

Louise L. Hay

**Moć ozdravljenja  
je u nama**

Nedostaju stranice

[izvorni brojevi]:138, 139,140,141

[ovdje bi to bilo između stranica 121 i 122!]

{Scann nije moj. Samo EDIT!}

# SADRŽAJ

<b>PREDGOVOR</b> . . . . .	4
<b>UVOD</b> . . . . .	6
<b>PRVI DIO - POSTATI SVJESTAN</b> . . . . .	9
Poglavlje 1. Unutarnja moć . . . . .	10
Poglavlje 2. Slijedite svoj unutarnji glas . . . . .	16
Poglavlje 3. Moć izgovorene riječi . . . . .	23
Poglavlje 4. Reprogramiranje starih vjerovanja . . . . .	32
<b>DRUGI DIO - UKLONITI PREPREKE</b> . . . . .	43
Poglavlje 5. Razumijevanje blokada koje nas sputavaju . . . . .	44
Poglavlje 6. Pokažite svoje osjećaje . . . . .	53
Poglavlje 7. Pomak iz bola . . . . .	67
<b>TREĆI DIO - VOLJETI SEBE</b> . . . . .	75
Poglavlje 8. Kako voljeti sebe . . . . .	76
Poglavlje 9. Voljeti dijete u sebi . . . . .	92
Poglavlje 10. Odrastanje i starost . . . . .	101
<b>ČETVRTI DIO - USUSRET UNUTARNJOJ MUDROSTI</b> . . . . .	108
Poglavlje 11. Primanje prosperiteta . . . . .	109
Poglavlje 12. Izražavanje kreativnosti . . . . .	121
Poglavlje 13. Sveukupnost mogućnosti . . . . .	127

<b>PETI DIO - OSLOBODITE SE PROŠLOSTI</b> . . . . .	137
Poglavlje 14. Promjena i prijelaz . . . . .	138
Poglavlje 15. Svijet u kojem nije opasno voljeti . . . . .	144
POGOVOR . . . . .	154
DODATAK A - Meditacije za osobno i planetarno iscjeljenje . . . . .	156

## PREDGOVOR

U ovoj je knjizi velik broj informacija. Nemojte misliti da ih morate usvojiti odjednom. Neke će vas ideje odmah zaokupiti. Prvo radite na njima. Ignorirajte nešto što ja kažem, ako se vi s time ne slažete. Smatrat ću da sam uspjela pišući ovu knjigu čak i ako usvojite samo jednu jedinu ideju čija vam je primjena poboljšala kvalitetu života.

Uočiti ćete, čitajući knjigu, da koristim izraze kao Moć, Intelligencija, Viša Moć, Bog, Beskonačni Um, Univerzalna Moć, Unutarnja Mudrost itd. To je radi toga da se pokaže da nema ograničenja u nazivu onoga što ste vi odabrali kao upravljača Svemirom, te da je to također u vama. Ako vas bilo koji naziv uznemirava, zamijenite ga onim koji vama odgovara. Ja sam nekad čak precrtavala riječi ili imena koja mi se nisu dopadala, pa ispisivala ona koja su mi se više sviđala. I vi to možete učiniti.

Primijetiti ćete, također, da dvije riječi ne pišem na uobičajeni način.

Bolest (neugoda) - riječ koja označava sve što nije u skladu s vama ili s vašom okolinom pišem razdvojeno ne - ugoda.\*

SIDA pišem malim slovima - *sida*, jer na taj način želim umanjiti snagu riječi i ujedno bolesti. Ova ideja izvorno potječe od velečasnog Stephana Pietersa. Mi u Hay Kući s ljubavlju podržavamo ovaj stav, te u tom smislu potičemo i svoje čitatelje.

Ova je knjiga napisana kao nastavak knjige *Kako iscijeliti duh i tijelo*.

Protjeklo je mnogo vremena i objelodanile su mi se mnoge nove ideje.

\* Na engleskom jeziku "disease" (bolest) doslovno znači dis - ease (neugoda).

Te ideje želim podijeliti sa svima vama koji ste mi pisali i tražili više informacija. Osjećam da je važno biti svjestan da je Moć koju svi mi tražimo "tamo negdje vani", također i u nama, te spremno čeka da je pozitivno upotrijebimo. Neka vam ova knjiga pokaže koliko ste uistinu moćni.

Nisam iscjelitelj. Ne liječim nikoga. Mislim o sebi kao o osobi koja se uspinje stepenicama samo spoznaje. Stvorila sam mjesto gdje ljudi mogu učiti kako su jedinstveno predivni, podučavajući ih da vole sebe. To je sve što ja radim. Osoba sam koja podržava ljude. Pomažem im da preuzmu odgovornost za svoje živote. Pomažem im da otkriju vlastitu moć i unutarnju mudrost i snagu. Pomažem im da otklone blokade i prepreke tako da mogu voljeti sebe bez obzira na trenutne životne okolnosti. To ne znači da nikad više ne ćemo imati problema, već da ćemo znati kako postupiti ako ih budemo imali.

