri, ko je ustvarjalna vizualizacija popolnoma učinkovita in zadostna terapija. V drugih primerih je potrebno uporabljati tudi druge oblike zdravljenja. *Dokler čutite zaupanje v kako obliko zdravljenja, se mu vsekakor podvrzite!* Zelo verjetno bo delovalo, če želite in verujete, da bo. Ne odlašajte z ustreznim medicinskim zdravljenjem, ko je potrebno! A ne glede na to, za kakšno zdravljenje se odločite, od konvencionalne medicine ali operacije do bolj celostnega zdravljenja, kot so akupunktura, joga, masaža, dieta in druga, *je ustvarjalna vizualizacija vedno koristno dopolnilo, ki ga lahko uporabljate v povezavi z zdravljenjem, ki ste si ga izbrali.* Zavestna uporaba ustvarjalne vizualizacije prese- netljivo pospeši in olajša normalni proces zdravljenja.

Vedite, da vsem boleznim ni namenjeno »ozdravljenje«, po katerem bi se bolje počutili ali jo povsem pre-

magali. Nekatere služijo pomembnim smislom, ki jih imamo v življenju ali na popotovanju svoje duše, in zgodi se, da dolgo ostajajo z nami, včasih tudi vse življenje. Če je tako, je dobro uporabljati ustvarjalno vizualizacijo in afirmacije zato, da lažje sprejmemo svoje omejitve in živimo čim bolj srečno in vredno življenje.

Zapomnite si tudi, da mora vsakdo od nas enkrat preiti iz fizičnega življenja v drugo območje. Večina ljudi preide s pomočjo bolezni. Če se je kdo na globoki (ponavadi podzavestni) ravni odločil, da je čas za odhod iz tega življenja, je povsem neprimerno in neučinkovito, da bi poskusil s »samozdravljenjem« ali da bi si njegovi bližnji silovito prizadevali za njegovo ozdravitev. Če so poskusi zdravljenja neučinkoviti, je mor- da prišel čas za osredotočenje na mirno, zadovoljujočo »dopolnitev« življenja in sprejemanje smrti.

Zdravljenje drugih

Načela, ki veljajo za samozdravljenje, veljajo tudi za zdravljenje drugih.

Tako je zaradi enosti univerzalnega uma. Del naše zavesti je neposredno povezan z delom zavesti vseh drugih. Ker je ta del tudi naša vez z božansko vse- mogočnostjo in vsevednostjo, imamo vsi izjemno zdra- vilno moč, na katero se lahko po želji priključimo.

Res je neverjetno, a že sprememba zamisli o drugem človeku in zavestno ohranjanje in projiciranje podobe zdravja in dobrega počutja lahko nekatere pri pri- či ozdravi, drugim pa pospeši in olajša ozdravitev. Ni

treba, da vedo, kaj počnete; pravzaprav je v nekaterih primerih bolje, da se bolan človek sploh ne zaveda zdravljenja.

Odraščala sem v znanstveno in razumsko naravnem okolju in sposobnost daljinskega zdravljenja je bila ena od stvari, ki sem jih najtežje razumela in sprejela. Vendar sem mu bila priča in vse prepogosto sem ga izkusila, da bi še dvomila o njem. Obstajajo tudi zanimiva znanstvena preučevanja, ki potrjujejo zdravilno moč molitve in vizualizacije.

Doživela in spoznala sem, da najbolje zdravim, če se vidim kot jasen kanal za zdravilno energijo in si predstavljam, kako duhovna energija univerzuma *teče skozi me k* človeku, ki jo potrebuje. Pomislim, da moj višji jaz pošilja energijo višjemu jazu drugega človeka in mu pomaga pri vsem, kar je potrebno, da bi ozdravel, in se zavedam, da ni nič narobe, tudi če se je ta človek oddaljil, da ne bo okreval. Obenem si ga predstavljam takega, kakršen v resnici je ... božansko bitje, čudovit in popoln izraz Boga ... naravno zdrav in srečen.

V tretjem delu opisujem metode zdravljenja, ki sem jih spoznala kot najučinkovitejše. Spodbujam vas, da jih preskusite in odkrijete svoje.

MEDITACIJE IN AFIRMACIJE

*Če skleneš kakšno reč,
ti bo uspela,
in luč ti bo svetila,
na tvojih potih.*

Job 22: 28

Ozemljitev in pretakajoča se energija

To je zelo enostavna vizualizacijska tehnika in nadvse primerna za začetek meditacije. Sproži tok energije, razkrajaja ovire in vas trdno poveže s fizičnim svetom, tako da vas med meditacijo »ne odnese«.

Z ravnanim hrbtom se udobno namestite na stolu ali v turškem sedlu na tleh. Zaprite oči, dihajte globoko in počasi, štejte nazaj od deset do ena, dokler ne dosežete popolne sproščenosti.

Predstavljajte si, da je na spodnji del vaše hrbtenice pritrjena dolga vrva, ki se skozi tla podaljšuje v zemljo. Če želite, si jo lahko zamislite kot drevesno korenino, ki sega globoko v zemljo. Imenuje se »ozemljitvena vrva«.

Zdaj si predstavljajte, da priteka po vrvi navzgor zemeljska energija (steče vam skozi podplate, če sedite na stolu), ki steče skozi vse dele vašega telesa, nato pa skozi teme ven. Upodablajte si jo, dokler ne začutite, da je pretok zares vzpostavljen. Zdaj pa si zamislite, da

vam skozi teme doteka kozmična energija, se razširi po telesu, potem pa steče navzdol po ozemljitveni vrvi in skozi noge v zemljo. Občutite oba tokova, ki tečeta v nasprotni smeri in se vam v telesu skladno mešata.

Meditacija vam pomaga ohranjati ravnovesje med kozmično energijo vizije, fantazije in domišljije in tirdno, zemeljsko energijo fizičnega sveta ... ravnovesje, ki vam bo povečalo občutek dobrega počutja in moč udejanjanja.

Odpiranje energijskih središč

To je meditacija za zdravljenje in čiščenje telesa in spodbujanje energijskega pretoka. Vaja je odlična in jo lahko izvajate zjutraj, takoj ko se prebudite, ali kot uvod v vsako meditacijo oziroma kadarkoli si zaželite sprostiti se in se osvežiti.

Lezite na hrbet z rokami ob telesu ali sklenjenimi na trebuhu. Zaprite oči, sprostite se in mirno, globoko, počasi dihajate.

Predstavljajte si, da vam teme obdaja sijoča krogla zlate svetlobe. Petkrat globoko in počasi vdihnite in izdihnite, medtem pa se popolnoma osredotočite na svetlobno kroglo in občutite, kako izžareva iz vašega temena.

Pomaknite pozornost navzdol na grlo. Spet si zamislite zlato kroglo svetlobe, ki seva iz vašega grla. Petkrat počasi vdihnite in izdihnite, medtem ko se osredotočate na svetlobo.

Pomaknite pozornost na sredo prsnega koša. Spet si zamislite zlato svetlobo, ki izžareva iz vašega prsnega koša.

Petkrat vdihnite in izdihnite in čutite, kako se energija čedalje bolj širi.

Nato pomaknite pozornost na sončni pletež ali predel okoli popka; vizualizirajte kroglo zlate svetlobe okrog pasu. Petkrat počasi vdihnite in izdihnite vanjo.

Zdaj vizualizirajte svetlobo, ki žari v medenici in okoli nje. Spet petkrat globoko vdihnite in izdihnite in čutite, kako se svetloba širi in žari.

Nazadnje vizualizirajte žarečo kroglo svetlobe okoli nog in petkrat zadihajte vanjo.

Predstavljajte si, kako vseh šest svetlobnih krogel žari in sije, tako da je vaše telo kot niz draguljev, ki izžarevajo energijo.

Globoko vdihnite in si med izdihavanjem zamislite, da se energija pretaka vzdolž ene strani telesa navzdol od temena do stopal. Ko vdihavate, si jo zamislite, kako teče navzgor vzdolž druge strani telesa do temena. Trikrat obkrožite telo z njo.

Nato počasi izdihnite in vizualizirajte tok energije, ki teče od temena po vašem telesu navzdol do stopal. Ko vdihavate, čutite, kako teče navzgor po zadnji strani telesa do temena. Trikrat obkrožite telo z njo.

Zdaj pa si predstavljajte, da se energija zbira ob vaših stopalih in dopustite ji, da počasi steče navzgor od stopal skozi središče telesa do temena, kjer naj žari kot vrelec svetlobe, nato pa steče nazaj navzdol zunaj vašega telesa do stopal.

Ponavljajte, kolikor vam je ljubo.

Po končani meditaciji boste globoko sproščeni, a polni energije in živahni.

Ustvarjanje svetišča

Ko začnete uporabljati ustvarjalno vizualizacijo, morate med prvimi stvarmi ustvariti v sebi svetišče, kamor se lahko kadarkoli zatečete. Svetišče je vaše idealno mesto počitka, umirjenosti in varnosti. Ustvarite ga natanko takega, kot si ga želite.

Zaprite oči in se sprostite v udobnem položaju. Zamislite si, da se nahajate v prelepem naravnem okolju. Izberete si lahko katerikoli kraj, ki vas privlači ... travnik, vrh gore, gozd, morsko obalo. Lahko si izberete dno oceana ali drugi planet. Naj bo karkoli, pomembno je, da se tam udobno počutite, da vam je všeč in vas polni z mirom. Raziskujte svoj kraj, bodite pozorni na vidne podrobnosti, zvoke in vonjave, pa tudi na posebne občutke ali vtise, ki vam jih zbuja.

Nato poskrbite, da se boste v njem počutili čim bolj domače in udobno. Morda si boste zaželeli zgraditi hišo ali zavetišče v njem ali pa ga le obdati z zlato svetlobo varnosti in zaščite; ustvarite in razporedite stvari v njem, kakor vam najbolj ustreza in vas veseli, ali pa se odločite za obred, s katerim ga boste posvetili kot svoj posebni kraj.

Od tega trenutka dalje naj bo to vaše osebno notranje svetišče, in vanj se lahko zatečete kadarkoli, samo

oči morate zapreti in si zaželeli, da bi bili v njem. Vedno se boste pozdravili in spočili v njem. Je tudi kraj vaše posebne moči in prav lahko stopite vanj vsakič, ko ustvarjalno vizualizirate.

Morebiti se bo svetišče od časa do časa samodejno spreminjalo ali pa si boste sami zaželeli kake spremembe ali dodatka. V svojem zavetišču ste lahko zelo ustvarjalni in se tudi zelo zabavate ... samo ne pozabite zadržati prvotnih dobrih lastnosti umirjenosti, tišine in občutka popolne varnosti.

Srečanje z vodnikom

Vsi imamo v sebi vso modrost in vedenje, ki ju potrebujemo. Dostopna sta nam z intuicijo, ki je naša vez z univerzalno inteligenco. Kljub temu se kdaj pa kdaj zgodi, da s težavo vzpostavljamo stik z višjo modrostjo. Lažje nam bo, ko bomo srečali in spoznali svojega notranjega vodnika.

Notranji vodnik ima veliko različnih imen: svetovalec, duhovni vodnik, namišljeni prijatelj ali mojster. Je višji del vas in približa se vam lahko v raznoterih oblikah, čeprav se ponavadi pojavi v obliki osebe ali bitja, s katerim se lahko pogovarjate in z njim vzpostavite odnos kot z modrim in ljubečim prijateljem.

Naj vam naslednja vaja pomaga srečati duhovnega vodnika. Navodilo vam lahko bere prijatelj, medtem ko meditirate. Če delate sami, ga najprej preberite, nato pa zaprite oči in poskusite. *Zaprite oči in se globoko*

sprostite. Stopite v svoje notranje svetišče in ostanite v njem nekaj minut, počivajte in se orientirajte. Nato si zamislite, da v svojem svetišču stojite na poti, ki izginja v daljavi. Stopite po njej in ko naredite nekaj korakov, v daljavi zagledate nekoga, ki jasno, sijoče žari in vam prihaja naproti. Ko se vam bliža, prepoznate, ali je moški ali ženska – ali mogoče žival. Če je človek, koliko je star? In kako je oblečen? Bolj ko se vam bliža, več podrobnosti opazate na njegovi pojavi in obrazu.

Pozdravite to bitje in ga vprašajte, kako se imenuje. Sprejmite ime, ki vam prvo pade na pamet, in se ne ubadajte z njim.

