

Lujza L. Hej
ŽIVOT!

Biblioteka
BUĐENJE

Lujza L. Hej

ŽIVOT!

*Osvrt na put
kojim ste krenuli*

Naziv originala:
LIFE – REFLECTIONS ON YOUR JOURNEY
Louise L. Hay

Naziv knjige:
ŽIVOT – OSVRT NA PUT KOJIM STE KRENULI
LUJZA L. HEJ

Copyright © 1995 by Louise L. Hay
Copyright © 2012 za Srbiju Leo commerce, Beograd

Urednik:
Slađana Perišić

Prevod:
Ivana Stefanović

Lektura i korektura:
Bosiljka Delić

Za izdavača:
Nenad i Slađana Perišić

Prelom i korice:
Pintor Project

Izdavač:
ID Leo commerce, Beograd

Plasman:
ID Leo commerce, Beograd
Mihajla Bandura 36

011/375-2625; 011/375-2626; 011/375-2627; 063/517-874

E-mail:nesaperisic@gmail.com

info@leo.rs

www.leo.rs

Štampa:
Sajnos – Novi Sad

Tiraž: 1000

ISBN 978-86-7950-177-6

Autor ove knjige ne pruža medicinske savete niti preporučuje primenu bilo kojih tehnika kao oblik lečenja fizičkih ili medicinskih problema bez prethodne, direktne ili indirektno, konsultacije sa lekarom. Namera autora je samo da pruži opšte informacije koje mogu da pomognu u potrazi za emocionalnom dobrobiti i dobrim zdravstvenim stanjem. U slučaju da iskoristite bilo koju informaciju dobijenu iz ove knjige za sebe, što je vaše ustavno pravo, autor i izdavač ne preuzimaju nikakvu odgovornost za vaše postupke.

Mojoj voljenoj publici, koja je uz mene sve ove godine,
i svima vama koji tek treba da se upoznate sa mnom,
posvećujem ovu knjigu obogaćivanju vaših života. Pođite
mojim putem i naučite kako da godine koje su vam
preostale da provedete na ovoj divnoj planeti Zemlji
učinite najboljim i najplodnijim godinama svog života.

VI možete da doprinesete isceljenju našeg društva!

Sadržaj

PREDGOVOR	9
UVOD	15
Detinjstvo: oblikovanje za budućnost	19
Mudre žene	31
Zdravo telo, zdrava planeta	55
Veze koje ste izgradili tokom života	85
Volite svoj posao	97
Telo... um... duh!	109
Izvanredne osobe u poznim godinama	121
Smrt i umiranje: prelazak duša	145
101 moćna misao za ŽIVOT!	155

PREDGOVOR

Odlučila sam da napišem ovu knjigu kao nastavak knjiga *Kako da izlečite svoj život* i *Moć je u vama* zato što mi se mnogi ljudi i dalje obraćaju, putem pisama i na predavanjima koja držim, postavljajući osnovna pitanja vezana za smisao postojanja, kako da postanemo bolji ljudi uprkos svemu što smo iskusili u prošlosti, vezano za ono što nam možda jeste ili nije „učinjeno“, i koja su to očekivanja koja imamo u vezi sa nastavkom života. To su ljudi koji primenjuju metafizičke koncepte i unose promene u svoj život menjajući način razmišljanja. Oni se oslobađaju starih, negativnih šablona i stavova. Oni takođe uče kako da sebe vole više.

Pošto je naslov ove knjige *Život!*, u njoj sam predstavila slobodniji hronološki redosled događaja koji oslikava neke od prekretnica koje doživljavamo tokom života – drugim rečima, prvo se bavim nekim problemima sa kojima se suočavamo u mladosti (problemi vezani za detinjstvo, veze, posao, i tako dalje), što nas na kraju dovodi do briga koje se javljaju u poznim godinama.

Dalje, u slučaju da niste upoznati sa mojom filozofijom i rečima koje često upotrebljavam kako bih objasnila te koncepte, dozvolite mi da kažem nešto i o tome.