Nakon dugogodišnjeg savjetodavnog rada, vođenja stotina radionica i intenzivnih programa učenja diljem zemlje i širom svijeta otkrila sam da samo jedna stvar liječi: ljubav prema sebi. Začuđujuće je kako život svakog dana postaje bolji kada ljudi počnu voljeti sebe. Osjećaju se bolje. Dobivaju posao koji žele, imaju dovoljno novaca. Njihovi se odnosi i veze ili unapređuju, ili raspadaju ako su loši, te se započinju novi. Vrlo jednostavno: voljeti sebe. Kritizirali su me da sam isuviše jednostavna, ali otkrila sam da su jednostavne stvari obično i najmudrije.

Nedavno mi je netko rekao: "Dala si mi najvredniji dar - dala si mi na dar mene." Eto, mnogi se od nas skrivaju od sebe samih, pa čak i ne znaju tko su. Ne znamo što osjećamo, ne znamo što želimo. Život je putovanje: samoistraživanje. Prosvijetljenost je, za mene, razumjeti tko i što smo mi uistinu i znati da imamo mogućnost promjene nabolje time što ćemo voljeti sebe i brinuti se o sebi. Ne, nije sebično voljeti sebe. Voljenje sebe unapređuje nas i ujedno nam omogućuje da, ljubeći sebe, možemo voljeti druge ljude. Mi stvarno možemo pomoći planetu ukoliko nam je polazište osobna ljubav i radost.

Vrlo se često navodi da je Moć koja je stvorila ovaj nevjerojatan

## Svemir ljubav.

*Bog je ljubav.* Često čujemo izjavu: *Ljubav pokreće svijet.* To je istina. Ljubav je vezivna tvar koja spaja svemir. Za mene, ljubav je duboko poštovanje. Kada govorim o ljubavi prema sebi, podrazumijevam duboko poštovanje prema tome tko smo mi, prihvaćanje različitih dijelova sebe, naših malih posebnosti, zbunjenosti, stvari koje ne radimo baš dobro i svih drugih predivnih kvaliteta. U potpunosti prihvaćamo sebe s ljubavlju. Bezuvjetno!

Nažalost, mnogi od nas ne žele voljeti sebe dok ne smršave, ne nađu posao ili ne dobiju veću plaću, ne nađu partnera, ljubavnika ili bilo što drugo. Često postavljamo uvjete za ljubav. Ne možemo se izmijeniti. Možemo voljeti sebe takve kakvi jesmo, sada, ovog trenutka. Postoji međutim i opći manjak ljubavi na našem planetu. Vjerujem da cijeli naš planet boluje od bolesti, odnosno ne-ugode zvane sida i da sve više ljudi umire svakoga dana. Ovaj fizički izazov omogućio nam je da nadržavamo ograničenja i nađemo se s onu stranu moralnih standarda, različitosti religija, politika, te da otvorimo svoja srca. Što nas više to uspije učiniti, to ćemo brže naći odgovore.

Mi smo u središtu ogromne individualne i svjetske promjene. Vjerujem da je svatko od nas, izabравši da sada živi ovdje, ujedno izabrao da bude dio tih promjena, da ih sam uzrokuje, te mijenja stari način života za postojanje ispunjeno mirom i ljubavi. U "Doba Ribe" tamo smo, negdje vani, tražili svoj spas: "Spasi me. Spasi me. Molim te brini se o meni." Sada, ulaskom u "Doba Vodenjaka", učimo pronaći spas unutar sebe samih. Mi smo ta sila koju smo tražili. Mi smo odgovorni za svoj život.

Ako niste voljni da sebe volite danas, ne ćete se voljeti ni sutra, jer kakvu god izliku imate danas, imat ćete je i sutra. Možda ćete istu izliku imati čak i nakon 20 godina ili ćete s njom živjeti cijeli život. Danas je dan kad se možete voljeti potpuno i ništa ne očekujući.

