

## **KARMIČKO ISCELJENJE**

**Čišćenje blokova iz prethodnih života- da bi se sadašnji život ispunio ljubavlju, zdravljem i srećom**

**Đuna Vojton**

**Iselite prošlost da biste se ostvarili u sadašnjosti**

### **Upozorenje**

**Terapija regresije u prošle živote nije zamena za medicinsko ili psihijatrijsko lečenje. Reč je o procesu, punom iskušenja, u kojem se najbolje snalaze oni, koji su uravnotežni emocionalno i fizički. Ukoliko imate medicinski problem, potražite odgovarajuću pomoć. Ako se trenutno nalazite u terapiji, konsultujte terapeuta pre nego što počnete istraživanje prošlih života.**

**Ako ste pretrpeli emocionalno, fizičko ili seksualno zlostavljanje u detinjstvu, *molim Vas* da potražite profesionalnu pomoć terapeuta, specijalizovanih tu za oblast, jer je neophodno da iselite traumu, pre nego što se upustite u hipnotičku regresiju u prethodne inkarnacije. Ljudi, koji su iskusili zlostavljanje u detinjstvu, treba da osveste i srede potisnuta osećanja žalosti i gneva. Takođe im je potreban zaštitni sistem da bi obradili emocije takvog intenziteta, pre nego što zarone u svoje prošle živote.**

**Sva imena i prepoznatljivi lični detalji osoba , opisanih u ovoj knjizi, su promenjeni, sa ciljem da se zaštiti njihova privatnost.**

**Posveta**

**Knjigu posvećujem supruhu Brusu. Njegovo prisustvo me umiruje, a ljubav i bezuslovna podrška, koju mi pruža, bodre i inspirišu.**

## **Sadržaj:**

### **Zahvalnice**

**Uvod: Uranjanje u nepoznato**

**Prvi deo: Sredstva karmičkog isceljenja**

**Prvo poglavlje: Vaš unutrašnji svet**

**Drugo poglavlje: Neočekivani aktovi isceljenja**

**Treće poglavlje: Spiritualni preobražaj**

**Četvrto poglavlje: Isceljenje karmičkih obrazaca**

**Drugi deo: Karmičke veze sa drugima**

**Peto poglavlje: Karmička osnova**

**Šesto poglavlje: Isceljenje porodičnih odnosa**

**Treći deo: Isceljenje karmičkih saveza**

**Sedmo poglavlje: Isceljenje karmičkih odnosa**

**Osmo poglavlje: Isceljenje karmičkih ljubavnih odnosa**

**Zaključak**

**Karmički rečnik**

**Predložena literatura i izvori**

## **Uvod**

### **Uranjanje u nepoznato**

**Želite da vam život ima smisao. Verovatno se ponekad upitate: "Da li postoji razlog zašto se nalazim ovde, na Zemlji?". Možda je život pred vas stavljao takva iskušenja, da ste se zatekli u razmišljanju: "Dobar sam čovek. Zašto mi je, onda, život toliko težak?" Kako vam ova knjiga može pomoći? Tehnike karmičkog isceljenja,**

**koje ovde predstavljam- i koje sam razvila tokom godina rada- pomogle su mnogima da dođu do odgovora na slična pitanja. Ako primenite to, o čemu će vas ova knjiga obavestiti, doćićete do sličnih odgovora i, takođe, doživeti dublji smisao postojanja, unapredivši pritom odnose sa bližnjima. Osećaćete se opuštenije i snažnije za dalja životna iskušenja.**

**Povratak u prošle živote je tehnika karmičkog isceljenja, koju koristim u radu sa svima koji mi se obrate za stručnu pomoć. Kada od učesnika radionica zatražim da kažu šta očekuju od regresije u prošle živote, većina njih to obično nije u stanju da učini. Najveći broj njih, zapravo, kaže: "Čak nisam ni siguran da li zaista verujem u prošle živote. Samo sam znatiželjan da vidim šta će se desiti." Kada zarone u nepoznato i angažuju se u daljem procesu, saznaju nešto novo o sebi. Iskustvo varira- nekada je otkriće samo interesantno, a nekada ostvari duboki i snažan uticaj.**

**U protekle dve decenije prisustvovala sam ogromnom broju putovanja u prošle živote, a iskustvo svake osobe bilo je jedinstveno. Priče, iznete u knjizi, zasnovane su na stvarnom iskustvu ljudi, koji su tražili da se na njima primeni regresija. Iako sam zabeležila njihove priče i godinama pratila njihov napredak, nikada nisam osetila potrebu da istražim istorijsku validnost samih priča o prethodnim inkarnacijama. Kako su pacijenti doživljavali isceljenje, emocionalna oslobađanja i duboke uvide, dokazivati same priče činilo mi se irelevantno. Toriju reinkarnacije možemo prihvatiti ili odbaciti, ali nikada ne možemo dokazati njenu tačnost.**

**Ja, međutim, raspolazem dokazima da proces regresije u prošle živote proizvodi prozitivne promene u životima ljudi. Kada "doputuju" do svojih prošlih života, klijenti onda dopru do "priče" tog života, a tako dobijena priča može biti viđena kao metafora za unutrašnje konflikte, koji dominiraju sadašnjim životom. Suštinski problem je otkriven, a time što je podignut do nivoa svesnosti, znači da može biti isceljen.**

**Čak i u svakodnevnom životu, sama veština pričanja priče sadrži moć- eto zašto su filmovi i romani tako popularni. Kada se poistovetimo sa određenim, izmišljenim likovima i situacijama, to nam pomaže da iscelimo sopstvene aspekte, koji su pretrpeli povređivanje ili bili potisnuti.**

**Mada se svi borimo sa sličnim problemima, nikada nisam čula dvaput istu priču. Skepticima, takođe, poručujem da, u radu na regersiji, do sada nisam srela slavne ličnosti, poput Napoleona ili Kleopatre. Smisao otkrivanja podataka o prošlom životu nije u glorifikaciji vaše ličnosti ili "hranjenja" ega. Umesto toga, punu dobrobit ostvarujemo kada se, od ovako dobijenih informacija stvore uvidi, izazove emocionalno katarzičko oslobađanje ili podstakne slično izlečenje.**

**Najzanimljivije mi je sledeće: iako su karakteri u pričama iz prošlih života samo obični ljudi, drame njihovih života uvek su izvanredne. Zapleti prošlih života variraju od jednostavnih vinjeta do veoma komplikovanih saga.**

**Iskustva regresije pripadaju jednoj ili više od sledećih pet kategorija:**

- Prošli život se doživljava kao celovita priča.**
- Nakratko se ukaže niz slika, praćen bljeskom spiritualnih uvida i dubokim osećajem spokoja i sreće.**
- Doživljavaju se bol ili neprijatne telesne senzacije, koje nestaju sa povratkom u normalno, budno stanje. Ovaj bol je često u vezi sa hroničnim zdravstvenim tegobama, koje neretko iščeznu posle regresije.**
- Oslobađaju se emocije straha, gneva, tuge.**
- Ispunjenost takvim mirom i opuštenošću, da osoba, koja se podvrgla regresiji, ne želi da se vrati iz hipnotičkog sna. Kad se, pak, vrati u normalnu, budnu svesnost, oseća se osveženo i revitalizirano.**

**Ne mora da znači da je puka znatiželja jedini razlog, zašto neko želi da se podvrgne regresiji u prošle živote.**

**Oni, koji mi se obraćaju sa željom da imaju individualne sesije karmičkog isceljenja, najčešće "ratuju" sa jednim, od sledećih problema:**

- **Nalaze se u krizi: izgubiši nešto ili nekog važnog, posle smrtnog slučaja ili razvoda, potrebna im je duhovna uteha.**
- **Blokiranost: "Zaglibljeni" u osećanju krivice, konfuzije ili straha, oni niti znaju šta žele, niti mogu da ostvare svoje ciljeve.**
- **Jalovo raspeti: Uvučeni u dramu visokog intenziteta, beznadežno su zapetljani u komplikovan i jalov odnos.**
- **Željni znanja: željni da rastu i razvijaju se, žele da "upoznaju sebe".**

**Nerešeni problemi iz prošlih života mogu blokirati auru ili individualno energetsko polje, sprečavajući slobodni tok energije i limitirajući način, na koji doživljavamo stvarnost. Čak i zadovoljstvo, koje dobijamo iz odnosa s abližnjima, biva umanjeno. Ovi blokovi mogu oslabiti i zdravstveno stanje.**

**Regresija i isceljenje su mogući samo zato što je svet podsvesti mnogo obimniji od sveta, koji "naseljava" svesni um. Podsvest je holistički povezana sa dušom. Kada ostvarimo kontakt sa dušom, tada se isceljujemo na najdubljem nivou svoga bića.**

**Često je ljudima, dok se nalaze u periodu ličnog rasta, potrebna podrška, jer doživljavaju promene. Za vreme sesije povratka u prošli život, ja kreiram sigurni prostor, pun međusobnog poverenja, tako da svi, koji su se na to odlučili, mogu otići "unutra" i spojiti se sa svojim sopstvom. Dok "označavaju" novu teritoriju, ja sam im vodič. Rezultati iskustva povratka u prošle živote su takvi, da ljudi obično:**

- **nalaze unutrašnji mir**
- **uklone unutrašnje barijere, steknu jasnoću uviđanja i ostvare ciljeve**

- oslobode se destruktivnih emocionalnih obrazaca i stavova, koji ih guraju nazad, čime im se unapređuju međuljudski odnosi
- izvrše spajanje sa svojom dušom, postignu saglasje sa svrhom svog individualnog postojanja i oslobode se svakog straha od smrti.

Proces karmičkog isceljenja vam može pomoći da spoznate spirtualne lekcije, skrivene iza izazova, sa kojima se suočavate. Postaćete sposobni da uvidite "celu sliku" stvarnosti. Ostvarićete uvide o razlozima zašto prolazite kroz sklop životnih teškoća, da biste zatim dobili snagu da sa tim teškoćama izađete na kraj- na jedan novi, uspešniji način.

### Moje vlastito karmičko putovanje

Sopstvene prošle živote počela sam da istražujem u davnim osamdesetim, kada su mi, posle pretrpljenog emotivnog brodoloma, bile potrebne nove smernice. U dvadesetim i tridesetim godinama života, zadesile su me smrti najvećeg broja članova najuže porodice. Otac je umro neočekivano, od šloga, kada je imao samo pedest šest godina. U relativno kratkom vremenskom periodu, preminulo je šest tetki, ujni, stričeva i ujaka. Tada sam izgubila majku, obe babe i obojicu deda.

Bila sam obhrvana tugom i žalošću i beznadežno sama. Posle sahrane za sahranom, pitala sam se da li postoji dublji razlog svemu tome. Da li je život, u suštini, prazan i besmislen? Osećala sam da *mora* postojati nešto više. Potraga za odgovorom naterala me je da proučim metafiziku, koja me je dovela do koncepta karme i inkarnacije. Pridružila sam se školi, u kojoj se učilo o vezi između tarota, kabalistike i astrologije. Takođe sam počela da upoznajem jogu.

