

# *KIDANJE VEZA*

Kako se osloboditi lažne sigurnosti  
i negativnog programiranja

**Phyllis Krystal**

## KIDANJE VEZA

Phyllis Krystal školovana je psihoterapeutkinja Jungove i Ericksonove škole. Rođena je u Engleskoj, a sada živi i radi u Kaliforniji gdje je razvila vlastite tehnike psihoterapije. Često putuje Amerikom i Engleskom i drži predavanja i seminare o svom radu.

*„Sloboda je neovisnost o izvanjskomu. Čovjek kojemu treba pomoć druge osobe, kakve stvari ili je bilo čime uvjetovan, rob je toga. Savršena sloboda nije dana nijednom čovjeku na Zemlji, jer je sam smisao smrtnoga života odnos s drugim i ovisnost o drugome. Što manje želja, veća je sloboda. Savršena je, dakle, sloboda stanje apsolutne odsutnosti želja.“*

*Sri Sathya Sai Baba*

## **Zahvala**

---

Zahvaljujem se na pomoći ljudima koji su radili sa mnom. Njihovi su problemi i pitanja potaknuli odgovore, a ti su odgovori utjecali na razvoj tehnika koje su prikazane u ovoj knjizi.

## *Posveta*

*Ovu knjigu posvećujem Sri Sathya Sai Babi koji u ljudskome liku predstavlja visoku svijest prisutnu u svakomu i svemu.*

## PREDGOVOR

---

Čitatelj će lakše razumjeti ovu knjigu ako stalno ima na umu da se ona bavi u prvome redu simbolima. Simbol je oruđe kojim se poruka uspješno prenosi do nesvjesnoga dijela uma. Simboli su djelotvorni jer se jezik nesvjesnog uma sastoji od simbola i slika.

Budući da je nesvjesni um primitivan i ponaša se poput djeteta, simbole koji s njim komuniciraju treba izabrati u skladu s time. Upravo kao što djeca brže i lakše uče kroz igru i u opuštenu ozračju, tako i djetinji dio uma cvjeta kada se prikladnim metodama nastoji u njega utisnuti ono što svjesni um želi razumjeti ili provesti.

Rituali bogati skrivenim porukama, posebno ako su ispunjeni emocijama i ozbiljno izvedeni, također djeluju na nesvjesni um. Sve tehnike, rituali i simboli koji su prikazani u ovoj knjizi, mogu u nesvjesni um utisnuti pozitivne poruke kojima se uklanjaju neke od negativnih uvjetovanosti koje je osoba možda stekla u dosadašnjem životu.

Čitatelj će zato imati više koristi ako se uzdrži od kritike i prosuđivanja. Ne treba odbacivati različite tehnike smatrajući ih suviše djetinjastim da bi bile djelotvorne. Svjesno se uzdržavajući od prosuđivanja, čitateljev će nesvjesni um moći sudjelovati i imat će koristi od pozitivnih uvjetovanosti koje simboli predstavljaju. Ako se ne utječe na nesvjesni um, ništa se u našem životu neće promijeniti, bez obzira na to koliko se mi svjesno željeli mijenjati ili razvijati.

## UVOD

---

U ovoj je knjizi prikazana metoda kojom se može postići osobođenje od raznih izvora lažne sigurnosti. Ta metoda pomaže osobi da postane neovisno i cjelovito ljudsko biće koje se oslanja jedino na svoj unutarnji izvor sigurnosti i mudrosti, dostupan svakomu tko traži njegovu pomoć. Ta je disciplina vrhunac eksperimenta koji traje više od dvadeset godina, a koji smo započele moja kolegica i ja. Upoznale smo se dok smo istodobno istraživale razne metode nadajući se da će nam pomoći u potrazi za smislom života.

I jedna i druga bile smo nezadovoljne i razočarane pomankanjem uvjerljivih odgovora na važna životna pitanja. „Zašto smo ovdje? Tko smo? Kuda idemo?“ pitale smo se, osjećajući da sigurno posoji neki praktični način kojim bi se dalje tražili odgovori na ta pitanja. Naučile smo tehniku sna na javi i odlučile smo je upotrebljavati kako bismo pomoću nje doznale što bi trebalo iskusiti ili naučiti. Redovito smo se sastajale, izmjenjujući uloge – jednom je vodila jedna, a druga primala dojmove, drugi bismo se put zamijenile.

Najprije smo naučile upotrebljavati trokut kao osnovu za rad u kojemu ćemo se povezati s *visokim sebstvom*, mudrošću u svakom od nas, kako bismo od njega tražili da nas vodi. Taj je izvor mudrosti uvijek dostupan, ali ako sami od njega ne zatražimo pomoć, neće se uplitati u naš život niti djelovati protiv naše slobodne volje.

Na početku rada vizualizirale bismo liniju svjetlosti kako nas spaja na razini tla. Jedna je od nas bila na točki A, a druga nasuprot, na točki B. Tada bismo zamislile linije svjetlosti kako se uspinju našom kralježnicom, izlaze kroz vrh glave i idu dalje u vis dok se ne spoje u točki C, u vrhu našeg trokuta. Ta je točka mjesto na kojemu se sastajemo sa svojim *visokim sebstvom*, mjesto na kojemu postajemo jedno s njim. S vremenom, tu smo točku C nazvali visoko C (početna slova engleskih riječi *High Consciousness*, visoka svijest) i otada smo svaki naš sastanak prepuštali njegovu vodstvu tražeći da nas poduči onomu što nam je toga trenutka bilo potrebno i što smo bile u stanju primiti.

### Trokut

Na temelju iskustva koje smo stekle radeći s različitim ljudima, zaključile smo da je pojam *visokog C* svima prihvatljiv, bez obzira na kulturno i civilizacijsko okruženje. Većina ljudi koji tragaju za smislom života, imaju nekakvu, makar i nejasnu, ideju o tome da u svakom pojedincu postoji snaga koja transcendiraju ograničenu svjesnu osobnost. Samim time što traže pomoć, pokazuju da su očito došli do spoznaje da im svijest i um nisu u stanju pomoći boriti se sa svim problemima. Kada im se pokaže kako da dođu u dodir s mudrošću koja u njima prebiva, sa zahvalnošću pristaju od nje tražiti daljnju pomoć. Rad s visokim C

bitno se razlikuje od drugih metoda pri kojima je svjesni um liječnika ili terapeuta gotovo uvijek autoritet, a savjetovanje se događa duž osnovice trokuta, naime teče od jednog svjesnog uma do drugog.

Tijekom mnogih godina rada sakupili smo veliku zbirku materijala o raznim temama, zajedno s odgovorima na mnoga pitanja i tehnikama kojima možemo pomoći sebi i drugima ako se radi o osobnim problemima. U 50-im i 60-im godinama naš je rad izgledao čudan, pa smo o njemu rijetko govorile. Međutim, sada, u doba golema zanimanja za psihološke i duhovne teme, ta je metoda postala prilično moderna. Od prvih početaka pridruživali su nam se, s vremena na vrijeme, drugi zainteresirani. Neki bi s nama radili neko vrijeme dok ne bi riješili svoje probleme, i tada bi krenuli dalje. Drugi bi, pokušavajući pronaći pomoć, dublje uronili u rad otkrivajući tako nove istine i tehnike.

Danas sve više ljudi, posebno mlade, zanima rad na otkrivanju sebe. Neki od njih pronalaze put k ovom načinu rada. Nadamo se da će upotrijebiti metode kojima smo ih podučili kako bi otkrili što više novih odgovora i praktičnih tehnika koje će im pomoći u potrazi za cjelovitošću. Svoja otkrića moći će tada prenijeti drugima i tako dalje širiti učenje. Metoda nije ni okoštala ni statična, ona se neprestano razvija, kako se njome koristi sve više ljudi.

Ova knjiga prikazuje metod, razne tehnike i rituale kojima se postiže oslobođenje od starih vezanosti i modela ponašanja, kao i neka učenja koja smo dobili.

Želja nam je ovako ih približiti što većem broju ljudi, što ne bismo uspjele učiniti u osobnom kontaktu. Ovo je, dakle, priručnik za laike ali i za profesionalne terapeute jer je korištenje ove metode potpuno sigurno ako se pažljivo prate upute i ako se traži pomoć *visokog C*. Mnogi kojima je ta metoda pomogla, već me dugo nagovaraju da o tome napišem knjigu.

U početku me je ta pomisao odbijala. Nisam profesionalni pisac i ozbiljno sam sumnjala u tu svoju sposobnost pa sam na jednoj seansi zatražila savjet *visokog C*. Rečeno mi je da se knjig već oblikovala tijekom godina rada i da je jedino treba prenijeti u opipljiv oblik jednostavna i neposredna stila.

I tako, nadam se da će ova knjiga sve vas koji je pročitate i odlučite se njome koristiti, odvesti u pustolovinu i da će vam biti blagoslov kao što je bila svima onima koji su pripomogli da se oblikuje.

Phyllis Krystal

## 1. METODA RADA

U ovoj je knjizi opisana metoda koja omogućuje dvjema osobama koje zajedno rade, da dotaknu znanje i učenje koje se nalazi s onu stranu njihova svjesnog uma. Stanje uma za vrijeme rada može se poistovjetiti sa stanjem sna na javi ili s aktivnom imaginacijom, iako ni jedno od toga ne odgovara točnom opisu. Svi koji su to stanje doživjeli, opisuju ga kao stanje povišene svijesti i upozoravaju da su emocije koje se doživljavaju mnogo jače nego u običnom stanju svijesti, a mentalne slike življe.

Odmah na početku želim objasniti dvoje. Prvo, sudionici su tijekom sesije (sastanka) potpuno budni i svjesni svega što doživljavaju, nisu u transu i poslije se mogu sjetiti svega što se dogodilo. Drugo, da bismo se time mogli baviti, ne trebamo biti posebno obdareni ili vidoviti, odnosno ne trebamo imati medijske sposobnosti. Oba partnera trebaju iskreno tragati za istinom, trebaju biti predani radu i moraju se pokoriti unutarnjem vodstvu. Također, trebaju odbaciti svoj ego, osobne želje, osobna uvjerenja ili predrasude kako bi *visoko C* moglo podučavati a da, ako je ikako moguće, ne bude obojeno njihovom osobnošću.

Jednoga dana, dok smo nas dvije radile, vidjela sam zanimljivu sliku kojom mi je pokazano koliko je važno biti potpuno otvoren, bez ega, što se više može. Kao i obično, tražile smo da nam se pokaže ono što nam je tog dana bilo potrebno. Jedina slika koju sam dobila bila je urna koja je čvrsto stajala pred mojim unutarnjim pogledom, ne blijedeći i ne nestajući. Koncentrirajući se na nju, postala sam svjesna da je napuknuta i da ima okrnjene rubove. Pomislila sam da ne bi mogla zadržati vodu. Zapitala sam zašto mi se pokazuje slika oštećene urne. Odgovor se pojavio poput bljeska, zaprepastivši me. Odjednom sam znala da urna predstavlja mene, a da smo svi mi okrnjeni i napuknuti. S olakšanjem sam spoznala da to ne utječe na naše sposobnosti da se bavimo ovim radom. Kako dolazimo u dodir sa svjetlošću u sebi s namjerom da odagnamo mrak neznanja, ta se svjetlost još bolje vidi kroz pukotine i lakše se širi prema drugima. Otada sam se prestala brinuti o tome da li sam dovoljno sposobna za taj rad ili pak da li sam dovoljno čist kanal.

Svaki tim treba ispunjavati dva preduvjeta: suradnici se moraju dobro slagati kako bi se mogla ustanoviti osnovica trokuta pomoću kojega će se doći u dodir s *visokim C*, trebaju biti disciplinirani i redovito raditi i, a to je najvažnije, trebaju se što manje međusobno natjecati i što manje donositi samostalne odluke jer je znanje koje se traži unutarnje znanje, a ne partnerovo. Razlike među suradnicima mogu biti korisne jer dopuštaju veću polarnost i smanjuju mogućnost da se jedno od njih udalji od teme rada. Zbog takvih razlika partneri primaju slike ili dojmove koji na prvi pogled djeluju kontradiktorno, ali koji zapravo sadržavaju istu poruku različito izraženu. Poruke se na taj način međusobno potvrđuju. Katkad je slika koju primi jedan partner samo dio cjeline koju zajedno tvore slike obaju partnera.

S vremenom, postalo nam je jasno da se naš rad može iskoristiti na različite načine. Već u početku bilo nam je rečeno da ono što smo naučile trebamo dijeliti sa svima koji su otvoreni prema tom znanju i koji će se njime koristiti. Tako smo, osim što smo se sastajale zbog osobna vođenja i učenja, što je nalikovalo pohađanju više škole, radile i s drugim ljudima koji su nam dolazili sa svojim problemima tražeći od nas savjet i pomoć.

Katkad bi jedna od nas neposredno radila s onima koji su tražili pomoć, ili bismo se obje uskladile s *visokim C*, ili bismo pak s njima podijelile prijašnja iskustva koja smo stekli radeći s drugim ljudima. Katkad smo ljudima tumačile njihove snove ili bismo radile ono što smo smatrale prikladnim za određenu osobu ili za određeni problem. U drugim smo pak slučajevima radile zajedno tražeći da nam se pokaže najbolji način kojim ćemo pomoći osobi koja traži pomoć. Tu smo tehniku koristile u prvom redu za osobe koje su živjele daleko i

koje nisu mogle raditi zajedno s jednom od nas dvije. Tada bismo se javile telefonom ili pismom i opisale im mentalne vježbe ili meditacije koje im se preporučuju. Stalno smo primale upozorenja da ne preuzimamo na sebe ono što trebaju obaviti drugi, jer time jačamo svoje mentalne i duhovne mišiće umjesto da to čine oni.

Različiti problemi s kojima smo se susretale, bili su zapravo način kojim smo primale nova učenja o najrazličitijim temama. S vremenom smo naučile imati povjerenja u izvor koji nam je prenosio učenja, pogotovu kad smo se uvjerile u njihovu učinkovitost.

Postupno se proširio glas o našem radu. Za njega su saznali i neki psiholozi koji su nas počeli nazivati tražeći našu pomoć u posebno teškim ili zbunjujućim slučajevima. Moja starija kći, psihologinja, osobno je imala koristi od našeg rada. Sa svojim je klijentima upotrebljavala različite tehnike i vježbe koje donose izvanredne rezultate. K tomu, nas se dvije redovito sastajemo kako bismo od *visokog C* dobile daljnje spoznaje i upute o problemima njezinih klijenata, tražili ujedno da joj se pomogne u radu. Ovom metodom ona pomaže samo onim klijentima koji su otvoreni za ovakav način rada, koji daju za to svoje dopuštenje i voljni su slijediti tako primljene naputke. Većina je njih sretna što ima tu dodatnu pomoć i zbog toga što im moja kći može lakše pomoći da oni pomognu sami sebi, što i jest preduvjet njihova iscjeljenja i rasta. Uskoro uvide koliko takav rad ubrzava proces iscjeljivanja, i svaki put kad se nađemo, čeka nas dug popis novih zahtjeva.

Iz našeg je rada izašla metoda koji mogu koristiti psihoterapeuti, a koju ćemo prikazati u knjizi. Nadamo se da će s vremenom sve veći broj terapeuta koristiti veliku mudrost koja nam je na raspolaganju, kada se zajedno s klijentima obrate *visokom C*.

Tijekom savjetovanja gotovo sigurno dolazi do projekcije ili prijenosa. Taj se učinak može umanjiti ako se i klijent i terapeut oslone na *visoko C* umjesto na terapeuta, te ako oboje provode vježbu vizualizacije koju smo dobile da bi se smanjio taj problem. Tu smo vježvu nazvale *osmicom*. Njezino će se korištenje potanko prikazati u knjizi.



## 2. BIT RADA

Tijekom sesije s mojom kćeri, u kojoj smo se spremale zatražiti pomoć za razumijevanje problema nekih njenih klijenata, posve neočekivano otkrila nam se bit ili glavna tema ove knjige.

Nakon što smo se umirile, ona je na glas pročitala imena ljudi koji su tražili pomoć, a potom smo mentalno između sebe podignule *trokut*. Tada sam odjednom ugledala, kao na unutarnjem platnu, nešto što je nalikovalo cirkusu s mnogo kaveza u kojima su se nalazile razne životinje. Promatrajući tu unutarnju sliku, bila sam očarana raznolikošću načina na koji su životinje reagirale na svoje zatočeništvo. Neke su velike mačke uznemireno hodale po kavezu, graciozne ali frustrirane; druge su se u očevidnu bijesu i pobuni bacale na šipke kaveza, izbezumljene i prestrašene, u očajničkom pokušaju bijega. Neke su se životinje povukle u stražnji dio kaveza, smotane u loptu poput zametka, povlačeći se i ne želeći sudjelovati u životu. Neke su štrajkale glađu, odbijajući hranu; druge, poput medvjeda, izvodile su trikove nastojeći privući pozornost i pobjeći tako od dosade. Neke su se umiljavale, moleći hranu od svojih čuvara. Dok sam promatrala te različite reakcije, pitala sam se zašto mi se pokazuje upravo ta slika. Odmah sam postala svjesna da su i svi ljudi, poput životinja koje gledamo, zatvoreni u kaveze koje su si sami stvorili. Znala sam, također, s unutarnjom sigurnošću, da se mogu osloboditi svojih kaveza ako to žele.

Da li je moguće da netko ne želi biti slobodan, pitala sam se. Kao odgovor na to pitanje, moj me je um podsjetio na nekolicinu ljudi koji svakako spadaju u tu kategoriju. Promatrajući dalje, shvatila sam da se mnogi ljudi opiru bilo kojoj vrsti promjene, da im je draža sigurnost poznate situacije, bez obzira na to koliko bila teška ili izazivala bol, od neizvjesnosti koju sa sobom nosi nepoznato i različito od onoga na što su naviknuli. Ima i onih koji kažu da žele biti slobodni, ali kada im se ukaže mogućnost da pobjegnu iz svoje tamnice, shvate da tu slobodu ipak ne žele toliko da bi se odrekli svojih vezanosti za ljude, vlasništvo, želje, sigurnost ili bilo što drugo bez čega ne mogu živjeti. Ljudi će se truditi do iscrpljenosti ne bi li zaštitili svoje dragocjene snove i želje, i borit će se protiv svakog pokušaja kojim ih se želi upozoriti da upravo u njima leži uzrok njihove nesreće.

Postala sam također svjesna da čovjek, kao u mitu o Arijadninoj niti, mora procesu dopustiti da ga dovede natrag do uzroka, zaobilazeći dimnu zavjesu protesta koju postavlja svjesni um, kako bi pronašao ključ kojim će moći otključati vlastitu tamnicu. Jer liječenje će biti uspješno jedino ako se otkrije skriveni uzrok simptoma. Ego sa svojim „želim“ i „ne želim“ zahtjevima, duboko je ukorijenjen i poput kakve tvrđave žestoko se brani ljutnjom, strahom i očajem prije nego što konačno kapitulira pred *visokim sebstvom*.

To predavanje unutarnjoj mudrosti preduvjet je zdravlja i cjelovitosti, i istinsko je značenje rečenice: „Neka se vrši Tvoja, a ne moja volja.“ „Tvoja volja“ odnosi se na volju našeg visokog sebstva koje jedino zna što je neki pojedinac u ovom životu, dok je „moja volja“ kompulzivna osobna volja ega vezanog za bezbroj želja.

Shvatila sam da nam je dana slobodna volja, no, pogledajet kamo nas ona obično vodi – u kaveze! Dok ne spoznamo da smo slobodni tek kada naučimo imati povjerenja u *visoko C*, ne možemo istinski shvatiti što je sloboda. U svijesti mi je sinula rečenica: „Dopustite da povjerenje u višu mudrost slomi tvršavu višeg sebstva.“ Uvidjela sam da su svi psihički problemi i tuge samo znakovi koji upozoravaju na unutarnji sukob i da nas, ako ih ispravno shvatimo, mogu dovesti do svojih uzroka. Dok sam gledala uokolo, spoznala sam da svi živi pate od neke vrste „bolesti zbog odvojenosti od *visokog C*“. Neki ljudi pate više od drugih, neki svoju patnju uspijevaju uspješno prikriti ili sakriti služeći se raznim sredstvima, npr.

neprestanom aktivnošću, drogama, alkoholom, seksom, televizijom, knjigom ili jelom. Kako li smo samo nalik onim životinjama u kavezima! Pred tom sam slikom ostala zadivljena.

Tada sam se prisjetila istočnih filozofija koje inzistiraju na odsutnosti svake želje i odmaku od svega, i uvidjela sam da nam je u našem radu pokazano kako se mogu prekinuti veze koje nas spajaju sa stvarima, ljudima, mjestima, načinom života ili bilo čime što nas sprečava da budemo slobodni. Postalo mi je jasno da će tehnike koje su nam se otrivale u dugogodišnjem radu, pomoći i nama i drugima da pobjegnemo iz kaveza.

Imala sam i kratko iskustvo te moguće slobode, otkrivši da je identična razini svijesti koju sam katkad tijekom radnih sastanaka nakratko dosizala, a koju sam nazvala „razinom tapiserije“.

Katkad bih, usredotočena na slike ili misli koje sam primala, postajala odjednom svjesna goleme promjene svoga stanja. Imala sam osjećaj kao da slobodno lebdim u prostoru u nekom ružičastom svjetlu, poput ptice na vjetru, i promatram ispod sebe najljepše istkanu tapiseriju. Uvijek sam uživala u tim kratkim trenucima na tim posebnim razinama svijesti, osjećajući kao da svijet gledam iz Božjeg ugla, što me nikada nije prestalo očaravati. Katkad bih pokušala svjesno stići do te razine svijesti, ali mi to nikada nije uspjelo. Činilo se da je to stanje s onu stranu svjesne kontrole. U početku su me te promjene razine svijesti prilično plašile. Dok sam promatrala neljudskost u ponašanju ljudi, ratove, ubijanja, silovanja i nesreće, osjećala sam da, usprkos tomu, kao što je Browning rekao: „Bog je na nebu, sa svijetom je sve u redu.“ Nekoliko trenutaka prije toga povila bih se pod tugom koju su izazivali ti prizori, ali bih se na drugoj razini na trenutak oslobodila svijeta i promatrala ga s odmakom, znajući da je sve to neizbježno jer se jedino tako uči.

Gledana s visine, tapiserija se uvijek činila prekrasnom sa svojim blještavim bojama, i tamnim i svjetlim, spletenim u zamršen uzorak, ali je svaki dijelić bio na svome mjestu. Međutim, ista ta tapiserija viđena odozdo, s razine naše ograničene svijesti, izgledala je potpuno drugačije. Doimala se zamućenom i nejasnom jer su mnogobrojni čvorovi i pokidani krajevi niti skrivali predivan uzorak koji sam vidjela s visine, a sve su se boja stapale. Postalo je jasno da se pravi uzorak može vidjeti jedino s motrišta *visokog C*.

Naši se životi isprepleću zbog našega međusobnog učenja, i mi privlačimo one ljude i ona iskustva koja nas trebaju podučiti onome što nam je potrebno. Budući da nismo u stanju vidjeti izvan našeg ograničenog vidokruga, uzorak nam se čini ružnim i neurednim, a stoga i krivim. No gledan odozgo, odakle se jasno vidi, sve je na njemu onako kako jest i kako mora biti – onakav je kakvog smo ga svi mi istkali. Čak su i negativni dijelovi neizbježan dio cjeline.

Tada sam shvatila da su čak i „čvorovi“ u redu. To je fraza kojom smo se često koristile da bismo pokazale kako su čak i naizgled negativna iskustva upravo ono što nam je potrebno da bi nas pogurnulo i prisililo da rastemo. Većina je ljudi sklona opuštanju i uzimanju života olako, kada sve teče glatko. To dovodi do stagnacije i sprječava rast. Samo zato što vidimo jedino donju stranu koja izgleda negativno i jer ne možemo vidjeti prekrasno istkan uzorak koji bismo željeli mi napraviti, krivo ga prosuđujemo.

Dok sam jednog dana opisivala tu sliku mladoj ženi koja je došla k meni jer je bila u velikoj žalosti zbog gubitka voljene osobe, upitala me je iz dubine svog očaja: „Zar nas ne bi gledaš koje opisujete učinilo nemarnima i ravnodušnima?“

Znala sam točno na što misli jer sam se u početku i sama toga pribojavala. Međutim, to nam zapravo donosi više suosjećanja i veće razumijevanje, te smanjuje sklonost ka kritiziranju drugih, što je jedino polazište s kojega se može ponuditi pomoć.

Našavši se tijekom rada na razini tapiserije, jedan je mladi čovjek reagirao sasvim drukčije. Nije je želio napustiti i vratiti se u „dosadnu svijest svakodnevnog života“, kako ju je nazvao, kao što se ni droge ne žele odreći oni koji je uzimaju da bi izbjegli zamor, dosadu, strah i ružnoću svoga života.

Bezbroj smo puta bili upozoreni da samo dok smo u ljudskom tijelu i živimo u ovom svijetu, možemo raditi na sebi kako bismo dosegli cilj – slobodu koju smo na tren ugledali na razini tapiserije. Moramo raditi na sebi kako bismo stekli pravo da tamo boravimo zauvijek. Povučemo li se na bilo koji način od života, samo usporavamo svoj napredak.

Ključ koji otvara vrata kaveza u kojem smo zatvoreni, nalazi se u kavezu koji je i sam utamničen u svijetu u kojem živimo. Ključ ćemo naći tako da kopamo duboko u sebi i otkrijemo gdje se držimo za rešetke, odnosno za koje smo stvari, ljude ili uvjerenja vezani.

Čim sam shvatila značenje scene s utamničanim životinjama, razumjela sam da su upute i oruđa koja smo primali tijekom godina, savršeno zamišljena kao pomoć onima koji se žele osloboditi lažne sigurnosti i svega onoga što ih drži zatočene u kavezima.

Prizor sa zatvorenim životinjama uistinu je osnova našeg rada i njegova je središnja tema. Da bismo postali potpuno slobodni, trebamo se odvojiti od svih i svega što nas veže ili nama vlada, ili u čemu tražimo sigurnost umjesto da je potražimo u *visokom C* koji se nalazi u svakom od nas.

Sjetila sam se tada da je Isus rekao bogatašu da ostavi svoje roditelje, ženu i dom i da ga slijedi. Sad razumijem da to ne znači da bismo svoje najbliže trebali napustiti doslovno ili fizički, zanemarujući odgovornosti koje smo preuzeli. To bi se prije moglo odnositi na odmak od ovisnosti o obitelji koja često priječi osjećaj potpune predanosti *visokom C* i slobodu da se slijedi njegova volja i njegove upute, a ne volja ega ili koje druge osobe.

Jedna od najvažnijih sastavnica našega rada jest kidanje veza ili spona koje nas vežu za bilo što ili za bilo koga tko u nama izaziva povjerenje i postaje zato za nas mali bog. Budući da su ti manje važni bogovi nestalni i mogu nam biti oduzeti, oni nisu pouzdan izvor sigurnosti. Nije važno jesu li te veze iskovane iz ljubavi, potrebe, sažaljenja, sućuti, straha, mržnje ili kojega drugog osjećaja. Ono što je važno, to je da imaju moć držati nas ovisnima o stvarima za koje se vežemo umjesto da se vežemo za *visoko C*.

Tijekom godina pojavio se obrazac ili niz postupaka koji se oblikovao u metodu kojom se mogu koristiti ljudi koji zajedno rade da bi se oslobodili u svrhu obostranog razvoja. Ta metoda pruža sustav koji mogu rabiti profesionalni terapeuti u radu s klijentima, a *visoko C* dodaje važnu dimenziju koja uvelike ubrzava proces iscjeljivanja.

Kada je ljudsko biće voljno uzdignuti se u svijesti kako bi došlo u dodir s unutarnjim izvorom mudrosti i zdravlja, njegovo će djelovanje, kakve god prirode bilo, postati profinjenije i snažnije jer se uzdiže izvan vladavine ega. Za terapeuta je jednako toliko važno tražiti vodstvo *visokog C* koliko i za klijenta, jer se pomoć lakše dobije ako oboje usrdno traže pomoć *visokog C*.

Pokazano nam je mnogo različitih veza ili spona o kojima ćemo govoriti u idućim poglavljima, a bit će također riječi i o načinima kako ih prekinuti. Ti postupci često uključuju oživljavanje starih rituala puberteta koje je naša današnja kultura prepustila zaboravu.

Prve se veze stvaraju u djetinjstvu s roditeljima ili starateljima, bliskim rođacima, braćom i sestrama, učiteljima, prijateljima i svima onima koji na bilo koji način utječu na dijete ili ga programiraju. Kasnije se veze ustanovljavaju s prijateljima, ljubavnicima, bračnim partnerima, drugim članovima obitelji, djecom ili s onim osobama na koje se oslanjamo tražeći sigurnost, bilo da su žive ili mrtve. Postoje i druge suptilne veze, npr. veza koju uzrokuje želja da uvijek bude onako kako to mi hoćemo, ili se vezujemo za naša mišljenja ili pak za snažne emocije poput ljutnje, ljubomore, straha ili ponosa. Mogu nastati i veze koje uzrokuje želja za stvarima kao što su hrana, alkohol, droga, novac, dragulji, odjeća, kuće, automobili, moć, socijalni status, obrazovanje, uspjeh – nabrojimo samo neke. Konačno, vezanost za sam život uzrokuje kod ljudi silan strah od smrti.

Uvidjele smo da ako tijekom života na ovome svijetu ljudi postignu pravi odmak od svega, smrt postaje jednostavan događaj koji ne zastrašuje. Kada se umiruća osoba oslobađa fizičkog tijela, slobodna je krenuti u druge dimenzije svijesti i ne podliježe napasti da ostane

preblizu vezanostima u zemaljskoj sferi, niti da se prepusti emocionalnim pritiscima ljudi koji će biti lišeni njezine fizičke prisutnosti.

Vidimo, dakle, da je rad na sebi trajan proces u kojemu osoba u oslobađanju od vezanosti može ići onoliko daleko koliko to sama želi. Ako se dođe do kraja, to može dovesti do oslobađanja od svih želja i napokon do oslobođenja od kruga ponovnog rođenja. Međutim, malo ih je koji to postignu u jednom životu, a svi to i ne žele postići. No to ne treba obeshrabriti one koji se ovom metodom žele osloboditi bar toliko koliko je potrebno da se mogu uhvatiti u koštac s problemima, poboljšati svoje stanje i odnose s drugima te voditi puniji život.

### 3. PRIPREMA ZA PRVU UNUTARNJU SESIJU

#### Veze s roditeljima

U prvom susretu s nekom osobom, najprije pokušavamo ustanoviti zašto je došla po ovu vrstu pomoći. O ovakvu radu ljudi čuju jedino od onih kojima je on koristio, pa su tako donekle upoznati s njegovim metodama. Čim počnemo uviđati prirodu problema, osobu upozorimo da najprije obrati pozornost na svoje vlastite stavove jer joj se može pomoći da nad njima stekne kontrolu, a to je često dovoljno da popravi vlastito stanje.

Tada joj objasnimo da je porijeklo većine problema često u nesvjesnim reakcijama na rano učenje i uputimo je da na tome radi pomažući joj da se oslobodi roditelja postupkom koji uvjetno nazivamo „ritual puberteta“ ili „kidanje spona koje vezuju“. Tim se postupkom osoba ne oslobađa samo nezdrave ovisnosti, već često i negativnog utjecaja svojih roditelja u djetinjstvu, koji je još uvijek stvaran na dubokoj nesvjesnoj razini i priječi je da spozna samu sebe. Ovaj prvi sastanak pruža joj priliku da iskusi različito stanje svijesti koje nazivamo snom na javi, a u isto vrijeme onome tko vodi sastanak daje dobar uvid u to kako će se klijent ponašati tijekom ovakva načina rada.

Prirodno, prve se spona stvaraju s roditeljima jer su oni kanali kojima smo stekli rođenje. Za vrijeme prvih godina života, u kojima je djetetu prijeko potrebna sigurnost kao temelj daljnjeg razvoja, vrlo je važno da se uspostavi snažna veza s roditeljima.

Ponovno se javlja običaj koji se naziva vezivanje, a kojim se te veze ubrzo nakon rođenja iznova osnažuju. Otkriveno je da je novorođenče potpuno svjesno i da ima otvorene oči koje su u stanju usredotočiti se dvadesetak minuta nakon rođenja. Budući da se danas pri porodu koriste rezne prirodne metode i da u tom sudjeluju oba roditelja, a majka je pri tom potpuno svjesna, dijete se vezuje za oba roditelja izravnim očnim kontaktom odmah po rođenju.

Međutim, nekoć su se u pubertetu, kada mladi ulaze u svijet odraslih, razne veze s roditeljima prekidale kako bi se mladi mogli dalje razvijati u neovisne pojedince. Na žalost, u našem su društvu zanemareni mnogi stari običaji i rituali. To se posebno odnosi na rituale puberteta i rituale smrti. Pa i tamo gdje se još provode, razvodnjeni su i površni te time i beskorisni za bilo kakvu praktičnu uporabu, postavši praznom ljuskom bez izvornoga simboličkog značenja, svedeni tek na puku društvenu formu.

Svakom novom klijentu opisujemo kako izvodimo taj ritual i objašnjavamo mu da se on može izvoditi i nakon puberteta, bez obzira na dob, jer se zapravo gotovo nikad ne provede u pravo vrijeme. Govorimo mu o starim običajima koji se još uvijek provode u nekim primitivnim društvima, i ističemo koliko je za mladu osobu koja je na pragu zrelosti važno da se odvoji od roditelja i svijeta djetinjstva i počne sudjelovati u životu sela kao mlada odrasla osoba.

Kada se te veze i nakon puberteta ne prekinu, često se stvara nezdrav odnos u kojem dijete, bez obzira na dob, biva pretjerano ovisno o jednom ili o oba roditelja, te tako nesposobno izraziti svoju pravu osobnost, ili se pak žestoko pobuni i odvaja od roditelja u međusobnu optuživanju. Posljedica takva stanja stvaranje je posebno negativnih spona koje mogu vezati čvršće od pozitivnih.

Ljudi ovu istinu primaju različito, ovisno o svom iskustvu i porijeklu. Neki će ljutito dokazivati da su se već odavno odvojili od roditelja i postali neovisni, često pri tom opisujući drastične metode kojima su to postigli. No otkrili smo da su rijetko kada doista slobodni i da otuđenje i udaljenost od roditelja, pa čak ni njihova smrt, ne znači da su se uistinu odvojili.

Zapravo, takva je osoba često još snažnije vezana, iako toga nije svjesna. Drugi pak, kada im govorimo da bi trebali prekinuti veze, reagiraju drukčije. Osjećaju olakšanje kada čuju da nije kasno i da bez obzira na svoju dob mogu postati slobodnima.

Sjećam se jedne četrdesetogodišnje žene koja je imala posebno dominantnu majku. Uzviknula je: „Pomognete li mi da se odvojim od majke, svi će moji problemi nestati.“ Jedan je mladi čovjek rekao: „Odselio sam se 6 000 kilometara daleko da bih se što više udaljio od svog oca, ali bezuspješno. I preko sve te udaljenosti, osjećam kako me kritizira.“

Ne mogu ustuknuti pred pomišlju o odvajanju vjerujući da su obiteljske veze svete, unatoč tome što možda imaju poguban utjecaj na pojedine članove obiteljske zajednice. Ima i takvih koji mrze i samu pomisao da bi mogli biti izgurani iz gnijezda. Draža im je sigurnost koju ono daje negoli samostalnost koja znači da su sami na svijetu.

Ima ljudi koje su odgojili rođaci, prijatelji obitelji, posvojitelji ili kakva ustanova. U takvim smo slučajevima otkrili da postoji duboko ukorijenjeno nesvjesno neprijateljstvo prema pravim roditeljima i da osjećaj odbačenosti obilježuje čitav njihov život. Takve ljude treba provesti kroz postupak odvajanja i od pravih i od zamjenskih roditelja.

Nemoguće je da roditelji budu savršeni svojoj djeci, pa se čak i od onih najboljih trebamo odvojiti želimo li biti samostalni odrasli ljudi. Čak i kada nema mnogo sukoba, mudro je prekinuti veze, što obavezno stvara bolje međusobne odnose koji postaju slobodniji i nespitaniji.

Kao i kod starih rituala, prije no što se počne s kidanjem veza, treba obaviti određene pripreme. Za tu smo svrhu dobili pripremljenu vježbu. Ta se vježba treba izvoditi svakoga dana najmanje dva tjedna za svakog od roditelja ili skrbnika. Nazvali smo je *osmicom* jer izgleda kao brojka 8. Ona se koristi kako bi se osoba što čvršće smjestila u svoj osobni prostor ili teritorij, a postala je jednom od naših najkorisnijih simbola.

Dvoje ljudi, blisko povezani, redovito projiciraju dio sebe jedan na drugoga tako da niti jedan od njih nije zaseban pojedinac. Ako prekinu veze a da se prije nisu povukli u svoj zaseban prostor, rezultat će biti zbrka budući da će svaki od njih nositi sa sobom projekciju onoga drugoga, koja će prekriti njihovo pravo ja. Da bismo to popravili, dana nam je vježba *osmice* koju ću opisati onako kao što to činim kada je nekome objašnjavam prvi put.

## Upute za vizualizaciju osmice

„Prije no što prekinete veze između sebe i svojih roditelja, trebate izvoditi ovu vježbu najmanje dva tjedna za svakog roditelja.

Zatvorite oči i udobno se smjestite na stolcu ili *na podu*. Zamislite da oko sebe na podu crtate krug promjera vaših ispruženih ruku i prstiju. Vizualizirajte krug kao cijev zlatne svjetlosti, poput sunčeve. Ne žurite se i ne naprežite se da biste ga vidjeli, dopustite da vam se pojavi pred unutarnjim okom. Kada budete sigurni da ste u središtu kruga zlatne svjetlosti, vizualizirajte sličan krug koji tek dodiruje vaš, ali se s njim ne preklapa. Sada pogledajte koji će se roditelj pojaviti u krugu nasuprot vašem, kada ih pozovete.

Pripazite da oboje stanete u samo središte kruga, a ako vam se učini da se netko od vas pomaknuo ili da pokušava ući u prostor drugoga, zamislite da ste lutke koje se mogu podići i staviti tamo gdje im je mjesto. Možda ćete to morati učiniti nekoliko puta prije no što se oboje smjestite u središte. Osobito se to događa kada je jedna osoba dominantnija od druge.

Kada budete jasno vidjeli oba kruga i kad oboje budete sjedili u središtu, vizualizirajte blijedoplavo neonsko svjetlo kako teče u zlatnoj cijevi počevši od točke u kojoj se dva kruga dotiču, u smjeru kazaljke na satu, najprije oko kruga vašeg roditelja pred vama i zatim natrag k točki u kojoj se krugovi dotiču. Sad promatrajte kako plava svjetlost nastavlja put lijevom stranom vaše kružnice, okolo vas straga nadesno i potom natrag do točke koja zatvara *osmicu*.

Nastavite promatrati tok plave svjetlosti pred svojim unutarnjim okom sve dotle dok tu sliku možete zadržati bez napora. Trajanje se razlikuje od osobe do osobe, ali malo kada prelazi dvije minute. Plavo će vas neonsko svjetlo magnetski uvući u svoj krug, a vašeg oca ili majku u njihov, tako da će svatko zauzeti svoj zaseban prostor.

## Osmica

Tu vježbu treba svakodnevno izvoditi sve dok ne bude tekla glatko, a time će se poruka da želite postati samostalna osoba utiskivati u podsvjesni um, kako vaš tako i vaših roditelja. Podsvjesni um razumije slike i simbole lakše nego riječi, no treba ih redovito ponavljati kako bi poruku primio i djelovao u skladu s njom. Najbolje vrijeme za slanje takvih poruka rano je ujutro nakon buđenja i neposredno prije nego li utonemo u san, kada smo najbliže podsvjesnom umu.

Kada je slika jasno ucrtana, dovoljno je vježbati otprilike dvije minute ujutro i na večer. Tijekom dana dobro je vizualizirati da ste svoju osmicu malo pogurnuli kako bi ostala u pokretu, onako kao što to čini dijete kada lagano štapom dotakne kotač da bi se nastavio kretati. Molim vas, ne oklijevajte nazvati me budete li imali kakvih problema s ovom vježbom, jer morate biti sigurni da je od početka radite ispravno.“

Zanimljivo je čuti reakcije ljudi koji rade s ovim simbolom. Često će dominantni roditelj pokušavati ući u „djetetov“ krug, a katkad će se „dijete“ iznenaditi vidjevši da upravo ono pokušava ući u teritorij roditelja. Događa se i da su oba roditelja umrla, ali veza ostaje netaknutom toliko dugo dok se sve spona ne prekinu. Neki će ljudi reći da je jedan roditelj, obično majka, umro pri porodu ili dok su još bili mali, te ga se jedva sjećaju. Obično su ih odgajali djed i baka, drugi rođaci, prijatelji, ili su završili u sirotištu, a možda su ih i usvojili. U takvim slučajevima, iako su pravi roditelji malo utjecali na djecu, najprije treba vježbati kidanje veza upravo s njima. K tomu, trebat će se odvojiti od svih koji su ih odgajali ili neposredno na njih utjecali u djetinjstvu.

Povremeno ćemo se susretati s ljudima koji još uvijek gaje osjećaj ogorčene mržnje spram roditelja pa im je suviše teško ili ih uznemiruje vizualizirati ga svaki dan. Taj se

problem može riješiti na nekoliko načina. Umjesto da se vizualizira određena osoba, može se upotrijebiti njezina slika, inicijali ili simbol koji će je zamijeniti.

Žena s kojom je radila moja kći, toliko se još uvijek bojala svog oca, da uopće nije mogla izvoditi vježbu. Zamolili smo da nam se pokaže kako bismo joj mogli pomoći, i dobili smo odgovor da zamisli da između sebe i oca podiže debelu pregradu i da je on s druge strane zaštitnog zida, u svom krugu i odvojen od nje. Pokušala je i ustanovila da tako može vježbati osmicu kao potrebnu pripremu za oslobađanje od njegovog utjecaja. Tu je ženu njezin otac od najranijeg djetinjstva spolno iskorištavao i ona je još uvijek od toga trpjela posljedice, ne mogavši nikako ostvariti trajnu vezu s muškarcem. Otkrili smo da je incest uobičajeniji no što se općenito smatra. Prikazane su nam različite metode kojima se može riješiti taj problem. Njih ću opisati u idućim poglavljima.

Većina ljudi nema problema s vizualizacijom, a vježbanjem se ta sposobnost brzo povećava. No uvijek ima i onih kojima je to teško izvesti ili čak nemoguće. Za njih imamo druge načine utiskivanja simbola u podsvijest, a katkad i onim sami pronađu rješenje za svoje poteškoće. Sjećam se mlade žene koja je pomoću kompasa i plave krede nekoliko puta ujutro i na večer crtala veliku osmicu na papir.

Mnogi ljudi crtkaju u slobodnim trenucima, primjerice dok nešto čekaju. Njima savjetujemo da uvijek pri ruci imaju papir i olovku kako bi, za to vrijeme, mogli crtati osmicu, a u središte kruga trebaju staviti svoje inicijale i inicijale svojih roditelja. Jedan je čovjek izrezao dva kruga od papira i stavio ih na pod sobe. Sjeo je u jedan krug, a u drugi je stavio sliku svoje majke, i prstom je iscrtavao osmicu vizualizirajući ujedno plavu svjetlost.

To mi je dalo ideju za jednu ženu koja je vizualizirala osmicu da bi se odvojila od supruga od kojega se upravo razvodila. Bila je vrlo živčana i teško se koncentrirala pa sam joj predložila da izreže dva kruga, stavi ih na pod i da zatim hoda oko osmice. Vidjela je da to može lako raditi, a samom je fizičkom aktivnosti potrošila nešto od svoje živčane energije koja ju je priječila da se koncentrira. Usput rečeno, to je tipičan primjer koji pokazuje kako se metoda koja nam je dana za pomoć jednoj osobi, može uspješno iskoristiti i za druge sa sličnim problemima.

Nakon što pažljivo objasnimo osmicu, vježbu ponovi osoba kojoj je namijenjena, kako bismo provjerili da li ju je ispravno razumjela i da li je dobro vizualizira. Željela bih istaknuti da je ta provjera veoma važna jer nam se višeput dogodilo da smo bili uvjereni kako smo sve pojasnili, a onda bi se pokazalo da je osoba crtala simbol oko pojasa, prsiju ili oko vrata, katkad i iznad glave, umjesto na podu oko svojih stopala. Neki su osmicu zamišljali u uspravnom položaju s krugovima postavljenim jedan ponad drugoga. Takvi su nesporazumi još češći ako se upute daju telefonom, što činimo jedino kada osoba uistinu mora početi vježbati što prije. Da bi se izbjegle zabune, najbolje je tražiti od osobe da na glas ponovi upute. Tako ćemo ih moći provjeriti i ujedno možda odgovoriti na neka dodatna pitanja.

Osim *osmice*, u isto vrijeme treba započeti sa još dvijema aktivnostima. Svakoga jutra kada se probudi, osoba treba zapisivati snove kojih se sjeća, i to joj treba postati navikom. Mnogima se već dogodilo da su se probudili sa još živom sjećanjem na neki san, možda su ga čak migli i odmah analizirati, a onda su, sigurni da je dovoljno jasan i da ga neće zaboraviti, opet zaspali. No, kada su se ujutro probudili, mogli su se sjetiti jedino toga da su sanjali. Da ne bi tako gubili snove, a s njima možda i važne poruke iz podsvijesti, predlažemo im da pokraj kreveta drže papir i olovku ili magnetofon, kako bi san lakše zabilježili čim ga se prisjete. Predlažemo, također, da osoba prije spavanja usmijeri svoju podsvijest tako da je kroz san poduči onomu što joj je potrebno u određenom trenutku. San često upozorava na glavni problem u životu osobe i tako skraćuje vrijeme potrebno da se otkrije u čemu se sastojte tegobe.

