

Naslov originala:

Melita Denning and Osborne Phillips

Practical Guide to Creative Visualization: *Manifest Your Desires*

Copyright © 1983, 1986, and 2001 Melita Denning and Osborne Phillips

Published by Llewellyn Publications

Woodbury, MN 55125 USA

Za izdanje na srpskom jeziku © Publik praktikum 2019

ZA IZDAVAČA:

Marko Sabovljević

GLAVNI I ODGOVORNI UREDNIK:

Marina Sabovljević

UREDNIK IZDANJA:

Milica Simić

PREVOD:

Mirjana Kefer

LEKTURA I KOREKTURA:

Milica Rakić

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.

**OZBORN FILIPS
MALITA DENING**

**PRAKTIČNI VODIČ ZA
KREATIVNU
VIZUALIZACIJU**

HARMON**IA**

Možeš to da ostvariš

Ma šta želeli, bilo da je u pitanju prestanak pušenja ili pronalaženje unutrašnjeg mira... gubitak težine ili daleko putovanje... pronalaženje boljeg posla ili ozdravljenje – možete to ostvariti sa Levelinovim *Praktičnim vodičem za kreativnu vizualizaciju*.

Kreativnu vizualizaciju možete koristiti za transformaciju energije želje u moćnu magnetsku silu koja će privući stvari koje želite. Ova knjiga mnogo bolje od običnog priručnika za „pozitivno razmišljanje” predstavlja dokazane tehnike koje se lako slede za rad sa kreativnim tokom univerzuma u cilju predstavljanja vaših želja.

O autorima

Melita Dening i Ozbourn Filips su svetski priznati autoriteti kada je reč o mejnstrim zapadnim misterijama i ogdoadskoj tradiciji, toj prvoj hermetičkoj školi čije su ključne reči znanje i obnova.

Autori su prošli glavnu ezoteričnu obuku u magičnom redu Aurum Solis, društvu osnovanom 1897. godine koje aktivno postoji i danas. Osmog jula 1987, autori, tadašnje starešine Aurum Solisa, povukle su se iz reda; ali 23. juna 1988, na jednoglasni zahtev članova, ponovo su preuzeli svoje prethodne dužnosti.

Melita Dening prešla je na drugu stranu 1996. godine.

Sadržaj

Uvod	11
------	----

1. Kontrolišite i usmeravajte vlastitu sudbinu	15
--	----

Ljudi vizualizuju bilo da su toga svesni ili ne. Vizualizacija je kreativna. Vizualizovanje radi dobijanja onoga šta želite. Postizanje saradnje svih nivoa vas. Istočni mistik i pećinski čovek: slika, delanje, napev. Živa mašta? Povežite je sa stvarnošću. Kada govoriti, kada ćutati. Kako početi. Sanjarenje može da bude od pomoći: razmišljajte o onome što želite najviše na svetu. „Videti” sliku koje se setimo. Korisna pomagala. Vizualizujete umom, ne očima.

2. Moćni krug	29
---------------	----

Napetost je prirodni uvod za delovanje. Nerešena napetost je neprijatelj, i zato radite na opuštanju radi unutrašnjeg napredovanja i telesnog zdravlja. Jogijeva tajna. Kreativni plan opuštanja. Vaše pravo biće je čista radost. Moćni krug: veća telesna svesnost i opuštanje. Ritmičko disanje neophodno je za kreativno opuštanje.

3. Pred vama je sjajna budućnost	43
----------------------------------	----

Organizovanje kreativnih vizualizacija. Dobijanje maksimalne pomoći od podracionalnih nivoa psihe, ali im ne dopustiti da preuzmu kontrolu. Više biće, koje treba da kontroliše i usmerava racionalni um. Naša potreba da shvatimo da smo integralni deo univerzuma. S radošću planirajte budućnost i pevajte o tome.

