

Dr Robert Holden
DAR PROMENE

Biblioteka
BUĐENJE

Dr Robert Holden

DAR PROMENE

Kako da živite inspirativno od SADA!

Leo commerce

Beograd, 2015

Naziv originala:
SHIFT HAPPENS!, Robert Holden PhD

Naziv knjige:
Dar promene, dr Robert Holden
Copyright © Robert Holden, 2006
Copyright © 2015 za Srbiju Leo commerce, Beograd

Sva prava zadržana. Nijedan deo ovog izdanja se ne sme reprodukovati, skladištiti u povratnom sistemu, ili prenositi, u bilo kom obliku, ili bilo kojim sredstvima, elektronskim, mehaničkim, fotokopirnim i sličnim, bez prethodne dozvole izdavača i vlasnika autorskih prava.

Urednik:
Slađana Perišić

Prevod:
Ivana Tomić

Lektura:
Jelena Dimitrijević

Prelom i korice:
Leo commerce

Za izdavača:
Nenad i Slađana Perišić

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 978-86-7950-330-5

Zahvalnost

Zahvalnost je dar zato što vam pomaže da vidite koliko ste darova dobili. Hvala svima na poklonima koje sam dobio dok sam pisao ovu knjigu. Hvala ti, Miranda Makfirson, na svojoj tvojoj mudrosti i podršci. Hvala mojoj porodici i projektu *Sreća*. Hvala ti, Kendi Konstabl, zato što znaš kako. Hvala ti, Bene Ranšou, zato što si tako posvećen radosti. Hvala ti, Roveni Veb, zato što si moj urednik. Hvala Lujzi Hej i timu izdavačke kuće *Hej haus* na objavljivanju ovog, drugog izdanja. Na kraju, jedan od najvećih darova u životu mi je knjiga *Kurs o čudima*. Zahvaljujem njenom autoru na njihovim velikim darovima ljubavi. Hvala vam! Ta knjiga je čudo! Svakog dana mi pomaže i nadahnjuje me!

NAPOMENA: Svaki slučaj u ovoj knjizi opisan je uz pristanak umešanih lica. Na zahtev učesnika imena su promenjena.

Sadržaj

Zahvalnost	5
Sreća je unutrašnje svetlo bez prekidača	9
Vi zapravo tražite sebe!	12
S vama je sve u redu	15
Niste vi osoba koja pati	18
Možete imati sve što poželite	22
Nema odvajanja	25
Pročistite ego	28
Čuvajte se svog JA	31
Bog ne veruje u ateiste	35
Vaš svet vas čeka	38
Smisao života se stvara, a ne nalazi	42
Živećete u skladu sa svojim uverenjima	46
Nema događaja, ima samo doživljaja	49
Izaberite najvišu misao!	52
Smejte se – osim ako vam se plače	55
Budite cilj!	59
Oslobodite se straha od davanja	62
Ne postoji nedostatak, osim nedostatka volje da primete	65
Prestanite da unapređujete svoj život – počnite da živite!	68
Ne trudite se!	72
Borba je izbor	75
Mučeništvo se uvek završava u suzama	78
Ne postoje problemi, postoje samo prilike	81
Strah je prošlost	84
Svet je raskrstio s vašom prošlošću... ako ste i vi!	87
Izlečite se zajedno sa svojom porodicom	90

Patnja vas sputava.....	93
Oproštaj vam daje krila.....	96
Posvetite se cilju „živeti srećno do kraja života”	99
Kad oprostite, dešava se promena	102
Možete upropastiti ono što pokušavate da kontrolirate	105
Poverenjem možete izmeniti sve	108
Stari odbrambeni mehanizmi uništavaju nove uspehe	111
Kad zakoračite, most će se pojaviti pred vašim nogama	115
Šta čekate?!	119
Nema srećnih perfekcionista!	122
Budite bezrazložni!.....	125
Biti odlučan znači reći DA!	128
Posvetite se sreći SADA!.....	132
Nikad niste u ćorsokaku, samo ste u strahu!	135
Razmišljajte manje, živite više!	138
Brige blokiraju kreativnost.....	141
Bes u sebi uvek krije dar	145
Odrambeni mehanizmi	
sprečavaju zarastanje starih rana	149
Stres je signal za promenu.....	153
Iscrpljenost znači da postoji bolji način	157
Bolest je poziv na ljubav	160
Ako ste živi, treba vam pomoć!	163
Kad krijete duhovnost, gubite sebe	166
Ljubav je vaša prava moć.....	169
Smeh je stanje uma.....	172
Najbolji pokloni su loše upakovani.....	175
Budite stalno otvoreni za čuda	178
Prestanite da govorite „da, ali”	182
Vaša sreća je dar.....	186
O autoru	189