Želim pomoći u stvaranju svijeta u kojem bez straha možemo ljubiti jedni druge, u kojem možemo biti ono što jesmo i prihvaćeni bez prosuđivanja, kritiziranja ili predrasuda. Ljubav počinje

u domu. Biblija kaže: "*Ljubi bližnjega svoga kao samoga sebe.*" Ispričesto često zaboravljamo riječi - kao samoga sebe. Mi zapravo ne možemo voljeti nikoga "tamo vani" ukoliko ljubav ne počinje unutar nas samih. Voljeti sebe jest najdragocjeniji dar koji si možemo pokloniti jer kada volimo sebe takve kakvi jesmo - ne povređujemo ni sebe ni druge. Uz unutarnji mir ne će biti ratova, razbojstava, terorista ni beskućnika. Ne će biti ni bolesti, ni side, ni raka, ni siromaštva, ni gladi. Recept za svjetski mir, po mojem mišljenju, glasi: *unutarnji mir*. Mir, razumijevanje, suosjećanje, opraštanje i, najvažnije od svega - ljubav. Mi u sebi posjedujemo moć da prouzročimo te promjene!

Ljubav je nešto što možemo izabrati, jednako kao što biramo ljutnju, ili mržnju, ili tugu. Mi možemo izabrati ljubav. Mi uvijek biramo! Hajde da sad odmah počnemo birati ljubav. To je najmoćnija snaga iscjeljivanja.

Podaci u ovoj knjizi, koji su tema mojih predavanja u posljednjih pet godina samo su još jedna stepenica u samoistraživanju - mogućnost da o sebi saznamo nešto više te shvatimo potencijal na koji smo rođenjem stekli pravo. Vi imate priliku da sebe volite više, da biste mogli biti dio beskrajnog Svemira ljubavi. Ljubav počinje u našim srcima i s nama. Meka vaša ljubav pridonese ozdravljenju našeg planeta.

Louise L Hay

Siječanj 1991.



# PRVI DIO

## POSTATI SVJESTAN

Kada proširujemo opseg svoga  
mišljenja i vjerovanja,  
Ijubav slobodno struji.  
Kada smo ograničeni,  
ljubav ne struji!

# Poglavlje 1.

## Unutarnja moć

*Moć je u nama. što ste povezaniji  
s moći unutar sebe,  
to ste slobodniji na svim  
područjima svojega života.*

Tko ste? Zašto ste ovdje? U što vjerujete? Tijekom tisuća godina nalaženje odgovora na ta pitanja značilo je *zaranjanje u sebe*. Ali, što to znači?

Vjerujem da je unutar svakoga od nas Moć koja nas s ljubavlju usmjerava k savršenom zdravlju, vezama, poslovnom uspjehu, te nam može omogućiti uspjeh na bilo kojem području. Da bismo sve to postigli, moramo prije svega vjerovati da je to moguće. Potom, moramo biti voljni napustiti modele ponašanja koji stvaraju uvjete za koje kažemo da ih ne želimo. To činimo uranjanjem u sebe i pokretanjem Unutarnje Moći, koja već sama zna što je za nas najbolje. Ako smo spremni predati svoj život toj većoj Moći unutar sebe, Moći koja nas voli i podržava, možemo ostvariti život s više ljubavi i uspjeha.

Vjerujem da su naši umovi uvijek povezani s Jednim Beskonačnim Umom, te nam je tako u svakom trenutku dostupno sve znanje i mudrost. Povezani smo s Beskonačnim Umom, Univerzalnom Moći koja nas je stvorila - svjetlom unutar sebe, svojim Višim Ja ili Unutarnjom Moći. Univerzalna Moć voli svaki oblik svoga postojanja. To je Moć dobra, koja usmjerava sve u

našim životima. Ne zna mrziti, lagati ni kažnjavati. To je čista ljubav, sloboda, razumijevanje i suosjećanje. Važno je predati život našem Višem Ja jer putem njega dobivamo ono što je za nas dobro.

Moramo shvatiti da je korištenje ove Moći stvar našeg vlastitog izbora. **Ako izabiremo život u prošlosti, prežvakavanje starih negativnih misli, situacija i događanja, ostajemo zaglavljani u prošlosti.** Donesemo li svjesnu odluku da ne ćemo biti žrtve prošlosti i posvetimo li se stvaranju novog života za sebe, ta nas unutarnja Moć podržava, pa stječemo nova, sretnija iskustva. Ja ne vjerujem u dvije moći. Vjerujem u Jedan Beskonačan Duh. Lako je reći: "To je vražje djelo" ili "Drugi su krivi." Zapravo smo to mi. Ili moć koristimo mudro ili je zlorabimo. Nosimo li vruga u svojim srcima? Osuđujemo li druge jer su drukčiji od nas? Što izabiremo?

## **Odgovornost nasuprot krivnji**

Također vjerujem da svojim modelom mišljenja i osjećanja pridonosimo stvaranju svih uvjeta života, i dobrih i loših. Naše misli stvaraju osjećanja, a mi živimo u skladu s tim osjećanjima i uvjerenjima. To ne ističem da bismo sebe okrivili kad stvari u životu krenu loše, nego da bismo shvatili kako postoji razlika između odgovornosti i okrivljavanja sebe ili drugih.

