

OD ISTOG PISCA

???

# POZITIVNA ENERGIJA

DESET IZUZETNIH SAVETA  
ZA PREOBRAŽAVANJE UMORA, STRESA  
I STRAHA U ENERGIJU, SNAGU I LJUBAV

DR DŽUDIT ORLOV

Prevela  
Tatjana Milosavljević

Laguna

Naslov originala

Judith Orloff, M.D.

POSITIVE ENERGY

Copyright © 2004 by Judith Orloff, M.D.

Translation copyright © 2019 za srpsko izdanje, LAGUNA

*Posvećeno Berenisi Glas,  
mojoj najboljoj prijateljici*



© Kupovinom knjige sa FSC oznakom pomažete razvoj projekta odgovornog korišćenja šumskih resursa širom sveta.

NC-COC-016937, NC-CW-016937, FSC-C007782

© 1996 Forest Stewardship Council A.C.

Kad prođe, želim da kažem: celog svog života Bila sam nevesta udata za divljenje.

Bila sam ženik, i uzimala sam svet u naručje... Ne želim da svoje dane okončam kao prolaznu posetu ovom svetu.

– MERI OLIVER

# Sadržaj

UVOD U PROGRAM POZITIVNE ENERGIJE I  
ENERGETSKU PSIHIJATRIJU: KAKO DA  
ZAHTEVATE SVOJU ENERGETSKU SNAGU . . . . . ?

## **Prvi deo**

### **PRIKUPLJANJE ENERGIJE**

- 1 PRVI SAVET: PROBUDITE INTUICIJU I  
PODMLADITE SE . . . . . ?  
INTERVJU: KVINSI DŽONS O INTUICIJI . . . . .
- 2 DRUGI SAVET: NAĐITE OKREPLJUJUĆI  
DUHOVNI PUT. . . . .  
INTERVJU: EJMI GROS O MEDITACIJI. . . . .
- 3 TREĆI SAVET: OSMISLITE ENERGETSKI  
SVESTAN PRISTUP ISHRANI, TELESNOJ  
KONDICIJI I ZDRAVLJU . . . . .  
INTERVJU: NAOMI DŽAD O ENERGIJI I ZDRAVLJU . . . . .

- 
- 
- 4 ČETVRTI SAVET: USMERITE POZITIVNU EMOCIONALNU ENERGIJU DA BISTE SE SUPROTSTAVILI NEGATIVNOSTI. . . . .  
INTERVJU: IJANLA VANZANT O LEČENJU NEGATIVNIH EMOCIJA . . . . .
- 5 PETI SAVET: RAZVIJTE SEKSUALNOST SA SREDIŠTEM U SRCU. . . . .  
INTERVJU: EVA ENZLER O SEKSUALNOSTI. . . . .
- 6 ŠESTI SAVET: OTVORITE SE PROTOKU INSPIRACIJE I KREATIVNOSTI. . . . .  
INTERVJU: ŠIRLI MEKLEJN O KREATIVNOJ ENERGIJI . . . . .
- 7 SEDMI SAVET: VELIČAJTE SVETOST SMEHA, UGAĐANJA I PREPORODA U UTOČIŠTU . . . . .  
INTERVJU: VEJVI GREJVI O SMEHU . . . . .

### Drugi deo

#### STVARANJE POZITIVNIH ODNOSA I BORBA PROTIV ENERGETSKIH VAMPIRA

- 8 OSMI SAVET: PRIVLAČITE POZITIVNE LJUDE I SITUACIJE . . . . .  
INTERVJU: LARI KING O GENERISANJU POZITIVNE ENERGIJE . . . . .
- 9 DEVETI SAVET: ZAŠTITITE SE OD ENERGETSKIH VAMPIRA . . . . .  
INTERVJU: DŽEJMI LI KERTIS O ZAŠTITI SOPSTVENE ENERGIJE . . . . .
- 10 DESETI SAVET: STVORITE IZOBILJE . . . . .  
INTERVJU: ROZA PARKS O SNAZI LJUBAVI . . . . .

## POZITIVNA ENERGIJA

# UVOD U PROGRAM POZITIVNE ENERGIJE I ENERGETSKU PSIHIJATRIJU: KAKO DA ZAHTEVATE SVOJU ENERGETSKU SNAGU

DA LI STE UVEK U ŽURBI, i odbijate da priznate da ste umorni? Da li ste očajnički prezauzeti, uplašeni da kažete „ne“? Nosite li na sebi ožiljke očajnika energetskih vampira koji vam sisaju krv? Da li vam talas nasilja o kojem slušate u vestima oduzima energiju?

Našem svetu preta skrivena kriza energije. Naše visoko tehnološko, nestalno društvo baca mnoge od nas u hroničnu fizičku, emocionalnu i duhovnu iscrpljenost. Bombardovani prevelikim brojem informacija i iznureni robovanjem pejdžerima, elektronskoj pošti, faksovima i telefonima, tonemo u tehno očajanje. U međuvremenu, melje nas geopolitička stvarnost. Suočeni smo s neprijateljskim silama globalnih razmera. Nimalo iznenađujuće: naša energija trpi zbog toga. Najalarmantnije od svega jeste to što smo naučili da umorno, neveselo stanje tretiramo kao normalno. Moramo da promenimo ovaj društveno blagoslovljen obrazac ludila, bez obzira na spoljne pretnje koje se nadvijaju nad nama. Koristeći izuzetna rešenja za oslobađanje energije, pokazaću vam kako da ublažite napetost koja može da vam dođe glave i osmislite život koji predstavlja okrepljenje i podršku.

U ovoj knjizi želim da vas upoznam s energetsom psihijatrijom, terminom koji sam skovala da bih opisala novu vrstu psihoterapeutske prakse koju primenjujem, a koja se bavi suptilnim energetskim podrškama zdravlju i ponašanju. Posredi je subspecijalnost energetske medicine koja naše telo i duh sagledava kao manifestacije suptilne energije. Isceliteljske tradicije raznih svetskih kultura poštuju tu energiju kao životnu silu – što je koncept koji nedostaje klasičnoj medicini. Reč je o travestiji: nema načina da u potpunosti shvatimo ko smo mi bez te energije. Energetska psihijatrija meša tradicionalnu medicinu s objašnjenjem kako možemo da maksimalno uvećamo svoju životnu snagu u svakodnevnom životu. Ona destiliše opsežan korpus znanja o suptilnoj energiji i konkretno ga primenjuje na psihijatriju, oblast u kojoj se recepti sve češće ispisuju, a kojoj ne bi škodilo malo obnove. Moj pristup može da bude od koristi svim isceliteljskim umećima.

Kao specijalista psihijatar, sa dozvolom za bavljenje kliničkom psihijatrijom i asistent na Odseku za kliničku psihijatriju pri Univerzitetu u Kaliforniji (Los Anđeles) sa dvadeset godina iskustva, sada verujem da ona suštinska preobraženja mogu da se odvijaju isključivo na energetskom nivou. Upoznala sam ljude koji troše mnogo vremena i novca na intelektualno orijentisane terapije u nadi da će im samo racionalna spoznaja doneti radost koju priželjkuju. Tačno je – um će vas usmeriti, a dubina emocionalnog ozdravljenja biće fenomenalna. Međutim, koliko god podstičem i primenjujem tradicionalne i komplementarne terapije, moj pristup ih koordinira sa svesnim ponovnim građenjem suptilne energije – učenjem kako da koristimo sirovu snagu vlastite životne sile.