Sreća je unutrašnje svetlo bez prekidača

Dablin je divan grad. Često me pozivaju da tamo držim predavanja. Jedne godine delio sam podijum sa doktorom Dipakom Čoprom, čuvenim duhovnim učiteljem i piscem. Toga dana hiljadu ljudi guralo se u sali. Započeo sam izlaganje s temom *Od pakla do sreće – karta u jednom smeru*. Prošlo je već dvadesetak minuta kad sam začuo čudno krkljanje. Pogledao sam prema publici pokušavajući da ustanovim odakle dopire taj glas i u prvim redovima primetio mladu majku sa bebom. Beba je ispuštala čudan, ali istovremeno i muzikalan zvuk.

Mislio sam da mi predavanje dobro napreduje. Govorio sam o divnim, svetim principima istine koji bez ikakve sumnje u sebi nose prosvetljenje, mudrost i radost. Ubrzo sam shvatio da bebica ima svoju publiku. Melodično krkljanje pojačavalo se i odzvanjalo salom. Graciozno sam se predao.

„Izvinite”, obratio sam se mladoj majci. „Koliko je stara bebica?”

„Deset nedelja”, odgovorila je.

„Devojčica ili dečak?”

„Dečak.”

Bio je prelep. Svi su istezali vrat da ga bolje vide. „Da li biste hteli da ustanete i da pokažete svoju divnu bebu?“, zamolio sam je. Majka je to uradila bez oklevanja. Hiljadu ljudi istovremeno je uzdahnulo. „Ah!“ Svi smo se istopili. A onda... Pogađajte šta je dalje bilo! Publika je spontano zapljeskala i uzdahnula. Smeh koji je usledio precizno je označavao moju poentu.

Šta je ta beba uradila da zasluži tako gromoglasne ovacije ljubavi i pozitivne energije? Sigurno je nešto u vezi sa koeficijentom inteligencije, akademskim obrazovanjem, biografijom, poslovnim postignućima ili materijalnim stanjem! Beba ne može da šutne loptu, niti da glumi, a i premlada je za svoj prvi šou. Samo je spavala, gugutala, bljuckala i puštala vetrove. Odrasli ne dobijaju aplauz za tako nešto.

Verujem da nas je ova beba podsetila na sve nas. Beba je simbol našeg bezuslovnog bića. Bezuslovno biće je vaše pravo ja. To je vaša suština koja će nadživeti telo. Bezuslovno biće je vaše pravo biće koje je obećalo da će biti prisustvo Boga, svetlost sveta i božji anđeo na zemlji.

Vaše bezuslovno biće je vaš izvorni potencijal. Bezuslovno biće je sećanje na Boga koje ste vi izgubili u procesu odrastanja, dok ste dobijali modrice, čvoruge, ocene, dok ste bili u pubertetu, dok vam je neko slamao srce, dok ste se javljali na razgovore za posao, dok su vas odbijali, dok ste plaćali parking, dok ste jurili vetrenjače, dok ste se vozili u saobraćaju, dok ste plaćali hipoteke, dok ste zarađivali za penziju...

Od kako je sveta i veka, mudri ljudi u svakoj kulturi nosili su baklje za bezuslovno biće. To biće je poput unutrašnje svetlosti bez prekidača. Možete ga izgubiti iz vida, ali ono nikad neće nestati. Zen učitelji bezuslovno biće nazivaju izvornim bićem, taoisti ga nazivaju neisklesanom stenom, hrišćani iskonskom nevinošću, hinduisti večnim bleskom svesti, alhemičari unu-

trašnjim zlatom, Sveti Franjo Asiški večnom ljupkošću, Tomas Merton tajnom lepotom...

Vaš nedostatak vere u svoje bezuslovno biće, tj. u svoju unutrašnju svetlost, vodi vas na mračna mesta i u mračne dogodovštine. Kad god izdate svoju izvornu moć i nevinost, učestvujete u iluzijama odvajanja, borbe, nedostatka, straha i nedovoljnosti. Dar promene dobijate kad se svesno povežete sa svojom mudrošću i svetlošću. U tome je suština pravog isceljenja.

