

Sadržaj:

Uvod: Kako je zaživela terapija simbolima?

- 1. Koje probleme možete rešiti terapijom simbolima, i kakve rezultate možete očekivati?***
- 2. Ko sve može raditi sa terapijom simbolima?***
- 3. Kako funkcioniše terapija simbolima?***
- 4. Definišite vaš problem***
- 5. Izmerite vašu patnju***
- 6. Potpuno se opustite***
- 7. Otvorite se ka vašoj Višoj svesti.***
- 8. Istražite vaš životni put***
- 9. Zatražite vaš simbol za lečenje***
- 10. Udišite vaš simbol za lečenje***
- 11. Zatražite vaš problemski simbol***
- 12. Radite dve nedelje sa vašim simbolom za lečenje***
- 13. Dobijte odgovor, kako napredujete***
- 14. Pređite kompleksnije probleme***
- 15. Postignite maksimalne rezultate***
- 16. Radite uporedo sa nekoliko simbola za lečenje***
- 17. Zadržite blagostanje u svim oblastima vašeg života***
- 18. Načini poboljšanja putem terapije simbolima***
- 19. Konačni simbol za lečenje***
- 20. Izvođenje terapije simbolima za druge***
- 21. Specifični problemi kod terapije simbolima, i kako da ih rešite***

22. Cela praksa terapije simbolima

23. Prenošnje terapije simbolima na druge

Index

Uvod

Kako je zaživela terapija simbolima?

Pre četiri godine, imala sam iskustvo koje je zauvek promenilo moj život. Sedela sam u privatnom svetilištu mog učitelja Budizma i pokušavala da slušam šta govori. Ali, nisam mogla da se skoncentrišem, jer sam se iznutra borila sa emotivnim problemom, koji me je pratio veći deo mog života. Kao što sam i ranije često radila, pomolila sam se jako za pomoć - i evo pogledajte- ovog puta je moja molitva uslišena. Iznenada mi se u glavi pojavila metoda terapije simbolima. Bila je tako jasna i razrađena da sam pretpostavila da sam o njoj čitala u nekoj knjizi i da se sada samo prisećam. U mesecima koji su usledili, koristila sam ovu metodu da sa uspehom rešim moj emotivni problem, koji me je pratio celog života, kao i mnoge druge ,manje probleme takođe.

Onda sam predstavila ovu metodu mojim prijateljima i porodici, a kasnije i mojim pacijentima. Pažljivo sam posmatrala njihove individualne procese i pitala sam ih sve da izmere svoj uspeh na skali. Rezultati su bili ogromni.

Svaka osoba, koja je koristila ovu metodu, imala je značajan napredak po pitanju svojih problema. Izgleda da terapija simbolima ima moć da reši svačije probleme na jedan veoma jednostavan način.

Kada se osvrnem iza sebe, izgleda kao da sam duži deo mog života išla ka ovom iskustvu i pripremala se da 'primim' ovu metodu, da je preradim i šta više da je učinim dostupnijom drugim ljudima. Pre trinaest godina, otkrila sam Tibetanski Budizam, koji je poput izgubljenog deteta trčao u naručje svoje majke. Bilo je to pravo iskustvo povratka kući, i ni za trenutak nisam posumnjala da se ne nalazim na najboljem, meni dostupnom, duhovnom putu. Od prvog dana, ja sam posećivala Budistički centar, i meditirala svakog dana bar sat vremena. Praktično sam provela sve moje odmore, u intenzivnom učenju i u institutima za meditaciju, sa poznatim i iskusnim učiteljima, koji su me vodili ovim putem. Tokom godina, u meni se razvila jaka motivacija: Želela sam da stvorim toliko mnogo sreće, spoznaje i ljubavi, tako da mogu da budem od prave koristi drugim ljudima.

Nekoliko godina nakon što sam počela da meditiram, počela sam da radim kao savetnik i psihoterapeut i probala sam da sprovedem moju želju za pomoć drugim ljudima, u delo. Završila sam nekoliko dugih treninga za psihoterapeuta, dobila kvalifikacije, i osetila da je moja sposobnost za pružanje pomoći, značajno porasla. Međutim, i dalje sam osećala jaku želju da nađem psihoterapeutsku tehniku, koja je imala veći efekat u lečenju ljudi od one tehnike sa kojom sam tada radila. Znala sam sam da su moje terapeutske metode imale efekta, jer sam naišla na pozitivne komentare i od mojih pacijenata a i od mojih kolega. Ali, po mom mišljenju, rezultati koje su postizali moji pacijenti, bili su isuviše nepouzdana i proces je trajao isuviše

dugo. Drugim rečima, tipično savetovanje, nije zadovoljilo moju nestrpljivu prirodu. Moja idealna psihoterapeutska metoda bi bila veoma jednostavna. Svi bi mogli da je koriste da pomognu sami sebi i ona bi donela, pouzdane, efikasne rezultate, kad god bi se koristila. Ona bi još i upućivala ljude na večnu istinu, da se bezuslovna sreća može naći jedino kroz duhovni razvoj i buđenje srca koje voli.

Kada sam 'otkrila' terapiju simbolima, nisam imala predstavu da će ona odgovoriti na ovu moju želju u svim njenim aspektima. Tek nakon što su jedna za drugom, osobe koristile ovu metodu, sa zapanjujućim rezultatima, ja sam počela polako da budem ubeđena da mi je dodeljena prava dragocenost. Suština ove metode je da uspostavite kontakt sa vašom Višom svešću, koja je duhovna suština vas samih i čitavog univerzuma. Ljudi daju svojoj Višoj svesti mnoga imena. Zovu je Bog, Boginja, Buda, ili Izvor. Nije važno, koje ime izaberete ili koji duhovni put pratite. Kada koristite terapiju simbolima, to ne predstavlja nikakvu razliku. Takođe možete shvatiti vašu Višu svest, jednostavno kao deo vašeg uma, koji je mnogo mudriji i može mnogo više da voli od vaše svakodnevne svesti, deo koji već zna rešenje za sve vaše probleme. Po mom mišljenju, Viša svest je prosvećeni um, personifikovan u obliku prelepih prosvećenih bića.

Za neke ljude, prisustvo i delanje Više svesti je vrlo očigledno i veličanstveno, ali za mnoge ljude i nije. Čak i ako prate religijski put, oni se pitaju zašto izgleda da Bog ne odgovara na njihove molitve, ili zašto ne mogu da savladaju njihove psiloške prepreke, uprkos posvećenoj meditaciji. Kada smo očajni i nesrećni, izgleda da je čitav univerzum lišen bilo kakvog višeg značenja ili moći.

