

Uvod u program pozitivne energije i energetske psihijatriju:

Preuzimanje vlastite energetske moći

Neprestano jurite i borite se s kroničnom iscrpljenošću? Očajnički i pretjerano ste predani i plašite se reći “ne”? Opažate li na sebi tragove očajnika energetskih vampira koji su vas potpuno isisali? Poplava nasilja u vijestima ostavlja vas potpuno shrvanim?

Našem svijetu prijeti prikrivena energetska kriza. Visokotehnološko, promjenjivo društvo mnoge od nas dovodi u stanje kronične tjelesne, emocionalne i duhovne iscrpljenosti. Zasuti pretjeranom količinom informacija, iscrpljeni robovanjem dojavljivačima, e-mailovima, faksovima i telefonima, tonemo u tehno-očaj. Istodobno nas tlači geopolitička stvarnost. S neprijateljskim smo silama suočeni na globalnoj razini. Nije čudno da je na udaru naša energija. Uza sve to, najviše zabrinjava činjenica da smo neveselo stanje umora naučili podnositi kao normalno. Taj društveno prihvatljiv obrazac ludila moramo napustiti bez obzira na vanjske prijetnje koje se nadvijaju nad nas. Primjenjujući izvanredna rješenja za oslobađanje energije, otkrit ću vam kako ćete se osloboditi napetosti koja vas može dokrajčiti te osmisliti život koji će vas poticati i podupirati.

Ovom vas knjigom želim upoznati s energetskom psihijatrijom, pojmom koji sam sama osmislila kako bih njime odredila novu vrstu psihoterapije koju sama primjenjujem i koja se bavi suptilnim energetskim temeljima zdravlja i ponašanja. Posrijedi je podvrsta energetske medicine koja naše tijelo i duh promatra kao očitovanja suptilnih energija, a koje stare domorodačke, međukulturalne tradicije štiju kao

životnu silu - pojam koji nedostaje u klasičnoj zdravstvenoj skrbi. I to je paradoksalno: bez njega ne možemo u potpunosti shvatiti tko smo kao ljudska bića. Energetska psihijatrija sjedinjuje tradicionalnu medicinu i objašnjenje maksimalnog iskorištavanja životne sile u svakidašnjem životu. Ona pročišćuje mnoštva saznanja o suptilnim energijama i primjenjuje ih na psihijatriju, područje koje sve više ovisi o lijekovima i kojemu bi dobro došlo malo promjene. Moj pristup može koristiti i svim drugim vještinama iscjeljivanja.

Kao psihijatrica i docentica na Sveučilištu Kalifornije u Los Angelesu (UCLA) s dvadesetogodišnjom praksom, vjerujem da se najdublja preobrazba može dogoditi samo na energetskej razini. Upoznala sam mnogo ljudi koji su mnogo vremena i novca trošili na intelektualno orijentirane terapije nadajući se da će im samo razumski uvidi donijeti traženu radost. Istina je da vas um može dovesti na pravi put te da dubina emocionalnog iscjeljenja može biti iznimna. Međutim, koliko god promičem te primjenjujem tradicionalne i komplementarne terapije, moj ih pristup usklađuje sa svjesnim jačanjem suptilnih energija - s učenjem korištenja iskonske moći same životne sile.

Kao psihijatrica nikada nisam "igrala na sigurno" samo zato da bih održavala postojeće stanje. Da bih svojim pacijentima ponudila sve od sebe, pomaknula sam granice onoga što liječnik može biti. Osim konvencionalne naobrazbe posjedujem i razvijenu intuiciju naslijeđenu od duge loze intuitivnih osoba: svoje bake, majke i svih teta uključujući tetu Berthu, pogrebnicu koja se bavila proricanjem iz Tarota. U energetskej psihijatriji svojim pacijentima pomažem povezujući nepovezane poruke predodžbi, saznanja i tumačenja energetskej polja - moćnom alkemijom koja pridonosi mojemu prakticiranju medicine. (U knjigama *Vodič za intuitivno liječenje* dr. Judith Orloff i *Drugi vid* opisala sam svoje mukotrpno nastojanje da intuiciju povežem s akademskim svijetom znanosti.) To što činim nije samo posao. To je moja životna strast. Seanse s pacijentima smatram svetim vremenom. Svatko od njih pedeset minuta čini moj svijet; poklanjam mu potpunu pozornost. Slušam što govore i što ne govore. Oduševljava me pratiti pacijente intelektom i intuicijom, funkcionirati kao fino ugođeno pomagalo, kao posrednik koji nudi iznenađujuće naputke za ono što se često doima nerješivim.