Kada je centar za psihički i spiritulani razvoj "Mind Matters" ponudio mogućnost pohađanja radionice sa temom prošlih života, rado sam se odazvala. Čekajući da

počne program regresije, ležala sam na prostrici na podu i bila preplavljena oprečnim emocijama. Jednog trena bih se zapitala da li sam, u prošlom životu, bila neko poznat. Sledećeg bih strahovala da ću saznati kako sam, u toj davnoj prošlosti, učinila nešto strašno. Bila sam toliko nervozna, da nisam bila sigurna da li ću uspeti da se opustim. To što sam na kraju saznala, nije bilo ništa spektakularno, ali ni užasavajuće.

Svetla su se prigušila, a učiteljev glas je postao spor, gotovo monoton. Do ušiju mi je dopirala nežna muzika. Dok sam tonula u stanje hipnoze, iznenadilo me je to što sam doživela. Odjednom mi se jasno, pred očima, ukazala slika tamnokosog muškarca, koji je stajao za štafelajem i slikao vazu, punu cveća. Znala sam da je on- ja- i da je bogatstvom stekao nezavisnost i svoj (moj) život posvetio umetnosti.

Kako sam bila navođena da vidim svoju smrt, još jedna slika istog muškarca, koji je sada ležao na krevetu, bljesnula mi je kroz um. Odjednom mi se učinilo kao da lebdim. Osećala sam se tako lako i slobodno. Jedan sveobuhvatni doživljaj ljubavi prožeo mi je celo biće. Osećala sam se kao da nemam fizičko telo, a moj neopterećeni duh vinuo se sve do zvezda. Taj trenutak podario mi je saznanje da ja nisam svoje telo, da ja nisam ličnost koju svi znaju kao "Djunu". Bila sam deo svega i svakoga. Bila sam ispunjena svetlošću.

U tom stanju mira i pribranosti, počela sam da razmišljam o svemu, što sam u ovom životu izgubila. Desilo mi se otkrovenje. "Šta ako je moja duša izabrala ovakve životne okolnosti, zato da bi me podstakla da odlučnije krenem spiritualnim putem?" Možda sam u prošlim životima bila često zadovoljna da "gacam u plićaku", bez ikakve stvarne potrebe da "zagrebem dublje" i pokušam da pronađem dublji životni smisao.

Upitala sam svoje unutrašnje biće zašto mi je bio otkriven život baš tog umetnika. Sasvim iznenada, pojavio se odgovor: kao dete, bila sam označena kao "talentovana". Imala sam talenat za crtanje. Do mature, osvojila sam mnogo nagrada i dobila stipendiju za

**umetnički institut u Klivlendu. Oduvek sam se pitala odakle mi ta umetnička crta, jer u porodici nije bilo umetnika. Sada znam da mi je taj talenat podario sam Duh.**

**Nikada ranije nisam iskusila takav mir i sreću, kao za vreme regresije. Celokupni doživljaj bio je tako dubok, da sam se zavetovala da ću ga podeliti sa drugima. Nastavila sam sa edukacijama i postala hipnoterapeut i reiki učitelj. Takođe sam stekla sertifikate u drugim isceljujućim tehnikama, poput herbalne medicine i šamanizma. Vremenom sam istražila čitav varijetet holističkih terapija, željna da ostvarim lični rast.**

**Usledile se brojne lične promene. Anksioznost je iščilela, ostavivši me u stanju unutrašnjeg mira, dok se sposobnost koncentriranja poboljšala. Plašljivost se pretvorila u samopouzdanje. Počela sam da radim ono, što ranije nisam ni sanjala da ću moći: od govorenja pred publikom- velikim grupama slušaoca do vožnje kajakom po Pacifiku.**

**Način, na koji sam posmatrala lične gubitke, takođe se promenio. Konačno sam uvidela da su sve teške lekcije, zapravo, bile vredni darovi. Svakako sam naučila kako da se prepustim i pustim da stvari i ljudi odu od mene. Takođe sam naučila da veze, koje imamo, jesu dragocene, ali da ne traju zauvek. Suština života leži u promeni.**

## **Vaš spiritualni put**

**Za one, koji su "novi" na spiritualnom putu, regresija u prošli život, na prvi pogled može izgledati zbunjujuće ili nejasno. Mnogi strahuju da im se može desiti da nešto, jednostavno, izmisle. Takođe ih je strah da neće ostvariti autentični doživljaj. Potrebno je vremena i strpljenja da bi se naučio jezik simbola sopstvene duše i poverovalo vlastitim psihičkim utiscima.**

**Vodeći brojne radionice shvatila sam da lični nivo psihičkog ili spiritualnog razvoja bitno utiče na kvalitet dobijenih rezultata. Oni, koji su veštiji u fokusiranju i**



**opuštanju, ostvaruju bolji pristup podsvesti, pa lakše stupaju u preobražaj. Naravno, reč je o veštinama, koje se daju naučiti, poput svega drugog, a ja ću vam pokazati kako ih i vi možete savladati.**

**Bilo da verujete u postojanje prošlih života ili ne, to ne utiče na sposobnost da ostvarite kontakt sa svojim podsvesnim umom. Volim da regresiju u prošle živote uporedim sa tumačenjem snova, zato što oba procesa koriste podsvest kako bi doprle do mudrosti duše. Kada odlazite na spavanje, stupate u svet snova. Tamo možete upasti u divlje avanture, doživeti snažne emocije ili spoznati unutrašnje "putokaze". To isto važi i kada uđete u stanje hipnotičkog transa i budete povedeni u realnost prošlog života. Osim toga, kada se probudite, uvek se sećate kako je izgledalo "putovanje".**

**Detalji "puta" nisu važni, a niti da li je sećanje *istinito*. Važan je sadržaj samog iskustva. Spiritualna "poruka" ili isceljenje, koje ste primili, predstavljaju pravi dar ovakvog rada.**

## **Uloga joge u karmičkom isceljenju**

**Kada se bavim jogom, to me uvek iznova podseti da ljudi jesu energetska bića. Podsvesne misli, sistemi verovanja i osećanja su, energetskim kanalima, povezani kroz celo telo i utiču na način na koji delamo, krećemo se ili pozicioniramo telo, ili, čak, na naše ukupno zdravstveno stanje. Zapadna medicina polako prihvata ovu ideju i već prepoznaje stres, kao jedan od glavnih činilaca poremećaja fizičkog zdravlja.**

**Joga je mnogo više od "savijanja tela u poze, nalik pereci". Uvek kada praktikujemo opuštanje, auto-hipnozu, vizualizaciju i meditaciju, koristimo tehnike joge. Te tehnike stare su hiljadama godina. Osmišljne se da podstaknu buđenje svesnosti naše duše, koja jeste večna i božanska i mogu nam pomoći da spoznamo stvarnu svrhu svog sadašnjeg života.**

**Joga nudi mnogo dobrobiti:**

- Pomaže da zadržimo mir.
- Jača intuitivne sposobnosti.
- Povećava sposobnost koncentrisanja.
- Pomaže da čujemo sopstveni unutrašnji glas, tako da ne moramo da se oslanjamo na savete drugih.

**Sistemi tela i uma rade zajedno, holistički- što znači da obrazac prošlog života obično ima emocionalnu, mentalnu i fizičku komponentu. Tokom povratka u prošli život, ovaj obrazac se doživljava kroz jedan ili više ovih kanala.**

### **U potrazi za karmičkim isceljenjem**

**Radila sam sa mnogo ljudi, koje su zadesile ozbiljne životne teškoće. Iako im nekada, tokom sesija, ne pođe za rukom da dopru do iskustva prošlih inkarnacija, oni svakako uspeju da uvide karmičke lekcije sadašnjeg života, što pomaže proces isceljenja. Životi im tada blagosilja osećaj mira, kakvog ranije nisu poznavali.**

**Šaron je prisustvovala jednom od mojih predavanja o prošlim životima, na univerzitetu u Filadelfiji. Slomljenog srca, prijavila se na kurs jer joj bila potrebna uteha. Verenik Keni, za koga je verovala da joj je srodna duša, nedavno je preminuo u saobraćajnoj nesreći.**

**Bila je toliko pogođena ovim gubitkom, da sam joj predložila individualnu sesiju. Priča o njenoj "divljoj" romansi predstavlja ono što nazivam "karmičkim buretom baruta", o čemu će se detaljno govoriti u osmom poglavlju.**

**Šaron je bila razvedena, majka dvoje dece, u lošem odnosu sa bivšim suprugom. Nakon razvoda, četiri godine je izlazila sa muškarcima, ali nije mogla naći onog pravog. Već je pomišljala da odustane od dalje potrage, kada je jedan prijatelj upoznao sa Kenijem. Istog trena, kada su se ugledali, znali su da ih je sudbina spojila. Šaron je bila tako nestrpljiva i uzbuđena, osećala se kao kakva tinejdžerka.**

**Prvo veče proveli su strasno plešući, nerazdvojni, kao da ih je spajala nevidljiva magnetska sila. Svake noći te nedelje pričali bi telefonom i smejali se, sve do zore. Pet dana kasnije, Keni je rekao: "Volim te. Želim da se udaš za mene i da ceo život provedemo zajedno."**

**Šaron je, ustreptalog srca i sa velikim oduševljenjem, upoznala njegove roditelje, a oni su joj poželeli najlepšu dobrodošlicu.**

**Imala je doživljaj kao da se nalazi u snu- sve je izgledalo, nekako, suviše lepo. Ponavljala je: "Neka me neko uštine!" Ona i Keni su se voleli i bili nerazdvojni. On je bio sjajan ljubavnik, a njeno novo seksualno iskustvo, prepuno uzbuđenja, bilo je mnogo snažnije od bilo čega, što je doživela sa bivšim mužem. Uzajamna zaljubljenost bila je tako jaka, da ih je preplavljivala.**

**Posle četiri magične nedelje sa Kenijem, Šaronina snolika stvarnost pretvorila se u noćnu moru. Tokom romantične večere u restoranu, Keni je bez ikakvog nagoveštaja i objašnjenja počeo da guta pilule i pije votku. Ponašanje mu se menjalo na dramatičan način- od dr Džekila pretvarao bio se u gospodina Hajda. Jednog trena bio bi zabavan i šarmantan, a već sledećeg jedak i ratoboran. Onesvestio se, pre kraja večere.**

**Šaron je bila u stanju uzbune i krajnje konfuzije. Samo što ga je prevezla kući, pozvala je njegovu majku. Majka joj je saopštila istinu. Keni se lećio od alkoholizma i očigledno je doživeo krizu. Takođe ju je upozorila da Keni ume da se ponaša nasilno. Prethodnu devojku je, u nastupima besa pijanstva, znao i da pretuče. Majka je obećala da će ga odvesti u rehabilitacioni centar. Sledećeg jutra Keni je poginuo u saobraćajnoj nesreći.**

## **Četiri principa karmičkog isceljenja**

**Iako se Šaron nikada nije setila prošlog života kojeg je delila sa Kenijem, to što smo radile tokom sesija je joj puno pomoglo da obradi i prevaziđe patnju, nastalu zbog njegove smrti. Primenila je četiri principa karmičkog isceljenja:**

- **Odgovornost:** Budite odgovorni za svoje akcije. Ne možete kontrolisati prilike, u kojima ste se zadesili, niti reakcije drugih, ali zato možete usavršavati sopstvene odgovore na životne situacije.
- **Prepoznavanje:** Shvatite da svi životni problemi i iskušenja, predstavljaju šanse za napredak i lični razvoj.
- **Razlog:** Prihvatite kao izvesno da postoji dublji smisao susreta sa svakim čovekom, sa kojim ste u ovom životu stupili u kontakt.
- **Opraštanje:** Oprostite greške i povrede. Tako ćete se osloboditi gneva i ozlojeđenosti prema sebi i drugima.