Suština Više svesti je u nesebičnoj ljubavi, ljubavi koja sadrži sve što postoji. Kada se povežemo sa našom dubokom željom da volimo i kada se otvorimo za mogućnost da je moguća veća ljubav u našem životu, delanje Više svesti nam postaje očiglednije. Videla sam to u mom životu, kao i u životima svih drugih koji su se otvorili ljubavi njihove Više svesti, kao cvet ka suncu. Sve što je potrebno je dečija, nevina želja da se primi ova ljubav, i vera da postoji viša moć, koja nam može doneti ovu ljubav.

Kod većine ljudi, svest o Višoj svesti, raste polako i tiho. Bliži kontakt sa vašom Višom svešću, obično nije neko burno iskustvo. To je više kao rast osećanja duboke, unutrašnje sigurnosti, znanje da ste voljeni i da postoji mogućnost prave sreće u svima nama.

Terapija simbolima će vam pomoći da komunicirate sa vašom Višom svešću i da njenu mudrost i ljubav iskoristite za rešavanje vaših ličnih problema. Ovu pomoć će te dobiti kroz korišćenje simbola. Kada se pravilno gledaju, samo četiri minuta dnevno, ovi simboli imaju neverovatnu moć da transformišu vaše probleme. Oni mogu da dosegnu duboko u vaš nesvesni deo uma i da postavljaju stvari na pravo mesto u korenu problema. Vi i ne morate da znate sve zamršene uzroke vašeg problema. Terapija simbolima je jasno orijentisana na rešavanje problema. Baviti se ovom metodom je potpuno sigurno i može vam značajno smanjiti patnju po pitanju svakog problema, za nekoliko dana ili nedelja. Ovo može zvučati preterano - ali istinito je.

Elenini rezultati su dobar primer koji pokazuju ponekada iznenađujuću transformativnu moć terapije simbolima. Elen je patila od depresije, socio-fobije, i manjka samopouzdanja, skoro čitavog svog života. Išla je i napuštala psihoterapeutska savetovanja i grupe za samo-pomoć u periodu od

preko petnaest godina. Kada smo se upoznale, njeno stanje depresije je bilo bolje ali je i dalje jako patila od socio - fobije i manjka samopouzdanja. Pitala sam je da izmeri svoju patnju na skali od nule do deset (nula, nema patnje uopšte, a deset je potpuna patnja), i ona je odgovorila da je sedam. Ovo je značilo da zaista pati. Elen se složila da proba terapiju simbolima i ja sam je pavela na put potpunog opuštanja. Ona se susrela sa svojom Višom svešću i primila simbol za lečenje u obliku purpurnog dragog kamena. Onda sam joj objasnila, da bi trebalo da zamišlja njen simbol u svom srcu i da iz njega izvuče njegove dobre karakteristike. Međutim, Elen nije bila veoma optimistična.

‘Ne očekujem odmah rezultate’, ozbiljno je rekla.

‘Naravno’, rekla sam. ‘Samo pruži šansu.’

Dve nedelje nakon toga, pričala sam telefonom sa Elen.

‘Sada na skali imam jedan ili dva’, rekla je, ali i dalje nije bila veoma impresionirana. ‘Svakako se osećam bolje’, rekla mi je, ‘ali ne mogu da verujem u simbole. Verovatno se osećam bolje jer sam na odmoru.’

‘Samo ti probaj još dve nedelje’, rekla sam joj smešeci se u sebi. Već sam znala kakva će biti njena reakcija, jer su rezultati terapije simbolima ponekada suviše dobri da bi se u njih verovalo.

Dve nedelje kasnije, Elen je došla na moje savetovanje. ‘Uli, ’rekla je, ‘ja imam nula na skali, a nikada ranije u mom životu nisam imala nula. Odmor je završen i ja sam se čak i jako posvađala sa doktorom moje ćerke. To bi me obično skrhalo. Ali meni je i dalje dobro. Ljuta sam na doktora, ali sam srećna zbog sebe.’

Naravno i Elen i ja smo bile zadovoljne njenim rezultatima. Elen je i dalje bilo dobro. Ponekada su njeni stari strahovi želeli da izbiju na površinu, ali kada bi se setila svog simbola za lečenje, za kratko vreme je mogla da se vrati u njeno pozitivno stanje uma.

Većina problema će se rešiti ovom vežbom, ali terapija simbolima može da deluje i kao katalist. To znači da vas posmatranje vaših simbola za lečenje, može odvesti do osobe koja će vam pomoći, do pronalaženja terapije koja će izlečiti vašu bolest ili do knjige koja će vam objasniti sve ono što vam je potrebno. Cela vaša životna situacija se može promeniti tako da vaš početni problem nestane. Povrh svega ovoga, vi možete koristiti ovu tehniku da istražite sve aspekte vašeg života i da otkrijete da li su oni u skladu sa vašim putem, ka razvoju vašeg najvišeg potencijla, što je vaša Viša svest.

Terapija simbolima je zasnovana na principima Budizma, ali je tehnika sama po sebi nova i jedinstvena. Može je koristiti bilo ko, ko oseća da je njome nadahnut, i ona se neće mešati u praksu neke druge terapije, sistema verovanja ili religiju.

U vreme kada sam 'otkrila' terapiju simbolima, ja sam već decenijama patila od retkog ali dubokog osećaja emotivne povređenosti i tuge, koja je izgledala potpuno nepovezano sa onim što se zapravo događalo u mom životu. Ovaj osećaj jednostavno nije hteo da me napusti, bez obzira na to koliko se moj život popravio sa te spoljašnje strane, i bez obzira na to koliko sam radila na mom unutrašnjem biću uz razne psihoterapeutske metode i intenzivnu budističku meditaciju. Imala sam mnogo veličanstvenih iskustava i duhovnih spoznaja, tokom mojih meditacija, koje su ojačale moj duhovni razvoj, ali tuga bi se često brzo vratila nakon nekog vremena.

Ali, uprkos frustraciji, nešto unutar mene mi je govorilo da je moguće da rešim moj problem, kao što sam rešila i mnoge druge probleme ranije u životu. Moj život se popravio u gotovo svakom pogledu, i ja sam se oslobodila mojih simptoma neurotičnosti, koji su me sputavali. Sa uspehom sam se odvojila od svih onih veza koje su me slabile, i koje su mi donele tako mnogo nesreće. Pronašla sam svoju srodnu dušu i naša obostrana vežba je izgleda otvorila horizont za nas. Radila sam posao koji volim, imala sam dobre prijatelje i sve je bilo dobro, osim mog starog simptoma 'slobodne' tuge. Ovaj problem je bio tako tvrd orah, da sam osetila, da ako ga rešim, da ću moći da izlečim i sebe i moje pacijente od 'bilo čega.' Ja sam tako jako poželela, da moja patnja nije uzaludna, i da ću moći da iskoristim moj problem da otkrijem najdublje principe sopstvenog izlečenja, da bih bila u mogućnosti da pomognem drugima.

