

Gabrijela Bernstajn
VREME JE ZA ČUDA

Biblioteka
Buđenje

Gabrijela Bernstajn

Vreme je za čuda

108 tehnika koje će vam pomoći da ublažite stres,
lagodnije živite i otkrijete svoj pravi cilj

Leo commerce
Beograd, 2016

Naziv originala:
Miracles Now, Gabrielle Bernstein

Naziv knjige:
Vreme je za čuda, Gabrijela Bernstajn

Copyright © 2014 by Gabrielle Bernstein
Originally published in 2014 by Hay House Inc. USA
Copyright © 2016 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:
Jovana Subotić
Gordana Subotić

Lektura i korektura:
Bosiljka Delić

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: 1.000

ISBN 978-86-7950-422-7

Mojim velikim duhovnim učiteljima,
Merijen Vilijamson i Gurmuk Kaur Kalsi.

Hvala vam što me podsećate da je svetlost
koju vidim u vama odraz moje svetlosti.

SADRŽAJ

<i>Uvod</i>	11
#1: Vi odlučujete da li ćete biti srećni	15
#2: Počistite sopstveno dvorište	16
#3: Da biste osetili podršku, podržite sebe.....	17
#4: Mir je u vašem pulsu.....	19
#5: Zašto ja ovo govorim?.....	22
#6: Mir počinje u vama	23
#7: „Čudo dolazi tiho”	24
#8: Podsticajna muzika je moćna	26
#9: „Kada se osećate bespomoćno, pomozite nekome”	28
#10: San je duhovna vežba.....	30
#11: Briga je molitva za kaos.....	32
#12: „Svi umovi su povezani”	33
#13: Gde je ljubav?.....	35
#14: Trgnite se!.....	36
#15: Prevaziđite blokade uz vatreni dah	37
#16: Neka vam opraštanje bude vežba	38
#17: Meditirajte da biste se oslobodili gneva iz detinjstva	40
#18: Samo tražite!	42
#19: Budite detinjasti.....	44
#20: Namere se osnažuju kada ih podelite s drugima	46
#21: Meditirajte za ljubavni sastanak	48
#22: Oslobodite se treme pred javni nastup	50
#23: Pomolite se i platite	52
#24: Prestanite da se upoređujete	54
#25: Tapkanjem protiv stresa!	56
#26: Smislite izlaz.....	61
#27: Oprostite i izbrišite.....	63
#28: Delite komplimente iskreno i slobodno	65
#29: Ne poistovećujte se sa svojim navikama	67
#30: Primenjujte „priručnu” meditaciju	69

#31: Budite svetionik.....	72
#32: Okupajte se u svetlosti	75
#33: Ostavite moćan energetski utisak	76
#34: Budite ljubavna mašina	77
#35: Oslobodite se svojih opsesija	79
#36: Prevaziđite blokade.....	80
#37: Podelite svoju svetlost sa svetom.....	82
#38: Mučitelja posmatrajte kao učitelja	84
#39: Samo se pojavite	86
#40: Meditirajte da biste izlečili zavisnost	88
#41: Savladajte strah kad se desi nešto zastrašujuće	90
#42: Da biste imali novca, poštujujte svoj novac	92
#43: Umesto ovoga biram mir	94
#44: Pazite da ne ustanete na levu nogu	95
#45: Neka mir bude vaš odgovor	97
#46: Neka zadovoljstvo bude mera vašeg uspeha.....	98
#47: Vaše prisustvo je vaša moć.....	100
#48: Rešite unutrašnje sukobe.....	103
#49: Odbranite se od loše energije	105
#50: Ljubav će ući u svaki um koji je istinski želi	107
#51: Pustite druge da se žale ako žele!	108
#52: Meditacijom se oslobodite nerazboritosti.....	109
#53: Cenite sebe da bi vas drugi cenili.....	111
#54: Uvek postoji način da se dosegne najviše dobro.....	113
#55: Preokrenite svoju napetost.....	115
#56: Pružajte više onoga što želite da dobijete	117
#57: Prepustite se	119
#58: Tapkajte bol.....	121
#59: Cenite svoj trud	125
#60: Cenite manje uspehe.....	127
#61: Da biste sačuvali mir, budite iskreni.....	129
#62: Zastanite na minut da izrazite zahvalnost	131
#63: Ponekad je „ne” izraz najviše ljubavi	133
#64: Mir je ključ uspeha.....	134
#65: Meditirajte da biste sprečili rastrojenost	135