Razkažite vodniku svoje svetišče in raziskujta ga skupaj. Mogoče vam bo pokazal stvari v njem, ki jih prej niste opazili, ali pa le uživajta v družbi drug drugega.

Vprašajte ga, ali vam želi kaj povedati ali svetovati. Če želite, mu lahko postavite neposredna vprašanja. Morda boste dobili takojšnje odgovore, če ne, naj vam to ne vzame poguma – odgovori se bodo v taki ali drugačni obliki pojavili pozneje.

Ko začutite, da je izkustvo druženja dopolnjeno, se vodniku zahvalite in mu izrazite svojo hvaležnost. Prosite ga, naj vas še obišče v svetišču.

Odprite oči in se vrnite v zunanji svet.

Ljudje doživljajo najrazličnejše izkušnje, ko spoznajo svojega vodnika, zato je težko posploševati. Če vam je bilo izkustvo prijetno, potem je v redu. Če ni bilo, bodite ustvarjalni in naredite, kar je potrebno, da bi ga spremenili.

Naj vas ne skrbi, če vodnika niste jasno in natančno zaznali. Včasih ostajajo v obliki žareče svetlobe ali meglene, nedoločne postave. Pomembno je, da zaznate njegovo moč, prisotnost in ljubezen.

Če se vam prikaže v obliki človeka, ki ga poznate, ni nič narobe. Le če vam je neprijetno, izkustvo ponovite in prosite vodnika, naj se vam približa v obliki, s katero boste lahko vzpostavili prijeten in prijazen odnos.

Če je pojava, ki jo srečate v meditaciji, kritična, stroga ali neljubeča, ste mogoče vzpostavili stik s svojim notranjim kritikom ali kako drugo energijo. Vljudno se ji zahvalite za sodelovanje, pustite, da odide, in prosite za srečanje z ljubečim vodnikom, ki vas bo podpiral in spodbujal.

Ne bodite presenečeni, če je vodnik čudaški ali kako drugače nenavaden ... oblike, v katerih se nam prikazujejo, izhajajo iz našega ustvarjalnega uma, ki je neomejen. Zgodi se, da ima vodnik zelo nenavaden in presenetljiv smisel za humor ali eksotično ime ali talent za dramatiziranje. Včasih se ne sporazumeva v besedah, ampak v neposrednem prenosu čutnih vtisov ali intuitivnega vedenja.

Kdaj pa kdaj mogoče spremeni obliko, pa tudi ime. Ali pa ostane leta in leta nespremenjen. Lahko jih imate tudi več obenem.

Vodnik je tu in čaka, da ga pokličete, kadarkoli ga potrebujete ali želite pojasnilo, modrost, vedenje, podporo, ustvarjalno vizualizacijo, navdih, ljubezen ali družbo. Mnogi, ki so vzpostavili odnos z njim, ga vsakodnevno srečujejo v meditaciji.

Tehnika rožnatega mehurčka

Ta meditativna vaja je preprosta in izjemno učinkovita.

Udobno sedite ali lezite, zaprite oči in globoko, počasi, naravno dihajte. Postopoma se čedalje globlje sproščajte.

Zamislite si nekaj, kar bi radi udejanjili. Predstavljajte si, da se je že zgodilo. Podoba naj bo čim bolj jasna.

Nato obdajte svojo fantazijo z rožnatim mehurčkom; vstavite svoj cilj vanj. Rožnata barva je barva srca in če njena vibracija obdaja tisto, kar vizualizirate, vam bo prinesla le nekaj, kar se popolnoma ujema z vami.

Nato mehurček spustite in si ga predstavljajte, kako odpluje v univerzum, v sebi nosi vašo vizijo. To simbolizira, da se je »čustveno« osvobajate. Prosta je, da lebdi v univerzumu, kjer privlači in zbira energijo za svoje udejanjenje.

Ničesar več vam ni treba narediti.

Zdravilne meditacije

Naslednje meditacije so izjemno učinkovite za samozdravljenje in zdravljenje drugih.

Samozdravljenje

Meditacija, ki jo navajam, pomaga prepoznati skrite vzroke obolenja oziroma jih reševati in zdraviti.

Lezite ali sedite, dihajte in se globoko sprostite. Začnite pri prstih na nogah, nadaljujte s stopali, nogami, medenico in naprej, posvetite pozornost vsem delom telesa

zapored, prigovarjajte jim; naj se sprostijo in preženejo napetost. Čutite, kako se napetost razkraja in odteka.

Če želite, začnite meditacijo z odpiranjem energijskih središč, da bo energija res stekla.

Nato si zamislite zlato, zdravilno, svetlo energijo, ki vam obdaja telo ... čutite jo, zaznajte jo ... in uživajte v njej. Če je del vašega telesa obolel ali čutite bolečino v njem, ga vprašajte ali ima sporočilo za vas. Vprašajte, ali bi morali kaj razumeti ali narediti, takoj ali življenju na sploh. Nekaj minut mirujte in bodite pozorni, ali se vam v odgovor pojavljajo kake besede, podobe ali občutki.

Če dobite odgovor, se potrudite, da bi ga razumeli in se ravnali po njem. Če ga ne dobite, proces nadaljujte. Mogoče ga boste dobili pozneje, mogoče celo v drugačni obliki, kot pričakujete. Nato pošljite posebej ljubečo, zdravilno energijo v ta del sebe in v katerikoli drugi del, ki jo potrebuje, in glejte ali čutite, kako se zdravi. Včasih boste potrebovali svojega vodnika ali kakega mojstra ali zdravilca, da vam bo pomagal pri zdravljenju.

Zamislite si, kako se problem raztaplja, in energijo, ki odteka, ali druge podobe, ki vam ustrezajo.

Nato se upodobite popolnoma zdravega. Pomislite nase v različnih položajih, kako se počutite dobro, dejavni in zdravi. Predstavljajte si, kako skrbite zase, da ostajate zdravi.

Afirmacije:

Ljubim in zdravim se na vseh ravneh – duhovni, umski, čustveni in telesni.

Zadovoljujem svoje potrebe, ne da bi zbolel.

Učim se dobro skrbeti zase.

Ljubim in polno sprejemam svoje telo.

Dober sem do svojega telesa in moje telo je dobro z mano.

Zaslужim si zdravje, in dobro počutje.

Rešil sem se vseh bolezenskih vzorcev. Svoboden sem in zdrav!

Moje telo je uravnovešeno, v popolni harmoniji z zemljo in univerzumom.

Sem poln energije in vitalen.

Zahvaljujem se za čedalje boljše zdravje, lepoto in vitalnost.

Dobro počutje je nekaj naravnega.

Odslej si vsakič, ko izvajate to meditacijo, zamislite, da ste odličnega zdravja, obdaja pa naj vas zlata zdravilna svetloba.

Zdravljenje drugih

Meditacijo morate izvajati sami, ne v prisotnosti bolnika, razen če vas je prosil za tako vrsto zdravljenja. Človeku, ki mu je zdravilna meditacija namenjena, lahko poveste, da to zanj počnete, ali pa tudi ne; odvisno od tega, kako bi idejo sprejel na osebni ravni.

Globoko se sprostite in se pripravite, da bi dosegli globoko, mirno stanje uma.

Pomislite nase kot na čist kanal, skozi katerega teče zdravilna energija univerzuma. Energija ne doteka vam osebno; doteka iz višjega vira, vaša naloga pa je, da se nanjo osredotočite in jo usmerjate.

Nato si čim bolj jasno predstavljajte človeka, ki mu je meditacija namenjena, oziroma mislite nanj. Vprašajte ga, ali si želi, da bi v meditaciji naredili kaj posebnega zanj. Če je tako, se potrudite po svojih najboljših sposobnostih.

Če začutite vzgib, da bi zdravili kak poseben del njegovega telesa ali poseben problem, ga uresničite. Opazujte, kako se problemi razkrajajo, kako je vse ozdravljeno in odlično deluje.

Nato si predstavljajte, da ga obdaja zlata, zdravilna svetloba ... žari od zdravja in sreče. Nagovorite ga (v mislih); opozorite ga, da je zanj poskrbela višja moč in da lahko ozdravi, če hoče. Povejte mu, da ga podpirate v stanju odličnega zdravja in sreče in da mu boste še naprej pošiljali svojo ljubečo podporo in energijo.

Ko se čutite dopolnjeni, odprite oči in se vrnite v zunanji svet z občutkom svežine, prenove, zdravja in moči.

Od tega trenutka dalje ga v svojih meditacijah opazujte kot popolnoma zdravega, tako da boleznin ne dajete več ne umske energije ne kakršnekoli moči boleznin; glejte ga kot popolnoma ozdravljenega.

Zdravljenje na daljavo vas ne bi smelo izčrpati, saj ne pošiljate svoje energije, temveč univerzalno življenjsko silo, ki se pretaka skozi vas. Če se počutite izčrpani, ste morebiti preveč čustveno vpleteni in se prehudo naprezate. Predstavljajte si, da predajate zdravljenje višji moči univerzuma, in zatrdite, da bo vse, kar se bo zgodilo, v njegovo najvišje dobro. Zapomnite si, da ne

moremo vedno vedeti, kaj je naše najvišje dobro, pa tudi ne, kaj je najvišje dobro koga drugega.

Skupinsko zdravljenje

Zelo učinkovito je zdravljenje, ki poteka v skupinah.

Če je človek, ki naj bi ga zdravili, prisoten, naj leže ali sede na stol sredi sobe (kar mu je pač udobneje), drugi pa naj v krogu posedejo okoli njega.

Vsi naj zaprejo oči, se umirijo in globoko sprostijo, nato pa si predstavljajo, da bolniku, ki sedi na sredi, pošiljajo zdravilno energijo. Zapomnite si, da kanalizirate zdravilno energijo univerzuma. Zamislite si, da ga obdaja zlata svetloba, da se dobro počuti in je odličnega zdravja.

Če želite, lahko vsi dvignete roke in obrnete dlani proti bolniku. Čutite energijo, ki se skozi roke pretaka vanj.

Zelo pomaga, če med zdravljenjem nekaj minut intonirate »om«, saj tako dodajate procesu zdravilno vibracijo zvoka. (Zapojete dolg, odmevajoč ton o-o-om-m in ga čim dlje zadržujete, nato pa ga nekajkrat ponovite.) Intoniranje ni nujno potrebno, še posebej, če ga sodelujoči stežka izvajajo.

Če človeka, ki ga zdravite, ni v sobi, povejte sodelujočim njegovo ime in mesto, v katerem živi, nato pa nadaljujte, kakor da bi bil prisoten. Daljava nima nikakršnega vpliva na moč zdravilne energije in videla sem prav toliko čudežnih ozdravljenj ljudi v oddaljenih mestih kot tistih, ki so zdravljenju prisostvovali.

Zdravilna meditacija za bolečino

Z naslednjo meditativno tehniko lahko pomagate človeku, ki ga boli glava ali trpi zaradi kakih drugih bolečin.

Človek z bolečinami naj leže, zapre oči in se globoko sprostí. Nekaj minut naj se posveti dihanju, diha naj počasi in globoko, a naravno. Počasi naj šteje nazaj od deset do ena in čuti, kako s štetjem drsi v globlje, bolj sproščeno stanje.

Ko doseže globoko sprostitev, naj si zamisli katerokoli sijočo barvo (naj bo to prva, ki mu pride na misel). Recite mu, naj si jo predstavlja kot kroglo sijoče svetlobe s premerom kakih sedemnajstih centimetrov. Nato mu velite, naj si jo zamišlja, kako se veča, dokler ne izpolni celotnega umskega vidnega polja. Ko mu to uspe, naj si zamišlja, da se krči in manjša, dokler ne doseže prvotne oblike. Še naprej naj se krči, dokler ne doseže premera kakih treh centimetrov, se nato še naprej manjša ter nazadnje popolnoma izgine.

Proces vizualizacije ponovite in tokrat naj si bolnik zamišlja, da je barva njegova bolečina.

Invokacije

Invocirati pomeni »pozivati« ali »klicati.« Gre za tehniko, s katero v meditaciji priključete najrazličnejše energije ali lastnosti.

Zaprte oči in se globoko sprostite. Izvedite kako obliko uvodne meditacije, kot so ozemljitev in pretakanje

energije ali odpiranje energijskih središč ali pa kratko malo stopite v svoje svetišče in se nekaj časa sproščajte in globoko dihajte.

