

Dragi
UNIVERZUME



NASLOV ORIGINALA:

Sarah Prout

Dear Universe: *200 Mini-Meditations for Instant Manifestations*

Copyright © 2019 by Sarah Prout

Illustrations copyright © 2019 by Houghton Mifflin Harcourt Publishing

Za izdanje na srpskom jeziku © Publik praktikum 2020

ZA IZDAVAČA:

Marko Sabovljević

GLAVNI I ODGOVORNI UREDNIK:

Marina Sabovljević

UREDNIK IZDANJA:

Milica Simić

PREVOD:

Mirjana Kefer

LEKTURA I KOREKTURA:

Maja Banjac Kesić

DIZAJN KORICE:

Siniša Subotić

ŠTAMPA:

Alpha print, Zemun

TIRAŽ:

1000

IZDAVAČ:

Publik praktikum

Dobrovoljačka 10/I, Zemun

office@publikpraktikum.rs

011/4202 544; 011/4202 545

Sva prava su zadržana. Nijedan deo ove knjige ne sme se kopirati ni prenositi u bilo kom obliku ili bilo kojim sredstvima, elektronskim ili mehaničkim, uključujući fotokopiranje, snimanje ili bilo koji sistem za skladištenje i pretraživanje informacija, bez pismenog odobrenja izdavača.

Dragi
UNIVERZUME

200 mini-meditacija
za trenutne manifestacije

SARA PRAUT

HARMON**IA**NIJA



**Za ljubav mog života,
Šona Patrika Simpsona**

The background is a deep purple with a mottled, textured appearance. It is covered with numerous small, white, star-like speckles of varying sizes, giving it a cosmic or night sky feel. The word 'Sadržaj' is centered in a white, elegant script font.

Sadržaj

9 Deo 1 KAKO JE POČEO MOJ RAZGOVOR SA UNIVERZUMOM	151 Deo 3 100 MINI-MEDI- TACIJA ZA PRIHVATA- NJE LJUBAVI
11 Prvi nagoveštaji	
14 Prigriliti ljubav a ne strah	
16 Odgovor na sveti poziv	
18 Pronalaženje jedinstva	267 Deo 4 ODRŽAVANJE MOMENTUMA NA- DAHNUĆA
19 Život na molitvi	
20 Sve je energija	268 Deset osnovnih eleme- nata manifestacije koje treba upamtiti
22 Božanski plan	273 Podsticanje suštine vizua- lizacije
25 Deo 2 100 MINI-MEDI- TACIJA ZA PREVAZILA- ŽENJE STRAHA	275 Kako da kreirate svoju mapu želja
	276 Osmislite svoj sveti prostor
	278 Svakodnevni rituali za po- vezivanje
	279 Podelite svoje „dragi uni- verzume“ trenutke
	280 Zahvalnice
	282 Izvori





Deo 1

KAKO JE
POČEO MOJ
RAZGOVOR SA
UNIVERZUMOM

„Intuicija je duhovna
spособnost koja ne
objašnjava, ona samo
pokazuje put.“



Florens Skovel Šin

PRVI NAGOVEŠTAJI



Intuitivno sam osetila da je kucnuo čas da odem. Bio je 31. decembar 2008. Upravo sam bila napunila dvadeset devet godina i predstojao mi je još jedan nezanimljiv i dosadan doček Nove godine. Deca su spavala, a muž i ja smo gledali film uz koji smo nameravali zajedno da je dočekamo. Maks je sedeo u svojoj „muškoj stolici“ koju su mu roditelji poklonili za četrdeseti rođendan. Ja sam sedela na sofi presvučenoj veštačkom crvenom kožom na drugom kraju sobe. Uglavnom je bilo najsigurnije da se svako nalazi u svom uglu prostorije.