#66: „Razumite kroz saosećanje, jer ćete u suprotnom pogrešno razumeti svoje doba”	137
#67: Unapređujte ono što volite umesto da kritikujete ono što mrzite	139
#68: Suočite se s onima koji vam pružaju otpor	140
#69: Imajte sve.....	142
#70: Pronađite društvo za duhovno putovanje.....	144
#71: Odmorite se, opustite se, obnovite energiju	146
#72: Dopustite univerzumu da obavi svoj deo	149
#73: Odmorite mozak	151
#74: Prestanite da budete negativni	152
#75: Odblokirajte creva, odblokirajte život.....	154
#76: Oslobodite se energetskog čeličnog stiska	155
#77: Iskoristite moć empatije	157
#78: Suočite se sa sopstvenim umom.....	159
#79: Osetite prirodan nalet ljubavi.....	160
#80: Osobine koje ne volimo kod drugih delovi su naše senke kojih smo se odrekli	162
#81: Donosite odluke bez napora	164
#82: Nemojte da obilazite kao maca oko vrele kaše - potpuno uronite	167
#83: S u sposobnosti praštanja je S za slobodu	169
#84: Kada ste u škripcu s vremenom, započnite šta treba i pritisak će nestati.....	171
#85: Bliski odnosi mogu najviše da vas poduče	173
#86: Budite zadovoljan učenik.....	175
#87: Verujte svom instinktu	177
#88: Promenite raspoloženje pomoću rituala.....	179
#89: Stvorite novac i čuda.....	181
#90: „Ne” ne zahteva objašnjenje.....	183
#91: Meditirajte za pamćenje	185
#92: Dozvolite sebi da osećate.....	187
#93: Meditirajte pomoću <i>male</i>	189
#94: Razgovarajte sa univerzumom	191

#95: Ne morate da tražite svoju svrhu - vaša svrha će naći vas.....	194
#96: Vaše oči vide ono što vi želite	195
#97: Dišite kao pas i ojačajte imunosistem.....	197
#98: Obuzdajte olovku i jezik.....	198
#99: Nemojte da budete opsesivni.....	199
#100: Povratite energiju kada ste neispavani	201
#101: Živite ne osuđujući druge	202
#102: Kada ste u nedoumici, odigrajte scenu u glavi.....	204
#103: Kako biste živeli kad biste znali da ste vođeni?	206
#104: Suočite se sa istinom.....	208
#105: Istinsko izobilje dolazi iznutra.....	210
#106: Ponavljanje ponašanja dovodi do trajne promene.....	212
#107: Podučavati znači učiti.....	214
#108: Vi ste guru.....	217
<i>Zahvalnost</i>	219
<i>Beleška o autoru</i>	221

Uvod

Ne verujem u čuda. Oslanjam se na njih.

JOGIN BADŽAN

Tokom prethodnih nekoliko godina, kolektivna malodušnost i strah loše su uticali na našu ekonomiju, okruženje i zdravlje svih bića na planeti. Usled razvoja novih tehnologija, globalnog zagrevanja, finansijske krize, zločina, političkih prevrata i promena u celom svetu, postali smo osetljiviji na energiju koja nas okružuje i na tempo života. Život se ubrzao i može nam biti teško da se suočavamo s promenama koje doživljavamo. Ova intenzivna vremena ponekad su veoma neprijatna i često nas parališu. Bez jasne smernice, ljudi često nisu u saglasju sa svojom svrhom, odnosima sa drugima i sveukupnom povezanošću sa svetom.

Upravo sada smo u posebnom i moćnom položaju, zato što se svet duhovno budi. Kada se energija ubrza, ne možemo da „hvatamo krivinu”, niti da sakrijemo bilo šta. U jednom trenutku sve laži će isplivati na površinu i istina će izaći na videlo, koliko god se trudili da je sakrijemo. U studijima za jogu sve je više cinika, a duhovne zajednice su sve veće. Ogromna je potreba za što više ljudi dobre volje, a upravo sada je trenutak da ustanemo i unesemo više pozitivnih stavova u život i svet oko sebe. Kada ljudi počnu da vibriraju energijom ljubavi, neće više biti ratova, nasilja i laži u svetu.

