

NASLOV ORIGINALA:

Wayne W. Dyer

Being In Balance: *9 Principles for Creating Habits to Match Your Desires*

Copyright © 2006 by Wayne W. Dyer

Originally published in 2006 by Hay House, Inc.

Za izdanje na srpskom jeziku © Publik praktikum 2020

ZA IZDAVAČA:

Marko Sabovljević

GLAVNI I ODGOVORNI UREDNIK:

Marina Sabovljević

PREVOD:

Maja Radivojević

LEKTURA I KOREKTURA:

Maja Banjac Kesić

DIZAJN KORICE:

Tijana Kazimirović

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.

DR VEJN V. DAJER

BITI U RAVNOTEŽI



**IZVANREDAN PROGRAM OD 9 KORAKA KOJI ĆE VAM DATI KLJUČ
ZA SAVRŠENU RAVNOTEŽU U SVAKOM ASPEKTU ŽIVOTA**

HARMON**IA**



*Za Elizabet Krou,
10 000 puta hvala za tvoje čarobno
prisustvo, puno ljubavi.
Ono se vidi na svakoj stranici ove knjige.*

*Za mog brata Dejvida. Kroz sve godine
održavali smo ravnotežu jedan drugome.
Volim te.*





SADRŽAJ



Uvod.....	9
PRVO POGLAVLJE	Beskonačnost šuma drema u snovima jednog žira 11
DRUGO POGLAVLJE	Život je više od pukog ubrzavanja 23
TREĆE POGLAVLJE	Ne možete poljubiti sopstveno uho 35
ČETVRTO POGLAVLJE	Vaša zavisnost vam govori: „Nikada vam neće biti dosta onog što ne želite.” 47
PETO POGLAVLJE	Niste ono što jedete, ono ste u šta verujete da ste zbog onog što jedete..... 61
ŠESTO POGLAVLJE	Ne možete otkriti svetlost analiziranjem tame..... 73
SEDMO POGLAVLJE	Borba s bilo kojim nepovoljnim stanjem samo povećava moć tog stanja nad vama..... 87
OSMO POGLAVLJE	Ljubav je ono što ostaje kada iščezne zaljubljivanje 101
DEVETO POGLAVLJE	Zemlja je puna raja 115
O autoru.....	127



*„Želja je kao div koji raste, kom kaput Posedovanja
nikad neće biti dovoljno veliki da ga pokrije.“*

RALF VALDO EMERSON





UVOD



Koncept ravnoteže definiše naš Univerzum. Kosmos, naša planeta, godišnja doba, voda, vetar, vatra i zemlja nalaze se u savršenoj ravnoteži. Mi, ljudi, jedini smo izuzetak tome.

Ova knjiga predstavlja moj pokušaj da vam pomognem da povratite ovaj prirodni poredak u sve aspekte svog života. Vraćanje u stanje ravnoteže ne tiče se toliko usvajanja novih strategija za promenu ponašanja, koliko dovođenja sebe do stanja da možete stvoriti ravnotežu između onog što želite i toga kako živite svakodnevno.

Kada je urednica završila poslednje čitanje ove knjige, na naslovnoj strani mi je napisala: „Vejne, *Biti u ravnoteži* je sjajna knjiga! Niko ne može ovo da pročita i da se ne oseti revitalizovano. I ja osećam kao da sam povratila ravnotežu.” Verujem da ćete i vi, dok čitate i usvajate ovih devet principa, osetiti isto radosno buđenje za savršenu ravnotežu našeg Univerzuma. Upravo to sam imao na umu dok sam dopuštao da ove ideje teku kroz mene i materijalizuju se na ovim stranicama.

Volim ovu knjigu. Volim osećaj u rukama dok je držim i volim poruku koju vam šalje. Želim vam da svakodnevno koristite ove principe kako biste povratili sebe kroz tu savršenu ravnotežu iz koje ste i potekli.