Osetila sam da se ova želja ostvarila, i duboko sam zahvalna zbog toga. Verujem da je moja želja da koristim sopstvenu patnju da bih pomogla drugima, bila jedan od glavnih razloga što je moja molitva uslišena, tako što sam 'otkrila' terapiju simbolima. Moj bol je bio baš kao sitan pesak ostrige, koja je konačno napravila lep, dragoceni biser.

Prvi simbol za lečenje, koji sam primila od moje Više svesti, da bih savladala svoju patnju zbog ove tuge, bio je okrugli grm, prekriven ogromnim crvenim cvetovima. Zaista, nisam znala šta to znači, ali sam ga zamišljala svakog dana i svaki put kada bi se moja tuga ponovo pojavila. Bilo je zaista čudno to, kako bi se tuga odjednom smanjila skoro više od pola. Postala sam svesnija toga, koliko često sam radila neke stvari jer sam verovala da su dobre za mene, čak iako mi se nije dopadalo što to radim. Takođe sam postala svesna toga

koliko sam često pokušavala da isforsiram neke stvari, umesto da sam verovala prirodnom toku događaja i da sam se opustila. Postepeno, tokom narednih nekoliko meseci, naučila sam da više verujem sebi, i uz pomoć nekoliko različitih simbola, koji su ukazivali na to, kako se moj proces produbljavao, bilo mi je lakše da se opustim u dubini mog bića, a da se ne mešam više. Tako je nestala moja duga tuga.

Rad sa simbolima, nije bio novina za mene, jer sam radeći kao psihoterapeut, godinama lečila pacijente koristeći terapiju simbolima, koju je razvila Filis Kristal. Njen glavni simbol je napravljen da otkloni poteškoće u vezama i uvek donosi odlične rezultate.

Kada sam probala sopstvenu terapiju simbolima na nekim drugim, manjim problemima, imala sam jako dobre rezultate takođe. Zapanjena i srećna zbog ovoga, počela sam da upoznajem prijatelje i porodicu sa ovom metodom. Oni su isto tako imali odlične rezultate. Tokom ovog perioda, ja sam preradila metodu u njenu konačnu verziju, koristeći svo znanje, koje sam stekla godinama u učenju Budizma i transpersonalne psihoterapije. Ponekada sam imala čudan osećaj, kao da me neka nevidljiva sila vodi u ovom procesu. Na primer, moji simptomi bi ponekada planuli bez nekog jasnog razloga, i ovo me je nateralo da pročitam neku određenu knjigu. Knjiga nije rešila moj problem, ali mi je dala neke važne ideje, koje su mi pomogle da preradim moj pristup terapiji simbolima. Nakon što sam napravila ova poboljšanja, moji simptomi su nestali, isto tako brzo, kako su i došli. Vremenom mi je terapija simbolima, donela stepen sklada, mira i sreće, koju nisam nikada ranije iskusila.

Nakon što smo i prijatelji i ja iskusili sve ove pozitivne rezultate, nisam oklevala u tome da ovu praksu dodam mom psihoterapeutskom repertoaru, u radu sa pacijentima.

Terapija simbolima, se pokazala tako efikasnom, da su se dogodile dve stvari. Prvo, prestala sam sa svim mojim, drugim tehnikama i metodama u korist terapije simbolima. Drugo, vreme koje su pacijenti provodili samnom na terapiji, drastično se smanjilo. Obično bi se osećali 'sređenije' nakon samo nekoliko seansi. Tada bi već i sami naučili tehniku terapije simbolima i pomoć profesionalca im nije više bila potrebna.

Korišćenje terapije simbolima, čini ljude mnogo više nezavisnim. Nije im potrebna pomoć profesionalca u toj meri kao ranije. Ovo je zbog toga, što kroz terapiju simbolima, oni mogu brzo da nauče da se oslone na pomoć sopstvene Više svesti. To je tako jednostavno, da to možete naučiti iz ove knjige i možete i sami vežbati ili uz pomoć prijatelja.

1. Koje probleme možete rešiti terapijom simbolima, i kakve rezultate možete očekivati?

Terapija simbolima je prvobitno razvijena kao metoda transpersonalne psihoterapije, i trebalo je da se koristi za emotivne probleme ili probleme u vezama. Ali, ispostavilo se da terapija simbolima podjednako dobro funkcioniše i sa drugim problemima, kao što su finansijske brige, fizička

oboljenja i duhovne blokade. Ovo su neki od tipičnih problema, koje možete rešiti terapijom simbola:

- *Bes i frustracija*
- *Zabrinutost*
- *Prevelika dominantnost i kontrolisanje drugih*
- *Kompulzivno ponašanje*
- *Zbunjenost*
- *Oštećenje vaše aure*
- *Depresija*
- *Očaj*
- *Blokade energije*
- *Iscrpljenost, umor*
- *Osećaj da vama lako dominiraju i da vas savladavaju*
- *Osećaj traumatizovanosti*
- *Osećaj da vas pritiska odgovornost*
- *Finansijski problemi*
- *Frustracija i problemi vezani za posao*
- *Tuga i bol*
- *Osećaj krivice*
- *Nedostatak poverenja*
- *Nedostatak puta u životu*
- *Spoznaja poteškoća*
- *Usamljenost, osamljivanje*
- *Problemi i stres u međusobnim vezama sa drugima*
- *Problemi u ostvarivanju onoga što želite*

- *Problemi u donošenju odluka*
- *Duševna dominantnost*
- *Fizička oboljenja*
- *Tuga*
- *Seksualni problemi*
- *Šok*
- *Duhovna zbunjenost, duhovne blokade*
- *Stres*
- *Problemi sa težinom*

Većina ljudi korišćenjem ove metode otkrije da se njihovi problemi rešavaju baš na način na koji to čekuju. Ali takođe je važno biti otvoren za nove i neočekivane rezultate. Rešenja u terapiji simbolima dolaze iz vaše Više svesti i njena mudrost vas može upraviti ka nekoj drugoj vrsti ishoda od onog koji ste možda očekivali. Ovo ne mora da bude razočarenje - ponekada možete čak doživeti i malo čudo. Ako koristite ispravno terapiju simbolima, otkrićete, da će vam sigurno umanjiti patnju - na jedan ili drugi način.