Kad govorim o odgovornosti, zapravo govorim o moći. Okrivljavanje je rasipanje moći. Odgovornost nam daje moć da u svoj život unesemo promjene. Ako igramo ulogu žrtve, koristimo vlastitu snagu da budemo bespomoćni. Ako odlučimo prihvatiti odgovornost, ne gubimo vrijeme okrivljujući nekoga ili nešto *tamo negdje vani*. Neki se ljudi osjećaju krivi zbog bolesti, ili siromaštva, ili problema. Odabiru shvatiti odgovornost kao krivnju. (Neki mediji govore o tome kao o *Krivnji Novoga Doba*.)

Ti se ljudi osjećaju krivima jer vjeruju da su, nekako, neuspješni. Oni, međutim, obično sve prihvaćaju tako da u sebi

izazovu osjećaj krivnje, jer je to samo drugi način da sebe učine lošima. To nije ono o čemu ja govorim.

Uspijemo li iskoristiti bolest ili probleme kao priliku da razmislimo kako možemo izmijeniti svoj život, tada imamo Moć. Mnogi ljudi koji su preživjeli neizlječivu bolest kažu da je to nešto najljepše što im se ikad dogodilo - pružena im je mogućnost drukčijeg poimanja života. Nasuprot tome, mnogi ljudi hodaju naokolo govoreći: "Ja sam žrtva. Jadna ja! Molim vas, doktore, zakrpajte me." Mislim da će im biti teško ozdraviti ili nositi se s problemima.

*Odgovornost je naša sposobnost reagiranja u datoj situaciji.* Uvijek postoji mogućnost izbora. To ne znači da poričemo tko smo ili što u životu imamo, već da smo svjesni da smo doprinijeli situaciji u kojoj jesmo. Preuzimanjem odgovornosti stječemo moć da se mijenjamo. Možemo reći: "Što sada mogu poduzeti da ovo izmijenim?" Trebamo shvatiti da *uvijek* imamo osobnu moć. Ovisi samo kako je koristimo.

Mnogi su od nas dosad uočili da potječu iz problematičnih obitelji. Nosimo u sebi mnogobrojne negativne osjećaje glede toga tko smo i glede života. Moje je djetinjstvo bilo puno nasilja, uključujući i seksualnu zloropotrebu.

Gladovala sam za ljubavlju i prihvaćanjem, i uopće nisam imala samopoštovanja. Čak i kad sam u 15. godini napustila dom, zlostavljanje se nastavilo, sve dok nisam shvatila da mi ga donosi model mišljenja i osjećanja naučen u ranim godinama života. Djeca često reagiraju na mentalnu atmosferu odraslih. Rano sam upoznata strah i zlostavljanje, te nastavila stvarati takva iskustva i kao odrasla osoba. Tada nisam znala da imam moć to izmijeniti. Bila sam nemilosrdna prema sebi jer sam nedostatak ljubavi i prihvaćanja objašnjavala sa: Ja sam loša osoba.

Sva dosadašnja iskustva u vašem životu temelje se na mišljen-

ju i vjerovanju iz prošlosti. Hajdemo bez srama pogledati unatrag na svoj život! Pogledajmo svoju prošlost kao dio bogatstva i punoće života. Bez tog bogatstva i punoće danas ne bismo biti ovdje. Nema razloga tući same sebe zato što niste postigli više. Učinili ste najbolje što ste znali. Napustite prošlost s ljubavlju i budite zahvalni što vas je dovela do ove nove svjesnosti.

Prošlost postoji samo u mislima i na način na koji odaberemo da je se sjetimo. *Sada* je trenutak kada živimo. *Sada* je trenutak kada osjećamo. *Sada* je iskustvo, budimo ga svjesni. Ovo što sada radimo temelj je našeg sutra. *Sad* je, dakle, trenutak da se odlučimo. Ne sutra, ne jučer - to možemo samo danas. Ono što je važno jest što smo izabrali misliti, osjetiti i reći, *baš sada*.

Tek kada smo svjesno odgovorni za svoje misli i riječi, tek tada imamo oruđe koje možemo koristiti. Znam da zvuči jednostavno. Zapamtite: *bit moći uvijek je u sadašnjem trenutku!*

Važno je shvatiti da vaš um nije taj koji upravlja. Vi upravljate svojim umom. Više Ja upravlja vama. Možete prestati misliti na stari način. Kada vam se stari način mišljenja pokuša vratiti i kaže: "Tako je teško mijenjati se" upotrijebite misaonu naredbu: "Ja sada biram vjerovanje da mi je lako mijenjati se." Možda ćete nekoliko puta voditi takav razgovor s vašim umom prije negoli on prizna da ste vi *odgovorni vođa i da uistinu* tako mislite.