Ko se počutite sproščeni in nabiti z energijo, si potihno, a odločno in jasno recite: »Kličem lastnost ljubezni.« Začutite, kako vam doteka energija ljubezni ali pa vre iz prostora, ki je znotraj vas, in vas polni, dokler je ne izžarevate. Nekaj minut se popolnoma prepustite občutku. Če želite, jo nato s pomočjo vizualizacije in afirmacij preusmerite na kak drug cilj.

Z močjo invokacije lahko priključete katerokoli energijo ali lastnost, ki jo želite ali potrebujete ...

moč

modrost

vedrost

sočutje

blagost

toplino

jasnost

razum

ustvarjalnost

zdravilno moč

Samo odločno in jasno sami pri sebi izjavite, da vam lastnost doteka.

Drugi čudovit način uporabe invokacijske moči je pozivanje duha ali bistva nekega človeka, za katerega so značilne lastnosti, ki si jih želite. Če pozivate mojstre, kot so Buda, Kristus ali Marija, kličete univerzalne

lastnosti, ki jih simbolizirajo, a so tudi v vsakem od nas. Če pozovete Kristusa, naj dela v vas in skozi vas, zelo učinkovito prebujate svoje lastnosti ljubezni, sočutja, odpuščanja in zdravilne sposobnosti.

Če vam je kak mojster, učitelj ali junak všeč, ga pokličite, kadarkoli začutite potrebo, da bi v sebi udejanjili njegove posebne lastnosti.

Taka meditacija čudovito deluje, ko želite gojiti kako posebno veščino ali dar. Mogoče študirate glasbo ali slikarstvo; pozovite velike mojstre na tem področju, tistega, ki ga posebej občudujete; zamislite si ga, kako vas podpira in vam pomaga, in čutite, kako se njegova ustvarjalna energija in genij pretakata skozi vas. Ni potrebno, da sprejmete tudi njegove osebnostne težave ali šibkosti, ki so bile morebiti značilne zanj; pozivate njegov *najvišji vidik*. Meditacija vam pomaga doseči osupljive rezultate.

Kako uporabljati afirmacije

Afirmacije lahko vplivno in učinkovito uporabljate na najrazličnejše načine. Pomagale vam bodo doseči pozitivno, ustvarjalno gledanje, pa tudi cilje, ki si jih določite.

Zapomnite si: pomembno je, da ste sproščeni, ko jih govorite. Naj vas ne zasvojijo rezultati. Opomnite se, da ste že vse, kar bi radi bili; vsako izboljšanje je le krašenje torte.

V meditaciji

1. Afirmacije govorite potihoma med meditiranjem in globokim sproščanjem, najbolje tik preden zaspate ali takoj ko se zbudite.

Izrekanje

1. Govorite si jih potihoma ali glasno čez dan, kadarkoli se spomnite, posebej med vožnjo, gospodinjskim delom ali med drugimi rutinskimi opravili.

2. Govorite si jih glasno, medtem ko se gledate v ogledalu. To še posebej deluje pri afirmacijah za povečanje samospoštovanja in ljubezni do sebe. Poglejte se v oči in potrdite svojo lepoto, ljubkost in veljavo. Če vam je neprijetno, vztrajajte, dokler se ne pririnetekozi ovire in ste sposobni polno doživeti, da se gledate in ljubite. Mogoče se vam bodo med procesom prebudila in sprostila kaka čustva.

3. Posnemite si afirmacije in si jih vrtite doma, med vožnjo in drugje. Uporabite svoje ime in poskusite jih govoriti v prvi, drugi in tretji osebi. Na primer: »Jaz Shakti, sem globoko sproščena in osrediščena nase.«
«» Shakti, globoko si sproščena in osrediščena nase.«
»Shakti je globoko sproščena in osrediščena nase.«

Lahko si tudi posnamete kratek govor – kake tri ali štiri odstavke –, v katerem opišete svojo idealno vizualizacijo sebe ali situacije, kakor da bi bila že resnična. Tudi to lahko posnamete v prvi, drugi in/ali tretji osebi.

Pisanje

1. Izberite neko afirmacijo in jo desetkrat ali dvajsetkrat zapored napišite. Posvetite se besedam in jih *res mislite*, ko jih pišete. Spremenite afirmacijo, če se vmes spomnite, kako bi jo bolje povedali. Ugotovila sem, da je to ena od najučinkovitejših tehnik, pa tudi ena najlažjih. Posvetila sem ji eno od poglavij v četrtem delu.

2. Napišite ali natipkajte afirmacije in jih na listih prilepite na različna mesta doma ali na delovnem mestu, tako da vas bodo opominjale. Dobra mesta so: hladilnik, telefon, ogledalo, pisalna miza, postelja ali jedilna miza.

Z drugimi

1. Če imate prijatelja, ki je pripravljen delati z afirmacijami, jih lahko učinkovito govorita skupaj. Sedita si nasproti, si poglejta v oči in si izmenično govorita in sprejemajta afirmacije.

David: »Linda, čudovit, ljubeč in ustvarjalen človek si.«
Linda: »Ja, vem!« ali »Res sem.«

Ponovita to desetkrat ali petnajstkrat, nato se zamenjajta, tako da Linda izreka afirmacijo Davidu, on pa se strinja z njo. Nato poskusite v prvi osebi:

David: »Jaz, David, sem čudovit, ljubeč in ustvarjalen človek«

Linda: »Res je tako.«

Večkrat ponovite.

Pazite, da afirmacije govorite iskreno in s pomenom, čeravno se sprva počutite malce neumno. To je

čudovita priložnost za pretok ljubezni in podpore k drugemu človeku, poleg tega pa mu tudi zares pomaga, da svoje negativne zamisli spremeni v pozitivne.

Jamčim vam, da boste po skupnem procesu doživeli izkustvo mirnega, ljubečega skupnega bivanja ...

2. Neprisiljeno prosite svoje prijatelje, naj vam pogosto govorijo afirmacije. Če bi, na primer, radi potrditev, da se lažje izražate, lahko prosite prijatelja, naj vam večkrat reče: »Suzana, zadnje čase pa se res jasno izražaš in govoriš o sebi!«

Naj vam postane to igra, v kateri se zabavate, in odkrili boste, kako koristna je. Samodejno pripisujemo veliko moč dobrim in slabim besedam, ki nam jih govorijo prijatelji; naši umi zelo radi sprejemajo vse, kar nam drugi govorijo o nas. Zatorej je močna pozitivna povratna zveza, ki nam jo dajejo prijatelji v obliki afirmacij, zelo učinkovita.

3. Začnite vključevati afirmacije v pogovore – oblikujte odločne, pozitivne izjave o stvareh in ljudeh (tudi o sebi), ki jih želite videti v pozitivnejši luči. Osupljivo je, kako dramatične spremembe sprožite v svojem življenju, ko začnete v vsakdanjih pogovorih zavestno uporabljati pozitivnejše stavke.

Beseda v svarilo: tehnike ne uporabljajte, če čutite, da z njo nasprotujete svojim resničnim občutkom. Ne uporabljajte je, ko ste vznemirjeni ali močno negativno nastrojeni, sicer boste čutili, da tlačite svoje občutke. Uporabljajte jo konstruktivno, pomaga naj vam

spremeniti nezavedne negativne govorne vzorce in prikriti domneve.

Petje in popevanje

1. Odločite se, da se boste naučili pesmi, ki potrjujejo resničnost, kakršno bi radi ustvarili zase; pogosto jih poslušajte in pojte. Glavnino našega sedanjega zavedanja je oblikovala popularna glasba, ki ustvarja resničnost, v kateri se čutimo nemočno odvisne od svojih ljubljenih, v kateri bi umrli, če bi nas ti zapustili, v kateri se sprašujemo, ali je vredno živeti, če ne moremo »imeti« nekoga ...

2. Sami si izmislite pesmi ali preprosto popevanje, v katerih uporabite afirmacije, s katerimi želite delati.

Še nekaj afirmacij

Sprejemanje sebe

Tukaj in sedaj se popolnoma sprejemam.

Ljubim se takega, kot sem, in stalno napredujem.

Čudovit sem in vreden ljubezni, pa naj čutim karkoli. Noben moj občutek ni negativen. Vsi so pomembni deli mene.

Pripravljen sem izkusiti vse svoje občutke.

Dobro je, da svoje občutke izražam. Dovoljujem si izražati svoje občutke.

Ljubim se, ko izražam svoje občutke.

Dobro počutje

V redu je, da se zabavam in uživam in res to počnem.

Rad delam stvari, ki mi zbuja dobro počutje.

Globoko sproščen in osredičen sem.

Čutim globok notranji mir in vedrost.

Zadovoljen sem, da sem se rodil, in rad živim.

Odnosi

Moji odnosi so ogledala, ki mi kažejo, kakšen sem.

Učim se iz vseh svojih odnosov.

Moji odnosi mi pomagajo ozdraviti in se ljubiti.

V odnosih sem močan, ranljiv in ljubeč.

Zaslужim si ljubezen in seksualni užitek.

Pripravljen sem sprejeti srečen, izpolnjujoč odnos.

Pripravljen sem na zadovoljive odnose.

Ljubim se in v svoje življenje naravno privlačim ljubeče odnose.

Privlačim natanko tak odnos, kot si ga želim.

Vse težave med menoj in _____ so ozdravljene.

Bolj ko ljubim sebe, bolj ljubim _____.

Ljubim _____ in _____ me ljubi.

Odpiranje ustvarjalnosti

Sem odprt kanal za ustvarjalno energijo.

Vsak dan dobivam ustvarjalne ideje in navdih.

Sem stvarnik svojega življenja.

Ustvarjam si natanko tako življenje, kakršno si želim.

Božja ljubezen in vodstvo

Božja ljubezen popolno deluje v teh okoliščinah za dobro vseh vpletenih.

Božja ljubezen in svetloba delujeta skozi mene.

Božja ljubezen stopa pred mano in mi utira pot.

Bog mi kaže pot.

Vodi me notranja modrost.

Voden sem k popolni rešitvi tega problema.

Svetloba v meni tukaj in sedaj ustvarja čudeže v mojem telesu, umu in poslovnih zadevah.

POSEBNE TEHNIKE

*Da bi spoznali skrivnost pravih odnosov,
iščite samo božje v ljudeh in stvareh,
ostalo prepustite Bogu.*

J. Allen Boone
V sorodstvu z življenjem

Delovni zvezek za ustvarjalno vizualizacijo

Svetujem vam, da začnete pisati zvezek, ki vam lahko služi kot delovni zvezek za ustvarjalno vizualizacijo. V nadaljevanju vam bom opisala nekaj pisnih vaj in postopkov, za katere se boste morda odločili in jih pisali v zvezek. Mogoče si boste zapisovali afirmacije, ki jih slišite ali se jih domislite, tako da jih boste lahko poiskali, ko jih boste potrebovali. Zvezek je moč uporabljati še za mnoge druge ustvarjalne postopke, na primer zapisovanje sanj, ciljev in fantazij, pisanje dnevnika, v katerem opisujete svoje napredovanje v ustvarjalni vizualizaciji, pišete si lahko ustvarjalne misli in ideje ali navedbe iz knjig in pesmi, ki vam veliko pomenijo, pesnitve in pesmi, ki izražajo širjenje vaše zavesti, pa tudi rišete lahko vanj.

V svoj zvezek si redno zapisujem svoje cilje, afirmacije, idealna prizorišča in zemljevide zakladov. Ugotovila

sem, da je v preobražanju mojega življenja zelo drago orodje.

Nekaj predlogov, kaj lahko pišete v zvezek:

1. *Afirmacije*. Zapišite svoje najljubše afirmacije. Lahko jih navedete na eni strani ali pa vsako napišete na svojo stran, in jo obrobite z okrasnimi robovi in risbami, tako da boste ob vsakem branju, ko se boste ob kaki afirmaciji ustavili in meditirali, doživeli prelepo izkustvo.

2. *Seznam izlivanja*. Napišite seznam vseh načinov, na katere oddajate svojo energijo svetu in ljudem okoli sebe, tako nasploh kot posamično. Opišite, kako dajete denar, čas, ljubezen, naklonjenost in telesno energijo, kako izražate prijateljstvo in spoštovanje, kako se dotikate in kako udejanjate svojo nadarjenost in sposobnosti. Podaljšujte seznam, ko se domislite česa novega.

3. *Seznam uspehov*. Sestavite seznam vseh trenutnih ali že doseženih uspehov. Zajemite vsa življenjska področja, ne le delo. Napišite vse, kar vam je pomembno, čeravno komu drugemu ne bi bilo. Seznam daljšajte, ko se domislite dodatnih uspešnih stvari ali ko dosežete nove uspehe. Namen seznama je, da se priznate in priznate tudi svoje sposobnosti, kar vam bo dalo novo energijo za nadaljnje doseganje uspehov.