Moj stil kao psihijatra nije nikad bio da igram na sigurno samo da bih poštovala neki status kvo. Da bih svojim

pacijentima dala sve od sebe, pomeram granice onoga što lekar može da bude. Uz svoje konvencionalno obrazovanje, ja sam i intuitivac, potekla iz dugačke loze intuitivaca – moje bake, majke i tetaka, među kojima je i tetka Berta, specijalista za čitanje tarot karata. U energetske psihijatriji, da bih pomogla svojim pacijentima, integrišem nelinearne poruke sastavljene od slika i spoznaja i tumačenja energetskih polja – što je moćna alhemija koja ojačava moju medicinsku praksu. Napore da sjedinim intuiciju s akademskim svetom nauke opisala sam u svojim knjigama *Vodič kroz intuitivno lečenje dr Džudit Orlov (Dr Judith Orloff Guide to Intuitive Healing)* i *Drugi pogled (Second Sight)*. Ono čime se bavim za mene nije samo posao. To je moja životna strast. Seanse sa svojim pacijentima smatram svetim vremenom. Tokom pedeset minuta, svako od njih postaje moj svet; pažnja koju im posvećujem je nepodeljena. Slušam ono što govore, ali i ono što ne govore.

Pravo je zadovoljstvo pratiti pacijente istovremeno intelektom i intuicijom, funkcionisati kao fino naštimovan instrument, kao medijum koji nudi iznenađujuće savete za ono što često deluje nerešivo.

Problem je u tome, što nama lekarima na medicinskom fakultetu ne ispričaju celu priču o energiji. Oduvek sam bila nepopravljivo radoznala, buntovna, i nisam se libila da odbacim ono što mi nije zvučalo istinito. (Poput svojih ženskih predaka, iz materice sam iskočila tvrdoglava i snažna!) Nije ni čudo što se, kao studentkinja medicine, nikad nisam slagala sa dosadnom konvencionalnom pričom o energiji. Profesori, koji su delovali kao da je i njima dosadna, učili su nas da je energija kao benzin: dopunjavamo je zdravom ishranom, snom i fizičkom aktivnošću, a potom izlazimo da se suočimo sa svetom. (Čak i ove osnovne stvari pominjale

su se samo kao uzgredne napomene u sklopu „tvrdokorne“ nauke.) Naš nivo energije meri se time koliko postižemo. Kad su nam rezervoari prazni, samo ih napunimo. Koliko god sam duboko zahvalna na medicinskom obrazovanju koje sam dobila – smatram ga obukom u školi misterije – došla sam do zaključka da je ovaj tradicionalni model energije zastao tamo negde u srednjem veku. On energiju poima samo u njenom najsirovijem obliku. Da bismo zaronili u mnogo bogatiji izvor, moramo da se oslanjamo na uspavanu, suptilniju energiju koja leži ispod ovog modela. Kod većine ljudi, ta energija ostaje samo potencijal.

Moramo da prepravimo nastavni program medicinskog fakulteta da bismo naučili ljude da reaguju čulima i pristupaju punom rasponu svojih rezervi energije. Nije dovoljno da naučite nekog kako da se zdravo hrani, ako ga istovremeno ne naučite kako da odabere namirnice koje mu pružaju određene energetske podsticaje. Šta вреди da nekom kažete da bi trebalo više da spava, ako mu ne pokažete kako da se opusti? To je razlog što tradicionalni saveti u vezi s energijom nisu delotvorni. Niste vi krivi ako se pridržavate uputstava lekara, a ipak se osećate iznureno. Samo vam je potreban bolji savet. Nameravam da vam ga ovde dam.

Ova knjiga je poziv na akciju, imperativ da povratite svoju vitalnost, koristeći metode energetske psihijatrije koje ću podeliti s vama. Posvećena je ljudima pod stresom, koji imaju malo energije ili mogu vrlo malo da daju. Biće vam od krucijalnog značaja ako ste radoholičar, ako imate posao koji vam ne ostavlja ni trenutak slobodnog vremena, ili ako ste roditelj koji balansira između porodice i karijere. Uzdahnućete s olakšanjem, odjednom nalazeći objašnjenja za „psihosomatske“ simptome kao što su hroničan umor, fibromijalgija, depresija i anksioznost. Knjiga je namenjena

i onima kojih se ova naša nemirna vremena duboko dotiču i koji jedva uspeavaju da ostanu pribrani. Naučićete kako da se zaštitite od ljudi koji vam oduzimaju energiju i kako da se suprotstavite osećanjima bespomoćnosti ili neminovnosti koja u vama bude poremećeni društveni odnosi. Štaviše, biće vam od koristi i ako se osećate dobro, ali želite da se osećate još bolje. Svi možemo da se vinemo na krilima povećane energije.

Živimo u svetu nasilja, sebičnosti, nestalne ekonomije i zastrašujućih bolesti – ali i u svetu ljubavi, čuda i isceljenja. Sve to utiče na našu energiju, a naša energija, opet, utiče na ljude oko nas. Deo smo velikih, nevidljivih, kovitlajućih energetskih polja, pozitivnih i negativnih, koja oblikuju lično i planetarno zdravlje. Daću vam formulu za povećavanje energije i kako da izgradite pozitivno i preusmerite negativno – što je preduslov za duševni mir i preživljavanje. Rečima Helen Keler: „Ići u susret promenama i ponašati se kao slobodan duh u prisustvu usuda, jeste snaga koju je nemoguće poraziti.“ Ova knjiga je vaš vodič u ovo nevidljivo kraljevstvo. Naučiće vas da ovladate svojom energijom kako biste shvatili kuda ide i kako da je nadoknadite.

Svi znamo da energiju dobijamo iz hrane, sna i vežbanja. Ali, na nas utiče i razgranata mreža energetskih polja, koju naših pet čula ne mogu da otkriju. Setite se gravitacije, privlačne sile koja nas sve drži na zemlji. Ili magnetskih polja: setite se one metalne strugotine koja se misteriozno lepila za magnet na časovima fizike u osnovnoj školi. Slično tome, postoji energetska polje ili „vibracije“ koje izbijaju iz svega na šta nailazimo, od namirnica do prijatelja i tekućih događaja. Naša reakcija na te vibracije manifestuje se kroz naš nivo energije. Ono o čemu obično govorimo u fizičkom, emocionalnom i seksualnom smislu, koristeći reči kao što su



„Srce mi lupa“, „Bojim se“ ili „Uzbudila sam se“, različiti su izrazi suptilne energije. Ako ste naročito osetljiva osoba koja se često oseća iznureno ili umorno, ova informacija može da predstavlja razliku između života ispunjenog radošću i onog od kojeg se neprestano oporavljate.

Ova knjiga daje vam instrumente energetske psihijatrije, pomoću kojih možete da pristupite ovom nevidljivom kraljevstvu. Energija nije nekakva neodređena pojava. Pokazaću vam kako da je analizirate i postignete da radi za vas. Za početak, zamislite energiju kao nosioca dva kvaliteta – pozitivnog ili negativnog. Da biste preuzeli kontrolu nad svojim zdravljem i raspoloženjima, morate da se upoznate s oba.

Naučićete kako da probudite snagu pozitivne energije – ljubavi, i blagotvornih sila u sebi, kao što su saosećanje, hrabrost, praštanje i vera. (Davanjem onog najboljeg od sebe donosimo celovitost porušenom svetu.) Ili energije izvan vas: prijatelje koji vas podržavaju, kreativan posao, sposobnost da se smežete ili vibrantnu seksualnost. Pozitivna energija potiče od poštovanja planete na kojoj živimo i svih njenih živih stvorenja, izrazite tolerantnosti, kao i strastvene predanosti izgradnji miroljubive civilizacije. Sve ovo je za naš život važno koliko i hrana ili kiseonik.