S ljubavlju i veličanstvenim sjajem,
Vejn V. Dajer, Maui, Havaji



PRVO POGLAVLJE



BESKONAČNOST ŠUMA DREMA U SNOVIMA JEDNOG ŽIRA



USPOSTAVITE RAVNOTEŽU IZMEĐU SVOJIH SNOVA I NAVIKA



*„Najveće ostvarenje je san. Hrast spava u žiru;
ptica spava u jajetu; u najvišoj viziji duše,
uzdiže se probuđeni anđeo.
Snovi su sadnica stvarnosti...”*

DŽEJMS ALEN

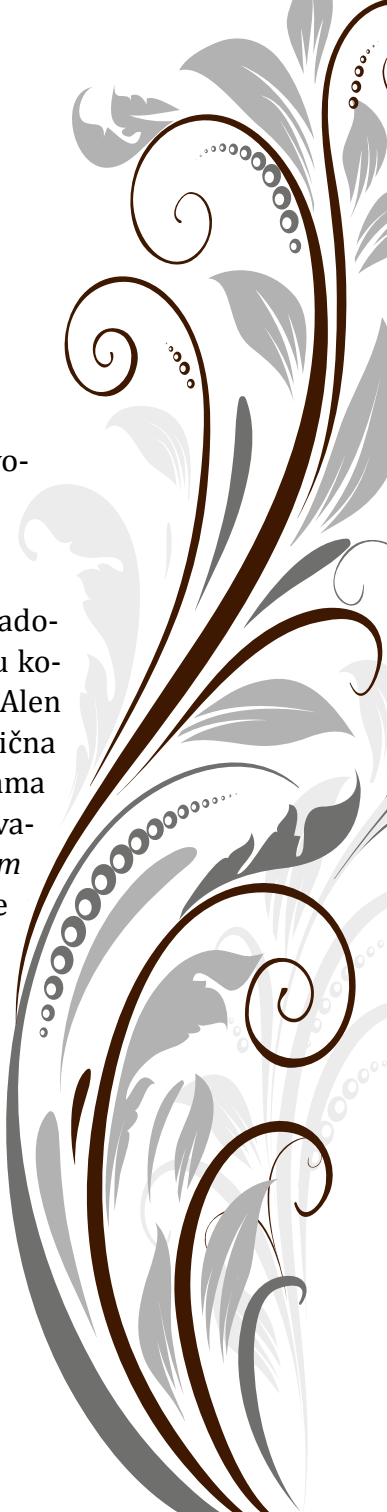


*„Istinska mašta nije sanjarenje;
ona je vatra sa nebesa.”*

ERNEST HOLMS



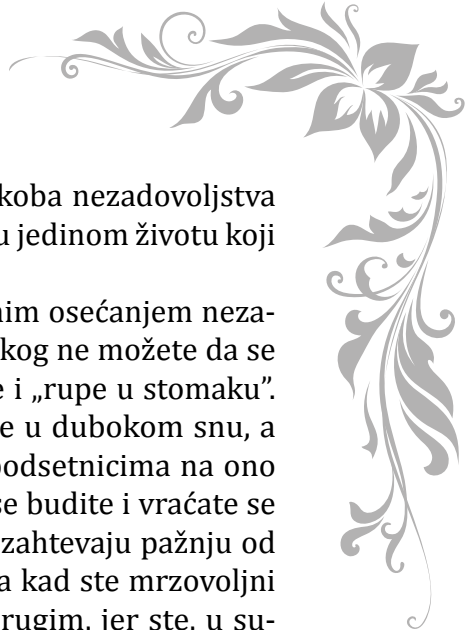
Jedan od velikih disbalansa u životu jeste neslaganje svakodnevnog postojanja, koje podrazumeva vaše rutine i navike, i sna koji nosite u sebi, sna o nekom neverovatno zadovoljavajućem načinu života. U citatu kojim otvaram ovo poglavlje, Džejms Alen poetično objašnjava da je san magična oblast iz koje se javlja novi život. U vama je pohranjena neograničena moć stvaranja, koju Alen naziva *probuđenim anđelom* koji je nestrpljiv da poseje sadnice koje će ispuniti vaše snove i vašu sudbinu. Jednostavno nisam mogao da odolim i dodao sam citat Ernesta Holmsa, koji ovakvu dinamičnu imaginaciju opisuje kao „vatra sa nebesa”. Oba citata su poziv i podsetnik da negujete tu rasplamsalu vatru, taj san koji je pohranjen u vama ako vam je važno da živite uravnoteženim životom.