Film je bio blagi užas. Čak se ne sećam ni naslova. Sećam se samo da je muž mene krivio za loš izbor i da se naljutio što se nije bolje zabavljao. Nije mu mnogo trebalo da se naljuti. Tokom deset godina naše veze, nismo otkrili kako da budemo zajedno i kako jedno drugom da pomognemo da se oseća celovito i dragoceno. Ponekad, kada bih podigla glas i zauzela se za svoje potrebe, to bi eskaliralo u nasilje. Prvi put se dogodilo kada sam bila u četvrtom mesecu trudnoće sa sinom. Gurnuo me je na držač peškira u kupatilu. Hladni metal mi se zario u kičmu dok sam štitila stomak od snažnog nasrtaja stisnute pesnice.

Između dvadesete i tridesete godine, bila sam strašno usamljena. Izolovao me je stid koji je bio posledica nasilne veze. Ostala sam samo zato što sam mislila da će se promeniti. Maks je (to očigledno nije njegovo pravo ime) često obećavao da će „biti bolji“ posle naših žestokih i vatrenih razmirica. Ponekad je moć

prelazila s njega na mene i obrnuto brže od promena vremena u Melburnu, Australija – gde smo u to vreme živeli. Često se kaže da Melburn doživi četiri godišnja doba u jednom danu, što je savršen način da se opiše moj brak sa Maksom. Imala sam moć kada se on kajao što je planuo i obrnuto. Bio je to toksični krug praštanja i zaboravljanja – kao da smo bili zarobljeni u nekakvom lavirintu. Nijedno od nas nije bilo u stanju da izađe na kraj sa svojim emocijama i upravlja svojom energijom.

Pomenuti doček Nove godine ne samo da je izazvao bes, bila je to savršena oluja za rađanje ideje o promeni. Pošto je Maks otišao u krevet loše volje, obukla sam laganu belu haljinu. Stavila sam *ajpod* u džep i izašla u baštu da gledam vatromet u ponoć.

Sećam se hladnoće stepenica koje su gledale na kumkvat drvo u stražnjem dvorištu, na koje sam sela. U daljini sam čula ljude kako se smeju i otvaraju boce šampanjca. Muzika je bila glasna, i povremeno bi eksplodirao vatromet. Bila sam tako sama, izolovana, niko me nije video niti voleo.

Stavila sam slušalice u nameri da slušam klasičnu muziku. Čula sam ljude kako odbrojavaju dok se ponoć približavala. Zaplakala sam. Suze su mi pekle lice kotrljajući se niz obraze. U tom trenutku sam se otreznila, kao da sam slučajno progutala kockicu leda. Podigla sam pogled ka nebu i zamolila Univerzum:

Dragi Univerzume,

Molim te, odagnaj ovaj bol. Ne želim više ni jednu jedinu godinu da budem usamljena. Pomozi mi da pronađem način da promenim svoj život. Pomozi mi da odem odavde. Pošalji mi nadahnutu ideju.

U to vreme nisam imala novca, nisam mogla da se pohvalim naročitim samopouzdanjem i nisam imala pojma kako da ostavim za sobom desetogodišnji brak i dvoje male dece i krenem iz početka. Nisam znala da će taj trenutak bola biti tako moćan

katalizator i da će podstaći moju želju za promenom. Kada su stvari suviše bolne, primorani ste da osmisлите novi plan delovanja. Međutim, nikada nije lako samo otići. Osoba koja je zarobljena u nasilnoj vezi u proseku odlazi sedam puta pre nego što zauvek ode. Svaki pokušaj izlaska iz takve situacije predstavlja krajnje nesigurno i nestabilno razdoblje.

Pokušala sam da odem bar devet puta. Kada sam konačno skupila hrabrost da ostavim Maksa, otišla sam sa preko 30.000 dolara duga, dva kofera i srcem punim nade za svetliju budućnost. Ali moram vam reći da je to bio veliki izazov! Bilo je dana kada nisam znala kako ću prehraniti decu, jer ček od socijalne pomoći nije pokrивao ni najosnovnije potrebe. Međutim, novopronađena sloboda bila je neverovatno oslobađajuća. Prvi put od kada sam odrasla, bila sam spokojna.