Teškoća je u tome što buduće liječnike na studiju medicine ne poučavaju svemu što bi trebali znati o energiji. Oduvijek sam bila

nezadrživo radoznala, a imam i buntovničku crtu pa se ne plašim odbaciti ono što mi ne zvuči istinito. (Kao i moje pretkinje, rodila sam se kao tvrdoglava i snažna!) Nije ni čudo da mi kao studenti medicine isprazno konvencionalno poimanje energije nikada nije bilo prihvatljivo. Profesori na kojima je bilo očito da se i sami dosađuju poučavali su nas da je energija nalik gorivu: nakrcamo se zdravom prehranom, snom i vježbanjem te krećemo suočiti se sa svijetom. (Čak su i te osnove spomenute samo kao dodatak "utvrđenim" znanostima.) Svoju razinu energije procjenjujemo prema svojim postignućima. Kad nam se spremnik isprazni, jednostavno ga napunimo. Iako sam duboko zahvalna za svoju medicinsku naobrazbu i smatram je školom otkrivanja tajni, uvidjela sam da je tradicionalno poimanje energije zaglavilo u srednjem vijeku: energiju shvaća samo u njezinu najgrubljem obliku. Da bismo zaronili u mnogo izdašniji izvor, moramo početi crpiti i latentne, suptilnije energije skrivene u dubinama. Te energije kod većine ljudi ostaju potencijalne.

Nastavni plan studija medicine trebali bismo preurediti te poučavati prepoznavanje i iskorištavanje punog raspona čovjekovih zaliha energije. Nije dovoljno poučiti nekoga zdravoj prehrani ako ga istodobno ne poučite i odabirati hranu koja će mu pružiti specifičan energetske poticaj. Beskorisno je govoriti nekome da bi trebao više spavati ako ga niste poučili opuštanju. Zbog toga tradicionalni savjeti o energiji ne djeluju. Vi niste krivi ako slijedite liječnike naputke, ali se ipak osjećate iscijeđeno. Potreban vam je samo nešto potpuniji naputak. Taj ćete naputak pronaći u ovoj knjizi.

Ova je knjiga poziv na djelovanje, poticaj na buđenje vitalnosti putem metoda energetske psihijatrije. Posvećena je ljudima pod stresom čija je razina energije niska i koji ne mogu dati mnogo. Bit će osobito korisna ako ste radoholičar, ako vam posao proždire svaku minutu u danu ili ako ste roditelj koji pokušava uravnotežiti obiteljske obveze i zahtjeve karijere. Odahnut ćete s olakšanjem kad odjednom pronađete rješenja za "psihosomatske" simptome kao što su kronični umor, fibromialgija, depresija i tjeskoba. Ova je knjiga namijenjena i onima koji su zatrpani opterećenjima suvremenog doba pa jedva uspijevaju izbjeći slom. Naučit ćete kako se valja štititi od ljudi koji crpe vašu energiju te kako poništiti osjećaje bespomoćnosti ili mračne slutnje izazvane društvenim previranjima. Svi mi možemo poletjeti na krilima moćnije energije.

Živimo u svijetu nasilja, sebičnosti, zabludjelog gospodarstva i zastrašujućih bolesti - ali i u svijetu ljubavi, čuda i iscjeljenja. Sve to utječe na našu energiju, a naša energija utječe na ljude koji nas okružuju. Svi smo mi dio golemih, uzburkanih polja nevidljive energije, pozitivne i negativne, koja određuje pojedinačno i planetarno zdravlje. Otkrit ću vam formulu za povećanje energije te kako stvarati pozitivnu i preobražavati negativnu energiju - što je preduvjet unutarnjeg mira i opstanka. Riječima Helen Keller: "Ići ususret promjenama i zadržati slobodu duha usprkos nevolji, znači posjedovati nepokolebljivu snagu". Ova je knjiga vaš vodič u područje nevidljivog. Omogućit će vam da na nov način pojmite svoju energiju kako biste shvatili kamo odlazi i kako je možete obnoviti.

Svi znamo da se energija obnavlja prehranom, spavanjem i vježbanjem. No, na nas utječe i složena mreža energetskih polja koju naša osjetila ne opažaju. Sjetite se gravitacije, sile privlačenja prema središtu Zemlje, koja nas drži prizemljenima. Ili magnetskih polja: sjećate se kako su metalne strugotine na satu fizike u osnovnoj školi tajanstveno klizile prema magnetu. Slično tome, energetsko polje ili "vibracija" zrače iz svega što nas okružuje: od hrane do prijatelja i trenutnih događaja. Naša reakcija na te vibracije očituje se na razini naše energije. Ono što uglavnom shvaćamo u tjelesnom, emocionalnom i seksualnom kontekstu te opisujemo izrazima "srce mi divlje lupa", "plašim se" ili "uzbuđen sam", zapravo su različiti izrazi subtilne energije. Ako ste osobito osjetljiva osoba pa se često osjećate iscijedeno i iscrpljeno, takvo saznanje za vas može značiti razliku između ispunjenog života i života od kojega se neprestano oporavljate.