Kako se disbalans manifestuje u vašem životu

Odsustvo ravnoteže između snova i navika može biti vrlo suptilno. Ono se ne razotkriva nužno kao očigledni simptomi gorušice, depresije, bolesti ili anksioznosti – mnogo češće je to nešto što osećate poput neželjenog saputnika u životu koji vam konstantno šapuće na uho da nešto zanemaruje. Postoje neki zadaci ili iskustva koje je često teško odrediti, a koje osećate kao deo vašeg postojanja. Možda su neopipljivi, ali osećate poriv da postanete ono što vam je namenjeno da budete. Osećate da postoji viši plan; vaš *način života* i vaš *cilj življenja* nisu u ravnoteži. Sve dok ne obratite pažnju, vaš suptilni pratilac će nastaviti da vas bocka kako biste ostvarili svoj ekvilibrijum.

Zamislite neku vagu čiji je jedan tas spušten od težine, a drugi podignut, kao klackalica s gojaznim detetom na jednom kraju i mršavim na drugom. U ovom slučaju, teži kraj, s gojaznim detetom, koji vagu izbacuje iz ravnoteže, predstavlja vaša svakodnevna ponašanja: posao koji obavljate, mesta na kojima boravite, ljude s kojima ste u kontaktu, vaš geografski položaj, knjige koje čitate, filmove koje gledate i razgovore koji vam ispunjavaju život. Nije stvar u tome da je bilo šta od ovog pojedinačno, po sebi, loše. Neravnoteža postoji zato što su te navike nezdrave za vaš život – jednostavno se ne poklapaju s onim što ste zamišljali o sebi. Kada je nešto nezdravo, pogrešno je i, na nekom nivou, vi to i sami znate. Kad živite život *kroz pokret*, to vam



može delovati zgodno, ali teskoba nezadovoljstva stvara ogromnu neravnotežu u jedinom životu koji trenutno posedujete.

Smeteni ste večno prisutnim osećanjem nezadovoljstva koje vas nagriza, a kog ne možete da se otresete, tog osećaja praznine i „rupe u stomaku”. To se prikazuje onda kada ste u dubokom snu, a kad su vam snovi ispunjeni podsetnicima na ono što biste želeli da budete, ali se budite i vraćate se uobičajenoj rutini. Vaši snovi zahtevaju pažnju od vas onda kada ste budni, onda kad ste mrzovoljni i džangrizavi u odnosima s drugim, jer ste, u suštini, nezadovoljni sobom i pokušavate taj pritisak da ispoljite tako što bes iskaljujete na drugima. Disbalans se maskira u osećaj frustracije trenutnim životom. Ako dozvoljavate sebi da razmišljate o ovoj „vatri s neba”, nastavljate da racionalizujete svoj *status kvo* objašnjenjima i mentalnim krivudanjima za koja, duboko u srcu, znate da su izgovori jer smatrate da ne posedujete alate neophodne da vas vrate u stanje ravnoteže.

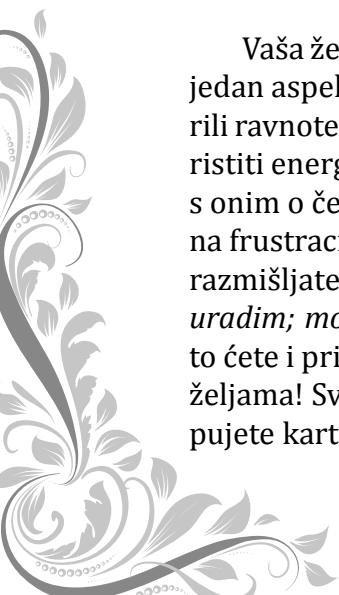
Može se desiti da dođete u stadijum da postanete značajno okrutni prema sebi, te počnete da tražite lekove i druge vrste pomoći za osećanje neprilagođenosti – za ono što se naziva *depresija*. Sigurno ćete osetiti kako ste češće i češće besni, razdražljivi i kako vam se češće dešavaju neprijatnosti poput prehlada, nesanice i glavobolje. Kako prolazi vreme u ovom stanju neuravnoteženosti, manje je entuzijazma za ono što je već postao mukotrpan posao života. Posao je sad još veća rutina za vas, s