Također im predlažemo da sastave listu dobrih i loših osobina svojih roditelja, što će im pomoći da jasnije sagledaju kako su ih u djetinjstvu programirali te kako su oni na to



reagirali, prilagođavajući se ili opirući se. Predlažemo im da uzmu dva velika lista papira, za svakog roditelja po jedan, i da ga crtom po sredini podijele u dva stupca. Na lijevoj strani treba popisati osobine i navike roditelja na koje je osoba negativno reagirala, a na desnoj pak sve osobine na koje je reagirala pozitivno i kojima se divila. Za te je liste potrebno vremena i strpljenja te se ne treba žuriti niti ih završiti u jednom mahu. Najočitiije se karakteristike odmah pokažu, no na dijete često najjači dojam ostavljaju one suptilnije koje se često zaborave ili potisnu, i koje sporo izbijaju iz podsvijesti na površinu. Korisno je pri ruci imati papir i olovku i zapisivati pozitivne i negativne reakcije čim ih se prisjetimo, jer kada proces započne a podsvijest postane svjesna onoga što je potrebno, iz prošlosti će početi izvlačiti potisnute i zaboravljene reakcije iz djetinjstva. Možda se čini da se time previše traži od neke osobe, ali primijetili smo da su upravo očajni, razočarani i nezadovoljni ljudi oni koji su voljni puno raditi i koji su najdiscipliraniji. To je, čini se, pravilo.

Svi smo pomalo lijeni i rijetko se uistinu potrudimo, izuzev ako nas nešto na to ne natjera ili pak previše patimo pa smo spremni sve učiniti da si olakšamo bol. Uzrok može biti fizički, mentalni, emocionalni, financijski ili bilo koji drugi, sli dovoljno snažan da nas potakne na djelovanje. Ima, dakako, i takvih koji su nadahnuti pustolovinom samoga rada toliko da ih i to motivira. Naime, upravo emocionalna energija omogućava pojedincu da probije barijere koje postavlja svjesni um, i dođe u dodir s podsviješću.

Tijekom godina zamijetili smo još jednu zanimljivu pojavu. Često, naime, osoba koja traži pomoć, ne može odmah početi s radom, ili ne može doći na prvi sastanak.

Postalo je očigledno da to odgađanje, umjesto da nesigurnoj osobi pojača frustraciju, povećava želju da započne raditi i daje energiju potrebnu za početak rada, što je veoma važno.

#### 4.

### **PRVA SESIJA: RITUAL PUBERTETA – KIDANJE VEZA S JEDNIM RODITELJEM**

Da bismo ušli u stanje unutarnje svijesti, nužno je fizičko tijelo što više opustiti, a neudobnost ili smetnje uzrokovane napetošću živaca i mišića, svesti na najmanju mjeru. Vježba opuštanja razvila se postupno tijekom rada s mnogim ljudima, a njezino smo trajanje odredili prema prosječnom pojedincu.

Posebno napeti ljudi trebaju obratiti više pažnje onim dijelovima tijela u kojima svi mi osjećamo napetost, naime vratu i ramenima. Nakon primarne relaksacije, daju se daljnje upute tim dijelovima tijela, sve dok osoba ne kaže da joj je cijelo tijelo opušteno.

Pametno je prije početka vježbe opuštanja predložiti odlazak u toalet kako se poslije ne bi prekidao rad. Jake emocije, naime, obično utječu na mjehur. Međutim, treba naglasiti da je preporučljivo ustati kada je god to potrebno. Ne valja trpjeti neugodu zbog puna mjehura. Osoba može ustati, otići do toaleta, vratiti se i ponovo uroniti u isto stanje, a da se ne prekine unutarnji doživljaj. Treba olabaviti ili skinuti kravate, pojaseve, grudnjak ili nakit koji bi mogao smetati.

Osobu koja ulazi u stanje sna na javi pitamo opušta li je više uspravan ili ležeći položaj. Treba joj objasniti da je cilj što bolje opustiti tijelo kako ne bi došlo do ometanja stanja sna na javi. Neki povezuju ležeći položaj sa snom pa bi za njih bilo bolje da sjede uspravno ili da se lagano naslone na nešto. Treba im dati tanku deku jer je mnogima u stanju duboke relaksacije hladno, a ako leže, treba im ponuditi jastuk.

Kada osoba udobno sjedne ili legne, lice joj pokrijemo laganom maramom. Tako će slike koje bude vidjela biti jasnije, a ugodnije će se osjećati ako doživi snažne osjećaje.

Otkrili smo da neki ljudi više vole mentalno otići na zamišljeno ili omiljeno mjesto, dok su drugi potpuno zadovoljni tamo gdje jesu. Da bismo im pomogli odlučiti se, predložimo im različite mogućnosti: sjenovitu šumu, vrh brijega, sjedenje pod granama velikog starog stabla, ležanje u visećoj mreži, pećinu ili vlastitu spavaću sobu. Zatim ih zamolimo da mislima odu tamo, udobno se smjeste, opuste, stisnu i ponovo opuste stopala, sjednjačne mišiće i ramena. Glavu treba pomaknuti lijevo-desno nekoliko puta, a ruke pustiti da vise uz tijelo.

Tada objasnimo da se koristi sunčeva ili mjesečeva svjetlost kako bi se tijelo njome ispunilo i opustilo, što će ga štititi tijekom rada i liječiti. Pitamo klijenta koja mu je svjetlost milija. Većina ljudi tu ne oklijeva, a često će im mjesto koje su izabrali u mašti pomoći u izboru svjetlosti. Kada se osoba odluči, objasnimo joj da ćemo različitim dijelovima njezina tijela davati usmene upute kako bi se otvorili i primili svjetlost. Kako ne želimo kontrolirati ničije tijelo niti um, osoba sama treba tiho ponavljati upute vlastitom tijelu.

U našem radu svjetlost ima četiri svojstva: ono opušta, iscjeljuje, pročišćava i osnažuje. Ta će se četiri svojstva često spominjati tijekom relaksacije kako bi se sugestije utisnule u podsvjesni um i tu djelovale. Podsvijest, naime, dobro reagira na ponavljanje.

Korisno je imati audiozapis s tehnikom opuštanja kako bi ljudi kod kuće mogli sami vježbati. Time se skraćuje vrijeme potrebno za relaksaciju na početku svake sesije. Može se snimiti i vlastiti glas kako daje upute. Nakon nekoliko slušanja, većina se ljudi prilično brzo i uz malu pomoć može opustiti. Druga je dobra strana vrpce u tome što se može koristiti kod kuće kada se osjećamo umornima ili smo odveć napeti da bismo mogli zaspati.

Prikazat ću tehniku opuštanja od riječi do riječi kao da je upravo sada s nekim radim.

## Upute za opuštanje

„Zamislite da ste se udobno smjestili na mjestu koje ste izabrali za ovaj sastanak. Kada se smjestite, recite mi gdje se u svojoj unutarnjoj sceni nalazite.

Kao što sam vam prije objasnila, u ovoj vježbi opuštanja koristit ćemo sunčevu ili mjesječevu svjetlost. Recite mi, dakle, da li je u vašoj unutarnjoj sceni dan ili noć, kako bih znala koju svjetlost da koristim.

Davat ću vam usmene upute za opuštanje, ali budući da ne želim kontrolirati vaše tijelo ili vaš um, molim vas da naputke upućene različitim dijelovima vašeg tijela ponavljate za mnom. Spominjem iz tako da vaše tijelo sluša *vaše*, a ne moje naredbe.

Vizualizirajte zraku svjetlosti koja pada pravo na vas i uputite je u nožne prste. Opustite ih što je moguće više i naložite im da se otvore i prime svjetlost koja, za ove potrebe, opušta, iscjeljuje, pročišćava i osnažuje. Ponovit ću to nekoliko puta tijekom vježbe kao bi se ta svojstva utisnula u vaš podsvjesni um. Podsvijest traži ponavljanje kako bi primila poruku i počela djelovati u skladu s njom.

Osjetite svjetlost koje prožima vaše nožne prste u toplom smirujućem mlazu i postupno je pomičite duž stopala, oko peta do gležnjeva. Svjetlost sada ispunjava svaki mišić, svaku kost, svaki živac i svaku stanicu vaših stopala. Promatrajte je zatim kako se penje prema listovima i koljenima. Naložite donjim dijelovima nogu da prime svjetlost i da osjete kako ona ulazi u svaku kost, svaki mišić, svaki živac i svaku stanicu te ih istodobno opušta, iscjeljuje, pročišćuje i osnažuje gdje je god to potrebno.

Sada uputite gornji dio nogu da se otvori i primi taj umirujući snop svjetlosti i gledajte ga dok se penje od koljena k bedrima i kukovima donoseći opuštenost, iscjeljenje, pročišćenje i snagu gdje je to potrebno. Zahvalite svojim nogama što vas nose svaki dan i dopustite im da se potpuno odmore dok traje ovaj tretman, jer ih za to vrijeme nećete trebati.

Usmjerite svoju pozornost s nogu na područje zdjelice i neka taj dio vašega tijela, svaki njegov organ, svaka žlijezda, svaki živac i svaki mišić budu iscijeljeni, opušteni, pročišćeni i ispunjeni energijom gdje je to potrebno, sve do donjeg dijela kralježnice, prodirući u svaki kralježak.

Napustite sada taj dio i otvorite sljedeći dio tijela za svjetlost koja opušta, pročišćuje, iscjeljuje i osnažuje. To su sada trbuh i unutarnji organi. Osjetite kako svjetlost obasjava svaki mišić, svaki organ, svaku žlijezdu i dio kralježnice u abdominalnom predjelu.

Obratite sada pozornost na solarni plexus, na sredini vašeg tijela, odmah ispod rebara. To je središte vašega živčanog sustava, koje se katkad naziva sekundarnim mozgom. Iznimno je važno u taj dio unijeti svjetlost potpuno, kako bi se cijeli živčani sustav, do posljednjega živca u vašem tijelu, opustio, iscijelio, pročistio i osnažio.

Sada bih željela da mi kažete kakav cvijet vidite u području solarnog plexusa. Recite mi što vam se prvo pojavi pred unutarnjim okom. Nije važno ako mu ne znate ime, samo ga opišite. Je li cvijet otvoren ili zatvoren? Ako je zatvoren, naredite mu da se otvori toliko da može propustiti svjetlost sve do svoga središta, i recite mi kada se to dogodi. Zatim upravite svjetlost u samo središte cvijeta kako bi otud mogla krenuti k svakom živcu u vašem tijelu, noseći sa sobom iscjeljenje, opuštanje, pročišćenje i snagu. Upravite zatim svjetlost ka svim dijelovima toga dijela tijela i natrag u kralježnicu.

Vizualizirajte sada svjetlost koja se nastavlja kretati prema gornjem dijelu prsnog koša i gornjem dijelu leđa. Tom dijelu tijela recite da ćete svaki put kada udahnete upiti u sebe još svjetlosti, a kada izdahnete odstranit ćete iz sebe sve negativne osjećaje kao što su strah, tjeskoba, napetost ili bilo što dugo što bi moglo zapriječiti tok svjetlosti. Ta naredba neka bude u vašoj podsvijesti cijelo vrijeme našega današnjeg rada tako da i vaše prirodno disanje pomogne u tretmanu. Upravite sada svjetlost u sve dijelove gornjeg dijela prsnog koša, u

svaki organ i u svaku žlijezdu te u kralježnicu, i neka svjetlost donese iscjeljenje, opuštenost, pročišćenje i snagu gdje je god to potrebno.

Sada vizualizirajte svjetlost kako se spušta od ramena niz vaše ruke i pokušajte osjetiti kako ispunjava vaše prste i zglobove ruku donoseći snagu, iscjeljenje, pročišćenje i opuštenost. Promatrajte kako svjetlost ispunjava vaše ruke, od zglobova prema laktovima, prožimajući svaku kost, svaki mišić, svaki živac i svaku stanicu i donoseći opuštenost, iscjeljenje, pročišćenje i snagu. Promatrajte kako svjetlost struji gornjim dijelom vaših ruku i pritom opušta, iscjeljuje, pročišćava i osnažuje. Zahvalite sada svojim rukama što rade za vas i dajte im dopuštenje da se odmore za vrijeme tretmana.

Usmjerite sada svoju pozornost s ruku na grlo. Ovdje ćemo u radu ponovno koristiti cvijet jer je grlo ulaz u vaš žljezdani sustav. Opišite cvijet koji vidite na grlu i recite mi da li je otvoren ili zatvoren. Ako je zatvoren, naredite mu da se otvori toliko da može propustiti svjetlost koja će odatle teći u svaku žlijezdu vašeg tijela, donoseći opuštenost, iscjeljenje, pročišćenje i snagu tamo gdje je potrebno. Recite mi kada osjetite da se to dogodilo.

Zamislite kako svjetlost sada teče do vašeg vrata gdje većina ljudi osjeća napetost. Pokušajte osjetiti kako prsti satkani od svjetlosti nježno ali čvrsto masiraju sve mišiće na vašem vratu i ramenima otklanjajući napetost, i recite mi kada osjetite da se to dogodilo.

Pošaljite sada mlaz svjetlosti niz kralježnicu, od vrata sve do trtične kosti, vizualizirajući kako na tom putu prožima svaki kralježak iscjeljujući, opuštajući, pročišćujući i dajući snagu gdje treba.

Sada unesite svjetlost u glavu i lice i upravite je prema bradi i čeljustima. Ako vam je jezik na nepcu, pustite ga da padne, a ako su vam zubi stisnuti, opustite ih kako bi vam se relaksirali čeljust i grlo i kako bi ih svjetlost mogla posve ispuniti. Vizualizirajte sada svjetlost kako ulazi u vaše obraze, uši, nos i oči donoseći sa sobom opuštenost, iscjeljenje, pročišćenje i snagu gdje treba.

Zahvalite sada svojim osjetilima na tome što vas služe – osjetilu dodira, sluha, vida, mirisa i okusa, i dopustite im da se odmore jer za ovaj unutarnji rad fizička osjetila nisu potrebna.

Upravite sada svjetlost prema sljepoočnicama i čelu, duž glave duboko u mozak. Neka prožme svaki dio, svjesni ili nesvjesni, opusti, iscijeli, pročisti i osnaži gdje je god to potrebno.

Sada udahnite polako i duboko tri puta. Dok udišete upijte u sebe još više svjetlosti, a pri izdisaju oslobodite se preostalih napetosti. Polako i bez žurbe, svojim unutarnjim očima pregledajte cijelo tijelo i recite mi da li je opušteno ili na nekim dijelovima još treba raditi. Ako ima koje takvo mjesto, upravite svjetlost prema njemu sugerirajući mu da se opušta sve više dok traje naš rad.

Ako za vrijeme tretmana osjetite da se u nekom dijelu tijela stvara napetost, recite mi to čim toga postanete svjesni, jer to može upozoriti na psihosomatsko stanje koje je povezano s vašim doživljajem toga trenutka. Tada možemo odmah potražiti uzrok i najbolji način da se time pozabavimo. Fizički će „simptom“ vrlo često nestati čim se ono što se događa u vašem tijelu poveže s onim što doživljavate u svijesti.

## **Ritual puberteta**

Kada je osoba potpuno opuštena, predložim joj da između nas zamisli trokut i zatim objasnim njegovu funkciju, ako to dotad nisam učinila. Osoba je na osnovici trokuta u točki B, a ja sam u točki A. Povezane smo linijom koja predstavlja uzajamno povjerenje, koje kao suradnici imamo jedno prema drugome. Zatim oboje vizualiziramo liniju koja se uzduž naše kralježnice

i kroz vrh glave penje u prostor do točke C trokuta, koju nazivamo *visoko C*, *visoka svijest*, ili *božansko sebstvo*. *Visoko C* urođena je mudrost u nama, po kojoj smo svi jednaki.

Tada oboje zamolimo visoko C da nas vodi tako da osoba koja radi s klijentom postavi prava pitanja, a osoba u stanju opuštenosti primi i bude spremna suočiti se s onime što u tom trenutku treba vidjeti, osjetiti, spoznati ili iskusiti.

Ta se metoda tijekom mnogih godina pokazala uspješnom. Nikada se nije dogodilo da se osoba s kojom smo radili, nakon tretmana nije bila u stanju suočiti s bilo kojim sjećanjem, pogreškom ili starom traumom.

Klijentu objasnim da nema mjesta uznemiravanju ako prvi put ne uspije ništa vidjeti jer u tom slučaju ja mogu lako ući u stanje sna na javi i opisati što vidim, a zatim ga uputiti onako kako sam iznutra vođena. Čak i kada bi to bilo teško, objasnim da mogu, ako sam tako vođena, preuzeti rad, promatrati i opisivati dojmove koje primam i činiti što je potrebno kako bih osobi pomogla na unutarnjoj razini. Čini se da to osobu koja misli da neće moći vizualizirati, osobađa svake tjeskobe i pritiska.

Nakon toga zamolim klijenta da vizualizira dvije kružnice *osmice*, s čime se već dobro upoznao u protekla dva tjedna svakodnevnog rada, i u krug nasuprot njegovome pozove roditelja od kojega se provodi odvajanje. Uputim klijenta da roditelju kaže da će ih ritual koji se spremamo obaviti osloboditi, tako da mogu živjeti svoje živote kao zasebne jedinice te da ih djela onoga drugog više neće opterećivati sponama koje ih još povezuju. Tada zamolim osobu da pokuša vidjeti sponu između sebe i roditelja i da mi kaže na kojim su dijelovima tijela pričvršćene. Većina ljudi to prilično brzo uspije vizualizirati, a poneki su uistinu preneraženi onim što vide. Upozorim ih da se ne uznemiravaju jer će nam ono što vide najbolje pomoći u razrješavanju odnosa.

Uopće nije neobično da roditelj suprotnoga spola bude vezan za svoje dijete preko spolnog organa, što nam mnogo govori o njihovom odnosu i pokazuje na čemu treba raditi žele li jednom imati dobar odnos s osobom suprotna spola.

Neki ljudi pronađu samo jednu sponu, drugi ih otkriju nekoliko, ovisno o tome koliko su čvrsto povezani, bilo pozitivno ili negativno. U nekoliko je slučajeva veza bila toliko jaka da su osobe bile povezane poput sijamskih blizanaca. Stoga osoba koja se željela osloboditi nije mogla jasno vidjeti niti sama obaviti „operaciju“. Ako se to dogodi, osoba koja vodi sesiju mora biti voljna umjesto klijenta obaviti operaciju, a klijent treba u tome što više sudjelovati. Kada se ustanovi gdje su spona, tražim od klijenta da opiše njihovu veličinu i materijal od kojega su napravljene. Čula sam doslovce stotine različitih opisa koji su simbolizirali odnos, i njihovo otkriće često zapanjuje. Bilo je tu baršunastih vrpca, najlonskih niti, ribarskih najlona, žica, lanaca, metalnih šipki i mnogo vrsta konopca.

Kada odredimo o kojoj se sponi radi, klijent treba zamoliti da mu se pokaže prikladan instrument kojim će je prekinuti. Tu ponovno imamo začuđujuću raznolikost. Sve vrste škara i noževa, od kuhinjskih do lovačkih, mačevi, bodeži, svjetlosne i laserske zrake, vatra, kiselina, pile... da spomenemo samo neke.

Obično predlažem da se spona najprije prereže na sredini i da se zatim odstrane oba kraja s tijela osoba koje su njome povezane. Često moram pomoći odstraniti sponu koje se malaze na dijelu tijela koje klijentu nije dostupno ili je suviše osjetljivo da bi ga mogao uspješno sam odstraniti.

Kada se oba kraja sponu odstrane, klijent treba staviti svoju desnu ruku (ako je dešnjak; inače lijevu) na mjesto s kojega je odstranjena spona, a lijevu na isto mjesto s druge strane tijela tvoreći tako energetsko polje. Tada zamolimo da iscjeljujuća energija poteče iz *visokog C* u naše ruke i ranu koja je nastala presijecanjem spona.

Sponu se tada na podu slože na hrpu i klijent zatraži da mu se pokaže najbolji način da ih uništi kako se ne bi ponovio stari obrazac odnosa.

Većina ljudi odluči ih spaliti, politi kiselinom, ili ih baciti u more ili brzu rijeku. Često se tako grozničavo žele riješiti spona, da ne mogu za to pronaći dovoljno dobar način. Zato odlučuju zemljom zatrpati vatru u kojoj su spalili spone te nogama dobro utabaju to mjesto skačući po njemu kako bi zatrli svaki trag. Katkad se to pretvoi u neku vrstu indijanskog ratnog plesa. Predložim im stoga da taj ples postane izraz njihova olakšanja što su napokon slobodni. Potičem ih da se opuste i izraze svoju slobodu onako kako to žele.

Nakon što poduzmu sve kako bi zatrli svaki trag starih veza, kažem im da sada zahvale roditelju od kojega su se upravo odvojili, što im je omogućio dolazak na ovaj svijet u ljudskom tijelu i tako dao priliku da u ovom životu nauče ono što im je potrebno.

To je često vrlo teško, osobito kada među njima ima mnogo gorčine. Veoma je važno oprostiti jer je to dio procesa kojim se oslobađamo veza i postajemo cjeloviti. Ako nam to ne uspije, mogu se nanovo skovati negativne veze.

Obično započinjemo tako da osoba zamoli roditelja za oprost jer se čini da je taj dio rituala većini ljudi nešto lakši. Mnogi su opterećeni osjećajem krivnje i to im je prilika da se toga osjećaja oslobode. Savjetujem klijentu da dopusti da mu se u umu pojavi sve ono za što bi htio dobiti oprostaj, i da to jedno za drugim izgovori ili spomene u sebi. Ako to spomene u sebi, tražim da mi nečim da do znanja da je s time završio. Također mu kažem da se s onim što eventualno naknadno iskrсне, može raditi i poslije. Otkrili smo da je svaka prilika u kojoj se traži oprostaj dobrodošla jer oslobađa osobu osjećaja krivnje i žaljenja koji proganjaju mnoge ljude, osobito nakon smrti roditelja.

Nakon toga osoba koja želi prekinuti veze treba oprostiti roditelju za bol ili zlo koje mu je svjesno ili nesvjesno nanio. To je za većinu ljudi daleko najteže, a neki ne mogu učiniti ni prvi korak. Tada savjetujem osobi da od *visokog C* ili božanskog dijela sebe zatraži da s vrha trokuta kroz nju pošalje roditelju praštanje. To gotovo uvijek svi prihvate, čak i oni koji znaju da moraju oprostiti, ali u sebi ne nalaze snage za taj čin. Predlažem im da se prisjete određenih slučajeva kada je bio potreba roditeljski oprostaj kako bi se oboje oslobodili negativnih emocija koje ljude vezuju jednako kao i pozitivne.

Na kraju zatražimo od roditelja da napusti unutarnju scenu i krene svojim putem, sada slobodan od stalnog emocionalnog pritiska djeteta. To ne znači da se time prekida kontakt među njima. Naprotiv, odnos neće više biti tako emocionalno nabijen i postat će mnogo bolji.

Uvijek savjetujemo prikladan rastanak, ako je moguće, s blagoslovom. Katkad se pokaže potreba da se između roditelja i djeteta vizualizira trokut koji ih povezuje s *visokim C*, a ne jedno s drugim. Pokazano nam je da je ta vizualizacija najviše što čovjek može učiniti za drugu osobu, a nazvali smo je „postavljanje trokuta“. Često to napravimo sami kada primimo poziv u pomoć (čak i prije no što smo osobi išta rekli) i povežemo osobu s *visokim C* što je prije moguće.

Slijedi korak kojim će se dovršiti oslobađanje. To je proces pročišćavanja kojim će se isprati nekadašnje uvjetovano ponašanje i stare navike. On je priprema za rad na svakoj navici posebno, o čemu ćemo govoriti u idućem poglavlju. Katkad do oslobođenja dođe trenutačno, a katkad pak za to treba više vremena.

Obično savjetujem osobi da promotri unutarnji prizor i potraži vodu u obliku potoka, jezera, oceana ili vodopada. Uputimo je tada da se svuče i odjeću ostavi na tlu, uzme velik list ili glatki kamen te uđe u vodu i dobro se opere. To će odstraniti neželjene obrasce navika i ponašanja koje se poprimaju od roditelja. Treba ih se sjetiti s popisa negativnih roditeljskih osobina koje je prije sastavila. Kada joj se čini da se dobro očistila, kažemo joj da protrči uokolo kako bi se osušila i da skače, izražavajući tako svoju slobodu. Kada se osuši, dodam joj čistu i udobnu odjeću ili halju neutralne boje da je nosi dok sama ne razvije vlastite karakteristike. Ako sam potaknuta iznutra, katkad je povedem da sama izabere svoju novu odjeću. Tada je upitam kako želi uništiti staru odjeću koja je vezuje za reakcije iz djetinjstva.

Najčešće će odjeću zapaliti, i tu me, kao i u drugim dijelovima ovoga rada, često zapanji složenost postupaka koji ljudi odabiru da bi uništili odjeću.

Najvažnije je da klijent aktivno sudjeluje u radu, a to je i jedini način da dopre do podsvjesnog uma. Što su emocije snažnije, jače se u podsvijest utiskuje nova poruka, i samim time prije postaje djelatna. Većina se ljudi raduje prilici da se može osloboditi starih neželjenih navika, i nije im se teško emotivno uključiti u rad.

Uvijek upozorim osobu da mu sljedeća tri dana mogu donijeti podvojene osjećaje kao što su žaljenje ili tuga pomiješana s olakšanjem. To ih ne treba uznemiravati jer je uobičajeno i prolazno. Ako klijenta ne upozorimo na to i on zapadne u depresiju ili koje slično stanje ili raspoloženje, može doživjeti zbog toga šok, što će baciti sjenu sumnje na čitavo iskustvo.

Korisno je osobu upozoriti da o svom iskustvu ne priča ni sa kim barem tri dana, jer emocionalnu energiju treba sačuvati kako bi se stabilizirala, utvrdila i postala stvarnost. Ako se prerano govori o svojim iskustvima, energija će se rasipati, osobito ako je osoba s kojom razgovaramo nepovjerljiva ili pak otvoreno sumnja. Ta je reakcija zarazna i može uništiti tu nježnu klicu novoga koja se razvija u osobi nakon tretmana.

Zatim oboje zahvalimo *visokom C* što je upravljalo sesijom. Tada osobi dam usmene upute kako bi se potpuno vratila u svijest fizičkog tijela. Podsjetim je da je tijelo, dok smo radili na unutarnjoj razini, bilo izloženo iscjeljujućem tretmanu. Savjetujem joj da stisne i opusti nožne prste, savije koljena, pomakne kukove, savije leđa i protegne ruke, poput psa ili mačke koji se protežu cijelim tijelom nakon što se probude.

Kažem koji je datum, podsjetim je da smo u mojoj radnoj sobi i zatražim da se polako uspravi, skine povez s očiju, vrati se punoj dnevnoj svijesti i počne slobodno djelovati oslobođena prijašnjih stega.

Nakon kidanja veza dobro je napisati roditelju pismo u kojem mu govorimo o svom oslobođenju. To pismo ne treba poslati. Ono će zaobići svjesni um osobe kojoj je namijenjeno ali će doprijeti do njezine podsvijesti. Najbolje ga je napisati odmah nakon kidanja veza jer su emocije koje je proces uzburkao još vrlo snažne. Što su jače emocije s kojima je pismo napisano, to će dublje djelovati i na pošiljaoca i na primatelja pisma. Emocija je, naime, energija koja je potrebna da se podsvjesnom umu prenese poruka. U pismu treba ponoviti ono što je rečeno tijekom rituala, naime da sada obje osobe mogu slobodno živjeti kao zasebne jedinke. U njemu ne smije biti ničeg negativnog, kao što je kritika i optuživanje. Treba se usredotočiti samo na slobodu koju će sada i roditelj i dijete iskusiti. Vidjela sam često dramatične ishode takvih pisama koja su sastavljena s jakim osjećajima.

Sjećam se slučaja da sin već godinama nije bio u kontaktu sa svojim roditeljima. Odjednom ih je, a da nije znao zašto, pozvao telefonom. To se dogodilo nakon što je majka prošla ritual kidanja čvrste veze koja je još uvijek postojala među njima i nakon što je napisala pismo koje nije poslala.

Jedan drugi mladi čovjek, također ne znajući zašto to čini, nazvao je roditelje da im kaže da ih voli. To nije bio u stanju nikada prije reći. Dogodilo se to nakon što je otac prekinuo sponu koje su ga za njega vezivale i pustio ga da živi svoj život.

Ima mnogo slučajeva da roditelji promijene svoj stav prema odrasloj djeci nakon što su ovi prekinuli veze koje su ih sputavale. Uvijek je dolazilo do prestanka napetosti i mnogo opuštenijeg odnosa. Osim toga, mnogi spominju da im je lakše razgovarati i da prvi put jedni u drugima gledaju ljude, a ne članove obitelji.

Ako su osobu odgajali usvojitelji ili skrbnici, od tih se veza treba osloboditi tek nakon kidanja veza s pravim roditeljima. Metoda je gotovo ista, osim mjesta na kojemu zahvaljujemo roditeljima što su nam omogućili rođenje u fizičkom tijelu. Umjesto toga, zahvalit ćemo im što su preuzeli brigu u ime pravih roditelja. Ako se kidaju veze s drugim članovima obitelji koji su imali djelomičan utjecaj na naš odgoj, kao što su primjerice djed i baka, riječi koje koristimo tijekom sesije mogu se, u skladu s tim, izmijeniti.

## 5. RAD S NEGATIVNIM PODITELJSKIM ARHETIPOVIMA

Kao što sam prije spomenula, želimo li da se osoba koja je prošla pubertet, razvija slobodno, kao neovisni pojedinac, trebala bi se osloboditi utjecaja obaju roditelja, bez obzira na to da li su pozitivno ili negativno utjecali na dijete.

Međutim, ako se radi o negativnim roditeljima, potrebno je učiniti daljnji korak jer je takav roditelj neizostavno u djetetovim očima poprimio arhetipske i pretjerane proporcije. Na arhetipu također treba raditi. Dva su rituala za takve slučajeve – osloboditi dijete od negativne majke i osloboditi ga od negativna oca. Da bi olakšali rad, dane su nam simbolične personifikacije poput zmajeva, vještica, divova i nemani iz bajki, te crnih udovica, hobotnica i sličnih čudovišta.

Nakon provedene relksacije i postavljanja trokuta, savjetujemo osobi da zamoli *visoko C* da joj pokaže lik koji će predstavljati negativni roditeljski arhetip kako se nad njom prijeteći uzdiže. Opisat ću vlastito iskustvo u radu na oslobađanju od snažne negativne majke.

Neko sam vrijeme koristila tehniku stanja sna na javi da bih na sebi radila i tada sam doživjela tipično suočavanje sa zmajem koji je za mene personificirao negativni majčinski arhetip. U to sam vrijeme tek nejasno razumijevala važnost onoga što se događalo. Mnogo poslije, kada su nam pokazane druge simbolične figure i kada nam se objasnilo njihovo značenje, shvatili smo da smo dobili metodu kojom si ljudi mogu pomoći u oslobađanju od tako jakih sila.

Čim sam se toliko opustila da sam mogla ući u stanje sna na javi, postala sam svjesna da jašem konja, obučena u oklop poput nekadašnjih vitezova. Ubrzo mi je postalo jasno da me očekuje unutarnja pustolovina u kojoj moram ubiti zmaja koji proždire ljude u zastrašujućem broju. Instinktivno sam znala da ga moram iznenaditi pa sam sjahala s konja i privezala ga za obližnje drvo. Nastavila sam ići pješice prema pećini koja je, znala sam, skrivala zmaja. Pred sobom sam u lijevoj ruci držala štit a u desnoj koplje, i kradom sam se približavala pećini u kojoj sam vidjela zaspala zmaja. Znala sam da mu moram pronaći ranjivo mjesto ispod trbuha, i probosti ga kopljem. Budući da sam ga iznenadila na spavanju bila sam u prednosti i, nakon kratka sukoba, kopljem sam mu probila mekani trbuh iz kojega je počela liptati krv dok je u samrtnoj mucijesnoj udario repom. Promatrala sam ga dok mu sva krv nije istekla i upila se u zemlju na kojoj je ležao. Shvatila sam da će zmajeva krv pognojiti tlo i omogućiti da novi usjevi budu snažni i obilni. Čim sam se uvjerala da se to dogodilo i da zmaj više ne daje znake od sebe te da se ne miče, stala sam mu na leđa i, u trijumfu, visoko uzdignula koplje. Stajala sam sama, nitko me nije vidio i znala sam da je to bila unutarnja pobjeda. Postala sam svjesna da mi koplje, koje je još bilo prekriveno zmajevom krvlju, pali ruku. Skinula sam kacigu i uzdignula krvavo koplje kao žrtvu Bogu. Osjećala sam snažnu radost zbog svoje pobjede nad zmajem.

Stajala sam tako nekoliko minuta s nogama na zmajevim leđima, pritiskajući ga i osjećajući njegove ljuske. Izgledala sam pobjednički ali u meni nije bilo ni traga sebičnih osjećaja. Samo sam bila duboko zahvalna što zmaj leži mrtav pod mojim nogama dok njegova krv oploduje zemlju. Bila sam ispunjena strahopoštovanjem. Kleknula sam pokraj tijela koje je sada bilo poput prazne ljuske, zabola sam u njega koplje i na njega objesila svoju kacigu. Skinula sam oklop i stavila ga na koplje. To mi je poslužilo kako oltar. Ponizno sam kleknula da bih se zahvalila što se više ničega ne trebam bojati.

Dok sam se dizala ugledala sam kako iz mraka pećine izlazi pogrbljena starica. Kada me je ugledala uz mrtva zmaja, naglo se uspravila i njezina naborana i suha koža počela se guliti i otpadati otkrivajući prekrasnu mladu djevojku.



U blizini se nalazila rijeka s malim vodopadom. Držeći se za ruke krenule smo se okupati u bistroj i čistoj vodi. Ona se očistila od ostataka stare kože, a ja sam sprala sa sebe zmajevu krv te smo se tako obje obnovile. Sada kada smo pronašle jedna drugu, mogle smo se popeti planinskom stazom i postati jedno s *visokim C*.

Mnoge smo ljude proveli sličnim ritualima. Neki su koristili zmaja, drugima su se prikazali razni simboli za dominantnu negativnu majku kao što su stara vještica, hobotnica, crna udovica i druge mitske ženske nemani.

Važna se zadaća koju muškarci i žene trebaju obaviti, sastoji u tomu da oslobode ženski dio sebe koji je zatočio dominantni majčinski arhetip. Majka obično određuje obrazac ženske prirode, a otac određuje muški obrazac. Ako je bilo koji od tih dvaju aspekata potisnuo ili nadvladao dominantni roditelj, osoba nije u ravnoteži jer je jedan aspekt jači od drugoga.

Nakon sesije olakšanje je katkad toliko jako da ni sam klijent ne može povjerovati da se to uistinu dogodilo. Često će zaplakati i tako osloboditi negativnu energiju koja je toliko dugo bila zapretna u njemu. Zanimljivo je da nakon toga utjecaj rođene majke spadne na uobičajnu mjeru i da ga je lakše podnositi.

Kao i kod drugih odvajanja, osobu upozorimo da će u sljedeća tri dana možda biti vrlo osjetljiva, ali da se ne treba brinuti jer će taj osjećaj brzo proći. Nakon toga doživjet će nov osjećaj slobode i dotok energije koja je bila zatvorena u negativnom liku a sada je oslobođena.

Kada se muškarac provede ritualom oslobađanja od snažne ili dominantne majke, njegova se vlastita anima ili aspekt ženskog osjećanja oslobađa omogućujući mu da bude djelotvorniji u svakodnevnom životu. Kada se žena bori s negativnom majkom poziva se njezin animus ili muški aspekt da joj pomogne u borbi s nemani. Koristim termine animus i anima kojima je Carl Jung opisivao ženski dio u muškarca i muški u žene. O tim terminima detaljnije ćemo govoriti u jednom od idućih poglavlja. Uz pomoć animusa, žena može osloboditi svoju žensku prirodu koja je potisnuta još od djetinjstva.

Simbol dominantnog negativnog oca obično je div ili neman, a najčešće kiklop. Veoma je važno da se osoba koja traži oslobođenje od te sile, vrlo pažljivo pripremi za sukob. Treba staviti zaštitni oklop, zajahati konja i u ruke uzeti mač, bodež ili koje drugo prikladno oružje kojim će obaviti ritualno ubijanje. Negativnom se arhetipu oca treba prići tiho i pod okriljem mraka, dok još spava, kako bismo ga spriječili da napadne prvi. Postoji ranjivo mjesto u koje treba ciljati kao i kod zmaja. Kiklopu najprije treba iskupati oko. Tada ga se može lakše ubiti ubodom noža u srce. Čim umre, treba osloboditi mušku figuru koja je zatočena u njemu ili u dvorcu i sjediniti je s oslobodiocem. To je sjedinjavanje jednako korisno i za muškarca i za ženu. Kao i kod oslobađanja od negativne majke, time se postiže ravnoteža između muškog i ženskog aspekta osobe. Primjera je bezbroj, iako su glavne crte slične kod svih ljudi. Pojednostiti se često razlikuju ovisno o tomu koje su dojmove osobe donijele iz svoje prošlosti i da li su vješte u vizualizaciji.

I muškarci i žene podjednako mnogo dobivaju od ovog rada. Kada se neka osoba, bez obzira na spol, oslobodi utjecaja, bolje će se uskladiti funkcije osjećanja i mišljenja koje su povezane s animusom i animom. Tada će osoba postati potpunija i koristit će oba svoja aspekta. Neće se više, kao do sada, oslanjati na drugu osobu kako bi nadoknadila dio koji joj nedostaje.

## 6. POZITIVNE I NEGATIVNE RODITELJSKE OSOBINE

Kada se čovjek oslobodi roditeljskog utjecaja, roditelje treba promatrati kao obične ljude, što je moguće više neosobno, kako bi se moglo odrediti koliko su programirali svoje dijete, bilo svjesno ili nesvjesno.

Dvije su vrste ranog programiranja – neposrednim podučavanjem i primjerom. Te se dvije vrste programiranja ne poklapaju uvijek jer je lako drugome savjetovati što da radi te odlučivati što je pravo a što krivo, no teško je te savjete pretočiti u svakodnevni vlastiti život. Svi smo mi licemjери jer ne činimo onako kako propovijedamo, bez obzira na to koliko se trudili i pokušavali dokazati suprotno.

Međutim, nije na nas djelovalo ono što su naši roditelji činili ili govorili, već način na koji smo reagirali na njihovo ponašanje prema nama. Svoje smo roditelje ili oponašali ili se bunili protiv njih, no ni u jednom ni u drugom slučaju nismo mogli izraziti svoje pravo ja. Vrlo je važno te reakcije jasno sagledati i pokušati ih razumjeti, jer jedino tako možemo otkriti tko se uistinu krije iza te lažne krinke ili posuđenih stavova. Tek tada možemo svjesno odlučiti koje su osobine vrijedne te ih treba zadržati, a kojih se treba riješiti.

Reakcije neposredno vode k vrijednosnim sudovima. Ono što vidimo ili doživljavamo sviđa nam se ili nam se ne sviđa. Ako smo potpuno iskreni prema samima sebi, moramo priznati da je u trenutku kada nekoga kritiziramo i pri tom se jako uzbuđujemo, na djelu jedna od dviju navedenih mogućnosti. Naša kritika upućena drugima možda je projekcija vlastitih nedostataka kojih nismo svjesni. Lakše je optuživati drugoga da je sebičan, nepošten, grub ili egocentričan negoli priznati da su to i naši nedostaci. Što se više u nekoj kritici emocionalno angažiramo, to je vjerojatnije da i sami imamo iste mane ili nedostatke. Zapravo smo suviše blizu svojim slabostima i suviše smo kratkovidni ili lijeni da bismo ih bili svjesni i ispravili ih.

No još je jedan skriven i prilično suptilan razlog zašto druge kritiziramo, a on se često previdi. Djela ili osobine koje nam kod drugih smetaju, možda su pretjerani primjeri karakteristika koje nam nedostaju i koje bismo trebali razviti da bismo postigli ravnotežu. No zbog straha ili zapriječenosti nismo ih u stanju izraziti. Osjećamo se krivima i naprilađoenima pa kritiziramo one koji ih slobodno izražavaju, iako često vrlo neukusno, umjesto da u sebi razvijemo te odlike i tako postanemo uravnoteženiji. Primjerice, vrlo sramežljiva osoba često će ismijavati otvorenost i agresivnost u drugoga, umjesto da tu priliku iskoristi kao zrcalo koje će joj otkriti što joj samoj nedostaje i osvijestiti taj nedostatak da bi mogla raditi na njemu. U takvim slučajevima kritiziranje prikriva skrivenu ljubomoru i osjećaj neprilađoenosti.

Dokle god budemo reagirali na jedan od ta dva načina, nikada nećemo znati tko mi uistinu jesmo. Tek kada budemo spremni u svima oko sebe vidjeti zrcalo u kojem se odražavaju i dijelići nas samih, moći ćemo srušiti svoje obrambene zidove i pogledati u sebe da bismo otkrili tko smo.

Budući da su naši roditelji bili naša prva zrcala, moramo ih promotriti nepristrano kako bismo otkrili kojim smo se to njihovim osobinama divili i oponašali ih, a protiv kojih smo se bunili zavjetujući se da ih nikada nećemo ponoviti. Te nas dvije reakcije mogu dovesti do ekstrema, dok je naše pravo ja negdje na sredini. Kada postanemo svjesni tih reakcija i onoga što ih uzrokuje, možemo donijeti svjesnu odluku da ćemo promijeniti one osobine u nama koje ne volimo u svojim roditeljima, umjesto što pokušavamo promijeniti njih. S tog razloga tražimo od klijenta da napravi popis osobina koje će mu pomoći u samoosvješćivanju.

Najprije treba zapisati one karakteristike koje izazivaju jaku emocionalnu reakciju, jer se upravo one mogu iskoristiti da bi se kritički pogled usmjerio prema unutra, u potrazi za njihovim odgovarajućim parovima. Što smo preslikali, a protiv čega smo se bunili? Koji su naši stvarni stavovi i mišljenja sada kada smo odrasli i konačno se odvojili od svojih roditelja i njihovog ranog programiranja? Postavimo li ta pitanja iskreno i sa željom da postanemo cjelovita bića, pred našom će se sviješću pojaviti nepoznati ili skriveni aspekti koji će nas voditi prema ispravljanju ili promjenama.

Najbolje je razmatrati jednu po jednu negativnu osobinu. Trebamo je postati svjesni u vlastitu ponašanju tijekom dana, uočiti je u situacijama u kojima se pokazuje neželjenom osobinom koja ograničava rast. Čim je prepoznamo, na njoj možemo raditi, i nakon toga je se odreći. Primijetimo li pak u sebi nedostatak određene osobine koju kritiziramo kod drugih, to nas može upozoriti na to da trebamo poraditi na toj slabosti.

Izvršnu metodu kojom se olakšava rad na odstranjivanju negativnih osobina, dobili smo prije nekoliko godina kada smo moja kći i ja prvi put počele redovito raditi, mnogo prije nego je ona postala psiholog. Tijekom jedne sesije rečeno joj je da kupi paket različito obojenih karata. Svaki put kada joj je tijekom rada ukazano na neku manu ili ju je sama uočila i bila spremna odreći je se, rečeno joj je da izabere kartu određene boje i na njoj cijeli dan, dan za danom, zapisuje događaje koji su joj pomogli da je uoči, te okolnosti koje su je izazvale. Ljutnja se može zabilježiti na crvenu kartu, ljubomora na žutu, lijenost na zelenu, nepoštenje na plavu, pohlepa na žuto-sivu kartu... Otkrila je da joj ta metoda pomaže u osvješćivanju područja kojima treba posvetiti pozornost i da je takav rad pravi izazov jer čitajući iz dana u dan što je napisala na kartama, sama može vidjeti koliko napreduje.

Uvelike pomaže kada se o sadržaju karata redovito razgovara s terapeutom. Tako se mogu razjasniti uzroci određene navike, što zatim pomaže u njezinu razrješavanju. Ta metoda ubrzava proces oslobađanja od onih naših aspekata koji nam ometaju napredak. Osoba će vrlo često, baš u pravo vrijeme, usnuti san koji će joj omogućiti dublji uvid u problem. U snu će se pojaviti osoba koja će imati jednu od spavačevih mana, pretjerano izraženu kako bi se lakše uočila. Osoba u snu ponašat će se kao što se ponašaju živi ljudi, i poslužiti će spavaču kao zrcalo koje odražava njegovu manu kako bi je bolje uočio. Kada se jednom neželjene osobine prepoznaju i kada se uvidi da one sprječavaju daljnji rast, pojavit će se razne metode pomoći kojih ih možemo iskorijeniti, a one se uglavnom sastoje u odašiljanju određenih poruka podsvijesti.

Dane su nam razne tehnike vizualizacije kojima se poruke šalju u podsvijesni dio uma; o njima ćemo govoriti u poglavlju o simbolima. Skriveni dijelovi u nama drže nas u stanju neprestana sukoba i sprječavaju nas da postanemo potpuno svjesni i cjeloviti. Dokle god ne odlučimo raditi na njima, ti nepoznati dijelovi nas samih odvrćat će nas od našeg puta k slobodi.

To je „veliko pospremanje“ lakše obaviti ako smo prekinuli veze s roditeljima, jer se tada stanje može bolje sagledati. Važno je također imati na umu da roditelji za nas više nisu autoritet, i da sve odluke o budućnosti treba donositi uz pomoć i vodstvo visokog C koje jedino zna što je za nas u određenom trenutku najbolje i što nam treba.