Ova vam knjiga nudi oruđa energetske psihijatrije pomoću kojih ćete proniknuti u to područje nevidljivog. Energija nije neodređena pojava. Otkrit ću vam kako ćete je ukrotiti i primijeniti. Za početak zamislite da energija posjeduje jednu od dvije značajke - pozitivnu ili negativnu. Da biste svoje zdravlje i raspoloženje uzeli u svoje ruke, morate poznavati obje.

Naučit ćete iskorištavati moć pozitivne energije - sile ljubavi i poticanja koje izviru iznutra, kao što su suosjećanje, hrabrost, opraštanje i vjera. (Ako nastojimo biti najbolji što možemo, iscjeljujemo ovaj narušeni svijet.) Pozitivna energija pristize i izvana: od prijatelja koji nam pružaju potporu, kreativnoga rada, sposobnosti za smijanje ili strastvene seksualnosti. Pozitivna energija proizlazi i iz poštovanja

Zemlje i svih njezinih bića, iz duboke sposobnosti prihvaćanja kao i iz goruće težnje postizanju miroljubive civilizacije. Sve je to presudno važno za opstanak, kao i hrana ili kisik.

Usavršit ćete vještinu poništavanja i preobražavanja negativne energije koja nas oslabljuje i donosi bolesti. Negativna nas energija ograničava i narušava naše zdravlje; udaljuje nas od našega najboljeg jastva. Sami je možemo stvoriti strahom, samoprezirom, gnjevom i stidom - emocionalnim terorizmom kojemu sami sebe podvrgavamo nesvjesni posljedica. Ako se ne usredotočimo na prepoznavanje i iscjeljivanje tih negativnih sila, s vremenom će nam oduzeti snagu. I, što je još gore, neizbježno će se očitovati u društvenim i političkim sferama te za sobom ostaviti pustoš. Ulozi su sve veći. Kao narod više nemamo drugog izbora, prisiljeni smo suočiti se s negativnim energijama kao što su međunarodni terorizam ("virus u ljudskoj zajednici", kaže moj prijatelj iz mornarice koji je vodio posebne operacije u Afganistanu), rasizam, globalno zagađenje i obezvrjeđivanje žena. Ili, uzmimo za primjer naš svakidašnji život. Otrovní ljudi, promet, seksualno uznemirivanje na radnom mjestu i tehn-očaj podmukli su kao i pasivno pušenje.

Svatko mora ustanoviti što ga izjeda, od krupnih uzroka do sitnica; uzroci se razlikuju. Primjerice, Oprah Winfrey je u časopisu *O* izjavila: "Televizija ima vlastito energetska polje - ona odašilje, ali i oduzima energiju. Zato ja čitam." I vi biste jednako tako trebali ustanoviti te ukloniti utjecaje koji vas oslabljuju. Ili, ako ih ne možete izbjeći, otkriti kako ćete zaštititi sebe i preobraziti negativne utjecaje. Na svaki svijetao trenutak dolazi po jedna unutarnja ili vanjska sila spremna pokvariti nam raspoloženje. Ako prihvatite pozitivno i odbacite negativno, odabrali ste visoku razinu energije i optimizam.

Svjesna sam da očuvanje energije može biti strahovito teško bez svjesne strategije. Moj se život već godinama kreće u rasponu od intenzivnih tjedana tijekom kojih držim predavanja od Manhattana do Montane, pa do vezanosti za dom u kojemu se oporavljam od iscrpljenosti. Dobro znam kako je kada se, nakon napornog dana, poput zombija dovučete kući i srušite se na krevet mrtvi umorni. Usprkos iscrpljenosti nisam mogla odbiti "neodoljive" ponude pa sam ih prihvaćala i za to plaćala cijenu. Međutim, čim bih se oporavila, kretala sam u novu utrku. Još jedan drastičan energetska zamah. Evo u čemu je bila nevolja: vjerovala sam svojoj intuiciji pa sam

profesionalno i privatno živjela prema njezinim smjernicama. No, proteklih sam godina bila prisiljena priznati svoju slabu točku. Koliko god sam drugima pomagala vjerovati intuiciji i živjeti na visokoj energetskej razini, sama sam uporno zanemarivala zloslutna upozorenja o vlastitoj energetskej krizi. Iako sam teoretski znala da to moram učiniti, morala sam se prisiljavati poštovati vlastite tjelesne ritmove. Na posljetku sam dosegla toliko veliku iscrpljenost da sam se morala promijeniti. Moja predanost pisanju ove knjige potvrda je da više ne namjeravam izvršavati nasilje nad svojim entuzijazmom.