Da ste mi tada rekli – u tom trenutku mog života – da ću deset godina kasnije živeti u Las Vegasu sa svojom srodnom dušom, četvoro dece i tri psa, i voditi posao koji donosi sedmocifrenu zaradu i da ću učiti ljude širom sveta kako da ispoljavaju svoje želje, rekla bih vam da ste pošandrcali!

U tome je neverovatna lepota naših života – bol postaje portal kada ste spremni da se poigrate energijom Univerzuma i kada ste spremni da manifestujete svoju moć.

PRIGRLITI LJUBAV A NE STRAH

Mi smo osećajna bića. To znači da smo skloni tome da emocionalno osećamo stvari. Trenuci u životu koji pozivaju na transformaciju zasnivaju se na delovanju koje je posledica toga kako se osećamo. Zapravo, najviše nas motiviše da nešto uradimo (bilo šta zapravo) to što nas intuicija ili razboritost navedu da izvedemo zaključak i delujemo na osnovu njega. Takođe nastojimo da pripišemo značenje stvarima oslanjajući se na vlastito životno iskustvo, bilo da na njega gledamo kroz čašu roze boje ili smatrajući da je čaša napola prazna.



Konačno, bilo da svest o svojim emocijama nazivate osećanje, intuicija, empatija, samoostvarenje, ili svesnost – mi smo provodnici za njeno ostvarivanje. Postoje stotine tipova emocija i osećanja i stotine reči/etiketa za njih, koje su u međusobnoj vezi sa različitim stvarima koje nam se događaju u životu. Taj spektar obuhvata sve, od ushićenja do razorenosti. Međutim, sve se svodi na to da u svakom trenutku izaberemo da li ćemo usvojiti skup stavova o odvojenosti i nepovezanosti (koji se zasnivaju na strahu), ili jedinstva i zajedništva (koji se zasnivaju na ljubavi). Jednostavnije rečeno, ili znate da posedujete moć da usmeravate svoja osećanja i manifestujete novu stvarnost, ili ste to zaboravili i podležete strahu. Strah vas odvaja od vašeg beskonačnog potencijala. To pomalo liči na prekid internet veze. Preseče traku i onda vas stalno iznova poziva da se pridružite zabavi. To je neprekidni ples.

Važno je upamtiti da nećete uvek izabrati ljubav. To je nemoguće, jer strah, pa čak i negativnost, mogu da posluže svrsi i pomognu vam u učenju i razvoju. Sposobnost da emocionalno

sarađujete sa nimalo poželjnim razdobljima u svom životu predstavlja neverovatnu, neiskorišćenu ljudsku supermoć. Ako ne zaboravimo da možemo upravljati tom energijom i ako verujemo da je sve to deo plana, stvaranja predivne priče, onda nam najniže tačke u našem životu neće pasti tako teško i nećemo ih doživeti kao zahtevne.

Duhovno putovanje sastoji se od prisećanja i zaboravljanja.

Taj koncept naučila sam od svoje drage duhovne sestre, Dalis. Ona mi je objasnila da je sve to savršeni deo šire slike i integralni deo procesa. Ponekad će uslediti duge faze i sezone „prisećanja”, a posle njih duge sezone i faze „zaboravljanja”. Njen moto je „sve je divno”, bez obzira na to šta iskrсне.

Treba da se setite da ste vi Univerzum i da treba da živite svoj život kao da se odvija kroz vas, a ne kao da vam se događa.

Tri najvažnija elementa istaknuta u ovoj knjizi su ova.

1. Prevaziđite *strah*.

2. Prigrlite *ljubav*.

3. Ne zaboravite svoju *moć*.

To ćete uraditi tako što ćete započeti iskreni razgovor sa Univerzumom, ali prvo morate prihvatiti sveti poziv. Jeste li spremni?