4. *Seznam hvaležnosti*. Napravite seznam vsega, za kar mislite, da ste lahko posebno hvaležni ali kar še posebej cenite v svojem življenju. Sestavljanje seznama

in dodajanje novih stvari vam bo odprlo srce in zavedeli se boste mnogih bogastev, ki jih v življenju imamo, a jih pogosto jemljemo kot samoumevne. Spoznali boste, kako uspešni in bogati ste na vseh ravneh in povečali boste svojo sposobnost udejanjanja.

5. *Seznam samospoštovanja*. Sestavite seznam vsega, kar vam je na sebi všeč, spisek vseh svojih pozitivnih lastnosti. To ni omama ega – bolje ko se počutite v svoji koži in bolj ko si priznavate svoje lepe lastnosti, srečnejši in bolj ljubeči boste, več ustvarjalne energije se bo pretakalo po vas in večji bo vaš prispevek svetu.

6. *Seznam hvaležnosti samemu sebi*. Napišite, kako se kaže vaša dobrota do vas samih, navedite prijazne stvari, ki jih naredite zase, enostavne užitke, ki si jih privoščite v svoje zadovoljstvo. Lahko so majhni ali veliki, poskrbite pa, da so med njimi tudi taki, ki se jim zlahka vdajate vsak dan. Tako boste povečali svoje dobro počutje in zadovoljstvo v življenju ter pri ustvarjanju življenja izhajali z jasnejšega stališča.

7. *Seznam zdravljenja in pomoči*. Napišite imena ljudi, ki jih poznate in bi potrebovali zdravljenje, posebno podporo in kako pomoč. Napišite posebne afirmacije zanje. Vsakič, ko prelistavate zvezek, jim boste poslali dodatno energijo.

8. *Fantazije in ustvarjalne ideje*. Zapišite si vse ideje, načrte, sanje za prihodnost ali ustvarjalne zamisli, ki se vam porodijo, čeravno se zdiyo za lase privlečeni in čeravno ste prepričani, da jih ne boste nikoli izpeljali.

Pomagalo vam bo, da se boste sprostili in spodbudili svojo domišljijo in naravno ustvarjalno sposobnost.

Mogoče si boste zaradi natrpanega delovnega dne stežka vzeli čas za delo z zvezkom. A če si boste vzeli nekaj minut na dan ali uro ali dve na teden, boste ugotovili, da je delo, opravljeno v notranjem svetu, pogosto stokrat več vredno kot čas in energija, ki jo trošite v zunanjem.

Čiščenje

Ko se boste učili uporabljati ustvarjalno vizualizacijo, boste v sebi našli blokade, ki vas zadržujejo pri doseganju najvišjega dobrega.

»Blokada« je prostor, kjer je energija stisnjena – kjer se ne giblje in ne pretaka. Ponavadi jih povzročajo potlačena čustva strahu, žalosti, krivde, samokritike, in/ali zamere (jeze), zaradi katerih se človek zadrigne in duhovno, umsko, čustveno in celo telesno zapre.

Ko se na katerikoli ravni ukvarjate z blokado, morate doseči, da se na tem območju energija premakne in steče. Ključni do tega so:

1. Umsko in čustveno sprejetje občutkov (na telesni ravni se to udejanja v obliki sprostitve in prepuščanja).
2. Jasno opazovanje, ki vodi k razumevanju korenin problema – ponavadi gre za omejujočo naravnost ali prepričanje.

Ko se torej ukvarjamo s področjem zavesti, kjer tiči blokada, moramo najprej ljubeče in sprejemajoče po-

doživeti (čim bolj polno) čustvo, ki smo ga bili zaklenili vanjo. Med procesom premaknemo zaprto energijo in ponudi se nam priložnost za opazovanje temeljnih, globljih negativnih prepričanj ali naravnosti, iz katerih problem izvira. Dobro in jasno si jih ogledamo in dopustimo, da se razkrojijo.

Naj zveni še tako presenetljivo, proces določanja omejujočega prepričanja in sprejem občutkov, ki se porodijo, deluje skoraj magično: ko se razumete in sprejmete, se težava razkroji in nazadnje izgine. Veliko bolj preprosto je, kot si mislite.

Zvijača je v tem, da se sočutno ljubite in sprejemate, čeprav živite s tem prepričanjem, obenem pa jasno prepoznate, da ste ga pripravljene opustiti, ker je omejujoče, razdiralno, porazno in neresnično.

Prevladujejo najobičajnejša bistvena prepričanja, ki so tudi najbolj mučna:

Nisem v redu ... nekaj je narobe z mano ... nisem vreden in si ne zaslužim.

V življenju sem zagrešil hude stvari (ali hudo stvar) in zaslužim si, da zato trpim (sem kaznovan).

Ljudje (tudi jaz) so v osnovi slabi – sebični, kruti, neumnimi, nevredni zaupanja, pokvarjeni ali bedasti. Svet ni varen kraj.

Ni dovolj _____ (ljubezni, denarja, dobrih stvari) za vse, torej: se moram boriti, da bom dobil svoj del;

ali:

brezupno je, nikoli ne bom imel dovolj;

ali:

če bi jaz imel dosti, bi kdo drug ostal brez.

Življenje je boleče, polno trpljenja, garaško ... ni nam namenjeno uživati ali se zabavati v njem.

Ljubezen je nevarna ... lahko se ranim.

Moč je nevarna ... lahko koga ranim.

Denar je korenina vsega zla. Denar kvari.

Na svetu ni nič prav in nikoli ne bo. Pravzaprav je iz dneva v dan slabše.

Nimam nadzora nad stvarmi, ki se mi dogajajo ...

Nemočen sem, da bi kako spremenil svoje življenje ali stanje, ki vlada na svetu.

Poskusite ugotoviti, ali katera od teh misli odseva prikrito domnevo vašega sistema prepričanj ali čustvenega vzorca.

Naj vam zvenijo še tako moreče, ko jih preberete, je res, da smo vsaj do neke mere prav vsi sprejeli nekatere od teh negativnih stališč o resničnosti (ali kake podobne).

Nič čudnega ni, da smo jih vnesli v svoj občutek resničnosti – vse so v sedanjem razvojnem obdobju našega sveta izjemno močne. Pravzaprav mu vladajo, čeravno se, na srečo, to hitro spreminja.

Pomembno je prepoznati, da gre le za prepričanja in ne za objektivne resnice. Čeprav so v današnjem času kdaj pa kdaj videti resnična, je to samo zato, ker jih je sprejelo toliko ljudi in v skladu z njimi ravnaajo.

Najučinkoviteje lahko spremenite svet, če spremenite svoja prepričanja o naravi življenja, ljudi in resničnosti ter delujete v skladu s tem.

Knjiga vam ponuja nekatera orodja, s katerimi to lahko storite.

Vaje čiščenja

Če stežka prepoznate cilj ali čutite odpor, da bi ga dosegli, poskusite z naslednjo vajo:

1. Vzemite list papirja in na vrh napišite: »Razlog, zaradi katerega ne morem imeti, kar si želim, je ...«, nato pa takoj napišite seznam misli, ki vas najprej prešinejo, in končajte stavek. Ne jemljite si preveč časa za odgovore in ne jemljite jih preresno. Samo hitro napišite kakih dvajset ali trideset razlogov, ki se jih domislite, čeprav se vam zdijo neumni ali nesmiselni. Vzorčni seznam bi lahko začeli takole:

Razlog, zaradi katerega ne morem imeti, kar si želim, je ...

Prelen sem.

Nimam dovolj denarja.

Ne obstaja.

Poskusil sem že, a mi ni nikoli uspelo.

Mama je rekla, da ne morem.

Nočem.

Pretežko je.

Bojim se.

Ivanu ne bi bilo všeč.

Preveč zabavno je.

In tako dalje ...

2. Nato vajo ponovite, a tokrat imenujte stvar, ki si jo želite.

Na primer: »Razlog, zaradi katerega ne morem dobiti dobre službe, je ...« in nadaljujte kot prvič.

S seznamom pred sabo nato mirno obsedite za nekaj minut in ugotovite, ali vam katere misli, ki ste jih napisali, zvenijo resnično ... ali ste do neke mere ali nekako prepričani vanje. Samo zaznajte občutek, kako omejujete sebe in svoj svet.

3. Napišite seznam vseh najbolj negativnih naravnosti, ki jih prepoznate pri sebi, drugih ljudeh, v odnosih, na svetu, v življenju.

Spet mirno obsedite pred seznamom in prepoznajte, katere od teh misli imajo zavestno ali podzavestno čustveno moč nad vami.

Če med vajo začutite, da se vam poraja kako čustvo, mu posvetite pozornost in si ga dovolite čim globlje podoživeti; popolnoma ga sprejmite. Morebiti vas bo preblisnil spomin na preteklo izkustvo ali na besede, ki so vam jih ponavljali starši ali učitelji, ki so tako programirali vaš pogled na svet.

4. Ko začutite, da ste proces dokončali, še posebej, če ste prišli v stik z enim ali več negativnimi prepričanji, ki vas navdajajo, raztrgajte liste in jih vrzite proč. Dejanje simbolizira, kako malo moči naj bi dejansko ime-la v vašem življenju.

Nato nekaj časa mirno sedite, sprostite se in govorite afirmacije, tako da nadomestite prejšnja omejujoča

prepričanja s pozitivnejšimi, ustvarjalnejšimi in bolj odprtimi.

Še nekaj možnih afirmacij za čiščenje:

Osvobajam se preteklosti. Dopolnjena je in svoboden sem. Razkrajam vsa negativna, omejujoča prepričanja. Nobene moči nimajo nad mano.

Odpuščam vsem v svojem življenju in jih osvobajam. Vsi so srečni in svobodni.

Ni se mi treba truditi, da bi ugajal drugim. Ne glede na to, kaj počnem, sem že po naravi vreden ljubezni in lahko ugajam.

Osvobajam se vse nakopičene krivde, strahov, zamer, razočaranj in zavisti. Svoboden sem in čist.

Vse moje negativne samopodobe in naravnosti so se razkrojile. Ljubim se in se cenim.

Odstranil sem vse meje do polnega samoizraza in uživanja življenja..

Svet je kraj, kjer je čudovito živeti. Univerzum vedno poskrbi za vse.

Še nekaj vaj za čiščenje

1. To je vaja odpuščanja in osvobajanja. Na list papirja napišite imena ljudi v vašem življenju, ki so kdaj grdo ravnali z vami, vas prizadeli, vam naredili krivico, ali tistih, ki ste jim kaj zamerili, ste jezni nanje ali so vas ranili. Ob vsakem imenu napišite, kaj vam je tisti človek storil ali kaj mu zamerite.

Nato zaprite oči, sprostite se in vizualizirajte vse po vrsti. Z vsakim se na kratko pogovorite in mu razložite,

da ste bili v preteklosti jezni nanj ali prizadeti zaradi njega, zdaj pa se boste na moč potrudili, da bi mu odpustili in razkrojili ali sprostili vso stisnjeno energijo med vama. Blagoslovite ga in recite: »Odpuščam ti in te osvobajam. Pojdi svojo pot in bodi srečen.«

Ko proces dopolnite, napišite na papir: »Odpuščam vsem in vas osvobajam.« Vrzite ga proč kot znak, da ste se osvobodili vseh preteklih izkustev.

Mnogi ljudje ugotavljajo, da po procesu odpuščanja in osvobajanja pri priči odložijo dolgotrajna bremena nakopičenih zamer in sovražnosti. Čudovito je tudi to, da vpleteni ljudje, pa čeprav jih nikoli več ne vidite, na psihični ravni začutijo vaše odpuščanje, in to jim pomaga, da tudi oni očistijo svoje življenje.

Ko boste proces prvič izvajali, se utegne zgoditi, da ne boste doživeli izkustva olajšanja in nekaterim ljudem ne boste mogli odpustiti (posebno staršem, zakonskemu partnerju ali drugim pomembnejšim ljudem v življenju). Če je čustveni naboj močan ali se vam porodi veliko globokih občutkov, se boste mogoče morali pogovoriti s terapevtom ali svetovalcem ali pa najti varen prostor, kjer boste polno izrazili svojo jezo ali prizadetost. Ne smemo se siliti k odpuščanju, dokler resnično ne sprejmemo in ne izrazimo drugih občutkov. Šele potem lahko odpustimo. Od časa do časa proces ponovite in postopoma boste težave rešili. (Zapomnite si, da vse to delate v lastno korist, za svoje zdravje in srečo.)