Oduvijek sam živjela u skladu sa svojim učenjima. Nisam od onih koji plove kroz život. Ja se probijam. Padam. Ustajem. Nastavljam dalje. Sa svakim izazovom postajem mudrija, slobodnija, zaljubljenija u dragocjeno vrijeme koje nam je darovano. Možda ste i vi poput mene: dok sam imala energije, pretpostavljala sam da ću je uvijek imati. Ali, kad sam je iscrpila, a zatim obnovila, osjećala sam se preporođenom. Bila sam beskrajno zahvalna jer sam pošteđena. Bez obzira na to je li vaša kriza slabija ili vas, poput moje, baca na koljena, ovaj će vas program poučiti postupati s energijom kao sa sakramentom. Iskusićete koliko je sjajno raditi punim kapacitetom - kako to podrazumijeva bivanje jednako kao i djelovanje. Vaša je energija mnogo mističnija, zavodljivija i zanosnija no što pretpostavljate.

Iako bi zapadnjaci suptilnu energiju mogli smatrati ezoteričnim ili new age pojmom, ta je energija tisućljećima bila središnja os mnogih iscjeljivačkih tradicija. Reakciju našega društva rado uspoređujem s poslovičnim slonom u dnevnoj sobi: pred nosom nam je, ali ga ne vidimo. U kineskoj se medicini suptilna energija naziva chi ili či. Havajski je kahune nazivaju mana, za indijske jogine i ajurvedu to je prana, za sjevernoameričke Indijance ni, za afričke šamane num, biopolja za američke scijentiste i morfna polja za sve brojniju odmetničku vrstu međunarodnih fizičara i biologa. Australski Aboridžini vjeruju da ljudi koji osjećaju suptilne energije imaju sposobnost iscjeljivanja i telepatiskog komuniciranja. Osobno smatram da nešto strahovito nije u redu s kulturom kojoj nedostaje ključna riječ za mnogostranu energiju, kakvom nas smatraju mnogi sustavi vjerovanja.

Iako sa zakašnjenjem, zapadnjačka ih znanost ipak sustiže. Svi-ma nam je poznata Einsteinova glasovita jednadžba $E = mc^2$: energija i masa su međusobno zamjenjive. Taj univerzalni zakon znanstvenici tek danas počinju primjenjivati na čovjekovo zdravlje. Energetska

psihijatrija uviđa važnost uravnoteženja naših tijela (masa) i duha u cilju sprječavanja bolesti. Iako struktura suptilne energije još nije potpuno definirana, oko osoba koje ju isijavaju zabilježena je pojačana emisija fotona i elektromagnetska energija. Međutim, najrevolucionarnija je "teorija opne" fizičara Stephena Hawkinga sa Sveučilišta Cambridge. Hawking tvrdi da je svijet koji opažamo smješten na tankoj opni koja nas razdvaja od drugih golemih energetskih područja. Paradoksalno je da nam naše ograničeno opažanje ne dopušta vidjeti područja koja su pred našim trodimenzionalnim nosom!

Oduševljava me i činjenica da državni znanstveni instituti financiraju sve više novih istraživanja energetskih terapija - od toga kako joga može pomoći pri nesanicima do toga kako čigong može biti dopuna liječenju raka. Već je dokazano da terapijski dodir (iscjeljivanje polaganjem ruku) ubrzava zacjeljivanje rana, pojačava imunološku reakciju i ublažuje bol. U prezbiterijanskoj bolnici Columbia u New Yorku energetski iscjelitelji sudjeluju u operacijama na otvorenom srcu. Novija pojava je iscjeljivanje na daljinu, znanstveno dokumentirana sposobnost pozitivnog utjecaja na enzime, biljke i ljude putem odašiljanja suptilne energije iz daljine. Energetsko iscjeljivanje stiglo je na naslovnice časopisa kada su i časopis *Time* i *Western Journal of Medicine* objavili rezultate pionirskog istraživanja kojim je dokazano da energetsko iscjeljivanje može ublažiti teške simptome kod pacijenata u uznapredovalom stadiju AIDS-a. Sve to govori da smo nadomak važnim otkrićima na području ljudske energetike. Osobno sam vrlo uzbuđena i zbog onoga što je već otkriveno i zbog onoga što nam predstoji u skoroj budućnosti.

Moj pristup energetskoj psihijatriji pomoći će vam da u trenu pokrenete svoju energiju i ovladate njome. (Energetska se psihijatrija razlikuje od energetske psihologije koja također uvažava područje suptilnoga, ali je kiropraktičkog podrijetla; u energetskoj psihologiji naglasak je na tehnikama akupresure i ispitivanju mišića.) Moje žarište nije "u glavi", već je u velikoj mjeri usredotočeno na doživljaj. Za mene se ne može reći da ravnodušno sjedim u bijeloj kuti i govorim: "Aha, aha". Od pacijenata (ni od vas) ne očekujem da će mi vjerovati na riječ da suptilna energija postoji. Obvezno je osjetiti je. Ja doista zapošljam svoje pacijente!