Pre svega, termini koje često koristim su sledeći: *univerzum*, *beskonačna inteligencija*, *viša moć*, *beskonačni um*, *duh*, *Bog*, *univerzalna moć*, *unutarnja mudrost* i tako dalje, i njih koristim kada govorim o onoj moći koja je stvorila univerzum i koja je u isto vreme i deo vas. Ako vam se ne dopada nijedan od ovih termina, slobodno ga zamenite nečim što vam više odgovara. Na kraju krajeva, nije reč ta koja je bitna, već značenje koje stoji iza nje.

Isto tako, primetićete da neke reči ne pišem kao drugi ljudi. Na primer, reč *nezdravo* pišem *ne-zdravo* kako bih ista-

kla pravo značenje te reči i kako bih istakla sve ono što nije u harmoniji sa vama i vašim okruženjem. Pored toga, reč *SIDA*¹ ne pišem velikim, već malim slovima – *sida*. To je zato što imam utisak da se na taj način umanjuje moć same reči.

Što se tiče moje filozofije uopšte, mislim da je važno da kažem nekoliko reči i o konceptima kojih se pridržavam, iako ste možda prisustvovali nekom predavanju kada sam o njima govorila – a moguće je i da se prvi put susrećete sa mojim radom.

Jednostavno rečeno, ja verujem u to da mi pružamo i da dobijamo zauzvrat; svi mi utičemo i svi smo odgovorni za ono što nam se događa u životu – bilo da je to nešto dobro ili nešto nazoviloše. Mi stvaramo sopstvena iskustva uz pomoć reči koje izgovaramo i misli koje nam se rađaju u glavi. Kada uspostavimo mir i harmoniju u sopstvenom umu i razmišljamo samo pozitivno, privući ćemo pozitivna iskustva i ljude koji misle slično nama. Sa druge strane, ako se grčevito držimo misli koje su pune optužbi, svaljivanja krivice, misli u kojima predstavljamo sebe kao žrtvu, postaćemo isfrustrirani i neproduktivni, i opet ćemo privlačiti ljude koji misle slično. Suština ovoga što govorim jeste da slika koju imamo o sebi i životu postaje naša stvarnost.

Neke od osnovnih ideja moje filozofije mogu se sumirati na sledeći način:

- **To je samo misao, a misao se može promeniti.**

Ja verujem da sve u životu počinje kao misao. Bez obzira na to kakav je problem u pitanju, naša iskustva su samo spoljašnji odraz misli koje potiču iznutra. Čak je i samo-

1 Engl.: AIDS (Acquired Immunodeficiency Syndrome) – na engleskom se ova skraćenica piše velikim slovima, za razliku od srpskog, gde se piše malim slovima, *sida*. (Prim. prev.)

mržnja zapravo mržnja predstave koju imamo o sebi. Na primer, ako pomislite nešto poput ovoga: „Ja sam loša osoba“, onda ova misao dovodi do stvaranja osećanja samomržnje u koje počinjemo da verujemo. Da niste pomislili tako nešto, ni to osećanje se ne bi javilo. Misli mogu da se promene. Svesno birajte drugačije misli, kao što je: „Ja sam divan.“ Promenite misao i sa njom će se promeniti i osećanje. Svaka misao koja nam prođe kroz glavu stvara našu budućnost.

- **Vrhunac moći je uvek u sadašnjem trenutku.**

Ovaj trenutak je sve što imamo. Način na koji izaberemo da razmišljamo, ono u šta odaberemo da verujemo i ono što odlučimo da izgovorimo sada oblikuje iskustva koja ćemo doživeti sutra, sledeće nedelje, sledećeg meseca, sledeće godine, i tako redom. Kada se usredsredimo na sopstvene misli i stavove u sadašnjem trenutku, birajući misli i stavove sa istom pažnjom sa kojom možda biramo poklon za dragog prijatelja, onda dobijamo snagu da sami činimo izbor u sopstvenom životu. Ako se usredsredimo na prošlost, onda nemamo dovoljno energije da je uložimo u sadašnji trenutak. Ako živimo u budućnosti, živimo u fantaziji. Jedini realan trenutak jeste sadašnji. Tu počinje naš proces promene.