Taj je proces neprocjenjiva pomoć pri otkrivanju svoga pravoga identiteta. On tragatelju pomaže da se oslobodi ranog, negativnog programiranja koje skriva pravo ja.

„Upoznaj sebe, ta će te istina osloboditi.“

## **Poništavanje negativnog programiranja**

Neke će osobe otkriti da je negativno programiranje koje je posljedica utjecaja njihovih roditelja u ranom djetinjstvu, postalo tako automatsko i da su navike tako duboko utisnute u

živčani sustav, da ih se je veoma teško riješiti ili zamijeniti pozitivnima. Vrlo sam se rano suočila s tim problemom i zamolivši da mi se pokaže kako da ga riješim, vidjela sam zanimljivu sliku koja ga je razjašnjavala.

„Vidjela sam snijegom prekrivenu padinu na kojoj su se jasno ocrtavali tragovi skija. Dok sam promatrala taj prizor, postalo mi je jasno kako bi lako bilo skijati tim tragovima i krenuti istim putem niz padinu. To objašnjava zašto je tako lako ponavljati stari obrazac. Također sam znala da me je strah od ponavljanja spriječio da postavim nove tragove.

Zamolila sam da mi se pokaže kako da popravim situaciju, i odgovor se pojavio brzo poput munje. „Stavi skije i prevezi se preko starih tragova.“ U mašti sam upravo to i učinila osjetivši veliku radost što sam tako odlučno raskinula sa starim tragovima. To mi je također pomoglo da rastjeram prijašnji strah i nemoć.

Otada sam, kada god bih se uhvatila kako ponavljam staru naviku, vizualizirala kako novim tragovima presijecam stare i stvaram nove. Ta mi je vježba vizualizacije pomogla da svjesno odlučim djelovati na nov i željen način umjesto da stalno iznova ponavljam stari obrazac ponašanja.

Ima mnogo načina da se ovo provede, jer će svaka osoba pronaći svoju vlastitu metodu u rješavanju problema sa starim obrascima. Neki će ljudi napraviti popis svih osobina kojih se žele riješiti. Kada to učine, mogu ga uništiti onako kako im se pokaže, a najčešće spaljivanjem. Jedan je mladi čovjek dvama popisima roditeljskih loših osobina, dodao i neke svoje. Tada je zamislio da papir s popisom reže na komadiće i da je na svakom komadiću papira ispisana po jedna osobina. Uzimao je papiriće jedan po jedan i pritom glasno zapovjednički izjavio da se želi osloboditi određene osobine, nakon čega bi papirić bacio u vatru. Bio je pritom silno uzbuđen, čak je žaračem gurao papiriće dublje u vatru kako bi bio siguran da su potpuno izgorjeli i da od njih nije preostao ni komadićak. Brzo je i s očiglednim užitkom završio taj ritual, pustivši nakon toga pobjednički ratnički krik kako bi izrazio olakšanje.

Obično je kroz ovaj obred dovoljno proći jednom dok se nalazimo u stanju sna na javi. Međutim, katkad ga osoba ponovi kod kuće želeći ponovno spaliti papiriće s ispisanim starim negativnim navikama. To je izvrsna zamisao, a svakako je važno da osoba bude posve sigurna da će poruka o odbacivanju starih navika doprijeti do podsvijesti gdje su navike ukorijenjene. Takav je postupak djelotvoran, a posebno je koristan ako smo u prvoj sesiji previdjeli neke mane ili smo se ponovno vratili starom obrascu ponašanja.

Druga, također dobra, metoda sastoji se u tome da osoba čita na glas negativne navike s popisa i snima ih na kasetofon. Mnogima se ta tehnika čini prikladnijom jer se o uvjetovanosti ili programiranju često govori kao o „staroj ploči“. Jedan je čovjek snimio svoj popis negativnih navika koje je stekao još kao dijete i zatim je vrpcom odmah izbrisao. Onda je snimio nov popis pozitivnih navika kojim je zamijenio onaj izbrisani. Nakon toga je stalno iznova slušao novu vrpcu kako bi time osnažio svoju želju za promjenom.

No ne mogu svi tek tako promijeniti stare navike. Nekim je ljudima potreban unutarnji ritual kojim će utisnuti novu poruku u podsvijest. Sjećam se žene koja je bila odgajana prema krutim i strogo određenim pravilima. Njezina je majka bilo toliko nesigurna kada je rodila prvo dijete, da je zatražila od pedijatra da joj da potpuno razrađen popis djetetove prehrane, kojega se doslovno pridržavala. Mnogo godina nakon toga žena je pronašla te papire u jednoj knjizi. Pročitala mi je upute o količini hrane, primjerice jedna žlica žitarica, jedna žlica voćnog pirea, četvrtina šalice pirea od krumpira itd. Na dnu stranice bila je navedena hrana koju je trebalo svakako izbjegavati. Naravno, tu je bilo uključeno sve ono što djeca najviše vole – sladoled, slatkiši i sl. Nije bilo nimalo čudno što je ta žena cijeli svoj život imala problema s težinom. Previše je jela, što je očigledno bio način pobune protiv tako stroga ražima prehrane.

Predložila sam da obje zamolimo *visoko C* za pomoć u rješavanju njezina problema. Rado je to prihvatila. Čim smo podignule trokut, vidjela sam je u liku djevojčice u dobi od godine i pol. Na glavi je imala slušalice poput onih koje stavljamo kada gledamo film u avionu. Bile su povezane s kasetofonom na kojem je bio snimljen glas njezine majke koja je čitala upute dok je djetetu pripremala jelo. Istodobno, majka je požurivala dijete da pojede sve na tanjuru inače će morati i dalje sjediti na svome visokom stolcu za hranjenje.

Savjetovala sam ženi da vizualizira sliku sebe kao malene djevojčice i da tada u mašti skine slušalice s ušiju. To je vrlo lako učinila pa sam joj rekla da kaže djetetu da može uništiti slušalice i kasetu kako god hoće. Kada je to dijete čulo, prva je reakcija bila strah. Savjetovala sam joj da objasni unutarnjem djetetu da će od sada ona zauzeti majčino mjesto te da se ne treba bojati kazne zbog uništene kasete. Njih je se dvije, naime, moraju osloboditi kako bi se riješile nekadašnjeg programiranja. Nakon duže stanke, žena mi je prenijela da je dijete razumjelo i nogom je gazilo kasetofon kidajući i mrseći snimljenu vrpcu.

Kada je završilo, rekla sam joj da kaže djetetu da skupi sve ostatke na gomilu i potpuno ih uništi. Nato je djevojčica pokupila ostatke u zadignutu suknu i odnijela ih do vatre koja je veselo gorjela u kaminu. Ispraznila je suknu u vatru i oduševljeno promatrala kako ostaci kasetofona bez traga nestaju u plamenu.

Predložila sam ženi da kaže djetetu neka izrazi svoju radost što se oslobodilo starih i krutih pravila. Odmah je opisala zelenu livadu na koju je djevojčica dotrčala plešući i vrteći se od radosti što je konačno slobodna. Rekla je da se djevojčica valja po travi od silne radosti. Savjetovala sam joj da joj se pridruži i podijeli s njom radost.

Dok su se poslije odmarale u svježoj travi, razgovarale smo o praktičnim stvarima, primjerice, u koje bi vrijeme trebala biti tri glavna obroka u danu, koju bi hranu valjalo neko vrijeme izbjegavati a koju jesti. Istodobno sam joj savjetovala da ne ograničava svoj izbor. Upitala sam kojoj vrsti hrane ne može odoljeti. Nakon trenutka oklijevanja odgovorila je da je to sladoled, jedno od zabranjenih jela s njezina dječjeg popisa. Predložila sam joj da svojoj unutarnjoj djevojčici objasni da će joj ona zamijeniti majku i da će biti odgovorna za nju, ali da će se morati pridržavati nekih pravila dok se ne ustanove nove navike. Međutim, jednom na tjedan u određeno vrijeme njih će se dvije počastiti sladoledom ili nečim drugim što u tom trenutku budu jako željele.

Ta se metoda može koristiti za bilo koju naviku i prilagođavati se specifičnom problemu određene osobe. Ovo je tek nekoliko primjera koji mogu pomoći ljudima u otkrivanju vlastita načina borbe sa „starim pločama“. No koju god metodu izabrali, ona mora biti dovoljno dramatična i emotivno odglumljena da bi mogla doprijeti do podsvijesti koja će tada primijeniti nove prijedloge.

## 7.

### POVEZIVANJE S UNUTARNJIM KOZMIČKIM RODITELJIMA

#### Stablo

Stablo nam je dano kao simbol bezličnog sebstva koje je s onu stranu opreka i kao takvo zaštićeno od radosti i tuga života. Ukoriijenjeno je u zemlju ili kozmičku majku a proteže se do sunca ili kozmičkog oca i iz oba izvora prima hranu koja ga podržava u rastu između neba i zemlje.

Simbol stabla koristimo u vježbi potrebnoj ljudima rastrzanim suprotnostima. Taj ih simbol isto tako povezuje s osobnim predodžbama *kozmičke majke* i *kozmičkog oca*, s arhetipovima koje svi dijelimo i koji sadržavaju „pravu hranu“ koju rijetko dobijemo od vlastitih roditelja, bez obzira na to koliko nas oni voljeli i koliko nam pomagali. U nekim slučajevima, kada se osoba osjeća iznimno nesigurnom pri pomisli na odvajanje od roditelja, preporučamo joj vježbu stabla prije rituala puberteta. Tu vježbu propisujemo i nakon kidanja veza s roditeljima kako bi se, nakon što prestane njihov utjecaj, mogli povezati s *kozmičkim roditeljima* koji su nam svima zajednički i koji imaju jedinstvenu moć da nas održavaju.

Ustanovili smo da oni koji redovito izvode vježbu stabla postupno postaju sve sigurnijima i snažnijima, dok se istodobno gubi osjećaj odbačenosti ili pomanjkanja ljubavi koji ih je progonio od djetinjstva.

Nakon uspješna kidanja veza s majkom, jedan me je mladi čovjek kojemu sam propisala tu vježbu, sav uzbuđen nazvao da bi mi rekao da se nikada u životu nije osjećao tako sigurnim. Na kraju je uzviknuo: „To je prava čarolija“, na što sam odgovorila: „Jedino ako sami vježbate, jer u tome i jest tajna uspjeha ovih simbola.“

Ne koristi mnogo ako nekome samo opišete simbole. Iako čuje opis, on prodire tek do njegova svjesnog uma koji će reagirati s odobravanjem ili odbojno i zatim će, što se često događa, zaboraviti što je čuo. Zato je važno svakodnevno vježbati kako bi se simbol utisnuo u podsvijest jer će tek tada biti djelatan u svakodnevnom životu.

Zatim slijede upute koje se, ovisno o osobi, mogu donekle mijenjati.

„Zatvorite oči, opustite se i povucite se u svoj unutarnji prostor. Zamolite svoje *visoko C* da za vas izabere određeno stablo i opišite mi ga. Nije važno ako ne znate kako se ono zove. Važno je samo da ga jasno vidite svojim unutarnjim okom. Polako birajte, ne žurite se, i zapamtite da se ono poslije može promijeniti ako je to povoljnije za vas. Kada se vaše stablo pojavi, pažljivo ga promotrite kako bi se njegov oblik utisnuo u vaše sjećanje i kako biste ga potom, kada god poželite, mogli prizvati. Sada zamislite da mu prilazite i grlite njegovo deblo osjećajući njegovu energiju. Držite i dalje ruke oko njega ali se malo odmaknite i povucite ga kao da iskušavate njegovu snagu i čvrstinu. Sada se okrenite i naslonite se leđima na stablo, sjedeći ili stojeći, kako vam se više sviđa. Pokušajte osjetiti čvrstinu debla i svjesno se naslonite svom težinom tako da vas ono u potpunosti pridržava. Osjetite radost i olakšanje što vas stablo podržava i potpuno se opustite. Recite si da je to oslanjanje zdravo jer će vas ojačati, a ne oslabiti kako to inače biva kada se oslanjamo na druge ljude. Sada se pokušajte poistovjetiti sa stablom i postati jedno s njim. Osjetit ćete kako korijenje žedno prodire duboko u zemlju izvlačeći hranu koja je potrebna stablu da bi izraslo visoko i snažno. Pokušajte i sami osjetiti kako od majke zemlje dobivate hranu koja vas održava i snaži. Sa svakim udisajem svjesno u sebe upijajte tu vitalnu dobrotu i neka teče cijelim vašim tijelom. Sa svakim izdisajem neka iz vas iziđu sve sumnje, strahovi, tjeskobe i druge negativne emocije koje bi mogle blokirati prtok pozitivne energije koja struji u vas. Ponavljajte polako tu radnju i koncentrirajte se na disanje. Osjetite ugodu i zadovoljstvo kako vas preplavljuje.

Sada svjesno izaberite nekoliko osobina, primjerice ljubav, suosjećanje, nježnost ili ohrabrenje, za kojima ste čeznuli, a koje vam vaša majka, koliko god to željela, nije uvijek mogla pružiti budući da je ona samo ljudsko biće. Upijte sve što možete s tog izvora i oslobodite se svega što blokira taj tok.

Kada vam bude dosta, obratite pozornost na lišće i grane svog stabla. Uzdignite se poput njih prema nebu da preko sunčanih zraka primite energiju i svjetlost od oca sunca, što će vas, zajedno s hranom koju vam daje majka zemlja, ojačati i pomoći svakom vašem dijelu da raste. Udišući, ispunite se sunčevom energijom, izdišući izbacite iz sebe sve što bi moglo ometati taj proces, primjerice, sumnju ili osjećaj manje vrijednosti.

Nastavite duboko disati i prisjetite se osobina koje su vam kao djetetu najviše nedostajale kod svoga oca, primjerice hrabrost, mudrost, razumijevanje i prihvaćanje. Dopustite si da vas te osobine prožmu i ispune prazninu u vama.

Provedite kraće vrijeme sa svojim kozmičkim roditeljima, udišući sve njihove osobine, a izdišite sve što vam sprječava pristup tom novootkrivenom izvoru hrane. Sada se polako okrenite stablu i zahvalite mu za sve što vam je dalo i mirno se vratite u stanje pune svijesti. Ponesite sa sobom sve što ste doživjeli i obećajte da ćete mu se redovit vraćati kada vam zatreba obnova.

Ako možete doći do stvarnog stabla, cijelu vježbu možete raditi dok se doista naslanjate na njega. Možete gledati zemlju ispod svojih nogu i zatim nebo. To pomaže jer vježbi daje osjećaj stvarnosti, posebno u početku kada vam se vježba može učiniti pomalo neobičnom.

Ovu vježbu treba raditi barem jednom na dan ali, ako želite, možete je ponoviti i više puta, osobito ako se iz bilo kojeg razloga osjećate nesigurnima i slabima.

## **Povezivanje s kozmičkim roditeljima**

U nastavku rada osoba mora prizvati svoju vlastitu sliku kozmičkih roditelja kako bi s njima uspostavila dublji i osobniji odnos. To osobito pomaže onim ljudima koji su imali izrazito negativne roditelje ili su u djetinjstvu izgubili jednog ili oba roditelja, pa sada pate od duboke unutarnje potrebe za ljubavlju ili prihvaćanjem. U većini slučajeva najbolje je povezati se s jednim po jednim kozmičkim roditeljem i pitati *visoko C* s kojim treba najprije uspostaviti kontakt.

Počinjemo s vježbom stabla s kojom smo se već upoznali. Uputimo osobu da nekoliko puta duboko udahne kako bi se povezala s kozmičkim roditeljima. Nakon toga treba zamoliti da se jedan roditelj pojavi pred njom u nekom obliku jer će tako moći uspostaviti dublji i prisniji kontakt. Objasnimo joj da se kozmički roditelji katkad pojavljuju kao likovi, katkad kao simboli i da nam treba opisati što vidi na unutarnjoj razini. Ako osoba ne uspije vizualizirati lik koji personificira kozmičkog roditelja, to je zbog toga što nema jasnu predodžbu o pozitivnom roditelju. Umjesto toga može vidjeti simbol, što je znak da još nije spremna uspostaviti prisniji kontakt. U tom joj slučaju predložimo da vizualizira simbol svaki dan dok se ne privikne na pomisao da je na dubokoj razini njezina bića taj simbol podržava i hrani. Tada može ponovno pokušati uspostaviti kontakt s osobnijim aspektima kozmičkih roditelja. Ako se pojavi lik, upitati ćemo ga koji se kozmički roditelj pojavio kao zamjena za ljudskog roditelja.

Ako se prvo pojavi kozmička majka, savjetujemo osobi da sačeka dok slika ne postane potpuno jasna i dok ne osjeti da je kozmička majka uistinu s njom. Mnogi tada osjete da su cijelo vrijeme to čekali, a da toga nisu bili svjesni, i od tog trenutka sami mogu nastaviti s vježbom. Tako su mnogi doživjeli duboka i važna iskustva, često pri tom lijući potoke suza i

izražavajući veliku radost. Međutim, nisu svi dovoljno slobodni da bi mogli sami nastaviti, i tada se moraju držati uputa *visokog C*.

Ako se pojavi kozmička majka, osobi možemo reći: „Možda biste željeli zamisliti da ste ponovno malo dijete i da se penjete k njoj, u njezino prostrano krilo. Osjećajte kako vas njezine ruke grle i kako vas miluje po glavi dok privijate svoje lice uz nju. Možda želite da vas podoji ili imate neku drugu želju koja dolazi iz dubine vašega bića.“ Dok taj unutarnji prizor postaje emotivno sve snažniji, treba potaknuti osobu da slobodno pusti emocijama da izbiju na površinu, kao što su, primjerice, olakšanje ili tuga zbog samoće u prošlosti. Mnogi iskoriste ovu priliku da izraze sve boli i razočaranja, osjećaj odbačenosti i neprihvaćenosti. Mnoga se potisnuta sjećanja pojavljuju zajedno s emocijama koje su s njima bile pokopane. Uvijek savjetujemo da se te emocije slobodno izraze, bilo u sebi ili na glas, ovisno o tome što će pomoći osobi da prihvati ono što joj treba od njezina novog roditelja. Prirodno, što su emocije dublje, to iskustvo ima dublje terapijsko djelovanje. No nisu svi spremni suočiti se s tako snažnim osjećajima te zato vodstvo sesije treba prepustiti *visokom C* slijedeći njegove upute. To je posebno važno ako se dogodi da osoba izražava jake negativne emocije, jer je važno znati koliko duboko smije osjećati svaku od tih emocija. Tada može doći uputa da se obavi ritualno pranje ili da se cijeli prizor izbriše kao s ploče.

Često će se osoba samoinicijativno vratiti u neki događaj iz prošlosti. To se pokazalo veoma korisnim pa savjetujemo klijentu da se vrati u bilo koji događaj iz prošlosti, koji treba zaliječiti. Možda mu je nedostajala ljubav, razumijevanje ili prihvaćanje, možda su ga umjesto toga zanemarivali, ismijavali ili odbacivali. Ako je uzrok toga jada bila majka, klijentu predložimo da, ako to želi, povede svoju kozmičku majku u nesretno iskustvo iz prošlosti. Neka vidi kako bi se ona ponašala u sličnim okolnostima jer mu ona može dati upravo ono što mu je potrebno, a što mu njegova ljudska majka nije mogla dati. Tako se razrješuju i iscjeljuju mnoge stare traume, a tu katarzu često prati neizmjeran osjećaj slobode.

Ako se pojavi kozmički otac, postupak je isti, osim što je zbog muškog lika iskustvo, naravno, drukčije. Savjetujemo klijentu da zamoli da mu se prikaže personificiran lik kozmičkog oca i, ako dalje može sam nastaviti vježbu, s vremena na vrijeme postavimo mu pokoje pitanje kako bi podržali tok iskustva. Zanimljivo je da od oca najčešće tražimo da nas shvati ozbiljno. Kada naš kozmički otac zadovolji tu potrebu, potpuno smo zadovoljni.

Ako je ljudski roditelj bio slab, klijentu treba predložiti da svom kozmičkom ocu pristupi kao dijete i da pokuša osjetiti snagu i sigurnost očevih ruku te ugodu koja nastaje dok ga ispunjava očeva hrabrost i jakost. Kao i u slučaju kozmičke majke, klijent bi kozmičkog oca trebao povesti u određene doživljaje iz djetinjstva i promatrati njegovo ponašanje koje je posve različito od ponašanja ljudskog oca jer je kozmički otac pun podrške i mudrosti umjesto kritike i odbacivanja. U takvim situacijama izbijaju na površinu sve vrste potisnutih osjećaja kao što su netrepeljivost, ljutnja, nezadovoljstvo i nerazumijevanje. Sve to može biti praćeno suzama, jecajima pa i psovkama, a katkad ljudi čak i vrište zbog siline osjećaja kojih se oslobađaju.

Vrlo je važno uvjeriti osobu da onaj koji ga vodi kroz to unutarnje iskustvo nije u ulozi suca, već je tu zato da mu pomogne da otpusti sve ono iz prošlosti što ga sprječava u njegovu rastu prema cjelovitosti.

Ovdje je potrebno izreći jedno upozorenje. Da bi mogao provesti drugo ljudsko biće kroz takvo iskustvo, voditelj sesije mora biti povezan s *visokim C* jer jedino tako može znati koliko takvo iskustvo smije trajati, i kada mora završiti sesiju. Jedan je mladi čovjek bio toliko zapostavljen od svojih roditelja da je s kozmičkim roditeljem koji se pojavio, mogao biti tek nekoliko trenutaka. On me podsjeća na zatvorenike koncentracijskih logora koji su nakon oslobođenja mogli jesti samo male količine hrane, inače bi povraćali. Srećom, taj je mladi čovjek bio svjestan svoje izgladnelosti i znao je da može samo nakratko boraviti sa svojim novim roditeljima koji ga toliko mnogo vole. Svaka osoba ima svoje, posebne, potrebe



pa nema zajedničke formule za sve. Stoga je nužno da oba partnera u sesiji budu u stalnom kontaktu s *visokim C* i prate njegove upute, jer je jedino to siguran način rada.

## Simboli za visoko C

Tijekom rada, osoba će u jednom trenutku morati pronaći poseban simbol ili lik koji će predstavljati *visoko C*. Budući da je ljudima ljudski lik najbliži, najlakše im je komunicirati sa sličnim oblikom. Snage koje su nas godinama poučavale, pojavljivale su nam se kao snage a ne kao osobe, ali su se zbog nas personificirale kako bi nam olakšale proces učenja. O njima smo uvijek govorili kao o „specijalistima“ jer uzimaju različita oblička za različite probleme.

Mnogo je simbola za *visoko C*. Na Zapadu su najčešći simboli Isus i Marija, na Istoku su to Buddha i Quan Yin, u Indiji razni aspekti Boga kao što su Krišna, Šiva, Višnu i Ganeša. Ima i drugih likova, ovisno o tome s kojim aspektom Boga trebamo stupiti u kontakt u određenoj prilici, a tu su uključeni gurui i sveci.

Ja sam poklonica Sathya Sai Babe i za mene njegov lik simbolizira unutarnju Božju prisutnosti ili *visoko C*. Baba se često pojavljuje tijekom seansi sna na javi te podučava, savjetuje i iscjeljuje kada je to potrebno.

Kada sazrije vrijeme da klijent uspostavi svjesniji dodir sa svojim osobnim *visokim C*, po mogućnosti nakon što je prekinuo veze s ljudima za koje se nadao da će mu pružiti sigurnost, savjetujemo mu da zatraži od *visokog C* da mu se pokaže. Da bismo potaknuli kontakt, uspostavljamo trokut kao i obično, i tada mu savjetujemo da svoju stranu trokuta upotrijebi kao telefonsku žicu i pozove svoje visoko sebstvo da mu se pokaže u vidljivu obliku. Međutim, visoko se sebstvo ne prikazuje uvijek u ljudskom liku. Katkad će se pojaviti kao simbol, primjerice, kao sunce, ruka ili svjetlost. Jedna je mlada djevojka sramežljivo rekla da vidi sidro i pitala se da li je to u redu. Zapravo, za nju i nije mogao postojati prikladniji simbol jer je ona spadala u onaj tip ljudi koji kao da većinu vremena lebde iznad zemlje bez dodira sa stvarnošću kakvom je mi znamo. Odlučila je objesiti sidro oko vrata kako bi se prizemljila.

Kada simbol ili lik postanu jasni, osoba bi ih trebala zamoliti da se s njom vrate u djetinjstvo i pomognu joj sjetiti se posebno bolnih ili zastrašujućih događaja, te je podržati i zaštititi je dok se s njima suočava. Prisutnost toga pozitivnog uzvišenog lika izvanredna je pomoć pri ponovnoj procjeni starih, negativnih iskustava. Pomaže i u zacjeljivanju dubokih rana ili tuge, te oslobađa energiju koja je bila zarobljena bolnim sjećanjima pa se tako nije mogla koristiti u svakodnevnom životu. Često osobi savjetujemo da razgovara s njim i pokuša dobiti odgovore na mnoga svoja pitanja.

Simbol ili lik koji predstavljaju *visoko C* ne moraju uvijek, kada se pojave, biti isti. Čini se da poprimaju oblik primjeren određenom trenutku i pomoći koja se traži. Primjerice, jedan je mladi čovjek vidio Kristov lik, ali je njegova halja bila plave boje kakvu obično na slikama nosi Djevica Marija. Ispostavilo se da mu je toga dana trebao majčinski aspekt kako bi mu pružio ljubav i zadovoljstvo koje mu vlastita majka nije pružila.

Kada se lik pojavi, osoba će spoznati da je on uvijek uz nas, samo ga treba pozvati. Za one koji su uspjeli uspostaviti kontakt s *visokim C*, on postaje za njih bogat izvor snage i zadovoljstva. Ti ljudi kažu da se više ne osjećaju tako osamljenima i napuštenima jer znaju da je pomoć blizu ako je zatrebaju.

## 8. UNUTARNJE DIJETE

Tijekom neprestana procesa samootkrivanja i nakon odvajanja od roditelja, na sesiji ili u snu često se pojavi unutarnje dijete. Njemu je potrebna pažnja i iscjeljenje. Pokazano nam je mnogo načina kako da to učinimo. Djetetu treba pomoći da odraste do zrelosti kako bi ga osoba mogla unijeti u temeljnu bit svoga bića zajedno sa svim drugim vidovima osobnosti koji su izbili na površinu.

Dijete može biti muško ili žensko, ovisno o tome koji je aspekt osobe ostao nezreo, i može biti bilo koje dobi. To će ovisiti o vremenu u kojemu se dogodilo nešto zbog čega je unutarnje dijete ostalo na određenoj razini, umjesto da raste zajedno s drugim aspektima osobe. Čim se unutarnje dijete pojavi iz nesvjesnoga gdje je bilo skriveno, osoba se u sjećanju treba vratiti u to vrijeme kako bi se s motrišta odrasle osobe suočila s bolnim događajem.

Često je potrebna pratnja uzvišenog lika kao što je, primjerice, personifikacija *visokog C*. Ta je potpora osobito važna ako je događaj bio iznimno traumatičan i ako je prisutan strah od njegova oživljavanja. Tada se taj lik pozove kako bi iscijelio, utješio i pružio potrebnu podršku.

Najtraumatičniji događaji s kojima se susrećemo, jesu fizičko zlostavljanje i odbacivanje sa strane jednog ili oba roditelja. Najviše zla od svih oblika zlostavljanja možda ipak izaziva spolno zlostavljanje i incest, koji su mnogo češći no što se pretpostavlja. Na žrtve djeluje na mnogo negativnih načina, a najviše na njihov spolni život i izbor partnera. Prisjećam se dvaju primjera, potpuno su različiti, ali djeluju jednako porazno.

Jedna je mlada djevojka bila pred udajom, ali prepuna straha na pomisao o spolnim odnosima koji su dio braka. Molila nas je da joj pomognemo otkriti razlog toga duboko ukorijenjena straha. Čim se je opustila, obje smo zatažile od *visokog C* da je povede u neki od potisnutih događaja iz prošlosti koji je možda uzrokovao strah veći od ljubavi prema čovjeku za kojega se namjeravala udati. Polako je promatrala godine koje su se nizale pred njom i odjednom se u sjećanju pojavio događaj iz njezine osme godine. Ispričala nam je da su je stariji dječaci prisilili da s njima ode iza jednog zida pokraj škole koju su pohađali. Kada su bili sigurni da ih nitko ne vidi, skinuli su joj gaćice i maltretirali je usprkos njezinu otimanju i pozivima u pomoć. Nakon tog ostavili su je prestravljenju i punu modrica. Otrčala je kući i histerično plačući ispričala roditeljima što se dogodilo. Njezin je otac bio bijesan i prijetio je da će prijaviti dječake. No oni su se samo smijali, i u malom gradu u kojem su živjeli proširili su glas da ih je upravo ona na to navela jer je bila takva djevojčica. Njezina je obitelj bila siromašna, pripadala je nižem društvenom sloju, dok su dječaci pripadali bogatim i uglednim obiteljima, pa se povjerovalo njihovoj priči. Djevojčica je bila odbačena i obilježena kao nemoralna, a majke su svojoj djeci zabranile da se druže s njom. Odbacili su je, iako je bila neudžna.

Čovjek za kojega se udavala bio je iz ugledne obitelji. Upoznali su se na fakultetu. Ona je naporno radila da bi se uzdigla iz svoga niskoga društvenog statusa, školujući se uz pomoć stipendije. Njih su dvoje bili dobar par, imali su mnogo zajedničkih sklonosti, i sve je upućivalo na uspješan brak kada bi se samo uspjela osloboditi straha od spolnog odnosa. Kada je stanju sna na javi s motrišta odrasle osobe gledala na taj događaj, spoznala je da je kao malena djevojčica bila žrtva okolnosti na koje nije mogla utjecati. Shvatila je da ne postoji valjan razlog za strašan osjećaj krivnje koji je nosila sve te godine, kao ni za osjećaj srama zbog poruge njezinih vršnjaka koji nisu znali pravu istinu. Vidjela je isto tako da se uzdigla iz svoga skromnog porijekla i da je kao potpuna žena našla svoje mjesto u svijetu. Shvatila je da više ne smije dopustiti da je to potisnuto sjećanje i dalje progoni i spriječi je da uzme što joj se nudi, a to su dobar suprug i sretna budućnost.

Rekla sam joj da zamisli kako vodi malu osmogodišnju djevojčicu na rijeku u kojoj će se okupati i sa sebe isprati svaki osjećaj manje vrijednosti, kao i osjećaj da je uprljana, što je zahvalno učinila. Zagrlila je djevojčicu, obrisala je, očešljala, umirila je i cijelo joj vrijeme govorila kao da je njezina mala kći. Savjetovala sam joj tada da uzme djevojčicu natrag u sebe tako da taj dio nje može rasti i sjediniti se s ostalim dijelovima njezine ličnosti. Trebala bi joj svaki dan posvjjetiti nekoliko trenutaka kako bi nastavile komunikaciju i da bi uvjerala djetinji dio sebe da ga voli i prihvaća. Rekla sam joj da vizualizira stazu koja vodi do lijepe zelene livade prepune cvijeća gdje se može izuti i plesati poput bezbrižne djevojčice, radosno i slobodno. Kada se dovoljno naplesala, rekla sam joj da zamisli da joj prilazi zaručnik, da mu ona trči u susret i govori mu dobru vijest o svojoj konačno nađenoj slobodi. I jedna i druga smo se začudile kako je to lako učinila, jer je u početku svojega unutarnjega putovanja bila prepuna straha.

Nastavila je vizualizirati prizor i u trenutku kada je osjetila njegove ruke oko sebe, izašla sam iz sobe na nekoliko minuta dok je ona zamišljala njihov ljubavni zagrljaj na svim razinama, kao generalnu probu onoga što će se dogoditi. Kada sam se vratila u sobu, po izrazu njezina lica shvatila sam da su nestali svi njezini prijašnji strahovi.

Nakon nekog vremena udala se za svog zaručnika, i sada su ponosni roditelji lijepa i zdrava dječaka. Srećom, njezin je suprug izvanredno nježan, pažljiv i pun razumijevanja te joj je pomogao da se u potpunosti slobodi straha i krivnje.

Drugi se slučaj odnosi na mladu ženu koja je osjećala nagonu potrebu da se prostituira. Ulazila je u spolne odnose s muškarcima koji joj ni po čemu nisu odgovarali, koje nije voljela, a nisu joj se čak ni dopadali. Mrzila je samu sebe zbog tih avantura i očajnički je željela prekinuti takav život jer se nakon svakog takvog susreta osjećala prljavom. Njezino svjesno sjećanje nije nam dalo objašnjenje za takvo ponašanje. Sigurno je bilo jedino to da je uvijek imala loše mišljenje o samoj sebi. Unatoč tome što je neprestano pokušavala biti bolja, progonio ju je osjećaj manje vrijednosti koji je nakon svakog spolnog iskustva postajao sve jači. Bila je uistinu očajna. Često je najbolje potražiti pomoć upravo u takvu stanju, jer izgleda da mnogi ljudi moraju jako trpjeti da bi bili spremni započeti težak i bolan rad na promjeni samih sebe.

Za opuštanje joj je trebalo više vremena no što je uobičajeno jer je bila vrlo napeta zbog silne želje da otkrije uzrok svojih problema. Podignule smo trokut i zatražile da nam se pokaže ono što ona treba znati, iskusiti ili vidjeti, kako bi se mogla osloboditi osjećaja mržnje prema sebi. Uputila sam je da vizualizira cestu i krene njome pomno motreći kuda ona vodi i sve što se događa na njoj i oko nje. Nakon kraćeg vremena trgnula se i rekla da vidi kuću u kojoj je živjela u djetinjstvu. Tu je kuću potpuno zaboravila, iako se sjetila da ju je jednom vidjela u obiteljskom albumu i pitala čija je. Rekla sam joj da priđe kući i uđe na glavna vrata kao da je nevidljiva, ali da može promatrati sve što se zbiva oko nje. Oklijevala je, što me učvrstilo u uvjerenju da smo možda blizu događaju koji se zbio u toj kući a koji je uzrokom njezina problema, te da možda neće biti potrebno otići dublje u prošlost. Ponavljala sam joj pitanja, primjerice: „Vidite li nekoga u kući?“ i blago je ali čvrsto poticala da mi kaže što vidi, bez obzira na to činilo se to njoj važno ili ne. Naime, čak i na izgled mali i beznačajni događaji mogu često izazvati ozbiljne probleme ako u dječjoj mašti poprime goleme razmjere.

To ju je opustilo pa je opisala neke predmete koje je vidjela u sobama. Nakon nekog vremena utihnula je i ostala tako dulje vrijeme. *Visoko C* me je uputilo da ne prekidam tišinu, već da zatražim od njezina *Visokoga C* da joj pomogne otkriti što je to u njoj zapretno. Odjednom je zajecala i vrisnula „Ne! Ne! Ne!“

Uvjerala sam je da je za nju izvanredno važno da se oslobodi onoga što vidi, a što joj uzrokuje tako snažnu bol. Rekla sam joj i da nisam tu da bih joj sudila, već da bih joj pomogla. Konačno je kroz jecaje nekako uspjela reći što vidi. Malo-pomalo sastavila je sliku kako je otac spolno iskorištava u tako ranim godinama da nije ni shvaćala što se događa.

Istodobno je bila užasnuta prijetnjama o strašnim posljedicama koje će je snaći ako bilo kome bude govorila o njihovom odnosu. Iako je bila tako mlada, shvatila je da je to nešto loše. Sjetila se kako je otac uvijek nazivao lošom djevojčicom, čime je pokušavao prikriti svoju vlastitu krivnju. Izgleda da je majka znala za to, ali se plašila oca jer je bio nasilan čovjek. Bilo je lakše zatvoriti oči pred onim što se događalo negoli se suočiti s problemom. I ona je svojoj kćeri govorila da je loša djevojčica, no to je činila sa zlobom jer je bila ljubomorna što suprug pokazuje pažnju prema kćeri a nju zapostavlja. Jadno dijete nije imalo ni podrške ni ljubavi od svojih roditelja pa nije čudno što se osjećala tako nevaljanom. Tražila je ljubav gdje god je mogla, a najradije u ponižavajućim i bolnim situacijama budući je to bio prvotni obrazac njezinih spolnih aktivnosti. Mislila je da je manje vrijedna, a kako su je roditelji programirali da se tako i osjeća, tražila je samo negativna iskustva.

Patila je i od osjećaja krivnje zbog incestuoznog odnosa s ocem, što je poslije shvatila ali je to potpuno potisnula. Kažnjavala je sebe unižavajući se na sve moguće načine, misleći da time plaća za svoje rane grijehе.

Kada se smirila, savjetovala sam joj da promotri tu malu djevojčicu koja je još uvijek bila tako živa u njoj. Ostala je u istoj dobi i još je uvijek patila od starih osjećaja krivnje i stida. Predložila sam joj da uzme djevojčicu u naručje i utješi je, dajući joj svu ljubava za kojom toliko čezne. Ponovno je zaplakala i rekla da to želi učiniti više no išta na svijetu. Željno je vizualizirala kako kupa i češlja djevojčicu te je maže iscjeljujućom mašću i nježno je miluje kao da joj je kći.

Predložila sam joj zatim da djetetu pjeva uspavanku. Odmah je to učinila. Nikako nije prestajala tetošiti dijete sada kada joj se ukazala prilika da za njega preuzme odgovornost. Kada je dijete zaspalo, rekla sam joj da mu govori kako su sva ružna iskustva bila samo san ili noćna mora i da će sve zaboraviti kada se probudi. Spremno je slijedila moje upute i razgovarala je s djetetom kao da je stvarno. Tada sam je uputila da se obrati svome *visokom C* i zamoli ga da se pojavi u obliku simbola ili osobe koja će iscijeliti zaspalo dijete.

Nije bila sigurna može li to učiniti ali je bila voljna pokušati i, na njezino se iznenađenje, na unutarnjoj razini pojavio lik Krista. I, kao što se često događa, bio je odjeven u prekrasnu tamnoplavu halju, kakvu inače nosi Marija. Upitala sam je zašto je to tako, na što je s dubokim poštovanjem odgovorila: „To je otac obučan kao majka, oba ju jednom.“ Nakon ove vizije, ponovno je briznula u plač. No ovaj put uzrok nije bio bol, već čista radost i olakšanje jer je u sebi našla i oca i majku u jednom.

Rekla mi je da se još uvijek ne osjeća čistom pa ne želi da je taj lik dotakne. Predložila sam joj da se okupa kao što je učinila s djevojčicom. Odmah je odgovorila: „Da, u moru.“ Objasnila je da će slana voda sprati svu nečistoću. Savjetovala sam joj da skine odjeću, stavi je na hrpu i zapali. Tu odjeću mora zamijeniti novom jer stara predstavlja prijašnje ponašanje. Učinila je to sa žarom, opisujući kako nogama gasi vatru, a pepeo zakapa duboko u zemlju kako bi mu se zauvijek zatro svaki trag. Sada je slobodno otrčala do mora i kupala se u slanoj vodi sve dok nije uklonila svu nečistoću s tijela. Predložila sam joj tada da pronade način na koji će izraziti osjećaj novostečene slobode. Odmah je odgovorila da želi biti dupin i pliva morem iz čiste životne radosti.

Kada je napokon izišla iz mora, pružila sam joj bijelu haljinu koja simbolizira čistoću. Obukla ju je spremno i gotovo s poštovanjem. Rekla sam joj da ponovno krene u život s tajnim saznanjem da je sada pročišćena od svojih prošlih iskustava, krivnje i mržnje prema sebi, i s novom slikom o sebi.

Ubrzo nakon te sesije upoznala je dobra čovjeka s dvoje djece, čija je supruga preminula u automobilskoj nesreći. U početku ju je njihov odnos pomalo plašio jer nije poznavala obrazac bliska ljubavna odnosa s muškarcem. Ubrzo je došla potražiti pomoć i u stanju sna na javi zatražila je da joj se kaže što još treba znati kako bi se suočila s tim izazovom.

Povela sam je u mašti natrag na obalu gdje se kupala na prijašnjoj sesiji, rekla joj da legne na pijesak i opusti se na suncu kao da je uistinu na plaži. Kada se opustila, rekla sam joj da ostane u tom stanju opuštenosti i vizualizira čovjeka koji joj je ponudio brak kako joj se polako približava trežeći je. U početku je bila napeta, ali kada je primijetila da je i on napet zbog njihove veze, zaboravila je vlastite strahove i mahnula mu da joj se približi. Nakon što je legao pokraj nje na pijesak, savjetovala sam joj da dopusti da prizor dalje teče bez ikakva potiskivanja. Savjetovala sam joj neka zamoli *visoko C* da im pomogne da zajedno pobijede svoje strahove. Izišla sam iz sobe na nekoliko minuta kako bi se mogla slobodnije opustiti u svojem unutarnjem doživljaju, a kada sam se vratila, ona je blistala. Rekla je da se riješila starih strahova i da misli kako tom čovjeku može biti dobra žena, a njegovoj djeci dobra majka.

Nakon nekoliko dana došao je njezin zaručnik. Rekao je da je još uvijek tužan zbog smrti svoje supruge i da s njom želi prekinuti veze prije nego što se ponovno oženi. Objasnila sam mu uvodnu vježbu *osmice* koju treba vježbati dva tjedna.

Nakon dva tjedna došao je prekinuti veze sa suprugom. Tek što je počeo govoriti na kojem su mjestu spone koje ih povezuju, naglo je zastao usred rečenice. Na moj upit što se dogodilo, rekao je da mu se čini da njegova žena, koju je jasno mogao vidjeti, jednako željno očekuje da se prekinu veze među njima. Objasnila sam mu da s njom može razgovarati, postavljati joj pitanja i primati njezine odgovore u obliku misli. Rekao je da mu se čini da se upravo to i događa, i da mu žena kaže kako se nada da će se on ponovno oženiti te da njemu i njegovoj novoj ženi daje svoj blagoslov jer je zahvalna što će njezina djeca opet imati majčinsku brigu.

Plakao je dok mi je prepričavao ženine riječi. Rekao je da nikada nije mislio da bi mogao imati tako uvjerljiv i stvaran doživljaj. Očigledno je bio duboko potresen i istodobno zapanjen onim što se događalo na unutarnjoj razini.

Nastavili smo sesiju, i on je opisao kako je prekinuo spone koje su ga vezivale za ženu. Zagrlio ju je i blagoslovio, a zatim promatrao kako odlazi u drugu dimenziju svijesti presretna što se oslobodila svijeta koji je poznavala kao njegova žena.

Usljedilo je vjenčanje, a djevojka koja je bila odbačena i uprljana kao dijete, našla je sreću sa svojim suprugom i voljela je njegovu djecu onako kako je naučila voljeti svoje unutarnje dijete. Sada se vesele rođenju svoga djeteta.

To su samo dva od mnogih sličnih primjera. U svakom je čovjeku duboko zakopan djetinji dio koji traži da ga se oslobodi, iscijeli, da se o njemu vodi briga kako bi mogao sazrijeti i djelatno se uklopiti u cjelovitu osobu. Time se oslobađa i energija koja je dotad bila zatočena sa starim sjećanjima, a koju se sada može koristiti u svakodnevnom životu.

Ima, naravno, i manje dramatičnih priča, ali se u svakom pojedinom slučaju od osobe traže da preuzme odgovornost za unutarnje dijete o kojemu svaki dan treba brinuti dok posve ne odraste i stopi se s cjelovitom osobnošću.

## Odbacivanje

Svaki čin odbacivanja, bez obzira na to da li ga je osoba koja je za njega odgovorna svjesna ili ne, negativno djeluje na ponašanje odbačene osobe. Svi znamo da ima roditelja koji žarko žele dijete određena spola pa, razočarani, vrlo emotivno reaguju ako dijete nije toga spola. Beba tu reakciju doživljava kao odbacivanje, a to će na nju djelovati cijeli život jer je njezin dolazak na ovaj svijet povezan s nesigurnošću i neprihvatanjem od strane dvoje ljudi koji bi joj trebali pružiti prvu sigurnost. Rano odbijanje, čak i ako roditelji s vremenom zavole dijete, uvjetuje mnoštvo negativnih reakcija prema životu. Neki će ljudi stalno tražiti situacije u kojima će biti odbačeni jer je to stanje koje im je poznato, pa su tako na čudan način sigurni.

Drugi kroz život idu neprestano tražeći ljubav i pažnju kako bi utažili glad za prihvaćanjem, ali nikad nisu zadovoljni bez obzira na to koliko prime.

Osim zbog neželjena spola, roditelj se pri porodu ili u ranim godinama može udaljiti od djeteta i zbog drugih razloga. Neki se roditelji uznemire ako dijete pri porodu nije dovoljno lijepo ili ne napreduje jednako brzo kao druga djeca njegove dobi, pogotovo djeca rođaka ili prijatelja među kojima često vlada bespoštedno natjecanje. Koji god da je razlog, odbacivanje će u budućnosti rezultirati patnjom i tugom. Ako otkrijemo razočaranje a bol otpustimo, vidjet ćemo pravu sliku sebe bez sjene koju je stvaralo razočaranje koje su roditelji projicirali na nas, zbog čega smo se osjećali kao da im nikad ne možemo udovoljiti.

Kada nam se za pomoć obrati osoba koja pati od neuobičajeno jaka straha od odbacivanja, najprije pokušamo otkriti razlog tomu. On se često pokaže dok osobu vodimo kroz ritual puberteta ili dok sastavlja popis roditeljskih osobina. Katkad je dovoljno saznati uzrok problema, da bi se osoba oslobodila njegovih posljedica. Međutim, da bi se doživjela istinska sloboda, uvijek treba potpuno oprostiti roditelju ili kojoj drugoj osobi koja nas je odbacila.