Mnogi ljudje po tem procesu čudežno ozdravijo, saj je veliko telesnih obolenj, kot na primer rak in artritis, neposredno povezanih z nakopičeno jezo in zamero.

2. Napišite imena ljudi v svojem življenju, ki ste jih prizadeli ali jim naredili krivico; zraven imen napišite, kaj ste jim naredili.

Spet zaprite oči, sprostite se in si jih po vrsti predstavljajte. Vsakemu posebej povejte, kaj ste mu naredili in ga prosite, naj vam odpusti in vas blagoslovi. Nato si ga zamislite, da to počne.

Po končanem procesu na dno lista (ali poprek) napišite: »Odpuščam si in se odvezujem vse krivde tukaj in zdaj in za vedno!« Nato papir raztrgajte in vrzite proč.

Končni proces čiščenja

Preiščite svoje omare, predale, klet, garažo ali pisalno mizo – kjerkoli ste nakopičili »šaro«, ki je ne potrebujete, in jo vrzite proč ali oddajte.

To energično, konkretno dejanje na fizični ravni simbolizira vse, kar delate na umski, čustveni in psihični ravni – čistite staro, nekoristno šaro, sprožite tok energije in »pospravljate hišo«. Zbudilo vam bo dober občutek, še posebej, če boste obenem govorili afirmacije, kot so:

Več ko oddajam, več prostora ustvarjam za dotok dobrih stvari.

Rad dajem in rad sprejemam.

Ko pospravljam in čistim fizični prostor, v vseh pogledih pospravljam in čistim svoje življenje.

Svoje življenje spravljam v red in se pripravljam, da bom sprejel vse dobro, ki mi doteka.

Zahvaljujem se za vse dobro, ki ga imam, in za vse dobre stvari, ki bodo prišle.

Pisanje afirmacij

Tehnika, ki jo bom opisala, je v moje življenje velikokrat prinesla najhitrejše in najbolj dramatične spremembe. Je kombinacija pisanja afirmacij in procesa čiščenja, kar sestavlja skladno celoto. Všeč mi je, ker je tako preprosta in lahka, kljub temu pa seže zelo globoko.

Pisanje afirmacij je zelo dinamična tehnika, saj imajo napisane besede nad našim umom veliko moč. Pišemo in beremo jih sočasno, zato je sunek energije dvojen.

Izberite afirmacijo, s katero želite delati, in jo desetkrat do dvajsetkrat zapored napišite na list papirja. Uporabite svoje ime in skušajte pisati v prvi, drugi in tretji osebi. (Na primer: Jaz, Ivan, sem uspešen pevec in pisec pesmi. Ivan, uspešen pevec in pisec pesmi si. Ivan je uspešen pevec in pisec pesmi.)

Ne pišite mehanično; razmišljajte o pomenu besed, ko jih pišete. Bodite pozorni na odpor, dvome ali negativne misli, ki vam jih zbuja besede, ko jih pišete. Če jih začutite (tudi komaj zaznavne), obrnite list in na zadnjo stran napišite negativno misel ali razlog, zaradi katerega afirmacija ne more biti resnična, ne deluje ali kaj drugega. (Na primer: Res nisem dovolj dober. Prestar sem. To ne bo uspelo.) Nato nadaljujte s pisanjem afirmacij.

Ko končate, si oglejte zadnjo stran lista. Če ste bili poštene, si boste lahko podrobno ogledali razloge, zaradi katerih si ne dovolite udejanjiti želje.

Zavedajte se tega in pomislite na možne afirmacije, ki bi vam pomagale premagati negativne strahove ali prepričanja, in jih napišite. Če morebiti gojite negativno prepričanje: »Ne morem biti uspešnejši od očeta,« lahko napišete: »Moj oče je srečen ob mojem uspehu in ponosen nanj«, Lahko pa tudi vztrajate pri prvotnih afirmacijah, če so učinkovite, ali pa jih prilagodite, da bodo natančnejše.

Nekaj dni se enkrat ali dvakrat dnevno posvetite pisanju afirmacij. Ko boste začutili, da ste si dodobra ogledali svoj negativni program, ga ne opisujte več, ampak pišite le še afirmacije.

Moje izkušnje kažejo, da se afirmacije po procesu čiščenja presenetljivo hitro udejanjijo. In ponavadi tudi pridobimo mnogo dragocenih spoznanj o svojih vzorcih.

Določanje ciljev

Mogoče je ugotovitev, kaj bi pravzaprav radi, najbolj zapleteni del doseganja cilja. Je pa gotovo najpomembnejši del celotnega procesa. Odkrila sem, da v mojem življenju vedno velja. Brž ko začutim zelo jasno, močno namero, da bom kaj ustvarila, se z neznatnim naporom skoraj pri priči udejanji (pogosto že po nekaj urah ali dnevih). To doživljam kot »klik« v svoji zavesti, ko nenadoma zelo močno zaznam, kaj bi rada, obenem pa me

kako močan občutek, da bom to tudi dosegla ...
adi porabim za izpeljavo procesa kar nekaj časa in
ene gije, nato pa dosežem točko jasnosti. In »klik jasno-
sti« zelo pogosto sledi občutkom zmede, obupa, nemo-
či, ki so me spremljali, ko sem si utirala pot. Zato naj vas
ne skrbi ... najtemnejše ure so res tiste pred svitom.

Zame je bil najskrajnejši zgled te resnice desetletni
proces globokega čustvenega zdravljenja, ki sem ga
morala preživeti, da bi povsem razjasnila namero o is-
kanju življenjskega partnerja. Čeravno sem mislila, da
sem pripravljena nanj, sem ugotovila, da je globoko v
meni še veliko strahu in protislovij. Potem ko sem te
občutke ozavestila in se lotila zdravljenja strahov in sta-
rih čustvenih vzorcev, se je moja namera razjasnila. Po
treh tednih sem srečala moškega, ki je zdaj moj mož!

Če se odločite za proces določanja ciljev, lažje odkri-
jete, kaj si v življenju želite. Osebno mi velikokrat ko-
ristijo vaje s svinčnikom in papirjem, ki vam jih bom
opisala. Pri določanju ciljev si je pomembno zapomni-
ti nekaj stvari.

Vedite, da določanje ciljev ne pomeni, da jih mora-
te za vsako ceno doseči. Lahko jih spreminjate, koliko-
krat vam je ljubo, in vsakič, ko čutite, da je potrebno.


Vedite tudi, da določanje ciljev ne pomeni, da jih
morate s trudom dosegati, da morate garati zanje in se
naprezati. Ne pomeni, da vas čustveno zasvojijo. Na-
sprotno, določanje ciljev vam pomaga lažje, prijetno in
nenaporno pluti skozi življenje. Narava življenja je gi-
banje in ustvarjalnost in cilji vam pomagajo osredičiti

se na smer, kamor morate kanalizirati svojo narav-
no ustvarjalno energijo, torej vam pomagajo, da sve-
tu dajete in prispevate, zaradi česar se bolje počutite
in ste zadovoljni z življenjem. Cilje si postavljate za-
to, da vam pomagajo in vas podpirajo v izražanju va-
šega smisla. *v vsakem sportu*

Lahko jih določite v duhu, da je življenje prijetna
igra, ki jo igramo, igra, ki bogato nagraduje. Ne gre jih
jemati preresno in preveč naporno. Obenem pa jim
morate pripisati dovolj pomena in teže, res vam mora-
jo pomeniti nekaj vrednega.

Morebiti boste že ob izbiranju ciljev zaznali v sebi
čustven odpor. Porodi se na različne načine, kakršni
so, na primer, občutki depresije in nemoči. Mogoče
se boste počutili premagane že ob misli, da jih morate
določiti. Lahko da boste začutili željo po hrani, spanju
ali drugih dejavnostih, ki bi vas odvrnile od procesa.
Ti čustveni odzivi (če jih boste zaznali) vodijo na po-
ti, kjer ne morete dobiti tistega, kar si v življenju želi-
te. Pomembno je, da napredujete in občutke in odzive
izkusite, jih premagate in nadaljujete s procesom. Ko
vam bo to uspelo, boste spoznali, kako zelo koristen in
neprecenljiv je. Prav lahko pa se tudi zgodi, da boste v
procesu nadvse uživali in odkrili, kako razsežen, zaba-
ven in razsvetljujoč je. Upam, da bo tako!

Naj določanje ciljev ne postane preveč zapleteno in
ne pripisujete mu prevelikega pomena. Začnite z zelo
preprostimi, očitnimi stvarmi. Vedite, da jih spotoma
lahko spreminjate in razvijate.

DO THIS exercise  I choose
to do!

Vaje

1. Sedite, vzemite svinčnik in papir in napišite naslednje pojme:

osebna rast/izobrazba

delo/kariera

odnosi

ustvarjalno samoizražanje

denar

življenjski stil/imetje

prosti čas/potovanja

Imejte pred očmi svoj trenutni življenjski položaj in pripišite vsakemu pojmu nekaj stvari, ki bi jih v bližnji prihodnosti radi imeli, spremenili ali izboljšali. Nikar se preveč ne naprezajte; enostavno zapišite ideje, ki vam padejo na misel kot dobre možnosti.

Namen vaje je, da se sprostite in pripravite do razmišljanja, česa si na različnih življenjskih področjih želite.

2. Vzemite še en list papirja in na vrh napišite: »Če bi lahko bil, delal in imel vse, kar bi rad, bi bilo videti nekako takole.«

Napišite vseh sedem pojmov in pri vsakem napišite odstavek ali dva (ali kolikor vam je ljubo!). Opišite življenjski položaj, ki se vam zdi za vas idealen in čim bolj fantazirajte o njem.

Namen te vaje je, da presežete trenutne meje in se razširite; dajte domišljiji prosto pot in si res dovolite imeti vse, kar bi si utegnili kdaj zaželeli.

Ko vajo končate, ji dodajte še en pojem – svetovni položaj/okolje. Opišite, katere spremembe na svetu bi radi

videli v času svojega življenja, če bi imeli moč vpliva na spreminjanje: mir v svetu, konec revščine, ljudje, ki se zavedajo drug drugega in zemlje in ki sivijo v harmoniji z naravo, šole, spremenjene v zanimiva in radostna izobrazbena središča, bolnišnice, ki so prava središča zdravljenja in drugo. Pri tem pojmu ste lahko ustvarjalni, kolikor vam je ljubo, in mogoče boste odkrili, da imate najrazličnejše zanimive zamisli, na katere niste še nikdar pomislili.

Na koncu preberite vse, kar ste napisali, in malce meditirajte o tem. Upodobite se v prelepem življenju na čudovitem svetu.

^{DOIT} Vzemite nov list papirja. Glede na to, kar se vam v idealnem položaju, ki ste ga ustvarili, zdi najpomembnejše, sestavite seznam desetih do dvanajstih najpomembnejših ciljev v življenju – takih, ki se vam zdijo najustreznejši. Ne pozabite, da seznam lahko spremenjate ali popravljate, kadarkoli hočete (in prav je, da od časa do časa to tudi storite).

4. Napišite: »Moji petletni cilji,« in nadaljujte s seznamom najpomembnejših ciljev, ki bi jih v tem obdobju radi dosegli.

Imenitno je, če si cilje napišite v obliki afirmacij, kakor da bi jih že dosegli. Tako dosežete jasnejši, močnejši učinek. Na primer:

Posedujem zemljišče osmih hektarov na deželi, kjer živim v prelepi hiši, mimo katere teče potok. Obdajajo jo sadovnjaki in imam veliko živali.

♡♡ ↓

*Zlahka in bogato se preživljam
z vodenjem seminarjev in s predavanji
navdušenemu in hvaležnemu občinstvu.*

Ko določate svoje cilje, bodite pozorni, da pišete stvari, ki so vam resnične in vam kaj pomenijo, stvari, ki si jih zares želite, ne tiste, ki bi si jih »morali« želeli. Nikoli vam jih ni treba nikomur pokazati, razen če to želite, proces namreč zahteva, da ste do sebe povsem poštene in odkriti.

