

www.vulkani.rs
office@vulkani.rs

Naziv originala:
Louise L. Hay and Friends
GRATITUDE: A WAY OF LIFE

Copyright © 1996 by The Hay Foundation
Original English language publication 1996 by Hay House, Inc.,
California, USA.
Translation Copyright © 2021 za srpsko izdanje Vulkan izdavaštvo

ISBN 978-86-10-03994-8



Ova knjiga štampana je na prirodnom recikliranom papiru od drveća koje raste u održivim šumama. Proces proizvodnje u potpunosti je u skladu sa svim važećim propisima Ministarstva životne sredine i prostornog planiranja Republike Srbije.

Lujza Hej

ZAHVALNOST
NAČIN ŽIVOTA

Prevela Gordana Zarić

VULKAN
IZDAVAŠTVO

Beograd, 2021.

Zahvalna sam svima koji su doprineli stvaranju ove knjige!

Lujza L. Hej

Uvodna reč

Lujze L. Hej

Izuzetno mi je drago što ovu posebnu knjigu mogu da podelim sa svojim prijateljima... i celim svetom. Sav prihod od njene prodaje otići će Fondaciji „Hej“, mojoj dobrotvornoj organizaciji, koja marljivo radi na poboljšanju kvaliteta života mnogih ljudi, uključujući i one zaražene sidom, kao i žene koje su žrtve nasilja u porodici.

Nadam se da ćete, dok budete čitali divne i podsticajne misli iz ove knjige, razmisliti o svemu onome na čemu treba da budete zahvalni.



Zahvalnost univerzumu

Lujza L. Hej

Lujza L. Hej je duhovni učitelj, predavač i autor brojnih bestsellera, među kojima su KAKO DA IZLEČITE SVOJ ŽIVOT i ŽIVOT! OSVRT NA PUT KOJIM STE KRENULI. Još otkako je započela karijeru kao propovednik nauke uma 1981. godine, pomogla je hiljadama ljudi da otkriju svu potencijalnu snagu svoje stvaralačke moći i upotrebe je za lični razvoj i samoisceljenje. Lujzina dela su prevedena na 29 jezika u 35 zemalja širom sveta. Osnivač je i vlasnik izdavačke kuće „Hej haus“, koja objavljuje knjige, audio i video zapise i druge proizvode koji doprinose isceljenju planete.



Primetila sam da univerzum voli zahvalnost. Što više zahvalnosti osećate, imaćete više koristi. Kad kažem „koristi“, ne mislim

samo na materijalnu korist. Mislim na ljude, mesta i iskustva koja život čine vrednim. I sami znate kako je divno kad vam je život ispunjen ljubavlju i radošću, zdravljem i stvaralačkom snagom, kad vas uhvati zeleni talas na semaforima i kad pronađete mesto za parkiranje. Tako bi trebalo da živimo! Univerzum je darežljiv, nesebično nas daruje i traži da ga cenimo.

Razmislite kako se osećate kad nešto poklonite prijatelju. Ako se ta osoba pri pogledu na poklon oneraspoloži ili kaže: „Nije moj broj“, ili: „Ne sviđa mi se boja“, ili: „Ne znam kad bih to koristio“ ili: „Je l' to sve?“, sigurna sam da ćete je precrtati sa spiska onih kojima kupujete darove. Ipak, ako joj oči zaigraju od oduševljenja, ako joj je drago zbog poklona i ako vam izrazi zahvalnost, ponovo ćete poželeti da joj poklonite nešto za šta mislite da će joj se dopasti, bez obzira na to da li ste u mogućnosti ili niste.

Zahvalnost rađa zahvalnost. Ona doprinosi obilju života. Ako ne iskazujete zahvalnost ili se stalno žalite, nećete imati čemu da se radujete. Ljudi koji se stalno žale smatraju da im se u životu ne dešava ništa dobro ili ne uživaju u onome što imaju. Univerzum nam uvek daje ono što smatramo da zaslužujemo. Mnogi od nas vaspitani su tako da se osvrću na ono što nemaju i stalno osećaju da su uskraćeni. Počinjemo da živimo s uverenjem da oskudevamo i stalno se pitamo zašto nam je život tako prazan. Ako verujemo da „nemamo i da nećemo biti srećni dok ne budemo imali...“, onda stavljamo život na čekanje. Univerzum to čuje kao: „Nemam i nisam srećan“, i zato vam daje još više nemaštine i nesreće.