Katkad se odbacivanje nije moglo izbjeći, primjerice u slučaju gubitka jednog ili oba roditelja u ranoj dobi, a svjesni um još nije dovoljno razvijen da bi se gubitak objasnio i pravilno shvatio, dakle kao nešto što roditelji nisu mogli spriječiti. Budući da dijete takav gubitak i dalje tumači kao odbacivanje, odrasla se osoba s tim mora suočiti želi li se osloboditi posljedica i svjesno mijenjati svoje stavove.

Navest ću za to dva primjera. Prvi je primjer mlada čovjeka koji nikada nije upoznao svoju majku jer je umrla ubrzo nakon poroda. Odgojili su ga majčini roditelji koji nisu propuštali priliku da ga podsjetu da je on uzrok smrti njihove drage kćeri. To je prvotnome bolu zbog činjenice da ga je napustila majka, pridonijelo i osjećaj krivnje.

Povela sam ga, u ulozi odrasla promatrača, natrag u prošlost, u doba kada je umrla njegova majka. Savjetovala sam mu da razgovara s njom i da je upita kako se osjećala kada je shvatila da će napustiti svoje novorođeno dijete. Poslije mi je ispričao da je bila nesretna i tužna, prepuna brige što ga ostavlja sama, bez pažnje i ljubavi, tako brzo nakon odvajanja od njezine utrobe u kojoj je bio siguran i zaštićen. Tiho je plakao dok je trajao razgovor koji mu je objasnio razliku između odbacivanja za koje je mislio da ga je doživio, i nevoljka rastanka koji mu je opisivala majka na unutarnoj razini. Jecao je dok ga je uvjeravala da nije kriv za njezinu smrt.

Predložila sam mu da je zamoli za oprostaj jer je vjerovao da ga je napustila. Radosno je prihvatio tu priliku te sam ga povela kroz onaj dio rituala puberteta u kojemu se oprašta roditelju i od njega traži oprostaj. Napokon se osjećao kao da mu je s ramena pao velik teret, i mogao je majci reći koliko mu je žao što ju je godinama okrivljavao.

Drugi je primjer mlade žene čiji je otac umro kada je imala nešto manje od tri godine. Jasno se sjećala kako mu je sjedila u krilu dok je čitao novine, kako ju je uzimao u naručje i grlio je kada bi se na večer vraćao s posla, te mnogih drugih malih izraza ljubavi koje je željno očekivala od njega. Nakon njegove smrti očajnički joj je nedostajala njegova nježnost i, kako su prolazile godine, potiskivala je tugu duboko u sebe misleći da tu neće toliko boljeti.

Tijekom uobičajene sesije kidanja veza od oca, sve što je potiskivala izbilo je kao bijes zbog toga što ju je napustio i ostavio samu. Užasnula se nad svojim emocionalnim ispadom jer nije znala koliko je duboko potisnula osjećaj ljutnje.

Predložila sam joj da ponovno postane mala djevojčica, što je s lakoćim postigla. Vidjela se u dobi od dvije godine. Zatim sam joj predložila da se pretvara kao da željno očekuje oca koji svakog trena treba stići kući, i da mi kaže što se događa i kako se osjeća. Opisala je kako čuje ključ u bravi i kako mu trči u susret. Otac joj se obraća riječima od milja, pita je kako je provela dan, podiže je na ruke i grli nazivajući je svojom malom princezom. Dok je opisivala taj prizor, vidjela sam da se potpuno uživjela i da je stvarno tamo u svom

sjećanju. Opisala je kako osjeća zagrljaj njegovih snažnih ruku, kako je gladi po kosi, te mnogo drugih malih prisnosti.

Savjetovala sam joj tada da mu kaže što joj je na srcu, kako joj očajnički nedostaje i da ga pita zašto ju je ostavio. Lako je to učinila, a zatim ga je zamolila za oprostaj jer mu je toliko mnogo godina zamjerala i u sebi gajila osjećaj ljutnje. Oprostila mu je i što ju je napustio, jer sada je mogla *osjetiti* da razumije, a ne samo intelektualno pojmiti. Razumjela je da nije imao izbora i da je bio nesretan što je ostavlja, kao što je i ona patila zbog tog rastanka. Tog sam joj trenutka predložila da zagrlji malu djevojčicu kao da je njezina kći, i da je voli i tješi kao što je to nekad činio njezin otac. Savjetovala sam joj da to čini svakodnevno, zamišljajući da je djevojčica uvijek s njom.

Nakon ove sesije, vidjela sam da je opuštenija nego ikada dotad. Rekla mi je da se osjeća kao da je s nje spao težak teret. Nastavila je svjesno se truditi ne bi li promijenila obrazac prema kojemu je očekivala da je muškarci napuste, i polako je prijašnju sliku odbačene djevojčice mogla zamijeniti pozitivnijom slikom o sebi. Sada je sama preuzela odgovornost za tu djevojčicu.

Katkad se čini da je odbacivanje suviše neznatno da bi uzrokovalo probleme u budućnosti. No otkrili smo da način na koji dijete reagira na situaciju određuje posljedice, a ne sama ozbiljnost čina odbacivanja. Navest ću slučaj žene koja se često tuširala s ocem dok je bila mala, i tomu se uvijek jako radovala. Jednog je dana potaknuta djetinjom znatiželjom dotaknula njegov penis i upašila se njegove grube reakcije. Ne samo da ju je udaljio od tuša, već ju je potjerao iz kupaonice i zaključao vrata. Više joj nikada nije dopustio da se tušira s njime. Nitko joj nikada nije objasnio zašto se to dogodilo, a kako je bila premalena da poveže svoju nevinu gestu i očevu reakciju, zauvijek je u njoj ostala bol i nerazjašnjena tajna.

Posljedica njezine reakcije na taj događaj bila je da, unatoč svojoj toploj naravi, nije uspijevala uspostaviti intimni odnos s muškarcem. Nije joj bilo jasno zašto se to događa i nije si mogla pomoći dok nije konačno otkrila što je tomu uzrok. Još je prerano da bi se znao rezultat njezine spoznaje, no sigurna je da će sada, kada zna odakle potječe problem, prekinuti sa starim ponašanjem.

## 9.

### **ANIMUS I ANIMA: MUŠKI I ŽENSKI ASPEKTI U MUŠKARCU I ŽENI**

Zbog još jednoga razloga treba procijeniti posljedice roditeljskog utjecaja na dijete. U mnogo slučajeva upravo su roditelji odredili njegov izbor partnera. Carl Jung je svijetu ponudio teoriju prema kojoj u svakome muškarcu postoji ženski aspekt koji se zove anima. Isto tako, u svakoj se ženi nalazi muški aspekt koji je nazvao animus.

Obrasci tih aspekata bivaju zacrtani, ovisno o tome kako osoba reagira na primjer muškosti ili ženskosti svojih roditelja. Kako se ti obrasci razvijaju nesvjesno, ljudi nisu uvijek svjesni procesa i vjeruju da pri izboru partnera djeluju kao slobodni pojedinci.

Idealan odnos između dva dijela muškarca bio bi kada bi muški dio dominirao, a ženski ga podržavao i s njim surađivao. Kod žene, ženski dio treba biti jači od muškoga koji će mu biti potpora. Ravnoteža se može poremetiti na bezbroj načina, ovisno o tome kako je osoba reagirala na stav roditelja prema njihovu vlastitom spolu. K tomu, osoba se rađa s određenim nasljednim sklonostima ili čak s onima naslijeđenima iz prethodnih života. Svi smo upoznali muškarce koji imaju malo dodira sa svojom animom te im zato nedostaje sposobnost osjećanja. Slično tome, ima žena koje su potpuno ženstvene ali nisu u kontaktu sa svojim animusom, te im nedostaje sposobnost jasnog razmišljanja.

Postoje dva ekstrema ili, kako ih katkada kod jasno definiranih slučajeva zovemo – dvije karikature. Muškarci s toliko snažnom animom da djeluju feminizirano i žene koje njihov animus toliko kontrolira da postaju dominantne, nasilne i ponašaju se poput muškaraca.

Pokazano nam je više načina kako možemo pomoći u takvim slučajevima. Prvi je korak proučiti roditeljske stavove i pokušati razumjeti njihov utjecaj na razvoj djeteta. Tu je često u igri lančana reakcija jer su roditelji izloženi obrascima ponašanja svojih roditelja, i tako unatrag generacijama, gdje svaka generacija ponavlja navike prethodne. Tako će muškarca vjerojatno privući žena koja će ga podsjećati na majku, ako je s njom bio u dobrim odnosima. Ako pak nije, privući će ga žena potpuno različita od njegove majke. Isto se pravilo odnosi i na žene i njihov izbor partnera. Ženu će obično privući muškarac koji je podsjeća na oca ili, ako oca nije voljela, osoba različita od njega. Na žalost, ljudi projiciraju na svog partnera sve osobine koje povezuju sa svojim idealom. Sirota osoba od koje se očekuje da ponese te projekcije, bit će prisiljena živjeti ulogu koju joj nameću kao ideal, umjesto da slobodno izrazi svoje pravo sebstvo. Nakon kidanja veza s roditeljima, i kada se sastave popisi roditeljskih pozitivnih i negativnih osobina, vrlo je važno proučiti ih da bi se uvidjelo koliko su roditelji utjecali na nas.

Jednom me je neki mladić, s kojim sam radila na kidanju veza od majke, uzbuđeno nazvao i ispričao mi što mu se upravo razjasnilo. Shvatio je da na emotivnom planu vrlo nalikuje svojoj majci te da zastupa upravo one stavove koje je kod nje uvijek kritizirao. Shvatio je također da je jedan od glavnih razloga njegova razvoda taj što mu je supruga ukazivala na sličnosti koje postoje između njega i njegove majke prije no što je bio spreman priznati ih i suočiti se s njima. Ljudi mogu spoznati i prihvatiti takve aspekte sebe samih tek kada su spremni na njima raditi i kada ih se nauči kako to činiti.

Primijetili smo da u većini slučajeva osoba mora uistinu jako patiti prije no što je ta bol natjera da potraži pomoć. Većina se ljudi ulijeni dok život glatko teče i dok ih ništa ne prisiljava da se promijene. Opiru se promjenama i više vole ono što im se čini poznatim i sigurnim, bez obzira na to koliko to bilo nezadovoljavajuće, negoli nepoznate ili zastrašujuće zamjene.



Patnja koja će ih natjerati da preuzmu kontrolu nad sobom i promijene se može biti novčane, emocionalne, fizičke ili mentalne prirode. Svaka situacija s kojom se čovjek ne može sam suočiti, može ga prisiliti da potraži pomoć u rješavanju problema koji uzrokuje njegovu patnju. To bolno iskustvo može tada značiti blagoslov jer će ga povesti oslobođenju.

Mijenjati sebe velik je zadatak koji se čovjeku može činiti poput nedostižna cilja. Katkad se sam sebi može činiti potpuno nesposobnim da bi mogao uspjeti u svome naumu. Treba ga stalno podsjećati da se to ne mora učiniti u trenu već korak po korak. Kao i kod svakog zadatka, ne treba pokušavati učiniti sve odjednom, no svatko može započeti s malim i uskoro će napredovati više no što je smatrao mogućim, jer će se svaki mali dio povezati s drugim, poput djelića u slagalici.

## **Sirene i žene meduze**

Ima muškaraca koji su zaludeni tzv. ženama meduzama. Gotovo su to uvijek uspješni poslovni ljudi te se zato to doima još čudnijim.

Poput sirena iz starih mitova koje su mamile mornare svojim ženskim čarima i izljevima ljubavi odvođeći ih u smrt, i ove suvremene sirene čine to isto. Kao da su pred muške oči postavile čarobne filtre koji ih čine slijepima za pravu stvarnost, i tako ih drže u svojoj vlasti. One su same u sjeni meduzina arhetipa koji ima daje neljudsku moć kojom svoj plijen pretvaraju u kamen kao što zmije znaju paralizirati zečeve ili manje životinje.

To nisu kastrirajuće žene kojima vlada animus. One su ženstvene ali im nedostaje protuteža animusa te muškost traže izvan sebe. Zato svoj animus projiciraju na vrlo muževne muškarce kojima pak nedostaje snažna anima i koji je zato traže u takvim ženama. Takvo dvoje ljudi čvrsto povezuje njihova međusobna potreba, i oboje su bespomoćni kada pokušavaju prekinuti čaroliju koja ih veža u tome smrtonosnu zagrljaju.

Takve se žene muškarcima čine slatkima, punima ljubavi i privrženosti, ali ih one istodobno uništavaju kao što crna udovica ubija svog mužjaka nakon parenja. Muškarci koje zarobe takve žene, perverzno uživaju u takvu odnosu. Pogrešno ga tumače kao ljubav i osjećaj, i na jedan se čudan način osjećaju ispunjenima i cjelovitima.

Te žene koje djeluju tako ženstveno, zapravo su agresori koji se s muškarcima igraju poput mačke s mišem. Katkad ih ostavljaju, da bi se zatim ponovno vratile i još čvršće zavladaile njima. One se neće uvijek udati za tog muškarca, više ga vole ukrasti od druge žene. U takvim se slučajevima često supruge obrate za pomoć želeći svoje muževe osloboditi robovanja takvim ženama. No muškarca nije dovoljno samo osloboditi od takve žene. On se treba ispuniti pozitivnom energijom i mora mu se pomoći da razumije što mu se dogodilo kako bi se spriječilo da ga ponovno privuče ista žena ili isti tip žene. K tomu, preporučljivo je da muškarac razvije u sebi svoju unutarnju ženu ili funkciju osjećanja, kako ga ne bi opet svladale takve ljudske sirene.

Kada radimo sa ženom meduzina arhetipa, potrebno je dozvati pozitivni arhetipski lik koji će pomoći oslobađanju muškarca, kao i nje same.

## **Homoseksualnost**

Pokazano nam je da homoseksualnost ima nekoliko različitih uzroka. Ideja reinkarnacije daje moguće objašnjenje. Prema toj ideji osoba se ne inkarnira samo u različitim kulturama i vremenskim razdobljima, već se u svojim mnogobrojnim životima rađa i kao muškarac i kao žena. Čini se vjerojatnim da može doći do zabune kada se iz jednog života, kao pripadnik određenog spola, prelazi u drugi život u tijelu suprotnog spola. Duša koja se inkarnira donosi

sa sobom prijašnje karakterne osobine, a kada su one jake, lako mogu nadvladati novu osobnost. Tako se snažan muškarac koji se u novom životu reinkarnira u ženskom tijelu, i dalje može ponašati kao muškarac. Isto tako, vrlo ženstvenoj osobi koja se rodi u muškom tijelu, teško će biti živjeti u ulozi agresivnog muškarca. Promjena spola još je zamršenija ako je osoba u prijašnjem životu bila spolno vrlo aktivna i snažno vezana za spolna zadovoljstva.

Ljudi primaju obrazac ženstvenosti i muževnosti od svojih roditelja tako da ih ili oponašaju ili se protiv njih bune. To djeluje na psihi, njihov animus i animu. Na muškarčevu psihi djeluje otac, a na njegovu animu majka, dok na žensku psihi djeluje majka, a na njezin animus otac. K tomu, oni nesvjesno reagiraju na stavove svojih roditelja ne samo prema svom spolu, već i prema partnerovom.

Lančana reakcija u djece koja reagiraju na svoje roditelje kao što su oni prije reagirali na svoje, može se prekinuti kada ljudi počnu raditi ne usklađivanju muževnosti i ženstvenosti u sebi i kada shvate pojam animusa i anime.

## **Brak ili vezivanje**

Jednam mi je u stanju sna na javi pokazano da nas najbliži odnosi, primjerice oni u obitelji, mogu najviše naučiti. To se svakako odnosi na bračne partnere. Žele li oboje raditi na sebi, od neprocjenjive je važnosti ako vizualiziraju trokut koji ih povezuje s *visokim C*. Ako od njega zatraže pomoć, umjesto da sami pokušaju riješiti svoje probleme oslanjajući se samo na svoj svjesni um, zajedništvo će im mnogo više donijeti i mnogo će više koristiti i jednom i drugom.

Isto tako, dobit će priliku da prekinu simbiozan odnos, koji se tako čvrsto razvije između dvoje ljudi, ako pokušaju ojačati svoje slabe strane umjesto da se oslanjaju na jaku stranu svog partnera. U nekim se slučajevima partneri drže jedan drugoga poput dviju hobotnica, i nije neuobičajeno da se jedan od njih ili čak oba opiru pomisli da prekinu taj čvrsti zagrljaj, radije se i dalje oslanjajući jedan na drugoga. To im je stanje, naime, poznato i daje im lažnu sigurnost. To se odnosi posebno na veze koje dugo traju i u kojima su se uspostavile snažne navike. U takvim je slučajevima smrt jednog partnera strahovit šok za onoga koji ostaje sam. Muškarac ili žena mogu propasti nakon smrti bračnog partnera jer se više nemaju na koga oslanjati.

Idealno bi, dakako, bilo da ljudi koji se vole pomognu jedni drugima kako bi svaki od njih ostvario bolju ravnotežu. To znači da bi svaki trebao raditi na ublažavanju pretjerano razvijenih funkcija ili osobina i jačanju slabih, te bi tako oboje mogli postati samostalne osobe koje se više ne bi oslanjale jedna na drugu. Uspije li se ostvariti takva međusobna pomoć, razvit će se zdravo i dinamično zajedništvo u kojemu će si partneri međusobno pomagati na putu k individualnoj cjelovitosti, a ne međusobnoj ovisnosti. Postignu li to prije no što jedan od njih umre, mnogo će lakše podnijeti razdvojenost. Lakše će se moći prilagoditi novom životu i neizbježnoj samoći koja nastaje nakon gubitka partnera. No nisu se svi spremni mijenjati, neki će se, dapače, boriti protiv svake promjene.

Sjećam se mladog čovjeka koji se ljutio na mene jer sam njegovu suprugu naučila vježbu *osmice*. Uzalud sam pokušavala prekinuti njegovu bijesnu tiradu da bih mu objasnila da ta vježba ne samo da neće razoriti njihov brak, već će im uvelike pomoći jer će omogućiti da oba partnera u njemu imaju svoj vlastiti prostor. No on je imao takvu vlast nad svojom suprugom, da se ona nije usudila ni pomaknuti bez njegova dopuštenja. Dospjela je u krizu i shvatila je da mora prekinuti svoj podređeni položaj, želi li opstati kao jedinka. Na žalost, taj je brak završio razvodom, no to sigurno nije bilo zbog *osmice*. Razlog je bila suprugova tvrdoglavost i pokušaj da od svoje supruge napravi obespravljenu robinju. Po njegovu mišljenju, ona se rodila jedino zato da bi udovoljavala njegovim hirovima. Mora da je bila

uistinu očajna, kada se odlučila promijeniti to stanje. Očaj je, naime, često preduvjet da bismo skupili hrabrost i suprotstavili se problemu. Nadati se je da ta žena nije započela novu vezu prije dubljeg rada na sebi, jer postoji opasnost da je privuče sličan muškarac s kojim će se ponoviti stari obrazac. I suprug će možda morati ponavljati obrazac i svaki brak završavati razvodom, dok ne shvati da je sam odgovoran za neuspjeh.

*Trokat* se može uspješno koristiti i u vezi sa spolnim odnosima. Ako se i žena i muškarac žele sjediniti u točki *visokog C*, a ne na osnovici trokuta, dakle na razini pojedinačnog i fizičkog, tada će njihov odnos doseći visoku vibraciju međusobnog ispunjenja koja uvelike nadmašuje uobičajena zadovoljstva. Oba će se partnera ispuniti energijom svojega visokoga sebstva, a ne samo energijom na razini pojedinca.

## 10.

### KIDANJE OSTALIH VRSTA VEZA

Sretna su djeca čiji roditelji uviđaju koliko je važno osloboditi ih svog utjecaja u godinama puberteta. Naravno, roditelji su i dalje autoritativne osobe sve dok dijete ne počne razvijati vlastitu nezavisnost i ne odraste. Neki roditelji s kojima smo radili, doista su jedva čekali da prekinu veze sa svojom djecom, no to nikada ne treba činiti prije puberteta koji pak različito nastupa, ovisno o djetetu. Ritual je sličan kidanju veza između odrasle djece i njihovih roditelja.

Kada se kidaju veze s adolescentom, predlažem roditeljima da na kraju rituala predaju dijete na čuvanje *visokom C*. To se radi tako da roditelji vizualiziraju trokut između sebe i djeteta, a od *visokog C* silazi zraka svjetlosti i ulazi u djetetovu glavu. Rečeno nam je da je to najdjelotvornija vježba koju možemo napraviti za člana obitelji. Ako je dijete odraslo, treba vizualizirati isprekidanu crtu. Osoba će je popuniti kada bude spremna potražiti kontakt s *visokim C*.

Važno je također da roditelji prekinu vezu s djecom koja su umrla, bez obzira na njihovu dob, kako bi ih oslobodili nakon smrti, te da bi se skratilo vrijeme oplakivanja. Dijete treba hrabriti da krene dalje u svjetlost ili da se pridruži onima koji su se pojavili kao pratnja. O tome ćemo podrobnije govoriti u poglavlju o smrti.

Kidanje veza preporuča se i kod namjernog ili spontanog pobačaja. Spontani pobačaj obično je praćen velikom tugom roditelja koji su s radošću očekivali dijete, a majka trpi jer je prekinut njezin tjelesni ritam, te joj zato također treba pomoći. Ritual kidanja veza isti je kao već opisani s time što se dijete mora uvjeriti da zbog svoje prijevremene smrti ni na koji način nije odbačeno.

Primijetila sam da tijekom te sesije majke oslobašaju veliku količinu nagomilanih osjećaja te ih uvijek potičem da se dobro isplaču. U slučaju spontanog pobačaja često si predbacuju da su same nekako skrivile pobačaj. Možda nisu poštivale pravila prehrane, ili nisu dovoljno vježbale, ili su previše jele, pušile ili pile. Ovo je izvanredna prilika da progovore o krivnji koje možda nisu ni bile svjesne, i traže oprostaj od duše kojoj je uskraćen ulazak u ljudsko tijelo. Često se pritom pojavi Krist, Baba ili koje drugo božansko biće da ih utješi i udijeli im oprostaj.

Isti je postupak za namjerni pobačaj. Međutim, budući da je žena razmislila prije no što je odlučila odbiti dolazeću dušu, važno je da od nje zatraži oprostaj. Žene uvijek osjete veliko olakšanje nakon što prime oprost za svoj čin odbacivanja. Inače će svoju krivnju nositi godinama.

Katkad pobačaj ne uspije, što također djeluje na novorođenu bebu. Sjećam se dvaju slučajeva kada su majke pokušale pobaciti, ali u tome nisu uspjele. Jedna je pritom uzimala lijekove, kruga je koristila metalnu kuku. Novorođena djeca, djevojčica i dječak, pokazivali su prema svojim majkama otpor i ljutnju bez ikakva vidljiva razloga, i k tomu su trpjeli od silnoga straha da će biti odbačeni. Tek kada su otkrili razlog svome ponašanju i razotkrili staru traumu te oprostili majci, uspjeli su se potpuno osloboditi toga neprirodnoga straha i mogli su s njom uspostaviti bolji odnos.

#### **Kidanje veza s ostalim članovima obitelji**

U obiteljima s više djece, katkad se od starije djece očekuje da preuzmu odgovornost za mlađu, koja tada osjećaju kao da imaju više očeva ili majki. To može zbunjivati dijete i djelovati na njegov razvoj. U takvu slučaju osobu treba provesti kroz ritual odvajanja od

starije braće ili sestara, kao da su roditelji. Osoba se tako oslobađa i spremna je pronaći vlastiti identitet.

Znamo za slučajeve da su brat i sestra bili toliko povezani da ih je taj odnos sprječavao u ostvarivanju uspješne veze s osobom drugoga spola. Ne želim reći da su sve takve veze obavezno incestuozne, iako se i to katkad dogodi. Incestuozni osjećaji mogu biti prisutni iako se možda ne izražavaju otvoreno, već su potisnuti zbog kulturnih tabua.

Katkad su incestuozni osjećaji tako duboko skriveni, da ih ljudi uopće nisu svjesni. Duboko biste ih uvrijedili da im to spomenete, iako je onima koji ih poznaju to sasvim jasno. Takve veze obično otkrivamo u prvom razgovoru o članovima obitelji kada pokušavamo ustanoviti koji su od njih najviše utjecali ili programirali osobu koja želi prekinuti veze.

Prisjećam se žene koja se dva put udavala i razvodila. Uzrok je bio taj što je često navodila bratove riječi, a u raspravama između svoga supruga i brata, uvijek bi stala na bratovu stranu. Kada je napokon shvatila što radi i razumjela uzrok, bila je spremna proći kroz proces kidanja veza sa svojim bratom. Zatim je ozbiljno počela raditi na tome da otkrije svoj vlastiti unutarnji animus, nakon čega je prvi put uspjela ostvariti potpun odnos s muškarcem. Ponovno se udala i sada je, čini se, sretna.

Katkad tako čvrsta veza može spriječiti osobu da stupi u brak jer ima nejasan i uznemirujući osjećaj da bi time iznevjerila ljubljenog brata ili ljubljenu sestru. Neki ljudi strahuju da nikada neće moći ostvariti jednako dobar odnos s drugim ljudima.

Postoje također negativni odnosi među djecom istih roditelja, u kojima vlada nerazumna odbojnost ili mržnja. Takva veza, iako je negativna, jednako ograničava kao i pozitivna, i treba je prekinuti. Jasno nam je pokazano da je svaka veza, bilo da je skovana u ljubavi ili u mržnji, prepreka slobodi i razvoju osobnosti. Stoga se s njom treba suočiti i zatim je razriješiti.

Popis spona koje nas ograničavaju nema kraja. On uključuje i dvoje ljudi u bliskom odnosu, s tim da je jedna osoba snažno utjecala na drugu, osobito u djetinjstvu kada je um jako podložan dojmovima. Otkrili smo da su mnoge takve veze započele u prošlom životu kada su te osobe možda također bile zajedno, ali u drugoj vrsti odnosa. Primjerice, sadašnja je supruga prije mogla biti u ulozi supruga; sadašnji brat i sestra možda su prije bili ljubavnici ili supružnici itd. Ako je to moguće, tada bi bilo dobro pokušati prodrjeti u prethodni život kako bismo više naučili o tadašnjim odnosima. To bi nam pomoglo da naučimo kako da se bolje odnosimo spram drugih u sadašnjem životu i kako da prekinemo s obrascima prošlosti. Čini se da se neke skupine ljudi često inkarniraju zajedno, što objašnjava zašto su članovi pojedinih obitelji od rođenja iznimno snažno međusobno povezani.

## **Kidanje veza sa starim ljubavima**

Prije no što muškarac i žena ostvare novu i uspješnu intimnu vezu, moraju prekinuti sve stare spona s prijašnjim partnerima. Tako se otvara put novom zajedništvu, a ljudi se oslobađaju projekcija na prethodne partnere. Ritual je sličan već opisanome kojim se kidaju veze između roditelja i djece.

Najprije treba vježbati *osmicu* kako bi se izbrisale sve projekcije, i obje se osobe time oslobodile aspekata onoga drugog. Tada se spona vizualiziraju, prekidaju, uklanjaju i uništavaju. Zatim se prijašnjem partneru zahvaljuje za sve što smo naučili i spoznali u tom odnosu. Napokon slijedi ritual traženja oprosta, te praštanje. To je izvanredno važno, pogotovo ako je odnos bio napet i ako su partneri jedan drugome mnogo zamjerali, primjerice u slučaju razvoda.

Kod žena treba dodati i ritual čišćenja jer nam je pokazano da žena, poput posude, prima u sebe bit svakog muškarca s kojim je imala spolne odnose. Trebala bi zato ukloniti sve

što je od njih zadržala kako bi postala uistinu slobodna i sposobna uspostaviti čist odnos s drugim muškarcem. Postupak je isti, bilo da se radi o smrti partnera, razvodu ili nevjenčanoj zajednici koju su partneri napustili želeći živjeti svoj zaseban život.

Navest ću kao primjer mladu ženu koja se upuštala u spolne odnose s puno muškaraca, ali je odlučila prekinuti stari način života i krenuti duhovnim putem. Željela se udati za čovjeka s kojim je dijelila uvjerenja koja su promijenila njezin dotadašnji život. Jako ga je voljela, ali se osjećala nečistom zbog svojih prijašnjih veza, i stoga je odgađala brak. Došla je k meni opterećena osjećajem da nije dostojna njegove ljubavi. Bila je presretna čuvši da postoji način da se očisti i pripremi za novu ulogu supruge.

Uputila sam ju da vizualizira spona sa što više svojih prijašnjih partnera i da ih zamisli kao šuplje slamke ili cijevi koje povezuju njezine i njihove intimne dijelove. Lako je to zamislila. Tada sam joj rekla da duboko diše i da sa svakim izdahom izbacila iz sebe ono što od prijašnjih muškaraca još možda nosi u sebi. Sve to treba snažno izdahnuti ili s dubokom uzdahom otpustiti iz sebe. Uputila sam je da pri udisaju vizualizira zlatnu svjetlost koja ulazi u nju te je pročišćava, opušta, iscjeljuje i osnažuje onaj dio nje kojemu je to potrebno. Svakog je muškarca tada zamolila da joj oprostila i svima je sama oprostila, a na kraju je zahvalila za sve što je od njih naučila, te za taj dio svog života.

Pitala sam je da li bi željela zamoliti svoje *visoko C* da joj oprostila, na što je rado pristala. Savjetovala sam joj da zatraži da se pojavi njegov simbol ili personifikacija, kako bi mogla s njime lakše komunicirati i osjetiti da je doista u vezi sa svojim visokom sebstvom. Odgajana je u katoličkom duhu, no zapostavila je vjeru pa je bila duboko iznenađena i dirnuta kada joj se ukazao prekrasan ženski lik koji joj se smiješio suosjećajno i s ljubavlju, a podsjećao je na Majku Mariju.

Tiho je zaplakala i ispričala kako ju je taj lik poveo do molog vodopada. Tu se svukla i obukla tanku haljinu, a zatim stala pod vodu kao da je tuš. Temeljito se oprala puštajući da joj hladna voda klizi cijelim tijelom. Kada je izišla ispod vode, Majka Marija je na njezinu čelu napravila znak križa i zatim nestala. Ona je i dalje tiho plakala, ali ne od tuge već od duboka olakšanja i zahvalnosti.

To je iskustvo ispričala čovjeku koji se htio njome oženiti, i oni su uskoro stupili u brak i dobili lijepu djevojčicu. Mlada je žena beskrajno sretna u svojoj novoj ulozi, oslobođena starog tereta koji ju je pritiskao i onemogućavao da se osjeća vrijednom ljubavi.

Često sam koristila varijacije na ovu temu, ponešto mijenjajući pojedinosti. Svaka je takva sesija završavala osobađanjem od prošlosti te je osoba sada mogla ući u nov odnos, ne strahujući da će joj se ostaci starih odnosa naći na putu.

Postoji i problem s kojim se suočava osoba koja je još uvijek vezana za partnera koji je umro ili je raskinuo vezu. Takvoj je osobi teško prekinuti vezu, a to uzrokuje mnogo tuge i gorčine. Do toga obično dolazi kada se jedan od partnera tijekom zajedničkog života suviše oslanja na drugoga, umjesto da razvija vlastitu snagu i samopouzdanje. Posljedica je toga osjećaj napuštenosti, potpune izgubljenosti i bespomoćnosti nakon gubitka partnera.

U ekstremnim slučajevima ožalošćeni partner može izgubiti vezu sa životom i umrijeti kako bi se pridružio pokojnome. Drugi nas pak izvješćuju da ih pokojni partner vuče k sebi kako bi se spojili u smrti. Neki tome ne odolijevaju, drugi se opiru želeći nastaviti svoj život. U takvim slučajevima moramo uspostaviti kontakt s pokojnikom i objasniti mu da mora napustiti zemaljsku razinu i krenuti u druge dimenzije te da će ga njegov partner slijediti kada za to dođe vrijeme. Dodajemo da nitko nema pravo ubrzati smrt. Više ćemo o tome govoriti u poglavlju o smrti, a ovdje to navodimo vezano uz kodanje spona s prijašnjim odnosom kako bi se omogućiće nov.

Katkad smo viđali slučajeve da pokojni partner dolazi u snove ili se čini kao da se nalazi u sobi. Živi bi se partner zbog toga uznemirio ili bi se osjetio krivim što, možda,

pomišlja na novog životnog druga. To očito može biti prepreka nastavljanju normalnog života.

Mnogima se dogodi da, zabunom, novog partnera nazovu imenom starog. Mnogi su nam pak rekli da im se čini da vode ljubav sa starim partnerom, a zapravo su u fizičkom odnosu s novim. Poneki kažu da im se čini da se prijašnji partner pokušava miješati u njihovu novu vezu. Jedan je čovjek, čija je supruga umrla nekoliko godina prije, ispričao da je siguran da je njegova prijašnja žena u krevetu s njim i njegovom novom suprugom. Osjećao se krivim i često nije mogao voditi ljubav, što je zbunjivalo njegovu novu suprugu i zbog toga se neugodno osjećao. U mnogim se slučajevima preživjeli partner osjeća krivim zbog nove veze, i ritual odvajanja veliko je olakšanje sa, često, dramatičnim posljedicama.

Kao što se vidi iz navedenih primjera, mnogo je bolje ako dvoje ljudi uspiju prekinuti veze dok su još u braku ili u bliskom odnosu. Tako mogu postati cjelovita bića koja se ne moraju oslanjati na drugoga i u njemu tražiti potporu ili sigurnost. Potpora i sigurnost dolaze iznutra, od *visokog C*.

### **Kidanje veza za druge ljude**

Kao što sam prije rekla, neki ljudi ne mogu ući u promijenjeno stanje svijesti. To je, međutim, potrebno kako bismo se privremeno odmaknuli od svjesnog uma i oslobodili podsvjesni um kontrole. Tako će se pojaviti slike i simboli s kojima treba raditi.

Katkad je osoba koja traži pomoć toliko nesigurna da ne bi vjerovala vlastitim slikama čak i ako bi se pojavile, smatrajući ih plodivima mašte. U oba ta slučaja vizije bi bile obezvrijeđene, a cjelokupan bi rad bio doveden u sumnju, te osoba ne bi mogla primiti pomoć.

Susrećemo se i s drukčijim slučajevima. Neke osobe koje su čule o našem radu, željele bi raditi na sebi, no ne mogu putovati kako bi mogli izravno raditi s nama. Ima i onih koji su premladi, suviše bolesni ili je pak njihovo stanje toliko teško da se ne bi mogli dovoljno opustiti i dopustiti da na površinu izbiju dojmovi iz podsvijesti.

U svim takvim slučajevima obratimo se *visokom C* i pitamo trebamo li mi raditi za njih. No prije toga moramo imati njihovo dopuštenje. Naučili smo da nikada ne smijemo ući u unutarnji život bilo kojeg pojedinca, a da to on nije od nas izričito tražio. Ako se radi o djeci, to trebaju zatražiti roditelji ili skrbnici, a ako se radi o bolesnim ili mentalno poremećenim osobama, dopuštenje može dati bliski rođak ili prijatelj.

Prvi smo put tako radili na zahtjev moga starog prijatelja koji je radeći samnom mogao upoznati prirodu našeg rada i njegove metode. U to je vrijeme bio u Engleskoj gdje me je često znao posjećivati sa svojom majkom. Oboje su jako voljeli Englesku, i moj se prijatelj sada prvi put vratio u zemlju nakon njezine smrti.

Primila sam pismo u kojemu me moli za pomoć jer prolazi kroz teško životno razdoblje. U dubokoj je depresiji mučen uspomenu na majku. Kada sam ga tek upoznala, bio je jako vezan za nju i potpuno podređen volji te snažne žene. Razgovarajući jednom o pojmu Boga, nesvjesno je sažeo svoju situaciju. Ozbiljno me pogledao i posve nesvjestan implikacija svoje tvrdnje, rekao da njemu Bog nije potreban jer je za njega Bog njegova majka. Otada je mnogo radio na tome da se oslobodi te vezanosti, i zato je i bio toliko potresen kada je nakon dolaska u Englesku osjetio da je majčin utjecaj jak kao i prije. Zamolio me da mu pomognem.

Pozvala sam suradnicu s kojom sam radila kada je trebalo pomagati i raditi umjesto drugih, i prvi smo put tada dabile upute kako kidati veze između dviju osoba koje nisu prisutne. Otada smo taj način koristili često i oslobodile smo velik broj ljudi čvrstih spona koje su ograničavale njihov unutarnji rast.

U ovom slučaju, vrlo je teško bilo uvjeriti majku da treba osloboditi sina svog utjecaja. Bila je to snažna i odlučna žena koja je voljela život, uzbuđenja novih pustolovina, izazove i pothvate. Živjela je dinamično i slobodno, pogotovo za svoje vrijeme. Vidjela sam da kroz svoga sina i dalje želi sudjelovati u životu. Kada se vratio u Englesku, zemlju koju su oboje voljeli, njezina mu se prisutnost nametnula svom težinom, i potonuo je u depresiju.

Razgovarali smo s njom kao da je živa i pokušali joj objasniti uzaludnost takva njezina poluživota. Nagovarali smo je da krene dalje u pun život koji ju čeka u drugoj dimenziji, na različitoj razini svijesti. Objasnili smo joj da time što ostaje ovdje onemogućuje svoj osobni razvoj, a i razvoj svoga sina. Uvijek je gajila duboke religiozne osjećaje pa nas je konačno počela slušati, te smo je ipak uspjeli uvjeriti.

Otkrili smo da je nezadovoljna jer ne može uživati u životu kao prije, čak i kroz svoga sina, i da je spremna primiti pomoć kojom bi razriješila svoje stanje. Pomogli smo joj da napusti zemaljsku ravan, na kojoj je bila tako snažna, i da se suoči s novim životom koji je čeka u drugoj dimenziji. Dok smo je blago ali uporno bodrili da krene, ugledala je svoje roditelje koje je veoma voljela. Pružali su prema njoj ruke, pomažući joj da prijeđe ostatak puta. Zadnje što smo vidjeli bila je presretna žena koja je trčala u susret svojim roditeljima. Napokon je prešla na drugu stranu, a ja sam svojem prijatelju odmah napisala pismo u kojem sam opisala naša iskustva.

Prije no što ga je mogao primiti, javio mi je da zna da sam mu pomogla i da ga prisutnost majke više ne opterećuje. Nestalo je potištenosti, i napokon je mogao uživati u svom boravku u Engleskoj. Poslije smo provjerili datum i vrijeme naše sesije i trenutka u kojem se osjetio oslobođen, i otkrili da se podudaraju. Kada smo završile sesiju bilo je 11 sati ujutro po američkom vremenu, a 7 sati navečer po europskom. Moj prijatelj nikada više nije osjetio prisutnost svoje majke. Osloboodio se starih osjećaja koje je nakad gajio prema njoj poput obožavanja, hinjene ljubavi i mržnje. Napokon je prema njoj uspio razviti novu vrstu ljubavi i poštovanja, no to se dogodilo tek kada joj je oprostio što ga je držala u svojoj vlasti, kao u zagrljaju hobotnice.

Međutim, svi se slučajevi ne razriješavaju tako brzo. Katkad treba čekati danima, tjednima, mjesecima pa čak i godinu dana, da bi se osjetilo olakšanje. Naučili smo da se ne obaziremo na vrijeme, pa ni na rezultate. Bili smo zadovoljni čineći samo ono što nam je rečeno, a ishod smo prepuštali *visokom C* i samom klijentu. Ponašati se drukčije, značilo bi otvoriti put svom egu, što pod svaku cijenu treba izbjeći.



## 11. OSLOBADANJE OD NEGATIVNIH SILA

### Negativne moći u rukama grupa i pojedinaca

Mnogo je proročanstava i upozorenja koji govore da će se u doba Vodenjaka, kojemu se upravo približavamo, sukobiti pozitivne i negativne sile kako na makrokozmičkoj razini, dakle, na razini svijeta, tako i na mikrokozmičkoj, odnosno na pojedinačnoj razini.

S vremena ne vrijeme, za pomoć nam se obrate ljudi koji su, privučeni nekim pojedincima i grupama, povjerovali da će promjenom načina života postići pozitivne pomake. Kada su u to dublje ušli, otkrili su upravo suprotno. To se često događa dobrim ali lakovjernim ljudima koji nisu svjesni da osim pozitivnih, na svijetu postoje i negativne sile, te da se motivi i uvjerenja drugih ne moraju poklapati s njihovima. Kada takva osoba uvidi što joj se dogodilo, obično je već u vlasti grupe ili pojedinca, i nema se snage osloboditi, osim uz nečiju pomoć.

Radeći na takvim slučajevima pokazane su nam metode kojima se trebamo zaštititi da i sami ne budemo uvučeni u istu situaciju. Obično upotrijebimo neki od simbola svjetlosti, primjerice valjak, kuglu ili piramidu. Njih ćemo podrobno opisati u poglavlju o simbolima. Oni obično pružaju dovoljnu zaštitu, ali smo ipak katkad morali koristiti i oklop ili koji drugi jednako djelotvoran simbol kao dodatak posebnom ritualu zaštite.

Jednu smo osobu pokušavali osloboditi grupe ljudi koja je nastojala steći kontrolu nad njom. Usred sesije oboje smo osjetili pospanost i postalo nam je iznimno teško koncentrirati se na ono što smo morali učiniti. Odmah smo zatražili savjet od *visokog C* i shvatili da su neki članovi grupe bili svjesni da je njihova žrtva zatražila pomoć iako su joj to zabranili.

Pokazano nam je da upotrijebimo simbol zvijezde s pet krakova (vidjeti poglavlje o simbolima) na svim vratima i prozorima prostorije u kojoj smo radili. Upalili smo mirisne štapiće i svijeće, što je spriječilo pristup svim vrstama negativnih sila. Tek smo tada mogli nastaviti rad, potpuno budni i bez ometanja.

Katkad u takvim slučajevima vizualiziramo *osmicu* s negativnim pojedincima u jednom, a žrtvom u drugom krugu. Tada zamolimo da nam se pokaže način na koji ćemo izvući osobu iz vlasti grupe. Dobili smo različite metode, a svaka je od njih savršeno odgovarala slučaju na kojemu smo radili. Međutim, takvim se radom mogu baviti samo oni koji se potpuno prepuštaju unutaršnjem vodstvu i jedino onda kada im to naloži *visoko C*, a to se obično dogodi tek nakon što su određeno vrijeme radili za druge ljude.

### Naslijeđeni obiteljski oblak

Tijekom godina pokazano nam je da neke obitelji sa sobom nose crni oblak koji je, čini se, sastavljen od traumatskih iskustava što su ih proživjele skupine ili pojedinci koji su nekada bili članovi te obitelji. Taj je problem mnogo prisutniji kod nekih etničkih skupina, a ponajviše među Židovima, Crncima, Ircima i američkim Indijancima, koji svi iza sebe imaju dugu povijest progona. Stanovite proživljene teškoće u životu članova takve obitelji, potaknu obiteljsko sjećanje na sličan problem. Ta stara obiteljska trauma toliko obuzme pojedinca da se s njom ne može suočiti. Iz iskustva znamo da se vjerojatno to događa onim ljudima koji se doslovno slome pod težinom problema, iako se on ne čini toliko ozbiljnim da bi izazvao tako razorne posljedice. Tu vjerojatno leži uzrok mnogih samoubojstava.

Obiteljski smo oblak prvi put susreli kada nam se za pomoć obratila mlada žena u dubokoj depresiji zbog skorog razvoda i u strahu da će izgubiti starateljstvo nad djecom. Bila je potpuno unezvjerena i izvan sebe od straha. No kada smo je pažljivo ispitali, ispostavilo se da problem nije toliko težak kao što ga je ona prikazala. Sami smo pokušali za nju naći rješenje jer nije bila u stanju sudjelovati u radu. Od njezinih prijatelja, koji su nas zamolili da joj pomognemo, saznali smo da nije histerična žena i da, čini se, jedino u ovoj situaciji gubi kontrolu i postaje tako bespomoćnom da ne može donijeti očigledne i jednostavne odluke u vezi sa svojim problemom.

Čim smo moja suradnica i ja započele rad, opustile se i obavile uvodne vježbe, vraćena sam natrag u vrijeme, i u početku sam mislila da mi se pokazuje jedan od ženinih prijašnjih života. Kako se priča razvijala, uspjele smo složiti jezovitu pripovijest jedne talijanske obitelji slične obitelji Medici, iako ne toliko poznate. Dobila sam uputu da se koncentriram na jednu granu obitelji u kojoj se zbio događaj umnogome sličan ovom današnjem. Dvije su zaračene strane trgovale djecom kao da su piuni ili lutke, a ne ljudska bića s osjećajima. Nikoga nije bilo briga da li žive ili će u svadama biti ubijeni. Još uvijek misleći da se radi o prošlom životu, pitala sam što žena treba iz svog sadašnjeg iskustva naučiti, a što u prošlom životu nije razumjela ili pretvorila u praksu. Na naše iznenađenje, uvidjela sam da se scena čiji sam bila svjedok ne odnosi na prošli život, već na njezinu obiteljsku povijest od prije mnogo generacija. Negdašnje iskustvo bilo je ispunjeno negativnim emocijama koje su se poput crnog oblaka nadvile nad obitelji. U sadašnjoj, sličnoj situaciji žena se nenamjerno vratila u prošlost, te njezine naizgled pretjerane reakcije i užas na pomisao da su joj djeca u velikoj opasnosti, postaju razumljivije i manje neutemeljene.

Naše slijedeće pitanje bilo je što učiniti da je oslobodimo toga staroga zastrašujućeg obiteljskog sjećanja. Zatim nam je pokazana metoda kojom ćemo raspršiti crni oblak koji se nadvio nad obitelj. To ne samo da će pomoći njoj već i drugim članovima obitelji u kojima bi se moglo probuditi staro sjećanje, kao što se dogodilo njoj. Koristili smo tu metodu za mnoge crne oblake nad obiteljima ili etničkim skupinama.