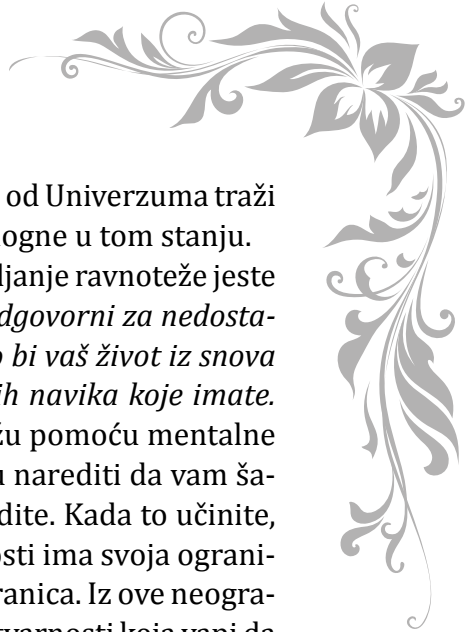
još manje svrhe i smisla. Ovi znakovi depresije počinju da se pojavljuju prvo u vašem ponašanju prema porodici i onima koje volite. Lako ćete se iznervirati, druge ćete napadati bez dobrog razloga. Ako ste sposobni da budete iskreni sa sobom, prepoznajete koren te nervoze, kao i činjenicu da počiva u neuravnoteženosti vašeg života i velikih snova koje ste oduvek imali, ali sada vam to polako klizi iz ruku.

Kada ovi suptilni simptomi izbiju na površinu, ključno je istražiti energiju koju unosite da biste stvorili balans – u ovom slučaju, disbalans. Velika teskoba otežava vagu – ali vi ste jedina osoba koja može raspodeliti težinu života. U nastavku slede neki alati koji će vam pomoći da vratite život u ravnotežu, počevši od prepoznavanja načina na koje možda sebe sputavate.

Mentalna energija koja onemogućava manifestaciju vaših snova

Vaša želja da budete i živite veličanstveno jeste jedan aspekt vaše duhovne energije. Da biste stvorili ravnotežu u ovoj oblasti svog života, morate koristiti energiju svojih misli i dovesti je u harmoniju s onim o čemu razmišljate. Misli koje su usmerene na frustraciju privlačiće frustraciju. Kada kažete ili razmišljate ovako: *Ne postoji ništa što bih mogao da uradim; moj život se oteo kontroli i zarobljen sam*, to ćete i privlačiti – a to je opiranje vašim najvećim željama! Svaka misao frustracije isto je kao da kupujete kartu za još te frustracije. Svaka misao koja





pristaje na to da ste zaglavljani od Univerzuma traži još više tog lepka da vam pomogne u tom stanju.

Najvažniji alat za uspostavljanje ravnoteže jeste saznanje da ste *vi, i samo vi, odgovorni za nedostatak ravnoteže između onog što bi vaš život iz snova trebalo da bude i svakodnevnih navika koje imate*. Možete stvoriti novu ravnotežu pomoću mentalne energije i možete Univerzumu narediti da vam šalje prilike da taj disbalans sredite. Kada to učinite, otkrivete da, iako svet stvarnosti ima svoja ograničenja, svet vaše mašte nema granica. Iz ove neograničene mašte dolazi zametak stvarnosti koja vapi da bude povraćena u izbalansirano okruženje.

Vraćanje stanja ravnoteže

Cilj ovog principa jeste stvaranje ravnoteže između snova i navika. Najmanje komplikovan način za ovo jeste prepoznavanje znakova naučenih šablona, a potom i učenje da svoje razmišljanje preusmerite tako da bude u ravnoteži s vašim snovima. Dakle, koji su vaši snovi? Šta je to što u vama živi, a što nikad nije isplivalo na površinu? Koje to unutrašnje, noćno svetlo i dalje sija, čak i ako je to samo blagi odsjaj u vašim snovima i mislima? Šta god da je, koliko god apsurdno delovalo drugima, ako želite da povratite ravnotežu između snova i navika, morate napraviti promenu u energiji kojom doprinosite svojim snovima. Ako ste izvan ravnoteže, to je primarno zato što ste energetske dopustili

svojim navikama da vam definišu život. Te navike, i posledice istih, rezultat su energije koju ste im dali.