Jedna moja pacijentkinja, Val, imala je neverovatno bolan period, više od dvadeset godina. Probala je sve vrste terapija, ali bez uspeha koji bi potrajao, i pomirila se sa činjenicom da mora pije punu šaku analgetika svakog meseca. Val je bila stvarno nadahnuta terapijom simbolima i odmah je počela da je primenjuje. Kada je sledeći put imala mesečni ciklus, osetila je, na njeno iznenađenje, da se njen bol smanjio do te mere, da joj je bio potreban samo jedan analgetik. Ohrabrena ovim uspehom, ona je nastavila sa zamišljanjem simbola, i narednih meseci, analgetici joj nisu bili uopšte potrebni. Za Val je

ovo poboljšanje bilo zapanjujuće, jer nije nikada očekivala da će biti tako lako.

Naravno, ne može se svaka bolest izlečiti, tako što će te te sami izvoditi terapiju simbolima. Ali praksa vam može pomoći da nađete pravog stručnjaka i odgovarajuće lečenje. Terapija simbolima nije zamena za bilo koje medicinsko i psihijatrijsko lečenje, ali može znatno poboljšati efekte dobrog lečenja.

Drugi pacijent, Ron, probao je terapiju simbolima jer je već duže vreme imao problema u vezi sa ženom. To nisu bili veliki problemi - puno malih sitnica, bi bio dobar opis toga - i njihova veza je tekla tako bez nekih značajnih uspona i padova. Kada je Ron probao terapiju simbolima, očekivao je da će se sve jednostavno popraviti. Ali, umesto toga, dogodilo se nešto što je bilo prilično atipično za njega. Iznenada je osetio potrebu da sedne i zaista popriča sa ženom o svim malim problemima i iritacijama, koje su se skupljale godinama - i ova potreba je rasla i rasla. Pričanje o problemima, je bila stvar koju su Ron i njegova žena izbegavali u njihovoj vezi. Oboje su se uvek plašili toga, jer su mislili da bi bilo kakva rasprava mogla da znači kraj veze. Ali na njegovu zaprepašćenost, Ron je primetio da se njegov strah da raspravlja o problemima, značajno smanjio. Pa je tako pitao svoju ženu da priča sa njim, i ona se složila. Njihov razgovor nije bio ni približno tako težak, kako je Ron očekivao, i našli su kompromise, koji su funkcionisali mnogo bolje od njihovih uobičajenih, tihih polu-gundajućij dogovora.

Terapija simbolima, često ima pozitivan efekat na ljude, koji su povezani sa vašim problemom. Ponekada se oni promene na način, za koji nikada niste mislili da je moguć. Ali, važno je primetiti, da ovaj uticaj ne dolazi iz vašeg

uma, sa svim svojim egoističnim potrebama, već da dolazi od Više svesti, koja uvek radi u najvećem interesu svih onih koji su povezani. Ova metoda će vas dovesti do rešenja, koje će smanjiti patnju svih onih koji su povezani, na način koji je najzdraviji za vas i za ljude oko vas. Važno je biti otvoren za mogućnost novog i neočekivanog ishoda. Moć ove metode će biti jako ograničena, ako probate da isplanirate kako bi vas problem trebalo da bude rešen ili kako bi drugi ljudi trebalo da se promene.

Kako je to opisano u Ronovom sličaju, važno je aktivno učestvovati u procesu terapije simbolima. Dok zamišljate vaše simbole za lečenje, potrebno je da mislite i na to šta možete vašom inteligencijom i zdravim razumom da uradite za vaš problem,. Vaša Viša svest će vam pomoći i vodiće vas u ovom procesu i prave ideje će vam dolaziti u glavu. Ali vi ste ti, koji bi trebalo da prate ove ideje i da ih sprovedu u delo.

Sadržaj:

- *Terapija simbolima se može koristiti za skoro svaki problem koji vas muči.*
- *Važno je biti otvoren za nove i neočekivane načine rešavanja vašeg problema.*
- *Trebalo bi da aktivno učestvujete u procesu terapije simbolima, i da sve ideje o tome kako rešiti vaše probleme, sprovedete u delo.*
- *Ljudi koji su povezani sa vašim problemom, mogu se promeniti na neverovatan način, ali te promene nisu uzrokovane uticajem vaše lične*

volje. One su posledica Više svesti, koja uvek deluje u najvećem interesu svih onih koji su uključeni.

2. Ko sve može raditi sa terapijom simbolima?

Najbolja pomoć, koju neko može da pruži ljudima, je da im da efikasnu spravu, koju mogu da iskoriste da sami reše svoje probleme. Terapija simbolima je takva sprava. To je metoda kojom pomažete sami sebi, i koja je nastala zbog ljudi, koji su zainteresovani da na efikasan način reše probleme, uz minimalne troškove, i sa minimalno vremena i energije. U osnovi, svako ko se oseća inspirisanim ovom metodom, može da radi sa njom.

Međutim, primetila sam, da ne žele svi ljudi da reše probleme na tako brz i efikasan način. U mojoj psihoterapeutskoj praksi, iskusila sam mnogo puta da se ljudi mogu veoma vezati za svoje probleme. Na površini oni ostaju pri tome da žele da im bude bolje, ali u stvarnosti su mnogo više zainteresovani za to da me ubede da je njihov problem nerešiv. Ovo ponašanje može izgledati čudno, jer liči na kontradikciju, da ljudi posećuju psihoterapeuta ali da zapravo ne žele da im bude bolje. Ali istina (i nevolja) je da svi mi do određene mere patimo od ovoga. Svi želimo da budemo zdravi i srećni, ali većina nas je neodlučna da na radikalna način preispita svoj način života i da se zaustavi i da zaista napravi promene, koje na početku mogu biti neprijatne. To ne možemo promeniti - takva su ljudska bića. Čak i ako nas naši stavovi i ponašanje vode ka patnji, većini nas je važnije da verujemo da smo u pravu u onome što radimo ili u onome u šta verujemo, nego da priznamo naše greške i da napravimo promene. Neki ljudi se čak i osećaju prilično uvređeno, ako im

kažete da postoji metoda, kojom mogu da se oslobode od problema za veoma kratko vreme, i da nije potrebno da se njihova patnja istražuje do sitnih detalja ili da se o njoj priča satima. Oni reaguju, kao da vi želite da im oduzmete nešto što im je veoma dragoceno. U nekim slučajevima, dogodilo se da su ljudi čak osetili tugu, nakon što su imali veliki uspeh sa terapijom simbolima. 'Zašto sam morao da prođem kroz sve ove godine terapije, kada je sve moglo da bude tako lako? O čemu se tu radilo?' Ja ne mogu da odgovorim na njihova pitanja na drugi način već da sa njima podelim moje osećanje da je terapija simbolima veličanstven dar, koji nam jednostavno nije darovan ranije.