Ova knjiga će vas usmeriti na pravi put i pomoći će vam da se oslobodite straha i napetosti, kako biste brzo prevazilazili blokade. Danas nam treba način da se brzo oslobodimo stresa i straha, jer možda jednostavno nemamo vremena za sat joge svakog dana ili za polučasovnu meditaciju kad god osetimo napetost. Najvažnije je da imamo sredstva za brze promene.

Ova knjiga nudi temeljne metode za postizanje mira koje su proistekle iz nekih od najvećih svetskih duhovnih učenja. Učenja koja sam izabrala jedinstvena su po tome što u svakom trenutku mogu da vam pomognu da se brzo rešite stresa i straha – čak i ako imate samo minut slobodnog vremena. Hajde da budemo iskreni: dovoljno smo opterećeni. Zato duhovno vežbanje ne sme da doprinosi tom osećaju preopterećenosti. Da bismo živeli lagodno, naše učenje mora brzo da ublaži stres i osećaj preopterećenosti. Ova knjiga je kao moćna sila za uklanjanje stresa.

Vreme je za čuda sadrži 108 tehnika za suočavanje sa najuobičajenijim problemima. Svaka tehnika će istaći problem, a zatim ponuditi duhovna načela, meditacije i praktična sredstva koja možete odmah da iskoristite. Svaku od tih tehnika ću predstaviti tako da možete lakše da ih shvatite, a uključiću i moćne duhovne istine, *kundalini* meditacije koje menjaju život i lekcije i načela iz metafizičkog teksta *Kurs čuda*.

Kao učeniku i učitelju programa *Kurs čuda* i *kundalini* joge i meditacije, moj cilj je da duhovne istine koje menjaju život približim svima koji tragaju za njom. *Kurs čuda* je metafizički program za samostalno učenje, zasnovan na načelu da ćemo doživeti čudesnu promenu kada odaberemo ljubav umesto straha. Taj program podstiče nas da obuzdavamo svoje strahove i visoko vrednuje opraštanje. Program nas uči da ćemo kroz iskustvo opraštanja spoznati istinski mir.

Kundalini je joga svesnosti, koja se zasniva na pojačanju intuicije i osnaživanju energetskog polja. *Kundalini* teži da privuče čovekov kreativni potencijal za stvaranje snažnog sistema vrednosti, za iskrenost i usredsređenost na saosećanje i svesnost. Godine 1969. *kundalini* je na zapad doneo jogin Badžan, učitelj joge. Učinio je to znajući da nam *kundalini* tehnika treba kako bismo uravnotežili energiju perioda koji će uslediti. Jogin Badžan je predvideo da će sedamdesete godine biti burne. O tim vremenima je rekao: „Sposobnost uma dostići će svoj vrhunac da bi se um suočio sa svakodnevnim životom. Svet će se sve više smanjivati. Zato čovekova vitalnost mora da postane sve veća.” Osećao je da je njegova svrha

da nam pruži sredstva da smirimo svoj nervni sistem, obnovimo svoju energiju i negujemo saosećanje.

Velika je čast podeliti u ovoj knjizi načela programa *Kurs čuda i kundalinija*. Ta sredstva će vam pomoći da se oslobodite svega što blokira vašu povezanost s vašom unutrašnjom moći. Dok budete vežbali te tehnike, strah će se istopiti, nadahnuće će procvetati, a osećaj mira će se nastaniti u vama. Najvažnije od svega, povezaćete se sa moći u sebi – a to je ključan momenat. Moć o kojoj govorim je vaša veza sa ljubavlju. Što se više uskladimo sa svojom frekvencijom ljubavi, ona će se sve više širiti. Kada se ljubav širi, nema prostora za nasilje i rat. Verujte mi na reč: vaše vežbanje je ključno za buđenje sveta. Važna je energija svake jedinke.

Postoji još jedan, veoma važan razlog za primenu ovih tehnika, iako nije direktno povezan s nama: kako se oslobađamo stresa u sopstvenom životu, pomažemo i drugima da ga se oslobode. Razmislite o tome. Kada uđete u neku prostoriju, a pod velikim ste stresom, odmah spuštate energiju – vaši prijatelji, porodica, kolege s posla, čak i neznanci mogu da osete vašu napetost, te će i njima biti nelagodno. Ali kada uđete mirni i spokojni, odašiljete ljubaznost i lakoću, ta ljubaznost se odmah prenosi na sve oko vas, čak i ako oni toga nisu svesni.