Šaron je preuzela svoj deo odgovornosti za vezu. Shvatila je da bi udaja za Kena predstavljala veliku nesreću. Zbližavanje s njim na suviše dubok i ishitreni način predstavljalo je nepromišljenost. Kada duša žudi za isceljenjem, lako nas preplavljaju osećanja. Tada se obično ponašamo iracionalno i donosimo ishitrene odluke.

Keni je u Šaronin život ušao s razlogom. Shvatila je da je njegova ljubav dodirnula njenu dušu. Po prvi put je doživela nešto tako snažno. Pre njega, znala je samo za danonoćnu konkurentsku utakmicu u svetu biznisa. Nikada nije razmišljala o spiritualnosti, životu posle smrti ili smislu vlastitog postojanja.

Šaron je shvatila da je Kenijeva smrt predstavljala karmički katalizator. Patila je toliko, da joj je bila neophodna pomoć. Bila je spremna i rada da načini promene u životu. Posle nekoliko sesija isceljenja, pomirila se sa Kenijevim odlaskom i shvatila šta joj je u životu bilo najvažnije- ljubav.

Naše sesije su je motivisale da preobrazi dva najvažnija odnosa. Prvi je bio sa bivšim mužem. Uopšte nisu govorili, uprkos tome što su delili roditeljsku brigu o deci. Drugi je bilo sa majkom. Vodile su uspešnu

**maloprodaju, boreći se i proklinjući svaki zajednički provedeni trenutak.**

**Šaron je prestala da optužuje bivšeg supruga i majku za sve, što nije valjalo, oprostivši im povrede iz prošlosti. Godinu dana kasnije, sa velikim zadovoljstvom sam prisustvovala rođendanskom slavlju u Šaroninom domu i tada sam upoznala njenog novog partnera. Cela porodica bila je prisutna, čak i bivši muž i svi su se sjajno provodili.**

**Za vreme čitanja ove knjige, i vi ćete biti podstaknuti ka isceljenju i razrešenju odnosa sa članovima porodice, šefovima i partnerima, putem korišćenja četiri jednostavna principa karmičkog isceljenja, u kombinaciji sa četiri koraka procesa karmičkog isceljenja, koji ću kratko uvesti.**

## **Karma i reinkarnacija**

**Prisustvovala sam brojnim radionicama i ceromonijama budističkih, hinduističkih i drugih religioznih tradicija, zasnovanih na elementima Zemlje, koje reikarnaciju priznaju kao deo svoje doktrine. Lično verujem u inkarnaciju, ali to čak i nije neophodno, da bi se postigli rezultati iz procesa karmičkog isceljenja.**

**Pre nego što počnemo da istražujemo na koji način prošli život može uticati na sadašnji život, trebalo bi da ukratko osvetlimo same pojmove karme i reinkarnacije.**

**Reinkarnacija je proces, kojim duša, na zemaljskoj ravni, prolazi kroz različite živote, kako bi stekla iskustvo življenja i učila. Svaki život nudi nove prilike za višestruki rast, ali u krajnjoj istanci, ovde ste da biste otkrili svoje stvarno biće- svoju spiritualnu prirodu- i tako dostigli prosvetljenje. Vaša misija je da se iscelite, evoluirate i volite.**

**Ako istražujete prošle živote, nekada sebe zateknete u muškom telu, a nekada u ženskom. Živite u različitim**

**zemljama, kao pripadnici različitih društvenih slojeva. Može vas iznenaditi to, da imate različito etničko poreklo od sadašnjeg ili da, čak, pripadate drugoj rasi.**

**Sanskritska reč *karma* doslovce znači "radnja, delanje ili posao". Karma nije isto što i sudbina, koja se definiše kao neizbežna posledica ili pogubni ishod. Nije ni isto što i Nemezis (antička boginja osвете)- ili zaslužena kazna.**

**Ako ne možete kontrolisati životne prilike, onda možete staviti pod kontrolu svoje ponašanje u odnosu na njih. Štaviše, uvek ste odgovorni za svoja dela. Jasno je da ne možete izbeći karmu, jer se život sastoji od delanja, a delanje stvara karmu.**

**Karma se stvara i oblikuje prolaskom kroz različite živote i predstavlja zbir posledica svega što ste učinili u prošlosti- vaših grešaka, ali i uspeha. Pozitivna dela ostavljaju pozitivne posledice, a negativna destruktivne. Karma može biti viđena kao skup uspešnih rezultata prošlih radnji, koji vam omogućavaju da idete napred, u kombinaciji sa onim rezultatima, koji vam ne daju da napredujete.**

**Na primer, ako ste veoma uspešni, bogati, obrazovani ili srećni, možete, iz svega toliko dobrog što vas okružuje, zaključiti da ubirate plodove prošlih dobrih dela. Verovatno je da ste u nekoj od inkarnacija bili razboriti, marljivi, temeljni i čestiti. Međutim, šta ćete odlučiti da učinite u sadašnjim životnim okolnostima, predstavlja sasvim drugo pitanje.**

**Kao što znate, često se dešava da uspešna osoba ne koristi svoje prednosti i kvalitete na produktivan način. Koliko slavni ličnosti, koje izgledaju kao da imaju sve-sjaj, raskoš, bogatstvo, obožavanje drugih- okončaju život u velikoj bedi i nesreći?**

**Stvaranje pozitivne karme nalik je uzgajanju vrta. Uzgajate upravo ono što ste posejali. Semenke, koje ste bacili u zemlju, određuju šta ćete žnjeti. Ako želite svež kukuruz, nemojte okolo razbacivati seme bundeve. Drugim rečima, ako želite ljubav, delajte s ljubavlju. Požnjećete što ste posejali.**

## Četiri koraka procesa karmičkog isceljenja

**Živimo, onako kako izaberemo da živimo. Karmičko isceljenje nalaže da preuzmete odgovornost za izbore koje činite. Proces karmičkog isceljenja se može sažeti u četiri laka koraka:**

- **Otkriti:** karmičke probleme odredite sa preciznošću, tako što ćete odgovoriti na određena pitanja.
- **Upamtiti:** setite se informacija iz prošlog života, tako što ćete praktikovati regresivnu meditaciju.
- **Reprogramirati:** koristite vizuelizaciju i afirmaciju, kako biste se oslobodili negativnih obrazaca i u um utisnuli nove, pozitivne prizore. Oslobodite se blokova i barijera, koristeći meditaciju, tehniku izrade kolaža, rituale, pisanje ili crtanje.
- **Učvrstiti:** uzmite određenu cvetnu esenciju, kako biste ojačali novi stav ili ponašanje.

**Sarin slučaj će nam pomoći da uvidimo način funkcionisanja karmičkog isceljenja. Sara je imala svelepotu, talenat i bogatstvo. Nedostajala joj je, međutim, motivacija da nastavi karijeru vokalnog umetnika. Obratila mi se, tražeći da je odvedem u prošle živote, jer se osećala blokirano.**

**Prvi korak- Otkriti:** Pošto je odgovorila na nekoliko jednostavnih pitanja, Sara je precizno definisala glavni problem. Pušenje je bilo loše za njen glas, ali nije imala snage da ga ostavi. Takođe je primetila da je veza, u kojoj se nalazila, neuravnotežena. Ona je stalno davala, a on je stalno uzimao.

**Drugi korak- Upamtiti:** Tokom sesije, Sari sam predložila da probamo da izvedemo regresiju u prošli život, kako bi se oslobodio blok, koji joj smeta. Dok je padala u hipnotički trans, ukazala joj se slika napuderisane perike. Odmah je shvatila da je nekada bila robinja, a njen sadašnji dečko njen nekadašnji gospodar.

Nasmejala se rekavši: "Upravo tako se sada osećam kao njegova robinja."

Trenutak kasnije, suze su joj oblile lice: "Tako sam bespomoćna".

Upitala sam je gde u telu oseća bespomoćnost.

"Osećam težinu i bol u krstima", odgovorila je.

Zamolila sam je da osećanju pridoda sliku.

"Izgleda kao ogromni blok leda".

"Na koji način želiš da ga ukloniš?", pitala sam.

Vizualizovala je kako topi led, zamišljenim gorionikom. Kada je završila, pustila je da je napusti sećanje na bespomoćnost, koje joj je još uvek bilo prisutno u podsvesti. Tako nastali prostor ispunila je jasnom svetlošću i afirmisala, tj. glasno izjavila da se oseća slobodnom da bude snažna i izrazi sebe.

Kada je izašla iz hipnotičkog transa, bila je zapanjena: "Osećam se tako lako. Peva mi se", uzviknula je.

Složile smo se da je to bila odlična afirmacija za nju. Ovu pozitivnu misao ponavljaće tokom sledećeg meseca, dok bude uzimala cvetne esencije.

Treći korak- Reprogramirati: Sara je ostavila cigarete, dok se bavila izradom kolaža, kao delom svog domaćeg zadatka. Isecala je i lepila slike, spajajući ih u užasavajuće scene koje su predstavljale ono, što je pušenje uradilo njenom glasu. Posle nekoliko meseci i četiri kolaža, bila je sposobna da ostavi pušenje. Što se tiče njene veze, odlučila je da nastavi terapiju kako bi naučila da brani svoj stav.

Četvrti korak- Učvrstiti: mesec dana nakon sesije, Sara je uzimala cvetnu esenciju ljutića (engl. Buttercup, lat. [Ranunculaceae](#)) , kako bi učvrstila afirmaciju "Peva mi se" i povratila veru u sebe, kao pevača. Nekoliko nedelja docnije, pozvala je da me obavesti da pravi promotivni video materijal i užurbano planira brojne nastupe.

Poput Sare, kada napravite četiri koraka, opisana u *Kermičkom isceljenju* i vi ćete:

- Otkriti relevantne podatke o svojim problemima, odgovarajući na pitanja.