Izbrusićete veštine za borbu protiv negativne energije i njeno preusmeravanje; ta energija nas oslabljuje, izazivajući bolesti. Negativna energija čini nas malim i nezdravim; otuđuje nas od onog najboljeg u nama. Možemo da je generišemo iz sopstvenog straha, gađenja prema sebi, gneva ili stida – emocionalnog terora koji vršimo nad sobom ne shvatajući koliko nas to košta. Ukoliko se ne trudimo da identifikujemo i izlečimo te negativne sile, one nas oslabljuju. Što je još gore, neizbežno se ispoljavaju u društvenoj i političkoj sferi, donoseći uništenje. Ulozi postaju sve veći. Kao savremeni

ljudi, nemamo drugog izbora do da se izborimo s negativnom energijom: međunarodnim terorizmom („virusom u ljudskoj zajednici,“ kaže jedan moj prijatelj, pripadnik Ratne mornarice, koji je koordinirao specijalne operacije u Avganistanu), rasizmom, globalnim zagađenjem i omalovažavanjem žena. Zatrovani ljudi, saobraćaj, seksualno maltretiranje na radnom mestu i tehnoočajanje\* podmukli su kao i dim koji pasivno udišemo.

Svako od nas mora da odredi ono što ga lišava energije, i veliko i malo; uzroci mogu da se razlikuju. Na primer, u Časopisu O (*O Magazine*), Opra Vinfri je rekla: „Televizija ima sopstveno energetske polje – ona šalje energiju, ali je i oduzima. Zato ja čitam.“ Slično tome, morate da odredite i eliminišete uticaje koji vas ponižavaju. Ako ne možete, otkrijte kako možete da se zaštitite i da ih istovremeno promenite. Za svaki svetao trenutak uvek je tu neka spoljna ili unutrašnja sila spremna da nas oneraspoloži. Ako prigrlite pozitivno i kažete „ne“ negativnom, obilata energija i optimizam postaju izbor.

Shvatam koliko brutalno teško može biti poštovati svoju energiju bez svesne strategije. Godinama sam balansirala između napornih nedelja predavačkih turneja od Menhetna do Montane i napada iscrpljenosti kod kuće. Previše dobro znam kako je to kad se, slični zombiju, dovučete kući posle teškog dana i mrtvi umorni strovalite na krevet. Iako iscrpljena, nisam mogla da odbijam „neodoljive“ ponude, stoga sam ih prihvatila i plaćala zbog toga. Međutim, čim

\* Tehno očajanje (eng. *technodespair*) termin je koji je skovala upravo dr Orlov, a odnosi se na iscrpljenost usled frustrirajućih bitaka s tehnologijom kao što su kompjuteri i mobilni telefoni. Kad tehnologija zakaže, postajemo uznemireni, deprimirani ili umorni, a dr Orlov smatra da je tehno očajanje epidemija u savremenom svetu. (Prim. prev.)

bih se oporavila, ponovo bih počinjala da jurcam naokolo. Još jedno drastično trošenje energije. Evo u čemu je bio moj problem: verovala sam svojoj intuiciji, trudila sam se da moj lični i profesionalni život budu usklađeni s njom. Međutim, poslednjih godina, bila sam primorana da priznam da o nečemu nisam vodila računa. Tvrđoglavo sam ignorisala sudbonosna upozorenja o mojoj energetskej krizi. Iako je trebalo da znam bolje, svim silama sam se suprotstavljala zahtevima svog tela da poštujem njegov ritam. Naposljetku, bila sam u toj meri iznurena da sam morala nešto da menjam. Moja odluka da napišem ovu knjigu, svedočanstvo je da više nisam spremna da nasiljem nasrćem na svoju sklonost da se strastveno predajem poslu.

Moj put je uvek nalagao da živim u skladu s onim što propovedam. Nisam od onih koji plove kroz život. Naporno koračam. Padam. Dižem se. Nastavljam dalje. Sa svakim izazovom postajem mudrija, slobodnija, još više zaljubljenina u dragocene dane koji su nam poklonjeni. Možda ste vi poput mene: dok sam imala energije, pretpostavljala sam da ću je uvek imati. Ali, kad sam potonula do dna i potom opet povratila svoju energiju, osetila sam se preporođenom. Zahvalnom što sam pošteđena. Bez obzira na to da li je vaša kriza mala ili vas baca na kolena, kao što je mene moja, ovaj program će vas naučiti kako da energiju tretirate kao zavet. Doživete onaj predivan osećaj funkcionisanja punim kapacitetom – divotu objedinjenog življenja i činjenja. Vaša energija je mističnija, privlačnija i ekstatičnija nego što ste ikad zamišljali.

Mada zapadnjaci možda smatraju suptilnu energiju nečim što spada u domen ezoterije ili „nju ejdža“, ona je već milenijumima središnji deo mnogih isceliteljskih tradicija. Reakciju našeg društva na nju poredim s poslovičnim

slonom u dnevnoj sobi; tu je, pred nama, ali je ne vidimo. U kineskoj medicini, suptilna energija naziva se *či* ili *ki*. Za havajske kahune, to je *mana*, indijske jogine i ajurvediste *prana*, za američke Indijance *ni*, afričke šamane *num*, za američke naučnike biopolja, i morfna polja za sve brojnije odmetnike među svetskim fizičarima i biologima. Australijski Aboridžini veruju da ljudi usklađeni sa suptilnom energijom mogu da leče i telepatski komuniciraju. Prema mom mišljenju, nešto suštinski nedostaje kulturi koja nema ni izbliza dovoljno snažan naziv za mnogostranu energiju.

Zapadna nauka sa zakašnjenjem nadoknađuje propušteno. Svi znamo čuvenu Ajnštajnovu formulu  $e = mc^2$ : energija i masa su zamenjive. Naučnici tek sad počinju da primenjuju ovaj univerzalni zakon fizike na naše lično zdravlje. Energetska psihijatrija priznaje važnost uravnoteženja našeg tela (masa) i duha u svrhu sprečavanja bolesti. Mada struktura suptilne energije još nije u potpunosti definisana, oko onih koji je generišu beleže se pojačane ftonske emisije i elektromagnetna očitavanja. Najrevolucionarija je, međutim, „teorija opne“ fizičara Stivena Hokinga, s Univerziteta u Kembridžu, koja tvrdi da svet koji osećamo „čući“ na tankoj opni koja nas deli od ostalih prostranih energetskej područja. Ironija je u tome, što nas naša ograničena percepcija sprečava da vidimo ova područja, koja postoje neposredno pred našim trodimenzionalnim nosevima!

Oduševljava me i Nacionalni institut za zdravstvo, koji finansira brojna nova istraživanja o energetskej terapijama – od toga kako joga može da pomogne kod nesaničice, do toga kako *kigong* može da posluži kao dopuna u lečenju kancera. Za terapeutske dodir (lečenje polaganjem ruku) već se pokazalo da ubrzava zarastanje rana i imunološku reakciju, kao i da ublažava bol.