ODGOVOR NA SVETI POZIV

Zamišljam da se u vašem poštanskom sandučetu našao ukrašeni zlatni koverat. Imate osećaj da ste se istog trenutka povezali sa reljefom koji predstavlja cveće i isprepletene dekorativne motive koji deluju nezemaljski. Lomite pečat na stražnjoj strani i unutra pronalazite čestitku adresovanu na vas. U njoj piše:

Hvala vam što ste ovde. Ovo je vaš sveti poziv da krenete na putovanje manifestovanja. Posedujete mudrost da se setite jedinstva naših duša još iz kraljevstva koje je prethodilo vremenu. Pozovite se na mene uvek kada ste nadahnuti da usmeravate svoju energiju. To će ojačati našu vezu i podsetiti vas na moć da stvarate vlastitu stvarnost. Koristite značajne mini-meditacije za povezivanje sa tom energijom supersvesti kako biste manifestovali svoje želje. To će vam obogatiti život i podstaći magičnu suštinu beskrajnih mogućnosti.

Biće to divlja i uzbudljiva vožnja! Budite mirni i znajte da sam ja tu, ja sam VI.
Univerzum

Većina ljudi samo teži da se „poveže” sa Univerzumom ili Bogom u vreme krize, kao što sam i ja to uradila u vreme svog novogodišnjeg iskustva pre toliko godina. Pokušavaju da prizovu višu moć i zatraže da se dogodi čudo. Ono što volim da nazivam trenucima „Dragog Univerzuma” obično se dešava kada se nađete na raskrsnici, možda na samom dnu, ili na talasu nesigurnosti kada vam se čini da vam ne preostaje ništa drugo nego da se prepustite, da budete prisutni u trenutku, i da se nadate najboljem. Strah je obično katalizator za traženje podrške i božanskog vođstva. Možda ćete nastojati da započnete taj sveti dijalog kada budete imali osećaj da su sve opcije iscrpljene, ili kada nervozno

priželjkujete svakim delićem svoga bića uspešan ishod ili transformaciju koji će stabilizovati vaše emocije.

Na primer:

Dragi Univerzume, potrebno mi je čudo. Ako može odmah.
Još bolje juče! Obećavam da ću od danas pa nadalje biti bolja
osoba ako mi pomogneš da se to čudo dogodi.

Dajemo sve od sebe da se nagodimo sa moći izvan nas samih. Međutim, promena može nastupiti istog trena samo ako započnemo razgovor sa tom moći iznutra. Te trenutke ne definišu religijska verovanja, praksa, doktrina i dogma. Oni prevazilaze boju vaše kože, pol, seksualnost i političke stavove i pozivaju vas da gledate na život kroz ujedinjeno sočivo. Iako sam proučavala meditaciju dugo godina pre trenutka „Dragi Univerzume” koji je meni promenio život, osećam da je poštovanje nešto što treba stalno doživljavati. To je zlatna nit koja nas sve povezuje, bez obzira na to koju crkvu, hram, džamiju, gurdvaru ili sinagogu izabrali da posećujemo. Namerno se bavi moći supersvesti i prisećanjem odakle potičemo – božanskom suštinom bezgraničnih mogućnosti. Bilo da to nazivate Bog, božansko, Alah, Jahve, Buda, Izvor energije, Sila ili Univerzum*, energija koja oživljava iza svega toga je ista. Ona je svemoćna, sveprisutna, beskrajna, bezoblična, sveprožimajuća, ona je vibracija bezuslovne ljubavi svega što jeste i što je ikada bilo. To uključuje i VAS i put koji je vaša duša prevalila do sada da bi vas dovela do mesta gde ste danas. I zato je toliko važno da izađete iz glave i zavirite u srce i zainteresujete se za ovo ogromno polje mogućnosti. Ista sila održava zvezde na nebu i vodu u okeanu.