- **Upamtiti šta vam poručuje glas mudrosti duše, kada dozovete prošli život.**
- **Reprogramiraćete blokove, praktikujući varijetet vežbi i različite tehnike rada na polju karmičkog zapisa.**
- **Učvrstićete nove životne sadržaje, afirmišući mogućnost promene korišćenjem cvetnih esencija.**

## **Karmički alatni ormarić**

**Ova knjiga nudi meditacije i vežbe, koje će pomoći da otkrijete prošle živote i važne karmičke probleme. Osim njih, možete prirodati i druga učenja, koja vam izgledaju relevantna ili su sa vama u posebnoj rezonanci. Uputno je da zapišete otkrića, do kojih dođete, tako da se na njih možete kasnije vratiti. Zapisivanje utiska vam, takođe, može pomoći u tumačenju podataka, do kojih ćete doći. Ponekad ti podaci, kada počnete da istražujete prošle živote, ne izgledaju smisleno, ali se, sa nastavkom istraživačkog procesa, pojašne.**

**Radeći vežbe, date u narednim poglavljima, možete primetiti kako se lični simboli ili predstave ponavljaju. Postarajte se da ih uvrstite u dnevnik, u vidu kolaža, slika isečenih iz magazina ili, možda čak, da ih naslikate. Za dnevnik izaberite svesku koja je dovoljno velika, da prima raznolike materijale. Čak i u sadašnjem vremenu, kada je sve kompjuterizovano, možda ćete više voleti da svoj dnevnik držite u rukama i nosite sa sobom.**

**Kada razmišljate o svom dnevniku, razmislite o sledećem:**

- **Da li ćete pisati rukom ili kucati?**
- **Da li želite svesku, uvezanu tako da se listovi mogu izvlačiti ili sveka treba da bude čvrsto povezana?**
- **Pobrinite se da njene dimenzije bude najmanje 25 x 30 cm i bez linija.**
- **Posetite radnju sa slikarskom opremom, kako biste nabali materijale koji će stimulisati vašu kreativnost: markere u boji, umetnička pera,**

**nalepnice, maštovito izrađene olovke i mastila ili krejone.**

**Neka vam, dok čitate ovu knjigu, pri ruci budu sledeće stvari:**

- **stari časopisi**
- **makaze, lepak, selotejp**
- **fotografije ljudi, mesta ili stvari, sa kojima osećate rezonancu**
- **parčići materijala, čipke ili papira obloženog tekstilom**
- **kasetofon i prazne kasete**
- **Rajder Vejtov špil tarot karata**
- **mali, obrađeni (jasni) kvarcni kristal (osim ako već nemate poseban kamen, koji koristite da biste podstakli meditaciju i hipnotičko putovanje)**
- **relaksirajuća muziku**

**Tarot karte će se koristiti u vežbama, čiji je cilj da vam povećaju sposobnost vizualizacije i intuicije. Naučićete da komunicirate sa arhetipovima tarota, tako da vas oni povedu u unutrašnje realitete. Predlažem Rajder Vejtov špil za početnike, jer je najpopularniji i široko dostupan. Osim toga, predstavlja model, po kojem su napravljeni mnogi moderni tarot špilovi i lak je za korišćenje. Ako spadate u napredne praktikante tarota, potpuno je u redu da koristite druge, vama bliže tarot karte.**

**Konačno, u svakom poglavlju su navedeni predlozi za odgovarajuće cvetne esencije, kojima se isceljuju određeni problemi. Cvetne esencije predstavljaju razblažene ekstrakte različitih vrsta cvetova i biljaka, slične homeopatskim lekovima. Dr Edvard Bah, čuveni engleski doktor, napravio je prve takve lekove, tridesetih godina prošlog veka. Verovao je da bolest predstavlja rezultat konflikta između tela, uma i duha. Cvetni lekovi deluju tako što uravnotežuju disbalanse u emocionalnom**

**i spiritualnom telu i tako dovode do postepenog isceljenja, jer se bave uklanjanjem duševnih tegoba.**

## **Poziv na promenu**

**Ova knjiga će vam otvoriti vrata potpuno novog sveta. Naučiću vas kako da pridete svom duhu, razvijete unutrašnju svesnost i povratite sopstvenu psihičku moć. Otkrićete gde se u vama nalaze karmički blokovi i shvatiti kako ih se možete osloboditi.**

**Ne morate da verujete u reinkarnaciju, da biste imali koristi od ove knjige. Baš kao što možete vežbati jogu, a da pri tom ne postanete sledbenik hinduizma, tako i prošle živote možete prihvatiti kao filozofske predstave, ne pripisujući ih nikakvoj religioznoj doktrini.**

**Stećićete jedinstveno iskustvo. Dok budete ispunjavali dnevnik, nastajaće vaše skrovište tajni, sigurna luka za sve vaše misli i osećanja i sklonište, u kojem ćete sebe moći da otkrijete sebi. Dobrodošli na najuzbudljivije putovanje sadašnjeg ili nekog drugog života- vaše karmičko putovanje!**

## **Prvi deo Sredstva karmičkog isceljenja**

### **Prvo poglavlje Vaš unutrašnji svet**

**Uvek kada istražujete nepoznato, dobro je da imate vodiča. Kada zaronite duboko u sebe, tada doslovce stupate u drugi svet i dobro je da znate šta tamo može da vas očekuje. U ovom poglavlju, povešću vas kroz tehnike "navigacije" kroz novu teritoriju. Naučićete kako da fokusirate um i opustite telo, dve ključne tehnike za otvaranje intuitivnih osećaja. Istovremeno sa razvijanjem intuitivnih sposobnosti, takođe ćete učiti kako da doprete do mudrosti sopstvenog višeg bića. Predstaviću vam isceljujuću moć svetnih esencija. Ovim**

**tehnikama ostvarićete mnogo divnih doživljaja, koji su sastavni deo karmičkog putovanja.**

### **Kako prošlost prodire u sadašnjost**

**Kada je Heder imala osamnaest godina, dijagnostikovana joj je cista na jajniku, veličine grejpfruta. Posle hirurškog zahvata uklanjanja ciste, obolela je od endometrioze (*Endometrioza* je poremećaj koji predstavlja prisustvo tkiva sluzokože materice [endometrijuma] van šupljine materice. Ovakvo tkivo se ponaša isto kao i tkivo koje je lokalizovano u materici, tj. u svakom ciklusu raste, buja i krvari, prim. prev), tako da je patila od ozbiljnih i bolnih menstrualnih tegoba. Nekoliko godina kasnije, cista je ponovo narasla, pa su je ponovo operisali. Lekari su predviđali da će cista predstavljati problem celog života i prepisali tablete za kontracepciju, kao terapiju.**

**Bez obzira koliko male doze hormona uzimala, oni su Heder činili emocionalno nestabilnom. Jednog trenutka bi se smejala, a sledećeg ceptela od besa. Počela je da pati od glavobolja i zadržavala toliko vode, da se osećala naduto i otečeno, kao "balon, koji samo što nije pukao". Osim toga, sa voljenim suprugom više nije mogla uživati u seksu, jer su joj ti trenuci donosili fizički bol. sve ovo im je opteretilo brak.**

**Heder se osećala zarobljeno, kao da se vrtela u vrzinom kolu. Kada bi uzela prepisane lekove, ili bi odmah zaspala ili bi bila letargična, "kao zombi". Za vreme te terapije, nije smela da vozi, što je značilo da nije mogla ni da ide na posao. Dvanaest godina ju je mučilo ovo hronično stanje, iako je povremeno menjala lekare, tragajući za pravim lekom.**

**Mislila da je doživotno osuđena na ovakvo stanje. Međutim, kada je jedne noći uzela film iz video-kluba, desila se čudna stvar. Dok je gledala scenu silovanja u filmu "Optužena" ("The Accused"), pozlilo joj je toliko da je osetila mučninu. Od prevelike uznemirenosti nije mogla odgledati film do kraja. I sama je bila začuđena**

tako snažnom reakcijom, jer nikada nije bila fizički zlostavljana ili napadnuta.

Sledećeg dana, dok je stajala u redu u prodavnici zdrave hrane, slučajno je spazila i uzela moju brošuru. Dok je čitala opis regresije u prošle živote, rasla je njena zainteresovanost- možda bi iskustvo prošlog života moglo objasniti tako snažnu emotivnu reakciju na scenu iz filma? Strahovala je, međutim, da bi se muž usprotivio toj ideji. Verovatno bi pomislio da počinje da gubi razum. Uprkos strahovanjima, zakazala je viđenje sa mnom.

Pre regresije, zamolila sam Heder da, privremeno, odbaci sopstvenu sumnjičavost. Zamolila sam je da poveruje slikama koje će videti u stanju hipnoze, čak iako budu čudne ili tajanstvene.

Tokom regresije, Heder je ležala na stolu za masažu, a nežna muzika se čula iz pozadine. Uvodila sam je u regresiju, obraćajući joj se tihim i umirujućim glasom. Počela je da se opušta i skliznula u duboki hipnotički san. Vizualizovala je putovanje vozom, unazad u vremenu i prostoru, u drugi život. Kada je voz stao, a vrata se otvorila, evo šta je doživela:

"Ja sam petnaestogodišnja devojčica, nosim korpu. Ime mi je Rozita. Svetlo je i sunčano. Nelazim se negde u Latinskoj Americi. Malo sam uplašena. Nalazim se na pijaci na otvorenom. Tu je mnogo prodavaca, koji nude povrće, životinje, odeću.... Jednom trgovcu donosim komad garderobe, koji želim da prodam. Muškarci na pijaci bulje u mene. Ne sviđa mi se način, na koji me gledaju. Želim da se vratim kući."

Zatražila sam od Heder da pređe na srž problema.

"Živim sa roditeljima i sestrom. Otac tuče majku. Ona mu se uopšte ne protivi. U kući smo tretirane kao roblje."

Heder je počela da jeca.

"Odlazim. Iseljavam se iz kuće. Došao je čovek koji će me oženiti. Ili me je kupio? Desiće mi se isto što se nekada desilo i mojoj majci. Brak je kupoprodajna pogodba. Preplašena sam. Hodamo, nosimo ogromne

**torbe. Ovaj čovek je pedesetih godina, a ja samo tinejdžerka."**

**Heder je začutala na par trenutaka, a onda opet zaplakala.**

**"O, Bože! On me siluje! Zadovoljava sa mojim telom. Odvratno je. Kako je prost i ružan!"**

**Kada je prestala da plače, zamolila sam je sa bolu dodeli sliku. Preostali bol je zamislila kao bodljikavi žbun, koji joj raste u uterusu. Vizualizovala je kako ga odseca velikim baštovanskim makazama. Kda je žbun nestao, vizualizovala je kako zlatna svetlost isceljujuće energije ispunjava prazan prostor.**

**Zamolila sam je da upamti taj život i ostane otvorena prema svakoj dodatnoj informaciji, koju bi mogla da primi.**

**"Svaka žena u selu živela je bez dostojanstva. Prema ženama se postupalo kao prema građanima nižeg reda".**

**Heder je vizualizovala Rozitu u ružičastom balonu svetla. Poslala joj je ljubav i prihvatanje i pustila je da otplovi u belu svetlost univerzalne ljubavi. Heder je svakoj ćeliji tela dala dozvolu da živi u savršenom zdravlju i vitalnosti. Tada smo izgovorili afirmaciju da Heder jeste lepa žena i zaslužuje da bude seksualno zadovoljena.**