U njujorškoj Kolumbijskoj prezviterijanskoj bolnici, za vreme operacija na otvorenom srcu, koriste se energetski iscelitelji. Još naprednije je, međutim, lečenje na daljinu, naučno potvrđena sposobnost pozitivnog uticanja na enzime, biljke i ljude slanjem suptilne energije izdaleka. Energetsko lečenje nedavno je dospelo na naslovne strane, kad su časopis *Tajm (Time)* i *Medicinski žurnal Zapada (Western Journal of Medicine)* objavili članke o značajnoj studiji koja je pokazivala da je ovo lečenje kadro da ublaži razorne simptome uznapredovale side. Sve ovo ukazuje da napredujemo u otkrićima u oblasti ljudske energetike. Oduševljena sam onim što je već otkriveno, kao i otkrićima koja su očigledno na pragu.

Moj pristup energetskoj psihijatriji odmah će vam pomoći da angažujete svoju energiju i ovladate njom. (Energetska psihijatrija razlikuje se od oblasti energetske psihologije, koja takođe poštuje domen suptilnog, ali su njeni koreni u kiropraksi; ona ističe akupresurne tehnike i testiranje mišića.) Moje žarište je iskustveno, a ne „u glavi“. Ne sedim u belom mantilu, odsutno klimajući glavom i ponavljajući: Aha, aha. Ne tražim od svojih pacijenata (ili vas) da mi verujete na reč da suptilna energija postoji. Morate da je osetite. Ja zaista radim sa svojim pacijentima!

Za početak, učim ih da osete energiju koja prožima i okružuje telo u polju nalik na kapsulu. Pomažem im da osete energetske centre zvane čakre, koje se nalaze na sredini tela. To nije samo teritorija mistika; ona pripada i veličanstveno običnim ljudima. U ovom procesu učenja, ja sam vodič svojim pacijentima. Kad kažu: „Ja ovo ne umem“ ili „Ne osećam ništa“, ne dozvoljavam im da se tu zaustave. Na primer, držim dlan blizu njihovog, ali ga ne dodirujem. Zatim ih vodim kroz osećaj protoka energije. Objašnjavam

im da do takve spoznaje ne možemo da dođemo analizom. Da bi otkrili gradaciju energije, obučavam svoje pacijente da izoštre svoju intuiciju. Kao snažna unutrašnja mudrost kojoj racionalni um nije potreban kao posrednik, intuicija nam omogućava da osetimo dalje od fizičkog. Korist od toga vrlo je praktična. Na primer, spoznaja da li vam nečije vibracije daju dobar ili loš osećaj presudna je za donošenje ispravnih odluka.

Kult intelekta u našoj kulturi doveo je do atrofije naše intuicije. Preokrećem taj trend uplitanjem intuicije u sve aspekte energetske psihijatrije: očitavam svoje pacijente i savetujem ih kako da se i oni uključe. Odavno sam došla do zaključka da je etički neodgovorno sedeti na pijedestalu autoriteta i očitavati ljude, a da ih pri tom ne učim kako da razvijaju vlastitu intuiciju. Besmislena je tvrdnja da je to samo za povlašćenu nekolicinu. Uz malo vežbe, svako može da nauči. Volim da gledam ushićena lica svojih pacijenata kad prvi put intuitivno osete energiju – to je prelazak u viši nivo, nezaboravan kao prvi poljubac. Kakvo silovito buđenje! (Kad sam je prvi put osetila, energija je bila uzvišena, prosto nebeska. Osećala sam se kao da sam našla ono što sam oduvek tražila.) Kad pacijenti to okuse, pomažem im da opišu pozitivno i izbore se s negativnošću, kao i da iz svojih suptilnih polja izbace traume koje prouzrokuju hroničnu iscrpljenost. Mnogi od nas su na gubitku bez ovih osnovnih životnih znanja.

Pacijenti mi često dolaze skeptični ili zbunjeni u pogledu suptilne energije. Ne krivim ih zbog toga. Ovo je oblast u kojoj je teško pronaći logiku. Dok sam listala literaturu, uplašio me je jezik kojom je napisana. Naime, taj jezik je nerazumljiv, bilo zbog obilatog zapadnjačkog naučnog žargona, psihoblebetanja ili kineskih medicinskih termina. U

duhu reči esejiste Džona Raskina: „Najveće delo duše... jeste da *vidi* nešto i na jednostavan način kaže šta je *videla*“, moj zadatak je da budem prevodilac. Svim pacijentima, novim ili iskusnim, pružam jednostavan način da zamisle energiju na ljudskom nivou. Izbegavam zvučne reči koje iniciraju otpor. Na primer, više volim izraz „suptilna energija“ umesto *či* ili *aura*. Nekima čakre zvuče kao prazna priča, ali kad im ih objasnim kao energetske centre, ljudi su spremniji da prihvate zamisao.

Nije mi cilj da rasonodim preobraćene. Želim da svi moji pacijenti budu opušteni u pogledu suptilne energije. Oni više linearnog uma, vole da čuju o njenoj istoriji i nauci. Utemeljujem čakre u zapadnjačka medicinska istraživanja, koja su trenutno u početnoj fazi: kako emituju svetlosne frekvencije koje se mogu izmeriti i koje se poklapaju sa bojama o kojima već vekovima govore osobe obdarene natčulnom percepcijom; kako se teoretiše da su čakre osnova nervne i imunološke funkcije. Takođe, naglašavam da drevne tradicije, poput egipatske, jevrejske, kineske, grčke i indijanske, opisuju ekvivalent jogijskim čakrama. Dok su se civilizacije rušile, spaljivane su velike biblioteke i uništavani tomovi puni ezoterične mudrosti o energiji, jer su bili smatrani subverzivnim i opasnim. (Krv mi se sledi od same pomisli na bilo kakve zabrane i tlačenje, ali spaljivanje knjiga mi se oduvek činilo naročito đavolskim delom.) Ipak, tako moćne istine ne mogu nikad umreti. Lepota stavljanja energije u dejstvo jeste u tome što tako, u ovim modernim vremenima, rekonstruišemo izgublenu mudrost.

Dolaze mi i pacijenti koji već znaju šta je to suptilna energija. Međutim, i pored toga, smatraju da je energetska psihijatrija drugačija, neodoljiva zbog svoje praktične primene u psihoterapiji i samoosposobljavanju. Iako su na časovima

joge, borilačkih veština ili akupunktore naučili šta je to „ki“, nisu nikad praktikovali svakodnevni energetski program koji bi objedinjavao duh, emocije i telo. Oduvek sam osećala klaustrofobiju unutar tesnih psiholoških ograničenja tradicionalne terapije. Na seansama energetske psihijatrije, prvo ih proširujem kroz podučavanje intuicije i osećanja energetskih polja. Zatim pomognem pacijentima da izbliza osmotre svoje obrasce energetskog povezivanja sa svim aspektima života – reakcijama na ljude, olujama sa grmljavinom, mestima, hranom, bukom, filmovima, mirisima, kišom. Obučavam ih da primećuju konstantnu međuigru sa svojim okruženjem: šta im donosi mir ili nervozu. Zatim ih učim kako da stvore zdrave mehanizme za izlaženje na kraj sa svim tim stvarima i kako da promene one disfunkcionalne.

Kao energetski psihijatar, ne omalovažavam opažanja svojih pacijenata. Iz ličnog iskustva znam koliko izuzetno – ponekad do bola – možemo da budemo osetljivi na energiju. Jedna moja vrlo stidljiva pacijentkinja, umetnica, imala je nos kao lovački pas; neprestano su je mučili jaki i neprijatni mirisi. Da bi se odbranila od njih, koristila je preterano velike količine energije. Što je još gore, stidela se svoje osetljivosti. Dok smo radile zajedno, naučila je da mora, koliko god joj bilo mučno da progovori, da zamoli svoje prijateljice da ne stavljaju parfem onda kad znaju da će biti u njenoj blizini, a svog momka da redovno odlazi kod zubara na čišćenje zuba. Pošto su joj saosećajni ljudi izašli u susret, mogla je da spusti gard; njena energija se povećala.

