

 [instagram.com/harmonija_knjige](https://www.instagram.com/harmonija_knjige)
 [facebook.com/harmonija_knjige](https://www.facebook.com/harmonija_knjige)
www.harmonijaknjige.rs

Naslov originala:

Shakti Gawain

The Four Levels of Healing: A Guide to Balancing the Spiritual, Mental, Emotional, and Physical Aspects of Life

Copyright © 1999 by Shakti Gawain

Original English language publication 1999 by New World Library, California, USA.

Za izdanje na srpskom jeziku © Publik praktikum 2025

ZA IZDAVAČA:

Marko Sabovljević

UREDNIK:

Marina Sabovljević

PREVOD:

Danijela Varagić

LEKTURA I KOREKTURA:

Snežana Gligorijević

DIZAJN KORICE:

Siniša Subotić

ŠTAMPA:

Alpha print, Zemun

TIRAŽ:

1.000

IZDAVAČ:

Publik praktikum, imprint Harmonija

Dobrovoljačka 10/I, Zemun

office@publikpraktikum.rs

011/4202 544; 011/4202 545

GODINA IZDANJA:

2025

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 foto-kopiranje, snimanje ili bilo koji sistem za skladištenje i pretraživanje informacija, bez pismenog odobrenja izdavača.

ŠAKTI GAVEJN

**ČETIRI NIVOA
ISCELJENJA**

HARMONIA

Za Ketu i godine divnog prijateljstva,
saveta, podrške i kreativne inspiracije.

~

SADRŽAJ

Zahvalnice	9
Uvod.....	11
Prvo poglavlje	
ČETIRI NIVOVA POSTOJANJA	15
Drugo poglavlje	
ISCELJENJE DUHOVNOG NIVOVA.....	23
Treće poglavlje	
ISCELJENJE MENTALNOG NIVOVA.....	35
Četvrto poglavlje	
ISCELJENJE EMOCIONALNOG NIVOVA.....	51
Peto poglavlje	
ISCELJENJE FIZIČKOG NIVOVA	65
Šesto poglavlje	
INTEGRACIJA I URAVNOTEŽENOST	83
Preporučeni izvori.....	89
Radionice.....	93
O autorki.....	95

ZAHVALNICE

Zahvaljujem se Ketii Altman na podsticajima i podršci da napišem ovu knjigu i doprinosu kroz divne ideje, predloge, povratne komentare i lekturu.

Hvala mojoj majci, Bet Gavejn, na korisnim kritikama.

Meri Bruer, zahvalna sam ti na danonoćnoj posvećenosti kucanju i prekucavanju.

Hvala Lori O’Konor na svemu ostalom što je bilo neophodno da se ova knjiga uobliči i objavi.

I hvala mom dragom, Džimu, na pomoći i podršci punoj ljubavi.

UVOD

Živimo u izuzetno uzbudljivim i zahtevnim vremenima. Čovečanstvo kao celina, kao i svako od nas pojedinačno, suočeno je sa činjenicom da način na koji smo navikli da živimo više ne odgovara ni nama ni planeti.

Dok postajemo svesni toga, shvatamo da smo deo napornog, ali zadivljujućeg procesa učenja – lične evolucije i evolucije ljudske svesti.

Više ne možemo ići putem na koji smo navikli. Materijalistički pristup životu čini da smo duhovno prazni i emocionalno neispunjeni, i velikom brzinom uništava Zemlju. Duhovne filozofije istočnjačkih i zapadnjačkih tradicija više nisu u skladu s mnogima od nas; one poriču preveliki deo ljudskog iskustva – fizički i emocionalni aspekt našeg bića. A snažna kulturološka usmerenost na intelektualni i tehnološki razvoj drastično je izbacila čitav naš svet iz ravnoteže.

Radi ličnog zadovoljstva, moramo pronaći načine da razvijemo i ispoljimo sve aspekte vlastitog bića. A radi opšteg dobra, moramo pronaći način da na Zemlji živimo na višem nivou svesti.

Da bismo to ostvarili, moramo se istinski preispitati kako bismo prepoznali područja nesvesti u sopstvenim životima. Moramo naučiti kako da izvidamo unutrašnje rane i podstaknemo vlastiti rast i razvoj.