Zamislite da su vaše misli kapljice vode. Jedna kapljica ili jedna misao ne znači mnogo. No ako misao uvijek *iznova* ponavljate, najprije ćete na sagu opaziti mrlju, zatim malu baricu, pa jezero i ako tako nastavite, može nastati more, a konačno i ocean. Kakav ocean stvarate? Mutan, zagađen i zabranjen za kupanje ili kristalno bistar i plav koji vas poziva da uživajte u njegovoj osvježavajućoj vodi?

Ljudi mi često kažu "Ne mogu prestati tako misliti." Ja uvijek odgovaram: "Da, možete." Sjetite se kako ste često odbili misliti

pozitivno. Morate samo reći umu da je to ono što želite učiniti. Morate odlučiti da prestanete misliti negativno. Ne kažem da se morate boriti s mislima kada želite mijenjati stvari. Kada negativna misao dođe, jednostavno recite: "Hvala što si se pojavila." Na taj način ne poričete da je tu, ali joj i ne predajete svoju moć. Recite sami sebi da ne ćete više kupovati negativnosti. Vi želite kreirati drukčiji način mišljenja. Još jednom: ne morate se boriti sa svojim mislima. Priznajte ih i nadržite. Ne utapajte se u moru vlastitih negativnosti kad možete plivati oceanom života.

Vi ste tu da budete izraz života ispunjenog ljubavlju. Život čeka da se otvorite, da se osjetite dostojnim dobra koje vam nudi. Na vama je da upotrijebite mudrost i inteligenciju Svemira. Život je ovdje da vas podrži. Vjerujte moći unutar sebe, ona je tu zbog vas.

Kada ste uplašeni, pomaže osviještenost toka disanja - pratite kako zrak udišete i kako ga izdišete. Vaš vam je dah, ta najdragocjenija supstanca vašeg života, dan besplatno. Imate ga dovoljno dok ste god živi. Tu dragocjenu supstancu prihvaćate bez razmišljanja, pa ipak sumnjate da vam život može osigurati i sve ostalo što vam je potrebno. Sada je vrijeme da učite o vlastitoj moći i o svojoj sposobnosti da je koristite. Udite u sebe i otkrijte tko ste vi!

Svi mi imamo različita shvaćanja. Vi imate pravo na svoja, ja na svoja. Bez obzira na to što se događa u svijetu, jedino na čemu možete raditi jest ono što je dobro za vas. Morate uspostaviti kontakt sa svojom Unutarnjom Moći jer je to mudrost koja zna odgovore za vas. Nije lako slušati sebe kada vam obitelj i prijatelji govore što trebate činiti, a u vama su svi odgovori na sva pitanja koja ćete ikada postaviti.

Svaki put kada kažete: "Ja ne znam", zatvarate vrata unutarnjoj mudrosti. Poruke koje dobivate od svoga Višeg Ja pozitivne su i podržavajuće za vas. Počnete li dobivati negativne poruke, one

potječu iz *ega* i logičkog razmišljanja, a ponekad čak i iz vaše mašte, iako često dobivamo pozitivne poruke preko mašte ili snova.

Podržite sami sebe time što ćete pravilno odabrati. Kada se pojavi sumnja, upitajte se: "*Je li ova odluka dobra za mene sada? Potječe li ova odluka iz ljubavi prema meni?*" Drukčiju odluku možete donijeti već sutra, za tjedan ili za mjesec dana, ali uvijek si postavite ova dva pitanja.

Dok učimo voljeti sebe i vjerovati svojoj Višoj Moći, postajemo sustvaraoci Beskonačnog DUHA LJUBAVI. Ljubav prema sebi potiče nas da se iz položaja žrtve premjestimo u *položaj* pobjednika. Ljubav prema sebi privlači predivna iskustva. Jeste li primijetili da su ljudi koji su zadovoljni sami sobom prirodno privlačni? Obično *naprosto* zrače nekom *čudesnom* kvalitetom, sretni su, a ciljeve ostvaruju lako i bez napora.

Davno sam naučila da sam dio Božje nazočnosti i Božje Moći. Kad sam spoznala da je mudrost i razumijevanje Duha unutar *mene* zaključila sam *da* me božanska providnost vodi u svim mojim odnosima s ostalima na ovom planetu.

Baš kao što su zvijezde i planeti u svojoj orbiti, tako sam i ja na svom božanski savršenome mjestu. Možda svojim ograničenim ljudskim umom ne razumijem sve ali na kozmičkoj razini znam da sam na pravom mjestu u pravo vrijeme i da činim pravu stvar. Moje je sadašnje iskustvo stepenica naviše k novoj svjesnosti i novim mogućnostima.