- **Moramo da se oslobodimo prošlosti i oprostimo svima.**

Mi smo ti koji patimo ako se ne oslobodimo tuge iz prošlosti. Mi dopuštamo određenim situacijama i ljudima iz prošlosti da imaju kontrolu nad nama i postajemo mentalni robovi istim tim situacijama i ljudima. Stalno smo pod njihovom kontrolom kad zaglibimo u „nepraštanje“. Zato je važno raditi na praštanju. Opro-

stiti – osloboditi se onih koji nas povređuju – znači osloboditi se sopstvenog identiteta koji predstavlja onog koji je povređen. Opraštanje nam omogućava da izađemo iz jalovog ciklusa u kom se smenjuju bol, bes i uzajamno optuživanje koji od nas samo prave zatvorenike sopstvene patnje. Opraštanje se ne odnosi na čin, već na aktere – opraštamo im njihovu patnju, zbunjenost, nespretnost, očaj i čovečnost. Kada takva osećanja izbacimo iz sebe i oslobodimo ih se, onda možemo da nastavimo.

- **Naši umovi su uvek povezani sa jednim beskonačnim umom.**

Svi smo povezani sa beskonačnim umom, sa univerzalnom moći koja nas je stvorila, preko one iskre svetlosti u nama, preko uzvišenog sopstva ili moći koja leži u nama samima. Naš um je isti onaj um koji upravlja životom. Naše je da naučimo zakone života i da delamo u skladu sa njima. Univerzalna moć voli sve svoje kreacije i podarila nam je slobodnu volju da donosimo odluke sami. To je moć okrenuta dobrom i ona upravlja svime u životu kada joj to dozvolimo. To nije moć okrenuta osveti, kazni. Ona predstavlja zakon uzroka i posledice. Ona predstavlja čistu ljubav, slobodu, razumevanje i saosećanje. Ona smireno i sa osmehom na licu čeka da naučimo da se povežemo sa njom. Ona igra važnu ulogu u tome da usmeri naše živote ka višem sopstvu, jer kroz nju mi primamo ono što je dobro.

- **Volite sebe.**

Volite sebe bezuslovno. Pohvalite sebe što češće. Kada shvatite da ste voljeni, onda će se ta ljubav preneti u sve oblasti života i višestruko vam se vraćati uvek i iznova.

Volite sebe i to će pomoći u isceljenju planete. Prezir, strah, kritika i osećaj krivice uzročnici su najvećeg broja problema, ali mi *možemo* da promenimo sopstvene šablone razmišljanja, možemo da oprostimo i sebi i drugima, da naučimo kako da volimo sebe i ostavimo ovakva destruktivna osećanja iza sebe, u prošlosti.

- **Svako od nas donosi odluku da se ponovo rodi na ovoj planeti u određenom trenutku u vremenu i na određenom prostoru kako bi naučio lekciju koja će mu pomoći na putu duhovnog i evolucijskog razvoja.**

Ja verujem da svi mi predstavljamo beskrajno putovanje kroz večnost. Mi smo ti koji biramo svoj pol, boju kože, zemlju u kojoj živimo, a onda tražimo roditelje koji će nam savršeno odgovarati i „odražavati“ naše šablone. Svaki događaj i svaka osoba sa kojom se susretnemo tokom života uči nas važnim lekcijama.

Volite svoj život i sebe... Ja to činim!