4. Tok održavanja života	53
--------------------------	----

Uspešna kreativna vizualizacija zahteva da se shvati pravi izvor izobilja. Četiri nivoa ljudskog postojanja i spoljašnjeg univerzuma:

božanski, mentalni, astralni, materijalni. Interakcija nivoa. Kreiranje kanala za božansku moć. Prolaznost promena izazvanih jedino astralnim sredstvima. Ne inhibirajte prizivanje viših moći skrivenim osećanjima krivice. Etika kreativne vizualizacije. Učenja *Novog zaveta*. Značenje novca. Više biće. Dovođenje moći i ispunjavanje sebe njome.

5. Duhovno izobilje

69

Radite sa jednim duhovnim izvorom snabdevanja, ne sa mnogim mogućim materijalnim. Cilj koji vizualizujete istog časa postaje vaš: astralno, mentalno, duhovno. Predstoji materijalno ostvarivanje. Zašto ste upozoreni da ne vizualizujete materijalni izvor snabdevanja? Ostale greške koje treba izbeći. Budite uvek svesni postojanja svog duhovnog izvora snabdevanja. Pisma raspršuje strah.

6. Stepenice uspeha

81

„Ništa ne uspeva poput uspeha.” Ne pokušavajte da objasnite svoju tajnu: samo pokažite šta ona čini za vas. Mašta drugih ljudi pomoći će vam u postizanju narednih uspeha sve dok ti ljudi budu u stanju da se identifikuju s vama. Tehnika punjenja i master metod: njihova upotreba u kreativnoj vizualizaciji u cilju pomaganja sebi i drugima. Obavite „Obrnuto proricanje” pomoću tehnike punjenja.

7. Tehnike vrhovi zvezde i množenje

101

Niže tehnike kreativne vizualizacije manje su pouzdane od potpunog master metoda jer nisu u toj meri kompletne, mada su i dalje veoma moćne. Imaju posebnu vrednost, mada vam je i dalje potrebna vežba za osnovni rad. Koristi od tehnike zvezde uključuju nove prilike. Tehnika zvezde i kako se koristi. Šta se dešava ako već imate nešto od onoga što vam je potrebno, ali je to na neki način neadekvatno. Ispitivanje „tajne”. Tehnika množenja.

8. Odvažite se da budete moćni

115

Kreativna vizualizacija za ciljeve koji nisu laki za vizualizaciju. Uravnoteženo stvarajte za spoljašnja sredstva i unutrašnji razvoj kako biste uživali i u jednom i u drugom. Posebne vrednosti Kreativnog opuštanja. Program za prekidanje navike: kako da prestanete da pušite, kao primer. Kreativna vizualizacija za bolje pamćenje: govor, drama, činjenice. Pamćenje reči naspram pamćenja značenja. Opšta rasejanost. Šta je gizmo? Porodični rođendani – elementarna astrologija može da pretvori „reči” u „značenja”.

Dodatak A: Kraj procesa kreativne vizualizacije

133

Obično kada se uspešno postigne jedan cilj u kreativnoj vizualizaciji i svesni um odredi naredni, emocionalno-instinktivna priroda slediće njegovo vođstvo. Zašto to nije uvek tako. Tehnika za efikasno okončanje kreativne vizualizacije ako je potrebno. Korišćenje ove tehnike za prekid vizualizacije slike koja je nenamerno stvorena.

Dodatak B: Kako pomoći drugima da vide vašu viziju

139

Morate biti u stanju da pomognete drugim ljudima da vide vašu viziju i da deluju na osnovu nje. Nastavnici, propovednici, političari, advokati, predavači i mnogi drugi kojima je ova sposobnost veoma važna moraju krenuti od toga da sebe učine što pozitivnijima i dinamičnijima pomoću Kreativnog opuštanja. Nemojte stajati na putu slici koju želite da stvorite. Ljudi zatvaraju vrata svog racionalnog uma; ne mogu zatvoriti vrata svoje emocionalno-instinktivne prirode. Način da se postigne pošteno saslušanje. Etika ubeđivanja. Kako neetičko ubeđivanje propada. Šta vizualizovati i kako pričati o tome.