5. Ponovite opisani proces za določanje enoletnih ciljev. Ne določite si jih preveč; tudi če si jih sprva zadržite veliko, jih sčasoma izločite, tako da vam ostane pet do šest najpomembnejših. Preverjajte, ali so v skladu z dolgoročnejsimi petletnimi cilji: prepričajte se, da vas vodijo v isto smer, tako da boste potem, ko boste dosegli cilj, za katerega ste si dali eno leto, korak bližje petletnim ciljem. Če je, na primer, eden od vaših ciljev, ki naj bi ga dosegli v petih letih, lastno podjetje, bi eden od vaših enoletnih ciljev lahko bila privarčevana vsota denarja ali služba v podobnem poslu, ki bi vam ugotovila potrebno izkustvo.

Zdaj si napišite cilje, ki naj bi jih dosegli v šestih mesecih, enem mesecu, enem tednu. Pazite, da so enostavni in izberite le tri ali štiri, ki so vam najpomembnejši. Bodite realni glede tega, koliko lahko dosežete s kratkoročnimi cilji. In prepričajte se, da so v skladu z dolgoročnimi.

Ko boste določali dogodke v oddaljeni prihodnosti, boste mogoče naleteli na težave in lahko se zgodi, da se vam bodo ob načrtovanju porajali neprijetni občutki.

Kakorkoli že, načrt, ki ga naredite, vas ne obvezuje, da ga morate uresničiti; pravzaprav ga boste zelo verjetno precej spreminjali. Namen vaje je:

1. Vaditi določanje ciljev.
2. Pripoznavati, da se nekatere od fantazij lahko uresničijo, če to želite.
3. Navezati stik z nekaterimi pomembnimi življenjskimi smisli in smermi.

Priporočam vam, da zapišete cilje v zvezek. Od časa do časa, mogoče vsakih nekaj mesecev ali kadar bi vam to koristilo, sedite, odprite zvezek in izpeljite nekaj procesov, preoblikujte in popravite cilje, če se vam zdi potrebno. Ne pozabite vsakič pripisati datuma in pazite, da so sezname v zvezku urejeni, saj je zanimivo in poučno, da sežete nazaj in si ogledate, kako so se postopoma razvijali.

Nekaj splošnih pravil:

1. Kratkoročni cilji (en teden, en mesec) naj bodo zelo preprosti in stvarni – izberite take, o katerih ste prepričani, da jih lahko dosežete, razen če si posebej želite sprejeti velik izziv (kar je včasih zelo dobro). Dolgoročnejsi kot je cilj, bolj ste lahko neomejeni in domiselni, tako da svoja obzorja stalno širite.
2. Ko ugotovite, da nekaterih ciljev niste dosegli (kar se bo gotovo zgodilo), se ne kritizirajte in ne mislite, da ste poraženi. Odkrito si priznajte, da cilja niste dosegli, in se odločite, ali si ga boste še prizadevali doseči

ali ne; odločite se, ali si ga boste še postavili ali ga želite opustiti. Zelo pomembno je, da si nedosežene cilje priznate. Sicer se lahko zgodi, da se bodo kopicili v vaši podzavesti, in počasi vas bo premagal občutek, da ste »poraženi« in boste določanje ciljev opustili.

3. Ko ugotovite, da ste dosegli cilj, pa naj bo še tako majhen, si to vsekakor priznajte. Potrepljajte se po ramenu in si privoščite vsaj trenutek zadovoljstva. Ko nek cilj dosežemo, vse prepogosto pozabljamo, da bi ga sploh opazili ali uživali v dejstvu, da nam je uspelo!

4. Ne lotite se preveč stvari hkrati. Določite cilje, ki vam zbuja dobre občutke. Če vas begajo, vam jemljejo pogum ali se vam zdijo preveliki ... jih poenostavite. Morebiti si boste želeli zastaviti cilje le na enem življenjskem področju – v službi ali v odnosih, na primer. Namen procesa je, da bi v življenju bolj uživali.

Če ne dosežete mnogih zastavljenih ciljev, si jih mogoče postavljate nestvarno visoko ali pa si postavljate take, ki si jih pravzaprav ne želite in zato nimate noprtranje namere, da bi se trudili zanje. Izberite si take, ki so vam iskreno pri srcu in si jih želite doseči, a so tudi mogoči.

Cilji vam morajo zbuja dobre občutke – vas dvigati, širiti, izpolnjevati z zadovoljstvom, vas izzivati. Če vam jih ne, poiščite take, ki vam jih bodo.

Idealno prizorišče

Ustvarjalna vizualizacija lahko poteka v obliki miselnih predstav, izgovorjenih ali pisanih besed ali dejanske podobe ali slike (v naslednjem poglavju o »zemljevidih zakladov«). Pripomoček ustvarjalne vizualizacije je vse, kar vam pomaga ustvariti jasen »načrt«, ki ga ponudite univerzumu.

Naslednja vaja vam bo pomagala ustvariti jasno sliko s pomočjo napisanih besed. Proces vam bo pomagal jasneje uvideti, kaj si v resnici želite, in željo tudi udejanjiti. Uporabljam ga za vse pomembnejše cilje.

Pomislite na cilj, ki vam je pomemben. Lahko se odločite za kratko- ali dolgoročnega.

Cilj zapišite čim bolj jasno in v enem samem stavku.

Pod njim napišite naslov »Idealno prizorišče« in opišite zaželeno situacijo, ko bo cilj uresničen. Opišite jo v sedanjem času, kakor da bi že obstajala, in kolikor podrobno si želite.

Na koncu napišite: » To ali kaj boljšega se zdaj povsem zadovoljujoče in harmonično udejanja zame in za najvišje dobro vseh vpletenih.« Dodajte afirmacije, če želite, in se podpišite.

Nato za nekaj časa mirno obsedite, sprostite se, vizualizirajte svoje idealno prizorišče na meditativni ravni uma in izrekajte svoje afirmacije.

Hranite svoje idealno prizorišče v zvezku, v pisalni mizi, ob postelji ali pa si ga obesite na steno. Pogosto ga prebirajte in ustrezno spreminjajte, če je treba. Priključite si ga med meditacijo.

Majhno opozorilo ... če ga odložite v predal in pozabite nanj, boste nekega dne zelo verjetno odkrili, da se je kako udejanjilo ... ne da bi zavestno vlagali energijo vanj. Pogosto se oziram na svoje nekdanje cilje, idealna prizorišča in zemljevide zakladov. Presenečeno ugotavljam, da sem skoraj povsem pozabila na stvari, ki so se mi čarobno uresničile v življenju – skoraj natančno tako, kot sem si jih prvotno zamislila.

Zemljevidi zakladov

»Zemljevid zakladov« je zelo učinkovita in zabavna tehnika.

Zemljevid zakladov je dejanska, fizična slika resničnosti, ki si jo želite. Dragocena je zato, ker predstavlja posebej jasno, ostro podobo, ki nato privabi energijo v vaš cilj in jo v njem ožarišči. Deluje po enakih načelih kot načrt za hišo.

Zemljevid zakladov lahko naredite tako, da ga narišete ali naslikate ali napravite kolaž iz slik in besed, izrežanih iz revij, knjig ali razglednic, fotografij, napisov, skic in podobnega. Ne skrbite, če niste umetniško popolni. Preprosti, otroški zemljevidi zakladov so enako učinkoviti kot velika umetniška dela.

Osnovni namen zemljevida zakladov je, da vas prikaže na idealnem prizorišču s popolnoma uresničenim ciljem.

Naj vam ponudim nekaj napotkov, ki vam bodo pomagali izdelati učinkovite zemljevide zakladov:

1. Izdelajte zemljevid zakladov samo za en cilj ali eno življenjsko področje, tako da boste zagotovo zajeli vse prvine in ne bo preveč zapleten. Um se jasneje in lažje osredotoči nanj, kot če bi na en sam zemljevid vnesli vse svoje cilje. Morebiti boste naredili en zemljevid zakladov za odnose, enega za službo, enega za duhovno rast in tako naprej.

2. Izberite velikost, ki vam najbolj ustreza. Mogoče ga boste hoteli imeti v zvezku, ga obesiti na steno, nositi v žepu ali denarnici. Zase ga navadno izdelam na tanki lepenki, ki je trpežnejša od papirja.

3. Vsekakor bodite na njem tudi vi. Da bo učinek stvarnejši, uporabite svojo fotografijo. Lahko se tudi narišete. Prikažite se, kako živite, delate ali imate zaželeni cilj – potujete okoli sveta, nosite nove obleke ali ste ponosen avtor svoje nove knjige.

4. Prikažite situacijo v idealni, dopolnjeni obliki, kakor da bi že obstajala. Ni vam treba nakazovati, *kako* se bo zgodila. Izdelek naj bo dokončen. Ne prikazujte nič negativnega ali nezaželenega.

5. Zemljevid zakladov naj bo zelo barvit, saj boste tako povečali njegovo moč in vpliv na svojo zavest.

6. Prikažite se v resničnem okolju: v takem, v katerega boste lahko verjeli. ∞ simbol in "om"

7. Vnesite kak simbol neskončnosti, ki vam kaj pomeni ali se vam zdi močan. Lahko gre za znak »om«, križ, Kristusa, Budo, sonce, ki izžareva svetlobo ali kaj

drugega, kar predstavlja univerzalno inteligenco ali boga. To je pripoznanje ali opomin, da vse prihaja iz neskončnega vira.

8. Dodajte afirmacije. »*Tule vozim svoj novi rdeči tovornjak z zložljivo streho. Všeč mi je in obilo denarja imam za njegovo vzdrževanje.*«

Ne pozabite vključiti kozmičnih afirmacij: »*To ali kaj boljšega se zdaj povsem zadovoljujoče in harmonično udejanja zame in za najvišje dobro vseh vpletenih.*«

Proces ustvarjanja zemljevida zakladov je učinkovit korak k udejanjanju cilja. Vsaj dan ga nekaj minut zbrano glejte in čez dan večkrat pomislite nanj. To je vse, kar je potrebno.

Nekaj vzorčnih zamisli za zemljevid zakladov

Naj navedem nekaj možnih zamisli za zemljevid zakladov, da vam spodbudim domišljijo.

Zdravje

Prikažite se sijočega zdravja, dejavnega, lepega, ko izvajate dejavnosti, ki kažejo na odlično zdravje.

Teža ali telesna čilost

Vaše telo na sliki naj bo popolno in izžareva naj vaše dobro počutje (iz revije izrežite sliko, kakršni naj bi bili videti v popolnem stanju, in nanjo prilepite fotografijo svoje glave!) Lahko ji dodate stavke v oblačkih – kot v stripih –, ki ponazarjajo vaše počutje: »*Počutim se*

čudovito in videti sem fantastična, saj tehtam le 62 kilogramov in sem v odlični telesni kondiciji.«

Samopodoba in lepota

Prikažite se takega, kakršnega si želite ... lepega, sproščenega, toplega in ljubečega človeka, ki uživa v življenju. Vnesite tudi besede in simbole, ki ponazarjajo te lastnosti.

Odnosi

Na zemljevid zakladov prilepite svojo in prijateljevo, ljubimčevo, moževo, ženino, sorodnikovo ali sodelavčevo fotografijo, nato pa jima dodajte slike, simbole in afirmacije, ki potrjujejo, da ste srečni, ljubeči in zaupljivi, da uživata v globokem, čudovitem intimnem odnosu ali v tistem, kar je za odnos, ki ga prikazujete, primerno ali zaželeno.

Če si želite novo razmerje, poiščite slike in besede, ki predstavljajo lastnosti, kakršne želite, da bi bile značilne za človeka ali odnos; prikažite se ob idealnem človeku zase.

Služba ali kariera

Prikažite se, kako delate, kar si v resnici želite delati, obdajte se z zanimivimi, prijetnimi sodelavci, nakažite, da dobro zaslužite (natančno navedite, koliko hočete) v okolju, ki si ga želite, in dodajte še druge podrobnosti.

Ustvarjalnost

Uporabite simbole, barve in slike, ki kažejo, da se vam razvija ustvarjalnost. Prikažite se, kako ustvarjate in udejanjate ustvarjalne, lepe, zanimive stvari in se dobro počutite.

Družina in prijatelji

Prikažite svoje družinske člane ali prijatelje v popolnoma harmoničnih in ljubečih odnosih z vami in med sabo.

Potovanja

Prikažite se, kjer bi želeli biti, kako z veliko časa in denarja, ki vam je na voljo, uživate v zaželenem okolju.

In tako naprej. Zamislite si. Zabavajte se.