Budući da naš medicinski sistem ne priznaje uticaj suptilne energije na zdravlje, gledam mnoge pacijente kako pate. Godinama jurcaju od jednog lekara do drugog i ne nalaze sebi leka. Energija obezbeđuje onaj nedostajući delić slagaalice koji može da dovede do čudesnih prodora. Pomažem

agorafobičarima (ljudima koji se uspaniče u gužvi), preplavljenim energetskim poljima u pretrpanim tržišnim centrima, da prestanu da uzimaju sedative, upotrebom tehnika zaštite. Lečim ljude koji se prežderavaju, nagomilavajući desetine suvišnih kilograma ne bi li stvorili tampon-zonu prema tuđoj energiji, a koji slabe kad dobiju oruđa koja im pomažu da prestanu da budu sunder. Izmučene „lude hipohondre“ učim vežbama usredsređivanja kako bi prestali da upijaju tuđe simptome. Kad ne umemo da imenujemo svoju energetsku reakciju – naročito na globalna zverstva koja mogu da unište izuzetno prijemčive osobe – ključne komponente našeg ponašanja se ignorišu i ostaju nelečene.

Svi imamo svoje energetske stilove. Neki nam služe, a neki ne. Kao i moji pacijenti, postaćete svesni načina na koji instinktivno obrađujete vibracije. Na primer, intelektualci su skloni da stežu energiju, dok je intuitivni empatičari razbacuju. Moj cilj, za pacijente i za vas, jeste da nađete komotan način da kormilarite kroz život, onaj koji uravnotežuje ranjivost s emocionalnom sigurnošću.

Možda ste, kao i ja, intuitivni empatičar: osoba toliko osetljiva da često i ne znajući upijate energiju od drugih i postajete izmoždjeni zbog toga. Da bismo se izborili s tim, bežimo u samoću da bismo sprečili preopterećenje. U energetskoj psihijatriji, pomažem pacijentima da shvate da intuitivna empatija može da pogorša stanje kod poremećaja kao što su sindrom hroničnog umora, seksualna nemoć i gojaznost. Empatichari su tako neverovatno „naštimovani“ da osećaju šta se dešava u drugim ljudima, u emocionalnom i fizičkom pogledu, u toj meri da teško razlikuju da li taj osećaj pripada njima ili drugima. Kao dete, stizala bih u prepun tržišni centar osećajući se dobro, a iz njega odlazila iscrpljena, deprimirana ili s nekom novom boljkom ili bolom. Užasnuta, rekla bih za

to svojoj majci, lekarki, koja je volela da obilazi prodavnice. Ona bi odgovarala: „Nije to ništa, dete, samo si previše osetljiva.“ Moja majka držala me je kao malo vode na dlanu i nije joj bila namera da bude neljubazna. Ona (kao i moj otac, takođe lekar) nije shvatala da mesta prepuna ljudi pojačavaju doživljaj energije kod empatičara i da mogu da ga savladaju.

Moj sopstveni put isceljenja iziskivao je pomirenje intuicije, kao što je empatija, s medicinskom naukom. Znanje je moć. Ako su vas ikad optužili da ste „preterano osetljivi“, razumevanje mehanizma empatije će vas prosvetliti, preobražavajući teret u preimućstvo. Empatija može da vas izjeda, sve dok ne naučite da baratate njom. Sad kad imam oruđa da se usredsredim i ne upijam jade sveta, empatija je postala dar. Kad sam prizemljena i puna razumevanja u isto vreme, ona pojačava moj osećaj živosti, saosećanja sa drugima i ravnoteže neophodne za preživljavanje u ovim teškim vremenima. Želim da podelim s vama ova specifična, svakodnevna oruđa.

Osmislila sam program pozitivne energije, zasnovan na mom praktikovanju energetske psihijatrije, zato što znam koliko je meni i mojim pacijentima značila za maksimiziranje naše energetske moći. Moj naglasak je na akciji i tehnicima i program je strastveno praktičan: unapređivanje vašeg života, zdravlja, vaših odnosa s ljudima. Ako su prethodni planovi za postizanje opšteg dobrog zdravlja propali, uprkos prilježnosti i najboljim namerama, moguće je da ste odabrali planove koji su kontraintuitivni u odnosu na potrebe vašeg organizma. Gledala sam kako se inteligentni, informisani pacijenti bore sa strašnom konstipacijom, pridržavajući se visokoproteinskog režima ishrane namenjenog slabljenju. Njihov organizam je urlajući tražio uravnoteženu ishranu, a oni su ostajali uporni, sve dok se nisu razboleli i morali da

prekinu s takvom dijetom. Drugi pacijenti angažuju trenere koji ih teraju na tolika telesna naprezanja da trpe ozbiljne povrede. Jedna glumica, opsednuta vitkošću, ignorisala je signale svog organizma sve dok je pokidani ligament u kolenu nije izbacio iz koloseka na više meseci. Shvatam želju da oslabimo i imamo kondicije. Međutim, nema potrebe da mučimo svoje telo zbog toga.

Ovaj program pomaže vam da pronađete metod koji je u skladu s vama. Zasniva se na saosećanju; povređivanje sebe na bilo koji način postaje odvratno. Korišćenje intuicije da bismo osetili šta nam prija ne znači popuštanje. To znači menjanje kulturno prihvaćenog mazohizma za suštinski logičan zdravstveni pristup. Na taj način sprečava se iznemoglost i podstiče proces istrajavanja.

Program pozitivne energije zasniva se na deset saveta, po jedan u svakom poglavlju. To su:

**PRVI SAVET:** Probudite intuiciju i podmladite se.

**DRUGI SAVET:** Nađite okrepljujući duhovni put.

**TREĆI SAVET:** Osmislite energetski svestan pristup ishrani, vežbanju i zdravlju.

**ČETVRTI SAVET:** Usmerite, generišite pozitivnu emocionalnu energiju za suprotstavljanje negativnosti.

**PETI SAVET:** Razvijte seksualnost sa žarištem u srcu.

**ŠESTI SAVET:** Otvorite se za protok kreativnosti i inspiracije.

**SEDMI SAVET:** Veličajte svetost smeha, ugađanja i preporoda u utočištu.

**OSMI SAVET:** Privlačite pozitivne ljude i situacije.

**DEVETI SAVET:** Zaštitite se od energetskih vampira.

**DESETI SAVET:** Stvorite obilje.

Svakom poglavlju priključila sam intervju, koji sam imala čast da napravim sa svojim herojima, javnim ličnostima poput Kvinsija Džonsa i Roze Parks, koji ilustruje kako oni koriste pojedine savete da bi povećali energiju u svom životu. Nadam se da će ovi intervjui biti inspiracija za vas u istoj meri u kojoj su to za mene.