U prvim fazama procesa uspostavljanja ravnoteže, koncentrišite se na ovu svest: *vi birate o čemu ćete razmišljati, želeli to ili ne*. Odlučite da razmišljate o onome što želite, a ne o tome koliko vam snovi deluju nemoguće ili teško. Ličnim snovima dajte prostora u svojoj mašti kako bi mogli da se natope energijom koju zaslužuju. Misli su mentalna energija; one su valuta kojom morate privlačiti ono što želite. Morate naučiti da prestanete trošiti tu valutu na misli koje ne želite, iako možda osećate potrebu da nastavite s naviknutim modelima ponašanja. Vaše telo možda nastavi da, neko vreme, bude u stanju na koje je naviknuto, ali u međuvremenu se vaše misli usklađuju s vašim snovima. Cenjena spisateljica devetnaestog veka, Lujza Mej Alkot, ovu ideju iznosi na ohrabrujući i inspirativan način:

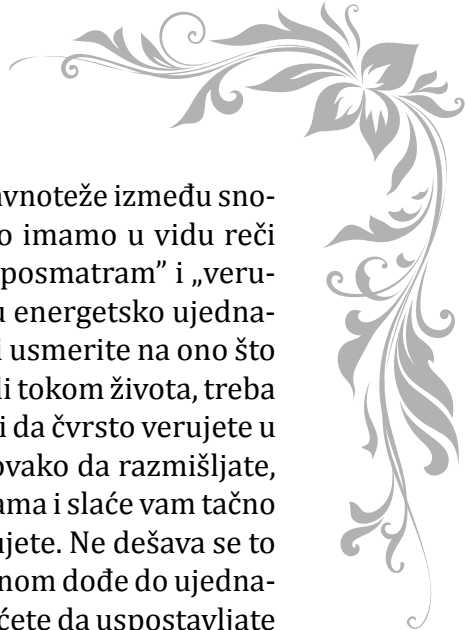


*Daleko u suncu
Moja je najveća inspiracija.*

Možda je neću dostići,

*Ali mogu da pogledam i posmatram lepotu,
Verujem u nju i pokušam da pratim
Put kojim me vodi...*





Izbor da povratite privid ravnoteže između snova i navika deluje moguće ako imamo u vidu reči gospođice Alkot: „pogledam i posmatram” i „verujem u nju”. Ove reči oživljavaju energetsko ujednačavanje. Umesto da svoje misli usmerite na ono što jeste ili što ste, po navici, mislili tokom života, treba da promenite pogled i viđenje i da čvrsto verujete u ono što vidite. Kada počnete ovako da razmišljate, Univerzum će rešiti da radi s vama i slaće vam tačno ono o čemu mislite i u šta verujete. Ne dešava se to uvek momentalno, ali kada jednom dođe do ujednačavanja u vašim mislima, počecete da uspostavljate ravnotežu.

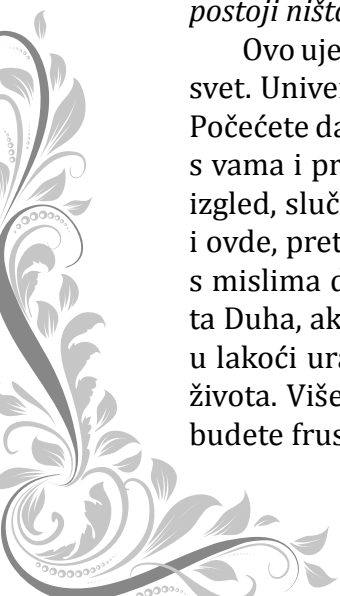
Navika razmišljanja koja je u skladu s vašim snovima