Zdravje in lepota

Ustvarjalno vizualizacijo je mogoče uporabljati za vzdrževanje in ohranjanje zdravja, telesne čilosti in lepote. Načinov je veliko. Kot vse drugo, si tudi zdravje in privlačnost ustvarjamo z umsko in čustveno naravnostjo, zato ima spreminjanje prepričanj in uglaševanje s sabo in svetom močne telesne učinke.

Omenila sem že, kako dragoceno je oblikovanje zemljevida zakladov za ta področja. Navajam še nekaj drugih tehnik, ki jih rada uporabljam. Prepričana sem, da boste odkrili še nove.

Telesne vaje

Ne glede na to, za kakšne telesne vaje se odločite, lahko pri vsakih uporabljate ustvarjalno vizualizacijo in afirmacije, ki vam bodo pomagale doseči največjo možno korist in užitek. Vizualizirate lahko med izvajanjem vaj ali ob drugih priložnostih, tudi takrat, ko sedite in meditirate ali se sproščate.

Če radi tečete, na primer, si predstavljajte, da tečete hitro, zlahka in brez napora. Med tekom si zamislite, da je vsak korak velikanski skok, s katerim zlahkoma in skoraj v letu premagujete prostrano ozemlje. V obdobjih sproščanja si potrdite, da postajate iz dneva v dan hitrejši, močnejši in telesno sposobnejši. Zamislite se, kako zmagujete na tekmovanjih, če je to eden vaših ciljev.

Če se ukvarjate s plesom ali z jogo, se zavedajte telesa in mišic, medtem ko ju izvajate. Zamislite si svoje telo in mišice, kako se sproščajo in nategujejo, glejte, kako ste iz dneva v dan prožnejši in gibčnejši.

Uporabljajte ustvarjalno vizualizacijo za izpopolnjevanje svojih sposobnosti pri najljubšem športu; predstavljajte si, da ste čedalje boljši, dokler se v njem ne odlikujete.

Lepotni postopki

Redno se posvečajte stvarjem, ki vam dajejo občutek, da izjemno skrbite zase in za svoje telo. Ustvarjalna vizualizacija spremeni dnevno rutino v obredni lepotni postopek.

Privoščite si toplo kopel ali prho, na primer, in vizualizirajte, kako vas vroča voda sprošča, pomirja in zdravi. Upodobite probleme, kako se raztapljajo in jih voda odplakuje, ostaja le vaš naravni sij, ki izžareva od znotraj navzven.

Namažite si obraz in telo z losjonom ali oljem in si posvetite ljubečo pozornost, potrdite si, da postaja koža iz dneva v dan lepša in bolj gladka. Ko si umivate lase, se popolnoma posvetite opraviilu in si potrjujte, da so iz dneva v dan gostejši, bolj sijoči in bolj zdravi. Med umivanjem zob si mentalno potrjujte, da so močni, zdravi in lepi. In tako dalje.

Obredi prehranjevanja

Mnogi ljudje gojijo negativne zamisli glede hrane. Bojimo se, da se bomo zaradi hrane, ki jo uživamo, zredili ali zboleli. Pa si kljub temu ne moremo kaj, da ne bi še naprej uživali prav tiste hrane, ki je ne bi smeli. Tako sprožamo notranje konflikte in stres, ki sčasoma pripeljejo prav do rezultatov, ki se jih bojimo – do prevelike teže in bolezni.

Mnogi ljudje se hranijo nezavedno. Toliko govorimo in mislimo na druge stvari, da se nam ne posreči uglasiti se na slasten, zadovoljujoč okus in hrano, ki jo uživamo.

Prehranjevanje je v resnici magičen obred, osupljiv proces, v katerem se različne oblike energije iz univerzuma spreminjajo v energijo, ki oblikuje naše telo. Kar čutimo in razmišljamo med jedjo je del alkimije.

Naj vam opišem obred, ki ga izvajajte vsaj dvakrat dnevno, če je mogoče, ne glede na to, kaj jeste:

Sedite za mizo, na kateri je hrana. Za hip zaprite oči, sprostite se in globoko vdihnite. Potiho se zahvalite univerzumu za hrano in zahvalite se vsem, ki so jo pomagali priskrbeti – rastlinam, živalim in ljudem, ki so jo gojili in vam jo pripravili.

Odprite oči in poglejte hrano; dobro jo opazujte. Bodite pozorni na to, kako diši. Počasi začnite jesti; zavedajte se okusa in ga uživajte. Medtem ko hrano uživate, si tiho govorite v mislih, recite si, da se pretvarja v življenjsko energijo, ki jo boste uporabili. Recite si, da vaše telo izkorišča vse, kar potrebuje, in zlahka izloča tisto, česar ne potrebuje. Predstavljajte si, da ste zaradi hrane z vsakim dnem bolj zdravi in lepši. Počnite to, ne glede na vse prejšnje zamisli o tem, kako dobro ali slabo deluje hrana na vas.

Če je le mogoče, jejte počasi, nehajte, ko začutite, da je dovolj; in si vzemite nekaj časa, da bi uživali v prijetnem toplen žaru, ki izžareva iz vašega želodca, ko je zadovoljen in srečen.

Pogosteje ko se boste spomnili in uglasili na hrano, več lepote in zdravja si boste ustvarili.

Naj dodam še en obred, ki je celo preprostejši:

Praden ležete k počitku ali ko zjutraj vstanete, lahko pa tudi čez dan, si nalijte velik kozarec hladne vode. Sedite, sprostite se in jo počasi popijte. Med pitjem si govorite, da je voda čudežni življenjski napoj in vrelec mladosti. Predstavljajte si, da spira vso nesnago in vam prinaša energijo, vitalnost, lepoto in zdravje.

Nekaj dobrih afirmacij za zdravje in lepoto:

Z vsakim dnem sem bolj zdrav in privlačen.

Vse, kar delam, prispeva k mojemu zdravju in lepoti.

Vse, kar jem, prispeva k mojemu zdravju, lepoti in privlačni vitkosti.

Dober sem s svojim telesom in telo je dobro z mano.

Vitek sem, močan in v odlični kondiciji, ne glede na to, kaj delam.

Z vsakim dnem sem močnejši in učinkovitejši.

Želim jesti le tiste stvari, ki so v danem trenutku najboljše zame.

Čutim lakoto po tistih stvareh, ki jih telo zares potrebuje. Bolj ko se ljubim in cenim, lepši postajam. Neustavljivo privlačen sem.

Ljubim svoje telo tako, kakršno je.

Sem naravno privlačen.

Skupinska ustvarjalna vizualizacija

Veliko tehnik, ki jih opisujem, je mogoče zlahka prirediti za skupinsko uporabo. Ustvarjalna vizualizacija je še posebej učinkovita, ko jo izvajamo v skupini, saj ji skupinska energija samodejno povečuje moč. Energija posameznikov se medsebojno podpira in celota preseže vsoto delov.

Ne glede na to, v kakšni skupini delujete, naj gre za družino ali prijateljski krog, delovno skupino, skupino za socialno delo, cerkveno ali duhovno skupino, delavnico ali razred, lahko ugotovite, da vam ustvarjalna vi-

zualizacija ponuja orodje za doseg skupinskih ciljev ali vas globlje medsebojno uglašča.

Nekaj načinov, na katere lahko uporabljate ustvarjalno vizualizacijo v skupinah:

Petje in intoniranje

Izberite pesmi ali intonacije, ki izražajo občutek, zamisel ali naravnost, ki jo želite ustvariti ali gojiti v sebi in na svetu. Glasba zelo pripomore k učinkovitim spremembam.

Meditacija in upodabljanje

Izberite cilj ali podobo, nato sedite in tiho skupaj meditirajte, vizualizirajte in afirmirajte. Prav možno je, da vas bodo rezultati osupnili.

Zemljevidi zakladov

Vsak posameznik naj ustvari svoj zemljevid zakladov za skupinski cilj, lahko pa tudi vsi skupaj ustvarite enega samega ali določite odbor, ki naj ga izdelata.

Afirmacije

Govorite afirmacije v parih, kot sem že opisala v poglavju o uporabi afirmacij. Lahko jih tudi glasno izgovarjate v zboru.

Zdravljenje

Zdravljenje v skupinah je prelepa izkušnja. Opisala sem jo v poglavju o zdravnih meditacijah.

Ustvarjalna vizualizacija v odnosih

Ena od najdragocenejših uporab ustvarjalne vizualizacije je vsekakor izpopolnjevanje naših odnosov. Ljudje smo zelo občutljivi na mnogih ravneh, zato smo še posebej dovzetni in dojemljivi za miselne podobe, ki jih imamo drug o drugem. Prav te miselne podobe in osnovne naravnosti, ki jih odsevajo, oblikujejo naše odnose in odločajo o tem, ali so uspešni ali ne.

V odnosu, kot pri vseh drugih stvareh, dobimo natanko tisto, o čemer smo na najglobljih ravneh prepričani, kar pričakujemo in »za kar prosimo«. Človek, s katerim imamo neki odnos, je ogledalo, ki nam odlikava naša lastna prepričanja, obenem pa smo tudi mi ogledalo, ki mu odlikava njegova. Odnos z drugim človekom je eno najpomembnejših orodij za rast; če si iskreno in pošteno ogledamo svoje odnose, prepoznamo, kako smo jih ustvarili.

Prevzemite naravnost, da ste povsem odgovorni za svoj odnos. Predpostavite za hip, da ste sami odgovorni za to, da je odnos tak, kakršen je, pa naj bo še tako očitno, da je za nekatere stvari odgovoren drugi človek. Če v odnosu opazate stvari, s katerimi niste zadovoljni, se vprašajte, kako ste jih ustvarili. Kljub temu pa se zavedajte, da prevzemanje odgovornosti za svoje življenje ne pomeni, da ste krivi problemov v življenju ali v odnosu. Ugotovite, ali zmorete prepoznati svoja osnovna prepričanja, zaradi katerih ustvarjate nezadovoljive odnose, v katerih niste srečni in ljubeči. Kaj imate od tega, da vztrajate v odnosu, ki vas ne

osrečuje? (Vedno obstaja plačilo za vse, kar počnemo; sicer tega ne bi počeli.)

Če si zares *želite* globoko zadovoljujočih, srečnih odnosov v svojem življenju, če ste *prepričani*, da jih zmorete imeti, in če ste pripravljeni sprejeti srečo in zadovoljstvo, jih lahko ustvarite in jih zagotovo tudi boste.

Naj navedem nekaj stvari, ki jih lahko naredite v zvezi z odnosi:

1. Oglejte si svoje cilje v odnosu. Kaj si resnično *želite* od odnosa? Pretehtajte vse ravni – telesno, čustveno, mentalno in duhovno. Opišite idealno prizorišče ali izdelajte zemljevid zakladov, ki izraža popolno vizualizacijo vašega odnosa.

2. Pošteno in iskreno si oglejte, katera prepričanja in naravnosti vas zadržujejo, da ne ustvarite tistega, kar si *želite*. Lahko izvedete proces čiščenja, ki vam bo pomagal prepoznati omejujoče naravnosti. Lahko napišete, na primer: »Razlog, zaradi katerega ne morem imeti zadovoljujočega odnosa z/s _____, je ...« ali »Razlog, zaradi katerega ne morem imeti v odnosu, kar si *želim*, je ...« Nato napišite vse odgovore, ki se vam pojavijo.

3. Z afirmacijami in vizualnimi podobami spremenite negativna prepričanja, nato pa začnite vizualizirati in ustvarjati ljubeč, izpolnjujoč odnos.

4. Težaven odnos izboljšajte z vizualizacijo. Recimo, da imate z nekom težave, radi pa bi ustvarili bolj harmoničen odnos z njim:

Potem ko se sprostite in preidete v globoko, umirjeno, meditativno stanje, si predstavljajte, kako s tem človekom odprto, učinkovito in odkrito komunicirate. Zamislite si, da mu poveste vse, kar je potrebno, da bi se zadeve med vama razčistile. Predstavljajte si, kako vam prisluhne in vas posluša, nato pa vam govori, kar vam želi povedati, vi pa ga poslušate.

Vajo po potrebi ponavljajte. Če sta vaša želja in namera iskreni in ste se resnično pripravljene spremeniti, boste zelo verjetno kmalu odkrili, da postaja odnos lažji in bolj pozitiven in da se lažje in prijetneje sporazumevate. Sčasoma se bodo težave tako ali drugače rešile v obojestransko korist. Za rešitev bo mogoče potrebno obojestransko komuniciranje ali pa tudi ne.