Program ima dva dela. Prvi deo, „Prikupljanje energije“, predstavlja prvih sedam saveta. Sadrži jednostavne strategije za povećavanje vitalnosti, od načina za prevazilaženje gomi-lanja kilograma na bazi energije, do načina za povezivanje s vašom intuicijom i inspiracijom. Tajna rasplamsavanja energije sastoji se u tome da zađete dalje od intelekta. To ćete postići primenom vežbi koje dajem pacijentima. Na primer, da bi posle dugog dana oživela senzualnost, dama, koja je federalni sudija, potapa se u punu kadu vode zamirisane jasminom i laticama ruža. (Voda ima pročišćavajuće dejstvo.) Ili, da bi zbacio sa sebe negativne vibracije nakupljene tokom niza uzastopnih poslovnih sastanaka u svojoj kancelariji, direktor filmskog studija sagoreva žalfiju. Takođe, saznaćete za prijatne opcije za oslobađanje od napetosti. Većina nas je lišena zadovoljstava. Lek za to su brze kure suptilnom energijom. Kad vas budem upoznavala s veštinama koje iziskuju više truda, počecu sporije, učinivši svaki zadatak izvodljivim.

Drugi deo, „Stvaranje pozitivnih odnosa i borba s energetskim vampirima“, predstavlja tri poslednja saveta, od osmog do desetog. Koncentriše se na energiju kao delić koji nedostaje u slagalici međuljudskih odnosa. Ovde ću vam izneti strategije koje će vam pomoći da identifikujete protok energije između vas i drugih ljudi. Naučićete kako da procenite ko vam daje energiju, a ko vam je oduzima, i kako da usmerite pozitivnu energiju koja će privući ljude i situacije

koji mogu da vam pomognu da se razvijate. Naučiću vas da prepoznate energetske vampire koji umeju da vam uzmu i poslednju kap krvi i kako da se zaštitite od njih. To znanje možete da upotrebite da biste stekli otvorenost prema svetu i stvorili još veza punih ljubavi. Naposletku, ovaj deo istražuje obilje i velikodušnost iz perspektive energije. Razumećete razliku između međuzavisnog davanja, posle kojeg ostajemo istrošeni, i davanja od srca, koje prikuplja pozitivnu energiju i stvara prisne veze sa drugima.

Svrha ovog programa jeste da vam služi – da vam učini život lakšim. Predlažem da se usredsređujete na jedan savet nedeljno, tako da program kompletirate za deset nedelja. (Međutim, ako vas privuče neki specifičan energetski naslov, počnite od njega.) Teme možete i da produbljujete. Uveravam vas da ovo nije samo veliki trud ili „još jedna obaveza“. Zalazeći u suptilne energije osećate se božanski! Vežbe, uključujući i „Počastite se“ na kraju svakog saveta, biće kompatibilne s vašim rasporedom i načinom života.

Energetska psihijatrija i program pozitivne energije počinju od pojedinca, ali ciljevi nisu lični. Pored samoobnavljanja, steći ćete i duboko osećanje kolektivnog drugarstva. Postoji energetska veza između svih na zemlji. *Ovo poimanje, koje može da izmeni život, nedostaje našem svetu.* Kad postane stvarno, naš osećaj razdvojenosti će se izgubiti; diskriminacije na osnovu klase, rase i pola biće izbrisane. Sve dok ne prihvatimo jedni druge kao braću i sestre, još uvek je noć. Da bismo ostvarili planetarni mir, iluzija Nas protiv Njih mora da se preobrazi u jedno i jedino Mi: globalno jedinstvo koje poštuje grupe, ujedinjene u uzajamnom poštovanju.

Volela bih da ovaj program iskoristite za stvaranje strastvenog, po vama skrojenog načina života i pogleda na svet. Promene koje predlažem neće vas primoravati da

prepravljate svoj stari život, već samo da promenite svoj fokus. Videla sam mnoge kojima su godile, od majki pod stresom do preuzetih direktora. Dozvolite da moji save-ti budu šampioni inspiracije, protivotrov konformizmu i samozadovoljstvu. Sticanje više energije neće vam omogućiti samo da budete ultraproduktivni na radnom mestu, da se ističete odličnom organizacijom ili istrčite maraton u rekordnom vremenu. To takođe znači da ćete biti u stanju da udišete opojni miris noćnih cvetova jasmína, divite se olujnim oblacima koji se skupljaju na sumračnom nebu ili da se iznenada nasmejete nekoj beznačajnoj gluposti. Moći ćete da se posvetite, lično i politički, izbegavanju života pod tiranijom straha – umesto toga, neka vašim postupcima upravljaju srce i intuicija.

Pozitivna energija govori o usporavanju potrebnom za usklađivanje s vašim prirodnim ritmovima kako biste bili u potpunosti prisutni u svom životu. Šta je to značilo za mene? Boje su blistavije, miris mora oštrije, a moj ljubavnik više moj. I ja više njegova. Naš boravak na Zemlji je tako kratak. Ako ste poput mene, nećete hteti da propustite ni jedan jedini trenutak. Obnavljanje vaše energije znači ozdravljenje onog najstrastvenijeg dela vaše ličnosti – a to je revolucionarni proces koji podriava sve one ljude i situacije koji žele da vi ostanete mali. Moja najiskrenija želja jeste da mi se pridružite u ovoj potrazi.

*Prvi deo*

## **PRIKUPLJANJE ENERGIJE**



1  
PRVI SAVET:  
PROBUDITE INTUICIJU  
I PODMLADITE SE

OTKRIĆU VAM TAJNU koja će vam promeniti život. Reč je o energiji, kreativnosti, ritmovima postojanja – o tome kako njihova neodoljiva međusobna povezanost rađa unutrašnji glas, glas toliko sofisticiran da će vas naučiti kako da obuzdate pozitivno i razvejete negativno. Intuicija unosi magiju u tradicionalan pristup dobrom zdravlju, ali vas i otvara prema intrigantnom domenu energetske polja – vibracija koje se šire iz ljudi, mesta, biljaka, noćnog neba. Setite se zaraznog električnog brujanja Tokija ili Rima; mekog, svežeg, divnog zvuka Koltrejnovog saksofona; ili orgazmičkog talasa aplauza na Jenki stadionu kad domaći pobeđu.

Kao specijalista energetske psihijatrije, ali i kao čovek, veoma poštujem svoju izoštrenu intuiciju: dugujem joj blagoslov svog lekarskog poziva. Međutim, kad sam imala dvadeset godina i kad mi je jedan neumoljiv glas saopštio da idem na studije medicine, bilo je to poslednje što sam mislila da želim. Da, bila sam jedino dete dvoje lekara, sa dvadeset petoro lekara u bližoj i daljoj porodici, od istraživača kancera do ginekologa, i izgleda da sam bila predodređena

da se pridružim toj lozi. Ali, nikad nisam volela prirodne nauke i dosađivala sam se u društvu lekara, prijatelja mojih roditelja. Tada sam bila hipi i sa svojim dečkom muralistom živela sam u nekadašnjoj perionici, građenoj od cigle, na Venis Biču. Radila sam na odeljenju s peškirimama u robnoj kući. Ipak, moja intuicija koju sam tek počinjala da shvatam, davala mi je ogromnu energiju. Stoga sam se, obuzeta sumnjom, upisala na kurs priprema, tek da izvidim situaciju. Jedan kurs prerastao je u dva, a oni... u četrnaest godina dugo medicinsko obrazovanje – put koji bi i Indijanu Džonsa doveo do granice izdržljivosti. Međutim, moja intuicija bila je izdržljiva, dajući mi sav elan potreban da me podstiče u pravcu mog poziva.