Čudno je, ali ne može se pretpostaviti, da je svako spreman da se oslobodi svoje patnje. Meni izgleda, da je ljudima potrebna određena količina spoznaje, pre nego što budu spremni za metodu koja ima veoma brzo nudi radikalne promene.

Postoji tek nekoliko preduslova za korišćenje terapije simbolima. Prvi je da bi trebalo da imate vere u vašu Višu svest. Ne morate biti duhovna ili religiozna osoba da biste koristili terapiju simbolima ali potrebno je bar da verujete da postoji deo vas koji je u stanju mnogo više da voli i koji je mnogo mudriji od vašeg svakodnevnog ja. Ako ne možete da verujete da imate veličanstven deo sebe, možete da probate da se pretvarate da verujete u to. Na ovaj način možete isprobati terapiju simbolima, i ako deluje, možete razviti iskreniju veru u to.

Ako imate religiozna ili duhovna uverenja, možda će te želeći da mislite na centralnu figuru vaše vere, kad god se pomene Viša svest. To može biti Bog, Boginja, Bogorodica, Izvor ili Buda. Uvek gledajte figure okružene lepom svetlucavom svetlošću. Ne morate da dodajete ništa vašim uverenjima niti da

bilo šta uzimate od njih. Terapija simbolima će koristiti ljubav, mudrost, i snagu vaše religije ili sistema verovanja da bi rešila vaše lične probleme zarad najvišeg dobra svih živih bića.

Drugi preduslov za korišćenje ove metode je da ste disciplinovani i da imate unutrašnji prostor u kom biste mogli da zamislite simbol za lečenje, koji primite od Više svesti. Potrebno je samo dva minuta dva puta dnevno i to se može uraditi u većini situacija, kao na primer, dok ležite u krevetu ili dok radite kućne poslove.

Svake dve nedelje, potrebno vam je pola sata tišine i opuštanja da biste primili nove simbole za slučaj da vam zatrebaju. Dobra je ideja snimiti uputstva za terapiju simbolima, koja su data u 23. poglavlju i slušati ih dok se opušate.

Druga mogućnost je da pitate prijatelja da vas vodi kroz njih. Uputstva su data na takav način, da je većini ljudi veoma lako da zamišljaju njihovu Višu svest i da primaju simbole za lečenje od nje - čak i ako to nikada ranije nisu radili.

Ali uvek postoje oni ljudi koji tvrde da oni ne mogu da vide ništa. Ovaj 'problem' se lako može rešiti, jer je tip vizualizacije, koju je potrebno ostvariti u terapiji simbolima, tako osnovan, da to može svako. Evo kako: Gledajte u mali predmet ispred vas i posmatrajte sve njegove detalje. Sada zatvorite oči i opišite predmet. Ako možete to da uradite, vi možete dovoljno i da vizualizujete, da biste efikasno koristili terapiju simbolima. Nije potrebno da 'vidite' sve tako jasno kao da ga gledate na televiziji. Dovoljno je imati određen osećaj vašeg simbola ili samo 'znati' kako on izgleda.

Neki ljudi se plaše da koriste terapeutske metode, bez pomoći profesionalnog terapeuta, jer se plaše da ova metoda može povratiti uznemirujuća sećanja ili dovesti do krize u lečenju (stvari se pogoršaju, pre nego što sve bude bolje).

Ako imate ove brige, možete ih se osloboditi. Terapija simbolima je sigurna i nema nuspojave. Jedna velika prednost ove metode je to što neće nikada ponovo pokrenuti mučna sećanja ili neki potresan materijal. Vodiće vas ka rešenju problema bez kriza u lečenju i dobićete sve potrebne podatke i pomoć koja vam je potrebna. Ako ste već na lečenju i pokušavate da rešite problem, terapija simbola će to lečenje samo podržati i pojačati njegov efekat, ako je to odgovarajuće lečenje za vas. Ali ako postoji metoda, koja je korisnija za vas, terapija simbolima će vam verovatno pomoći da saznate nešto o tome.

Sadržaj:

- *Terapija simbolima je efikasna tehnika, za ljude koji su zainteresovani da reše svoje probleme uz minimalne troškove i uz minimalno vremena i energije.*
- *Ako želite da radite sa terapijom simbolima, morate da verujete u vašu Višu svest. Vi možete videti vašu Višu svest ili kao centralnu figuru duhovnog puta koji pratite ili jednostavno kao deo vašeg uma, koji mnogo više voli i koji je mudriji od vaše svakodnevne svesti.*
- *Trebalo bi da napravite unutrašnji prostor u kom će te zatražiti vaše simbole za lečenje onda kada ste potpuno opušteni, i potrebno je da budete disciplinovani i da radite sa simbolima četiri minuta dnevno.*
- *Terapija simbolima je veoma jednostavna metoda, koja u potpunosti nema nus efekte. Zbog toga se obično može izvoditi bez pomoći profesionalca. Neće se pojaviti uznemirujuće traume iz prošlosti i ne treba očekivati krize u toku lečenja.*

3. Kako funkcioniše terapija simbolima?

Pre jednog veka, Zigmund Frojd je razvio svoj čuveni model super ega, ego i ida. Frojd je tvrdio da se, svesni ego bori da se odupre negativnim i anti-socijalnim nagonima ida i strogim i ograničavajućim zahtevima morališućeg super ega.

Ovaj model, kao i mnoge druge Frojdove teorije, pozdravljene su kao veliki napredak u razumevanju ljudske psihe. Većina psihoterapija, koje su nastale nakon Frojda i dalje koriste njegove osnovne ideje, da bi objasnile, kako dolazi do emotivnih poremećaja i kako se oni mogu izlečiti. Tužno, ali Frojdov model ljudske prirode, ostavlja malo nade za pravu sreću i oslobođenje, jer on ne prepoznaje da postoji ogroman potencijal pozitivnih osobina, koji leži u svima nama, i koji nije deo njegovog modela.

Terapija simbolima je zasnovana na drugačijem modelu ljudskog uma, koji u osnovi ima tri dela:

- Svesni um (koji se još naziva i svakodnevni ili lični um)*
- Nesvesni um*
- Viša svest*

Svesni um

Naš svesni um obuhvata sve ono čega smo svesni. Ovo uključuje naš osećaj opažanja, osećanja, misli i sećanja. Iako, neki od nas vole da misle da je svesni um, najveći deo ljudskog uma, on je zapravo najmanji. On je kao vrh ledenog brega, koji vidite iznad vode, dok je nesvesni um veći deo, onaj koji je pod vodom.