**Kada je izašla iz hipnotičkog zanosa, Heder se osećala mirno i lakše. Predložila sam da uzme cvetnu esenciju divlje jabuke (engl. Crab apple, lat. Malus pumila)- kako bi nastavila da se oslobađa osećanja osramoćenosti, nagomilanog od vremena kada je bila Rozita- pomešanu sa jednom vrstom esencije ljiljana (engl. Alpine lily, lat. Lillum parvum), kako bi se njena seksualnost integrisala sa unutrašnjim ženskim bićem.**

**Sledećeg dana, Heder je dobila menstruaciju, po prvi put za dve godine. Od tada je njen ciklus uredan. Godinu dana kasnije, ginekolog ju je proglasio potpuno zdravom. Nije bilo ni traga od ciste ili endometrioze. Menstrualni bolovi i spazmi, zbog kojih je ranije bila vezana za krevet, nestali su posle sesije regresije. Nije morala da uzima hormone i osećala se dobro. Nekoliko godina**

**kasnije, poslala mi je Božićnu čestitku, sa fotografijom svoje dvoje dece.**

## **Karmička prepreka**

**Nema čvrstih dokaza da je Heder ikada živela u Latinskoj Americi. To nije važno. Važno je da joj je proces karmičkog isceljenja ponudio kontekst da stupi u kontakt sa nerazrešenim duševnim problemom i transformiše ga.**

**To što je gledala scenu silovanja u filmu, probudilo je Hederina bolna osećanja vezana za iskustvo kada je bila seksualno zlostavljana. Posle dvanaest godina ginekološkog lečenja, konačno je bila spremna sa se suoči sa emocionalnom komponentom svoje povređene seksualnosti. Nikada nećemo znati da li je *zaista* bila silovana u prošlom životu. Možda je duboko, u sebi osećala da je to što se bavila konkurentnim poslom u svetu biznisa "silovalo" njenu ženstvenost.**

**Hederi je regresija pomogla da povrati osećaj vrednosti kao žene i oživi seksualni život. Mada je bila podvrgnuta medicinskom lečenju fizičkih simptoma, nije se istovremeno potrudila da izleči duševne probleme, zbog čega je bila daleko od isceljenja.**

**Kao što sada znamo, telo, um i duh u međusobnoj su, holističkoj vezi. Nerazrešeni duševni problemi mogu stvoriti energetske blokove, koje nazivam "karmičkom preprekom". Ovi blokovi bitno utiču na način, na koji mislimo, osećamo, ponašamo se i doživljavamo svoje telo. Nerazrešeni duševni problemi ugrozili su Hederino emocionalno i fizičko zdravlje.**

**Sve nerazrešeno iz prošlosti može biti preneto u sadašnjost. U Hederinom slučaju, cista i endometrioza bili su samo simptomi dubljeg problema. Kao žena, osećala se bespomoćno. Kada se, tokom regresije,**

oslobodila traumatskog bloka, Heder se oslobodila *karmičke prepreke* koja joj je ugrožavala zdravlje. Osećala se bolje, a brak je postao kvalitetniji. Više je nisu mučile nagle promene raspoloženja i fizički bolovi. Stekla je unutrašnju slobodu da stvori bogatiji život. Eto o čemu je reč u karmičkom isceljenju.

## **Pet tehnika karmičkog isceljenja**

**Koristeći Hederno iskustvo kao model, ispitajmo kako samostalno možete ostraživati prošle živote. Reč je o tehnikama koje ćete morati da usavršite, ako želite da doživite isceljenje i preobražaj:**

- **Definišite nameru:** Odlučite šta želite sa promenite. To što ćete znati šta želite predstavlja prvi korak da zaista dobijete to, što želite.
- **Opustite se:** Umirite um i telo. To će pomoći da otvorite vrata komunikacije sa svojim višim bićem.
- **Budite receptivni:** Koristite sopstvene intuitivne osećaje da biste se približili mudrosti duše.
- **Vizualizujte dobrostanje:** Rešavajte probleme kombinovanjem vizuelnih simbola i afirmacija.
- **Podvrgnite se terapiji cvetnih esencija:** Uzimajte cvetne esencije, kako biste napredovali i pokušajte da se više ne vraćate u stare obrasce.

**Heder nije bila svesna da su ginekološki problemi bili u vezi sa prošlim životom. Ušetala je u svoju kancelariju, sa željom da sazna zašto je tako snažno reagovala na jednu scenu u filmu. Upravo zbog *namere* da sazna više o sebi, uspeła je otkrije osnovni uzrok svoje patnje. Nije ni očekivala da će na kraju čak uspeti da prevaziđe zdravstveni problem.**

**Dubokim *opuštanjem*, Heder je postala sposobna da primi informacije od višeg bića. Zato što je ostala *receptivna* u odnosu na više biće, primila je poruku da je došlo vreme da se uhvati u koštac sa emocionalnom komponentom zdravstvenog problema, koji ju je mučio.**



Čak iako je bila lepa i na oko zgodna žena, nije živela u potpunom skladu sa svojom ženstvenošću. Nije bila svesna da se, kao žena, osećala bespomoćno.

Kada je Heder odabrala vizuelni simbol, koji će predstavljati njenu bol, tada je postalo moguće da se oslobodi traume, zarobljene duboko, u ćelijskom pamćenju tela. *Vizualizovala* je kako seče trnoviti žbun i svetlošću ispunjava pelvis, kako bi se oslobodila bloka. Zatim je reprogramirala um, afirmišući sopstvenu ženstvenost i moć. Završni korak predstavljalo je uzimanje cvetnih esencija, celih mesec dana nakon regresije, zato da se proces preobražaja ne bi zaustavio. Cvetne esencije delovale su kao *terapija*, pomogavši joj da integriše promene.

Približavanje unutrašnjem svetu postaje lako, kada naučite kako se ono izvodi. Poput učenja bilo koje veštine, što više vežbate, to ste spretniji. Svaki uloženi napor se nagrađuje. Možda ćete se osećati čudno, smešno kada počnete da praktikujete te tehnike. Međutim, što ih više budete koristili, to će vam biti lakše.

### **Definišite nameru**

Znati šta želite predstavlja prvi korak na putu ostvarenja svake želje. Zato je važno postaviti ciljeve. Šta želite da postignete istražujući svoju karmu i prošle živote?

Pri vrhu prve strane dnevnika, napišite pitanje: "Šta želim?"

Sada odgovorite na to pitanje. Definišite svoje ciljeve. Budite veoma određeni. Na primer, vaši odgovori mogu zvučati slično sledećim izjavama:

- **Želim da znam izvor svog problema sa telesnom težinom.**
- **Želim da saznam zašto nemam dobar odnos sa majkom.**
- **Želim da saznam zašto moram da se toliko borim, samo da bih sastavio kraj s krajem.**

- **Želim da znam zašto se plašim vode.**
- **Želim da znam zašto volim francusku kulturu.**
- **Želim da saznam da li svog muža poznajem iz prošlog života.**

**Namere definišite na miru. Pre nego što uđete u proces, možete postaviti neograničeno mnogo ciljeva. Što se jasnije izrazite u vezi sa onim, što želite, to ćete dobiti bolje rezultate.**

**Sada, postavite vremensko ograničenje. Budite realni u vezi sa količinom vremena koju možete posvetiti praktikovanju vežbi i meditaciji. Da li vam je za čitanje svakog poglavlja potrebna nedelja dana ili ceo mesec?**

**Da li ćete raditi vežbe ujutro, posle večere ili pre odlaska na spavanje?**

**Isplanirajte vreme i zapišite to tamo, gde zapisujete sve dogovorene termine i obaveze. Možete podesti budilnik na kompjuteru ili osmisliti slične podsetnike.**

**Sledeće, izgradite tim za podršku. Možda će vam značiti da to, što radite, podelite sa jednim ili dva prijatelja, tako da vas oni podrže. Ko će vas voditi i bodriti kroz promene, koje će neminovno doći? Isplanirajte pozive ili e-mejllove osobama, koje su u stanju da vam pruže savete i vođstvo.**

**Konačno, napišite pismo sami sebi, izjavljujući šta želite da ostvarite. Šta vas, zapravo, zanima? Zašto je važno da prionete na ovaj posao? Kakvu korist možete imati od karmičkog isceljenja?**

**Kad završite pismo, napravite tri fotokopije. Stavite ih u kovertu, na koje ćete napisati sopstvenu adresu, a onda na njih nalepiti poštansku markicu. Zapišite da ćete ih poslati sebi kada počnete čitanje trećeg, petog i sedmog poglavlja ove knjige. Tada će biti potrebno da se podsetite da je to, što se nalazi u kovertama, važno. Na taj način ćete prevladati otpor promenama. Otpor je prirodan, jer se čini lakše i udobnije produžiti po inerciji. Da bi se postiglo bilo šta vredno, potrebni su istrajnost, predanost i odlučnost. Bilo koji željeni rezultat, od gubitka kilograma do osvajanja zlatne medalje, zahteva**

**ulaganje dodatnih napora. Ako želite da uspete, pripremite se za izlazak i svog "ušuškanog kutka". Morate istrajati pred barijerama, koje osujećuju vaše namere. Sposobnost da ne odustanete od zaveta, datog sebi, povešće vas do uspeha.**

## **Opustite se**

**Relaksacija je ključna za uspostavljanje kontakta sa intuitivnim osećajima. Sposobnost da, uvek kada to želimo, opustimo telo, koristi se u tehnikama autohipnoze i vežba jogičkim metodama. Kada ste u stanju da fokusirate um na jednu stvar, počinjete da vladate sopstvenom koncentracijom, a to je vitalno važno za rad na umu i telu, jer dovodi do njihove harmonizacije.**

**Kreiranje posvećenog prostora u domu pomoćiće vam da svakodnevnu realnost transcendirate u svet spiritualnog. Dobro je aranžirati sobu ili deo sobe, stvorivši poseban prostor u kojem ćete praktikovati vežbe, date u knjizi. Neka to bude mirno mesto, gde vas niko neće uznemiravati. Kada ste tamo, isključite mobilne telefone, namestite pejdžer na opciju vibriranja, a neka vaša telefonska sekretarica umesto vas prima poruke. Obavestite članove domaćinstva da ćete odvojiti malo vremena za sebe, te da nećete biti dostupni. Lezite na kauč ili oslobodite deo poda, kako biste se ispružili. Lepo je ako imate prostirku, mali dušek ili peškir kao podlogu, ako ste na podu.**

**Možete podesiti da vam svira meditativna muzika.**

**Kada nađete pogodno parče prostora, stvorite svoj oltar, položivši na pod stočić, poslužavnik ili maramu. Nađite sliku omiljenog boga ili boginje, anđela, spiritualnog učitelja, životinje, predaka ili sveca, koju ćete staviti u centar svog oltara. Možete pridodati i vama značajni religiozni simbol, poput krsta, pentagrama ili Davidove zvezde. Možete položiti i predmet iz prirode, kao što su kristal, kamen, poludragi kamen, školjku ili pero. Prijatno je staviti sveće i mirišljave štapiće.**