Blagoslovljena na sličan način, moja pacijentkinja Lora doslovno duguje svoj život intuiciji u vezi s energijom. Ova profesorka matematike, puna duhovne snage, u četrdeset petoj godini počela je da oseća strahovito bubnjanje u uvetu, koje je vrhunski neurolog dijagnostikovao kao rekurentnu migrenu. Uprkos njegovom razuveravanju, ona je jednako osećala „kako energija kao voz juri kroz moje telo urlajući da nešto nije u redu“. Čuvši direktnost ovog intuitivnog upozorenja, zgrčila sam se od jeze. Mnogo sam se bojala za Loru; morala je smesta da preduzme nešto. Na moj nagovor, potražila je drugo mišljenje.

Svim srcem sam za to da se pobunimo onda kad nam se čini da nešto nije u redu. Glupo je, čak nesmotreno, ignorisati takve energetske signale. Upućena je na angiografiju: utvrđeno je postojanje opasnih blokada u njenim moždanim arterijama. Taj drugi lekar joj je rekao: „Dobra vest glasi da niste imali šlog i da ste živi. Loša vest glasi da bolujete od fibromuskularne displazije. Ako ne želite da vam arterije kolabiraju, morate hitno da se operišete.“ Da joj kolabiraju

arterije? Razume se, Lora je bila užasnuta, ali je osetila i olakšanje čuvši da rešenje ipak postoji. Zatim je medicinska mašina ubacila u svoju najveću brzinu. Operacija kojoj se Lora podvrgla u najkraćem mogućem roku izlečila je njene simptome i spasla joj život. Već godinu dana, njen angiogram je uredan. Lora sada osluškuje svoju intuiciju kao opsednuta. Ona i njen lekar se slažu: da je posumnjala u intuiciju, to bi je stajalo života.

U svojoj praksi energetske psihijatrije, zagovaram „nesputanu“ intuiciju. Ovaj glas iz same srži vašeg bića posvećen je vašoj sreći, zdravlju i opstanku. Uz malo vežbe, možete da naučite da se uskladite s njim. Želim da počnete da oslušujete. Zaista da oslušujete. Garantujem vam: vaša pozitivna energija će narastati. Zašto? Postupaćete s tačke u svojoj unutrašnjosti, koja je sočna, suštinska, autentična – a ne u želji da se povinujete ili odbacite vlastitu snagu. Nećete biti zavedeni onim što možda samo izgleda dobro. Intuicija je detektor istine. Kad i za nanodelić odstupite od svog unutrašnjeg glasa, vaša energija će nestati, bilo laganim curenjem ili naglim srozavanjem. Što je neumoljivija vaša odanost ovoj istini, to ćete imati više energije.

Intuicija pruža direktnu povezanost s vašom životnom silom, ali i barem kako je doživljavam, s božanskom inteligencijom. Ona je jezik energije. Morate da je artikulišete da bi cvetala, mada naše tehnologijom zaludeno društvo ne shvata ovu suštinski važnu činjenicu. U najboljem slučaju, izjednačava intuiciju sa ženstvenošću (probajte da tako nešto kažete vaučevima američkih Indijanaca, koji su muškarci!). U najgorem slučaju, smatra se mađioničarskim trikom ili nečim sasvim nevažnim. Nije nimalo iznenađujuće što tamo napolju vlada epidemija iznurenih i zbunjenih ljudi.

Problemi u vezi s našom energijom su rešivi, ali ne možemo sebi da priuštimo da ostanemo gluvi na poruke svoje

intuicije. Njeno polje ekspertize je energija; njen zadatak da sazna svaku nijansu onoga što vas pokreće. Intuicija, taj majstor u očitavanju vibracija, stalno računa: šta vam daje pozitivnu energiju, šta vam je oduzima? Vaša intuicija procenjuje ljude koje srećete, pravac kojim idete, vaš posao, vašu porodicu, tekuće događaje – sve krucijalne podatke za koje će vam ovaj program pokazati kako da ih tumačite i primenjujete.

Obučavam pacijente i polaznike seminara da se usklade s vibracijama, što je veština koju ćete naučiti. Gledala sam hiljade ljudi kako je uče. Razmislite o Gloriji, koja već trideset godina vozi teški kamion sa šesnaest točkova: „Umem da osetim loše vibracije nekog besnog vozača i izmanevrišem tako da zaobiđem nervozu.“ Ili o Dženet, detektivki iz odeljenja za ubistva: „Štiteći svoju energiju, ne postajem emocionalno uništena svim tim užasnim zločinima.“ Moj prijatelj, koji služi u elitnom timu u Avganistanu, rekao mi je: „Čovek koji se šunja iza neprijateljskih linija mora da koristi, da tako kažem, ‘Spajdermenovo čulo’, kao i Spajdermen. To znači da očitava energiju, vodeći računa o unutrašnjim alarmima koji prevazilaze pet čula.“ Bez obzira na to čime se bavite, intuitivna energija može samo da vam koristi. Pripremite se da počnete da primenjujete program pozitivne energije.

## USKLADITE SE SA SVOJIM ŽIVOTOM

Mislite o sebi kao o špijunu čija je misija da otkrije koliko ste usklađeni sa svojim životom – u opštoj slici i u pojedinostima. Za razliku od intelektualnijih metoda, intuicija vam nudi prednost rendgenskog uvida u sva energetska pitanja. Bilo da otkrivete tešku istinu o toksičnim vezama, svom nivou iscrpljenosti ili nezahvalnom poslu, intuicija

uvek nastoji da komunicira, mada je možda ne čujete. Ona prebiva na tihom mestu, skrivenom iza buke svakodnevnih misli. Odvešću vas tamo.

Pripremite se da podignete svoju antenu. Konstantno imate intuiciju u vezi s energijom, ali možda niste svesni toga. Odjednom, beng! Unutrašnji osećaj, žmarci ili bljesak pred očima potvrđuju šta vas hrani, a šta iscrpljuje. Intuicija može da bude pozitivna. Na primer, osetićete eksploziju jasnoće, energičnosti ili nestajanje napetosti u vezi s novim projektom. Ili negativna – koža vam se ježi ili se smrznete pri pomisli na nepoštenu poslovnu pogodbu. U programu pozitivne energije steći ćete naviku da intuitivno pratite svaku svoju energetsku reakciju. (Moja se vine u visine kad je pun mesec, kad su na vidiku štenci ili tokom niza uzastopnih dana neometanog pisanja, ali se sva zgrči pri pomisli na zvanične skupove, masnu hranu i ljude koji brzo pričaju.) Poput mene, kao što učim svoje pacijente, i vi ćete identifikovati informaciju koja fijuče i izgleda u redu. Uočavajući fluktuacije u svojoj energiji, uvidećete gde ste to izbačeni iz ravnoteže – u odnosima s ljudima, zdravlju, karijeri – kako biste mogli nešto da promenite.

Intuicija takođe podrazumeva „hvatanje“ vibracija. Ljudi i situacije mogu da emituju srdačnu pozitivnu energiju koja razgaljuje, ali i nesnosnu negativnu energiju koja odbija. Naš kolokvijalni jezik odražava ova intuitivna osećanja. Jedna pacijentkinja svog žilavog, skoro dva metra visokog brata, nežno naziva „dugim gutljajem vode“; druga kaže: „Moj šef prosto strelja pogledom.“ Osećanje vibracija obezbeđuje instinktivno merenje vašeg nivoa prijetnosti.