Već neko vreme, svaki kompliment i poklon dočekujem rečima: „Prihvatam s radošću, zadovoljstvom i zahvalnošću.“ Saznala sam da univerzum voli taj izraz i zato neprekidno dobijam najdivnije poklone.

Kad se ujutru probudim, čak i pre nego što otvorim oči, prvo zahvalim svom krevetu jer mi je omogućio dobar san. Zahvalna sam mu za toplinu i udobnost koje mi je pružio. Kad tako počnem dan, lako mi je da se setim mnogih sitnica na kojima sam zahvalna. Pre nego što ustanem iz kreveta, verovatno sam izrazila zahvalnost za osamdeset ili sto ljudi, mesta, stvari i iskustava. Sja-jan početak dana.

Uveče, pre nego što odem na spavanje, prisetim se kako sam provela dan i zahvalim za sve što sam doživela. Ako sam negde pogrešila, ako sam rekla nešto što nije trebalo ili donela pogrešnu odluku, oprostim sebi. Ova vežba me ušuškava i pomaže da uto-nem u san kao srećna beba.

Treba da budemo zahvalni i za lekcije koje smo dobili. Nemojte bežati od lekcija, jer one su dragocenosti koje su nam poklonjene. Dok učimo iz njih, život nam se menja nabolje. Sad se radujem kad otkrijem još jedan deo tamne strane svoje ličnosti. Tad znam da sam spremna da se oslobodim onog što me sputava. U tim trenucima kažem: „Hvala ti što si mi ukazao na ono što nisam videla. Sad mogu da se iscelim i nastavim dalje.“ Dakle, bez obzira na to da li nam je lekcija ukazala na „problem“ koji je iskrasao ili nam je pružila priliku da uočimo stari negativni šablon kog treba da se oslobodimo – radujmo se!

Hajde da kad god možemo budemo zahvalni za sve ono što je dobro u našem životu. Ako trenutno nemate mnogo, ne brinite – dobra će se povećati. Ako živite u izobilju, imaćete još više. U takvim okolnostima ne možete da izgubite, možete samo da dobijete. Ako ste srećni, i univerzum je srećan. Zahvalnost umnožava bogatstvo.

Zahvalnost: Način života

Počnite da vodite dnevnik u koji ćete svakog dana zapisivati na čemu treba da budete zahvalni. Svakog dana ispričajte nekome koliko ste zahvalni. Recite to prodavcima, konobarima, šalterskim radnicima, poslodavcu, kolegama, prijateljima, članovima porodice i potpunim strancima. Podelite s njima tajnu o zahvalnosti. Učinimo nešto da ovaj svet postane zahvalan, ljubazan, darežljiv i otvoren... za svakoga!



Hvala Bogu za ono što ne treba da se leči

Dr Džoun Z. Borisenko

Dr Džoun Borisenko je predsednica kompanije „Mind/Body Health Sciences“ i autor je brojnih bestselera, među kojima su THE POWER OF THE MIND TO HEAL, FIRE IN THE SOUL i MINDING THE BODY, MENDING THE MIND. Učestvovala je u osnivanju klinike „Mind/Body“ u okviru bolnice „New England Deaconess“. Radila je kao predavač na Medicinskom fakultetu Univerziteta Harvard. Džoun je biolog ćelija raka, psiholog s licencom i instruktor joge i meditacije.*



* Nazivi onih knjiga koje su prevedene na srpski jezik davani su prema postojećim prevodima, dok su nazivi onih knjiga koje nisu prevedene napisani prema originalu. (Prim. ur.)

Jednog vedrog zimskog dana odlučila sam da se prošetam gradićem u kom živim, smeštenom u unutrašnjosti Kolorada. Nebo je bilo azurnoplavo, kakvo može biti samo na visokim vrhovima Ste novitih planina. Rano martovsko sunce razlivalo se poput tečnog zlata kroz grane visokih smreka, a senke su se poigravale na nežnim kristalima snega koji je tek pao. Planinski vrhovi izvajani od zelenih i sivih slojeva veličanstveno su se uzdizali i parali oblake, koji su lebdeli kao vilinska izmaglica nad začaranom dolinom.