– Lujza L. Hej
San Dijego, Kalifornija

UVOD

Tokom otprilike poslednjih pet godina, manje putujem i smanjila sam broj predavanja koja držim, a počela sam da se bavim i uzgajanjem biljaka. Većinu vremena provodim u svojoj divnoj bašti, koja je prepuna biljaka, cveća, voća, povrća i stabala raznih vrsta, i neverovatno uživam u tome da se spustim na ruke i kolena i da prekopavam zemlju. Blagosiljam tu zemlju ljubavlju i ona mi uzvraća neverovatnim rodnom.

Bavim se uzgajanjem organskih biljaka, tako da ni jedan jedini list ne napušta moje imanje. Sve ide na gomilu za đubrivo i tako postepeno obogaćujem zemljište hranljivim materijama. Isto tako, trudim se da jedem što više plodova koji su rodili u mojoj bašti, te tako uživam u svežem voću i povrću tokom cele godine.

Ovu priču o uzgajanju biljaka koristim kao uvod za neke od ideja koje ću predstaviti u ovoj knjizi. Vidite, misli su poput semena koje sadite u *svojoj* bašti. Stavovi su poput zemlje u koju sadite to semenje. Bogato, plodno tle donosi jake, zdrave biljke. Čak se i dobro seme bori da isklija u lošoj zemlji koja je puna korova i kamenja.

Svaki baštovan koji planira da zasadi novu baštu ili da oživi već postojeću zna da je priprema zemljišta najvažniji korak. Prvo se moraju ukloniti kamenje, đubre, korov i biljke koje su se sasušile. Nakon toga, ako ćete ozbiljno da se bavite baštovanstvom, potrebno je da prekopate zemljište do dve dubine zarivenog ašova, kako biste povadili korenje i kamenje. Nakon toga dodate što više organske materije. U te svrhe, ja mešam organsko đubrivo, stajsko đubrivo i otpad nastao od prerade ribe. Na zemlju se nanesu organsko đubrivo i supstrati u sloju debelom sedam do deset centimetara i onda se dobro prekopaju i pomešaju.

Tako dobijete zemljište u koje vredi nešto zasaditi! Bilo šta što se zasađi u ovakvo zemljište ima da izraste u jaku i zdravu biljku.

Ista stvar je i sa zemljištem našeg uma, sa našim osnovnim stavovima. Ako želimo da se nove, pozitivne afirmacije, tj. naše misli i reči koje izgovaramo obistine što pre, onda ćemo uložiti dodatni trud da pripremimo um kako bi postao prijemčiv za nove ideje. Možemo da napravimo spisak sopstvenih stavova vezanih za razne stvari (na primer, stavovi vezani za posao, napredak, veze, zdravlje, itd.), i onda da vidimo da li postoji nešto što je negativno u tim stavovima. Možete da se zapitate: „Da li želim da nastavim ovakav život koji se zasniva na ograničavajućim idejama?“ Onda možete da sprovedete princip duplog prekopavanja i da odbacite te stare ideje koje neće pružati podršku Vašem novom životu.

Nakon što eliminišete što više starih, negativnih stavova, onda dodajte veliku dozu ljubavi i pomešajte je sa zemljištem svog uma. Kada nakon toga zasadite nove afirmacije u um, one će se razviti neverovatnom brzinom. Život će Vam se promeniti nabolje takvom brzinom da ćete se pitati šta se to dogodilo. To je zato što se uvek isplati uložiti dodatni napor u pripremu zemljišta, bilo da je reč o zemlji u bašti ili o umu.

Svako poglavlje ove knjige završava se nekom pozitivnom afirmacijom koja se odnosi na ideje koje smo obradili. Izaberite one afirmacije koje imaju neko značenje za Vas i često ih ponavljajte. Terapija na kraju svakog poglavlja je sklop pozitivnih ideja koje mogu da Vam pomognu da pretvorite svoju svest u afirmativni sistem verovanja. Obratite pažnju na to da se svaka terapija i afirmacija izgovaraju u prvom licu, u sadašnjem vremenu. Nikada nećemo reći: „Ja ću“, ili „ako“, ili „kada“, ili „dok“, jer su to izjave koje se