## **Kako raspršiti crni oblak**

Dvoje ili više ljudi, ako je moguće, trebaju mirno sjesti, zatvoriti oči, i u mašti pružiti ruke k suncu dlanovima skupljenih u obliku posude u koju će od sunca primiti pozitivnu snagu ili energiju potrebnu da bi se otopili ili raspršili negativni osjećaji u oblaku. Kada se osjete ispunjeni sunčevom energijom, trebaju sklopiti ruke kao u molitvi i upraviti energiju kroz vrhove prstiju prema vizualiziranom oblaku sve dok se ne smanji i nepokon ne nestane.

Mladić s kojim sam radila na raspršivanju obiteljskog oblaka, opisao je kako se njegova boja mijenja od tamnosive u sivožutu, zatim u svjetlosivu i napokon u gustu bijelu maglu koja je nestala dok smo prema njoj upravljali naše sklopljene ruke ispunjene sunčevom energijom.

Posebno je zadovoljstvo moći raspršiti te tamne oblake, i lijepo je znati da se osoba oslobodila tjeskobe, straha i drugih negativnih emocija. Tada ostaje samo njezin osobni problem s kojim se mora boriti. Često doznamo da su i drugi članovi obitelji osjetili olakšanje.

Mnogo su me puta pitali kako izgleda takav oblak. Mogu jedino reći da je to slično osjećaju koji imamo kada, na izgled bez razloga, želimo čim prije napustiti neku zgradu ili grad, jer znamo da ćemo, ako to ne učinimo, zapasti u depresiju.

## Naslijeđena mrlja od tinte

Dijete koje se rodi u određenoj obitelji, dobiva gene koji nose sa sobom pozitivne i negativne obiteljske obrasce. Taj se proces može usporediti s kompjuterom koji dobiva informacije o osobinama i slabostima koje su novom članu obitelji potrebne radi učenja u ovom životu. Obrasci koji sada nisu potrebni, ostaju uspavani ili latentni u podsvijesti.

Za razliku od crnog oblaka koji se pojavljuje kada se osobna trauma poklopi sa starim obiteljskim problemom, negativni naslijeđeni obrazac koji nazivamo mrljom od tinte, prisutan je u djetetu od trenutka rođenja. On se može očitovati u negativnim sklonostima, osjećajima ili osobinama na bilo kojoj razini osobnosti. Obiteljski crni oblak biva privučen izvana, dok je mrlja od tinte iznutra od samog početka.

Ako osoba svjesno radi na svojim negativnim osobinama i svjesna je što iz njih mora naučiti, taj se proces može ubrzati, a negativne osobine ublažiti. Osoba treba mrlju najprije vizualizirati. Čim se ona pojavi, u nju treba upraviti zraku svjetlosti te će ona postajati sve svjetlijom i u sljedećoj će se sesiji s njome lakše raditi. Vježbu treba izvoditi jednom na dan barem tjedan dana, a ako je potrebno i dulje. Duljina je određena brzinom kojom mrlja nestaje pod djelovanjem svjetlosti. Kada se to dogodi i mrlja izgubi svoju tamnu boju, osobu dovedemo u stanje sna na javi. Klijent tada može tražiti da mu se pokaže što još treba učiniti da bi mrlju potpuno uklonio.

Moja je kći vidjela mrlju kao tamnu blatnu lokvu koja se postupno sušila dok je prema njoj svakodnevno slala svjetlost. Nakon tjedan dana mjesto na kojem se nalazila lokva izbljedjelo je, ali je i dalje imalo crn obris. Upitala je što da učini i rečeno joj je da uzme lopatu i iskopa zemlju oko lokve. Zatim je odlučila posijati sjeme osobina potpuno suprotnih onima prijašnjima, te tako zamijeniti mrlju od tinte.

Nakon što je uočila mrlju, svaka će osoba otkriti svoj osobni način da je ukloni. Metoda je katkad dugotrajna i složana, katkad brza i jednostavna. Kao i kod drugih tehnika, sama je ta osoba treba provoditi, jer će ona najbolje poruku prenijeti svojoj podsvijesti.

## 12.

### UNUTARNJI NEPRIJATELJ

Treba iziće na kraj s još jednim likom prije nego li se potpuno oslobodimo kako bismo slijedili vlastiti put ka cjelovitosti. Taj lik obočno jako izmiče, često se tek na trenutak može vidjeti u snu ili u snu na javi. Nazivamo ga *unutarnjim neprijateljem*. Unutarnji je neprijatelj sklop svih aspekata određene osobe, koji stalno rade protiv nje i njene dobrobiti, koliko god ona uporno pokušavala napredovati. Taj lik poprima mnoge oblike; može biti muško ili žensko, mlad ili star. Njegova pojava najavljuje da smo blizu srži problema, najčešće onoga koji je najvažniji. Unutarnji neprijatelj obično uza se veže veliku količinu energije koja se, nakon što ga se pobijedi, oslobađa, i može se upotrijebiti u svakodnevnom životu. Još je važnije to da ta dodatna energija može ubrzati rast ka cjelovitosti.

Unutarnji neprijatelj uzrokom je mnogih noćnih mora u kojima poprima lik ubojice, napasnika, zavodnika, sumnjičavca, podrugljivca ili neki drugi oblik koji osobu može spriječiti u postizanju cilja.

Svi imamo nakupine negativnosti skrivene u sebi, mnoge smo od njih donijeli iz predhodnih inkarnacija. Trebaju se osvijestiti prije nego što će se moći jasno vidjeti i očistiti. Ako, međutim, na površinu iziđu prebrzo ili iznenada, osobu može preplaviti sadržaj njezina nesvjesnog. Ako su ti sadržaji preteški ili previše zastrašujući da bi se s njima mogla suočiti, može se povući u amneziju ili ludilo, možda će postati toliko bolesna da će se naći na rubu smrti, izvršiti samoubojstvo, postati alkoholičar ili pak ovisnik o drogama i slično. Stotinu je još načina koje je čovjek izmislio kako bi izbjegao bol. Stoga je opasno tražiti ovaj lik prije nego li se spontano pojavi, možda u snu, jer inače postoji opasnost da se otvori prava Pandorina kutija. Kada se taj negativan lik spontano pojavi u snu, znak je da je osoba spremna suprotstaviti mu se. Tek tada možemo zamoliti *visoko C* da nam pokaže prikladan način kako bismo oprezno učinili prvi korak i suočili se samo s onoliko toga koliko u određenom trenutku možemo podnijeti.

Kao i pri odvajanju od nečega ili od nekoga, osobi ćemo najprije predložiti vježbu *osmice* koja će sada odvojiti taj lik iz sna koji simbolizira onaj dio te osobe koji je ugrožava. U slijedećem koraku uobičajenim će postupkom osoba prerezati veze koje će vizualizirati između sebe i svoga unutarnjeg neprijatelja te pitati što bi trebala uraditi s negativnim likom. Katkad ga se može spasiti na isti način kao i unutarnje dijete. Često je dovoljno vidjeti ga u krugu nasuprot u *osmici* kako bi se smanjila njegova veličina i moć. Katkad je tako zastrašujući da se najprije mora učiniti nemoćnim, da bi ga pobijedili na odgovarajući način.

Sjećam se mladića kojem u se u snu pojavio lik koji je ometao sve što je on ikada pokušao učiniti. Mladić je upotrijebio *osmicu* i zaprepastio se kada je vidio da je taj njegov unutarnji neprijatelj postao boležljiv i cmizdrav prosjak. Oboje smo zatražili da mu se pokaže što treba učiniti s tim dijelom sebe. Bio je zaprepašten brzinom kojom mu je iznutra odgovoreno da treba stati na prosjaka i istisnuti svu energiju koja je zarobljena u tom prosjačkom dijelu njega. Oklijevao je, tako da sam predložila da ponovno provjeri odgovor, i ovaj je put imao sasvim jasan osjećaj da ga sam prosjak moli da brzo djeluje i riješi ga njegova jada. To mora da je potaknulo njegovo suosjećanje, jer se odmah prihvatio posla. Dok je to radio, otkrio je da se lik, koji je bio tako zastrašujući, naprosto zgužvao pod njegovim stopalima kao da je napravljen od papira, lako se pretvorivši u prah koji je on pomeo u lopaticu i bacio u vatru.

Drugi jedan mladić otkrio je svojeg unutarnjeg neprijatelja dok smo zazivali njegove kozmičke roditelje. Vidio ga je kao tvrdokornog adolescenta koji se bio namjerio uništiti ga i spriječiti ga da stupi u vezu sa svojim kozmičkim roditeljima. U tom prvom sučeljavanju nije

se dalo učiniti drugo doli ga izvesti van gdje je ostao sve vrijeme dok smo mi radili. U nekoliko idućih tjedana jednom je čovjeku uzrokovao razne probleme.

U sljedećem susretu, čim se opustio, rekao je da vidi dječaka koji mu se prijetio kao i prije, premda ga je pokušavao ukrotiti. Predložila sam mu da pozove svoga kozmičkog oca koji će mu za to dati potrebnu snagu. Tada sam osjetila iznenadni poriv i predložila mu da se s dječakom suoči u boks-meču. Pokušao je i veoma se iznenadio vidjevši da se dječak uplašio kada mu se približio, te postao slab i bijedan tako da ga je uspio baciti na pod brzim udarcem u solarni pleksus.

Tada me je upitao: „Što želite da uradim s njim, da ga ubijem?“ Odgovorila sam: „Ja ne znam što bi ti trebao učiniti. Zamoli svoje *visoko C* da ti pokaže.“ Opisao mi je tada da je prestrašenog dječaka uzeo za ruku, podigao ga visoko u vis, zavitlao oko glave i bacio u prostranstvo svemira. Budući da nam dječak više nije smetao, mogli smo do kraja uspostaviti vezu s kozmičkim roditeljima.

Kada san u kojem se pojavljuje unutarnji neprijatelj poprima oblik noćne more, moramo biti otvoreni za mogućnost da je lik privukao sloj drugih negativnih misaonih oblika koji su na istoj valnoj dužini ili istoj vibraciji, i koje sanjaču uzrokuju njegov zastrašujući izgled. Da bismo izišli na kraj sa tim likom, potrebna nam je pomoć uzvišenog lika, kozmičkog oca ili kojega drugog odgovarajućeg arhetipa, kao dodatna snaga i energija bez koje ne možemo nadvladati neprijatelja.

Primijetili smo da taj negativan lik često izbija na površinu kada netko ozbiljno krene putem samospoznaje i razvoja. Namjera je unutarnjeg neprijatelja spriječiti ga u tom pozitivnom koraku koji, dakako, ugrožava njegovu vlast nad njim. To je jedan od uzroka mnogih naizgled negativnih iskustava koja se događaju u životu osobe čim počne raditi na sebi.

## **Odstranjivanje drugih negativnih misaonih oblika**

Osim unutarnjeg neprijatelja u ljudskom obličju, mogu se pojaviti i druga negativna obličja koja uzrokuju probleme, pa se je potrebno s njima suočiti da bi se oslobodilo istinsko sebstvo. I ona često izlaze na površinu u snu, što pokazuje da je osoba spremna uhvatiti se u koštac s njima. Ne treba ih tražiti ako nema jasnog unutarnjeg znaka da je za to došlo pravo vrijeme.

Katkad poprime oblik životinja što upućuje na drevne ostatke naše prvobitne životinjske prirode. Nedavno je Baba u svom govoru razradio to gledište. Usporedio je razne sklonosti u ljudima s pojedinim životinjama i istaknuo kako su ta obilježja još uvijek prisutna u ljudima. Bivol je poznat po tvrdoglavosti, ponosu i uobraženosti. Glavna je karakteristika ovce glupost koja joj onemogućuje logično razmišljanje i shvaćanje. Mačka je poznata po prepredenosti te po spremnosti da ukrade ono što ne može dobiti. Majmun je čudljiv i nepostojan, uvijek u skoku s jednog stabla na drugo. Popis bi se mogao proširiti i mnogim drugim životinjama poput svinje, primjerice, koja simbolizira pohlepu, nosoroga koji simbolizira podmukao napad i sl. Svaka bi osoba trebala tražiti da joj se pokažu njezini simboli i da joj se protumače. Ti simboli često dolaze do izražaja u ponašanju osobe. Kada se suoči s njima i prizna ih, može ih prevladati na razne načine. Najuoobičajeniji je postupak namamiti ih van i s blagoslovom ih pustiti na slobodu kako bi se vratili u svoje prirodno prebivalište.

Ima ljudi koji osjećaju težinu ili kao da ih nešto glode u nekom dijelu tijela pa to katkad povezuju s određenom emocijom – strahom, ljutnjom ili osjećajem krivnje. Često taj osjećaj ne mogu odstraniti sami jer je postao dijelom njih. Tada je najbolje to „operirati“, kao što se i tumor ili neka druga izraslina treba odstraniti s fizičkog tijela.

Dva su načina na koja se to može učiniti. Operaciju može obaviti onaj koji ima dovoljno iskustva i kojemu je *visoko C* pokazalo da to treba učiniti. Obavit će to slijedeći unutarne upute *visokoga C*. Jednako tako, dvije osobe koje imaju iskustva u zajedničkom radu, mogu operirati kako bi odstranile nepoželjni aspekt s bolesne osobe.

Jednom, dok sam radila sa svojom kćerkom za jednu od njezinih klijentica koja je osjećala veliku tugu, pokazano nam je da treba odstraniti mrtvi zametak jednog sna ili stvaralačkog pregnuća. Kada smo započele s operacijom, ta nam je žena rekla da je u to vrijeme osjećala pritisak ispod solarnog pleksusa i malo iznad pupka.

Jedan nam je dječak rekao da stalno nešto osjeća u svom želucu. On je to „nešto“ nazvao Gospodinom Želucem. Mogao je to „nešto“ i nacrtati, bio je to jako neobičan lik. Na njegov zahtjev, uspjeli smo to odstraniti iz njega.

S nekim se bolestima može izići na kraj tako da bolesnik traži da mu se u snu ili za vrijeme sesije pokaže simbol za njegovu bolest. Zadivljuje to golemo mnoštvo raznovrsnih simbola i različitih načina kojima ih ljudi uništavaju, obično vrlo uspješno.

Raznatrali smo već probleme negativnih simbola koje osoba ima u sebi, ali neki ljudi imaju sasvim drukčiju vrstu problema. U njima ne obitavaju različiti neželjeni „gosti“, već ih zasjenjuju negativni misaoni oblici ili arhetipovi tako da ih ometaju, pa ne mogu izraziti svoje istinsko sebstvo. Jona i kit jasan su primjer tog stanja. To se obično događa kada se nađemo u nekoj situaciji iz koje želimo pobjeći, ali se umjesto toga nađemo opkoljeni negativnim emocijama poput straha ili kukavičluka.

Primjer je za to slučaj čovjeka koji je, želeći pobjeći od majke koja ga je gušila svojom ljubavlju, pobjegao u svijet knjiga i tako podigao zid između sebe i nje. Zatvorio se u svoj vlastiti svijet koji mu je u snu prikazan simbolom morskog čudovišta. Sanjao je da se nalazi u tom stvorenju koje je plivalo u moru. Nije se mogao osloboditi iz zatvora u kojemu se nalazio niti ga uništiti. To je tipičan primjer situacije kada osobu mora izbaviti onaj koji vodi sesiju, a to sam u ovom slučaju bila ja. Pokazano mi je da se to stvorenje treba izvući iz mora na kopno kako bi se oslobodio čovjek koji je u njemu bio zarobljen. Da je to stvorenje ostalo u moru, čovjek bi bio u opasnosti, pušten na milost i nemilost oceanu nesvjesnog. Morala sam upotrijebiti harpun. Sjetivši se uputa iz Herrigelove knjige *Zen u umijeću gađanja iz luka*, zatražila sam da se harpun otpusti u pravo vrijeme i pogodi u ranjivo mjesto na tijelu tog stvorenja, kako se ne bi ozlijedio čovjek koji je u njemu bio zarobljen. Čim sam to uradila, trebala sam umiruće morsko čudovište izvući na obalu i rasporediti ga tako da je čovjek mogao izići. Kada se našao na slobodi, pomogao mi je da čudovište gurnem u ocean. Bio je slobodan, na čvrstom tlu i spreman da poduzme daljnje korake potrebne da bi postao do kraja svjestan.

Naučili smo da se treba suočiti sa životom jer nema trajnog bijega, a na duže je staze mnog zahvalnije nositi se s određenom situacijom nego je uvijek nanovo pokušavati izbjeći. Pokazano nam je također da piće, droge, cigarete, pa čak i meditacija, zapravo sve što se koristi kao vrsta bijega, ljude može otvoriti k negativnim misaonim oblicima ili ih odvojiti od života i zatvoriti u vlastiti nestvarni svijet. I u jednom i u drugom slučaju nisu u dodiru sa životom i s drugim ljudima. Sva su ta stanja proizvod ego kao dijela čovjeka kojim se najteže upravlja. Ego je poput zmije, pojavi se iznenada i često nezamjetljivo, kako bi nas naveo da slijedimo njegove upute, a ne one koje nam dolaze od *visokog C*. Njegova se moć smanjuje postupno, kako je netko voljan sve se više predavati vodstvu *visokog C*. Ne možemo ubiti svoj ego, ali ga možemo izgladnjeti do pokornosti ako prestanemo hraniti njegovu nezasitnu glad za prevlašću.

### 13.

## UNUTARNJA KUĆA

Osoba često sanja kuću nakon što se odvoji od roditelja ili staratelja. U snovima i u stanju sna na javi, ta kuća često simbolizira strukturu koju je netko izgradio oko sebe kako bi označio teritorij ili prostor koji zauzima u svome svijetu, prostor u kojem živi, kreće se i postoji.

San nam može pomoći da ustanovimo u kakvu je stanju naša unutarnja kuća i uputiti nas na ono što moramo poduzeti kako bismo otkrili svoje istinsko sebstvo. San može pokazati što treba uraditi da bi se kuća uredila po vlastitu ukusu. Bilo bi poželjno unijeti najprije red u vlastitu kuću prije nego li se nekom drugom kaže što treba učiniti.

Netko često sanja kako se vraća u kuću u kojoj je živio kao dijete. To je znak da još uvijek živi u starom okruženju svoga djetinjstva i da je dio njega još u dobi u kojoj je bio kada je tamo živio. Želeći takvoj osobi pomoći da ispravi to stanje i dovede je do sadašnjeg trenutka, vratit ćemo je u san putem duboke relaksacije. Najprije ćemo joj reći da nađe prikladniju kuću koja će bolje predstavljati njen sadašnji život odrasla čovjeka, a onda da izvede svoje unutarnje dijete iz starog okruženja i dovede ga u novo u kojemu će mu pomoći da sazrije.

Pa i ako nema sna koji bi uputio na put kojim treba ići, bilo bi pametno ispitati vlastitu unutarnju kuću. U jednom dijelu rada zamolimo *visoko C* da osobu odvede do kuće koja predstavlja njezino sadašnje sebstvo. Čudesna je raznolikost kuća koje se na taj način otkrivaju – svaka od njih otkriva stanje u kojemu je određena osoba i pokazuje joj gdje bi bilo dobro nešto promijeniti.

Čim osoba vidi svoju kuću na unutarnjem planu, povedemo je u obilazak, najprije izvana, potom iznutra. Potaknemo je da govori o onome što vidi i komentira svoje ponašanje. Katkad će osoba odlučiti da nešto treba promijeniti. Ohrabrit ćemo je da to učini čim osjeti da je to potrebno. Možda će nas izvijestiti da njezina kuća nema prozore ili da su prozorski kapci zatvoreni pa je u mraku cijela kuća ili pojedine sobe. Nije teško zaključiti da je ta osoba zatvorena u sebi i da ne želi pogledati izvan sebe niti želi da tko pogleda u nju. Ako je tako, ohrabrit ćemo je da otvori prozorske kapke kako bi u kuću mogla ući svjetlost, da je počisti, prozrači ili da popravi bilo koji dio kuće ako to smatra potrebnim.

Katkad će poneka osoba biti zaključana, najčešće u prizemlju koje simbolizira podsvijest. Tada je možda potrebno provesti cijelu sesiju kako bi se tu osobu potaknulo na to da nježno ali odlučno otključa vrata koja vode u zatvoren prostor u njoj i da se suoči s onim što je bilo skriveno od njezina svjesnog uma. Puno starih i zaboravljenih trauma, osjećaja krivnje i negativnih sjećanja izlazi tako na svjetlost dana. Ako se pri pomisli da mora otključati zatvorena vrata nagomila puno straha, zamolit ćemo da se pojavi personifikacija visokog sebstva kako bi je pratila i pomogla joj da se suoči s onim što će naći unutra.

Nakon što je osoba otvorila i očistila svoju kuću, predlažemo joj da je sada promijeni, oboji i uredi onako kako se njoj sviđa, da napravi promjene u njezinu rasporedu za koje smatra da su pogodne ili ukloni stare dijelove i zamijeni ih novima. Uvijek istaćemo da će možda proći dulje vrijeme prije nego što bude zadovoljna svojom kućom, ali da može i treba promijeniti sve što želi, onoliko često koliko želi, sve dotle dok ne osjeti da joj se sviđa i da je udobna. Neke će osobe urediti prostoriju po prostoriju. Mogu započeti s kuhinjom gdje se hrana priprema i daje. I ostalim je prostorijama često potrebna promjena. To je kupaonica u kojoj se odstranjuju suvišna i neupotrebljiva tvar i gdje dolazi do čišćenja, prizemlje u kojem su uskadištena sjećanja iz prošlosti, koja se možda trebaju izvući i pogledati, te spavaća soba u kojoj je osoba za vrijeme sna najbliža svom nesvjesnom dijelu.

Također predlažemo svakoj osobi da nađe kakvo mjesto u svojoj kući, sobu ili kut sobe, nije važna veličina, gdje može meditirati i vježbati različite mentalne vježbe koje treba

provoditi s vremena na vrijeme. Taj prostor treba pažljivo odabrati. Treba biti miran i jednostavno uređen s vrlo malo namještaja kako bi se izbjeglo skretanje pozornosti. Neki tu vole postavljati oltar, drugi slike ili kipove koji ih nadahnjuju ili pak svijeću ili kakav drugi simboličan predmet. Čim je to napravljeno, preporučamo osobi da mentalno ode na to mjesto prije nego što počne s vježbama meditacije ili vizualizacije, kako bi je njeno mentalno okruženje dovelo u stanje mira i osviještenosti.

Zanimljivo je promatrati promjene do kojih dolazi dok ljudi rade na sebi mijenjajući svoju unutarnju kuću. Jedna je od najčešćih reakcija užitek koji se osjeća zbog potpune slobode koja se ima u uređenju kuće. Mnogi su u životu prisiljeni pokoravati se ukusu ljudi s kojima žive, a neki su još uvijek pod utjecajem ukusa svojih roditelja ili djedova.

Sjećam se, jednom sam radila s mladom djevojkom koja je sanjala starinsku kuću u viktorijanskom stilu s glomaznim i tamnim namještajem te s bogatim zastorima koji su gotovo potpuno zakrivali prozore. Sve je bilo u savršenu redu ali se ona ipak osjećala sputanom i uplašenom gledajući oko sebe. Postavljala sam joj pitanja pokušavajući otkriti zašto sanja tako starinsku kuću, i otkrila sam da je živjela sa svojim djedom i svojom bakom po majci od svoje pete do osme godine. Zamolivši je da ih opiše, doznala sam da je osobiti njezina baka imala jako razvijen viktorijanski ukus, ideje, običaje i stavove koje je utisnula u nju dok je bila malo dijete, u vrijeme kada je živjela s njom. Shvatila je da to rano programiranje još uvijek djeluje na nju, sputavajući je i ograničavajući tako da joj je bilo teško uskladiti se sa svojim vršnjacima iz čijeg je društva često bivala isključenom zbog svojih staromodnih stavova.

Kada joj je postalo jasno što se dogodilo, oduševljeno je počela graditi vlastitu kuću počevši od samih temelja. Taj joj je posao pomogao da se oslobodi nekih svojih zastarjelih uvjerenja koja su je tištila. Nastavila je taj proces u svome svakodnevnom životu.

Katkad će se u snu ili u stanju sna na javi pokazati kuća koja izgleda privlačno izvana, ali je iznutra u velikom neredu. To je šok za osobu koja vidi tu sliku jer joj ona otkriva nju samu – izvana pokazuje osmjeh, ali iznutra nije sve tako privlačno kao što izgleda. Kuća ima toliko koliko ima ljudi koji su voljni naći ih i raditi na njima kako bi se promijenili.

Neki ljudi pomoću vrta rade na sebi, upotrebljavajući različito cvijeće i različita stabla koji simboliziraju korisne i pozitivne navike ili sposobnosti u njima, te korov koji predstavlja njihove negativne ili destruktivne karakteristike. Izvrsna vizualna vježba sastoji se u tome da se svaki dan posadi jedan cvijet koji će predstavljati željenu kvalitetu ili sposobnost, i iščupati jedan korov koji simbolizira neželjenu naviku.

Jednu mladu djevojku, kojoj sam je preporučila, ta je vježba oduševila te je uistinu naporno radila u svojem vrtu. S vremena na vrijeme javljala mi je kako zalijeva biljke svakog dana i brine se o njima. Jednoga dana, na njezino veliko zaprepaštenje, pojavio se u njezinu vrtu lik Krista, i razgovarao je s njom. Nastavio je dolaziti svakog dana tijekom nekoliko tjedana podučavajući je za to vrijeme mnogo čemu, što joj je omogućilo da shvati mnogo toga o sebi. Svaka osoba drukčije upotrebljava tu vježbu. No najvažniji je učinak koji se njome postiže. Zato ljude potičemo da joj potpuno slobodno prisutpe i odaberu način koji će im najviše pomoći.



## 14. MANDALA

Rad na postizanju ravnoteže četiriju funkcija – intuicije, osjetila, osjećaja ili emocija i intelekta ili razuma važan je za svakog čovjeka. Opisat ću jednu od vježbi koje smo dobili kako bismo tu ravnotežu lakše ostvarili. Vježbu zovemo *mandala*, a dobivena je da bi je najprije upotrijebila moja obitelj, koja se je sastojala od mog muža, mene i naše dvije kćeri.

Jednom, za vrijeme božićnih blagdana, kada su obje naše kćeri došle kući iz škole, starija, koja je nedavno počela raditi sa mnom, zamolila me je da uđem u sebe i vidim da li bismo nas četvero mogli dobiti pomoć i upute o tome kako poboljšati naše odnose i postići veću ravnotežu. Svi smo bili veoma različite i jake osobe pa je teško bilo izbjeći sukobe kada bismo bili zajedno, makar kako kratko to trajalo. Posebno je bilo teško postići sklad u odnosima za vrijeme školskih blagdana jer su djevojke izbivale iz kuće već nekoliko godina i za to vrijeme uživale u potpunoj slobodi.

To je bila prva od nekoliko takvih sesija koje su nam pomogle da se kao obitelj suočimo s mnogim krizama, ohrabrujući nas da za sebe kao grupu zajednički tražimo pravo rješenje, kako nitko od nas ne bi vladao drugim, ili pak kako ne bismo inzistirali na vlastitim planovima i zamislama. Ovo je jedna od najtežih metoda i često je potrebno mnogo vremena prije no što svaki pojedinac uistinu bude voljan tražiti zajedničko rješenje, umjesto da nastoji na svojem. Poslije ćemo uvidjeti da *mandalu* mogu upotrijebiti svi oni koji žele dovesti u ravnotežu svoje četiri funkcije. Time se postiže cjelovitost.

Čim sam se utišala u ušla u stanje sna na javi, vidjela sam pred sobom, u razini očiju, veliku kuglu. Izgledala je poput mjeseca iza kojega sije sunce. Bila je podijeljena u osam isječaka, poput kriški torti. Dok sam ih promatrala, svaki drugi isječak ispunio se drugom bojom. U sredini je bio mali dijamant u kojemu su se odražavala sve te boje. Obojeni isječci oblikovali su križ. Isječak na vrhu bio je žut, onaj na dnu zelen, isječak s desne strane bio je plav, a s lijeve tamnoružičast.

### Mandala

Tada mi je pokazano da taj simbol predstavlja usklađenu ili cjelovitu osobu, odnosno ideal kojemu svi težimo. Pokazano mi je da mi, poput mjeseca, možemo odražavati svjetlost sunca uz pomoć te četiri obojene leće koje predstavljaju četiri glavne funkcije – intuiciju, osjetila, razum i osjećaje. Preko njih uspostavljamo vezu sa svijetom oko sebe.

Primijetila sam da su obojeni dijelovi poprimili oblik ljudskog tijela – žuti dio na vrhu predstavljao je glavu, zeleni dio na dnu noge, plavi s desne strane desnu ruku, a ružičasti s lijeve lijevu ruku. Tada mi je pokazano da žuta boja ili glava predstavljaju intuiciju, zelena boja ili stopala osjetila, plava boja ili desna ruka razum, a ružičasta ili lijeva ruka osjećaje. U liku koji sam najprije vidjela, sve su četiri boje bile iste jačine što je upućivalo na podjednaku razvijenost svih četiriju funkcija. To je nešto izvanredno, a može se vidjeti jedino u majstora koji su provodili neku od joga ili koju drugu duhovnu vježbu, i postigli savršen sklad.

Tada mi je za svakog člana obitelji pokazano koje su mu slabe, a koje jake funkcije. Prema uputama koje sam dobila, trebala sam zamisliti da mogu dosegnuti iza svake boje gdje ću naći otpornik koji bi, okrenut udesno, pojačao jačinu boje, a okrenut ulijevo, smanjio bi je. Često je jedna funkcija razvijena na štetu ostalih triju. Da bi se premostila ta neravnoteža, otpornikom treba malo smanjiti onu koja je previše razvijena, najslabiju pojačati, a ostale dvije u skladu s tim povećati ili smanjiti.

U većine ljudi jedna funkcija prevladava, jedne gotovo uopće nema ili je zakopana u podsvijest i stoga od male koristi, a ostale su dvije negdje između toga. Da bi mi se objasnila ta neravnoteža, rečeno mi je da stojim uspravno s rukama ispruženima sa strane, tako da mi tijelo predstavlja taj lik.

Najprije mi je bilo pokazano što bi se dogodilo da je intelekt najjači od četiriju funkcija. Sagnula sam tijelo na desnu stranu tako da se jedna ruka spuštala ka zemlji a druga je bila u zraku. Mogla sam vidjeti i osjetiti kako mi se cijelo tijelo nagnulo nadesnu stranu i tako izgubilo ravnotežu. Slično tome, da su osjećaji najjači, to bi me povuklo na lijevu stranu i izbacilo mi tijelo iz ravnoteže u suprotnom smjeru. Da je intuicija najjača, osjetila bi vjerojatno bila jako slaba i ja ne bih bila dovoljno prizemljena već bih lebdjela tri metra iznad zemlje. Da su osjetila najjača, bila bih uronjena u opipljive stvari svojim osjetilima vida, sluha, dodira, okusa i mirisa, i vjerojatno bih bila zatvorena prema intuiciji, istinski je se bojeći.

Kada je jedna od funkcija dominantna, ljudi su skloni njome se koristiti više od drugih funkcija jer djeluje tako dobro i daje im osjećaj sigurnosti u svemu što poduzimaju. Jedan je od najboljih primjera za to čovjek koji svoj pretjerano razvijeni intelekt upotrebljava u svim svojim odnosima. Ta mu sposobnost uvelike pomaže u njegovu zanimanju i u poslovnim transakcijama, ali kada se radi o međuljudskim odnosima, posebno u najužoj obitelji, to može postati problem i uzrokovati drugima patnju, posebno ako je kod njega slabije razvijena funkcija osjećanja. U većini takvih slučajeva, umjesto da razvijaju svoju unutarnju animu, i time svoju sposobnost osjećanja, ti muškarci prisiljavaju svoje supruge da nose funkciju koja im nedostaje. Ako supruga kojim slučajem ima razvijeno osjećanje, a slabija je intelektom, taj se par zatvori poput brave i niti jedan od njih ne razvija suprotan, uravnotežavajući faktor ili svoju slabu funkciju. Mnogi parovi žive na ovaj iskrivljen način, oslanjajući se jedno o drugo kao o štaku. Kada jedan od partnera ima jače razvijenu intuiciju a drugi funkciju osjetila, prvi će prepustiti praktičnijem partneru sve svakodnevne pojedinosti življenja i radije će živjeti u svijetu snova umjesto da nauči rješavati svakodnevne poslove, dok će se drugi pobrinuti za praktično, a propustiti razvoj svoje intuitivne strane.

Onima koji iskreno žele raditi na podjednakom razvijanju svih četiriju funkcija, preporučamo da svakodnevno vizualiziraju *mandalu*. Najprije se vizualizira savršeno uravnotežena *mandala* kojoj su sve četiri boje iste jačine, i iza koje je sunce koje ih osvjetljava. Ta bi se slika trebala zadržati kratko vrijeme, oko dvije minute. Tada treba vizualizirati simbol u kojem prevladavajuća funkcija pokazuje jaku boju, najslabija je jako blijeda, a ostale su dvije negdje između. Iznenaduje s kolikom lakoćom većina ljudi može vidjeti svoj obrazac, i koliko je lakše partnerima prepoznati to jedno u drugome. Nakon toga potrebno je otpornikom pojačati najslabiju funkciju, a smanjiti najjaču boju. Na tu novu sliku treba se koncentrirati minutu ili dvije.

Najbolje je početi raditi s najjačim i najslabijim funkcijama, i dodati ostale dvije nakon što je došlo do promjene u životu. Vježba se može završiti s nekoliko minuta koncentracije na izvornu sliku u kojoj su sve boje iste jačine. Tako se zadržava model savršeno uravnotežena simbola koji je konačni cilj i na kojemu treba raditi. Cijela vježba ne bi trebala trajati dulje od pet minuta, što je dovoljno da poruka o tome da se mora početi s promjenom bljesne u podsvijesti. To je veoma snažna vježba ako se redovito provodi svakoga dana. Čuli smo da je došlo do iznenađujućih promjena u onih koji su je redovito i iskreno provodili.

Kao i druge vježbe koje smo dobili, i ova bi se trebala vježbati ujutro odmah nakon buđenja i ponovno netom prije no što zaspimo jer se tako postižu najbolji rezultati. U to je doba svjesni um manje djelatan tako da slike mogu izbjeći njegovu cenzuru i stići do nesvjesnog gdje započinje rad bez kojega trajna promjena ne bi bila moguća.

Ako su muž i žena voljni raditi s *mandalom*, njihovi će bračni odnosi biti skladniji i pretvoriti se u uravnoteženo i aktivno zajedništvo. Ta će im vježba također pomoći da raviju svoje slabe funkcije, umjesto da se oslanjaju na vlastite ili na partnerove jake funkcije. *Mandala* često pomaže u situaciji kada je jedan od partnera oslonac ili štaka onomu drugomu, pa se tako stvara nezdrava međuovisnost. Zanimljivo je promatrati parove kada rade na taj način jer je svatko od njih puno svjesniji jakih i slabih funkcija onoga drugoga, nego vlastitih. Ako mogu prihvatiti primjedbe onoga drugoga, njihovo će zajedništvo postati smislenije i dinamičnije i oboje će od njega imati koristi. Obično smo preblizu da bi jasno vidjeli kako izgledam drugima, ali oni s kojima živimo uglavnom nas dobro poznaju i mogu nam mnogo pomoći. No to je ostvarivo jedino ako se svaki od partnera s ljubavlju brine o razvoju drugoga, ne čekajući svaku prigodu da bi ga kritizirao, natjecao se s njim ili mu se „osvećivao“. Ako su, usto, voljni podići *trokut* između sebe i zamoliti *visoko C* da ih vodi, njihov će se odnos podići na viši stupanj, što će opet ubrzati razvoj svakog od njih.

Dok se radi na ovoj vježbi, od velike će pomoći biti ako se ima nešto opipljivo kao podsjetnik. Tome izvrsno može poslužiti uporaba boja koje simboliziraju različite funkcije. Zanimljivo je da je nečija omiljena boja često upravo ona koja simbolizira njegovu dominantnu funkciju. Tako će nadasve intelektualni muškarac ili žena uvijek odabrati plavu boju, dok će oni skloniji osjećajima odabrati ružičastu ili crvenu boju.

Sada kada je postalo moderno i društveno prihvatljivo da muškarci nose odjeću svjetle boje, ružičasta košulja može podsjetiti muškarca koji ima previše razvijen intelekt da i on treba razviti svoju osjećajnu stranu kako bi postao uravnoteženija osoba. Jako snažnoj poslovnoj ženi s dominantnim animusom, također bi pomoglo da nosi ružičastu odjeću. S druge strane, muškarci i žene koji su previše osjećajni, trebali bi se oblačiti u plavo kako bi se podsjetili da svoje osjećaje uravnoteže sa svojim intelektom. Isti se postupak može primijeniti sa žutom i zelenom bojom. Sanjarskom, rastresenom muškarcu ili takvoj ženi moglo bi koristiti više zelene boje kako bi se prizemljili u svakodnevnom svijetu zbilje, dok bi osobe koje su sklone materijalističkom shvaćanju svijeta trebale nositi žuto kao podsjetnik da bi trebale dopustiti intuiciji da se razvije kako bi uravnotežili svoju snažnu razinu osjetila.

Samci koji nemaju para s kojim bi se savjetovali ili vježbali, mogu zamoliti za pomoć bliskog prijatelja koji će biti iskren i pažljiv. Vrlo je lako neprimjetno skliznuti u stanje neravnoteže, a da toga nismo svjesni. To se posebno događa poslovnim ženama. One često postaju previše agresivne pretvarajući se u puke strojeve za razmišljanje. U okrutnoj borbi s muškarcima, skolone su se oslanjati prije svega na svoj intelekt, potiskujući svoju žensku stranu koja bi inače mogla biti uravnotežujući činilac.

Osobu koja je jako uronjena u svoja osjetila i koja sve procjenjuje na osnovi njih, treba povesti na zamišljen ptičji let. Predložimo joj da najprije vizualizira bilo koju pticu, s time da je galeb omiljen izbor većine ljudi, možda zbog uspjeha dražesne knjige *Galeb Jonathan Livingston* Richarda Bacha. Tada ju se uputi da u svom sjećanju ili unutarnjim okom promatra pticu kako leti, obara se, roni u vodi, nalazi struju vjetra i lijeno joj se prepušta dopuštajući

vjetru da je nosi, ne upotrebljavajući svoja krila. Tada joj predlažemo da se poistovjeti s pticom, da zamisli kako se diže u zrak i igra igru „slijedi vođu“, kao što je to vjerojatno činila kao dijete, oponašajući svaki pokret koji čini ptica. Treba je potaknuti da opiše sve što se događa, kako to osjeća i što vidi, pomoći joj da potpuno iskusi slobodu letenja. Za mnoge je ljude to tako novo iskustvo da im je teško ostaviti sigurnost njihova dodira sa zemljom, ali čim se dublje uključe u tu vježbu, osjećaj veselja i čuđenja nadomješćuje bojazan i nesigurnost, i oni najčešće na kraju potpuno uživaju u vježbi.

Ta se vježba s pticom ne preporučuje onima s jako razvijenim suprotnim polom intuicije, jer su takvi i inače skloni odveć lebdjeti. Stoga takvu osobu povedemo na sasvim drukčije zamišljeno putovanje. Najprije joj predložimo da vizualizira kako oblači teške zelene čizme u koje bi možda bilo potrebno staviti utege kako bi je čvrsto držale na zemlji. Tada ju se uputi da se prošeće stazom koja će se pred njom otvoriti. To može biti seoska cesta, gradska ulica, put koji vodi prema plaži ili koja druga staza. Važno je da su joj obje noge sve vrijeme čvrsto na zemlji i da se othrv napasti da počne letjeti. U graničnim slučajevima to se može pokazati jako teškim. Nije lako promijeniti uzorak po kojem postupamo dugi niz godina. Za mnoge je teško odustati od divnog osjećaja slobodnog letenja i najmanjeg mogućeg dodira sa zemljom. Takve se osobe žale da je alternativni put osjetila previše spor i mukotrpan. Taj je kontrast jedan od glavnih problema s kojim se suočavaju osobe koje su puno uzimale halucinogene droge, i to je razlog što mnoge od njih postanu ovisne o njima. Droge mogu biti pogubne za osobe kojima je snažna funkcija intuicija, jer mogu uzrokovati njihovu smrt dajući im lažno uvjerenje da mogu letjeti. Droge mogu biti uzrokom njihova odvajanja od takozvane zbilje tako da stalno ostaju u neprirodnoj dimenziji svijesti, ne upotrebljavajući ostale tri funkcije koje bi ih uravnotežile. Bolnice za mentalne bolesti pune su takvih ljudi.

Takvim intuitivnim ljudima također predlažemo da svjesno svakoga dana pokušaju više upotrebljavati svojih pet osjetila kako bi se otvorili punijem osvješćivanju o svemu onome što se događa u svijetu oko njih. Korisne su za to i određene fizičke aktivnosti kako bi postali svjesniji fizičkog tijela u kojem žive. A samo preko tijela mogu uspostaviti kontakt sa svijetom i ljudima kako bi odradili svoju karmu.

Ponudjen je još jedan simbol, *stupnjevita piramida*, kao dodatna pomoć za usuglašavanje četiriju funkcija. Kada se taj simbol prvi put pojavio u sesiji, pokazano mi je da je svaka osoba na različitoj stepenici od tla, na svakom od četiri zida piramide.

Primjerice, neka osoba može biti dvadeset stepenica uz plavu stranu zbog intelekta, dvanaest stepenica uza zeleni zid osjetila, pet stepenica uza žuti zid zbog intuicije i možda tek na prvoj stepenici ružičaste strane radi osjećaja.

Tim se simbolom veoma jasno pokazuje gdje je tko s obzirom na četiri funkcije, i može se upotrijebiti kao inačica *mandale*. Da bi netko upotrijebio *piramidu*, treba ga uputiti da u svojoj mašti ode u piramidu, stane u njezino središte, odmah ispod točke krova, i gleda u stranu koja predstavlja njegovu najslabiju funkciju. Tada mu se kaže da se otvori čim je više moguće kako bi upio boju, gledajući u nju u svojoj mašti, sjećajući kako ju je gledao ili gledajući je na komadu papira ili materijalu takve boje. Tada mu se kaže da duboko udahne i pokuša osjetiti kao da doslovno udiše sve što ta boja simbolizira.

Jedna je mlada djevojka upitala da li bi, poput Alise u zemlji čudesa, mogla otkinuti komadić te boje i pojesti je. Odgovorila sam da treba učiniti sve što joj padne na pamet a može joj pomoći da vježbu učini stvarnijom i tako se pobrine da poruka dođe do njezina podsvjesnog uma.

Tada treba zamoliti osobu da se okrene i pogleda svoju sljedeću najslabiju funkciju, i tako unaokolo četiri strane piramide, dopuštajući oko petnaest udisaja za najslabiju, deset za sljedeću najslabiju, pet za sljedeću i jedan veliki udisaj za najjaču.

*Svibanjsko drvo* koje ćemo opisati u poglavlju o simbolima, može se slično upotrijebiti tako da se osoba zamoli da vizualizira kako u ruci drži vrpce boje svoje najslabije funkcije. Dok je drži, kaže joj se da se otvori čim je više moguće kako bi s vrha *svibanjskog drva* koji predstavlja *visoko C* primila svojstva koja uključuju funkciju koja joj je potrebna. Osoba mijenja vrpce radeći tako sa svakom funkcijom.

## **Kristali**

Često upotrebljavamo kamene kristale kojima se postiže bolja ravnoteža. Kristal kvarca prirodno je polariziran, odnosno sadrži pozitivan i negativan pol te stoga može poslužiti poput prijavnika, kao u starim radio aparatima ili aparatima koji su radili na kristal. Kamene kristali stoljećima se već upotrebljavaju kao zaštitno sredstvo, zatim za pronalaženje podzemnih voda, u meditaciji, za iscjeljivanje, a kaže se za njih da potiču latentne intuitivne sposobnosti u osjetljivih ljudi. Kristali se mogu nositi oko vrata radi zaštite ili se u meditaciji mogu držati na dlanu lijeve ruke tako da ih se pokrije desnom kako bi se rukama zatvorio krug. Većina ljudi ima kristale koji služe kao nakit, a mogu poslužiti i u meditaciji.

Nakon što smo odabrali kristal, zamolimo da se očisti i da se novom vlasniku da odgovarajuća meditacija i upute o tome na kojem ga je dijelu tijela najbolje nositi.

Za vrijeme meditacije svaki se kristal ponudi Nuti, egipatskoj božici neba koja, prema vjerovanju, odvodi duše preko crte koja razdvaja ovaj i onaj svijet. Božici Nuti ostavi se kristal da se za njega brine tri dana. Kada se kristal uzme, očišćen je i prožet karakteristikama *visokog C* svoga vlasnika. Osoba dobiva meditaciju koju će upotrebljavati s kamenom. To je uvijek najprikladnija meditacija i uvelike će koristiti ako se svaki dan vježba s kristalom.

## 15. SNOVI

Često sam spominjala važnost koji snovi imaju u ovom radu. Sada ću objasniti kako ih upotrebljavamo. Kada osoba prvi put ugovara susret, nakon što ju je preporučio netko tko je već iskusio ovaj način rada, obično joj treba pomoć u vezi s određenim problemom ili želi raditi na sebi kako bi postigla ravnotežu i cjelovitost. Nakon što s osobom dogovorim termin, zamolim je da prati svoje snove od te noći donášega prvog susreta. Tražim od nje da opiše snove sa što više pojedinosti jer nam oni mogu pokazati odakle da počnemo raditi.