Dodatak C: Jaka svetlost znanja

147

Mudrost šalje poruku kako bi vam pomogla u učenju kreativne vizualizacije i motivacije.

Dodatak D: Kreativna vizualizacija u molitvi i obožavanju

151

Kreativna vizualizacija mnogo lakše pada sledbenicima religije sa zvaničnim slikama. Kako da razvijete ličnu molitvu i duh. Izgradnja oltara. Koraci do razvoja rituala molitve. Korišćenje posrednika. Održavanje usredsređenosti na određeno božanstvo.

Dodatak E: Održavanje dobrog zdravlja

159

Kreativna vizualizacija vam može pomoći da ostanete zdravi. Kreativna vizualizacija vam može pomoći da postignete dubok, okrepljujući san. Duboki um je moćan instrument koji treba da kontroliše direktni, racionalni um. Pravilno disanje veoma je važno.

Uvod

Kreativna vizualizacija. Šta je to tačno? Pre nego što odgovorimo na to pitanje, dozvolite nam da vam kažemo da to nije teško raditi (zapravo, svi to rade, ali većina ljudi to radi „negativno“ i rezultati su loši po njih). Onaj teži deo obavljen je odavno, i odnosi se na neverovatno, složeno i moćno biće koje nazivamo čovek.

Govorimo o „efikasnom korišćenju svojih prirodnih resursa“, ali jedva da se dotičemo potencijala koje krijemo u sebi – mi smo najneiskorišćeniji zamislivi izvor. Posedujemo taj divni kompjuter koji nazivamo mozak, a imamo i svest, mi smo organski deo univerzuma koji je beskonačan. Posedujemo toliko toga da je zapravo obmanjivanje reći „koristimo samo deset procenata svog potencijala“. Istina glasi da ne činimo čak ni to... deset procenata bio bi standard za prosečno uspešnu osobu u današnjem svetu, ali najveći broj ljudi koristi mnogo manje od toga. Zato najveći broj ljudi nije uspešan.

Šta podrazumevamo pod „uspehom“? Ne podrazumevamo samo biti bogat ili imati sve što želite. Podrazumevamo ispunjen i značajan život u kome stvarno postizemo sve što rešimo da uradimo – u vezi sa zdravljem, srećom, sigurnošću; u braku, što se tiče finansija, obrazovanja; kad slikamo ili gradimo most; prilikom savršeno

obavljenog posla na radnom mestu i dobijanja posla koji želimo; kada postanemo osoba kakva želimo da budemo.

Šta je kreativna vizualizacija? Možemo je nazvati „moć uspeha”. To znači imati ideju, ili sliku onoga što želimo da stvorimo: to znači da shvatamo da ako želimo da postignemo svoje ciljeve (ma kakvi oni bili), moramo zamisliti da se naša današnja stvarnost preobrazila u nešto što želimo, i potom da ostvarimo tu transformaciju.

Možemo takođe reći da je kreativna vizualizacija ta koja razdvaja ljudsko biće od ostalih oblika života za koje se uspeh uglavnom sastoji u preživljavanju. Svojom sudbinom možemo upravljati i pojedinačno... ako je prihvatimo kao ličnu odgovornost. Nikada se nećete obogatiti ako živite od socijalne pomoći, niti ćete biti sigurni; krađa vam može obezbediti novac na izvesno vreme, ali ostavlja vas sa sve većim problemima koji se odnose na ono što će vam biti potrebno sutra – isto kao što će vam „seme kukuruza za usev” napuniti stomak danas, ali vam neće ostati ništa što možete posejati za žetvu naredne godine.