Nesvesni um

Nesvesni um je mnogo puta veći od svesnog uma. On sadrži sva naša iskustva i opažanja do detalja, od našeg rođenja, i uključuje sve ono što smo proživeli dok smo bili u majčinoj utrobi. On čak sadrži i sva sećanja iz naših prošlih života. Povrh svega toga, on sadrži i sve ono što proživljavamo u trenutku, a čega nismo svesni. To može da uključuje buku u pozadini, koju mi blokiramo da bismo se skoncentrisali na ono što radimo, ili to mogu biti osećanja i misli kojima ne želimo da se u tom trenutku bavimo.

Nesvesni um nije ni negativan a ni pozitivan. To je više kao ostava naših opažanja svih onih unutrašnjih i spoljašnjih iskustava, koje smo ikada imali.

Između svesnog i nesvesnog uma, je polu-propusna granica. Neke određene stvari, kojih smo bili svesni, sada postaju deo nesvesnog, a neke stvari, koje smo zaboravili, mogu se ponovo vratiti u svesni deo.

Ali uopšteno govoreći, veći deo nesvesnog, ostaje nesvestan.

Ako želite da vidite, kako nesvesno postaje deo svesnog, možete da probate da mislite o onome što ste jeli juče. I dan pre toga. Koliko daleko u nazad se

možete setiti? Verovatno, ne duže od nekoliko dana. Onda kada ne možete dalje da se setite, tada su se zatvorila vrata između nesvesnog i svesnog. Ova zatvorena vrata između svesnog i nesvesnog uma, predstavljaju glavni problem u svim tipovima psihoterapije, koje se oslanjaju na ponovnom prisećanju starih trauma da bi se pacijent izlečio. O ovom problemu možete pročitati nešto više ispod, ali prvo da završim sa objašnjenjem modela ljudskog uma.

Viša svest

Znatno najveći deo našeg uma je Viša svest, jer ona ispunjava svaki drugi deo našeg uma i čak ide i van njega. U stvari, naša Viša svest nema granica i ona ispunjava čitav univerzum, uključujući umove svih bića. Zbog toga, ne možemo pričati o Višoj svesti, kao o nečem ličnom ili individualnom. Naša Viša svest je nešto što delimo sa svim drugim bićima u univerzumu. To je nešto izvan nas, i nešto drugačije od onoga što mislimo da jesmo, međutim, to je nešto što je takođe i unutar nas i što je suština našeg bića. Većina nas je nesvesna naše Više svesti, i cilj svakog pravog duhovnog puta je da budemo u jedinstvu sa našom Višom svešću.

Teško je zamisliti veličinu naše Više svesti, jer to pravazilazi granice onoga što naš svesni um može da razume. Takođe, svest da svi mi učestvujemo u jednom sveobuhvatnom umu, može izgledati kao uvreda na račun našeg ličnog uma, koji želi da veruje da počinjemo i završavamo tamo gde počinje i završava naše telo i da smo razdvojena i vrlo individualna bića.

Bez obzira, koliko se jako trudili da razumemo našu Višu svest, mi je ne možemo u potpunosti shvatiti. Da bismo je prihvatili kao stvarnost, potrebna nam je vera, jer je to na kraju ipak misterija.

Nailazimo na ideju nečeg misterioznog i sveobuhvatnog u većini religija. Hrišćani to nazivaju Svetim Duhom, ili Bogom, a Budisti to nazivaju budističkom prirodom. U ovoj knjizi ja to zovem Višom svešču, tako da taj naziv mogu koristiti i njime se baviti, ljudi svih religija i oni koji nisu religiozni.

Pa kakva je to naša Viša svest?

Zamislite na trenutak, da se osećate potpuno slobodno, uzvišeno i bez granica. Ništa vas ne opterećuje, brige vas ne pritiskaju, i radost ispunjava vaše srce. Osećate da možete da doprete do neograničenog znanja i beskrajno mnogo mogućnosti, i da možete da radite šta god želite. Sada zamislite da je ovaj ogroman prostor slobode, ispunjen najslađom i najnežnijom ljubavlju, koja slobodno teče od vašeg srca ka svim bićima, bez diskriminacije. Sve predstave o prijateljima i neprijateljima su nestale, možete voleti sve na isti način. Možete videti da ljudi pate, i najdublje saosećanje iskače iz vašeg srca, dok ih gledate kako se bore. Ali takođe možete videti i put ka sreći, potpuno jasno, i shvatate, da svo to negativno ponašanje ljudi potiče od pogrešne potrage za srećom. Imate samo jednu duboku želju, a to je da otklonite svu ljudsku patnju i da im pokažete put ka pravoj sreći.

Možete li zamisliti sve ovo? Ova osećanja, i ova mudrost, postaće jača, kako jača vaša svest o Višoj svesti. Ali naša Viša svest je više od onoga što sam upravo opisala - mnogo više. Ljubav, saosećanje, i mudrost naše Više svesti, je

beskrajna, i bez granica. Ona zaista ide izvan granica naše mašte. Ipak to je naša prava priroda - to je ono što smo mi.

Ponekada možemo na trenutak spaziti našu Višu svest. Ali zbog toga što težimo ka ovim iskustvima, da bi ih kontrolisali i produžili, ovi kratki trenuci sreće, ostaju samo bljeskovi. Kada bi bilo moguće da se na trenutak odmorimo u ovim trenucima Više svesti, bez bilo kakve želje da je kontrolišemo ili posedujemo, naše razumevanje Više svesti bi se produbilo.

Pa kako vam vaša Viša svest može pomoći da rešite vaše probleme? Moram da se vratim malo u nazad, da bih ovo objasnila.

Verovatno ste primetili da se mnogi problemi - naročito emotivni - ne mogu rešiti, samo razmišljanjem ili pričanjem o njima. Naravno, korisno je pričati da biste se oslobodili pritiska i da biste dobili podršku, ali samo ovo neće rešiti vaš problem, ako je jedan suštinski deo toga, nesvestan. Naprotiv, može izgledati da se vaš problem povećava, ukoliko o njemu mislite ili pričate isuviše mnogo. To je kao da koristite mikroskop i zumirate problem, dok ništa drugo ne postoji - ali i dalje ne nalazite rešenje.

Isto važi i za zdravstvene probleme. Možete lupati glavom i pokušavati da odredite koje psihološko ponašanje ili trauma je mogla da izazove vašu bolest, ali u mnogim slučajevima, ovo neće voditi ka uspešnom izlečenju vaše bolesti ili slabosti. Činjenica je da je koren vašeg psihološkog problema, verovatno nesvestan, i ne možete ga dotaći vašim analiziranjem.