** Postoji mnogo imena i izjava za ovu Vrhovnu svest. Radi doslednosti u ovoj knjizi, nazivam je „Univerzum”.*

PRONALAŽENJE JEDINSTVA

Razmislite o tome na trenutak – svi smo napravljeni od iste zvezdane prašine od koje se sastoje galaksije. Postoji isuviše neobjašnjenih fenomena u životu, tako da vam ne preostaje ništa drugo nego da poverujete da je u igri šira slika. Stvari kao što su predosećanja, iskustva bliske smrti, sećanja na prošle živote, sablasna priviđenja, susreti sa anđelima, neobjašnjiva izlečenja, ponovni susreti blizanaca, čudne slučajnosti, i pitanje zašto su bebe panda tako prokleta slatke. A istina, kada je reč o tim misterijama, glasi da je makrokosmos jednak mikrokosmosu. To znači da je sve u životu deo veće celine, Univerzuma, i da se to posebno odnosi na vas.

Postoji toliko stvari u životu sa mističnim značenjem koje nas vraćaju na celovitost i Jedinstvo. Čak i najokorelijem skeptiku bilo bi praktično nemoguće da odredi količinu nekih velikih misterija u životu. Na primer, a ova je velika, kolike su šanse da se zapravo rodite kao ljudsko biće. Očigledno je šansa da dobijete na „lutriji za ljudsko biće” jedan prema 400 triliona! To je već dovoljno da shvatimo da smo svi mi dobitnici i moćni kreatori. Dragocena priroda inkarnacije je nešto što treba ceniti i duboko poštovati. Svi smo mi deo mnogo šire slike nego što to ponekad shvatamo ili se čak prisećamo. Upravo zbog toga, kada nas život baci u neočekivane situacije, pomalo je zbunjujuće kako tako lako gubimo iz vida božanski plan.

ŽIVOT NA MOLITVI

Postoji mnogo maski i ponavljanja tih „Dragi Univerzume” trenutaka i manifestacija. Ona su suština onoga što definiše priče o našem postojanju. To pokriva veoma širok spektar životnih iskustava u zavisnosti od godišnjih doba i slojeva svesti koji se otkrivaju na našem putu. Majka je ta koja zadržava dah da bi čula otkucaje srca svoje bebe na prvom ultrazvuku. Muž je taj koji se moli da se njegova žena probudi iz kome posle užasne saobraćajne nesreće. Aktivista je taj koji se strastveno zalaže za promenu u poslednji čas. Učiteljica je ta koja nervozno čeka rezultate biopsije. Par je taj koji drži prekrštene prste da im banka odobri hipoteku kako bi konačno mogli da kupe svoj dom iz snova. To je i samohrana majka koja se nada da joj se sin neće uvaliti u nevolje. Život je, i uvek će to biti, pun raznih iznenađenja, tako da nikada ne znate kada će vaš duh biti pozvan da se uzdigne i zatraži čudo ili portal za vezu sa „Dragi Univerzume” trenutkom.

Bilo da uzvikujete „Oh bože!” dok strastveno vodite ljubav, ili kažete „Pobogu!” dok menjate pelenu koja smrdi gore nego što ste pretpostavili, u pitanju je samo izraz duhovnog srodstva. To je traženje podrške, jedinstva, autentičnosti i dubokog poštovanja povezanosti sa božanskim u sebi.

Osećanje punog izražavanja emocija i povezivanja sa Univerzumom predstavlja način na koji duboka meditacija utire put transformaciji.

I da citiram Bon Džovija:

„Vau, na pola smo puta do tamo. Vau, do života na molitvi.”

Ali šta ako tu moć koristimo i kada nismo u krizi, kada nismo u prenatrpanim fizičkim i emocionalnim stanjima, kada ništa nije hitno? Šta bi se dogodilo ako bismo se svakodnevno i namerno povezivali sa Univerzumom kako bismo planirali i ostvarivali neverovatnu dobrobit, radost, mir, ljubav i obilje u životu?