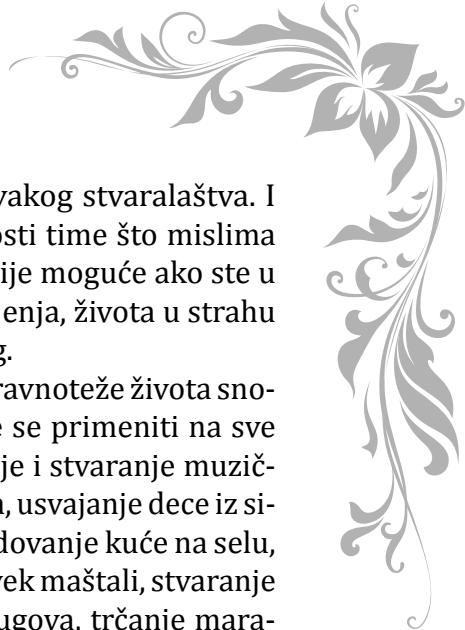
Oskar Vajld je jednom primetio da smo „svi na dnu, ali neki od nas gledaju u zvezde”. Ovo je savršen primer toga šta znači uskladiti svoju viziju i misli da budu u ravnoteži s onim što osećate da treba da budete. Misao poput: *Moja namera je da stvorim nešto čime bih pomogao/la deci bez privilegija*, u stvari je poruka Univerzumu. Ako snažno osećate da ste ovde s određenom svrhom, onda bi trebalo da skupljate energiju koja bi bila u skladu s tim snom. Nije važno kakve su vam trenutne životne okolnosti. Vaš trenutni finansijski status nije važan kad je reč o traganju za smislom. Brbljanje pesimista ne bi trebalo da vas poljulja ili vas natera da posumnjate u svoju vezu s pozivom koji ste izabrali.

Ono što činite da biste došli do uravnoteženog života sa svojim snovima početak je ko-kreiranja života.

Ko-kreacija jeste korišćenje energije iz nevidljivog polja Duha. Ona savršeno uspostavlja ravnotežu u vašem svetu i povezuje je s čistom energijom stvaranja. Vi oponašate ovo stvaralačko polje time što postižete sličnost, koliko god je to moguće. Ovo podrazumeva spremnost da sebe posmatrate kao biće ravnoteže koje privlači uslove koje želi da proizvede. *Ovu moć usvajate upravo u kontemplaciji nad ovim moćima.* Čitajte ovu izjavu dok se ne zalepi za vas kao lepak. Ne možete manifestovati mesto za pomoć deci koja nemaju privilegije tako što razmišljate o *nemogućnosti* da se to ostvari. Iako ste na dnu, imate mogućnost da gledate u zvezde. Ovo znači da treba da mislite o zvezdama i da odbijate težinu onih koji privlače dno. Vaša tačka ravnoteže jeste izvesnost da potvrđujete svoje misli uz izraze *Znam to, želim to, stiže, ništa to ne može sprečiti i ne postoji ništa zbog čega bih bio/ bila uznemiren/a.*

Ovo ujednačavanje će vam naglavačke okrenuti svet. Univerzum je baziran na zakonu privlačenja. Poćećete da primećujete kako Univerzum sarađuje s vama i privlači prave ljude, prave finansije i, naizgled, slučajne događaje kako bi vam snove, sada i ovde, pretvorio u stvarnost. Kada ste u ravnoteži s mislima da zaslužujete ovakvu saradnju od sveta Duha, aktivno učestvujete u ostvarenju. Uživajte u lakoći uravnoteženosti s kreativnom energijom života. Više nije moguće da sedite i žalite se ili da budete frustrirani. Imate energiju! Zašto? Zato što





ste u ravnoteži sa Izvorom svakog stvaralaštva. I tek tako, pristupate kreativnosti time što mislima privlačite sve što želite. A to nije moguće ako ste u stanju neuravnoteženosti, žaljenja, života u strahu ili u očekivanju samo najgoreg.

Ista logika ujednačavanja ravnoteže života snova s dnevnim navikama može se primeniti na sve što možete zamisliti: na pisanje i stvaranje muzičkih albuma, na treniranje konja, usvajanje dece iz siromašnijih delova sveta, posedovanje kuće na selu, dobijanje posla o kom ste oduvek maštali, stvaranje novca koji bi vas oslobodio dugova, trčanje maratona... Recite šta, i ako možete da sanjate o tome, možete to i ostvariti. Ali samo ako ujednačite svoju unutrašnju stvaralačku energiju – svoje misli – tako da su u savršenom saglasju s vašim željama. Misli koje ohrabruju trenutne navike, koje nisu u skladu s vašim željama, moraju se zameniti ujednačenom energijom.

Niko to nije rekao bolje od Isusa Nazarećanina: „Veruj da ćeš primati i primićeš.” Koja je poenta živeti životom koji prkosi takvoj mudrosti ravnoteže?