5. Tudi afirmacije, ki jih govorita drug drugemu, lahko dramatično izboljšajo odnos. Seveda je zelo pomembno, da si iskreno izražata občutke o tem, kaj vama ugaja in kaj ne, in česa si želita. Namesto da bi se stalno pritoževali nad partnerjevimi pomanjkljivostmi in slabostmi, se poskusita dogovoriti, da se bosta medsebojno potrjevala, da se boljšata in napredujeta v rasti in razvoju. Dogovorita se, da ne bosta govorila stvari, kot so: »Zakaj me moraš vedno prekinjati, ko ti kaj govorim?«, temveč bosta v primernem trenutku rekla: »Hvaležen sem ti, da postajaš dober poslušalec.« Tako se ne bosta le prijazno opominjala in spodbujala k boljšemu poslušanju, ampak bosta tudi spreminjala podobo, ki jo imata drug o drugem in o sebi.

V trajnih odnosih vse prepogosto obličimo v nekaterih vlogah in podobah o drugem, ki jih težko spreminjamo. Kakor da bi se s partnerjem zaprli v škatlo z nalepko. Čutimo, kako nas omejuje in zapira, a ne vemo, kako bi prišli iz nje.

Ustvarjalna vizualizacija je izjemno orodje za širjenje vlog in stereotipov. Vizualizirajte in potrjujte nove podobe o sebi in o partnerju, prepoznajte možnosti za pozitivne spremembe v vsakem človeku in v vsakem položaju in jim s pomočjo ustvarjalne vizualizacije dajte energijo in podporo.

Nikakor pa ne pozabite, da so medčloveški odnosi zelo zapleteni. Odsevajo notranji proces in so nad vse učinkovita ogledala, ki nam pomagajo prepoznati naslednji razvojni korak. Problemi, ki jih ne moremo rešiti, naj nam pomenijo sporočilo, da potrebuje mo zdravljenje na globlji ravni. Zelo priporočam pomoč dobrega terapevta ali svetovalca, ki nam bo pomagal uvideti, kaj nas skušajo naučiti.

ŽIVETI USTVARJALNO

*Edina uspešna stvaritev
je tista, ki prinaša spremembo
ali razvoj zavesti;
saj poleg tega da ustvarja obliko,
predstavlja Boga
ali ga bolj polno razodene ...*

David Spangler
Manifestacija

Ustvarjalna zavest

Ustvarjalna vizualizacija ni le tehnika; je tudi stanje zavesti, v katerem uvidimo, da stalno ustvarjamo svoj univerzum, in v vsakem trenutku prevzemamo odgovornost za svojo stvaritev.

Nismo oddvojeni od Boga; smo božanski izraz ustvarjalnega načela na tej ravni obstoja. Pravzaprav nam ne more ničesar primanjkovati in ne moremo biti revni; ni se nam treba truditi, da bi kaj dosegli ali privabili; v sebi imamo potencial za vse.

Udejanjanje s pomočjo ustvarjalne vizualizacije je proces prepoznavanja in pojavljanja našega božanskega potenciala v fizični sferi.

Odkrivanje višjega smisla

Temeljna potreba vseh človeških bitij je dajanje svetu in soljudem, pa tudi izpopolnjevanje osebnega življenja in uživanje v njem. Vsi imamo veliko dati svetu in drug drugemu, vsak na svoj poseben in enkratni način. Osebni občutek ugodja v veliki meri odseva izražanje tega smisla.

V tem življenju moramo vsi prispevati kaj pomembnega. Lahko gre za velike stvari, lahko pa za nekaj povsem preprostega. Temu prispevanju pravim naš višji smisel. Vedno zajema popolno in naravno samouresničevanje, pa tudi ukvarjanje z nečim ali z mnogimi stvarmi, ki jih iskreno radi počnemo in za katere smo naravno nadarjeni.

Vsi v srcu vemo, kaj je naš višji smisel, vendar ga le redko tudi zavestno pripoznamo, včasih še sebi ne. Pravzaprav si večina ljudi na moč prizadeva, da bi ga sebi in svetu skrili. Bojijo in izogibajo se moči, odgovornosti in svetlobi, ki jih porodijo pripoznanje in izražanje resničnega življenjskega smisla.

Z uporabo ustvarjalne vizualizacije boste odkrili, da se čedalje bolj naravnate na svoj višji smisel in se ga tudi čedalje bolj zavedate. Bodite pozorni na stvari, ki se vam ponavljajo v sanjah, ciljih in fantazijah, na posebne lastnosti stvari, ki jih delate in ustvarjate. To so pomembni namigi za odkrivanje osnovnega življenjskega pomena in smisla.

Z uporabo ustvarjalne vizualizacije bo vaša sposobnost udejanjanja naraščala sorazmerno z uglašenostjo na višji življenjski smisel. Če se trudite nekaj udejanjiti, pa vam nikakor ne uspe, mogoče ne ustreza osnovnemu vzorcu in pomenu vašega življenja. Bodite potrpežljivi in se uglašajte na notranje vodstvo. Če se boste ozrli nazaj, boste videli, da se vse popolno razvija.

Živimo v obdobju preobrazbe na planetu. Vsi imamo svojo vlogo v njej, samo pripravljeni moramo biti, da zaživimo svoj resnični, veličastni jaz.

Življenje je umetniško delo

Rada se imam za umetnico in na svoje življenje gledam kot na svoje umetniško delo. Vsak trenutek je trenutek ustvarjanja in vsak trenutek ustvarjanja zajema neskončne možnosti. Lahko naredim stvari tako, kot sem jih vedno delala, ali pa poiščem vse druge možnosti in poskusim narediti kaj novega in drugačnega in takega, s čimer bom bolj poplačana. Vsak trenutek pomeni novo priložnost in novo odločitev.

Kako čudovito igro igramo in kako veličastno umetniško delo ustvarjalno ...

O avtorici

Shakti Gawain je avtorica uspešnic, kot so *Ustvarjalna vizualizacija*, *Živeti v svetlobi*, *Vrnitev v vrt*, *Pot preobrazbe* in več drugih knjig. Je topla, sistematična in navdihujoča predavateljica in vodi delavnice po vsem svetu. V skoraj dvajsetih letih je pomagala na tisoče ljudem, da so se naučili zaupati svoji notranji resnici in delovati v skladu z njo. Tako so sprostili in razvili svojo ustvarjalnost na vseh življenjskih področjih.

Shakti živi z možem Jimom Burnsom v Mill Valleyu v Kaliforniji in na otoku Kauai.

P r i p o r o č e n o b r a n j e

Knjige in avdio kasete

Creative Visualization, avdio kasete, *Shakti Gawain*. *New World Library*, 1995. Neskrajšan posnetek na dveh kasetah, bere avtorica.

Creative Visualisation Meditations, avdio kasete, *Shakti Gawain*. *New World Library*, 1979. Shakti vodi poslušalca skozi meditacije v knjigi.

The Creative Visualizaton Workbook, *Shakty Gawain*. *New World Library*, 1982. Publikacija večjega formata, posebej zamišljena kot sestavni del *Creative Visualization*, korak za korakom vodi vaše načrtovanje ciljev.

Living in the Light: A Guide to Personal and Planetary Transformation, *Shakti Gawain (in Laurel King)*. *Nataraj Publishing Co.*, 1986. Knjiga daje praktične napotke za razvijanje intuitivnega notranjega vodstva in uči, kako mu dnevno slediti.

Meditations, niz štirih avdio kaset, *Shakti Gawain*. *New World Library*, 1989. Na vsaki kaseti je na eni strani posneto Shaktijino predavanje na temo, na drugi pa vodstvo skozi meditacijo. Naslovi so: *Contacting Your Inner Guide*, *The Male and Female Within*, *Discovering Your Inner Child in Expressing Your Creative Being*.

Reflections in the Light : Daily Thoughts and Affirmations, *Shakti Gawain*. *New World Library*, 1988. Knjiga o vsakodnevnih spoznanjih in afirmacijah.

Awakening : A Daily Guide to Conscious Living, *Shakti Gawain*. *Nataraj Publishing Co.*, 1991. Vsakodnevna spoznanja in afirmacije.

Return to The Garden: A Journey of Discovery, *Shakti Gawain*. *Nataraj Publishing Co.*, 1989. Shakti pripoveduje svojo življenjsko zgodbo in opisuje potovanje zavesti. Govori o procesu evolucije na Zemlji.

World, *Shakti Gawain*. *Nataraj Publishing Co.*, 1993. Knjiga ponuja orodja za samozdravljenje na vseh ravneh – duhovni, mentalni, čustveni in telesni – in kaže, kako s samozdravljenjem spreminjamo svet.

Embracing Our Selves, *dr. Hal Stone in dr. Sidra Stone*. *Nataraj Publishing Co.*, 1989. Prikazuje mnogo različnih »jazov«, ki tičijo v nas, in svetuje, kako jih združiti in najti ravnovesje in harmonijo.

Embracing Each Other, *dr. Hal Stone in dr. Sidra Stone*. Očarljiva knjiga o tem, kako nam odnosi odslikavajo naše notranje procese in so zato naši najboljši učitelji.

Embracing Your Inner Critic, *dr. Hal Stone in dr. Sidra Stone*. *Harper San Francisco*, 1992. Praktično pomaga pri učinkovitem obravnavanju samokritičnosti.

Meet Your Inner Critic, *avdio kasete; dr. Hal Stone in dr. Sidra Stone*. *Delos*, 1990. Pomoč pri obravnavanju samokritičnosti.

Coming Home: The Return to True Self, *Martia Nelson*. *Nataraj Publishing Co.*, 1992. Navdihujoča razlaga življenja na zemlji in za kaj v njem gre.

Passion to Heal: The Ultimate Guide to Your Healing Journey, *Echo Bodine*. *Nataraj Publishing Co.*, 1993. Delovni zvezek, ki vam pomaga odkriti povezavo med duhovnimi, mentalnimi in čustvenimi potrebami in zdravljenjem telesnih obolenj.

The Nature of Personal Reality (*Sethova knjiga*), *Jane Roberts*. *New World Library*, 1994. Odlična razlaga, kako je vsak sam odgovoren za svojo resničnost.

Work with Passion: How to Do What You Love for a Living, *Nancy Anderson*. *New World Library*, 1995. Knjiga nas uči, kako je mogoče delati pa tudi zaslužiti obenem.

Prospering Woman, *Ruth Ross*. *New World Library*, 1982. (*Izpopolnjena izdaja 1995.*) Knjiga, ki ponuja ženskam popolnoma nov pogled nase in na učinkovito prevzemanje nadzora nad lastnim življenjem.

Kinship with All Life, *J. Allen Boone*. *Harper San Francisco*, 1994. Izjemno lepa knjiga. Čeravno je posvečena človekovemu odnosu do živali, vsebuje globoko modrost in spoznanja o uporabi vizualizacije in afirmacije v vseh odnosih.

Healing Words; The Power of Prayer and the Practice of Medicine, *Larry Dossey, M. D.*, *Harper San Francisco*, 1994. Zdravnik obravnava sodobno raziskovanje, ki podpira učinkovitost molitve in vizualizacije.

Glasba

The Rising Sun Collection, glasbeniki Rising Sun. Rising Sun Records, 1987. Rising Sun Records je sestrška podružnica New World Library. Zbirka prinaša najlepše odlomke iz **Breathe, Petals, Summer Suite, Solo Flight in Quiet Moments**, umetniško urejenih v prelepo glasbeno potovanje.

Breathe, Marc Allen in Jon Bernoff. Rising Sun Records, 1987. Sproščujoče glasbeno potovanje z akustičnimi in električnimi klavirji in vibrafonom. Najljubše delo masažnih terapevtov.

Petals, Marc Allen, Jon Bernoff, Dallas Smith in Teja Bell. Rising Sun Records, 1987. Umirjena, melodična glasba klaviatur, vibrafonov, kitar, sintetizerjev, itd. Prelepa glasba in nežno spodbujajoča.

Solo Flight, Marc Allen. Rising Sun Records, 1987. Melodične in čustvene klavirske skladbe. Mnogim je najljubša.

Romantic Ragas, G. S. Sachdev in Jnan Ghosh. Chandī Productions, 1982. Tok romantičnih impresij, ki ga ustvarjajo flavta in bobni.



Alpha Center

Shakti Gawain
je oseba, ki utira pot
svetovnemu gibanju
ozavešanja.
Napisala je tudi
Living in the Light,
Reflections in the Light,
Return to the Garden in
The Path of Transformation

USTVARJALNA VIZUALIZACIJA

ISBN 978-961-6070-08-9



9 789616 070089