Na početku ih poučavam osjetiti energiju koja prodire i obavlja tijelo u polju nalik čajuri. Pomažem im osjetiti središnje energetske

centre koji se nazivaju čakre. Posrijedi nije mistična teorija; namijenjena je i veličanstveno običnim ljudima. U tom procesu učenja svojim pacijentima služim kao vodič. Kada kažu: "Ja to ne mogu" ili: "Ne osjećam ništa", ne dopuštam im da ostanu na tome. Primjerice, držim dlan blizu njihovoga tako da se zamalo dodiruju. Tada im govorim kako mogu osjetiti prolazak energije između dlanova. Objašnjavam da takav uvid ne možemo raščlaniti. Da bi bili sposobni osjećati razliku u snazi energije, svoje pacijente poučavam izoštravanju intuicije. Intuicija je moćna unutarnja mudrost neovisna o racionalnom umu, a omogućuje nam opažati izvan područja materijalnog. Korist je praktična. Primjerice, prepoznavanje nečijih vibracija kao dobrih ili loših presudno je važno za donošenje pametnih odluka.

Budući da se naša kultura klanja intelektu, intuicija je oslabila. Ja to ispravljam uvodeći intuiciju u svaki vid energetske psihijatrije: "čitam" svoje pacijente i poučavam ih kako će i sami doći u dodir sa svojom intuicijom. Oдавно sam zaključila da je etički neodgovorno sjediti na pijedestalu autoriteta i proučavati ljude, a da ih se pritom ne pouči kako i sami mogu razviti vlastitu intuiciju. Nije točno da taj dar posjeduju samo malobrojni. Svatko može uz vježbu naučiti slušati vlastitu intuiciju. Uživam promatrati ozarena lica svojih pacijenata u trenutku kada po prvi put intuitivno osjete energiju - taj trenutak inicijacije pamti se kao i prvi poljubac. Kakvo žestoko buđenje! (Osobno sam je prvi put doživjela kao božanstvenu, kao da sam u raju. Osjećala sam se kao da sam pronašla ono što sam oduvijek tražila.) Kada moji pacijenti to iskuse, pomažem im razlučiti pozitivno i poništavati negativno uključujući i izvlačenje trauma, uzroka kronične iscrpljenosti, iz njihovih suptilnih energetskih polja. Bez takvih osnovnih vještina preživljavanja mnogi zapadnu u nevolje.

Često mi dolaze pacijenti koji su sumnjičavi ili zbunjeni po pitanju suptilne energije. To je posve razumljivo. Područje suptilne energije nije tako lako shvatiti. Dok sam pregledavala literaturu, plašio me je jezik toga područja. Bio je nerazumljiv zbog zapadnjačkih znanstvenih izraza, psiho-žargona ili kineskih medicinskih izraza. U duhu esejista Johna Ruskina koji je rekao: "Najvažniji zadatak duše... jest opaziti nešto i opaženo otkriti na razumljiv način", moj je zadatak prevođenje. Svim pacijentima, novima i iskusnima, otkrivam jednostavan način određivanja energije na ljudskoj razini. Izbjegavam zvučne riječi koje izazivaju otpor. Primjerice, umjesto izraza "chi" ili "aura" radije koristim izraz "suptilna energija". Nekima čakre zvuče

bau-bau, ali kad im objasnim da su posrijedi energetska središta, mnogo su skloniji prihvatiti tu zamisao.

Moj cilj nije služenje preobraćenima. Želim samo da moji pacijenti upoznaju suptilnu energiju. Oni koji su u svojem razmišljanju više ravnocrtni, vole čuti nešto o njezinoj povijesti i znanstvenim temeljima. Čakre tumačim u kontekstu zapadnjačkih medicinskih istraživanja koja su još uvijek u povojima: kako iz njih isijavaju svjetlosne frekvencije usklađene s bojama o kojima osjetljive osobe govore stoljećima; kako se smatra da su čakre temelj živčanih i imunoloških funkcija. Osim toga, naglašavam da prastare tradicije, uključujući egipatsku, hebrejsku, kinesku, grčku i tradiciju sjevernoameričkih Indijanaca, opisuju inačice jogičkih čakri. Kako su civilizacije propadale, velike su knjižnice spaljivane i tako su uništeni svesci prepuni ezoterične mudrosti o energiji jer su ih smatrali prevratničkim i opasnim. (Od gušenja bilo koje vrste leđi mi se krv u žilama, ali mi se paljenje knjiga oduvijek doimalo osobito dijaboličnim.) Pa ipak, tako moćne istine ne mogu nestati. Ljepota primjene mog rada s energijom leži u suvremenom otkrivanju izgubljene mudrosti.