Dok sam odlučno hodala putem, nisam primećivala izuzetnu lepotu koja me je okruživala. Pokušavala sam da se opustim pre nego što se odvezem niz planinski put, koji je vodio do lokalne bolnice, gde je trebalo da mi urade biopsiju dojke. Kroz glavu su mi sve vreme prolazili užasni scenariji. Kad su mi misli skliznule u otrcane užasavajuće šablone razmišljanja, povratka nije bilo. Ne samo da mi je telo bilo u smrtnoj opasnosti već je i život počeo da mi se raspada. Činilo mi se da čaša nije samo poluprazna, već da je i ono malo vode u njoj zatrovano!

Moj najmlađi sin, tada dvadesetdvogodišnjak, bio je užasno potresen zbog razvoda roditelja posle dvadeset četiri godine braka. Naravno, ja sam bila kriva. Osećala sam se umorno i iscrpljeno. Opet, svojom krivicom. Kako sam uspela da učinim život tako užasnim, a trebalo je da budem uzor drugima? Griža savesti, strah, bes i razočaranje pridružili su se zbrkanim unutrašnjim glasovima koji su me pratili dok sam, šetajući se putem, pokušavala da se opustim i saberem.

Iz sumornih misli grubo me je prenuo užasan bol u zadnjici. Savršeno usredsređena na dobro uvežbane mentalne slike, nisam primetila da mi se velikom brzinom približava nemački ovčar, skače na mene i ujeda me. U mom mentalnom bioskopu odjednom

je počeo da se prikazuje igrani film. U glavnoj ulozi bila je moja gola cenjena zadnjica, koju su lekari u hitnoj pomoći ušivali, dok su mi drugi, u isto vreme, davali ogromne doze tetanusa i vakcinu protiv besnila. Bila sam ubeđena da ću propustiti biopsiju i da ću sutradan morati da se podvrgnem drugoj turi medicinske torture.

Spustila sam ruku na pantalone. Očekivala sam da ću napipati lepljivu i gustu tečnost – krv, ali, začudo, ruka mi je bila savršeno čista. Ohrabrena novom nadom, sakrila sam se iza žbuna i skinula pantalone. Velika crvena masnica oivičena otiskom savršenih psećih zuba krasila je moj zadnji trap, ali je koža, nekim čudom, ostala netaknuta. Uzviknula sam od radosti, navukla pantalone i istrčala iz žbunja preplavljena neobuzdanom zahvalnošću. Nema hitne pomoći. Nema injekcije tetanusa. Nema spore smrti od posledica besnila. Obaviću biopsiju na vreme. Imam sreće.

Iznenada mi je ceo događaj postao neizmerno smešan. Pas se od odvratne džukele pretvorio u božanskog glasnika. „Preni se, luda ženo! Oseti sunce na licu i vetar u kosi. Živa si. Svet je divan. Planine su žive. Dan je tek počeo. Pred tobom su nebrojene mogućnosti koje treba istražiti i svetovi koje treba stvoriti.“

Koprena zaboravnosti spustila mi se s očiju. Odjednom me je preplavila zahvalnost za život koji mi je podaren. Svaki uzdah je dragocen. Svaki korak je čudo. Stresovi kojima sam bila opsednuta preobratili su se u pametno smišljene izazove koji su me podsticali da stvaram život mnogo smislenije i autentičnije. Spokoj me je okružio kao mekani pokrivač od paperja. Osetila sam da me vode neke nevidljive ruke.

Zahvalnost je prava pokretačka snaga koja može odvojiti naše mentalne mehanizme od očaja i dovesti do spokoja, od beznađa do kreativnosti, od straha do ljubavi. Tek kad smo zahvalni, sasvim

prirodno stičemo sposobnost da se opustimo i budemo umom prisutni u trenutku. Sedam blagoslova, jedan od najlepših aspekata mog jevrejskog nasleđa, zapravo su molitve zahvalnosti koje izgovaramo tokom celog dana. Njima izražavamo zahvalnost Bogu jer je stvorio svet bezbrojnih mogućnosti i nezamislivih čuda. Kad vidimo zvezdu ili dugu, izgovaramo posebnu molitvu. Imamo običaj da zahvaljujemo za hranu, vodu i vino. Imamo čak i molitvu koju izgovaramo po odlasku u toalet, kojom izražavamo zahvalnost jer nam unutrašnji organi odlično funkcionišu. Svemu tome volim da dodam i nekoliko spontanih blagoslova tokom dana. Zahvaljujem beskrajnom kreativnom univerzumu, tajanstvenoj misteriji koju nazivamo Bog, jer je stvorio nemačke ovčare da bi nas prenuli iz učmalosti kad se najmanje nadamo!