Zapamtite da sreća nije ni u čemu. Sreća nije u predmetima! Sreća je u vama! Sreća je vaša unutrašnja svetlost bez prekidača. Zastanite na trenutak. Zaustavite svet. Zažmurite. Utonite u svoje srce. Neka vam svaki udah bude simbol namere da se bezuslovno povežete s ljubavlju, životom i radošću. Neka vam svaki izdah bude simbol spremnosti da se oslobodite odvajanja i straha. Radite to dok ne dotaknete beskraj. Nastavite dok ne doprete do svog bezuslovnog bića. Na kraju, otkrićete dušu onoga što zaista jeste. Svi anđeli će vam aplaudirati. I, znate šta? Navijaće za vas!

Vi zapravo tražite sebe!

Prvi put sam video Suzan u bolnici za mentalno zdravlje u Londonu. Suzan je advokat, ima nešto više od trideset godina. Visoka je, vitka, privlačna, tamne kose i maslinaste kože. Veoma je depresivna. Već je četvrti put u bolnici. Dijagnostikovali su joj hroničnu depresiju. Sedela je u dnevnoj sobi za pacijente i slagala slagalicu.

„Ćao“, pozdravio sam je i pitao kako joj ide.

„Dobro!“, odgovorila je.

„Skoro si završila“, nastavio sam.

„Skoro, ali mislim da neću uspjeti“, rekla je Suzan.

„Zašto?“

„Mislim da jedan deo nedostaje.“

Kad sam se vraćao, ponovo sam sreo Suzan. Čitala je časopis.

„Jesi li završila slagalicu?“, upitao sam je.

„Aha“, promrmljala je.

„Šta je sa delom koji nedostaje?“, pitao sam.

„Sve je bilo tu“, nasmešila se.

„Super.“

„Uvek mislim da jedan deo nedostaje. Priča mog života.“

Oboje smo se nasmešili jer smo tačno znali o čemu priča.

Strah da vam nešto fali ili da u vašem životu nešto nedostaje najveća je iluzija. Pomisao da pustoš možemo pobediti per-

cepcijom, samokritikom, nesigurnošću i samooptuživanjem je opaki iluzionista koji prikazuje mentalne trikove – stvara varku da nešto nedostaje, da je nešto izgubljeno, da smo izolovani, da nam nešto treba i da patimo.

Strah da nešto nedostaje u vama tera vas da tražite sreću *negde drugde*. Često previdite ono što je *ovde* da biste tragali za nečim što je *tamo*. Propuštate svetinju onoga što je *sada* dok smišljate svoj *sledeći* korak. Zaboravljate da zahvalite na onome što *već* imate dok tražite nešto *više*. Tražite, borite se, mučite se, ali nikad ne dobijate ono što želite jer ne možete da prevaziđete osećaj da vam nešto nedostaje.

Zar ne vidite da sav vaš bol potiče od uverenja da je sreća negde izvan vas? Ta mala zabluda – taj mali strah – hrani vaš um đubretom, osećanjem da niste dovoljno vredni i da *niste dovoljno dobri*. Obratite pažnju na to kako će se strah i nesigurnost preobraziti kad shvatite da svaki komadić radosti univerzuma već živi u vašem srcu. Osetite to sada.

Svaka kultura ima svoja sveta mesta. Hiljade vernika svakodnevno kreće na poklonička putovanja do mesta kao što su Lurd, velike piramide, Uluru, Veliki kanjon, planina Šasta, Stounhendž, Sveta gora, Himalaji. Kažu da na tim mestima obitava sveta energija. Ipak, ne postoji veća svetinja od ljudskog srca – doma vašeg bezuslovnog bića. *Vi ste sveto tlo*. Vidite li?

Fizičke oči vide samo deliće – deliće spektra boja, deliće pejzaža, deliće okeana, deliće neba. Vide deliće vas i deliće mene. Oči ne vide celu sliku. Tek kad pogledate srcem, možete shvatiti kolike su mogućnosti prave celovitosti, prave lepote i pravog jedinstva.

Najfascinantniji ljudi ponašaju se kao da je sve već *ovde*. Veliki umetnici usklađuju se sa nečim univerzalnim dok stvaraju. Veliki mislioci veruju da postoji rešenje za svaki problem. Veli-

O autoru



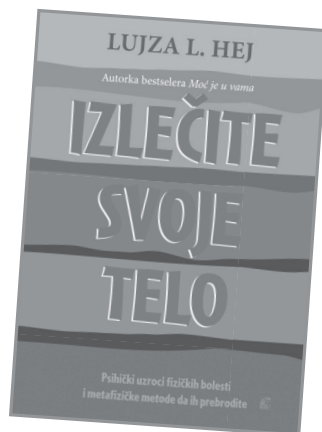
Inventivan rad doktora Roberta Holdena u oblasti psihologije i duhovnosti prikazan je kod Opre i u velikim dokumentarnim programima mreže BBC. Ostvarenja *Formula za sreću* i *Kako da budete srećni* prikazuju se u dvadeset zemalja, a prati ih više od trideset miliona gledalaca. Holden je autor bestselera *Dar ljubavi*, *Inteligencija uspeha* i *Sreća, sada!*