Neki od mojih pacijenata upoznati su sa suptilnom energijom i prije no što me posjete. No, energetske psihijatrije ipak doživljavaju kao drugačiju, privlačnu zbog izravne primjene na psihoterapiju i otkrivanje unutarnje moći. Iako su se s pojmom *či* upoznali na tečajevima joge, u sklopu borilačkih vještina ili akupunkture, nisu slijedili svakidašnji energetski program koji bi sjedinjavao duh, emocije i tijelo. Unutar uskih psiholoških granica tradicionalne terapije uvijek sam se osjećala klaustrofobično. U sklopu terapija energetske psihijatrije najprije proširim područje poučavajući intuiciju i osjećanje energetskih polja. Potom pacijentima pomažem da izbliza promotre svoje obrasce energetskog odnosa prema svim vidovima života: reakcije na ljude, grmljavinske oluje, mjesta, hranu, buku, filmove, mirise, svjetlost. Poučavam ih opažati neprestano međudjelovanje s okruženjem koje donosi mir ili uznemirenost. Potom ih poučavam stvarati zdrave mehanizme i mijenjati nefunkcionalne.

Kao stručnjakinja za energetske psihijatrije ne obezvrjeđujem opažanja svojih pacijenata. Iz osobnog iskustva znam koliko možemo biti jako, katkad i bolno, osjetljivi na energiju. Jedna moja pacijentica, iznimno stidljiva umjetnica, imala je nos poput psa tragača; neprestano su je mučili nepodnošljivi mirisi. Da bi se obranila od njih, u ograđivanje je ulagala pretjerane količine energije. I, što je

još gore, stidjela se svoje osjetljivosti. Radeći s njom, pomogla sam joj uvidjeti da, iako će joj to biti strahovito teško, mora zamoliti prijateljice da u njezinoj blizini ne nose parfeme, a svojega je mladića morala zamoliti da redovito odlazi na čišćenje zuba. Kad su njezini suosjećajni bližnji uveli takve promjene, mogla se početi opušitati; razina energije joj je porasla.

Vidjela sam kako mnogi pacijenti pate zbog toga što naš medicinski sustav ne uviđa kako suptilna energija utječe na zdravlje. Godinama obilaze liječnike, ali im nitko ne pomaže. Energija je karika koja nedostaje i koja može dovesti do čudesnih napredaka. Agorafobima (koji u gomili osjećaju paničan strah) preopterećenim energetske poljima u pretrpanim trgovačkim centrima pomogla sam da se, primjenjujući tehnike zaštite, oslobode ovisnosti o Valiumu. Liječila sam ljude koji su se kompulzivno prejedali i natovarili si desetke kilograma kako bi se zaštitili od energija drugih ljudi; smršavili su kada sam im pružila oruđe koje im je pomoglo da prestanu biti "spužve". Izmučene "lude hipohondre" poučila sam vježbama zahvaljujući kojima su prestali upijati tuđe simptome. Ako nismo sposobni odrediti svoje energetske reakcije - napose globalne užase koji mogu razoriti vrlo prijemljive ljude - presudno važne sastavnice našega ponašanja su zanemarene i izostavljene iz liječenja.

Svatko ima svoje vlastite energetske stilove. Neki su blagotvorni, a drugi nisu. Kao i moji pacijenti i vi ćete postati svjesni načina na koje instinktivno obrađujete vibracije. Primjerice, intelektualci su skloni ograničavati energiju, dok je intuitivni i suosjećajni ljudi pretjerano troše. Zbog toga želim da moji pacijenti i moji čitatelji pronađu odgovarajuće načine življenja koji će uravnotežiti ranjivost s emocionalnom sigurnošću.

Možda ste i vi, poput mene, intuitivni empat: toliko osjetljivi da često nesvjesno upijate energije drugih ljudi i zbog toga se osjećate iscijedeno. Da bismo s tim izašli na kraj, povlačimo se u samoću kako bismo izbjegli preopterećenost. U sklopu energetske psihijatrije pacijentima pomažem uvidjeti da intuitivna empatija može pogoršati poremećaje kao što su sindrom kroničnog umora, seksualna hladnoća i pretilost. Empati su toliko osjetljivi da emocionalno i tjelesno osjećaju što se događa u drugima, zbog čega im je teško razlučiti događa li se to u njima ili u drugima. Pokleknemo i ne znamo što nas je snašlo. Kao dijete sam u prepune trgovačke centre dolazila osjećajući se sasvim dobro, ali sam iz njih odlazila iscrplje-

na, potištena, s nekom novom boli ili tegobom. To me je obeshrabrilo pa sam se povjerila svojoj majci liječnici koja je uživala u kupnji. Odgovorila mi je: “Dušo, ti si jednostavno preosjetljiva”. Majka me je silno voljela i nije imala namjeru biti neobazriva. Ona (kao i moj otac, također liječnik) jednostavno nije shvaćala da gužve pojačavaju doživljaj energije kod empata i da ga mogu preopteretiti.