Mnogi od nas su u potrazi za uvidima, praktičnim savetima i alatima koji nas mogu podržati u ovom procesu.

Meni je mnogo pomoglo kad sam shvatila da postoje četiri veoma različita aspekta života – duhovni, mentalni, emocionalni i fizički. Svaku od ovih oblasti treba isceliti i razviti na određene i ponekad veoma različite načine.

Ova knjiga je nastala kao odgovor na zahteve da se ova tema obradi u pisanoj formi od mnogih ljudi koji su pohađali moje radionice i predavanja i slušali moja izlaganja o četiri nivoa postojanja.

Veliki deo materijala izvučen je sa moje audio-kasete pod istim imenom i iz moje knjige *The Path of Transformation: How Healing Ourselves Can Change the World*. Takođe sam uvrstila i veliki deo materijala koji se ne može naći ni u jednoj drugoj mojoj knjizi niti na kaseti.

Putovanje svesti nije lako, ali je to najvažniji i najzahvalniji posao koji možemo obavljati. Nadam se da će vam ova knjiga pomoći u aktivnom procesu razvoja i uravnoteženja svih aspekata života.

S ljubavlju,
Šakti Gavejn

ČETIRI
NIVOA
ISCELJENJA

PRVO POGLAVLJE



ČETIRI NIVOVA POSTOJANJA

Ljudski život čine četiri aspekta: duhovni, mentalni, emocionalni i fizički nivoi postojanja. Da bismo ostvarili ravnotežu, celovitost i ispunjenje u životu, moramo isceliti, razviti i integrisati sva ova četiri aspekta unutar sebe.

Duhovni aspekt je naša unutrašnja bit, naša duša, deo nas koji postoji van vremena i prostora. On nas povezuje sa univerzalnim izvorom i jedini sa svim životom. Svesnost o duhovnom nivou bića omogućava nam da doživimo osećaj „pripadanja” univerzumu, dublje značenje i svrhu života, i širu sliku od one koju imamo samo kao ličnost. Duhovni nivo je osnova za razvoj ostalih nivoa.

Mentalni aspekt je intelekt, sposobnost da mislimo i rezonujemo. Mentalni nivo postojanja čine misli, stavovi, uverenja i vrednosti. Um može biti naš najveći dar, a ponekad i najveće prokletstvo. Može dovesti do strahovite pometnje ili dubokog razumevanja. Razvoj mentalnog nivoa bića omogućava nam da jasno razmišljamo, ostanemo otvorenog uma, a opet mudro rasuđujemo. Um nam omogućava da skupljamo znanje i mudrost iz životnih iskustava i sveta oko sebe.

Emocionalni aspekt je naša sposobnost da u punoj meri iskusimo život i povežemo se među sobom i sa svetom na nivou osećanja. To je onaj deo nas koji teži smislenom odnosu i vezi sa drugima. Razvoj emocionalnog nivoa bića omogućava nam da doživimo celokupan spektar ljudskog iskustva i ispunjenje u smislu odnosa sa sobom i drugima.

Fizički aspekt se, naravno, odnosi na fizičko telo. Takođe uključuje našu sposobnost da preživimo i napredujemo u materijalnom svetu. Razvoj fizičkog nivoa bića znači da učimo da vodimo računa o svom telu i uživamo u njemu. To takođe znači da razvijamo veštine da ugodno i uspešno živimo.

Sva ova četiri nivoa postojanja su jednako važna. Na duže staze, ne smemo zanemariti nijedan od njih. Ako želimo da se osećamo celovito i vodimo zdrav, zadovoljavajući život, moramo usmeriti određenu količinu vremena i pažnje na isceljenje i razvoj svakog aspekta.

Većina nas je imala priliku da više razvije određene delove sopstvenog bića u odnosu na druge. Možda smo u nekom momentu pretrpeli snažan uticaj da ne ispoljimo određene aspekte ili jednostavno nismo znali kako to da učinimo.