Da bismo rešili probleme, kao što je ovaj, trebalo bi da nađemo način da efikasno radimo sa tim našim delom, koji izaziva problem, ali koji je u terenu nesvestan. Jedan način da to postignemo, je psihoterapija, koja pokušava da otkrije nesvesni materijal.

Nekoliko oblika psihoterapije, radi na pretpostavci, da su emotivni ili psihosomatski problemi izazavani traumatskim situacijama u prošlosti. Ova prošlost, ne mora da bude samo vaše detinjstvo, to može takođe biti vaša skorija prošlost, ili čak i vaši prethodni životi.

Tipično je da terapeuti koji se bave ovim oblicima psihoterapije veruju da je najvažnije da postanemo svesni tih traumatskih iskustava, da bismo se oslobodili starih negativnih osećanja i da otkrijemo i ispravimo sve nezdrave odluke koje je neko doneo u trenutku traume.

Dozvolite mi da vam to ilustrujem ovim primerom. Žena, čiji je problem u tome što ne može da zasnuje posvećene i duge veze, počinje sa psihoterapijom. Radeći sa njenim nesvesnim umom, ona se vraća u treću godinu života i otkriva da je tada bila seksualno zlostavljana. Na osnovu ove teorije, ona sada može da oslobodi njena potisnuta osećanja besa i tuge. Na osnovu ove teorije, ona može ispraviti sve nezdrave vidove ponašanja, koje je razvila kao posledicu ove traume.

Različite psihoterapije, koriste različite metode da bi vratile pacijente u prošlost, i da bi nesvesno učinele svesnim. Bez sumnje, mnogo ljudi je imalo i i dalje ima koristi od ovog pristupa, naročito kada se regresija obavlja polako, i kada je akcenat na integrisanju traumatskih iskustva. Ali rasvetljavanjem traumatskih iskustava, može takođe doći i do ozbiljnijih nepogodnosti. Ovo je naročito tačno, kada se regresija obavlja nasilno, kao u terapijama koje uključuju vrištanje i kada se uzima u obzir aspekt integracije.

Metod regresije, generalno ne priznaje činjenicu da postoji veoma dobar razlog, zašto smo postali nesvesni strašnih trauma iz prošlosti. To je jedna od najpovoljnijih osobina našeg uma da može odmah da zaboravi loše stvari iz

naše prošlosti. Ako imate više od trideset godina, verovatno ste primetili da delovi vaše prošlosti postaju sve bolji i bolji, kako starite. Ova sposobnost našeg uma da zaboravlja tako mnogo loših stvari, pomaže nam da se skoncentrišemo na naše živote u datom trenutku i da se oslobodimo mnogih tereta prošlosti. Ljudi koji ne mogu da zaborave traume, koje su iskusili, pate od post-traumatskog stresa, koji može učiniti sadašnji život, pravim paklom. Potrebna im je pomoć da stvarno zaborave strašne stvari iz prošlosti.

Kada počnemo da kopamo po našem nesvesnom umu da bismo se oslobodili starih trauma, to ponekada može biti potpuno uništavajuće. Ljudi koji su putem psihoterapije otkrili da su bili seksualno zlostavljani kao deca, ponekada pričaju da su njihova sećanja bila tako uznemirujuća, kao da su ponovo bili zlostavljani. Umesto da se oslobode starih negativnih emocija, oni su njima preplavljeni i u njima zarobljeni.

Veoma je teško izaći na kraj sa ovakvim sećanjima. Ona se mogu jako teško podneti i mogu učiniti da se osećate kao žrtva. Da stvar bude još gora, ne postoji način da se kaže da li su ova sećanja prava slika realnosti. Ako pažljivo proučimo šta se zapravo dešava u bilo kom obliku terapije, koja otkriva stare traume, sve na šta nailazimo su 'slike u umu.'

Niko ne može reći šta ove slike stvarno predstavljaju. Da li su to prava sećanja? Da li su to fantazije? Ili možda mešavina oba?

Zamislite da tokom regresije otkrijete da vas nisu pazili kao bebu. Šta radite sa ovim 'sećanjem'? Vrlo je teško otići do majke i pitati je o tome. Najverovatnije je da će je vaša pitanja povrediti i da će sve poreći. Ali jedno je sigurno, to će vašu vezu sa njom učiniti još težom.

Na sreću, nisu svi koji su prošli kroz regresiju, imali ovakve nus pojave. Ali terapija simbolima nudi način da se izborite sa onim delom vašeg problema, kojeg ste nesvesni, na način u kojem nema ovakvih rizika. Kod terapije simbolima, ne treba se sećati trauma, i otkrivati bilo šta uznemirujuće.

Možda vam to izgleda iznenađujuće, ali da biste prevazišli vaše probleme, nije potrebno da uvek razumete njihov uzrok. Nema veze da li je uzrok problema povezan sa vašim detinjstvom ili je čak iz prošlog života. Nije potrebno da znate bilo šta od toga.

Sva ta potraga za uzrokom problema, je kao zumiranje procesa, koji je gore opisan, i to će učiniti da vaš problem izgleda još veće, a da pri tom niste ništa rešili. Čak i ako nađete uzrok vašeg problema, to ne može biti dovoljno, jer će taj uzrok imati opet drugi uzrok. A ovaj raniji uzrok će opet imati još jedan uzrok. Traženje uzroka vašeg problema može biti interesantno ili čak i fascinantno, kada se radi o problemu, koji nije emotivne prirode. Ali ako patite, vašom analizom nećete skratiti vreme vaše patnje, jer će te i dalje biti isto tako daleko od rešenja kao i ranije.

‘ Ali, kako ja mogu da rešim problem, ako čak i ne znam njegov uzrok?’, mogli biste da pitate.

Znamo da uzrok problema ne mora da vodi ka rešenju. A rešenje problema je ono što je stvarno potrebno da nađemo, a ne njegov uzrok.

Ovde se u igru uključuje vaša Viša svest. Jer vaša Viša svest prožima vaš ceo um, uključujući i njegov nesvesni deo, i povrh svega što je mudra i voli, ona već zna rešenje za sve vaše probleme. Kada bismo mogli da dopremo do mudrosti naše Više svesti, ne bi bilo potrebno da ono nesvestno učinimo svesnim. Mogli bismo odmah da rešimo problem. I na taj način, kada jednom

saznamo rešenje problema, često otkrijemo da smo saznali i njegov uzrok takođe.

Veliki izazov u ovom trenutku je način na koji komuniciramo sa Višom svešću. Većina nas je samo na trenutak imala bljesak Više svesti. Ali ako nismo vični meditaciji, postoji nesrećna tendencija da uništimo te bljeske, čim se oni pojave, jer mi njima težimo. Međutim, postoji način da komuniciramo sa našom Višom svešću čak i ako nismo meditirali ranije.