Vaša energija ima mnogo veću moć nego što možete da zamislite. Energija je u rečima koje izgovarate, u mejlovima koje pišete i u vašoj fizičkoj pojavi. Kada smo energetski slabi i ispunjeni strahom, naše misli i energija mogu bukvalno da zagade svet. Suprotno tome, kada smo ispunjeni pozitivnom energijom, svet oko nas postaje pozitivniji. Činjenica je da strah ne može da postoji istovremeno sa ljubavlju. Stoga moramo da naučimo da ljubavlju otopimo sve blokade tako što ćemo preuzeti odgovornost za svoju energiju. Da bismo to postigli, moramo da podignemo nivo energije oko sebe.

Da bismo ovu vežbu još više radikalizovali, vas sam postavila za glasnike čuda. *Kurs čuda* nas uči da se čudo dešava kada se dvoje ili više njih okupi u ime ljubavi. Stoga, dok budete koristili ove tehnike, naučićete i kako da ih delite. Svaka vežba svedena je na objaš-

BELEŠKA O AUTORU



Gabrijela Bernstajn autor je bestseler *Njujork tajmsa* *Univerzum vas podržava* (*The Universe Has Your Back*).

Redovno gostuje kao stručnjak na En-Bi-Si-jevoj emisiji *Tudej šou*, bila je gost Oprine emisije *Super soul san-dej* kao „novi lider u razmišljanju“, a *Njujork tajms* ju je proglasio „novim uzorom“. Autor je knjiga *Oslonite se na čuda* (*Add More ~ing to Your Life*), *Čuda su moguća* (*May Cause Miracles*) i *Duhovni ovisnik* (*Spirit Junkie*).

Gabrijela je osnivač veb-stranice HerFuture.com, društvene mreže za žene, čiji je cilj da nadahnjuje, osnažuje i povezuje.

Gabrijela i Dipak Čopra zajedno su vodili najveću onlajn seansu meditacije po Ginisovoj knjizi rekorda. Izabrana je za jednu od 16 najboljih novih video-blogera na Jutjubu, sajt *Mashable* proglasio je njen *Tviter* nalog za jedan od 11 koje morate da pratite i našla se na Forbsovoj listi 20 najbolje brendiranih žena na *Tviteru*. Gabriella ima svoj mesečni prilog na radiju *Hej haus*. Gostovala je na medijskim sajmovima *The New York Times Sunday Styles*, *ELLE*, *OWN*, *Kathy Lee & Hoda*, *Oprah Radio*, *Anderson Live*, *Access Hollywood*, *Marie Claire*, *Health*, *SELF*, *Women's Health*, *Glamour*, *The New York Times Thursday Styles*, *Sunday Times UK* i mnogim drugima. Ujedno se našla na koricama *Ikspirijens lajf* i *Self-mejd magazin* (top 50 žena u poslovnom svetu).

www.gabbyb.tv

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 posjećite direktno u Ulici Mihajla Bandura 36 u Zemunu, u naselju Plavi horizonti.

Na više od 200 m² čeka 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



**LEO
RIZNICA**

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

Knjižara „Riznica knjiga br. 5“ | Trg srpskih dobrovoljaca 19 | 0230/429-917, 063/517-874 | Kikinda

Knjižara „Riznica knjiga br. 1“ | Tržni centar bb, kod hotela „Konak“ | 031/846-296, 063/517-874 | Zlatibor

POSETITE NAŠ SAJT WWW.LEO.RS

Na sajtu vas čeka:

- veliki izbor knjiga iz svih oblasti
- aktuelni popusti na sva izdanja
- interesantne lavovske akcije sa ekstra popustima
- lavovski časopis
- besplatne vesti i novosti
- intervju 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 Facebooku:
LEO COMMERCE



Pratite nas na Twitteru:
www.twitter.com/LeoKomerce



Google play



Android Market

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

233-852.5Y

БЕРНСТАЈН, Габријела, 1979-

Vreme je za čuda / Gabrijela Bernstajn ; [prevod Jovana Subotić, Gordana Subotić]. - Beograd : Leo commerce, 2016 (Novi Sad : Sajnos). - 219 str. : ilustr. ; 23 cm. - (Biblioteka Buđenje)

Prevod dela: Miracles Now / Gabrielle Bernstein. -
Autorkina slika. - Tiraž 1.000. - Beležka o autoru: str. [221].

ISBN 978-86-7950-422-7

a) Кундалини јога - Медитација
COBISS.SR-ID 227520780