Nekim nivoima je neophodno posebno isceljenje, jer smo u toj sferi nekada ranjeni ili smo preživeli traumu. Na primer, ako su vas učili izvesnim duhovnim uverenjima za koja ste na kraju osetili da nisu za vas, što je za posledicu imalo da odbacite čitavu duhovnu stranu života, možda imate ranu na duhovnom nivou koja se može isceliti tako što ćete razviti sopstveni način povezivanja sa duhom. Ako se intelektualno ne osećate dovoljno samouvereno, moguće je da imate ranu na mentalnom nivou. Svi smo mi iskusili izvestan stepen razočaranja, povrednosti ili bola koji nas je doveo u stanje emocionalne ranjivosti i potrebe za isceljenjem. Mnogi od nas imaju neke fizičke slabosti koje zahtevaju posebnu pažnju. Možda nam nedostaje samopouzdanja da vodimo uspešan život u materijalnom svetu i u tom slučaju se možemo isceliti razvijanjem određenih veština.

Ne postoji jedan ispravan način da sprovedemo proces isceljenja. Ljudi su različiti i imaju jedinstveni put razvoja. Možemo raditi na razvoju svakog od četiri nivoa pojedinačno, ili na svima odjednom. Sigurno je da će nas sam život voditi kroz taj proces.

Na primer, ja sam rođena u porodici intelektualaca i obrazovanih ljudi u kojoj se mentalni aspekt visoko cenio. Tako sam razvila mentalni nivo rano u životu. Bila sam dobar student i strastveni ljubitelj knjiga. Moji roditelji su bili ateisti, pa sam imala malo iskustva sa duhovnim aspektom života. S obzirom na to da nisam odgajana prema religijskim uverenjima i dogmama, počela sam da tragam za dubljim značenjem i svrhom u životu, što me je navelo da čitam i proučavam psihologiju i filozofiju.

U školi sam postala svesna činjenice da sam izašla iz ravnoteže zbog previše izraženog intelektualnog aspekta. Jedini časovi u kojima sam zaista uživala bili su časovi plesa na kojima sam mogla da izađem iz uma i osetim telo. Na kraju sam se prebacila u drugu školu, na smer za ples. Takođe sam počela da se aktivno bavim hata jogom. To je bio period intenzivne usmerenosti na razvoj fizičkog aspekta mog bića.

Konačno, potraga za svešču navela me je da se upoznam s meditacijom, putujem po Indiji i širom sveta, pročitam mnogo metafizičkih knjiga i pohađam mnogo radionica za lični razvoj. Tokom tog perioda bila sam prevashodno usmerena na razvoj duhovnog aspekta svog života, ponovno povezivanje sa svojom dušom i razvoj sposobnosti da pratim i verujem u intuiciju. U tom periodu sam napisala prve dve knjige, *Kreativna vizualizacija* i *Živeti u svetlosti*.

Nakon nekoliko godina velikog uspeha u radu, počela sam da uviđam da sam veoma nesrećna kad je reč o vezama u mom životu. Žudela sam za većom bliskošću i intimnošću u svim svojim vezama, a naročito sam čežnula da pronađem pravog muškarca s kojim ću podeliti život. To me je uvelo u period od nekoliko godina u kojem sam bila posvećena

dubokom emocionalnom isceljenju, otkrivala i otpuštala samoporažavajuće obrasce i razvijala sposobnost da pružam i primam ljubav na zdraviji način. Sa zadovoljstvom mogu reći da sam ostvarila visok stepen intimnosti i udata sam za divnog, brižnog čoveka (ali to je priča za neku drugu knjigu).

Trenutno u svom životu radim na usavršavanju sva četiri nivoa. Povremeno moram više da se usredsredim na samo jedan od njih, ali uglavnom radim na ostvarenju sveukupne uravnoteženosti i integracije. Nastojim da svakodnevno slušam i pratim unutrašnji glas, a sav taj rad mi donosi stalne mentalne izazove i podsticaje. S vremena na vreme idem na terapiju kako bih radila na dubljim nivoima emocionalnog isceljenja i pokušavam da održim rutinu redovne fizičke aktivnosti, boravka na otvorenom, zdrave ishrane i masaže.

Svako od nas ima jedinstven put u ovoj avanturi i vlastiti način kretanja. Svi smo na evolutivnom putovanju, ali većina nas to ne shvata do trenutka buđenja, kad počnemo da uviđamo da je život škola, a mi smo u procesu rasta i učenja.