Jezik nije baš pogodan za ovaj vid komunikacije, jer njega uvek prate pojmovni, procesi i misli našeg ličnog uma. Ovi pojmovi, koji su osnova svake misli, često su isuviše grubi da bi se komuniciralo sa višim oblicima mudrosti i saosećanja. Ono što nam je potrebno je nešto što će prevazići razliku između našeg relativno grubog ličnog uma i naše Više svesti. Ovaj most je moguće napraviti uz pomoć simbola.

Ideja da se koriste simboli da bi se komuniciralo sa Višom svešću, nije nešto novo. Većina religija nam daje simbole da bi nam pomogla da ostvarimo ovaj kontakt. Najvažniji hrišćanski simbol je Isus na krstu, a u Budizmu, to su statue Bude, koji simbolizuje prosvetljen um.

Neki oblici psihoterapije takođe koriste simbole. Jedna veoma efikasna terapeutska metoda, opisana je u veličanstvenoj knjizi Filis Kristal Seći veze koje vas spajaju.

Psihosinteza je drugi oblik psihoterapije, koji koristi simbole, ali na drugačiji način od terapije simbolima.

Simboli su više od malih slika ili statua. Oni su ispunjeni energijom i značenjem onoga što zaista predstavljaju i oni stvarno otelotvoruju ono što

simbolizuju. Zapravo, simbol i ono što on predstavlja se ne mogu razdvojiti - oni su jedno.

Simbolima možemo preći tri razlike. Prvo, možemo ostvariti kontakt sa Višom svešću onda kada koristimo simbol. Drugo, naša Viša svest nam može slati poruke u obliku simbola koji leče. Treće, možemo se fokusirati na ove simbole da bismo poslali poruke duboko u naš nesvesni deo uma. U našem nesvesnom umu, daleka sećanja se obično čuvaju u obliku slika, a ne u rečima. Iz ovog razloga, jezik nije dobar način komunikacije sa ovim delom našeg uma, u odnosu na našu Višu svest. Korišćenje simbola je mnogo efikasnije, i daće vašem nesvesnom umu informacije koje su mu potrebne za transformaciju.

Kada svim delovima našeg uma iznova dajemo poruku iz naše Više svesti, u obliku simbola, mi možemo da postignemo neverovatne rezultate. Pojavljuju se nove i zdrave ideje, negativni, emotivni oblici ponašanja se bez napora smanjuju, i naše telo počinje da zdravi. Moguće je da iznenada sretnemo ljude koji nam mogu pomoći, ili da otkrijemo da naše životne okolnosti počinju misteriozno da se menjaju.

Ovaj proces je siguran, nema nus pojava, i povrh svega, jako je efikasan. Terapijom simbolima, možete raditi sa problemima, koji su duboko zakopani u vašem nesvesnom umu, a da nemate neželjene nus pojave dok pokušavate da otkrijete nesvesno.

‘Samo trenutak,’ već mogu da čujem kao kažete, ‘ne može biti tako lako! Sigurno morate da radite na vašem problemu bar još malo?’

U pravu ste. Potrebno je da radite na vašem problemu - ali ne na negativan ili samo-destruktivan način. Na nesreću, mnogi ljudi misle da ima poboljšanja

samo tamo gde ima i bola, krize, i patnje. To nije tačno, možete unaprediti sebe, potpuno bez bola - ali samo ako na vešt način to postignete. Ono što vam je potrebno je pozitivno razmišljanje, usmereno ka rešenju, koje će stvoriti pozitivna osećanja, nove mogućnosti i nove vidike.

Sada je pozitivno razmišljanje veoma popularno, i to iz pravih razloga. Pozitivno razmišljanje je ključ da se osećate pozitivno. Terapija simbolima pretpostavlja da je koren svih problema u osećaju krivice za sebe i za svet, i da su najdublji uzrok vaše patnje, vaša negativna razmišljanja. Mišljenja kao što su 'mene ne mogu voleti', ili 'ženama ne treba verovati', stvaraju određena energetska polja koja izazivaju negativne emocije i napetost tela, koja može dovesti do neurotičnih ili fizičkih simptoma. Terapija simbolima radi na nivou ovih dubokih uverenja i nije samo to mesto gde možemo ispraviti naše probleme u korenu.

Problem u pozitivnom razmišljanju je što se zasniva na pretpostavci da možemo zameniti naša negativna uverenja, tako što će mo jednostavno ponavljati, često, koliko je god to moguće, suprotno, pozitivno uverenje. Ali, avaj, bilo bi lepo, kada bi to bilo tako, ali naša negativna uverenja neće nestati tako lako. Baš nasuprot, ako ih izazovemo stalnim potvrđivanjem, ona mogu da počnu da se bore i obično i da pobede. Pa, i sam pokušaj da mislite pozitivno, može biti veliki napor. To može biti stalna borba da zadržite vašu unutrašnju negativnost, i to vas može iscrpeti. Možete čak i iznervirati vaše prijatelje i porodicu, jer će oni brzo osetiti da da vaša pozitivnost nije iskrena. Sve što će te dobiti ovim lažnim vidom ponašanja je još veći samo - prekor i još veća odvojenost od drugih, što će učiniti da se osećate još više frustrirano i usamljeno.

Tip pozitivnog razmišljanja, koji nam je potreban da efikasnije rešimo naše probleme, mora da bude istinitiji. Umesto što činimo napor da razmišljamo pozitivno, nama je samo potrebno da se otvorimo ka onom pozitivnom u nama i oko nas i da to primimo. Naposljetku, naša prava priroda kao i priroda univerzuma je Viša svest, a ona je pozitivna sama po sebi. Nema potrebe za naporom da je učinimo pozitivnijom. Kada radite sa simbolima, doći će te u bliži kontakt sa vašom Višom svešću, i korisne i pozitivne misli vezane za vaš problem će se same pojaviti. Nećete morate da se naprežete da biste bili pozitivni.

Nakon celog ovog objašnjenja, mogli biste i dalje da se pitate kako i zašto baš terapija simbolima donosi sve te čudesne rezultate. Moram priznati da nemam odgovor na sve to. Neki dublji principi rada terapije simbolima, ostaju neobjašnjivi, kao i svako drugo pitanje, koje dodiruje prvobitnu suštinu našeg bića. Efikasnost terapije simbolima, je kao i naša Viša svest, sama po sebi - misterija. Pa vam je zato potrebno malo vere da ozbiljnije probate terapiju simbolima. Hajde da počnemo!

(...)