Moj vlastiti put zacjeljivanja zahtijevao je pomirenje intuicije (kao što je empatija) s medicinskom znanošću. Znanje je moć. Ako su vas ikada optužili da ste “preosjetljivi”, otkrivanje načina djelovanja empatije donijet će vam prosvjetljenje jer će teret postati vrijedna značajka. Empatija vas može mučiti sve dok ne naučite surađivati s njom. Kad sam sama pronašla oruđe za uravnoteženje i otkrila kako mogu izbjeći upijanje jada svijeta koji me okružuje, empatija je za mene postala dar. Kad sam prizemljena i prijemljiva, pojačava se moj osjećaj životnosti, dublje suosjećam s drugima i uravnoteženija sam pa lakše podnosim trenutke otrežnjenja. Ta osobita, svakidašnja oruđa želim podijeliti s vama.

Program pozitivne energije utemeljen na mojoj praksi energetske psihijatrije osmislila sam zbog toga što znam u kojoj je mjeri meni pomogao preživjeti te mojim pacijentima omogućio maksimalno iskorištavanje vlastite energije. Naglasak je na djelovanju i tehnikama koje su iznimno djelotvorne: poboljšanje kvalitete života, zdravlja i odnosa. Ako su vaši dosadašnji planovi za boljitak propali usprkos trudu i najboljim namjerama, možda ste odabrali metode koje nisu bile u skladu s potrebama vašega tijela. Vidjela sam kako se, držeći dijete s visokim udjelom bjelančevina, moji inteligentni, osviješteni pacijenti muče sa strahovitom konstipacijom. Njihova tijela vrište tražeći uravnoteženu prehranu, ali oni ustraju sve dok ih bolest ne prisili da odustanu. Drugi pacijenti zapošljavaju trenere koji njihova tijela toliko opterećuju da doživljavaju teške ozljede. Jedna je glumica, opsjednuta mršavošću koju su zahtijevale njezine uloge, zanemarivala signale svojega tijela sve dok je puknuće ligamenta nije na nekoliko mjeseci udaljilo od posla. Potpuno razumijem želju za mršavljenjem i postizanjem kondicije. Ali, zbog toga ne moramo mučiti svoja tijela.

Ovaj će vam program pomoći pronaći metodu koja će vam odgovarati. Utemeljen je na suosjećanju; svaki oblik povrjede je nezamisliv. Primjena intuicije u cilju otkrivanja ispravnoga ne svodi se na popuštanje. Slušati svoju intuiciju znači zamijeniti kulturalno

prihvatljiv mazohizam za put prema boljitku koji nam iznutra odgovara. Takvim pristupom sprječavamo iscrpljenost i održavamo trajan uspjeh.

Program pozitivne energije sastoji se od deset naputaka, po jedan za svako poglavlje. Napuci su sljedeći:

Prvi naputak: probudite svoju intuiciju i pomladite se

Drugi naputak: pronalaženje poticajnog duhovnog puta

Treći naputak: osmislite energetski osviješten pristup prehrani, održavanju kondicije i zdravlju

Četvrti naputak: stvarajte pozitivnu emocionalnu energiju za poništavanje negativnosti

Peti naputak: razvijte seksualnost usredotočenu u srcu

Šesti naputak: otvorite se struji nadahnuća i kreativnosti

Sedmi naputak: slavite svetost smijeha, ugađanja i okrjepjujućeg povlačenja u osamu

Osmi naputak: privlačite pozitivne ljude i situacije

Deveti naputak: zaštitite se od energetskih vampira

Deseti naputak: stvorite obilje

Svako poglavlje dopunila sam razgovorom koji sam imala čast voditi sa svojim junacima, javnim ličnostima poput Quincyja Jonesa i Rose Parks, koji otkrivaju kako određeni naputak primjenjuju za povećanje svoje energije. Nadam se da će vas ti razgovori nadahnuti onoliko koliko su nadahnuli mene.