Do buđenja može doći na bilo kojem od četiri nivoa. Neko može imati spontano mistično iskustvo ili iskustvo bliske smrti koje će ga otvoriti ka istraživanju duhovne sfere postojanja. Neko drugi će se upustiti u proces isceljenja na emocionalnom nivou; možda će zbog razvoda ili neke druge krize potražiti profesionalni savet i početi da stiče uvide i svesnost o emocionalnom aspektu svog bića. Opet, neko će se možda „probuditi” na mentalnom nivou dok čita neku očaravajuću knjigu. Mnogi započnu proces buđenja na fizičkom nivou zbog zdravstvene krize, problema sa zavisnošću ili jednostavno želje da nauče da žive zdravije i skladnije. Tako svestan proces ličnog rasta može početi na bilo kojem nivou.

Kad razvijemo jedan aspekt, život nas usmerava da istražimo neki drugi. Ponekad ćemo raditi na dva, tri ili sva četiri nivoa odjednom. Ta četiri nivoa su međusobno povezana i sve što radimo na jednom utiče na sve ostale.

Mnoge od nas prevashodno zanima jedan ili dva od četiri nivoa i uglavnom tako usmeravamo pažnju. Na primer, jedna moja poznanica je profesionalna sportiskinja i usredsređena je na fizički razvoj. Jedan prijatelj mehaničar je gurman koji voli da kuva i obožava dobru hranu. I njegova pažnja usmerena je na fizičku ravan.

Moj otac je bio klasičan „rasejani profesor“. Veći deo vremena pažnja mu je bila usmerena na veoma apstraktnu mentalnu ravan, do tačke da je lako zaboravljao na sopstvene fizičke potrebe i okruženje.

Znam nekoliko ljudi koje privlače tišina i kontemplacija. Duhovni aspekt života je njihova osnovna oblast razvoja.

Moja prijateljica Džudi je posvećena supruga i majka koja veći deo pažnje usmerava na odgoj porodice (emocionalni nivo) i vođenje domaćinstva (fizički nivo) i te aktivnosti je ispunjavaju.

Uspešan biznismen koga poznajem troši sve vreme i energiju na organizovanje posla i zarađivanje novca, što zahteva kombinaciju mentalnog i fizičkog aspekta.

Nekim ljudima je sudbina da snažno razviju samo jedan ili dva nivoa. Svi mi imamo određene razvijenije aspekte, ali većina nas, da bi stigla do istinskog ispunjenja, *zaista* treba da razvije i uravnoteži sve nivoe, bar u izvesnoj meri. U suprotnom, na kraju nas obuzme osećaj praznine, blokade, nemira ili žudnje.

Na primer, ako smo mnogo uložili u duhovni i mentalni razvoj, a zanemarili emocionalni i fizički nivo, možda ćemo imati divne ideje i veličanstvene vizije, ali ćemo se mučiti da zaradimo za život, da nam veze dobro funkcionišu i da održimo dobro zdravlje. Osoba koja je fizički veoma razvijena a nije razvila emocionalni i duhovni nivo, može biti snažna i zdrava, ali će joj biti teško da izrazi misli i osećanja.

Radi ličnog zadovoljstva i ispunjenja, važno je obratiti pažnju na one oblasti života u kojima smo ispali iz ravnoteže i preduzeti korake da razvijemo one aspekte sebe koje još nismo istražili niti do kraja ispoljili.



Uspostavljanje isceljenja i ravnoteže u svetu

Jednako je važno i na kolektivnom nivou utvrditi koliko su naša kultura i svet van ravnoteže. Savremena zapadnjačka kultura intenzivno je usmerena na razvoj mentalnog i fizičkog nivoa. To je rezultiralo zadivljujućom tehnologijom i neverovatnim napretkom u fizičkoj ravni. Međutim, uveliko smo se otuđili od duhovnog i emocionalnog nivoa. Posledica toga je da je čitav naš svet u ozbiljnom disbalansu i doživljavamo izuzetne poteškoće na svim nivoima.

Duhovno, naša kultura se uveliko odvojila od osećaja značenja i svrhe. Izgubili smo vezu s prirodom i osećaj međusobne povezanosti sa svim bićima. Ova duhovna praznina čini jezgro većine kriza vezanih za društvena, politička i pitanja zaštite okoline.