Često će nam takva osoba reći da je imala vrlo slikovit san upravo noć prije našega prvog susreta. Kao da podsvijest, iščekujući, hvata priliku da pošalje poruku do svjesnog uma kada je pri ruci netko tko će je protumačiti. Neki mi ljudi kažu da nikada ne sanjaju, no tada im objasnim da je to nemoguće jer svi sanjamo, pa i oni koji se toga ne sjećaju. Možemo se naviknuti da se prisjećamo snova, zapišemo ih ili snimimo. Veoma je važno zabilježiti san jer se često dogodi da se noću probudimo nakon što smo sanjali, ležimo u postelji prisjećajući se sna ili ga čak pokušavamo odmah protumačiti. Uvjereni da ga nikako ne možemo zaboraviti, ponovno ćemo zaspati a da ga nismo zabilježili i, na svoje veliko nezadovoljstvo, kada se probudimo, shvatiti ćemo da se ne možemo sjetiti ni najmanje pojedinosti.

Dobro je uz uzglavlje, na dohvat ruke, imati mali blok za pisanje, običnu ili kemijsku olovku te džepnu svjetiljku (bateriju) kako bismo mogli brzo zapisati snove koji su dovoljno jasno da nas probude. Neki radije koriste kazetofon koji mogu uključiti kada se noću probude, snimiti ono što kažu, ugasiti ga i ponovno zaspati. Ako se snovi snimaju, poslije ih treba zapisati kako bi se mogli protumačiti.

Budući da snovi dolaze iz nespvesnog, sanjač na nekoj razini zna njihovo značenje pa stoga može naučiti njihove simbole i uz našu pomoć razumjeti poruke iz skrivenog dijela vlastitoga uma. Kada se čini da snovi izmiču tumačenju svjesnog uma, značenje možemo potražiti pomoću tehnike sna na javi. Nakon što je osoba ušla u stanje opuštenosti a mi od *visokog C* zatražili da nam pomogne protumačiti san, često takvu osobu vraćam u san kako bi ga proživjela i usput je pitam za značenje. Zahvaljujući toj metodi često uspijevamo razumjeti poruku i promijeniti dijelove sna dok se on proživljava. Ako osoba sanja da bježi od napadača, umjesto da nastavi bježati, može se okrenuti i pogledati tko je progoni. Može se dogoditi da doživi pravi šok kada otkrije identitet progonitelja.

Jedna je mlada žena, okrenuvši se prema svome progonitelju, preneraženo uzviknula: „Pa to sam ja. Ja samu sebe progonim!“ Shvatila je koliko je to bilo istinito. U svom je svakodnevnom životu uvijek žurila zadihana, kao da se bojala da na svoje odredište nikada neće stići na vrijeme.

Jedna se druga žena, okrenuvši se prema svom progonitelju, zaprepastila kada je vidjela da je ne progoni jedna, već tri osobe: njezin muž i njezini roditelji. Zaplakala je kada je shvatila što to znači jer je odmah razumjela koliko se to poklapalo s njezinim životom. Od djetinjstva su je roditelji požurivali u svemu što je radila, i uvijek je imala osjećaj da je previše mala da bi ih mogla pratiti. Udala se za čovjeka uz kojega se jednako tako osjećala, nespvesno odabravši poznat, premda bolan obrazac, što ljudi često čine. Navela sam je da se suoči sa tim trijom i mirno s njima porazgovara, da im kaže da ona ima svoj vlastiti unutarnji sat i ritam i da će od sad slušati samo sebe. Predložila sam joj da upotrijebi *osmicu* sa svakim od svojih progonitelja kako bi prekinula njihov upad u svoje područje. Obećala mi je da će raditi tu vježbu ali me je uvjeravala da joj je već samo to što je razumjela ono što joj je san govorio i način na koji je raagirala na svoju obitelj, uvelike pomoglo.

Događa se da se probudimo prije no što san završi. Posljedica toga može biti osjećaj bespomoćnosti ili bezrazložan strah. Ljudi često kažu: „Upravo sam se u tom trenutku

probudio, tako da ne znam što se tada trebalo dogoditi. Užano se osjećam jer stalno mislim na to.“ Taj osjećaj može prijeći u duboko olakšanje kada takvu osobu odvedemo u san i potaknemo je da ga dovrši.

Veoma je važno u našem radu upravo to što snovi mogu upozoriti osobu na to gdje treba započeti, često je dovodeći ravno do glavnog problema. Primjerice, jedna je žena iznijela samo djelić iz sna sadržaj kojega je stao u jednu jedinu rečenicu. Toliko joj je san bio odvratn, da se ničega više nije mogla sjetiti. Otac joj je dao buket crvenih ruža s mnogo više trnja nego što ga ruže obično imaju. Kada je željno uzela ruže, raskrvarila je ruke. Rekla sam joj da je otac njezin glavni problem, i da bismo rad trebale započeti kidanjem veza s njim. Začudila se koliko sam bila u pravu i dodala da je njezin drugi veliki problem odnos s muškarcima. Ona dobiva ljubav, ali uvijek s puno trnja.

Pokazano nam je da snove treba promatrati kao igrokaze ili scene iz dramskih predstava koje prikazuje nesvjesni um kako bi nas podučio o nama samima. Neki snovi pokazuju sanjaču njegove strahove i želje. Neki snovi nadomješčuju područja koja su izvan ravnoteže, neki nam pokazuju budućnost. Kao da svaki od likova u tim unutarnjim prizorima igra jednu stranu naše ličnosti. Svi mi u sebi krijemo cijelu trupu izvođača. Neki od njih surađuju, drugi traže da bude kako oni hoće, izbacujući ostale iz ravnoteže. Te različite strane iste osobe pokazuju se u snovima personificirane njezinim znancima ili pak strancima koje nikada do tad nije vidjela.

Da bismo analizirali uloge koje imaju glumci u predstavama iz snova, predložimo osobi da opiše sve one koje prepoznaje i odredi što simboliziraju. To će joj pomoći da shvati ulogu koju ta njezina strana ličnosti ima u njezinu životu, kao i ulogu koju imaju stvarni ljudi. Snovi imaju neprocjenjivu važnost jer pokazuju sanjaču da se drugi ljudi, u snu i na javi, mogu upotrijebiti kao zrcalo u kojima se odražavaju njegova vlastita unutarnja obličja. Te ga projekcije potiču da razlikuje između raznih obličja u sebi kojima se divi i onih koje bi želio promijeniti ili iskorijeniti. Vidjevši svoja različita očitovanja u drugima, može nastojati preuzeti odgovornost za svoje greške umjesto da ih kritizira u drugima.

Glumci koji se u snovima ne prepoznaju, predstavljaju skrivene ili nesvjesne strane sanjačeve duše. Njihovo ponašanje u snu može biti ključ za nesvjesne karakterne crte sanjača.

Muškarcu muški likovi, poznati ili nepoznati, personificiraju različite dijelove njegova muškog, intelektualnog sebstva, a žene će predstavljati različita obilježja njegove ženske ili osjećajne strane, anime. Ženi će ženski lik u snu predstavljati naličje njezina ženskog sebstva, a muški će glumci predstavljati naličja muškarca u njoj ili animusa.

Zadatak je sanjača da dobro pogleda tu unutarnju skupinu glumaca i pripazi može li ih „uhvatiti“ kako se izmjenjuju u njegovu svakodnevnom životu. Na kraju bi ih sve trebao dovesti pod svjesnu kontrolu, žene ujediniti u zajedničku svoju žensku stranu, a muškarce u mušku. Kada se svi ti potpuno različiti i katkad zaraćeni dijelovi sakupe i sjedine u dva glavna lika, ona će se neko vrijeme stalno pokazivati u snovima. Na kraju će sanjač sanjati unutarnje vjenčanje između ta dva lika. Kada sanjač nađe unutarnju ženu ili unutarnjeg muža u sebi, lakše će prekinuti s projiciranjem vlastitih unutarnjih osobina na svog partnera.

Dijete tog unutarnjeg sjedinjenja ili mističnog braka novo je, cjelovito, uravnoteženo sebstvo. Do njegova rođenja, do kojega često dolazi u snu, to se novo sebstvo moglo vidjeti tek usput, kao mogućnost. Razvijajući se i sazrijevajući, unutarnje će dijete na kraju moći zamijeniti „razbijenu“ osobu koju su u raznim smjerovima vukla različita njezina obličja.

Dijete unutarnjeg braka bit će u snovima božansko, zrelo ili posebno, dok su obične bebe i djeca u snovima zapravo naša nova obličja u razvoju ili ona skorašnja. Katkad, ipak, dijete će predstavljati jednu našu stranu koja je zaostala u razvoju ili je ostala vezana za mladu dob. Takvo dijete upozorava sanjača da se treba potruditi da i taj dio njega sazrije.

Katkad će likovi koji se pojavljuju u snovima imati posebnu auru, bit će veći nego li u životu ili će biti na neki drugi način posebni. Često predstavljaju arhetipove poput mudrog

starca ili kozmičkog oca, mudre starice ili kozmičke majke, unutarnjeg neprijatelja i ostale već opisane simbole. Snovi mogu upozoriti sanjača na opasnost od opsjednutosti ili na ranjivost s obzirom na negativne utjecaje koji dolaze od ljudi ili snaga izvan njega. Noćne more često su takva upozorenja ili tragovi koji vode unutarnjem neprijatelju.

Veoma je važno pratiti snove jer se time provjeravaju učinci rada i vizualizacije na sanjača. Podsvjesni um komentirat će napredak u radu putem snova i redovito će pokazati što je potrebno učiniti i kada.

Radila sam s mnoštvom snova i vjerujem da će sljedeći primjeri pojasniti taj rad.

Prikazat ću san jednog homoseksualca i naš rad na otkrivanju njegova značenja.

„Šetao sam pločnikom s rukama punim paketa. Došao sam do skupine žena i jednog muškarca, koji su igrali odbojku, ali bez mreže.

Lopta je odletjela i doskočila do mene. Čekali su da im je dobacim. Pokušao sam to nekoliko puta ali bezuspješno jer su mi smetali paketi. Konačno sam im uspio dobaciti loptu upotrijebivši koljeno. S obzirom na okolnosti, vjerovao sam da sam to dobro učinio.

Nastavili su s igrom ali mi se činilo da su se pri tom podrugljivo smješkali. Kada sam im se približio, muškarac mi je dobio puno manju, prljavocrvenu gumenu loptu, ne svjetlocrvenu poput one prve. Bio sam iznenađen i ljut jer je to učinio naglo, ne davši mi priliku da je uhvatim. Spustio sam pakete i vratio mu loptu. Uhvatio ju je i dodao je ženama oponašajući pri tom moje pokrete – bacio ju je kao da ima iščašene ručne zglobove. Bio sam povrijeđen, posramljen, jako ljut i uznemiren pri pomisli da je moja homoseksualnost tako očita.“

Upitala sam ga zna li možda što je bilo u paketima zbog kojih se nije mogao igrati s drugim dijelovima sebe predstavljenima skupinom žena i muškaraca. Odgovorio je da ne zna, ali bi želio doznati.

Pomogla sam mu da se opusti i uđe u stanje sna na javi. Tada sam mu predložila da zamoli svoje visoko sebstvo da mu pokaže te pakete koji su ga sprječavali da se uključi u igru života, i zapita što bi trebao učiniti s njima.

Otkrio je da je bilo sedam paketa. Počeo ih je otvarati jedan za drugim. Opisao je njihov sadržaj i zamolio da mu se objasni.

U prvom je paketu bila ispunjena lutka koja je imala veliku glavu i tek nešto malo tijelo. Bila je to vrlo dražesna lutka koja je zbog brkova podsjećala na njegova djeda. Gledajući je shvatio je da je preuzeo neka obilježja svoga djeda, no sada ih više nije želio. Iz njega je provalilo: „Ne želim više taj dio sebe, vratit ću lutku u trgovinu.“

Otvorivši drugi paket, ugledao je marionetu na žici. Ponovno je uzbuđeno rekao: „Napravljena je od crna prošivena naterijala i vrlo je, vrlo ružna. Poput karikature. Ne sviđa mi se. To je dio mene koji je od svih prihvaćao sve. Moram to uništiti. Razrezao sam je i velikim je batom razbio na stijeni, zapalio ono što je ostalo i otpuhnuo pepeo. „

U sljedećem je paketu bila lopta za plažu s crvenim, bijelim, plavim i zelenim prugama povezanim zlatnom niti.

„Ta lopta predstavlja obećanja drugih ljudi, koja sam napuhao i sačuvao da bih se igrao s njima. Najprije moram ispuhati loptu. Ona se smanjuje poput balona, i uskoro ne ostaje mnogo od nje. Sada izgleda stara i raskvašena. Razrezao sam je škarama, iskopao rupu u zemlji i zakopao je kako bi istrulila.“

Red je došao na glačalo na paru koje je bilo jako teško. „Kazuje da sve što radim najprije dobro 'izglačam'. Dosta mi je krute štirke i dosta mi je glačala! Bacam je u ocean. Tako je teška da se oko nje podiže voda, i potom pada na dno.“

U petom je paketu bila prozirna plastična kutija sa srcem napravljenim od voštana rižina papira s crvenim i bijelim uzorkom i tiskanom ljubavnom porukom. „Simbolizira nostalgiju za prošlim ljubavima i nadama. Spaljujem ga. Jako je krhko pa je začas izgorjelo. I kutiju bacam u vatru.“



U sljedećem paketu našao je zlatnu košaricu za kruh presvučenu crvenim baršunom, u kojoj je bio dogled na čijim su lećama bele nacrtane ženske oči. „Promatram sve iz ženskog kuta gledanja, a ta je površina leća bez dubine ili osjećaja. Ne želim više gledati kroz taj dogled pa ga bacam u vulkan i promatram kako ga lava topi. Nalazim novi dogled na kojemu ništa nije nacrtano. Mogu ga prilagoditi ženskom i muškom gledanju. Nosim ga oko vrata kako bi mi bio pri ruci kada mi god ustreba. U sebi čuvam košaricu za kruh, i dobro se zbog toga osjećam.“

U posljednjem je paketu bila sasvim mala kutija s bočicom za parfem. „Veoma je lijepa i sjaji se poput kristala, ali mi se ne sviđa miris. Ne želim je sačuvati jer je kristal prožet mirisom. Simbolizira stare kristalizirane emocije. One su previše slatke i ljepljive. Bacam je u vulkan.“

Mladi čovjek, poklonik Sai Babe, sanjao je da mu Baba, koji predstavlja njegovo visoko sebstvo, daje savjet. Evo tog sna.

„Stojim na mjestu koje podsjeća na glavnu ulicu u gradu na Zapadu iz oko 1800. godine, s drvenim kućama i trgovinama te prljavom cestom. Sai Babini poklonici sjede ispred jedne od tih kuća i čekaju Babu. Upravo sam stigao i osjećam da bismo trebali sjediti negdje drugdje. Dok tako razmišljam da li da odem sjesti tamo gdje mislim da bismo trebali sjediti, ili se trebam pridružiti drugima, ili im pak možda reći ono što mislim, pojavljuje se Baba i prolazi pokraj mene. Pitam ga gdje trebam sjesti i on mi pokazuje mjesto za koje sam osjećao da je pravo. Tada ga pitam nešto u vezi s mojim osobnim životom i mojom teškoćom u donošenju odluka. 'Baba, brineš li se uistinu o svakoj pojedinosti ili samo o važnim odlukama?' Odgovorio mi je: 'Ne brinem se o pojedinostima. Dane su ti dvije ruke kojima stvaraš svoj materijalni život. Dobiješ ono što zaslužuješ. Isto vrijedi i na duhovnoj razini.'“

San je bio toliko jasan i toliko je točno odgovorio na njegovo pitanje, da mu nije bilo potrebno dodatno tumačenje.

Sasvim jasnu poruku dobila je u snu mlada žena koja je imala velikih problema sa samodisciplinom.

Ta je mlada žena sanjala da sa svojom majkom i nepoznatim čovjekom stoji na vrhu duga niza stepenica niz koje su trebali sići. Kada je pogledala ispred sebe, vidjela je da je put pokriven sagom od finih kolača. Pitala se treba li hodati po kolačima i zaključila da to ne bi bilo pametno. No njezina ju je majka uvjerala da je to u redu, i ona je dopustila da je se uvjeri. Ali kada su počele silaziti, probudila se osjećajući se vrlo čudno.

Budući da fini kolači većini ljudi simboliziraju ugađanje vlastitim sklonostima, san joj je očito govorio da će se idući tim putem spuštati u ugađanje svojim osjetilima.

Njezino je svjesno sebstvo to znalo i bilo je spremno ići drugim putem. No stari obrazac koji je njezina majka postavila u djetinjstvu, još je na njezinom dubokoj nesvjesnoj razini bio stvaran, i mamio ju je k sebi. Da bismo joj pomogli da radi na tom problemu, trebali smo najprije ispitati njezino rano programiranje kako bi otkrila odakle potječe problem, i potom odlučiti kako negativan obrazac zamijeniti pozitivnijim.

Da bih primjerom pokazala kako možemo, ako smo upoznati s metodom, primiti poruke iz podsvijesti putem snova, navest ću niz snova koje sam imala jedne godine kada smo moj supug i ja bili u posjetu Japanu. U to sam vrijeme imala razne fizičke tegobe.

U prvom snu razgovarala sam sa svojom svekrvom telefonom i pitala je želi li da joj naručimo još lijekova od liječnika travara kojemu smo je nedavno bili odveli. Odbila me je rekavši da ima svog liječnika kojeg može zvati u svako doba i koliko puta želi.

Telefonirala je stalno, po cijele dane, i ja sam san protumačila tako da bih trebala biti u stalnoj vezi sa svojim unutarnjim osobnim iscjeliteljem i prestati uzimati biljne preparate.

Otada sam počela razgovarati sa tim unutarnjim liječnikom kao da je na telefonu. Molila sam ga da me izliječi od trovanja hranom koje sam u to vrijeme imala, jer sama nisam znala kako si pomoći. To je bila prava borba. Počinjala sam sumnjati i zabrinula sam se svaki

put kada bih se razboljela, ali sam uspjela održati kontakt s unutarnjim liječnikom do kraja putovanja, premda ne redovito, jer sam imala nove snove. U sljedećem sam snu posjetila našeg obiteljskog liječnika, internistu. Otišla sam u njegovu ordinaciju zbog rutinskog sistematskog pregleda. Pregledao me je i rekao mi je da postoji nov način liječenja koji mi je potanko objasnio, ali se toga dijela sna nisam mogla sjetiti kada sam se probudila. Znala sam jedino da je to bilo nešto u vezi s mojim očima. Rekao mi je da će s liječenjem započeti odmah. Sjećam se da sam pomislila kako je čudno što mi taj lijek nije spomenuo prigodom moga posjeta kratko vrijeme prije toga, no mora da je bio tako nov da tada još nije znao za njega.

Zajedno smo napustili njegovu ordinaciju držeći se nježno za ruke i krenuli prema mjestu na kojem sam parkirala svoj auto. Namjeravao mi je lijek dati kad stignemo mojoj kući.

Nisam mogla pronaći auto pa smo ga zajedno tražili unaokolo, i konačno smo otkrili da ga je netko pomaknuo. Našli smo ga u duboku jarku. Čim smo prišli želeći ga izvući, pred nama su se pojavila tri grubijana rugajući nam se i spremajući se uništiti ga.

Liječnik im je naredio da odu, nakon toga je sjeo na vozačko mjesto. Predložila sam mu da ću ja voziti jer bolje poznajem auto, ali je on bio uporan. Rekao je da se auto mora izvući iz jarka, a za to je potrebno više snage nego li je ja imam.

Taj je san, čini se, uzrokovan mojom borbom protiv prvog sna, koja je trajala nekoliko dana. U ovom je snu u unutarnjem liječniku personificiran naš internist koji je bio jedan od najsavjesnijih i najposvećenijih liječnika, čovjek kojega ste doslovno mogli zvati u bilo koje doba dana ili noći. On je stoga bio jedan od najpouzdanijih ljudi koje sam poznavala.

Sada ne samo da se spremao liječiti me novom metodom, već će i moj auto (moj put kroz život) izvući iz jarka u kojemu se nalazio i, usto, potjerao je tri gruba uljeza koji su ga namjeravali uništiti. To su očito bili dijelovi mene koji su namislili omesti me na mojem putu. Još sam uvijek u snu pokušavala preuzeti vodstvo, ali je liječnik inzistirao na tome da će on voziti, što mi je pomoglo da shvatim da mu trebam prepustiti kompletno liječenje, a ne preuzimati to na sebe ili pokušati izići iz jarka sa svojim svjesnim umom. Nakon ovoga sna svakoga sam dana razgovarala s tim liječnikom koji je bio određeniji od onog prvog.

Sljedeće sam noći sanjala našega prijatelja koji se bavio istraživanjem paranormalnih pojava i neortodoksnim metodama iscjeljivanja. U snu, on je bio pozvan kao poseban specijalist koji će raditi s internistom. Činilo se da vrlo dobro zajedno rade i bila sam zadovoljna tim partnerstvom za koje sam instinktivno osjećala da će biti dobro. Otada sam ga dodala svojim dnevnim unutarnjim telefonskim pozivima za pomoć.

Sljedeće sam noći sanjala da je engleski psihijatar, kojega smo poznavali, došao iz daleka da me posjeti. Bio je vrlo srdačan, što me je prilično iznenadilo jer je to bio uvaženi i dostojanstven specijalist iz Harley Streeta, koji je ulijevao veliko strahopoštovanje, i nimalo nije nalikovao na čovjeka koji lako iskazuje svoje osjećaje. Rekao mi je da će doći kada ga god zatrebam, i poslije je čak poslao pismo u kojemu je to potvrdio. Veoma me se dojmilo to što je došao iz daleka da me pregleda.

On je tradicionalan liječnik koji je specijalizirao psihijatriju, ali ga je jednako tako zanimalo mistično i duhovno iscjeljenje. Vodio je skupinu koja je proučavala različite vrste iscjeljivanja u Engleskoj. Jedna od njegovih knjiga zove se *Izliječiti ili iscijeliti?* U snu sam znala da će me iscijeliti, a ne samo izliječiti moje simptome. Tako je i on dodan popisu unutarnjih liječnika s kojima sam razgovarala svakoga dana.

Zatim sam sanjala da sam s jednom obitelji koja se je sastojala od roditelja i nekoliko djece različite dobi. Odmah sam postala svjesna djevojčice od oko osam ili devet godina koja se očito jako bojala bolesti. Znala sam da su njezini roditelji odgovorni za njezin strah. Uzela sam ju za ruku i rekla joj da ima mnogo liječnika koji ne samo da je mogu izliječiti od svega što možda nije u redu s njom, nego i da će joj uvijek biti pri ruci i pomoći joj ma o kojoj se

bolesti radilo, i da ću se ja pobrinuti kako bi došla do tih liječnika ako pođe sa mnom. Znala sam da su njezini roditelji uzrokom njezina straha i da ja moram preuzeti odgovornost kako bih je uvjerila da je pomoć pri ruci i da se više nikada ne treba bojati.

Do toga je sna došlo neko vrijeme nakon što sam već razgovarala sa unutarnjim liječnicima, zvala ih po imenu i molila ih da porade ne mom iscjeljenju. Ali još sam uvijek sumnjala i bojala se. Bio je to strah jednak onome koji je, dobro se sjećam, pokazivala moja majka. Poput nje, bojala sam se da ću se opet razboljeti, a s tim je bilo iznimno teško izići na kraj dok smo bili na putu.

Tako sam svakoga dana dodavala i razgovor s malom djevojčicom, uvjeravajući je da više nije pod negativnim utjecajem svojih roditelja. Dok sam si objašnjavala ovaj san, vidjela sam da je dio mene, koji je simbolizirala djevojčica, još uvijek bio veoma uplašen, da nije istinski vjerovao prethodnim snovima i vukao je u suprotnom smjeru kada sam radila s raznim dijelovima sebe koji su bili predstavljeni liječnicima. Morala sam je svjesno uvjeriti kako bi i ona počela vjerovati u njih, jer će tako otjerati svoj strah. Nakon toga sna konačno sam počela napredovati.

Nedugo nakon toga sanjala sam da sam rodila izvanrednu bebu o kojoj do tada nisam ništa znala jer se o njoj brinula dadilja. Promatrajući dadilju s bebom, shvatila sam da iako je u tome bila jako vješta, zapravo nije odabrala pravi način na koji se treba brinuti o njoj. Samo sam ja to znala, morala sam tu brigu preuzeti na sebe, znajući točno čime i kako je treba hraniti. Uzela sam je od dadilje i počela se brinuti o njoj kako bi dalje napredovala i rasla.

Beba je u tom snu očito personificirala taj novi rast koji se događao u meni otkako sam počela raditi s unutarnjim liječnicima, ali sam ja morala svjesno preuzeti odgovornost i brigu o njoj, nikako je ne prepuštajući dadilji ili nesvjesnom dijelu sebe.

## 16. HODNIK S VRATIMA

Katkad će osoba, dok je u stanju sna na javi, reći da hoda beskonačno dugim hodnikom s vratima postavljenim s obje njegove strane, ali da ne zna na koja treba ući. Pokazano nam je kako da to upotrijebimo kako bismo iznjeli na vidjelo stare traume, strahove, odbačenost, nezadovoljstvo, usamljenost i druge probleme kojima ne znamo porijeklo. Time se isto tako može pomoći ljudima da otkriju sebe.

Nakon vježbe opuštanja, uputimo osobu da vizualizira dug hodnik, poput onih u velikim uredskim zgradama, duž kojega su vrata sa svake strane. Objasnimo joj da će na svakim vratima biti ispisane emocije, primjerice, strah, krivnja, ljubomora, ljubav, usamljenost i druge. Ako je nečiji problem strah, takvoj osobi predložimo da krene niz hodnik i pronađe vrata na kojima piše „strah“. Tada je zapitamo bi li željela pozvati koji od uzvišenih likova da je otprati kroz vrata kako bi mogla vidjeti što se nalazi iza njih. Zamolimo osobu da pogleda kako se otvaraju vrata, da li okruglom ručicom, ključem ili kako drukčije. Većina ljudi na to rado pristane jer time odgađaju stvarno otvaranje vrata, čega se podsvjesno boje. Čak i ako uzvišeni lik koji je pozvan da pomogne, prati osobu koja se sprema ući kroz vrata, ona mora biti spremna sama zakoračiti unutra i sama učiniti sve što je potrebno, jer se njezini mentalni i emocionalni mišići moraju ojačati. Jedini način da se to postigne jest da sam čovjek učini taj napor. Kada su vrata otvorena i osoba je voljna prijeći preko praga, može je čekati cijeli niz prizora. Iza vratiju ne nalazi se uvijek soba, taj prostor može voditi u različita, neobična i često daleka mjesta.

Zadaća je pomagatelja ili partnera u ovoj vizualizaciji u tome da osobi neprestano postavlja pitanja kako bi je potaknuo da čim detaljnije opiše ono što vidi i osjeća. Osobu treba uvjeriti u to da će tamo negdje iza vratiju naći pravi uzrok svoga straha ili odgovor na svoje pitanje. Nije neuobičajeno da se tražitelj blokira, premda očajnički želi naći odgovor. Ako se to dogodi, nečim mu se mora skrenuti pozornost i nekom ga drugom metodom osloboditi blokade. Katkad je dobro uputiti ga da vizualizira blokadu kao kamenu zid ili planinu i tada mu predložiti da neđe put kroz, preko, unaokolo ili ispod toga. Katkad će uzrok naći u događaju koji se zbilo u njegovu djetinjstvu pa je već dugo zaboravljen ili potisnut.

Sjećam se čovjeka koji se panično bojao tame i zatvorenog prostora. Tijekom sesije otkrio je da ga je, kao četverogodišnje dijete, sluškinja zaključala u spremište za metle. Čuo je kako se okreće ključ u bravi, kako sluškinja odlazi i ostavlja ga da se pokaje za svoje grijehe. Taj je odrasli čovjek počeo strašno jecati, toliko je plakao da mi je jedva uspio reći što vidi. Konačno je kroz suze opisao prizor kojemu je upravo bio svjedokom. Rekla sam mu da pozove personifikaciju svoga visokog sebstva da mu pomogne. Neko je vrijeme bio tih, a onda je prošaptao da vidi prelijepu ženu koja mu se osmjehuje i pruža mu ruku. Zajedno su se vratili u prizor koji ga je toliko uplašio. Otvorili su spremište i oslobodili dječaka. Žena ga je utješila i oprostila mu sve nepodopštine zbog kojih je bio kažnjen. Čovjek je rekao da osjeća kako postupno prolazi stari strah dok promatra taj unutarnji prizor te da prihvaća slobodu i odrješenje od krivnje, kojim ga je tako velikodušno obdarila njegova nježna družica.

Sličan se postupak koristi i kada se radi o problemima nesigurnosti, odbačenosti, ljutnje, mržnje, ljubomore i slično. Katkad problem neće biti vezan za određeni uzrok poput slučaja koji smo opisali, već to može biti karakterna crta. U tom slučaju osoba može vidjeti nešto što zovemo slikom za podučavanje. Slično je snu, i kada se protumači, dat će ključ za rješavanje problema.

Kada je mlada žena, koja je imala teškoće u komuniciranju s muškarcima, ušla kroz vrata označena s „ljubavni odnosi“, vidjela je čudan prizor – neka je žena, jeko se derući, grdila muškarca i pritom ga udarala po glavi drvenim metrom. Mlada je žena bila zbunjena.

Predložila sam joj da taj prizor pokuša protumačiti kao da je san, kako bi otkrila pokazuje li joj nešto što bi trebala znati o sebi. Prilično je dugo bila jako tiha. Konačno je upitala mislim li ja da joj ta slika govori kako ona mentalno prelaćuje muškarce svojim brzim umom kojim se veoma ponosila. Na moj upita što njoj znači ravnalo ili drveni metar, odgovorila je da se time mjere predmeti. Rekavši to, zaprepastila se je shvativši da ona grdi muškarca ako „nije po mjeri“ njezinih očekivanja. Trebala je raditi na svojoj emocionalnoj funkciji kako bi uravnotežila svoj vrlo jaki intelekt i tako mogla pristupati muškarcima kao žena, a ne kao muškarac.

Nakon što je otvorio vrata s natpisom „ljutnja“, jedan je muškarac bio vrlo iznenađen kada je vidio da se pred njim spušta niz stepenica. Blago sam ga zamolila da se spušta jednom po jednom stepenicom, sve dok ne stigne do dna. Slijedio je moje upute i našao se u mračnoj i vlažnoj tamnici. Rekao mi je da gubi kontrolu nad svojom ljutnjom i zamolio me da ga vratim iz stanja sna na javi prije nego li ljutnja ovlada njime. Podsjetila sam ga da je ušao kroz vrata na kojima je pisalo „ljutnja“ nadajući se da će upravo na ovome mjestu naći uzrok svoje ljutnje, i predložila sam mu da upita da mu se pokaže što je to. Sve u njemu slagalo se je s onim što sam rekla, ali je on ipak nerado bio tamo i jako se bojao onoga što je možda trebao vidjeti.

Skrernula sam njegovu pozornost rekavši mu da pogleda svoja stopala, ruke i tijelo i da mi ih opiše. Malo se iznenadio i glasnom punim nevjerice rekao mi je da je bos i odjeven u pocijepanu ali raskošnu odjeću kakvu su nekoć davno nosili muškarci. Nastavila sam s pitanjima i malo po malo oblikovala se njegova priča. Bio je plemić koji je u doba francuske revolucije bačen u tamnicu samo zbog toga što je bio bogat. Bio je ogorčen pri pomisli da on, koji je pripadao nekolicini gospodara koji su dobro postupali sa svojim seljacima, treba dijeliti istu sudbinu s onima koji su bili krivi zbog ugnjetavanja. „Gdje je tu pravda?“ ljutio se dok je čamio u zatvoru. Pripovijedao je kako su ga odveli na giljotinu dok je bio ispunjen tim snažnim negativnim emocijama. Razmišljajući o svomu sadašnjemu stanju shvatio je da još uvijek nosi u sebi tu staru ljutnju i da se ona neočekivano rasplamsala pri najmanjoj sumnji da se s njim ne postupa pravedno.

Zamolila sam ga da se mislima vrati unazad i pokuša razumjeti mentalitet većine seljaka koje su zlorabili i izgladnjivali. Njih su na pobunu potaknuli ljudi koji su dobro znali kako izazvati masovnu histeriju u kojoj nestaje svaka pojedinačna misao i osjećaj. Uvidio je da se upravo to dogodilo i da su njegovi seljaci zaboravili da im je on bio dobar skupljajući se oko novih vođa koji su im obećavali hranu i slobodu. Upitala sam ga da li im s ovim novim razumijevanjem može oprostiti. Složio se je, i dok je to činio, osjećao je kako njegova stara ljutnja nestaje.

Sada je to znanje trebalo provesti u svakodnevnom životu. Predložila sam mu da svaki put kad osjeti da želi dati oduška svojoj ljutnji, izgovori riječ „seljak“. Pokušao je, ali me nekoliko dana poslije nazvao da bi mi rekao da je smislio bolji način. Trebao je reći: „Ti si mrtav Jean-Claude“, ime koje je upotrebljavao kada je govorio o sebi u prošlosti.

Očito je da nema pravila koje bi se moglo primijeniti u svim situacijama. Radi se o tome da se osoba treba voditi korak po korak tražeći pri tom upute *visokog C* o tome koja pitanja treba postaviti kako bi se razotkrile unutarnje slike.

## 17.

### SMRT I RITUAL SMRTI

Kao što smo zaboravili veći dio izvornih rituala puberteta, tako se više ne služimo ni ritualima smrti koji bi se trebali izvoditi prije smrti i u vrijeme same smrti da bi se duša koja odlazi pripremila za novu dimenziju svijesti. U zapadnoj se kulturi većina ljudi još toliko boji smrti da je radije ignoriraju umjesto da se otvore prema njoj kako bi je razumjeli i prihvatili je kao neizbježan dio ciklusa koji vlada materijalnim svijetom u kojem živimo.

U staro doba postojalo je mnoštvo veoma složenih priručnika namijenje osobama koje su vodile rituale smrti. Dva takva priručnika sačuvala su se do danas: Tibetanska knjiga mrtvih i Egipatska knjiga mrtvih. Ostaci tih starih rituala smrti mogu se naći u misama za pokojnike, koje se održavaju u crkvama i hramovima, ali su one, na žalost, često tek puki ostaci nekadašnjih dubokosimboličnih ceremonija i imaju malo učinka na pokojnika ili na njegove ožalošćene roditelje i prijatelje. Ipak, zadnjih se godina otvorila tema smrti i umiranja te, konačno, o smrti otvoreno razgovaraju ljudi koji se bave njome.

Osim kada je smrt iznenadna i neočekivana, primjerice smrt u nesrećama, smrt od srčanog udara, smrt izazvana izljevom krvi u mozak ili smrt u ratu, postoje sigurni znakovi koji one koji su uz bolesnika upozoravaju na njezino približavanje bar dva tjedna prije. Jedan stari indijski guru opisao mi je jednom te znakove pa ću ih ovdje navesti jer ih je veoma lako prepoznati. Otprilike dva tjedna prije smrti bolesnik će s vremena na vrijeme tijekom dana trljati ruke. Otprilike tjedan dana prije smrti početak će dulje vrijeme gledati u strop. Otprilike četiri dana prije smrti početak će rukama brisati lice i žaliti se da osjeća mravce po tijelu ili kao da mu se za tijelo lijepi paučina. Tri dana prije smrti, opere li mu se lice vodom, gotovo odmah će se osušiti, koža će upiti vodu poput bugačice. Dan prije kraja, neprestano će kliziti u dno kreveta, i onda kada ga se podigne i vrati natrag. Šest sati prije smrti bit će zaprepašten kada više ne bude vidio strop, a oko četrdeset i pet minuta prije kraja disat će teško i sporo, do hropca koji će navijestiti da je smrt blizu.

Podjednako je važno i za članove obitelji, kao i za onoga koji će napustiti svoje fizičko tijelo, da se na vrijeme pripreme kako bi se mogli suočiti s tim događajem. Njihovo ponašanje može utjecati na umirućega, pa njegov odlazak može biti lagan i smiren ili prepun suza i tuge. Zapravo, oni koji gube fizičku prisutnost svojega najbližega, često trebaju više pomoći i uputa nego bolesna i umiruća osoba. Takva će osoba često poželjeti brzo oslobađanje od bola i patnji, posebno nakon duge bolesti. Umirući će možda biti voljan ostaviti svoje fizičko tijelo, ali će ga zadržavati tuga i opiranje živih, koji su previše zaokupljeni vlastitom tugom da bi razumjeli njegovu potrebu za smrću i da bi je mogli prihvatiti.

Bilo bi idealno da i umiruća osoba i njegovi najbliži prođu ritual kojim će prekinuti veze između sebe. Tada je umirući slobodan otići sa Zemlje jer ga više ne zadržavaju ni rođaci ni njegova vlastita vezanost za život. Ipak, nikad nije previše kasno primijeniti tu tehniku ako je netko voljan voditi bliskog rođaka ili prijatelja umirućeg tako da upotrijebi *osmicu* oko sebe i onoga koji umire, kako bi se olakšalo odvajanje. Tada se između njih mogu prerezati veze kako bi se omogućilo brzo otpuštanje. Ako je umirući dovoljno svjestan i želi proći sličan ritual, uvelike će si olakšati vlastito izlaženje iz tijela i smanjiti strah.

Naučili smo da je veoma važno da je umirući u trenutku smrti pri punoj svijesti kako bi mogao vidjeti jasnu svjetlost koja poput zvijezde vodilje odvodi dušu sa zemaljske scene u novu dimenziju. Za vrijeme odvajanja duše od tijela veoma je važno da je u blizini netko tko će dušu koja odlazi podsjetiti da potraži tu svjetlost i nekoga tko je već umro i tko možda čeka da joj pomogne u tom prijelazu.

Preporuča se da netko svakodnevno bude uz one koje nitko nikada nije učio o smrti, kako bi ih pripremio da je prihvate. Kao što se ljudi na razne načine suočavaju sa životom,

tako i smrti pristupaju različito, ovisno o njihovim vezanostima za pozornicu svjeta. Osoba koja je uz umirućega, trebala bi biti posve uvjerenjena u to da život ne završava smrću fizičkog tijela i da duša oslobođena svojih sputanosti nastavlja postojati, ali u drukčijoj dimenziji i u finijem tijelu. Takvo duboko uvjerenje pozitivno će djelovati na onoga koji se sprema za prijelaz u drugu dimenziju. Za onoga koji pomaže umirućem, vrijeme provedeno uz njega bit će katkad pravi ispit strpljenja i snage uvjerenja. Posebno kada je umiruća osoba jako vezana za bilo koji oblik zemaljskog života ili ne vjeruje ni u kakav oblik nastavka života nakon smrti, pa se bori do kraja kako bi što dulje živjela.

Jedan je čovjek umirao od raka. Nije vjerovao ni u šta, osim u ono što mu je njegovih pet osjetila kazivalo o materijalnom svijetu. Liječnik mu je na početku bolesti dao još tri godine života od kojih su mu bile ostale dvije, pa je odlučio proživjeti dano mu vrijeme. Njegova je volja bila toliko snažna da se je unatoč svojoj velikoj slabosti i iscrpljenosti, čvrsto držao za metalnu ogradu bolničkog kreveta kao da će mu to pomoći da ostane u tijelu. Oni koji su vidjeli u kakvu je stanju, nisu mogli vjerovati da uistinu želi ostati u tom izmučenom tijelu. No strah od nestajanja očito je bio veći od bilo kakve neugode, tako da se je očajnički držao pokušavajući ostati živ pod svaku cijenu. Razgovarala sam s njim nekoliko dana, uporno sam odmicala njegove ruke s ograde na krevetu i govorila mu da sam potpuno sigurna da smrt ne znači nestanak osobe kao što je on vjerovao. Borio se za svaki trenutak, a ipak sam osjetila da s vremena na vrijeme zakratko izađe iz tijela i opet uđe. To se pokazalo i dok sam njegovu ženu vodila ritualom kidanja veza između njih dvoje kako bih joj pomogla da ga otpusti. Rekla je da ga vidi izvan tijela i da izgleda dobro i sretno. To joj je pomoglo da se opuštenije odnosi prema njemu i da se pripremi za njegovu fizičku smrt. Ja sam mu ustrajno davala upute poput „Opusti se“, „Pusti“, „Pusti svoje tijelo pa će se smanjiti neugode“, i predlagala mu da pogleda oko sebe i vidi nije li u blizini koji od njegovih rođaka koji je već umro i koji ga možda čeka kako bi ga pozdravio i pomogao mu da prijeđe u novu dimenziju u kojoj oni sada žive.

Ja sama postala sam tada svjesna prisutnosti svoga oca koji je umro prije nekoliko godina. On se često pojavljuje kako bi pomogao onima kojima je potreban netko da ih isprati crtom koja odvaja žive od takozvanih mrtvih, ako im zbog nekog razloga ne iziđu u susret rođaci ili bliski prijatelji. Rekla sam umirućem da osjećam prisutnost svog oca i upitala ga bi li bio voljan učiniti mi uslugu i prenijeti mu poruku kada se sretnu na drugoj strani. U početku se žestoko opirao takvoj pomisli, no ja sam uporno ponavljala molbu. Iznenada je snažnim glasom uzviknuo: „U redu, spreman sam. Molim te da mi pomogneš da odem.“ Od tog je trenutka moj zadatak bio mnogo jednostavniji jer je on bio spreman surađivati. Pustio je ogradu i mirno je ležao, postupno se predajući. Uskoro je pao u duboku komu. Počeo je teško disati što je bio jasan znak da je jedva vezan za tijelo koje je pokazivalo još samo automatske reakcije prije konačnog otpuštanja. Nastavila sam mu govoriti da slijedi mog oca koji ga je izvodio iz ljuštore tijela u svjetlost svijeta s one strane.

Ova priča ima i nastavak koji se dogodio otprilike tri godine nakon njegove smrti. Moja kći i ja radile smo zajedno na naš uobičajen način. Našu je pomoć, među ostalima, zatražio i čovjek koji je želio provjeriti da li je njegova majka potpuno prešla s onu stranu fizičke razine. Imao je veoma uznemirujući san. Vidio je da je majka bolesna kao što je bila prije no što je, prije nekoliko mjeseci, umrla. Činila mu se izgubljenom. Dodao je da, za razliku od njega, nije vjerovala u život nakon smrti.

Čim smo zamolili *visoko C* da nas vodi, veoma sam se iznenadila kada sam ugledala čovjeka čiju sam smrt upravo opisala. Bio je veseo i živahan, i sa svojim starim vragolastim smiješkom, rekao mi je: „Došao sam ti reći da si bila u pravu. Još sam uvijek živ. Nisam ti vjerovao kada si me u to pokušala uvjeriti. Sjećaš li se kako sam se borio protiv tebe? Bio sam pravi gad. Namučila si se sa mnom, a ja sam bio tako bezobrazan. Došao sam ti se ispričati.“ Zamolio me da kažem njegovoj udovici da je voli i da mu je žao što je bio takva hulja. To se

dogodilo nekoliko dana prije rođendana njegove žene pa je ta poruka za nju bila poput prekrasna dara. Poslije sam shvatila da su on i žena kojoj smo se spremali pomoći, imali nešto zajedničko – nisu vjerovali u život nakon smrti.

Imali smo i jedno drukčije iskustvo. Radilo se o ženi koja je bila u zadnjem stadiju raka, ali koja je iskreno vjerovala u Boga. I ona je imala snažnu volju i bila je više nego što je to uobičajeno vezana za svoju djecu i unuke, za svoj novac i ono što je posjedovala. Njezina kći i ja već smo bile prerezale veze koje su je vezale za svakog člana obitelji, tako da bude slobodna kada dođe vrijeme da ode. I ona bi čas bila pri svijesti, čas bi se gubila, a kada je bila svjesna često mi je govorila da ne želi umrijeti i da se boji napustiti sve ovo poznato i otići u potpuno nepoznato. Njezina je volja bila tako snažna da se držala života usprkos očitog vrlo brzog istjecanja njezine fizičke energije. Neprestano je jadikovala, užasavala ju je pomisao da će biti sama, da će morati napustiti sve one koje voli, posebno svoju obitelj. Cijelog se života bojala samoće i zbog toga se i tako očajnički vezala za svoju djecu. Govorila sam joj o otpuštanju i predložila joj da pogleda s onu stranu objektivnog svijeta i vidi može li prepoznati nekog od svojih umrlih rođaka ili prijatelja, koji možda čekaju da je pozdrave. Čini se da joj je to odvrátilo pozornost jer je odmah počela dozivati „Mama, mama“, ponavljajući tu riječ glasom djeteta i s dječjim osmijehom na licu. Opisala je krupan majčinski lik koji je prema njoj pružao ruke. Ohrabrila sam je da potrči u njezin zagrljaj kao što je to činila kad je bila mala, da se udobno smjesti u njezinu prostranom naručju, osjeti ruke oko sebe kako je tješe i smiruju i čuje glas koji joj govori da više nikada neće biti usamljena. Mislila sam da je žena koju je opisivala njezina majka, ali mi je kći poslije kazala da je ona bila jako bliska sa svojom bakom koja joj je bila poput majke i koju je uvijek zvala „mama“. Rekla mi je isto tako da je baka bila krupna i majčinskog lika, dok joj je majka bila puno mršavija i prilično hladna žena.

Od tog je trenutka ta žena prelazila iz jednog u drugo stanje svijesti, bunila se što mora umrijeti, a onda bi zvala svoju baku. Bilo joj je jako teško otpustiti svoju iznimno snažnu volju, čak i sada kada se našla licem u lice sa smrću. Konačno, kako su njezine tjelesne funkcije slabile i usporavale se, tako je odustajala od borbe. Pala je u komu i umrla mirno, nekoliko sati poslije.