**Stvaranje posvećenog prostora će, vašej podsvesti, sugerisati koliko su vam važna spiritualna istraživanja. Baš kao što udobna spavaća soba omogućava miran san, korišćenje određenog prostora za proučavanje prošlih života, pomoćiće vam da tamo prikupljate i obnavljate psihičku energiju i dozvoliti da se opustite u stanjima hipnotičkog sna. Posle nekoliko nedelja svakodnevnog boravka u tom prostoru, osetićete kako blagotvorni mir boji njegovu atmosferu.**

### **Šta očekivati u hipnotičkom snu**

**Kada uđete u stanje duboke relaksacije, može se desiti da telo osetite kao veoma teško, kao da je, od prevelike težine, utonulo u pod. Takođe možete osetiti nešto potpuno suprotno- kao da vam je telo veoma lagano i lebdi ka tavanici. Moguće je da vam postane veoma toplo. Ako osetite jaku vrelinu, to je veoma dobro. To znači da ste u blizini isceljujuće energije. Možda primetite senzacije peckanja ili koncentrične talase elektriciteta, kako se šire vašim bićem. Neki ljudi imaju sposobnost da, kada zatvore oči, vide boje. Drugi se osećaju kao da su preplavljeni svetlom. Možete imati doživljaj da se vrtite oko svoje ose. Svaki od ovih doživljaja je uobičajen. Nema jednog, "pravog" načina.**

**Dok radite vežbu duboke relaksacije, možete postati svesni tenzije ili bola koji zadržavate u telu, a to se oseća na sličan način kao upaljenost mišića, posle vežbanja u teretani. Osvestite svaku bolnu senzaciju. To što ćete doživeti diskomfor će često, ukloniti bol.**

**Ako potiskujete emociju, ona će verovatno "izroniti" tako, da ćete je postati svesni. Za vreme hipnotičkog transa, neki osete tugu ili, čak, gnev. Ako, u stanju relaksiranosti, doživite emociju, dozvolite da vas prožme i onda je pustite da ode. To što ćete doživeti emociju, oslobodiće je.**

**Neki ne mogu da se opuste, osećajući neprijatnost, dok im um neprestano reguje na sve i svašta. Ako shvatite da vam se to dešava, budite strpljivi. Moraćete**

**da vežbate postizanje dubokog opuštanja. Možda ćete osetiti potrebu da smanjite unos kafe i šećera. Preporučujem uzimanje časova joge ili tai čija ili duboko disanje. Učestvujte u svakoj aktivnosti koja pomaže da postignete usredsređenost. Te prakse će dovesti do toga da ovladate umom i sa većom lakoćom otputujete do izmenjenih stanja svesti.**

## **Vežba relaksacije**

**Pre nego što počnete da vežbate sledeće relaksacione tehnike, postarajte se vam zaista bude udobno. Dobro je da zaštitite donji deo kičme, tako što ćete, dok ležite na leđima, staviti mali jastuk ispod kolena. Proverite da li vam je dovoljno toplo. Temperatura tela se spušta dok padate u hipnotički san, tako da vam, čak, može postati hladno. Pokrijte se prekrivačem ili toplim ćebetom.**

**Odvojte deset minuta za ovu vežbu. Možete je snimiti na kasetu, praveći jednominutnu pauzu između svake instrukcije. Učinite sledeće:**

- Ležite na leđa, sa rukama smeštenim pored tela i dlanovima okrenutim nagore.**
- Osetite kako vas moćni talas opuštenosti preplavljuje, od nožnih prstiju. Osetite kako talas putuje vašim risom, niz pete ili kroz tabane.**
- Talas opuštenosti napreduje prema listovima i produžava u kolena.**
- Potpuno opustite butine.**
- Opustite pelvis, kukove i predeo krsta.**
- Opustite torzo i grudni koš.**
- Opustite sve mišiće u ramenima i vratu.**
- Opustite ruke i šake. Neka se dlanovi i prsti slobodno ispruže.**
- Opustite sve mišiće lica.**
- Opustite sve mišiće oka.**
- Celo telo je opušteno.**

- **Uživajte u prijatnim senzacijama potpune opuštenosti.**

**Ovu vežbu praktikujte najmanje jednom dnevno i život će vam se promeniti. Bez po muke ćete se osloboditi stresa i tenzije i osetiti više mira i zadovoljstva. Beležite proces, zapisujete sve u dnevnik. Za vrlo kratno vreme doživete napredak.**

### **Budite receptivni**

**Fizički svet doživljavate uz pomoć pet čula: ukusa, dodira, vida, mirisa i sluha. Uz pomoć ovih sposobnosti stupate u interakciju sa okruženjem. u stanju ste da kažete da li nešto izgleda dobro, ima loš ukus ili zvuči prijatno. Međutim, svako čulo poseduje čitavu lepezu doživljajnih finesa. Ako želite da povećate sopstvenu senzitivnost, moraćete da istančate čula.**

**Stručnjak za kvalitet vina usvršava doživljaj na nepcu. U jednom gutljajčiću, on u vinu koje testira otkriva nijansu začina, aromu čokolade ili suptilnu ukus nane. Ljudi sa neistreniranim osećajem ukusa nisu u stanju da razlikuju "Božole" od "Kaberne"-a.**

**Umetnici neguju oko, uočavajući fine razlike boje i stila. Nakon posmatranja jednog portreta, na primer, u stanju su da kažu da li je boja kože topla ili hladna. Ljudi laičkog oka će isti prostor videti samo kao onaj boje mesa.**

**Muzičari usavrše sluh. Znaju da li "falširate", da li pevate u pogrešnom ključu ili mimo tempa. Neko sa neistančanim uvom će, pak, samo osetiti da nešto zvuči čudno.**

**Poznavaoci parfema razvijaju osećaj za mirise i "imaju nos" da kažu da li jedan miris predstavlja mešavinu jasmina i ruže ili nerolija i sandalovine, dok običan čovek, možda, neće uočiti razliku između mirisa prave ruže i veštačkog ružinog mirisa.**

**Maseri usavrše perceptivni dodir. Osetljivim prstima vam mogu otkriti čvorove u ramenima, koje će potom**

razbiti. Bez obuke, većina ljudi nije u stanju da oseti razliku između košulje načinjene od poliestera i one od svile.

Shvatate šta želim da kažem? To što ćete raditi na istančavanju čula rezultovaće kvalitetnijim doživljajem života. Nema ničeg lošeg ako ne razlikujete poliester od svile. To što dajete prednost brznoj u odnosu na gurmansku hranu ne čini vas lošom osobom. Međutim, posebnu punoću možete osetiti samo ako su vam čula istančana i negovana, tako da ste u stanju da osetete fineze.

Moguće je da vam je jedno čulo razvijenije od drugog. Čulo ukusa vam može biti istančanije u odnosu na manje rafinirane taktilne osećaje. Možete imati negovano uvo, ali ne i perfekciju vizuelnog uočavanja- ili obratno. Isto važi i za *intuitivne osećaje*.

Dok *spoljni* svet doživljavamo fizičkim čulima, dotle *unutrašnji* svet spoznajemo intuitivnim osećajima. Sećamo se prošlih života i primamo informacije od višeg bića uglavnom uz pomoć sledećih sposobnosti:

- Vidovosti, koja označava sposobnost da se unapred vidi.
- Prekognicije, koja označava sposobnost da se jasno unapred zna.
- Predosećanja, koje označava sposobnost da se unapred jasno oseća.

Slično stepenu, do kojeg smo istančali fizička čula, svi smo do izvesne mere, razvili i intuitivne osećaje. U radionica koje vodim, pre nego što se izvede regresija u prošli život, zamolim učesnike da zamisle svoje kuhinje. Tako svima pružim priliku da oprobaju intuitivne osećaje i odrede do koje mere su im oni razvijeni.

Kako je većina ljudi sklona vizualizaciji, tako im je vidovitost najviše razvijena. Skoro svi mogu zatvoriti oči i jasno dozvati sliku svoje kuhinje. Mogu je tako videti sa svim detaljima i u boji, kao da gledaju fotografiju. Kada ovi ljudi, za vreme hipnotičkog transa, treba da prime poruku, ona će im doći u vidu slike.

**Neki ljudi, međutim, nisu u stanju da vizualizuju. Na primer, kad pokušaju da zatvorenih očuju zamisle kuhinju, jedino što im se ukazuje je gusti mrak. Oni sa sposobnošću prekognicije, primaju informacije od višeg bića u vidu osećaja da nešto poznaju- u ovom slučaju, svoju kuhinju. Ako, čim telefon zazvoni i ne pogledavši identifikaciju poziva na telefonskom aparatu, znate ko vas zove, to znači da imate i koristite prekognitivni intuitivni osećaj.**

**Drugi imaju sposobnost predosećanja, veruju svom predosećaju ili osećaju "iz stomaka". U svakodnevnom životu, ti ljudi su saosećajni i obično mogu reći o čemu drugi razmišljaju i kakvog su raspoloženja. Kada pokušaju da zamisle svoju kuhinju, stigne im osećaj, a tek onda možda slika. Može im biti nemoguće da vizualizuju sećanje iz prošlog života. Umesto toga, u telu im se može javiti osećaj.**

**Drugi intuitivni osećaji, koji su manje uobičajeni, podrazumevaju predviđanje ukusa- sposobnost da se supstanca proba, a da se nije stavila u usta, zatim predviđanje zvuka- sposobnost da se spiritualne poruke prime kroz pesme ili zvuke, predviđanje mirisa- sposobnost da se oseti miris koji dolazi iz spiritualnih reljefata i predviđanje dodira, takođe nazvano psihometrija- sposobnost da držanjem objekta saznaju informacije o njemu, njegovom vlasniku ili njegovoj prošlosti.**

**Retki su slučajevi kada su, tokom regresije u prošle živote, zabeležena iskustva prijema informacija mirisom, a znam za samo dva slučaja kada se regresija doživela kroz osećanje ukusa. Jedna žena se setila kako je bila Eskimka, pa je sve vreme regresije osećala ukus ribe u ustima. Drugi klijent se setio kako je bio invalid, koji je prosio na ulicama Hong Konga i ostio je ukus onoga, za šta je verovao, da je bio opijum.**



## Vaša jedinstvenost

**Svako ima svoj, jedinstveni doživljaj povratka u prošli život. Intuitivni osećaji su nam razvijeni na različitim nivoima, tako da informacije, koje šalje unutrašnje biće, otkrivamo različitim intuitivnim sposobnostima.**

**Marti, kojeg sam pvela na putovanje do prošlog života tokom konferencije "Novog doba" ("New Age"), predstavlja primer kako se, tokom regresije, pokreću različiti nivoi intuitivnih osećaja. Marti je bio stidljiv i pričao je tiho. Uvek kada bi pokušao da kaže svoja uverenja i ideje, doživljavao je napad anksioznosti. Srce bi počelo da mu divlje tuče, a dlanovi bi postali vlažni.**

**Kada je skliznuo u stanje duboke relaksacije, Marti je krenuo na hipnotičko putovanje, hiljadama godina unazad. Dok je boravio u hipnotičkom snu, *video* je sebe kao muškarca, odevenog u dugu, belu odoru. Stajao je na sred pijace pod otvorenim nebom, u centru gradića, negde na Bliskom Istoku (vidovitost). Takođe je *znao* da je sveštenik i da je putovao od grada do grada (prekognicija).**

**Kada sam zatražila da pređe na izvor problema, rekao je: "Vidim da sam okružen ruljom gnevni ljudi."**

**Tada je imao *emocionalnu* reakciju- straha- i počeo da ubrzano diše. Uzviknuo je u stanju preplašenosti: "Gađaju me kamenjem!"**

**Kada sam ga upitala šta se dešava, odgovorio je. "Boli me ceo grudni koš. Kao da su mi sva rebra polomljena." Marti je *osetio* da mu je desna strana grudnog koša polomljena (predosećanje). To nije mogao videti.**

**Rekla sam Martiju da oslobodi sećanje na traumatičnu smrt tako što će zamisliti kako mu se velika stena, podiže sa grudi. Dok se stena podizala put neba, Marti je sa velikim olakšanjem uzdahnuo.**

**Tokom regresije, Marti nije otkrio dugačku i detaljnu priču o prošlom životu. Nije saznao svoje prošlo ime,**

tačnu godinu ili mesto gde je živeo. Umesto toga, primio je nekoliko impresija, koje su dovele do snažnog preokreta u njegovoj moći izražavanja.