Mentalno, stare ideje, uverenja i vrednosti kojih se još držimo, više nam ne služe. Mnogi upravljački, ekonomski i religijski sistemi u koje verujemo i u skladu s kojima živimo ruše se ili gube funkcionalnost. Naša opsesija tehnologijom jeste višestruko produktivna, ali nas je odvušla od srca i duše.

Emocionalno, izgubili smo osećaj za porodicu i zajednicu i osećanje da negde pripadamo. Imamo ozbiljne socijalne i emocionalne krize, uključujući alkoholizam, narkomaniju, depresiju, otuđenost i nasilje.

Fizički, naša planeta je prenaseljena i zagađena, a naši prirodni resursi se velikom brzinom troše i uništavaju.

S obzirom na to da smo svi deo kolektivne svesti čovečanstva, svaki rad na individualnom isceljenju prenosi se na svest mase. Tako svaki evolutivni korak koji napravimo kroz sopstveni proces rasta doprinosi evoluciji čovečanstva. Stoga je jasno koliko je važno raditi na razvoju i uravnoteženju sva četiri nivoa, ne samo radi ličnog zadovoljstva već i kao doprinos isceljenju planete.

Dok radite na tome, imajte na umu da su sva četiri nivoa u bliskoj vezi i pod međusobnim uticajem. Kad isceljujemo jedan nivo, podržavamo razvoj svih ostalih nivoa. Jačanjem duhovne veze stičemo inspiraciju i hrabrost koje su nam potrebne za duboko emocionalno isceljenje. Dok se bavimo emocionalnim isceljenjem, otpuštamo zarobljenu energiju i time čistimo i mentalni i fizički nivo. Što smo bolje usklađeni s fizičkim telom, više energije osećamo na svakom nivou.

Možemo započeti proces na bilo kojem nivou i istražiti različite sfere u različitim momentima u životu. Krajnji cilj je njihova integracija kroz naš sopstveni razvoj i uravnoteženje – duhovno, mentalno, emocionalno i fizički. Dok smo u tom procesu, ne samo da unosimo sklad i celovitost u sopstvene živote već doprinosimo i isceljenju i ravnoteži u svetu.

Vežba: Procena četiri nivoa

Izdvojte nekoliko minuta da razmislite o tome koji od četiri aspekta ste već razvili, a kojima je neophodno da se dodatno iscele i ispolje u vašem životu.

Fizički: Da li ste fizički zdravi i aktivni? Volite li svoje telo i osećate li se prijatno u njemu? Da li uživajte u svojoj seksualnosti? Da li se osećate prijatno u materijalnom svetu? Da li ste praktični, realistični i finansijski stabilni?

Emocionalni: Da li ste u toku sa svojim osećanjima i uspevate li da ih iskažete na odgovarajući način? Da li dopuštate sebi da osetite celokupan spektar emocija – strah, tugu, ljutnju, kao i ljubav i radost – ili vam je zbog određenih emocija neprijatno? Da li ste u stanju da postavite granice u odnosu s ljudima? Možete li se blisko, intimno povezati sa drugima?

Mentalni: Da li ste zadovoljni svojim intelektom? Da li razmišljate i izražavate se jasno? Da li imate funkcionalni sistem uverenja kao podršku? Da li ste otvoreni za nove ideje a da pri tome niste previše povodljivi?

Duhovni: Osećate li vezu sa svojim duhovnim izvorom? Možete li da provodite vreme sami u tišini i samo „budete“? Imate li uspostavljen odnos sa svojom unutrašnjom mudrošću ili intuicijom? Imate li momente kad osećate da ste jedno sa svim ostalim ili deo neke veće celine?

Možda ustanovite da jedna ili dve oblasti zahtevaju vašu pažnju ili možda smatrate da sva četiri aspekta treba malo podesiti. Možda ćete otkriti da ste već dostigli značajnu razvijenost i ravnotežu na svim nivoima.

Ako želite, zabeležite odgovore na prethodna pitanja i pišite o tome kako doživljavate svaki od četiri nivoa u svom životu ovog trenutka. Zabeležite svaku ideju koju imate o koracima koje možete preduzeti ka ostvarenju jačeg razvoja i ravnoteže. Takođe, obratite pažnju na svaki otpor koji se javi u vezi s nekim od nivoa.