Ta su dva slučaja bila neuobičajeno teška zbog toga što su se i jedna i druga osoba opirale otpuštanju. Pripadali su onoj vrsti ljudi koji su lako mogli ostati odveć blizu zemaljske svijesti i time uzrokovati probleme svojim obiteljima. Većina ljudi koja je blizu smrti, mnogo se manje opire pa im treba samo malo pomoći kako bi svojevolumeno i mirno otpustili tijelo. Takve osobe često umiru s osmijehom na licu. Gotovo svi koji umiru vide one koji čekaju da ih pozdrave, i često je ganutljivo gledati njihovu sreću pri susretu s njihovim voljenima. Katkad, ako se ne pojavi bliski rođak ili prijatelj da sačeka umirućeg, može se pojaviti lik „pomoćnika“, kako smo ih mi nazvali. „Pomoćnici“ dolaze kada se približava smrt kako bi umirućoj osobi pomogli da prijeđe nevidljivu crtu koja razdvaja dva svijeta. Kao što sam već rekla, moj je otac jedan od tih pomagača i često se pojavljuje kako bi otpratio te ljude. Uvijek ima pomoćnika koji će u tome pomoći. Ali oni koji se spremaju napustiti ovaj život, ne znaju uvijek za njih, pa ne znaju ni što poduzeti kako bi došli do njih, a to je potrebno jer pomoćnici mogu pristupiti zemaljskoj dimenziji samo do crte odvajanja. Umirući moraju biti slobodni kako bi mogli krenuti ka toj crti slijedeći jasnu svjetlost, i dosegnuti je da bi im se moglo pomoći da prijeđu u novi element.

Spomenula sam već teškoće koje imaju ljudi koji naglo umru – u kakvoj nesreći ili ih ubiju ili stradaju u ratu ili smrt nastupi potpuno neočekivano – te se ne mogu za nju pripremiti. Ti ljudi nakon smrti često ostaju vezani za zemlju. Ti duhovi bez tijela mogu biti uzrokom paranormalnih pojava i drugih posjeta iz svijeta mrtvih. Dio našeg rada usmjeren je k otpuštanju takvih duša od kojih neke ne shvaćaju da više nisu u fizičkom tijelu pa su često nezadovoljne ako ne uspiju privući pozornost drugih članova svoje obitelji ili prijatelja.



Često nas mole da provjerimo da li je voljena osoba uspješno i sigurno prešla u drugu dimenziju, posebno ako je smrt bila nagla i nasilna. Postupak se sastoji u tome da dva dragovoljca podignu trokut i zamole *visoko C* da preuzme vodstvo. Ipak, to bi trebali raditi samo oni koji imaju iskustva s tehnikom stanja sna na javi i koji poslušno izvršavaju upute koje dolaze iz nutra. Takve osobe, znači, koje tako već dulje vrijeme rade pa će moći brzo ući u unutarnje stanje sna na javi bez prethodnog opuštanja.

Kao tim, to će dvoje pokušati ostvariti kontakt s umrlom osobom tako da je pozovu. Kada je kontakt ostvaren, objasnit će joj da je umrla i ponuditi joj pomoć u prelaženju u drugo područje gdje će se pridružiti drugima koji su također umrli. Njima je redovito toliko drago što su našli nekog tko će razgovarati s njima i saslušati ono što žele reći, da su spremni za sve što im se predloži. Ali to nije uvijek tako. Neki se bore želeći ostati na ovoj razini, često zato da bi ostali vezani za nekog člana svoje obitelji čiju energiju koriste kako bi mogli ostati blizu fizičkog svijeta. Čim im uspijemo objasniti da su uhvaćeni u međupodručje i da nisu živi u ovom opipljivom svijetu niti su potpuno uključeni u drugi svijet, povedemo ih prema crti razdvajanja i zamolimo ih da pogledaju ispred sebe, na onu stranu na kojoj ima puno svjetlosti. Obično su zaprepašteni kada u daljini ugledaju poznate osobe. U nekima prepoznaju rođake ili prijatelje koji su već napustili zemaljsku scenu. Neki još uvijek odbijaju povjerovati u ono što vide. U tom im slučaju obično kažemo da vrijedi provjeriti da li je ono što vide zbilja. Kažemo im da to mogu najbolje provjeriti ako krenu prema tim likovima i, dok im se približavaju, vidjet će radi li se o tlapnji ili su doista zbiljski. U međuvremenu, prijatelji i pomagači čine sve kako bi privukli pozornost zbunjene duše. Neki ljudi kažu da im mašu, zovu ih nadimkom i na mnoge ih druge načine uvjeravaju u svoj identitet.

Duše koje odlaze možemo dovesti do crte razdvajanja, ali ne i dalje. One same moraju prijeći ostatak puta gdje ih čekaju oni koji su spremni uhvatiti ih za ruke i pomoći im da prijeđu u nov način života. Kada ih vidimo u sigurnim rukama pomoćnika, naš je posao završen. Njihova nas se nova iskustva ne tiču.

Katkad ćemo otkriti da je šok od smrti bio tako žestok, da su još uvijek vezani za tijelo, pa je proces njihova otpuštanja još zamršeniji. Možda će biti potrebno iscijeliti ih, okupati ih u jezeru ili u potoku kako bi sa sebe isprali zastrašujuća sjećanja, ili ih uputiti da odbace staro i bolesno tijelo za koje katkad osjećaju da je još oko njih. Mislim da će rad sa mojom svekrvom jasno opisati takvu situaciju.

Moj muž i ja bili smo na putu kada je stigao brzopjav u kojem su nam javljali da mu je umrla majka. Meditirajući tog jutra vidjela sam je skvrčenu na podu i znala sam da nije otišla dovoljno daleko da bi dospjela do crte razdvajanja. Rekla sam svom mužu što sam vidjela, i da joj moramo pomoći. Vizualizirali smo kako svaki od nas jednom svojom rukom drži njezine ruke, a drugom je obuhvaćamo oko leđa kako bismo je podignuli i pridržali. To me podsjetilo da joj se tako pomagalo pri hodu nakon što je pretrpjela moždani udar. Rekla sam joj da ćemo joj pomoći da stigne do onih koji je čekaju s druge strane. Jasno sam vidjela svog oca i iza njega skupinu u kojoj je bio njezin pokojni muž, otac, majka i ostali. Nije pokazivala zanimanje pa sam nastavila govoriti, ali je ona ponovno pala dok smo joj pokušavali pomoći da se pokrene. Opet smo je podignuli, no svaki bi put ponovno pala. Dobila sam uputu da joj kažem da će opet postati mlada i lijepa kada prijeđe na drugu stranu. Pokazala sam na tanki oblak koji nas je odvajao od skupine koja ju je čekala. Čim je čula da će opet postati mlada i lijepa, podignula se i pogledala u smjeru koji sam joj pokazivala. Tada se uspravila, odbacila staro i bespomoćno tijelo poput zmiје koja odbacuje kožu koja je steže, i krenula prema skupini koja ju je čekala. Predstavili smo je mome ocu koji ju je uzeo za ruku i odveo prema drugima, među kojima je neke prepoznala sa zadovoljstvom. Okrenula se još jednom, mahnula nam kao da se zahvaljuje te, sretno se osmjehujući, nestala iz vida.

Moj je muž rekao da se ona, od trenutka kada je prije četiri godine doživjela moždani udar zbog čega nije mogla sama hodati, vjerojatno uhvatila tog obrasca bespomoćnosti te se

ponašala kao da je još vezana za svoje beskorisno tijelo. Bila je veoma tašta žena i silno se ponosila svojim mladenačkim izgledom, svojom ljepotom i odjećom pa ju je obećanje da će biti ponovno takva pokrenulo te je spoznala da više nije vezana za svoje fizičko tijelo.

Katkad će se duša bojati prijeći do kraja osjećajući krivnju zbog nečega što je učinila u svom životu. U jednom takvom slučaju radilo se o ženi koja je umrla od raka grla. Nekoliko mjeseci nakon njezine smrti njezina bliska prijateljica zamolila nas je za pomoć. Govorila nam je o svojim neobičnim iskustvima. Osjetila bi tako kako je umrla žena s njom u sobi. Odagnala bi taj osjećaj misleći da je praznovjerna. Ali konačno je jednog dana vidjela lice svoje prijateljice i čula je kako govori: „Ti mi jedina možeš pomoći. Imam teškoća s prelaženjem. Čini mi se da sam još uvijek u ovom svijetu.“

Jadna je prijateljica bila uistinu preplašena jer nikad prije nije iskusila ništa takva. Mislila je da će poludjeti. Uvjerili smo je da ćemo joj pomoći i javiti joj se čim završimo rad s njezinom prijateljicom. Kada smo počeli raditi, vidjeli smo klonulu ženu, izgubljena i beznadežna pogleda. Predstavili smo se kao prijatelji njezine prijateljice koju je zamolila za pomoć. Čini se da nas je odmah postala svjesna jer je pala na koljena s podignutim rukama moleći nas za pomoć. Rekli smo joj da ne kleči pred nama i povelili smo je u trokut postavljen između nas pokazavši joj kako da za pomoć posegne do vrha, do *visokog C*, svoga vlastitoga visokog sebstva.

Tada sam vidjela kako se na vrhu trokuta pojavljuje prelijepo blijedo okruglo lice. Oči su bile čudesne: pune suosjećanja, a opet prodorne. Žena je najprije ustuknula, osjetila sam da se boji suočiti se s tim Prisustvom. Kao tinejđerka je pobacila, zbog čega poslije nije mogla imati djece. Njezina je odluka zasjenila cijeli njezin život jakim osjećajem krivnje, a sada se očitovala kao strah koji ju je sprječavao da krene prema mjestu koje joj je pripadalo. Izgleda da sam uspostavila kontakt s tim prekrasnim licem jer sam osjetila da me upućuje da kažem ženi da joj je oprosteno i da je svoju mladenačku glupost ispravila posvećujući svoj život dobrobiti mnogih siročića. Veća od njezina straha bila je patnja zbog učinjenoga tako da je zastala u *bardo* području, kako se u *Tibetanskog knjizi mrtvih* zove to međupodručje. No činilo se da je sada bila spremna prihvatiti oproštaj. Ponovno je kleknula podignuvši ruke k licu i zamolila za oproštaj i otpuštanje. Rečeno mi je da njezin osjećaj krivnje ne potječe iz ovog života, već da je donesen iz prijašnjeg života koji je provela u Italiji. Nije bilo potrebno da otkrijemo pojedinosti o tome. Pokazane su nam bijele mramorna stepenice koje su se penjale u vis i rečeno nam je da je uputimo prema njima i patakujemo je da se penje polako, stepenicu po stepenicu, zaustavljajući se nekoliko sekundi na svakoj. Tako će se prisjetiti sličnih stepenica kojima se jednom često penjala do mjesta na kojemu je bila veoma sretna. Uvjerili smo je da se treba penjati stepenicu po stepenicu, premda je to činila vrlo polako, a kada se približila vrhu, jedna se ruka pružila prema njoj kako bi joj pomogla. Vidjela sam čipkan obrub na tamnozelenom rukavu od baršuna. Rečeno mi je da je to ruka nekog koga je poznavala u talijanskom životu i kome se s punim povjerenjem mogla prepustiti da je dalje vodi. Čim je ugledala tu ruku, bilo je očito da je prepoznala čipkan obrub na zglobu i osobu kojoj je ruka pripadala, jer je požurila još tih nekoliko stepenica kako bi se što prije susrela s njom. Kada je stigla na vrh, okrenula se i zahvalila nam, a tada smo je izgubili iz vida.

Nakon toga javili smo se njezinoj prijateljici. Otada smo više put razgovarali s njom. Rekla nam je da tih neobičnih posjeta koji su je potaknuli da nas zamoli za pomoć, više nije bilo. Uvjereni smo da je ta žena napustila ovu razinu i da je tamo gdje treba biti radi daljnjeg učenja.

Pobožni ljudi redovito u trenutku smrti vide lik ili osnivača svoje religije, kojega radosno slijede, voljno odlazeći iz svoga zemaljskog života. Mogu im se pojaviti likovi poput Isusa, Majke Božje, Muhameda, Buddhe, kakvog sveca ili koji od aspekta Boga iz indijskog panteona. Kada nam se pokaže da trebamo provesti posljednji ritual za dušu nakon smrti, uvijek se pojavljuje i odgovarajući lik kako bi vodio taj ritual.

Zanimljiv je slučaj koji nam se dogodio kada su nas zamolili da provjerimo da li je sin jednog svećenika taj prijelaz uspješno premostio. Dok smo radili, otkrili smo da je on još u šoku zbog nagle smrti u nesreći. Zbog njegovog kršćanskog odgoja pozvali smo Krista, ali sam na svoje čuđenje vidjela golem kip Krista zvanog Corcovado koji je postavljen visoko na brdu iznad Rio de Janeira u Brazilu. Bila sam zbunjena i upitala sam koji je tome razlog. Dobila sam dojam da taj kip za dječaka simbolizira aspekt Krista kojemu je bio izložen dok je odrastao: velik i nadmoćan, čvrst, bezosjećajan i nepristupačan. Odmah smo pozvali lik Krista koji nam se obično pojavljuje. I taj se lik razlikuje od tradicionalnih likova koje vidimo na slikama i kipovima. Ima toliku moć da njegovu prisutnost osjetimo mnogo prije nego što ga uspijemo prepoznati na unutarnjem planu. Velik je i snažan, ima lice koje kao da nije dokraja oblikovano, ali je blago i lijepo na čudesan način. Upozorili smo dječaka na lik koji se približavao. Dječak je bio zaslijepljen svjetlošću koja ga je okruživala, i Njegovim izgledom. Nije mu bilo teško slijediti ga i dok su se udaljavali, lice mu je sjajilo od sreće.

## 18. SIMBOLI

Tijekom godina dobivali smo različite simbole koje smo upotrebljavali kao vježbe za postizanje određenih ciljeva u svakodnevnom radu. Prije nego li se započne s novom navikom, valja dospjeti do podsvjesnog dijela mozga i programirati ga. Ako se učenjem stigne samo do svjesnog uma, znanje koje je smješteno jedino „u glavi“, ubrzo se zaboravlja. Da bi se stiglo do podsvijesti, novu informaciju treba ponavljati svaki dan više puta i to tako da je prevedemo u slike jer taj dio uma nije racionalan i ne razumije logično razmišljanje ili riječi. Stari su učitelji uvijek znali tu istinu, otud i kineska poslovice da je slika djelotvornija nego tisuću riječi.

Ako svakodnevno vizualiziramo simbol ili sliku, podsvijest obrađuje poruke koje na taj način prima, te surađuje sa svjesnim umom kako bi se postigao željeni učinak. Nakon što se simbol upotrijebi više puta, počinje skupljati energiju koja pak produbljuje utiskivanje poruke.

Neke sam simbole koje upotrebljavamo u radu spomenula prije na odgovarajućemu mjestu u knjizi. To su *trokut*, *osmica*, *stablo*, *mandala* i *svibanjsko drvo*. Drugi simboli služe rješavanju specifičnih problema poput osjećaja krivnje, straha, ljutnje i slično, a neki se upotrebljavaju kao zaštita.

Opisat ću svaki simbol posebno, s uputama za upotrebu kako bi se lakše prepoznao onaj koji najviše odgovara određenoj situaciji. Neke od simbola treba predstaviti osobi koja će ih upotrijebiti nakon uobičajena opuštanja, za druge se upute mogu dati i preko telefona što je posebno korisno u slučajevima krize ili kakve nenadane nevolje.

Nakon nekog vremena prilično će se lako moći odabrati pravi simbol za određeni problem, kao i proširiti njegovu upotrebu na druge slučajeve.

### Simboli zaštite

Često će klijenta trebati posebnim simbolom zaštititi od određene osobe ili određene situacije koja je prejak da bi se s njom mogao nositi, i tu bi zaštitu trebao koristiti sve dok sam ne stekne dovoljno snage i sigurnosti da se s time uhvasti u koštac. Za tu su nam svrhu dani mnogi simboli pa stoga pitamo da nam se pokaže koji od njih određena osoba treba primijeniti, ili joj prepuštamo da sama odabere simbol za koji osjeća da je ispravan.

#### *Balon ili mjehurić*

Taj simbol treba vizualizirati upravo u obliku mjehurića od sapunice u kojem se zrcale sve dugine boje, no ne tak nježan, već više poput gumena balona, ali dovoljno velik da se osoba može nesmetano kretati u njemu. Taj će simbol posebno pomoći jako osjetljivim ljudima koje boli i najmanja kritika, stvarna ili izmišljena, jer se „ubodi“ odbijaju od površine mjehurića i poništavaju se. Primijetili smo da većina ljudi s iskrenim oduševljenjem prihvaća taj simbol i da se odmah osjećaju sigurnijima kada zamisle da su okruženi njime sa svih strana, na udaljenosti ispruženih ruku.

Budući da je to misaoni oblik, uvijek klijentima objasnimo da ga mogu zamisliti na svakome mjestu gdje se zateknu u skupini ljudi, vozeći automobil, usred prometa ili u avionu. Nema isprike da se ta vježba ne radi. Preporučamo da se upotrebljava toliko dugo i toliko često koliko je potrebno dok se osoba ne osjeti dovoljno jakom da se može suočiti s određenom situacijom ili odnosima koji je uznemiravaju.

### *Zaklon od stakla*

Katkad je određeni odnos, najčešće s negativnim roditeljima, toliko prijeteći da je čak teško raditi *osmicu* kao pripremu za kodanje veza s tom osobom. Drugi takvi teški odnosi mogu biti s rodecima, s nadređenima ili s kolegama na poslu i slično.

Za takve granične situacije upotrebljavamo zamišljeni, debeo zaklon od nesalomljiva stakla, koji vizualiziramo između sebe i osobe s kojom se moramo suočiti. Može se vježbati *osmica* sa zaklonom koji se podiže na mjestu na kojem se sastaju dva kruga tako da su osobe odvojene jedna od druge.

Obično je to tek privremena zaštita, ali je vrlo djelotvorna jer omogućuje osobi predah dok ne sakupi dovoljno snage da bi se mogla suočiti s problemom bez te „štake“.

### *Svjetlosni valjak*

Taj simbol zaštite preporučujemo onima koji se osjećaju da ih život iz nekog razloga ugrožava te se privremeno moraju odvojiti kako bi pokušali otkriti uzroke toga stanja.

Takva osoba najprije na podu treba zamisliti ili vizualizirati krug zlatne svjetlosti u širini ispruženih ruku i prstiju. Čim to jasno vidi, treba ocrtati zlatnu svjetlost tako da se diže iz kruga i oblikuje svjetlosni valjak oko nje, od stopala do iznad glave ili onoliko u visinu koliko to želi da bi se osjećala udobno i sigurno.

Kao i druge simbole, i ovaj treba vizualizirati ujutro, sačuvati ga na svome mjestu tijekom dana i osvješćivati u određenim razmacima. Treba ga ponovno vizualizirati prije spavanja čime se postiže osjećaj sigurnosti tijekom noći kada je čovjek najranjiviji.

### *Piramida*

Taj nam je simbol izvorno dan kao dodatna pomoć u uravnoteživanju četiriju funkcija, ali se često upotrebljava i kao sredstvo za zaštitu. U tom slučaju osoba zamišlja da stoji u središtu piramide, upravo ispod njezina vrha, i vizualizira svjetlost kako teče iz te točke kao od *visokog C*, ispunjavajući cijeli prostor. Nekoliko nas je osoba, kojima smo preporučili piramidu, izvjestilo da su, radeći s njom, osim zaštite osjetili i povećanu energiju. Drugi način korištenja piramide koji služi uravnoteženju četiriju funkcija, posebno je opisan na kraju poglavlja o *mandali*. Može se upotrebljavati i na ovaj način.

### *Kišobran ili suncobran*

Taj se simbol preporuča ljudima koji osjećaju zbrku u glavi zbog toga što ih drugi „bombardiraju“ svojim mišljenjem, zahtjevima, kritikom i sumnjama pa više nisu sigurni u vlastito mišljenje, zbog čega im je teško donijeti bilo kakvu odluku.

Takvoj osobi kažemo da zamisli kako držak kišobrana ide uzduž njezine kralježnice i prolazi kroz glavu poput antene, a da je rastvoreni gornji dio kišobrana iste veličine kao i krug koji se crta unaokolo da bi se označio nečiji teritorij, veličine ispruženih ruku. Kao što se čini s drugim simbolima, i ovaj treba svako toliko osvješćivati, prisjetivši ga se tijekom dana, te ga cijelo vrijeme držati na tom mjestu. Čim osoba postane dovoljno jaka da se može oduprijeti zahtjevima i naređenjima drugih ljudi, može odbaciti taj simbol.

Osoba može zamisliti da je držak povezan s *visokim C*, a da je gornji otvoreni dio kišobrana štiti od svega što onemogućuje koncentraciju, pa će početi primati tihe poruke koje dolaze iz te točke, pomažući joj u donošenju odluka i upućujući je na smjer kojim treba krenuti.

Jednom sam upitala Sai Babu kako možemo biti sigurni da razlikujemo našu volju, snažnu volju druge osobe, poput volje roditelja ili partnera, i volju *visokog C*. Odgovorio je: „Kada sumnjaš, nemoj ništa učiniti. Otiđi na neko tiho mjesto, zamoli da ti se pokaže – i znat ćeš.“

Upotreba kišobrana pomaže u tome.

### *Vaga*

Vaga je simbol koji pomaže u donošenju odluka. Lakše ju je vizualizirati uz pomoć još jedne osobe, postupkom kratkog sna na javi. Opuštena se osoba, nakon što je vizualiziran trokut, zamoli da zamisli ili se prisjeti velike vage sa središnjom polugom i sa po jednim držačem sa svake strane, na kojem su zdjelice. Tada joj predložimo da u jednu zdjelicu stavi simbol za jedno rješenje, a u drugu simbol za drugo rješenje. Tada se na nekoliko trenutaka treba okrenuti sa svog unutarnjeg plana, potom se brzo vratiti natrag k vagi i reći koja je zdjelica niže.

Neki ljudi kažu da im se zdjelice njišu gore-dolje pa im savjetujemo da ih promatraju sve dotle dok se konačno ne zaustave. Tada će vidjeti koja je niže, a koja više. Drugi gotovo odmah mogu vidjeti višu i nižu zdjelicu i brzo shvate da je teža strana povoljniji izbor, odnosno da to rješenje ima „više težine“. Katkad su obje zdjelice u istoj ravnini, što kazuje da su obje odluke prihvatljive.

### *Raskrižje*

Raskrižje s različitim smjerokazima još je jedan simbol kojim se koristimo u donošenju odluka. Osoba koja se u životu nalazi na raskrižju, treba vizualizirati simbol i pročitati što piše na smjerokazima. Na jednim će često pisati „slijepa ulica“ ili „zaobilaznica“, a drugi će sadržavati potanke upute koje će dotična osoba razumjeti, ili će pak vidjeti simbol koji može protumačiti. Katkad će se osoba morati potruditi i krenuti jednim putem ili više njih, kako bi doznala kamo svaki od njih vodi prije nego li donese odluku. Mnogi su ljudi zadivljeni jednostavnošću te metode koja je tako djelotvorna u pronalaženju odgovora na njihova pitanja.

### *Petokraka zvijezda*

Katkad nas ljudi pitaju kako da se zaštite od različitih paranormalnih napadaja. Za tu smo svrhu dobili petokraku zvijezdu, stari simbol s mnogobrojnim uporabama u dugoj povijesti. Pokazala se je jako učinkovitom u zaštiti kuće od neželjenih gostiju, duhova i slično, kada oni postaju neugodnima. Da bi se spriječili ti napadaji, u zraku se nacrtava zvijezda i vizualizira se na svim vratima i prozorima kuće, pazeći pritom da je njezin vršak okrenut prema van čineći tako prepreku.

Zvijezda se crta tako da desnom rukom od lijeve strane tijela počnete iscrtavati veliko okrenuto slovo V, koje dovršite na desnoj strani tijela. Iz tog mjesta nastavite crtati taj lik tako da prijedete prvu crtu okrenutog slova V, tada nacrtajte ravnu crtu ili vodoravno prijedete drugu crtu i nastavite dolje lijevo prema mjestu iz kojeg ste počeli, kao što to pokazuje crtež.

## Petokraka zvijezda

Kao dodatna zaštita može poslužiti svijeća koja neprestano treba gorjeti nekoliko dana, u sva četiri kuta svake sobe može se staviti tanjurić sa solju, a prozor treba ostati prtvoren radi dotoka zraka. Zapaljeni tamjan u kući također će u tome pomoći. Pokazalo se da te metode vrlo učinkovito rješavaju kuću neželjenih duhova ili paranormalnih pojava.

### *Košnica za dobivanje energije*

Mnogi se ljudi žale na pomankanje energije i često nas pitaju da li smo dobili neku tehniku i za takvo stanje. Meditacija na stablo, koja je posebno opisana, može u tome puno pomoći. Mnogi smatraju da je još snažnija ako, dok to čine, sjede ili stoje uz pravo stablo.

Dan nam je još jedan simbol: jedna od onih nekadašnjih okruglih košnica koje naliče na eskimski iglu. Osoba kojoj je potrebna energija, zamišlja da poput matice o kojoj se pčele brinu i hrane je, sjedi u košnici, duboko udiše i svakim udisajem prima energiju koja joj nedostaje.

Piramida ima sličan učinak, ali tu energiju daju sunčeva svjetlost koja obasjava vrh i sjaji na osobu u piramidi.

### *Val za opuštanje*

Prije nego što se s nekim počne raditi taj simbol, treba ga upitati boji li se mora ili ga možda blizina oceana uznemiruje. Ako je s tim sve u redu, osoba treba leći na zamišljenu plažu do samog ruba vode, sa stopalima okrenutim moru.

Tada joj se kaže da zamisli dug i polagan val koji se približava, nježno prelazi preko njezina tijela, zaustavljajući se na vratu. Dok se val povlači, osoba bi svjesno trebala otpustiti svu napetost i dopustiti valu da spere s nje sav nemir i rasprši ga u prostranom oceanu. Mnogi napeti ili nemirni ljudi rekli su nam da ih ta vježba toliko opušta da katkad zaspu kada je rade.

## **Simboli kojima se uklanjaju nedostaci**

Ljudi koji počnu raditi na svojim slabostima ili lošim navikama, često nas pitaju ima li bržeg načina da ih se riješe. Predloženo je nekoliko metoda, a dobivamo i nove jer se sve veći broj ljudi koristi tom tehnikom i moli da im se pokaže što trebaju učiniti.

### *Uzvišeni lik*

Onima koji imaju jasnu sliku svoga *visokoga C* ili kojega drugoga lika kao izvora autoriteta, poput kozmičkih roditelja primjerice, najjednostavnije je tu slabost potpuno predati tome liku. Tim predavanjem obično je se oslobode.

### *Baklja*

Za one koje ne mogu vizualizirati takav lik ili nisu skloni takvim metodama, postoje drugi načini pomoći. Jedan je od njih baklja. Trebaju vizualizirati veliku baklju koja će biti postavljena na posebnome mjestu kao što je, primjerice, svetište, gdje će potom dolaziti kako bi se riješili određene slabosti. Preporuča im se da najprije pronađu simbol koji će predstavljati neželjeni dio njih samih kojega žele iskorijeniti, primjerice ako je to ljutnja – masku ljutita izgleda ili zatvorenu šaku. Simbol treba podignuti prema plamenoj baklji da ga uništi.

### *Plamen na pladnju*

Može se vizualizirati i golemi ravan metalni pladanj u sredini kojega gori vječna vatra. U njega se baca simbolični predmet koji predstavlja neželjene negativne osobine.

### *Druge metode*

Neki ljudi zamišljaju da bacaju u peć simbole koji predstavljaju njihove negativne navike ili ih bacaju daleko u ocean, niza strmu stijenu ili iz aviona. Nema kraja raznolikosti metoda do kojih se na taj način dolazi, i svaka je učinkovita za onoga tko ju je odabrao.

### *Osmica*

Već sam opisala vježbu *osmice* koja se koristi kao priprema za kidanje veza između roditelja i djece. No njezina je upotreba puno šira te je postala jednim od najkorisnijih simbola. Upotrebljava se kada osobu treba osloboditi od nečega ili nekoga tko njome vlada. Mnogo toga možemo staviti u krug ispred sebe: napornu osobu, leše navike, prekomjeren apetit i ovisnost, ograničavajuću sliku o sebi i drugo.

Alkoholičari mogu koristiti bocu kao simbol za piće, ovisnici o drogama iglu ili cigaretu kao simbol za drogu. Oni koji žele smršaviti, u krug ispred sebe mogu staviti hranu kojoj teško odoljevaju, poslastice poput sladoleda, kolača, torti, bombona i druge hrane koja je deblja. *Osmicu* također možemo koristiti ako se želimo osloboditi straha, zabrinutosti, sumnje, ljutnje, zavisti, ljubomore i mnogih drugih negativnih emocija koje vladaju nama, te mnogih ograničavajućih slika o sebi koje nam priječe da živimo u skladu sa svojim mogućnostima, posebno onih koje su nam nametnuli roditelji u djetinjstvu uspoređujući nas s uspješnijom braćom ili nas stalno podsjećajući na prošle neuspjehe. Popis nema kraja, no sve što je potrebno jest naći simbol koji uspješno i uvjerljivo ocrta ono što je zadobilo kontrolu ili moć nad nama.



Važno je podsjetiti se da ta vježba, kao i sve ostale, ima učinak jedino ako se provodi redovito i dovoljno dugo da bi se mogla utisnuti poruka u podsvjest osobe koja se želi nečega osloboditi. Katkad, kada se *osmica* vizualizira određeno vrijeme, dogodit će se da će se dva kruga odvojiti jedan od drugoga. To je znak da se poruka shvatila i prihvatila i da je vrijeme da se odvajanje dovrši.

Mnogo je načina kojima se dolazi do odvajanja, jer svaka osoba mora pitati da joj se pokaže što treba učiniti. Neki će tek odgurnuti drugi krug u kojemu se nalazi neželjeni čimbenik koji njime vlada, baciti ga daleko u ocean, preko stijene ili u prostranstvo svemira. Drugi će ga zapaliti zajedno s onim što sadrži, zakopati duboko u zemlju, uništiti kiselinom ili laserskim zrakama. Postupci su s drugim krugom bezbrojni, no pri tom je jedino važno da postupak zadovoljava onoga koji to čini jer se u njegovu podsvijest treba utisnuti potreba da se oslobodi određene dominacije zbog koje pati. Na taj se način vrlo jednostavno i učinkovito možemo osloboditi mnogih osjećaja sputanosti.

Razmotrimo negativne procjene poput „slab sam, nespretna, glup, nepouzdan“, koji nas mogu zatvoriti u takav obrazac ponašanja i ozbiljno nas ograničiti u svim svojim dnevnim djelatnostima. Čim postanemo svjesni tih prepreka koje nam ne dopuštaju da budemo svoji, obično vrlo lako nalazimo odgovarajući simbol za svoju negativnu ulogu koju smo poprimili i započinjemo s vježbom *osmice* kako bismo je se počeli oslobađati. Svaki put kada koristeći *osmicu* osjetimo bar dijelić oslobađanja, imamo više povjerenja u njezinu djelotvornost, pa će sa svakim novim uspjehom ona dobivati više snage i bit će učinkovitija. Kada se jednom počne upotrebljavati, skupit će snage i zamaha i postati korisno sredstvo za oslobađanje od bilo kojih vezanosti koje ograničavaju.

Ali, poput ostalih simbola, svatko *osmicu* sam mora vježbati redovito svakoga dana, posebno u početku. To nije čarobni štapić kojim se jednom ili dvaput zamahne nad problemom da bi odmah i zauvijek nestao. To vježbanje, međutim, može biti zabavno i izazovno ako mu se pristupi pravilno. Stav osobe prema *osmici*, odredit će i ishod vježbe.

### *Crne i bijele ptice*

Jednom, radeći zajedno sa svojom kćerkom, nakon što sam ušla u stanje sna na javi, postala sam svjesna toga da hodam po zategnutom konopcu s raširenim rukama kako bih održala ravnotežu. Oprezno koračajući po konopcu, s lijeve sam strane primijetila veliku crnu pticu. Uplašila sam se da će me napasti, pa sam zamahnula ulijevo kako bih je odgurnula i, naravno, izgubila sam ravnotežu. Čim sam se ponovno vratila na zategnuti konopac, primijetila sam lijepu, blistavobijelu pticu sa svoje desne strane. Toliko me privukla, da sam se spontano nagnula prema njoj ne bih li je uhvatila, izgubivši tako opet ravnotežu.

Kao i obično dok sam u stanju sna na javi, bila sam previše uključena u unutarnji prizor da bih se pitala što on znači, ali čim sam to učinila, postala sam svjesna da crna ptica simbolizira sve ono što nisam željela da se dogodi ili sam se toga plašila, a bijela je ptica predstavljala sve ono što sam željela i nadala se da će se dogoditi, dakle moje želje.

Reagirajući na njih, izgubila sam ravnotežu. Shvatila sam da ću ostati u središtu, što znači i slobodna, jedino ako se oduprem napasti da kontroliram bilo jednu bilo drugu pticu. Tako sam nastavila hodati raširenih ruku s otvorenim dlanovima, dopuštajući im da slijeću na moje ruke kako i kada žele, prihvaćajući jednako i crnu i bijelu pticu.

Odmah ću reći da je mnogo lakše pisati o toj vizualizaciji nego li je provoditi u djelo. Ali kada se jednom, čak i nakratko, vidi, ta će nam slika pomoći da se prisjetimo kako ne treba odmah reagirati jekim negativnim emocijama kada nam život podastre iskustvo koje ne želimo, ili s previše uzbuđenja kada s obistine naši najdraži snovi. Obje će krajnosti uništiti unutarnji mir koji pokušavamo postići, i izbacit će nas iz ravnoteže.

Na jednom je skupnom intervjuu, kojemu sam prisustvovala, Baba ispričao jednu od svojih omiljenih priča kojom je to ilustrirao. Rekao je: „Vi svi koračate tako neravnom cestom. Kako možete biti mirni?“ Tada je nastavio: „Kada dobijete ono što želite, vi ste tako sretni i penjete se u visine (pokazao je to uzdignuvši ruku iznad svoje glave), ali uskoro će vam doći u susret nešto što vam se ne sviđa, i vi ćete pasti jako nisko (spustio je svoju ruku do stopala). Vidite li koliko je neravna cesta kojom idete. Budite sretni ma što da se dogodi, i ići ćete ravnom stazom i naći mir.“

### *Svibanjsko drvo*

Često me pitaju da li smo dobili vježbu koja bi se mogla koristiti u skupnoj meditaciji ili bi je mogla koristiti cijela obitelj. *Trokut* koji sam prije opisala, izvrstan je i za obitelj ili za grupu. Pokazano mi je da se u uobičajenom postupku, kada se svi članovi grupe u krugu drže za ruke, grupna svijest svodi na najniži zajednički nazivnik članova te grupe ili skupa. Mnogo učinkovitiji način meditacije u grupi sastoji se u tome da svaka osoba zamisli da rukama doseže kako bi se ruke uhvatile u središnjoj točki iznad kruga, koja predstavlja točku *visokog C*, gdje smo svi jedno. Lako se može vidjeti da će na taj način svatko sa svakim u grupi napraviti trokut, čime će se grupna svijest podići na najviši zajednički nazivnik, jer se meditacija stavlja pod vodstvo ujedinjenih visokih sebstava. Takva meditacija omogućuje svakom pojedincu da primi sve što mu je potrebno u tom trenutku – iscjeljenje, spoznaju, svijest o sakrivenom dijelu sebe, rješenje problema, ili mnogo više od toga. Mnogo je varijacija na izvornu temu, i isto toliko različitih simbola za korištenje, ali je *svibanjsko drvo* najučinkovitiji i većini najomiljeniji. Mnogi su čitali o *svibanjskom drvu*, vidjeli ga, ili su kao djeca sudjelovali u tradicionalnim proslavama prvog dana u svibnju, u kojemu se pojavljuje svibanjska kraljica i pleše se oko svibanjskog drveta.

U skupnoj meditaciji, svaka bi osoba trebala zamisliti ili vizualizirati *svibanjsko drvo* koje je čvrsto usađeno u tlo i na čijem su vrhu pričvršćene raznobojne vrpce koje se spuštaju unaokolo sa svih strana. Svaka osoba tada zamišlja kako prilazi drvu, odabira vrpce i, držeći je u ruci, vraća se na svoje mjesto. Bilo bi zanimljivo doznati koju je boju pojedini član grupe odabrao, jer ona može otkrivati jegovu jaku ili slabu funkciju.

Kao što je to objašnjeno u poglavlju o *mandali*, *svibanjsko se drvo* isto tako može koristiti za izjednačavanje četiriju funkcija. Zato svaka osoba treba najprije odabrati boju koja predstavlja njezinu najslabiju funkciju i zamoliti, dok sjedi držeći vrpce, da se s vrha drva u nju preko vrpce izlije sve što je potrebno da bi se ta funkcija razvila, prateći pri tom misli i slike koje joj se mogu javiti da bi joj u tome pomogle. Da bi se to primilo, treba sjediti s dlanovima okrenutim prema gore i otvoriti se za letimične slike koje će otkrivati način na koji se funkcija može početi razvijati, umjesto da se oslanjamo na nekoga kome je ta funkcija dobro razvijena. Ljudi koji su tako radili sa *svibanjskim drvetom* izvijestili su nas da primaju iscjeljivanje, postaju opuštenijima, osjećaju se jačima ili veselijima, drugim riječima primaju ono što im u tom trenutku najviše treba. Ta vizualizacija potiče ljude da se, umjesto na druge, oslanjaju na svoje *visoko C*.

Primijetili smo da se u takvim skupnim meditacijama stvara silna energija. Kao da svaka osoba ima svjetiljku, a „struja“ *visokog C* teče niza svaku vrpce ili žicu i paleći sve svjetiljke u prostoriji preplavljuje je svjetlošću i energijom, uklanjajući tamu. Ta povećana energija omogućuje svima prisutnima da prime još više spoznaja, jasnije osvještavanje, iscjeljivanje, da postignu puno veće stanje opuštenosti i da uđu u puno dublju meditaciju nego da sami meditiraju.

Ako se želi iscjeljivati druge, svatko u grupi može izgovoriti ime osobe koja traži pomoć i ukratko opisati njezin problem – tjelesni, mentalni, novčani ili emocionalni. Svi u grupi tada zamišljaju kako osoba kojoj je potrebna pomoć sjedi u sredini kruga oslanjajući se

na središnje drvo. Tada svi u grupi zamole da iscjeljenje ili koja druga potrebna pomoć poteče iz univerzalnog *visokog C* u bolesnu ili uznemirenu osobu. Taj se postupak ponavlja u krugu dok se ne iscrpe svi zahtjevi za pomoć. Kao što se to događa u uobičajenim meditacijama, ljudi će katkad dobiti sasvim jasne slike, simbole i druge spoznaje o osobi za koju se radi, a one će se često pokazati korisnima za razumijevanje problema i pronalaženje načina za njegovo rješavanje. Bili smo svjedoci mnogih iznenađujućih rezultata takvih sesija iscjeljivanja. Sve dotle dok se svi članovi grupe svjesno povezuju sa zajedničkim *visokim C*, neće preuzeti niti jedan tjelesni ili psihički simptom osobe koja traži pomoć, što se često događa u grupama za iscjeljivanje koje ne poduzimaju tu mjeru predostrožnosti.

Ako je članu grupe potrebna posebna pomoć ili iscjeljenje, treba sjesti u središte kruga s dlanovima okrenutim prema gore, i dok drugi članovi za njega traže iscjeljenje ili pomoć, on se mora otvoriti čim više snazi iscjeljivanja, dopuštajući tako da ono djeluje izravnije i brže.

## Druge uporabe trokuta

*Trokut* je već opisan i objašnjena je njegova važnost pri uspostavljanju kontakta s *visokim C* na početku svake sesije, bez obzira na to da li ona teče na svjesnoj razini ili u stanju sna na javi. Poput *osmice*, *trokut* služi i u druge svrhe i veoma je snažan simbol.

Kada god netko od mene zatraži pomoć, najprije vizualiziram *trokut* koji nas oboje povezuje s *visokim C* i odmah uza svoju stranu zamolim da visoko sebstvo te druge osobe iscjeljuje, vodi ili pomaže na potreban ili odgovarajući način, te predlažem toj osobi da uradi isto to. Rečeno nam je da je to najviše što se može učiniti za drugu osobu.

Mnogi me nazivaju i mole me da „za njih napravim trokut“ zbog ove ili one stvari, što je isto kao da od mene traže da se pomolim za njih. Naučili smo da se puni trokut vizualizira za one koji su s time upoznati i one koji iskreno traže kontakt s *visokim C*, no ne bismo smjeli našu volju nametati onima koji nisu otvoreni tom izvorištu. Za njih, s njihove strane trokuta, vizualiziramo isprekidanu crtu koju će oni popuniti kada budu spremni tražiti pomoć *visokog C*.

Katkad je „uspostavljanje trokuta“, kako to često zovemo, sve što je potrebno da bi se pomoglo nekome tko polaže ispit, bolestan je, čeka operaciju, proživljava emocionalnu krizu, razvodi se ili prolazi kroz jednu od bezbroj situacija koje ga mogu prisiliti da zatraži pomoć. Ipak, ne može se koristiti kao čarobni štapić. I osoba koja traži takvu pomoć mora odraditi svoj dio – i ona treba vizualizirati ili će postati ovisna o onima koji to čine za nju.

Često nam se pokaže da trebamo postaviti *trokut* iznad *osmice* s točkama A i B u središtu svakog kruga. To je snažan simbol jer sprječava da jedan od dvoje dominira ili projicira na drugoga dok oboje traže vodstvo od svoga zajedničkog *visokog C*.

## Učinak jakih emocija na ozračje

Dok sam jednom radila sa ženom koja je tugovala za nedavno preminulim mužem, iznenada mi se savršeno jasno pokazalo koliko jake emocije mogu utjecati na ozračje a time i na ljude oko nas. Žena je bila odveć uznemirena da bi mogla sama raditi, pa sam se zajedno s njom uskladila s našim zajedničkim *visokim C* tražeći da mi se pokaže čime bih joj mogla pomoći da ublaži svoju bol. Ubrzo sam postala svjesna čovjeka za kojega sam pretpostavljala da je njezin muž. Pokazivao je znakove velikog uzbuđenja shvativši da će joj moći prenijeti uzbuđujuće otkriće do kojega je došao u svojoj novoj dimenziji postojanja. Obavijestio nas je da može projicirati ugođaj, što mi je pokazao kako bih to opisala njegovoj ženi. Zamolio me je da na unutarnjem planu promatram prostor između njega i sebe, a kada sam to učinila,

postala sam svjesna golemog platna ili freske na koju se projicirao mlaz izvanrednih kombinacija boja i oblika. One nisu bile plošne i statične poput slika ili fotografija, već trodimenzionalne i u stalnom pokretu, a boje su se pri tom neprestano mijenjale.

Objasnio mi je da projicira emocije te da njima može „slikati te trodimenzionalne ugođaje svim mogućim bojama“. Tada je izbrisao platno i rekao mi da dalje promatram jer će sada projicirati ljutnju.

Vidjela sam uskovitlanu kružnu zračnu masu koja se spiralno kretala u nijansama tamnocrvene, smeđe i crne boje, usisavajući u svoje središte sve oko sebe poput golema vrtloga. Opet je to brzo izbrisao i upitao me koju bih emociju željela vidjeti. Zatražila sam ljubav. U prostor koji sam promatrala počeo je izljevati neobičnu nijansu ružičaste boje što se širila i otvarala poput velikog cvijeta koji je u sredini bio tamnoružičast. Iz njega su izlazile duge lebdeće vitice, poput onih u morskih anemona, koje su milovale sve što bi dotaknule. Stavio nam je do znanja da će, budemo li mirne, te vitice moći usmjeriti prema nama kako bi nas okružile ljubavlju. Onda je došla radost, eksplozija različitih nijansi žute i narančaste boje te boje marelice, koje nisu ostale zajedno već su se kretale u svim smjerovima. Istaknu je da radost ne ostaje samo s onima koji su radostni, već nastoji dodirnuti sve oko njih. Tada nam je pokazao bol koja je izgledala poput velike hobotnice koja je iz dugih pipaka, koji su se isto tako širili kako bi dotaknuli sve što im je bilo u blizini, izbacivala nijanse tamnoplave, indigo i tamnocrvene boje.

Tada nam je rekao da sada zna da ljutnja uzrokuje teško disanje, a da radost miluje, i da bismo svi trebali jako paziti ne to koju emociju projiciramo, budući da imamo mogućnost izbora u pravljenju slika koje podižu raspoloženje ili deprimiraju. Stvorio je posljednje ozračje koje je nazvao rast, i dok sam promatrala taj prostor, polako su se pojavljivale nijanse blijedožute i zelene boje. Polako su se od dna granale poput stabla od boje završavajući s najsvjetlijim nijansama žutog na vršku svake grane. Tu je sliku rasta ostavio svojoj ženi, rekavši: „Neka rast bude tvoja tema: proširenje i rast, projiciraj radost umjesto patnje.“

## SIMBOLI KOJI SE KORISTE ZA NEGATIVNE EMOCIJE

### Strah

Čini se da od svih emocija strah najviše sputava ljude. Stoga su spremni učiniti sve da bi ga se oslobodili, premda kažu da je to veoma teško, možda i zato što on tako duboko prožima osobu. Uzroka je strahu onoliko koliko ima ljudi koji su u njegovoj vlasti. Pokazano nam je nekoliko različitih postupaka kojima se može ući u trag njegovim uzrocima.

Najčešće strah izazivaju traume iz djetinjstva. Ako je tako, zamolimo osobu koja se želi osloboditi straha, da se sjećanjem vrati do samog uzroka. Osobu do traumatskog događaja može, kao što sam već spomenula, otpratiti kakav uzvišeni lik poput Krista, Babe, ili personifikacije *visokog C*, koji se pozove da bi ohrabrio i iscijelio dijete koje još živi u njoj, a koje je proživjelo iskustvo koje je izazvalo strah. Katkad je uzrok strahu, a to je bio slučaj i s mojim strahom od visine, u iskustvu koje, preneseno nesvjesnim sjećanjem, potječe iz prošlog a ne sadašnjeg života.