Tko ste vi? Što ste ovamo došli naučiti? Što ste ovamo došli podučiti? Svi mi imamo jedinstvenu svrhu. Mi smo više od zbira ličnosti, problema, bolesti ili straha. Daleko više od svoga materijalnog tijela. Povezani smo sa svime na ovom planetu, i s cjelinom života. Svi mi *duhovna smo* bića, svjetlo, energija, vibracija i ljubav. I svi mi nosimo u sebi moć da živimo svrhovito, i smisleno.

## Poglavlje 2.

### Slijedite svoj unutarnji glas

*Misli koje smo odabrali misliti,  
alat su kojim oslikavamo platno svoga života.*

Sjećam se trenutka kad sam prvi put čula da mogu izmijeniti svoj život ako sam voljna izmijeniti način mišljenja.

To je za mene bila prilično revolucionarna misao. Živjela sam tada u New Yorku i otkrila Crkvu religiozne znanosti. Ljudi često zamjenjuju Crkvu religiozne znanosti ili Znanost Uma, koju je osnovao Ernest Holmes, s Crkvom kršćanskog nauka, koju je osnovala Mary Baker Eddy. One su obje odraz *nove misli*, ali su im filozofije različite.

Sljedbenici i učitelji Znanosti Uma bili su prvi koji su mi rekli da moje misli oblikuju moju budućnost, iako nisam shvaćala što to znači, u meni je nešto *zatrevalo*. Taj pojam dodirnuo je u meni onaj dio intuicije koji nazivam *unutarnjim glasom*.

Tijekom godina naučila sam ga slušati jer kad *zazvuči* kao "da", čak i ako se čini da je to lud izbor, znam da je to za mene dobro.

Dakle taj pojam pogodio me u žicu. Nešto se oglasilo u meni i reklo: "Da, to je dobro." I tako sam se upustila u pustolovinu učenja kako da izmijenim način mišljenja. Prihativši ideju, učila sam "kako". Pročitala sam velik broj knjiga; dom mi je, kao i mnogi vaši, bio ispunjen knjigama duhovnog sadržaja i knjigama o samopomoći. Išla sam na predavanja i proučavala sve do čega



sam došla s tog područja. Doslovno sam uronila u filozofiju *nove misli*. Po prvi sam puta uistinu studirala. Do tada nisam ni u što vjerovala. Moja je majka bila propali katolik, a očuh ateist. Imala sam neke čudne pojmove o kršćanima: da nose košulje od kostrijeti ili da ih jedu lavovi. Ni jedno ni drugo nije mi se sviđalo.

Uronila sam u Znanost Uma jer je to bio jedini put koji mi se tada otvarao, a bilo je uistinu divno. Na početku je bilo lako. Shvatila bih nekoliko pojmova, te odmah mislila i razgovarala malo drukčije. U to vrijeme neprestano sam se žalila i samosažalijevala. Zapravo sam voljela biti na dnu i nisam shvaćala da stalno privlačim takva iskustva. Ali tada nisam znala drukčije. S vremenom sam uvidjela da se više toliko ne žalim.

**Počela sam slušati što govorim.** Postala sam svjesna samokritiziranja i pokušala to prekinuti. Počela sam ponavljati potvrdne izjave bez pravog poimanja što one uistinu znače. Jasno je da sam počela s lakšim izjavama i dogodile su se neke male promjene. Hura! Upalilo mi se zeleno svjetlo, nalazila sam parkiralište i mislila da je to prava stvar. **Smatrala sam da znam sve.** Ubrzo sam postala uobražena, arogantna i dogmatična u svom vjerovanju. **Mislila sam da znam sve odgovore, a zapravo je to bio samo moj način da se osjetim sigurnom na novom području.**

Kako samo zastrašujuće može biti kada se počnemo odvajati od starih krutih vjerovanja, pogotovo ako smo prije sve kontrolirali! Bila sam uplašena i čvrsto sam se hvatala za sve što mi je davalo osjećaj sigurnosti. Bio je to početak, a čekao me dugačak put. **Još uvijek putujem.**

Poput mnogih od vas, nisam lako pronašla put, jer **samo ponavljanje afirmacija ne djeluje.** Nisam shvaćala zašto. Pitala sam se: "Što Ja to pogrešno radim?" Odmah je uslijedilo okrivljavanje. Zar to nije samo još jedna potvrda da nisam dovoljno dobra? Bilo je to moje omiljeno staro vjerovanje.

U to vrijeme moj učitelj Eric Peace Često mi je govorio o *ogorčenosti*. Nisam shvaćala o čemu govori. Ogorčenost? Ja nisam bila ogorčena. Uostalom, bila sam na svom putu, dakle duhovno savršena. Kako sam tada malo znala o sebi!