Prisustvovala sam isceliteljskoj misi harizmatične katoličke crkve, na kojoj nas je sveštenik vodio u molitvi zahvalnosti prema svemu onome što ne iziskuje lečenje. Zahvaljujem Bogu što mi nemački ovčar nije probio kožu zubima. Zahvaljujem Bogu što je test biopsije bio negativan. Zahvaljujem Bogu što sam zdrava i što se – bar s vremena na vreme – prisetim da je zahvalnost najvažnija za mir, radost i stvaralački izbor. Budite blagosloveni darom prisećanja. Večeras, pre nego što odete na spavanje, setite se da zahvalite za pet stvari koje ne treba da lečite. Tokom dana, kad osetite da ste se zaglavili u beznadu jer razmišljate o svemu što ne funkcioniše kako treba, setite se da izgovorite molitvu zahvalnosti za sve ono što je baš onako kako treba da bude.



Razmišljanja o zahvalnosti

Karolin A. Braton

Karolin A. Braton je rukopoloženi sveštenik. Učestvovala je u osnivanju jedinog centra za holističko lečenje, „Lifestream Center – Roanoke“, u Virđžiniji. Završila je dva intenzivna programa obuke kod Lujze Hej. Karolin već nekoliko godina vodi seminare i radionice zasnovane na postavkama knjige KAKO DA IZLEČITE SVOJ ŽIVOT Lujze Hej i CELESTINSKO PROROČANSTVO Džejmisa Redfilda, kako u Sjedinjenim Američkim Državama, tako i u inostranstvu.



Kad se osvrnem i sagledam kako se neverovatno razvijao moj život uz sve lekcije koje su mi preneli učitelji i tako pomogli da se suočim s mračnim trenucima svog života, ispunjena sam strahopoštovanjem pred tom divnom pojavom koju nazivamo život! Da,

zaista sam zahvalna, ponekad i više nego ostali. Ipak, ispunjena sam poniznom zahvalnošću jer mi se pružila prilika da živim u ovom najsrećnijem vremenu u istoriji naše planete.

Zahvalnost je veoma važna za kvalitet života. Kad sam zahvalna, moj kanal je širom otvoren za svako dobro koje traži put do mene, ali moram priznati da važi i obrnuto. Ako mi se ništa ne dešava, treba samo da proverim merač zahvalnosti i nešto će se već desiti. Zatvoreno srce zatvara put ka izvoru sreće, zadovoljstva i radosti.

Uvežbala sam da funkcionišem u režimu „ponašaj se kao da“. To znači da se ponašam kao da sam zahvalna čak i onda kad je teško da me prožme ono prijatno osećanje koje se uobičajeno javlja kad ste zahvalni. I nedugo zatim, zaista JESAM zahvalna.

Smislila sam izuzetno zanimljiv ritual. Kad god se vozim automobilom, pevam pesmicu svemu onome čemu sam zahvalna. Počnem zahvalnošću za prvo što mi padne na pamet, nakon čega se pojavi nepregledni spisak svega onoga na čemu sam zahvalna. Ta vežba me posebno okrepljuje kad nisam raspoložena. Pošto pesmica postane prilično zanimljiva, ubrzo shvatim da se osmehujem dok je pevušim, što je dobar način da zabavite i oraspoložite svog najboljeg prijatelja – SEBE!

Osim toga, volim da izgovaram reč „hvala“! Dodala bih joj i reč „da“. Kao što Lujza Hej nadahnuto kaže: „Kažem DA životu i život meni kaže DA!“ Takva hemijska reakcija koja se pojavljuje u vašoj glavi i vašem telu, ta nežnost – koja izbija iz vas i širi se na sve ljude i predmete koji vas okružuju – mora vam se vratiti, i to višestruko!