Ljudi često pate od strahova koje ne mogu odrediti i koji su stoga još strašniji, a upravo je strah od nepoznatog jedan od najčešćih strahova. Za takav se strah često koristimo hodnikom s vratima, vodeći osobu koja se boji do vratiju s oznakom „strah“. Postupak kojim joj pomažemo da otkrije uzrok strahu, opisan je u posebnom poglavlju.

Druga je korisna metoda u otklanjanju straha vježba *osmice*. U krug nasuprot sebi, osoba treba smjestiti određeni strah ili simbol za njega. Time se često uspješno zaustavlja upad straha koji dolazi od neke druge osobe.

Generalna proba mogao bi se nazvati postupak kojim se pokušava odagnati strah izazvan nekim važnim budućem događajem ili nekim poslom koji moramo obaviti. Ako onaj s kojim radimo osjeća strah pred onim što mora učiniti ili pred nekim s kim se mora suočiti, najprije ga opustimo te postupno vodimo kroz događanje s kojim se treba suočiti. Predlažemo mu da zatraži da mu se pokažu sve moguće zamke ili teškoće na koje bi mogao naići i koje bi ga mogle iznenaditi, te da zamoli da mu se pokaže kako da ih unaprijed riješi. Katkad iz tih sesija proizlaze iznenađujuće spoznaje. Mnogi se ljudi nakon njih osjećaju mnogo opuštenijima i sigurnijima u stvarnom suočavanju s događajem, proživljavajući ga sada bez straha. Taj se postupak može koristiti ako nadređenoga treba zamoliti za povišicu, ako nekome trebate dati otkaz ili se zbog kakva nesporazuma trebamo s nekim suočiti. Može se koristiti kao priprema za predavanje ili govor koji trebamo održati, ako polažemo usmeni ispit ili se pak moramo pojaviti na sudu. Osobito je koristan glumcima prije predstave ili ako na poslu treba braniti kakav novi projekt.

Sai Baba je lijepom pričicom pokazao kako se može pobijediti strah od divlje životinje ili od opasnih ljudi. On predlaže da se pozovemo na Božju snagu ili da je prepoznamo u takvoj osobi, životinji, gmizavcu ili bilo kome tko nas napada, jer će se napadač ponašati drukčije kada pozovemo i potaknemo taj dio njega. Evo cijele priče:

„Bio je dnom jedan guru koji je svom učeniku rekao da je Bog u svemu. Učenik je u to povjerovao. Toga se dana održavala svečana povorka. Kralj je bio u središtu događanja, jašući na golemu slonu. Ne obazirući se na pravila sigurnosti pri takvim događanjima, učenik je stao ispred kraljeva slona i nije slušao upozorenja da bi ga slon mogao zgaziti. Kada je došao do njega, slon ga je podignuo u zrak i spustio na sigurno mjesto sa strane. Učenik se svom guruu požalio da nije mogao maknuti slona sa staze unatoč tome što se Bog nalazi i u slonu i u njemu, već da je slon maknuo njega. Guru mu je objasnio da se naprosto radi o tome da je slon fizički mnogo snažniji od njega. No da u njemu nije gledao Boga, bio bi ga sasvim sigurno ubio. Ali budući da je učenik u slonu gledao Boga, Bog ga je podignuo i stavio na

sigurno. Ni jedna životinja, čak ni kobra, neće učiniti nažao osobi koja vidi Boga kao njezinu istinsku zbilju. To se može primijeniti i na opasne ljude, iako postoje iznimke zbog karmičkih veza.“

Mogu posvjedočiti o učinkovitosti pozivanja na Babu kao simbola za *visoko C* radi otklanjanja straha. Kada je jedne godine bio otet avion u kojem smo ja i moj suprug letjeli iz Indije u Englesku, pozvala sam Babu i doista sam bila iznenađena otkrivši da u meni nije bilo ni najmanjeg traga strahu, iako je moj svjesni um znao da bih se trebala bojati gledajući dvojicu Palestinaca koji su izgledali kao ubojice. Ta su nas dvojica čuvala uperivši u nas strojnice dok su drugi otimači razvlačili žice po avionu pripremajući se da ga raznesu.

Čak i nakon što su prošli jednu ili više navedenih vježbi, neki se ljudi još uvijek boje. Često kažu da je taj osjećaj duboko u njima, i da se boje samog straha. Za takvo nam je stanje dana vježba koju zovemo *jack*.

### *Jack protiv straha*

Jednom su nas zamolili da radimo sa ženom koja se toliko bojala da gotovo uopće nije mogla djelovati u svakodnevnom životu. Dok sam je uvodila u stanje sna na javi, jasno sam je vidjela, iako je ni ja ni kolegica koja je toga dana radila sa mnom, nismo poznavale. Strah u njoj radila sam poput sive paučine ili oblačića dima. Ispružila sam ruke pokušavajući to dohvatiti, ali sam otkrila da je sklisko i da će se, kada ga dohvatim, pomaknuti u drugi dio nje. Što sam bila ustrajnija, to se ta lebdeća tvar sve više udaljavala. Zamolivši *visoko C* za pomoć, primila sam uputu da posegnem iznad svoje glave i dohvatim ono što ću tamo naći.

Učinila sam to mentalno i otkrila sam da u ruci imam predmet koji je izgledao poput *jacka* iz dječje igre. No ovaj je bio napravljen od svjetlosti, tako da je mnoštvo zraka izlazilo iz središnje lopte sačinjene od svjetla. Dobila sam uputu da ga povučem do razine svoga solarnog plexusa, petnaestak centimetara od tijela. Središte *jacka* izgledalo je kao crna rupa koja je poput magneta privlačila strah i uvlačila ga duboko u sebe gdje je odmah bivao uništen. Trebala sam samo dopustiti strahu da se pojavi, opisati ga i doslovno ga otpustiti kako bi ga *jack* mogao upiti i puvući u svoje središte.

Rečeno nam je da tu vježbu mogu koristiti svi koji se žele riješiti straha. Ženi koja je zatražila pomoć, ovako sam je opisala:

1. Ruke u mislima podignite visoko iznad glave i uzmite u ruke velikog *jacka* (trodimenzionalni križ) koji izgleda kao oni s kojima se igraju djeca. No ovaj je napravljen od zlatne svjetlosti, a krakovi su mu poput zraka svjetlosti
2. Povucite ga kao da je na koloturu, kao kada biste povukli svjetiljku sa stropa
3. Postavite ga petnaestak centimetara dalje od tijela u visini solarnog plexusa ili dijafragme.
4. Dok izdišete, otpustite svaki strah kojega ste svjesni ili naprosto strah općenito. Središte *jacka* usisat će ga poput magneta i nestat će u „crnoj rupi“.
5. Dok udišete, svjesno udahnite više svjetlosti koja izbija iz krakova *jacka* da biste njome ispunili mjesto gdje ste osjećali strah i zacijelili staru traumu koja ga je uzrokovala.

6. Na kraju vježbe gurnite natrag zamišljeni *jack* na koloturu. Tamo će vas čekati spreman ako vam opet zatreba. Dok ga koristite, možete otpustiti sve strahove koji vam se javljaju.

Možda to naliči dječjoj igri, ali se njome želi utjecati na nesvjesni dio uma koji je poput djeteta, a ne na njegov racionalni i svjesni dio.

Sutradan mi je žena ispričala kakvu je snažnu reakciju osjetila kada je vježbu prvi put upotrijebila. Cijelo joj se je tijelo treslo kada je počela otpuštati svoje strahove, ali se nije uplašila jer tako potpun osjećaj opuštenosti koji je to pratio, nikada do tad nije iskusila. Te je noći čvrsto spavala, prvi put nakon niza godina. Ona tu vježbu još uvijek koristi kada god osjeti da se strah vraća i smatra da ga na taj način može lako prepoznati i otpustiti prije nego li je zgrabi. Tu smo vježbu dali mnogima sa sličnim problemom. Svi oni koji su je savjesno provodili, izvjestili su nas da su veoma zadovoljni rezultatom.

## Krivnja

Krivnja je još jedna paralizirajuća emocija. Veoma je česta i nije je se lako osloboditi jer osoba uglavnom nije svjesna njezina uzroka. Kao i kod straha, korijeni krivnje znaju biti duboki i sežu u rano djetinjstvo. Često su uzrok roditelji koji su djecu kažnjavali strože nego što je trebalo. U odjeljku o ritualima puberteta koji se odnosi na opraštanje i traženje oprostaja od roditelja, dan je postupak kojim se katkad uspijeva raspršiti teret krivnje, ako je na neki način povezan s roditeljima.

Krivnja može potjecati iz prošlog života, pa je prenijeta u ovaj. U tom slučaju može se ići unatrag da bi joj se ušlo u trag i suočilo se s njom, te zatražiti i primiti odriješene od uzvišenog lika ili od *visokog C*. Takvo nam otkriće može uvelike pomoći pri ustanovljavanju starih karmičkih dugova kojima se netko opteretio. Ako je tako, osoba može pitati da joj se pokaže kako ih najbolje odraditi u ovom životu.

Često je uzrok krivnji u svjesnom činu, a takva će krivnja osobu konačno natjerati da učini prvi korak ka njezinu ispravljanju. Može ići i dalje i voljno odlučiti da će izbjegavati ponavljanje te greške, tražeći u tome pomoć od *visokog C*. U takvu je slučaju krivnja odigrala svoju ulogu, jer da je nije bilo, osoba ne bi bila toliko svjesna svog negativnog postupka, da bi ga željela ispravljati.

Neki se ljudi osjećaju krivima ne zato što su sami nešto loše uradili, već su ih dugi natjerali da se iz nekog razloga tako osjećaju. Neki čak kažu da se osjećaju krivima što uopće žive, a takav je osjećaj, razumjeli smo, često u vezi s roditeljima i može ići unazad do trenutka rođenja, posebno ako je majka umrla za vrijeme poroda ili je u porodu postala invalid. Mnogi roditelji ne mogu shvatiti da čak i mala beba može pokupiti negativne osjećaje, posebno odbacivanje ili krivnju. I jedno i drugo izravan je napad na osjećaj sigurnosti, tako očajnički potreban djetetu koje tek ulazi u ovaj neobičan svijet, nekon što je devet mjeseci provelo u sigurnosti majčine utrobe.

Uzrok je osjećaju krivnje i razočaranje roditelja kada doznaju spol djeteta, vrlo česta reakcija koja najčešće i dalje prati život djeteta. Dijete osjeća da je njegovo rođenje greška i da je ono razočaralo roditelje. Osjećaj krivnje u takvim se slučajevima može ublažiti ako osoba pozove visoko C ili koji drugi uzvišeni lik kako bi se sjećanjem zajedno vratili do događaja koji ga je uzrokovao. Tada zamoli da mu se oprost ili da dobije odriješene za sebe ili roditelje. Zamišljena ritualna kupka nakon te vizualizacije, pospješit će osjećaj pročišćenja.

Ipak, nakon što se pronašao uzrok krivnje i prihvatilo opraštanje, nekim je ljudima teško osloboditi se njezina omotača, posebno ako su ga nosili dugo i ako je postao navikom. Za njih uvodimo vježbu koju smo nazvali „ronilačko odijelo“.

### *Ronilačko odijelo za otklanjanje krivnje*

Tu smo vježbu dobili radeći za čovjeka kojega je progonio nejasan, premda ne i manji, osjećaj krivnje. Pokušao je s najrazličitijim postupcima ne bi li ga se oslobodio, ali bezuspješno.

Na unutarnjem sam ga planu vidjela obučena u sjajno crno ronilačko odijelo koje me je podsjetilo na one koje nose daskaši. Prijanjalo je uz njega poput druge kože, ograničavajući njegovo kretanje i sprječavajući ga da slobodno diše. Čim se opustio, zamolila sam ga da se pogleda i kaže mi vidi li taj crni omotač oko svoga tijela. Uzbudjen, odgovorio mi je da ne samo da ga vidi, već ga i osjeća, a taj osjećaj savršeno odgovara onome kojega je imao sve vrijeme – ograničenost i zatvorenost.

Upitala sam ga bi li želio da mu se pokaže kako da ga odstrani, na što je od radosti poskočio. U osobađanju neželjena omotača vodila sam ga korak po korak. Pomagala sam mu u onim dijelovima koje nije mogao sam učiniti. Tako nije mogao odstraniti ronilačko odijelo odjednom, već ga je rezao komad po komad imenujući pri tom uzrok krivnje svakom dijelu. Kada je konačno uspio odstraniti cijelo odijelo, ispred nogu mu se našla hrpa crnih komadića.

Upitala sam ga na koji će način uništiti komadiće kako više nikada ne bi došao u napast da ih spoji i vrati na mjesto. Odmah mi je odgovorio da će hrpu politu kiselinom. Dok je to činio, upozorila sam ga da se pobrine da kiselina uništi svaki dijelić kako, ovako uzbudjen, ne bi što propustio. Potrudio se, i na koncu rekao da su svi komadići nestali, da za njima nije ostao čak ni trag. Upitala sam ga želi li se sada istuširati ili okupati kako bi oprao cijelo tijelo, tako dugo prekriveno ronilačkim odijelom. Odabrao je kupanje u oceanu kako bi slana voda ne samo očistila njegovo tijelo, nego ga i obodрила i osvježila. Potaknula sam ga da pliva, brčka se u vodi te trči unaokolo kako bi time iskazao svoju novostečenu slobodu. Uistinu se opustio i nestašno se igrao u vodi nakon čega sam mu predložila da trči gore-dolje po plaži i tijelo izloži suncu i zraku kako bi time još više utisnuo u sebe pomisao da je sada slobodan.

Nakon nekog vremena rekao mi je da se umorio. Dok se odmarao, preporučila sam mu da sljedeći tjedan dana svakodnevno provjerava nije li mu se vratio koji dio stare navike, a nakon toga jednom na tjedan. Upozorila sam ga da svaki trag ronilačkog odijela, ako ga primijeti, odmah odstrani, polije kiselinom, opere se u oceanu i provede neko vrijeme na zraku kao što je to upravo učinio u stanju sna na javi. Za to će mu, budući da je ronilačko odijelo već odstranjeno, biti potrebno samo nekoliko minuta.

Javio mi je poslije da katkad primijeti stvaranje novog omotača krivnje, ali ga se sam odmah rješava nakon što pronađe tome uzrok.

## Ljutnja

Ljutnja je jedan od najrazornijih osjećaja ne samo za onoga koji se treses poput lutke u njezinu zagrljaju, nego i za one koji su kobna meta njegova napada, čak i za slučajne promatrače.

Zatražili smo simbol koji će pomoći ljudima da se oslobode ljutnje, i dobili smo sliku osobe koja je progutala zmaja koji se, nezadovoljan što je zatvoren, prigodice izvija i bljuje vatru.

Ljutnju izravno izaziva kakva prepreka našoj volji ili želji pa najprije treba ispitati što je to što je najčešće izazivau nama, kako bismo mogli bolje razumjeti zašto je do nje došlo. Ako je kao navika preuzeta od roditelja, možemo je se osloboditi kada s njima kidamo veze. Kada je oružje kojim se služi osoba jake volje, tada to ponašanje treba sagledati u tom smislu, kako bi se volja ega mogla predati volji *visokog C*.

Potisnuta ljutnja još je razornija. Redovito je nesvjesna i može izbiti naglo, bez upozorenja. To je stanje često posljedica života s pretjerano strogim roditeljima koji nisu djetetu dopuštali da iskaže ljutnju, tako da ju je doslovno moralo progutati. Tada ljutnja može uzrokovati razne bolesti.



Katkad su pak roditelji suviše popustljivi i potpuno pogrešno iskazuju ljubav prema djetetu dopuštajući mu da se ljuti kada god njegove želje nisu ispunjene, zbog bojazni da bi ono imače moglo misliti da ga dovoljno ne vole. Kod ljutih ljudi često je to dijete veoma prisutno te ga oni sami trebaju disciplinirati ne odgovarajući način kako bi ispravili ono što su roditelji krivo učinili ili su propustili učiniti.

Nakon što je učinjeno sve da bi se ljutnja uklonila, poput samovoljnog odustajanja od vlastitih želja, preporučamo dvije različite vježbe kojima se može osloboditi sama jezgra ljutnje. U prvoj vježbi ljutnja se treba zamisliti kao razbiješnjeli zmaj koji živi u dotičnoj osobi. On je spreman bljuvati vatru kada se god netko bilo kako usprotivi njegovoj volji ili želji. Da bi se riješila te gnjevne životinje, vodimo osobu tako da je povraća. Čim se zmaj pojavi, treba mu zabosti koplje ili mač u srce, jednako kao što smo to činili sa zmajem koji simbolizira negativni arhetip majke. Lakše je, ipak, ubiti razbiješnjela zmaja ljutnje jer je to osobno čudovište, i utoliko je manje. Čim se čudovište ubije i njegova se lešina odstrani prema uputama *visokog C*, njegovo mjesto treba zauzeti mali, blaženi i nasmijani anđelčić ili koji drugi simbol koji će odabrati sama osoba. Anđelčić i taj digi novi simbol predstavljaju ovdje nov početak.

Ustanovili smo da ta tehnika ne djeluje na sve ljude. Zamolili smo da nam se za njih da neki drugi simbol. Pokazano nam je da su neki od njih ljutnju donijeli sa sobom iz nekog od prošlih života, ali na neobičan način. Bića koja u ovoj skupini predstavljaju ljutnju nisu zmajevi, već uglavnom životinje iz porodice mačaka: lavovi, tigrovi ili leopardi. Te životinje ne simboliziraju, poput zmaja, ljutnju koja proistječe iz neostvarene želje, već su povezani s preživljavanjem, odnosno s panikom, sa silovanjem, gubitkom života, opasnošću i s drugim teškim ili tragičnim događajima. Ta se ljutnja događa na instiktivnoj razini tako da njezine žrtve ne znaju o čemu se radi, bespomoćne u njezinu zagrljaju. U prošlom ih je životu možda napala divlja životinja. Oni su se toliko uplašili da su se u strahu poistovjetili sa životinjom koja ih je napala. Katkad su takvi ljudi bili kršćani koji su za zabavu drugima žrtvovani divljim životinjama u rimskim arenama. Pokazano nam je da ne samo da su životinje mučili glađu za te priredbe, već su ih i izazivali i ozljeđivali kako bi ih čim više razbjesnili. Tako izazvana energija bila je nasilna i nadmoćna. U publici je izazivala i snažno seksualno uzbuđenje jer su se sudionici tih igara poistovjećivali sa snažnom muškom energijom koja je svladavala slabije žrtve. Gomila je sadistički uživala promatrajući komadanje bespomoćnih žrtava. Tisuće se gledatelja otvorilo ka toj životinjskoj ljutnji. Budući da su reagirali na nju, sa sobom su je donijeli u kasnije živote, kao i oni čiji je posao bio da muče životinje kako bi izazvali njihov bijes.

Tako ti ljudi u sebi, umjesto simbola nagona domaćih životinja predstavljenih psom i mačkom, imaju divlje napadače, životinje s kojima su se nekad poistovjećivali.

Pokazano nam je da su se druge žrtve drukčije otvorile. Ti su ljudi bili toliko uplašeni i u takvoj fizičkoj i mentalnoj agoniji, da su pokušali pobjeći iz svog tijela i od bola koji im je nanesen, žudeći za brzom smrću koja im je bila draža od mučenja koje su proživljavali. Povukli su se iz tijela što su više mogli, pokušavajući ubrzati smrt i pobjeći od straha i bola. Stvorili su prazan prostor u koji su izlila ljutnju bijesne životinje prouzročivši tako neobičnu vrstu životinjske opsjednutosti. Da su pozvali Božju snagu u tim životinjama, mogli su biti pošteđeni, poput biblijskih likova Danijela i Abed Nega. Da su pozvali Krista ili Jahvu, pomoglo bi im da se dovoljno odvoje da ne osjete bol ili strah, a opet bi ostali dovoljno vezani dok smrt ne bi prirodno nastupila. Kako bi pomogli tim ljudima, rečeno nam je da tu životinju ljutnje izmamimo pozivajući se na Božju snagu u životinji. To ju je smirilo i izvuklo pokunjenu i poslušnu svojoj višoj volji.

Susreli smo se i s ljudima koje su u djetinjstvu napale životinje, obično pas. Zbog šoka i straha doživljena u tom naglom napadu, nastojali su pobjeći iz tijela, što je omogućilo psu da ga zauzme. U takvim se slučajevima preporuča odvesti osobu do stvarnog događaja u pratnji

njegova *visokog C* ili uzvišena lika kako bi mu pomogao, utješio ga i iscjelio staru traumu. Osobu se zamoli da razgovara s Božjom snagom u životinji i uputi je da iziđe iz nje.

Pokazano nam je također da i djeca koja se vode u cirkus ili u zoološki vrt kada su još uvijek premlada za to, mogu biti obuzeta pogledom na kakvu ljutu životinju u kavezu, i njihova tijela na sličan način zauzeta.

Kada god nam se pokaže nova metoda, uvijek je dajemo svima koji imaju isti problem i koji su spremni otpustiti ga. Često nam u istom tjednu dođe i po nekoliko ljudi sa sličnim problemom.

## **Ljubomora i zavist**

Te su dvije negativne emocije slične i ljudi ih često miješaju, ali se one jasno razlikuju. Obje proizlaze iz pohlepe i sebičnosti, a povezane su željama i vezanostima.

Ljubomora se javlja kada smo suočeni s mogućnošću da nem netko uzme nešto ili nekoga do čega ili do koga nam je jako stalo. Tada pokušavamo sačuvati ono što smatramo svojim vlasništvom, mrzeći onoga koji prijeti da nam to uzme. Zavist se pak rađa iz požude, mameći nas da uzmemo nešto za čim žudimo, a što pripada nekome drugome. Te su dvije emocionalne reakcije usko povezane – dok jedan ljubomorno čuva svoje vlasništvo, drugi mu na njemu zavidi.

Pohlepa, koja im je zajednička, jedna je od najograničavajućih emocija. Priječi prirodni tik na svim razinama – na razini tijela, uma, emocija i duše, a utječe i na one koji žive u blizini pohlepne osobe. Pohlepan biti znači držati se čvrsto za nešto, umjesto da to otpustimo i slijedimo osnovni ritam života.

Kada se želimo suočiti s tim negativnim emocijama, najprije trebamo odrediti što ih u nama izaziva i da li su one rezultat karakterne slabosti, nekih događaja ili iskustva iz djetinjstva. U nekih su ljudi posljedica nesigurnosti i očajničke potrebe da se drže osoba ili predmeta od kojih traže zaštitu i utjehu, umjesto da sigurnost traže od *visokog C*.

Ako je o tome riječ, može se upotrijebiti vježba *osmice* tako da je u jednom krugu osoba, a u drugom simbol koji predstavlja ono što je mami tjerajući je da se toga tako čvrsto drži, u strahu da će joj to biti oduzeto. Ta će vježba smanjiti stisak, i tada se osobu može voditi kako bi otpustila svoju „štaku“ i ostvarila kontakt s *visokim C*.

Simboli koji predstavljaju zavist, pohlepu i ljubomoru, jednako se tako mogu predati personifikaciji *visokog C*, uništiti spaljivanjem na baklji ili u vječnom plamenu.

### *Crv u jabuci*

Budući da emocije zavisti i ljubomore stvaraju ozbiljne probleme tako velikom broju ljudi, u jednoj smo radnoj sesiji moja kći i ja zamolile da nam se pokaže simbol koji će im pomoći da ih se riješe.

Iznenadila sam se ugledavši lijepu i sjajnu crvenu jabuku koja je izgledala zdrava i zrela. Dobila sam uputu da se ne dam zavesti njezinim vanjskim izgledom i da pogledam u njezinu unutrašnjost. Zaprepačila sam se vidjevši da se crv ukopao duboko u njoj i pojeo sve na putu do jezgre, svevši je na praznu ljusku. Shvatile smo da ljubomora i zavist, poput crva, duboko ruju po nečijem srcu dok i ono ne postane prazno i šuplje poput ove jabuke.

Tada sam vidjela veliko i napuhano crveno srce koje je izgledalo poput onih koja se nađu na čestitkama za Valentinovo. Pokazano mi je da takvo srce, kao simbol za svoje srce, trebaju vizualizirati osobe koje se žele riješiti tih negativnih emocija. Tada im se može pomoći da ga prerežu ili otvore nekim instrumentom za koji im se pokaže da ga trebaju upotrijebiti. Crva trebaju izvaditi i uništiti ga na način koji same odaberu.

Osoba sada treba izabrati simbole za ljubav i velikodušnost, kojima će nadomjestiti crva. Ti se simboli razlikuju od osobe do osobe, varirajući od višnje i jagode do kupina, anđela, lopoča i svjetlosti. Važno je pritom da osoba ne preuzima tuđe simbole, već da otkrije simbol koji za nju ima najviše značenja. Kada se pronade, simbol se može koristiti kao svakodnevna vizualizacija kojom se u podsvjesni um utiskuje nova poruka ljubavi koja će nadomjestiti stari osjećaj zavisti i ljubomore.

## **Pohlepa**

Većina negativnih emocija potječe od pohlepe čija je bit vezanost za želje ega, a izražava se sa „ja“ i „moje“. Pohlepa također prisvaja mjesto *visokog C* jer pruža privid sigurnosti u opipljivim predmetima. Kako oni nisu trajni, nikad nas do kraja ne mogu zadovoljiti ili ispuniti, već uzrokuju nesigurnost zbog koje se zapravo na njih i oslanjamo.

Budući da je pohlepa osnova najnegativnijih emocija i zbog toga uzrokuje pojedinačne i svjetske probleme, shvatili smo da ju je i najteže odstraniti. Dobili smo mnoge tehnike kojima se može oslabiti njezin utjecaj. Budući da je često duboko ukopana u samu strukturu određene osobe, potrebno ju je napasti sa svih strana. Neke su od tih tehnika spomenute na odgovarajućim mjestima u knjizi. Bio nam je potreban sveobuhvatniji simbol, poput simbola za ljutnju i strah, pa smo ga zatražili za vrijeme jedne sesije.

Pokazana nam je groteskna glava s golemim razjapljenim ustima. Oko vrata su se, kao iz nekog koluta, sa svih strana pružale gramzljive ruke. Nije bilo tijela, samo je nešto nalik na trakavicu bilo spojeno s glavom i vodilo je prema dolje, u spremište podsvijesti.

Pokazano nam je da, poput trakavice, pohlepa živi u svom domaćinu i guta sve što stigne, ali se domaćin nikako ne može zasititi, uvijek gladno tražeći još. Tako se stvara začarani krug koji se mora prekinuti želi li se domaćin osloboditi te negativne napasti. Glava trakavice i spremište moraju se odrezati i uništiti vatrom ili kako drukčije, prema uputama *visokog C*. Prostor koji su zauzimali u osobi treba se ispuniti svjetlošću ili nekim drugim nadomjestkom, u skladu s uputama *visokog C*, kako se te negativne napasti više ne bi pojavile. Treba pažljivo pregledati spremište i ustanoviti što to u nekome uzrokuje pohlepu, da bi se ta osoba svjesno mogla osloboditi njezine vlasti.

## **Slike za podučavanje**

U mnogim godinama ovoga rada sakupili smo veliku zbirku „slike za podučavanje“. Ovdje ću navesti neke od njih jer ih svi mogu koristiti zbog njihove prihvatljivosti. Često ćemo vidjeti sliku ili prizor koji podsjeća na kazališnu predstavu, da bi nam se nešto pokazalo ili da bismo dobili uvid u stanje ili osnovni problem koji se tiče nas ili onoga za koga radimo. Poslije otkrijemo da se takve slike mogu upotrijebiti i za druge osobe sa sličnim problemima. Tako problem jednog čovjeka može pomoći drugima vežući ih sve u nevidljivo partnerstvo davanja i primanja.

Katkad je dovoljno da nam se pokaže jedna od tih slika kako bi osoba dobila određenu spoznaju koja će joj omogućiti da promijeni svoje djelovanje i u skladu s time svoju situaciju. Kada nam se pokaže što učiniti kako bismo promijenili sebe ili svoje stavove, uvijek imamo izbor – nastaviti starim obrascem ili ga sami promijeniti.

### *Rastezljiv metar i zmija*

Kada sam se počela baviti ovim radom, postala sam svjesna da će mi moj svjesni um često stati na put, pa sam upitala što bih trebala učiniti da to spriječim. Odmah sam sa svoje desne strane vidjela rastezljiv metar s oprugom, koji je simbolizirao moj um koji je uvijek sve mjerio. Rečeno mi je da izvučem metar van što više mogu i onda ga naglo otpustim tako da uz oštar zvuk uskoči u svoju kutiju. To je za mene postala uvodna vježba prije uspostavljanja kontakta sa svojim podsvjesnim umom. Djelovala je tako dobro da smo je davali i drugima sa sličnim problemima.

Poslije sam shvatila da ne samo da mi je um stvarao probleme u ovom radu, već bi se i moje emocije često uplele i zaustavile tok slika ili podučavanja. Ponovno sam zamolila da mi se pokaže što učiniti da se one privremeno umire. Ovaj sam put vidjela stablo s čije je grane visjela zmija s glavom prema zemlji. Zmije je bila simbol za moje emocije pa sam dobila upute da je nježno savijam u spiralu duž grane stabla dok joj se rep ne nađe u ustima, čime ću je potpuno obuzdati. Radeći tako, shvatila sam da sam dobila savršenu sliku jer je stablo simboliziralo bezlično sebstvo sa zmijom koja je sigurno bila savijena u njegovim granama tako da se moje emocije više ne mogu uplitati i zaustaviti tok slika koji sam sada mogla vrednovati bez toga osobnog sudjelovanja.

### *Kvrgava ograda od borovine*

Za vrijeme jedne sesije dobila sam unutarnju sliku visoke ograde napravljene od kvrgave borovine. Sa svake je strane ograde bila po jedna sova mudra izgleda. Jedna me od njih podsjećala na metodističkog svećenika, s kojim sam radila, a druga na psihologa koja je također radio sa mnom. Sove se međusobno nisu mogle vidjeti zbog visoke ograde koja ih je odvajala, ali sam shvatila da će se moći vidjeti kroz jednu malu rupu ako se izbacij jedna od kvrga u ogradi u razini njihovih glava. Pokazano mi je da ta rupa simbolizira ovaj rad u kojem svećenik može vidjeti i psihološku stranu, a psiholog duhovnu, umjesto da se usmjere jedino na svoje gledište.

### *„Saloonska“ vrata*

Slično tome, postoji i slika „saloonskih“ vrata između istočnih i zapadnih filozofa. Takva vrata simboliziraju ovaj način rada, koji je sinteza dviju filozofija. Tim se radom oni koji su svojim stavovima i uvjerenjima ponajprije zapadnjaci, izlažu istočnjačkim metodama i obratno, kako bi se na kraju možda susreli i shvatili da ih mnogo toga spaja.

### *Dva sata*

Moja prijateljica i ja radile smo s bračnim parom, ona sa ženom, a ja sa mužem. Njihov je problem bio u tome što su katkad bili savršeno usklađeni jedan s drugim, a potom bi se ponovo našli u raskoraku. Bilo im je jako stalo da nauče kako da sve vrijeme budu u ravnoteži. Čini se da je to želja mnogih, pa smo zamolile da nam se pokaže nešto što bi im u tome moglo pomoći.

Ugledale smo dva sata slična onima s klatnima koja se njišu s jedne na drugu stranu, a nalaze se u staklenim kutijama. Klatna su se na našoj slici njihala s jedna na drugu stranu u istom ritmu, ali smo postupno uočile jedva primjetnu promjenu – jedno se klatno počelo kretati brže od drugoga. Nakon kraćeg vremena ta je razlika postajala sve očitijom, dok se svaki sat nije počeo kretati svojim ritmom. To nije dugo trajalo, i ubrzo smo primijetile da su se klatna ponovno počela kretati usklađenijim ritmom dok nisu postala savršeno usklađena.

Time nam je pokazano da ne postoje dva potpuno jednaka čovjeka i da je nemoguće i nestvarno očekivati da oni uvijek budu u savršenu skladu. Nije ni preporučljivo da jedan od partnera prisiljava drugoga da poprimi njegov ritam ili da pokuša postići ritam svoga partnera. U oba će slučaja jedan drugoga prisiliti na izdaju vlastite osobnosti. Jedino ako oboje prepuste svoju volu volji *visokog C*, svaki će od njih naći svoj vlastiti ritam i prihvatit će raskorak među njima kada do toga dođe, te tako zaštititi osobnost onoga drugoga.

### *Dvije zmije*

Ženi koja je dulje vrijeme bila udana za čovjeka s kojim se baš nije slagala, pokazana je slika dviju zmija koje su se svijale po zemlji. Najprije je pomislila da se pare, ali se iznenadila kada je shvatila da u zagrljaju jedna od zmija postupno gubi svoju kožu. Poslije je pročitala da zmije uistinu tako pomažu jedna drugoj da se riješe stare i uske kože kada je prerastu. Shvatila je da će sukobi između nje i njezina muža jednako tako završiti ako se uspiju opustiti i dopustiti da se to dogodi.

### *Tulipan i krizantema*

Jednom dok smo radili za drugi jedan par, pokazano nam je da se svaki od partnera može usporediti s biljkom. Jedan je bio poput tulipana, drugi poput krizanteme. Shvatili smo da duboko u sebi svi mi nosimo istinski obrazac i zametak osobe u koju bismo se željeli razviti. Ipak, ti se unutarnji potencijali često ne razvijaju slobodno i normalno. Tu su uključeni različiti činioci: svaku biljku treba posaditi u odgovarajuću vrstu tla, na osjenčanu ili sunčanu stranu, ili pak na djelomično osvjetljenu, i svaka ima posebne, vlastite zahtjeve u vezi s vodom, htanom i gnojivom. Poput biljaka, i ljudi cvjetaju kada se udovoljava svim tim zahtjevima, ali se u većini slučajeva trebaju napraviti neke prilagodbe. U slučaju para za koji smo radili, dva su partnera očito imala potpuno različite potrebe pa su se morali prilagoditi jedno drugome ako su željeli da im brak bude uspješan.

### *Pas i mačka*

Na početku našega zajedničkoga rada, moja prijateljica i ja radile smo s jednim bračnim parom, ona sa ženom, ja s mužem. Muž je bio toliko puvučen da nisam znala kako mu pomoći da se otvori bar toliko da mi može reći što ga muči. Radeći zajedno s prijateljicom, zamolila sam da mi se pokaže nešto što će mi pomoći u radu s njim.

Odmah je na mom unutarnjem planu bljesnula slika širokog brzog potoka. Vidjela sam deblo koje je palo preko njega i napravilo most na sredini kojega se zgurila mačka, očito užasnuta pri pogledu na vodu koja je brzo protjecala odmah ispod nje. Bila je previše prestrašena da bi mogla prijeći put po deblu do druge obale, ali se jednako tako bojala vratiti natrag odakle je došla. Bila je kao sljepljena za to deblo, oduzeta od straha nije se usudila ni pomaknuti. Tada sam ugledala bučnog koker španijela kako skače u potok i pliva prema deblu, prskajući oko sebe vodom dok joj se približavao. Mačka se zbog toga još više ukočila, stižući se očajnički uza svoj nesiguran oslonac.

Shvatila sam da je to bila savršena slika toga para i njihova pristupa životu. Ona je bila tip žene-psića, koje su otvorene, srdačne, iskazuju svoje osjećaje i lako se probijaju kroz život, dok je njezin muž bio tipičan primjer muškarca mačke, zatvoren i previše uplašen da bi ušao u bujicu života. Tada smo shvatile da se ta metafora može primijeniti na mnoge ljude, i otada uvijek pokušavamo odrediti koji su ljudi više poput pasa, a koji poput mačaka. Vidjeli smo da to uvelike olakšava rad s njima.

Ubrzo nakon toga, jedna je od mojih mačaka svojim postupkom to podrobnije objasnila. Odlutala je od kuće u brda, vjerojatno toliko uplašena nepoznatim vanjskim svijetom da se bojala vratiti, čak se bojala i jesti, ne dopuštajući nikom od nas da joj se približi. Nekoliko smo je dana strpljivo mamili natrag zdjelom hrane koju sam najprije stavila dalje od kuće, približavajući je svakog dana sve više, dok nije došla jesti na stražnja vrata. Konačno sam je mogla uhvatiti i podignuti. Najprije se u strahu htjela boriti, ali sam je nekoliko puta pomilovala iza uha pa se opustila i ponovno prihvatila svoj dom.

Kada se radi s posebno zatvorenim ljudima, sve treba činiti postupno, ponuditi tek malo pomoći i ohrabrenja, dok se ne zadobije njihovo povjerenje, i ne smanje njihovi strahovi.

Podjela ljudi na pse i mačke pomaže i u svakodnevnom životu jer se susrećemo s raznim tipovima ljudi, pa je to način da brže odlučimo kako se prema njima ponašati. Ljudima nalik na mačke treba pristupati blago i polako, a oni sami vole učiniti prvi korak. Ne smije ih se zasuti pažnjom i izljevima osjećaja ili nečim iznenaditi. Ljude pak nalik na pse možete zagrliti, oni će često sami učiniti prvi korak jer kao što vole iskazivati osjećaje, vole ih i primati.

Prirodno, osoba je u većem skladu sama sa sobom ako može održavati ravnotežu između tih dvaju ekstrema, ovisno o onima s kojima dolazi u doticaj. Imali smo nekoliko sijamskih mačaka, koje imaju dosta psećih karakteristika. One time simboliziraju srednji put, znači ni odviše ekstrovertne, ni prekomjerno introvertne.

### *Tri planine*

Dok smo jednom radili, imala sam unutarnje iskustvo kojim mi je pokazano izmjenjivanje dviju funkcija – intelekta i emocija. Bila sam svjesna da na unutarnjem planu skačem naprijed i nazad između dvije velike planine. Kad sam skočila na jednu, vidjela sam da se sastoji od tvrdih i oštih stijena i oštrog kamenja na koje sam se mogla porezati da sam tu ostala predugo, pa sam zato brzo skočila natrag na drugu planinu. Otkrila sam da je prekrivena dubokim snijegom u koji sam mogla potonuti i u njemu se ugušiti da sam tu predugo ostala. Stoga sam poskočila natrag na planinu s ostrim kamenjem pa ponovno na onu sa snijegom, i tako naprijed i nazad s jedne na drugu. Jako sam se umorila i zamolila sam za značenje tog iskustva. Pokazano mi je da stjenovita planina simbolizira intelekt, a ona prekrivena snijegom emocije, i da se ta dva načina suočavanja situacija izmjenjuju u meni.

Tada mi je pokazano da pogledam između tih dviju planina. Iznenadila sam se kad sam opazila i treću planinu, i ne pomišljajući da bi se ona tu mogla nalaziti. Nije bila tako visoka kao druge dvije i kada sam upitala što ona simbolizira, primila sam odgovor da predstavlja stanje znanja – niti samo osjećanje niti samo mišljenje, već ono stanje u kojem su oboje zajedno djelatni. Pokazano mi je također da se treća planina sastoji od mrtvih tijela želja koje sam otpustila, želja da se neke stvari dogode a druge ne dogode. Kad sam je pažljivije pogledala, podsjetila me je na koraljni greben koji se sastoji od kostura sitnih morskih bića. Ta je planina bila prekrasne zelene boje, išarana stotinama lijepih malih šumskih cvjetova. Čim sam odlučila spustiti se na nju, umjesto da skačem na druge dvije, otkrila sam da sve više raste, kako ja otpuštam svoje želje. Vidjela sam da na kraju može doseći do sunca koje je u našem radu simbol Božje snage, i da se tada može spojiti s njim u jedno i osloboditi nas stalnog privlačenja para suprotnosti koji nas lancima drže vezane za zemlju.

### *Ljudski pas na uzici*

Jedna moja prijateljica koja živi daleko, nazove me s vremena na vrijeme tražeći pomoć kada je nešto muči. Tako mi je jednom rekla da joj je nekoliko tjedana prije šef obećao puno

zanimljiviji posao u velikoj organizaciji u kojoj su oboje radili. Nije joj to više spominjao pa je nekoliko puta nazvala njegov ured kako bi provjerila što se događa jer ju je stalna neizvjesnost činila nezadovoljnom. Nije odgovorio na njezine pozive, a to ju je još više oneraspoložilo. Zato je pitala da li bismo mogli provjeriti što bi još mogla učiniti.

Za vrijeme sesije u kojoj smo radili za druge, na unutarnjem sam planu vidjela svoju prijateljicu i primijetila sam da u jednoj ruci drži nešto poput uzice za pse, koju je nestrpljivo povlačila. Pogledala sam kuda ta uzica vodi i na njezinu sam kraju vidjela čovjeka umjesto psa. Kada je god povukla uzicu, njegova bi se pozornost odvratila od onoga što je radio, i vidjela sam da postaje živčan i ljut. Tada mi je pokazano da ona mora ispustiti tu zamišljenu uzicu i predati je svom *visokom C*, otpustiti je potpuno i zamoliti da joj se pokaže što treba učiniti nakon toga. Tako je činila svakog dana i onda nam je javila da ju je taj čovjek pozvao i prijateljski joj se ispričao zbog zakašnjenja, rekavši da je sada spreman razgovarati s njom o svom prijedlogu.

Dani su nam mnogi drugi simboli i slike tijekom niza godina ovakva našega rada, a stalno otkrivamo nove, kako nam se javljaju novi ljudi. Opisala sam primjere za specifične potrebe i probleme kako bih ukazala na put onima koje zanima ovaj rad i koji će doći do daljnjih otkrića. Ponovno ističem da simboli sami po sebi nisu čarobni štapići, već oruđe koje se treba upotrebljavati svakodnevno i disciplinirano kako bi se u nesvjesni um utisnula potreba za novim obrascima misli, osjećaja i ponašanja.

### *Jin – Jang*

Drevni kineski simbol jin-jang može mnogo pomoći pri uravnoteživanju muškog i ženskog aspekta u osobama oba spola. Osoba koja će ga koristiti upućuje se da zamisli ili vizualizira kako stoji na tom simbolu koji je nacrtan na zemlji. Lijeva noga treba biti iznad bijele točke na tamnoj strani, a desna noga na tamnoj točki na svijetloj strani. Treba se koncentrirati na traženje ravnoteže između to dvoje u sebi.

## ZAKLJUČAK

---

U ovoj sam knjizi podijelila s čitateljima dio učenja, tehnika i simbola koje sam dobivala tijekom niza godina. Vrlo brzo nakon što sam počela pisati, shvatila sam da ima previše materijala za jednu knjigu. Stoga je svaki problem ili aspekt tek dodirnut i pritom je uključen najmanji broj slučajeva.

Ovaj rad nije okoštalo učenje, već se neprestano razvija i širi, kako ga koristi više ljudi koji su odlučili pogledati u sebe da bi od *visokog C* potražili odgovor na svoja pitanja. Čak i dok ovo pišem, otkrivaju se nove spoznaje, simboli i tehnike. Nadam se da su osnovni koraci opisani u knjizi dovoljno jasni onima koje to zanima, jer samo će im osobni rad s raznim tehnikama dati istinsku sliku o tome kako djeluju u svakodnevnom životu.

Tek kada sam počela pisati knjigu, shvatila sam da postoje jasno definirani koraci i jasan obrazac koji se može slijediti i prilagoditi potrebama svake osobe.

Slijed koraka može se mijenjati od osobe do osobe, i to će obično pokazati njezini snovi. Ako se *unutarnje dijete* pojavi u snu prije *unutarnjeg neprijatelja*, sesija će teći tim redoslijedom. Dogodi li se suprotno, tomu se treba prilagoditi.

Osobama koje su imale posebno negativne roditelje, treba dati vježbu *stabla* kojom će se povezati s *kozmičkim roditeljima* prije nego što pokušaju prekinuti veze s roditeljima.

Važno je stalno koristiti *trokut* kako bi se osoba mogla u svakom trenutku savjetovati s *visokim C*. Ako se osoba drži tog pravila, dobit će upute za ispravan slijed rada.

Iskreno se nadam da će svi oni koji su knjigu do kraja pročitali i žele sami isprobati ovu metodu, osjetiti ispunjenje koje sam osjetila i ja, i ostali koji su se koristili i koriste se njome.

Sretna sam što sam toliko toga podijelila s čitateljima i nadam se da će se ova metoda sada moći upotrijebiti kako bi pomogla čim većem broju ljudi. Prepuštam to u ruke *visokog C* odakle je sve i poteklo, i nadam se da će svi oni koji je žele koristiti, shvatiti da je riječ o trajnoj pustolovini prema unutra.



## KAZALO

---

<i>Predgovor</i>	4
<i>Uvod</i>	5
1. Metoda rada	7
2. Bit rada	9
3. Priprema za prvu unutarnju sesiju	13
4. Prva sesija: Ritual puberteta – Kidanje veza s jednim roditeljem	18
5. Rad s negativnim roditeljskim arhetipovima	24
6. Pozitivne i negativne roditeljske osobine	26
7. Povezivanje s unutarnjim kozmičkim roditeljima	30
8. Unutarnje dijete	34
9. Animus i anima: muški i ženski aspekt u ženi i muškarcu	40
10. Kidanje ostalih vrsta veza	44
11. Oslobađanje od negativnih sila	49
12. Unutarnji neprijatelj	52
13. Unutarnja kuća	55
14. Mandala	57
15. Snovi	62
16. Hodnik s vratima	68
17. Smrt i ritual smrti	70
18. Simboli	76
<i>Simboli koji se koriste za negativne emocije</i>	85
<i>Zaključak</i>	96
<i>Kazalo</i>	97