Nastavila sam raditi kako sam najbolje znala. Proučavala sam metafiziku i spiritualnost te učila o sebi koliko god je to bilo moguće, a samo nešto od naučenoga primjenjivala. **Često čujemo o nečemu, to nas zaokupi i ponese, ali ne prakticiramo.** Izgledalo je da vrijeme brzo prolazi. Studirala sam već tri godine Znanost Uma i postala pripadnica Crkve. Počela sam podučavati filozofiju i čudila se kako to da moji učenici tumaraju bez cilja. Nisam mogla razumjeti zašto su tako zaglavljani u problemima, a ja im dajem toliko dobrih savjeta. Zašto ih ne koriste da im bude bolje? Nikako nije dopiralo do mene da im govorim o istini, a da je istovremeno ne živim. Bila sam poput roditelja koji djetetu kaže što da radi, a sam postupa posve suprotno.

A tada, jednoga dana, kao iz vedra neba, otkrili su mi rak vagine. Prvo me uhvatila panika. Potom **sumnje da sve što sam učila nema nikakvu vrijednost**. Bila je to prirodna i normalna reakcija. Pomislila sam: "Da sam bila čista i usmjerena, ne bih imala potrebu stvoriti bolest." Gledajući unatrag, mislim da sam u tom trenutku bila dovoljno sigurna u sebe da se suočim s bolešću, s onim što je sakriveno iza, a ne da možda s tom tajnom umrem.

Sada sam već znala previše a da bih se mogla sakriti od same sebe. Znala sam da je rak bolest neopraštanja, i koja traje dugo - sve dok ne pojede tijelo.

Kada potisnemo emocije duboko u sebi, izaći će negdje na tijeiu. Ako život provodimo potiskujući emocije, vrlo je vjerojatno da će se one pojaviti na tijeiu.

Postala sam svjesna da je opraštanje (na koje je moj učitelj tako često upozoravao) povezano s mojim fizičkim, emocional-

nim i seksualnim zlostavljanjem u djetinjstvu. Naravno da nisam mogla oprostiti. Bila sam ogorčena. Nisam do tada ništa učinila da se oslobodim te gorčine. Kada sam napustila dom, sve što sam mogla učiniti bilo je zaboraviti što je bilo. Mislila sam da je to iza mene, a zapravo je bilo zakopano duboko u meni.

Kada sam otkrila metafizički put, prekrila sam svoje osjećaje divnim prekrivačem duhovnosti te ujedno prekrila i mnogo unutarnjeg smeća. Od vlastitih osjećanja ogradila sam se zidom. Nisam znala ni tko sam, ni gdje sam. Nakon dijagnoze počeo je stvarni rad: upoznati sebe. Hvala Bogu, imala sam alat koji sam mogla koristiti. Znala sa da moram ući u sebe ukoliko želim stvarnu promjenu. Liječnici me mogu operirati, pružiti mi potrebnu njegu, ali ako ja ne promijenim način korištenja misli i riječi, vjerojatno ću ponovo stvoriti rak.

Uvijek mi je zanimljivo vidjeti gdje u svoje tijelo stavljamo svoje rakove - na kojoj se strani tijela, lijevoj ili desnoj, pojavljuju tumori. Desna predstavlja mušku stranu - davanje, a lijeva predstavlja žensku stranu - primanje. Gotovo uvijek u mom životu kada je nešto bilo loše, bilo je to na mojoj desnoj strani. Tu je bilo pohranjeno moje ogorčenje na očuha.

Nisam više bila zadovoljna zelenim prometnim svjetlom i slobodnim mjestom na parkiralištu. Znala sam da moram ući dublje. Shvatila sam da u životu ne napredujem onako kako želim jer nisam počistila staro smeće svoga djetinjstva. Nisam živjela onako kako sam tome podučavala druge. Morala sam prepoznati dijete u sebi te raditi s tim unutarnjim djetetom. Moje unutarnje dijete trebalo je pomoć jer je još uvijek silno patilo.

Počela sam program samoiscjeljenja. Posve sam se koncentrirala na sebe. Cilj mi je bio ozdraviti, lako su mnoge stvari izgledale suludo, učinila sam ih. U pitanju je bio moj život. Bio je to svakodnevni 24-satni posao tijekom šest mjeseci. Proučavala sam i čitala sve do čega sam došla o alternativnom načinu

liječenja raka jer sam čvrsto vjerovala da je to moguće. Prošla sam nutricionistički program Čišćenja tijela da bih ga očistila od posljedica dugogodišnje loše ishrane. Činilo mi se da mjesecima živim samo na klicama i šparogama. Sigurno je da sam jela više, ali ovog se najviše sjećam.