Marti je doživeo neposrednu, trenutnu transformaciju. U nastavku konferencije, puno ljudi je komentarisalo njegov promenjeni izgled. Na predavanjima je češće dizao ruku, javljajući se za komentar. Kada bi bio prozvan, mogao je d govori slobodno, sa lakoćom.

### **Istančavanje intuitivnih osećaja**

Kao što možete istančati fizička čula, tako možete izoštriti unutrašnje sposobnosti, vaše intuitivne osećaje. Možete naučiti da "tonirate" te "mišiće", da radite na njima! Ne zaboravite, kada niste u kondiciji, ne počinjete da vežbate podižući najteže tegove, jer biste se time najverovatnije suviše napregli i frustrirali, poništivši smisao svega što ste započeli. Počinjete podižući lakše tegove, sve dok ne ojačate i očvrstnete. Tada prelazite na teže tegove. Ojačavanje intuitivnih osećaja zahteva puno prakse i strpljenja.

Kristal vam može pomoći da lakše doprete do mudrosti duše. Pojedinačni, izbrušeni kvarcni kristal, smešten na čelo, u smeru nadole, može povećati sposobnost vizualizacije. Ako kristal držite u ruci, dok meditirate, to može pojačati meditativni doživljaj.

### **Cvetne esencije, biljke i kristali koji poboljšavaju intuitivne moći**

Ako želite da pospešite proces isceljenja, pokušajte da radite sa nekim od sledećih elementa:

- **\*Cvetna esencija jedne vrste pelena (engl. Mugwort, lat. Artemisia vulgaris) : pojačava sposobnost intuicije (spavanje na jastuku, sa ispunom od osušenih listova ove biljke, može povećati sposobnost pamćenja snova).**

- **\*Cvetna esencija belog kestena (engl. White chestnut, lat. Aesculus hippocastanum):** umiruje um.
- **Kristal mesečevog kamena:** nošenje ovog kamena povećava intuitivnu receptivnost.
- **Kvarcni kristal:** kada ga stavite ispod jastuka, pomaže da, u toku sna, podsvest razrešava probleme.

(\*Kako nije moguće dati srpski prevod naziva svih cvetova, njihova imena će ostati zadržana na engleskom i latinskom, prim. prev)

### **Vežba otkrivanja svopstvenih intuitivnih osećaja**

**Prvi korak u iskustvu povratka u prošli doživljaj sastoji se u otkrivanju koji je vaš najjači intuitivni osećaj, a on je najverovatnije u vezi sa načinom na koji uobičajeno primete informacije. Da li ste više vizuelni tip ili neko, kome je bliža prekognitivnost ili, pak, svet oko sebe, prvenstveno osećate? Koristite dnevnik kako biste učvrstili doživljaje i iskustva.**

**Ovu jednostavnu vežbu možete snimiti na kasetofon, tako da je vremenom lakše ponavljate i usavršite. U tom slučaju odvojte tri minuta, koliko je potrebno da izvedete celu vizualizaciju. Govorite polako i nežno, praveći kratke pauze iza svake rečenice.**

**Organizujte se tako da vas niko ne uznemirava i ne prekida. Zaboravite na sve brige. Otiđite na posvećeno mesto, koje ste stvorili. Ako je noć, prigušite svetla. Ako je dan, navucite zastore. Zapalite sveću ili mirišljavi štapić, tako ćete stvoriti atmosferu mira. Pustite da svira nežna melodija i to će stvoriti osećaj spokoja.**

***Zauzmite udoban položaj u posvećenom prostoru. Zatvorite oči i udahnite duboko. Uradite tehniku relaksacije tela. Osetite kako vam se dah kreće kroz telo, kao nežni talas. Kad udišete, unosite mir. Kada izdišete, oslobađate se tenzije. Udahnite, primajući u sebe***

***opuštenost. Izdahnite, oslobađajući još malo tenzije. Nastavite sa dubokim disanjem još minut ili dva.***

***Zatvorenih očiju, dozovite u um svoju sadašnju kuhinju. Spustite pogled prema podu. Od kakvih materijala je napravljen? Šta osećate dok ga dodirujete golim stopalima? Kakva je temperatura u prostoriji? Šta osećate dok vam vazduh dodiruje kožu? Koje boje su zidovi? Da li čujete neke zvuke? Da li primećujete mirise? Zapazite sudoperu. Ima li sudova u njoj? Da li je, možda, prazna? Pođite do nje i dodirnite nešto, što vam privlači pažnju. Šta osećate pri tom dodiru?***

***Sada pustite da sve ode. Povratite osećaj boravka u sobi kojoj se, zapravo, nalazite. Osetite svoje telo. Polako otvorite oči i vratite se u sadašnjost.***

**Zapištite ovo iskustvo, odgovarajući na nekoliko pitanja u dnevniku. Kako je izgledao vaš intuitivni doživljaj?**

- **Da li je vaša kuhinja bila u formi slike? Ako jeste, skicirajte je, čak iako mislite da ne znate da crtate. Možete li videti detalje?**
- **Da li ste uspeali da uočite da li je bilo sudova u sudoperi ili ne?**
- **Da li ste приметили boje?**
- **Da li ste imali osećaj kao da, zapravo, posmatrate film o vašoj kuhinji?**

**Kakvo je bilo vaše iskustvo predosećanja?**

- **Da li ste mogli da osetite dodir vazduha i vaše kože ili poda i golih stopala?**
- **Koji predmeti su vam privukli pažnju? Da li ste ih dotakli? Šta ste tada osetili?**
- **Zapišite svaki telesni osećaj koji ste doživeli.**
- **Da li ste imali osećaj kao da zaista stojite u svojoj kuhinji?**
- **Da li ste приметили bilo kakve zvuke ili mirise?**

## **Kakvo je bilo vaše iskustvo prekognicije?**

- **Da li se desilo to, da niste uspeli da vidite ili osetite bilo šta u kuhinji, već ste jednostavno *znali* boju zidova, temperaturu prostorije i to, da li je bilo sudova u sudoperi?**
- **Da li se desilo to, da niste uspeli da vidite ili osetite određeni predmet, ali ste znali šta je bio taj predmet?**
- **Da li ste se osećali kao da u svojoj kuhinji lebdite?**

## **Kakvo je bilo vaše ukupno iskustvo?**

- **Da li ste otišli u kuhinju, koja vam nije bila poznata?**
- **Da li ste posetili više od jedne kuhinje?**
- **Zapišite svaku emociju koju ste doživeli sećajući se svoje kuhinje.**
- **Da li su vam se vratile uspomene iz detinjstva? Ako jesu, da li vam to vaše više biće poručuje da postoji nešto, čega treba da se oslobodite?**
- **Da li ste skloniji vizuelnom, kognitivnom ili osećanjima?**

**Većina ljudi percipira kombinujući vizuelno, kognitivno i osećanja. Sve što doživljavate, u redu je.**

**Ponekad, posle ove jednostavne vežbe, ljudi počnu da obrađuju uspomene iz detinjstva. Dok sam vodila jednu grupnu sesiju, zamolila sam učesnike da iznesu svoje doživljaje. Jedan muškarac se setio kuhinje svog detinjstva. Porodica mu je bila veoma siromašna i oči su mu se punile suzama, dok je puštao da bolne uspomene ožive. Žena sa problemom gojaznosti, otkrila je da biti u kuhinji nije tako prijatno. Tokom vežbe iz nje su izbijali gnev i anksioznost, a ona je shvatila da bi svaki put, kada bi bila nervozna i u brigama, opsedala frižider. Neki odlaze u kuhinje iz prošlih života. Jedna žena setila se kuhinje u drvenoj kolibi bez vodovodnih instalacija. Nijednu takvu kuhinju nije videla u ovom životu.**

**Praktikujte zamišljanje svoje kuhinje kako biste se navikli da "jačate svoje intuitivne mišiće". Ova vežba će vas pripremiti da otkrijete što više informacija dok budete boravili u hipnotičkom transu, kao i da vizualizujete oslobađanje od problema. Verujte sopstvenim doživljajima, dok ovladavate pravilima kretanja u svom unutrašnjem svetu.**

### **Vežba predosećanja**

**Iako mnogo ljudi misli da im je najrazvijeniji intuitivniji osećaj vidovitosti, ako dođete do zaključka da vam je najsnažniji osećaj da *osećate*, to znači da vas odlikuje sposobnost predosećanja. Osećanja "iz stomaka" imaju jaku kinestetičku komponentu. Kada je ovaj intuitivni osećaj na delu, negde u telu se može pojaviti fizička senzacija ili, pak, možete biti potaknuti na emotivni odgovor. Iako se naziva "osećaj iz stomaka", ovaj intuitivni doživljaj ne mora biti lociran u trušnoj duplji. Doživljaj predosećanja može se nalaziti na drugom mestu u telu. Da biste otkrili koji deo tela vam je najreceptivniji za intuitivne stimuluse, uradite ovu vežbu:**

- Setite se kada ste doživeli predosećanje. Možda se to desilo kada ste nekoga po prvi put upoznali. Možda ste imali dobar osećaj dok ste se rukovali, a ta osoba se, zaista, kasnije pokazala kao dobar prijatelj.**
- Setite se sebe tog trenutka. Kako ste izgledali? Kako ste zvučali? Koje fizičke senzacije ste osećali u telu? Koje emocije ste doživljavali?**

**Što ste precizniji u opisu fizičkih znakova, koji su pratili doživljaj predosećanja, to će vam biti lakše da se, u budućnosti, sa poverenjem oslonite na tu sposobnost.**

### **Vizualizujte blagostanje**

**Sada, kada ste definisali namere, naučili da se opustite i otkrili kakao da budete receptivni za vreme hipnotičkog sna, sledeći korak sastoji se u tome da naučite kako da budete aktivno kreativni u odnosu na svoj um, koristeći vizualizaciju.**