### Tehnike za osećanje pozitivne i negativne energije

Sredinom osamdesetih godina prošlog veka, kad sam tek počinjala da širim svoju tradicionalnu psihijatrijsku praksu

tako da uključuje intuiciju i energiju, mnogo sam eksperimentisala. Moj dobar drug tokom prvih nekoliko godina ovog istraživanja bio je Majkl Krajton, filmadžija, pisac i lekar s Harvarda. Sa svoja dva metra visine, Majkl je bio opaka mešavina intelekta i duhovitosti, s oštricom cinizma. Za mene je bio savršen partner u istraživanju dimenzije zdravlja za koju na fakultetu nikad nisam čula, a to je suptilni energetski sistem našeg organizma.

Moj svet više nikad nije bio isti; bila je ovo moja inicijacija u energetsku psihijatriju. Želim da podelim s vama naša otkrića i ono što smo otad naučili. Sposobnost da osećamo i usmeravamo svoju životnu silu pokreće pozitivnu energiju; ispuštamo je, privlačimo i umemo da je očitamo kod drugih. Naš suptilni sistem jeste motor koji pokreće opšte dobro zdravlje. Akupunktura aktivira energiju zabadanjem vrlo tankih igala u meridijanske tačke na telu. Isto se dešava prilikom razmene dobrih vibracija sa drugim ljudima. Prvo ću vas naučiti kakav je osećaj energije, uzvišeni doživljaj koji spoznajete putem intuicije. Možete da je doživljavate kao boje, svetlost, ili pozitivne i negativne vibracije. Ovaj program ostvaruje za vas ono na čemu se zasniva energetska psihijatrija: spoznaja da su naše telo i duh energetski mikrosistem i da je zdravlje tesno povezano s ravnotežom, koju nam intuicija pomaže da postignemo.

Prijatelji umeju da budu najbolji saučesnici u mapiranju nepoznatog terena. Majkl i ja uputili smo se da doživimo energiju, što je prava avantura s obzirom na naše „racionalno“ medicinsko obrazovanje. Bili smo kao par slepaca koji vode jedan drugog, ali su veoma radoznali. Evo šta smo uradili, a tu vežbu ćete kasnije isprobati: legla bih nauznak na pod, a Majkl bi stavio dlan oko pola metra od moje glave. Lagano bi ga približavao, sve dok ne bi osetio ono što je opisivao kao

„izrazitu konturu topline“ nekoliko centimetara iznad mene – oreol prikazan na crkvenim slikama. Svi imamo oreole, a ne samo anđeli. Istu tehniku oseta Majkl je koristio da bi opisao moje energetsko polje od glave do pete. Počinjući oko pola metra daleko, pomerao bi dlan sve bliže sve dok ne bi osetio toplinu, jezu, drhtanje ili pritisak koji su označavali nevidljivu energetsku granicu koja se nalazila od desetak do oko trideset centimetara od mog tela. Zatim bismo zamenili uloge i ja bih vežbala na njemu. Majkl je opisao ovaj proces u svojoj autobiografiji *Putovanja (Travels)*: „Bio sam strašno uzbuđen, kao dete kad dobije novu igračku, tim novim otkrićem na koje nisam pomišljao i samo sam nastavljao da to radim. Mogao sam da osetim tu konturu topline isto onako jasno kao što osećamo vrelinu vode u kadi kad stavimo ruku u nju.“

Kao deo Prvog saveta, volela bih da i vi pokušate da osetite energiju. To je važno zato što energija koju ljudi emituju ume snažno da utiče na naše zdravlje i raspoloženje. Kad naučite kako da je očitavate, bolje ćete umeti da odredite ko vas hrani, a ko zamara. Vežbajte sa prijateljem: zabavite se. Vidite kakav osećaj daje njegova energija.

---

## UNESITE PROMENE: OSETITE ENERGIJU SKENIRANJEM TELA KOD KUĆE

Sedite pored prijateljice dok ona leži na leđima, na podu ili krevetu. Zajedno udahnite dva ili tri puta, duboko i smireno. Pošto ste se opustili, posmatrajte oči, kosu, odeću svoje prijateljice, a zatim krenite dalje. Zamislite kapsulu svetlosti koja okružuje njeno telo, ono što Karlos Kastaneda naziva „sjajnim jaje-tom“. To je energija koju ćete intuitivno osetiti.

Počnite tako što ćete zaobliti dlan, oko pola metra od njene glave. Zatim ga polako približavajte. Dlanom, kao instrumentom za oset, uočite tačku na kojoj udarate o tananu granicu toplote, svežine, pritiska, brujanja ili vibracija – spoljni rub njenog energetskog polja. Podignite ruku, a zatim je opet spustite na rub, i tako sve dok ne budete sigurni. Sve je u osećaju.

Možda ćete videti boje. Na sličan način nastavite da opisujete mapu suptilne energije oko celog svog tela, ne dodirujući kožu.

Kad završite, zamenite uloge, a potom uporedite beleške.

---

Tako je zabavno kad shvatimo da smo više od svojih fizičkih tela! Svako od nas zrači opipljivom energijom. Konkretno: da li ste ikad sedeli pored nekog za ručkom i osetili trenutnu privlačnost prema toj osobi? Nije bilo toliko bitno šta je ta osoba rekla ili uradila, već svežina koju je širila oko sebe. Ili, recimo, šta je s onim kolegom koji je delovao srdačno, ali vi nekako nikad niste imali o čemu da pričate s njim? Svi smo mi lekari jedni drugima i to je ponekad dobro, a ponekad loše. Do razmene dolazi kad god razgovarate sa nekim.

Pojedini ljudi emituju pozitivnu energiju, dok drugi emituju negativnu. To je svojstvo te osobe, mera ljubavi s kojom žive. Takođe, to odražava unutrašnji rad koji obavljaju, njihove napore da izleče gnev, mržnju ili odvratnost prema samom sebi, koji nas truju poput toksičnih gasova. U energetskom pogledu, zadržavaju se oko nas, ne dozvoljavajući radosti da proдре kroz njih. Važno je razumeti, međutim, da pošto otpočnete proces isceljenja, on menja kvalitet čak

i one negativnosti koja se zadržava. Ne budite suviše strogi prema sebi – svi smo mi radovi u toku.

#### **ZNACI POZITIVNE ENERGIJE KOD LJUDI**

- Zrače privlačnim osećajem toplog srca, saosećanja i podrške.
- Intuitivno se osećate sigurno i opušteno i želite da priđete bliže.
- Sijaju spokojnim sjajem.
- U njihovoj blizini osećate se bolje. Vaša energija i optimizam se povećavaju.

#### **ZNACI NEGATIVNE ENERGIJE KOD LJUDI**

- Imate osećaj da ste omalovaženi, pritešnjeni ili napadnuti.
- Intuitivno se osećate nesigurno, napeto ili na oprezu.
- Osećate bodljikave, odbojne vibracije. Jedva čekate da pobegnute od njih.
- Vaša energija počinje da šišti. Možda se osećate ratoborno ili loše.

Počinjući da razlikujem ove energije, uspela sam da ime-nujem nešto što sam intuitivno oduvek osećala: zašto sam kao dete, u roku od nekoliko sekundi pošto bih nekog upoznala, znala da li mi se ta osoba sviđa ili ne. Ta spoznaja nije imala veze s izgledom ili ljubaznošću osobe. Umesto toga, mogla sam da osetim nevidljive niti koje su se od te osobe pružale prema meni, prenoseći mi informacije o njoj. To bi se desilo pre nego što bismo izmenili i jednu jedinu reč. Ono što nas zbunjuje jeste činjenica da ljudi nisu uvek onakvi kakvi izgledaju. Osećanje energije otkriva kompletniju sliku. Briga me koliko je neko inteligentan ili privlačan na papiru;