Preživljavanje nije najveći uspeh koji možete postići. Imamo mnogo ciljeva, kako ekonomskih tako i duhovnih, koji se uglavnom mere našim izdizanjem iznad nivoa preživljavanja. Možemo želeti „stvari”; možemo želeti da budemo lepi i privlačni, poštovani i da nam se dive; možemo želeti položaj, priznanje ili sigurnost; tražiti ljubavnika, partnera, dete, prijatelja; tragati za znanjem, sposobnošću, moćima. I možemo poređati svoje ciljeve kao niz kamenova na koje ćemo stati prilikom postizanja cilja, poput stepeništa koje vodi od manjih do većih ciljeva.

Svaki stepenik je osnova za naredni. Možemo napraviti plan ili mapu za savladavanje jednog nivoa dostignuća za drugim. To je razumno – i svakako morate naučiti da preispitujete svoje ciljeve i da napravite takav plan.

Ali uspeh nije samo ostvarivanje jednog cilja za drugim. Postoji nešto što se nekada nazivalo „faktor sreće”: sposobnost da privučete prilike koje će omogućiti uspeh. Želja je forma energije, „emocionalni elektricitet”, mogli bismo reći. A kada unesete elektricitet u nešto, on uvek stvori magnetno polje, i to može da se ispolji na dva načina.

Frenklin Delano Ruzvelt je jednom prilikom rekao: „Jedina stvar koje treba da se plašimo je sam strah.” Strah privlači upravo one

stvari koje ne želimo. Strah je veoma moćno osećanje, i ta energija, povezana sa slikom stvari od koje strahujemo, stvara okolnosti da se dogodi upravo ono čega se plašimo.

Jednostavan primer: sasvim lako možete da hodate po drvenoj dasci položenoj na tlo, ali postavite istu tu dasku između merdevina, i vaša slika padanja postaće toliko snažna da ćete verovatno pasti (ali pod hipnozom, u kojoj je slika pada zamenjena „iluzijom“ da se daska i dalje nalazi na tlu, velika je verovatnoća da ćete uspeti).

Faktor sreće, međutim, predstavlja nešto više od „stvaranja iluzije“ za sebe kada se stavi naspram tehnike za uspešno ostvarivanje određenih ciljeva o kojoj će biti reči u ovoj knjizi. Opštu pozitivnu dinamiku obično poistovećujemo sa „samouverenošću“, „staloženošću“, „pobeđivanjem“, itd. Ona uključuje pozitivnu sliku o sebi u kojoj vidite sebe kao osobu kakva želite da budete, živite život kakvim želite da živite – zdravi, bogati, srećni, uspešni, divni, okruženi prijateljima i prilikama. Prilika ne pokuca samo jednom. Uspešna osoba privlači prilike, a prilike su polje u kojem se sade, neguju i žanju određeni ciljevi koje imate. Neverovatno, ali često ćete imati utisak da moćan faktor sreće odbija prilike da se ne biste povredili ili omanuli. To je aura ili „polje sile“ u kome se stvara posebno okruženje.

Šta dovodi do toga da je jedan čovek uspešan, a drugi nije? Postoje jako obrazovani neuspesi – tako da nije u pitanju samo znanje. Postoje neuspesi i u „dobrim“ porodicama kao i u „lošim“, i uspeh u „rđavom delu grada“ kao i u dobrom – tako da nije stvar samo u „vezama“ ili „staležu“. Ima ljudi koji podbace u svemu što rade, bez obzira na to koliko im vlada pomaže i koliko puta su otvorili vrata kada je prilika zakucala.

I ima ljudi koji konačno postignu uspeh, tako što prevaziđu prepreke i hendikepe, i pored toga što su ranije doživljavali neuspehe. A opet, ima ljudi koji su uspešni u svemu što rade i koji nikada nisu ni u čemu podbacili. I ponekad su razmere njihovog uspeha toliko velike, ili „sreća“ koja ih okružuje tako neverovatna, da ih smatramo blagoslovenima. To su ljudi koji „veruju u sebe“ i u ono što rade; njihova vizija je često toliko sjajna da obuhvata naciju, narod, svet.