Program je podijeljen na dva dijela. Prvi dio, "Stvaranje energije", obuhvaća prvih sedam naputaka. U njemu ćete pronaći jednostavne strategije za povećanje životne energije: od toga kako spriječiti debljanje koje je energetski uvjetovano, do toga kako doći u dodir sa svojom intuicijom i nadahnućem. Tajna raspirivanja energije jest u prekoračivanju intelekta. To se postiže vježbama koje savjetujem svojim pacijentima. Primjerice, da bi nakon napornoga dana oživjela svoju senzualnost, jedna sutkinja saveznog suda uroni u kupku s mirisom jasmína kojoj dodaje pregršt ružinih latica. (Voda pročišćuje.) Da bi se oslobodio negativnih vibracija prikupljenih tijekom niza napetih sastanaka, jedan producent pali kadulju. I vi ćete otkriti ugodne načine za opuštanje. Mnogi pate od nedostatka ugođe. Lijek donose brza energetska rješenja. Opisujući vještine koje

zahtijevaju više truda, započet ću polako kako biste svaki zadatak ostvarili s lakoćom.

Drugi dio, "Uspostavljanje pozitivnih odnosa i suprotstavljanje energetske vampirima", obuhvaća osmi, deveti i deseti naputak. Usredotočen je na energiju kao dio koji nedostaje u slagalici ljudskih odnosa. U njemu otkrivam strategije koje će vam pomoći opaziti protok energije između vas i onih koji vas okružuju. Naučit ćete procjenjivati tko vam daje energiju i tko vam je oduzima te kako stvarati pozitivnu energiju kojom ćete privlačiti poticajne ljude i situacije. Poučit ću vas prepoznavati energetske vampire koji vas mogu potpuno isisati te kako ćete se od njih zaštititi. To znanje možete primijeniti za otvaranje prema svijetu i uspostavljanje odnosa s više ljubavi. I na kraju, u zadnjem ću poglavlju razmotriti obilje i velikodušnost s energetske stajališta. Uvidjet ćete razliku između suovisnog davanja poradi kojega se istrošimo, i davanja iz srca koje privlači pozitivnu energiju i stvara bliske veze s drugima.

Svrha ovoga programa jest vaša dobrobit - olakšati vam život. Predlažem vam da na jedan naputak ostanete usredotočeni cijeli tjedan tako da program dovršite za deset tjedana. (No, ako vas određena tema iznimno zanima, započnite s njom.) Zatim možete nastaviti produbljivati teme. Uvjeravam vas da to nije teško, niti je posrijedi "još jedna obveza". Povezivanje sa suptilnim energijama budi božanski osjećaj! Vježbe, uključujući onu pod naslovom "Počastite se", ćete lako uvrstiti u svoj svakidašnji raspored i način života.

Energetska psihijatrija i program pozitivne energije započinju s pojedincem, ali ciljevi nisu ograničeni na osobnu dobrobit. Uz obnavljanje energije steći ćete dubok osjećaj sveopćeg zajedništva. Svi su ljudi povezani energetskom vezom. Našem svijetu nedostaje ta spoznaja koja neizostavno mijenja život. Kad tu vezu doista doživite kao stvarnu, vrlo stvarnu, osjećaj razdvojenosti blijedi; klasna, rasna i spolna diskriminacija nestaju. Sve dok jedni u drugima ne prepoznamo braću i sestre, živimo u tami. Da bismo dosegli planetarni mir, zabluda "nas nasuprot njima" mora biti preobražena u sveobuhvatno Mi: sveopća zajednica koja poštuje jednakost sjedinjena obostranim poštovanjem.

Bilo bi mi drago kada biste pomoću ovoga programa oblikovali strastven, individualan život i svjetonazor. Predložene promjene od vas neće zahtijevati preuređenje staroga načina života, već samo promjenu žarišta. Osobno sam se uvjerila da koristi svima: od majki

pod stresom do preopterećenih direktora. Neka moji napuci budu poticaji nadahnuću te protuotrov konformizmu i rezigniranosti. Veća količina energije neće vam samo omogućiti bolju učinkovitost na radnom mjestu, bolje iskorištavanje vremena ili postizanje rekorda u trčanju maratona. To znači i da ćete biti sposobni udahnuti miomiris noćnoga jasmína, diviti se prizoru stjecanja dviju oluja na sumračnom nebu ili se nepredvidljivo nasmijati nečemu luckastome. Veća količina energije omogućit će vam da se, osobno i politički, posvetite izbjegavanju života pod vladavinom straha te da se u svojim postupcima ravnate prema srcu i prema intuiciji.

Pozitivna energija govori o usporavanju vremena kako bi bilo u skladu s vašim prirodnim ritmovima i kako biste bili potpuno nazočni u svojem životu. Što sam sama time postigla? Boje su za mene izraženije, miris mora prodorniji, a moj ljubavnik više moj. I ja sam više njegova. Naš je boravak na Zemlji prekratak. Ako ste poput mene, nećete dopustiti da vam promakne ni jedan trenutak. Obnoviti vlastitu energiju znači obnoviti svoje najstrastvenije jastvo - a taj revolucionaran proces osujećuje sve ljude i situacije koje vam ne dopuštaju rasti. Najveća mi je želja da mi se pridružite u tom načinu života i stremljenju.