Ponekad zaboravimo da smo božja bića i da nas je Tvorac stvorio s namerom da uživamo u životu! Naše lekcije treba da budu ispunjene radošću, a ne patnjom. Kad se naši stavovi zasnivaju na onom delu srca koje je ispunjeno ljubavlju, zahvalnošću i poštovanjem,

Lujza Hej i prijatelji

Gospod, anđeli i čuvari mogu nam još više pomoći. Kad im se obraćamo za pomoć, treba da budemo zahvalni za planetarno ustrojstvo koje je tada još spremnije da nam pomogne. Tek tada spoznajemo da nikada nismo usamljeni na tom putu.

Shvatila sam da što više volje imam da izrazim zahvalnost za sitnice, preda mnom se iznenada pojavljuju mnogo važnije stvari. Zbog toga svakog dana s nestrpljenjem iščekujem sva iznenađenja koja su mi namenjena.

Dakle, ako život u ovom trenutku nije na vašoj strani, možda je vašoj zahvalnosti potrebno malo nežnog podešavanja. Izjavite i potvrdite nekoliko puta da želite da budete zahvalniji i gledajte kako vam u naručje stižu darovi života. Trebalo bi da budete spremniji da dajete. Što ste zahvalniji, biće vam bolje, a što više dajete, više ćete i primati.

Život – kako to dobro zvuči! I jeste dobar. Neka bude tako!



Peti

Li Kerol

Li Kerol je autor serije knjiga pod zajedničkim nazivom „KRYON“. Reč je o zbirci radova ispunjenih ljubavlju, koji donose dobre vesti za našu planetu. Njegove knjige, koje se mogu pronaći u svim metafizičkim knjižarama širom sveta, postale su izvor nove nade, koju ćemo poneti sa sobom u neizvesnost novog milenijuma. Kerol je i jedan od autora knjige INDIGO DECA.



Rekli su mi da nada ne postoji. Samo je pitanje vremena kad će božja ruka posegnuti za onom malom preostalom iskrom života u mom uništenom telu. Svakog dana sam ležao na istom mestu i buljio u zid do mene i... čekao Peti. Redovno je dolazila u tri po podne da mi čita knjigu, drži me za ruku, briše mi čelo i nežno

me uverava da će sve biti dobro. Odlazila je u šest. Svaki put sam morao da se pretvaram da je sasvim u redu što odlazi, a onda bih pokušao da shvatim zašto mi ponovo donose večeru, jer je to, po svemu sudeći, bilo najobičnije rasipanje hrane.

Iako je Peti znala da umirem, pogled joj je bio ispunjen nadom, a glas uvek veseo i zvonak. Čak i kad mi je bilo najteže, osmehnula bi se i namignula, onako šeretski, kao da kaže: „Prestani da sažaljevaš sebe i popni se na moj nivo.“ Začudo, to bih i uradio, svaki put. Nije mi bilo teško jer je preda mnom stajalo ljudsko biće puno života i brinulo o meni tokom mojih poslednjih dana... kao da će time nešto promeniti. Užasavao sam se poseta rodbine. Obično je vladala mučna tišina, svi bi spustili pogled i širili tugu. To više nisam mogao da podnesem. Peti je bila drugačija.

Nije bila medicinska sestra niti je pohađala kurseve za rad sa smrtno bolesnim pacijentima. Bila je samo volonter, ali čvrsto je odlučila da svako poslepodne provede čitajući mi knjigu. Volela je knjige. Sećam se da sam je, dok mi je čitala, satima netremice gledao. Čitala mi je sve one priče koje volim, i to vrlo izražajno. Ponekad bi zaplakala ili se nasmejala da bi mi vernije dočarala priču. Često bi podigla pogled da vidi da li je pratim i da li mi je nešto potrebno. Ništa mi nije nedostajalo, jer je njeno prisustvo bilo dovoljno da se i bol i strah povuku na neka skrivena mesta.

Jutra su mi bila najteža. Ponovo su mi poslužili doručak, od koga mi je bilo muka. Zašto se uopšte trude? Ponekad mi se činilo da mi nešto iznutra izjeda telo, a takav utisak bio je praćen nepodnošljivim bolom. Ponekad sam preklinjao da me poštede svega i prepuste me onom što mi se neumitno sprema. Molio sam svakog ko bi slušao, plakao sam i govorio da sam iznuren od svih muka i nevolja... Onda bi se pojavila Peti i sve bi se promenilo. Nikada