Robert putuje širom sveta, drži javne seminare i radi sa vodećim stručnjacima iz oblasti privrede, politike, zdravstva i obrazovanja. Klijenti su mu velike svetске kompanije, uključujući *Dav*, *Bodi šop* i *Verdžin*. Robert je učenik *Kursa o čudima*. Živi u Londonu i Njujorku sa ženom i ćerkom.

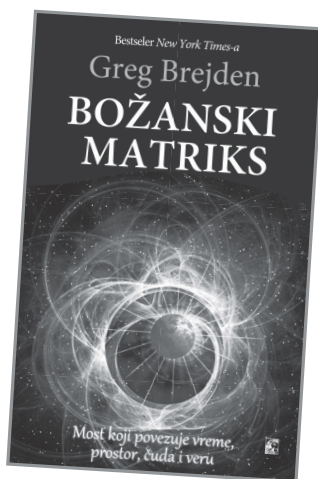
Za više informacija o Robertovim kursovima i ostalim događajima posetite sledeće veb-sajtove:

www.robertholden.org
www.happiness.co.uk
www.successintelligence.com

POTRAŽITE KOD SVOG PRODAVCA KNJIGA



POTRAŽITE KOD SVOG PRODAVCA KNJIGA



PRVA OUTLET KNJIŽARA U SRBIJI – LEO COMMERCE KNJIŽARA RIZNICA KNJIGA

Poručite željene knjige putem sajta www.leo.rs ili nas posećujte direktno u ulici Mihajla Bandura 36 u Zemunu u naselju Plavi horizonti.

Na više od 200 kvm očekuje Vas izbor od 20.000 naslova izdavača iz zemlje i regiona.

Za više informacija pišite nam na info@leo.rs ili pozovite:
011/3752-625; 011/3752-626; 011/3752-627; 063/507-334



Knjižara „Riznica knjiga br. 2“
Mihajla Bandura 36
011/375-2626
063/517-874
Zemun

Knjižara „Riznica knjiga br. 6“
Gimnazijska 17
023/510-783
063/517-874
Zrenjanin

POSETITE NAŠ SAJT WWW.LEO.RS

Na sajtu vas očekuje:

- veliki izbor knjiga iz svih oblasti
- aktuelni popusti na sva izdanja
- interesantne lavovske akcije sa ekstra popustima
- lavovski časopis
- besplatne vesti i novosti
- intervjui sa autorima

Leo.rs je prijateljski sajt, lak za korišćenje i pretraživanje. Kupovinom preko Leo.rs uvek dobijate više

- Prijavite se na lavovsku mejling listu da biste primali obaveštenja o novitetima i akcijama.
- Poručite onlajn putem sajta: www.leo.rs
- Poručite putem telefona: 011/375-2625, 011/375-2626, 011/375-2627
- Poručite putem mejla: info@leo.rs
- Poručite putem sms-a: pošaljite porudžbenicu na broj 063/517-874
- Poručite putem vibera: pošaljite porudžbenicu na broj 063/507-334

DRUŽITE SE SA LEO COMMERCE PUTEM DRUŠTVENIH MREŽA



Potražite nas na Facebook-u:
[LEO COMMERCE](https://www.facebook.com/LEO-COMMERCE)



Pratite nas na Twitter-u:
www.twitter.com/LeoKomerce



Leo commerce je prvi izdavač iz Srbije koji svoja izdanja plasira i u digitalnoj formi, eBook formi. Spisak naslova koje možete da čitate preko tablet računara ili Android mobilnih telefona dostupan je na sajtu www.leo.rs i na linku <http://www.leo.rs/e-izdanja.html>

Vaš Leo commerce

CIP - Katalogizacija u publikaciji
Narodna biblioteka Srbije, Beograd

159.947.3(035)
159.98(035)

ХОЛДЕН, Роберт, 1965-

Dar promene : kako da živite inspirativno od sada!
/ Robert Holden ; [prevod Ivana Tomić]. - Beograd :
Leo Commerce, 2015 (Novi Sad : Sajnos). - 189 str. :
autorova slika ; 23 cm

Prevod dela: Shift Happens! / Robert Holden. - Tiraž
1.000. - O autoru: str. 189.

ISBN 978-86-7950-330-5

COBISS.SR-ID 215259660