**Vizualizacija će vam omogućiti da se oslobodite karmičkih prepreka ili energetskih blokova, koji su u vezi sa duševnim problemima. Ti blokovi se sastoje od potisnutih i zaboravljenih negativnih misli i emocija u vezi sa prošlim iskustvima.**

**Kada ne prevaziđemo bol, gnev, mržnju ili strah i ne pretvorimo ih u ljubav i opraštanje, tada potisnemo i osujetimo energiju, koja treba da bude slobodna i pokretna. Ona tada ostaje zarobljena u energetskom polju. Kada ne iscelimo bol, potisnute misli i osude stapaju se u auto-saboterske stavove i automatske odgovore. Blokovi često podrazumevaju telesne senzacije kao što su tenzije, stezanja ili bol.**

**Na primer, pretpostavimo da otkrijeta da vas partner vara. Umesto da radite na rasvetljavanju problema, vi nikada ne progovorite ni reč sa njim- ili njom. Ne opraštajući, ostajete zarobljeni u gnevu. Donosite odluku da nikada više ne zavolite. Deset godina kasnije, zatičete sebe kao osobu bez partnera, usamljenu u stalnom čekanju da neko ušeta u njen život. Desilo se, eto, da ste u međuvremenu, dobili nekih deset kilograma više, koji su vam se "udobno smestili" oko trbuha, stvorivši zaštitni "pojas". Tokom godina pojavio se i problem sa varenjem. Pitate se zašto ne možete nikoga da privučete, iako se družite i izlazite, a potražili ste i pomoć agencije za usamljena srca. Ne izgleda izvesno da ćete sresti bilo koga, zato što ste zaboravili da ste nekada davno doneli odluku da nećete voleti. Ova forma misli leži duboku u vama, ukorenjena u bolu doživljene izdaje, ojačana strahom od toga da ikada ikome ponovo dozvolite da vas upozna na intiman način, bez ograde. Bez stvarnog saznanja o tome, zakopali ste gnev, strah i bol- u predeo oko stomaka.**

**Blokovi mogu biti mali ili veliki, u zavisnosti od veličine problema. Problemi u vezi sa traumama ili zlostavljanjem traže više vremena da bi se iscelili. Često se takve prepreke dodatno uvećavaju, iz života u život, sve dok ne postanemo sposobni da se uhvatimo da u koštac sa njima oslobodimo ih se.**

**Svaka sesija isecljenja izgleda drugačije. Nekada je prijatna i puna razdraganosti. Druge sesije nose težinu i dubinu.**

**Osnovna stvar u vizualizaciji je fokusirati um, jer se na taj način povećava mogućnost koncentracije. Ova tehnika je korisna u svakom aspektu života. Ako je razvijete, brže ćete ispunjavati zadatke, raspodeljujući pažnju na jednu po jednu stvar, tako da vas pritom ne ometaju razni okolni distraktori. Sledeće četiri vežbe vizualizacije ne bi trebalo da traju više od pet minuta.**

### **Vizualizacija naknadne slike**

**Sedite uspravno, u udobnoj stolici, prethodno zamračite sobu. Postavite sveću u nivou očiju, oko pola metra ispred sebe. Zurite u plamen sveće, ne skidajući pogled s njega nekoliko minuta. Kada zatvorite oči, u unutrašnjem vidnom polju, još uvek ćete moći da vidite plamen. Narednih minut-dva ostanite usredsređeni na ovu naknadnu sliku, posmatrajte je. Vežbajte sve dok ne budete u stanju da, iza zatvorenih očiju, zadržite sliku sveće pet minuta. Vodite evidenciju o tome kako napredujete, zapisujte sve u dnevnik.**

### **Vizualizacija tarot karte**

**Kupite špil RajderVejtovih tarot karata. Izvadite kartu koja se zove "Mag". Sedite uspravno, ispravljene kičme i položite kartu na sto, ispred sebe. Usredsredite se na nju. "Upijte" celu sliku- boje, figuru, ruže i ljiljane u bašti i sto. Zatvorite oči i proverite koliko elementa karte možete da "dozovete" u prostor iza zatvorenih očiju.**



**Vežbajte, sve dok ne budete mogli da, na ovaj način, jasno vidite svaki detalj karte.**

**Kada usavršite veštinu kreativnog vizualizovanja, tada postaje važno da naučite kako se slike rastapaju. Praktikuju sledeću vežbu, sve dok ne postignete lakoću u njenom izvođenju.**

### **Vizualizacija uništavanja slike**

**Sedite uspravno, na stolici. Proverite da li vam je kičma potpuno prava. Zamislite belu ružu, koja se nalazi u balonu ružičastog svetla, koji lebdi ispred vas, na udaljenosti od oko pola metra. Kada uspete da ga vizualizujete, zamislite potom da balon nestaje. Vežbajte stvaranje i uništavanje te slike svakog dana, odvajajući oko pet minuta, sve dok ne razvijete sposobnost da je radite s lakoćom.**

**Kada budete u stanju da kreativno vizualizujete i dematerijalizujete slike, moćićete da reprogramirate svoju svest. Ova tehnika će vam pomoći da uklonite negativne obrasce i implementirate nove, pozitivne misli.**

### **Vizualizacija karmičkog isceljenja**

**Sada, kada možete da vizualizujete stvaranje i nestajanje slika, spremni ste da primenite formulu, koja će omogućiti uklanjanje karmičke prepreke ili energetskog bloka.**

- **Dok se nalazite u stanju duboke relaksacije, pažljivo ispitajte kako se osećate u svom telu, prelazeći pažljivo sa jednog dela tela na drugi.**
- **Primerite svako stezanje, bol ili osećaj težine.**
- **Telesnoj senzaciji pridodajte sliku. Da li imate doživljaj kao da vam je u grudima olovna kugla? Delić gume za žvakanje u grlu? Vulkanska erupcija u stomaku? Odredite tačnu sliku za svaku senzaciju.**
- **Koje je boje ta predstava? Kakve je težine? Od kakvog je materijala?**

- **Kada ste telesnoj senzaciji odredili boju, oblik, težinu i supstancu od koje je napravljena, spremni ste i da tu sliku uništite.**

**Sada donesite odluku da želite da se otarasite slike, koju ste napravili. Budite kreativni. Možete vizualizovati Marsovce, koji je odnose u svemir ili kako nestaje u eksploziji. Možete vizualizovati kako je jede vaš omiljeni lik iz crtanog filma. *Veoma je važno da uništite sliku svog energetskog bloka.***

**Kada nestane vizualizovana predstava, morate je zameniti belom svetlošću. Taj prostor, unutar svog tela, ispunite univerzalnom ljubavlju. U ovoj fazi ponekad variram različite boje, ali to pripada naprednijim tehnikama. Biće dovoljno da radite sa osnovnim, belim svetlom.**

**Kada dovršite vizualizaciju svetla, vreme je da upotrebite afirmaciju. Afirmacije su pozitivne misli, sugestije koje ponavljate sebi- svojoj podsvesti. Mogu pomoći da ostvarite ciljeve, da menjajuć stavove, negativne misli zamenite pozitivnim. Svaku misao možete pretvoriti u afirmaciju. Na primer, "Nisam dovoljno dobar/ dobra", se može promeniti u "Sa mnom, takvim kakav/ takvom kakva sam, je sve u savršenom redu." Na kraju svake meditacije dobićete instrukciju da koristite ovu tehniku, jer ona pomaže isceljenje i transformaciju. Dobićete sugestije u vezi sa afirmacijama na kraju svake meditacije, ali vi ih se ne morate pridržavati, ukoliko osmislite sopstvene.**

## **Terapija cvetnim esencijama**

**Krajnji korak u procesu karmičkog isceljenja sastoji se u uzimanju cvetnih esencija mesec dana, da biste učvrstili rezultate isceljenja. Uzimanje cvetnih esencija nije apsolutno neophodno, ali mi iskustvo govori da ono povećava moć transformacije.**

**Cvetovi se oduvek koriste da bi izrazili emocije. Nezaobilazni su na venčanjima, proslavama i odmorima,**

**kada nam pomažu da izrazimo radost. Slanje cveća na dan Sv. Valentina, označava poruku ljubavi, a lično uručeni buket cveća, izvinjenje. Cveće u vazi, pored kreveta u bolničkoj sobi, prenosi želju za brzim oporavkom. Venac, sa kojim dolazimo na sahranu, znači da saučestvujemo sa ožalošćenima.**

**Dr Edvard Bah, britanski lekar i naučnik, otkrio je da neki cvetovi pospešuju određena emocionalna i mentalna stanja. Potencijal isceljenja nalazi se u suptilnoj energiji cvetova. Komercijalne cvetne esencije sadrže infinitezimalnu, beskarajno malu količinu biljnog materijala. Cvetovi se beru na vrhuncu perioda cvetanja i stavljaju u stakleni sud sa destilovanom vodom, gde se drže oko tri sata, izloženi sunčevoj svetlosti. Cvetovi se tada uklanjaju, a preostala voda se čuva u rakiji. Molekularna struktura vode je ispunjena vibracionom esencijom cvetova, u nju je "utisnut" njihov obrazac duše. Na taj način dolazimo do "potpisa" određenog cveta ili biljke, koji je lekovit.**

**Cvetne esencije mogu unaprediti unutrašnje doživljaje, pomoći u oslobađanju od emocionalne traume i destruktivnih obrazaca mišljenja i ublažiti ili ukloniti druge probleme, poput neodlučnosti, straha, mentalne iscrpljenosti ili osećaja beznađa. Neškodljivi su i ne stvaraju zavisnost, mogu se koristiti sa drugim lekovima. Uputnije je uzimati manje količine cvetnih esencija tokom dužeg perioda, nego ih uzeti sve od jednom. Dve kapi, četiri puta dnevno predstavlja uobičajenu dozu. Esencije se uzimaju pod jezik, u čaši vode ili se utrljaju iza ušnih resica.**

**Cvetne esencije su postale tako popularne, da su poslednjih godina, osim "Bach Flowers", počele da ih proizvode i mnoge novonastale kompanije. Svako poglavlje prati lista predloženih cvetnih esencija, a spisak izvora se nalazi u dodatku na kraju.**

**Zaključak**

**Pošto ste naučili osnovne tehnike karmičkog isceljenja- da definišete nameru, opustite se, budete receptivni, vizualizujete dobrostanje i uzimate cvetne esencije- možete početi sa istraživanjem kako karma operiše u vašem životu. Ako se nikada ranije niste bavili sličnim istraživanjem, budite strpljivi. Kada usvršite izvođenje vežbi opuštanja, koncentracije i vizualizacije, život će vam se unaprediti, makar i ne doživeli ikustvo prošlog života. Vežbom ćete postići savršenstvo. Ako odvojite dovoljno vremena za rad na sebi, napori će biti nagrađeni. U sledećm poglavlju ćete naučiti kako da otkrijete karmičke blokove, detektujete nerazrešene duševne probleme i odpočnete proces isceljenja.**

**(...)**