Bez obzira na sve drugo, suština moći uspeha je u tehnikama kreativne vizualizacije kojima vas učimo u ovoj knjizi. Uviđanjem

da svi mi posedujemo mnogo veći potencijal nego što ga obično koristimo, reći ćemo da je kreativna vizualizacija tehnika za mobilizaciju naših unutrašnjih izvora za uspeh. U svakom od nas nalazi se moćan kompjuter koji obično jedva da radi; i postoji „programer” koji je u stanju da pokrene sav taj ogromni kapacitet kako bi postigao sve što želimo. Kreativna vizualizacija je način za izdavanje uputstava tom programeru.

Mi razmišljamo u terminima tri dimenzije, ponekad govorimo u terminima četiri, a zapravo živimo u univerzumu mnogih dimenzija, i upravo iz nekih od tih drugih dimenzija možemo da privučemo prilike za uspeh. Kreativna vizualizacija je metod za otvaranje kanala koji vode iz tih drugih dimenzija i koji će nam doneti bogatstvo univerzuma.

Ova knjiga vas neće samo upoznati sa divnim stvarima... neće vam samo reći da je za sticanje bogatstva, sreće i uspeha dovoljno da „verujete” ili ako hoćete „pozitivno mislite”. Vaš um biće programiran da realizuje vaše želje pomoću niza vežbi lakih za praćenje. Bićete u stanju da promenite svoj život.

Zahvaljujući kreativnoj vizualizaciji univerzum radi za vas. A korišćenje tehnika kreativne vizualizacije dovodi vas u pozitivnu vezu sa dinamikom univerzuma. Svaki kreativni čin dovodi vas u veću harmoniju sa „silom” koja stoji iza svega toga.

Neka ta sila bude s vama.

Karl Levelin Veški
Izdavač

Prvo poglavlje

Kontrolišite i usmeravajte vlastitu sudbinu

Teme za proučavanje

1. Kreativna vizualizacija je prirodna moć koju svi imamo.
 - a. Dosledno korišćenje kreativne vizualizacije sa znanjem i svesnošću transformisaće vam život.
 - b. Većina nas obavlja kreativnu vizualizaciju sve vreme, ali pošto to ne radimo svesno, efikasno i korisno, češće je destruktivna nego što je konstruktivna... „baksuzna” umesto „srećna” po nas.
2. Najveći deo ove kreativne moći uma biva protraćen zbog sukoba sa nerešenim željama i instinktima pa čak i nepoznatim strahovima koji nas lišavaju uspeha.
3. U cilju oslobađanja ove prirodne moći radi ispunjenja svojih želja, morate okupiti sve sposobnosti, čula, i sam mozak, u „jedinstvenom polju”, i eliminisati sve „unutrašnje” prepreke

za postizanje ciljeva. Jedinstvo zahteva metod koji će:

- a. Kontrolisati racionalni um.
- b. Apelovati na emocije.
- c. Biti prihvaćen od strane instikata.
- d. Angažovati pomoć fizičkih čula. (Mislite na formulu R I F E – racionalni um, instinkti, fizička čula, emocije – morate stvoriti uslove koji vam omogućavaju da birate ciljeve koji će sazreti.)

4. Prvi zahtev sličan je „sanjarenju” i koristi se za buđenje emocionalne prirode:

- a. Zamislite željeni cilj.
- b. Povećajte zamišljeni cilj stvarnim ili zamišljenim fizičkim delovanjem, na taj način povezavši unutrašnji i spoljašnji svet.

5. To „sanjarenje” pojačava:

- a. Tišina. Ne rasipajte unutrašnju energiju pričajući o onome što se odvija u vama.
- b. Vizualizujte stvari povezane sa vašim ciljem - vidite stvari kakve će biti.
- c. Osetite emocionalnu satisfakciju koja će biti vaša - uživajte u njoj sada.

• • •