Radila sam sa svojim učiteljem Ericom Paceom, (praktikan-tom Znanosti Uma), da bih očistila misaoni model i onemogućila povratak raka. Izgovarala sam afirmacije. Radila sam kreativnu vizualizaciju i duhovne vježbe. Svakodnevno sam vježbala ispred ogledala. Najteže mi je bilo reći: "Volim te, stvarno te volim." Prolazeći kroz ovo, isplakala sam more suza i trebalo mi je dosta dubokog disanja. Kada je to bilo iza mene, bilo je kao da sam učinila kvantni skok. Bila sam na terapiji kod terapeuta educiranog da pomogne ljudima izraziti ljutnju i osloboditi je se. Provela sam mnogo vremena tukući jastuk i vrišteći. Bilo je divno. Tako sam se dobro osjećala jer do tada u svom životu nisam imala dopuštenje to učiniti.

Ne znam koja je metoda djelovala, najvjerojatnije od svake ponešto. Najvažnije je da sam bila zadovoljna rezultatima. Danima sam vježbala. Prije ulaska u san zahvaljivala sam samoj sebi za učinjeno tijekom dana i izgovarala afirmacije da se proces iscjelivanja nastavlja u snu te da ću se ujutro probuditi osvježena i dobro raspoložena. Gjutro sam zahvaljivala tijelu na radu tijekom noći. Ponavljala sam afirmacije da sam voljna rasti i napredovati svakog dana u promjeni i da jesam dobra osoba.

Radila sam, također, i na razumijevanju i opraštanju. Jedan od načina bio je da saznam stoje više moguće o djetinjstvu svojih roditelja. Razumjela sam način na koji su odrasli i zbog kojega kao roditelji i nisu mogli drukčije postupati. Moj je očuh kao dijete bio zlostavljan, pa je to nastavio činiti i kao roditelj. Moja je majka odrasla u vjerovanju da su muškarci uvijek u pravu, da žena samo stoji sa strane i dopušta im da rade što žele. Nitko ih nije podučio da postoje i drukčije mogućnosti.

To je bio njihov način života. Korak po korak razumijevanje me vodilo k procesu opraštanja.

Kako je bilo više volje da oprostim roditeljima, tako je bilo i više volje da oprostim sebi. Vrlo je važno oprostiti sebi! Mnogi od nas čine ogromnu štetu unutaranjem djetetu, jednaku kakvu su nam učinili naši roditelji. Mi samo nastavljamo zloupotrebu. Kako tužno! Kada su, dok smo bili djeca, drugi loše s nama postupali, nismo imali velik izbor: bili smo tako maleni. Ali kada kao odrasli zloupotrebljavamo svoje unutarne dijete - to je katastrofa.

Kako sam opraštala sebi, tako sam si počela vjerovati. Otkrila sam da ne vjerujući u život i ne vjerujući drugim ljudima, zapravo ne vjerujemo sami sebi. Me vjerujemo svojim Višim Ja da uvijek brinu o nama, već kažemo: "Nikad se više ne ću zaljubiti. Ne želim biti povrijeđen" ili "Neću dopustiti da se to opet dogodi," A to, u stvari, znači "Ne vjerujem ti da se možeš brinuti o meni. Držat ću se podalje od svega."

Napokon sam stekla dovoljno povjerenja u sebe da povjerujem kako se mogu brinuti o sebi, a kad sam si povjerovala, otkrila sam da mi je lakše i sebe voljeti. Kako je ozdravljalo moje tijelo, tako je ozdravljalo i moje srce.

Moj duhovni razvoj dogodio se na tako neočekivan način. Neočekivana nagrada bila je i mlađi izgled. Počela sam privlačiti klijente koji sa uistinu željeli raditi na sebi. Brzo su napredovali, gotovo bez moga poticanja. Osjetili su i shvatili da živim to čemu ih podučavam, te su lako usvajali nove ideje. Rezultati su, naravno, bili pozitivni, poboljšavala im se kvaliteta života. Kada jednom na unutarnjoj razini sklopimo mir sami sa sobom, život je mnogo ugodniji.

Što mogu naučiti iz svoga iskustva? Shvatila sam da imam moć da promijenim način života, ako sam voljna i želim promijeniti način mišljenja i napustiti modele koji me drže zarobljenu u prošlosti. Ovo iskustvo dalo mi je unutarnje znanje: kada to uistinu želimo, možemo potpuno izmijeniti misli, tijelo i život.

*Nije važno gdje ste, nije važno što radite, nije važno koliko ste kreativni, nije važno što se događa; vi uvijek radite kako najbolje znate s obzirom na razumijevanje, svjesnost i znanje koje imate. Kada saznate, dokučite više, učinit ćete to drukčije.* Ne grdite se zbog toga gdje ste. Me okrivljajte se zato što ne radite bolje ili brže. Recite si: "Radim najbolje što znam i mogu, a ako se i spotaknem - dignut ću se. Hajde da pronađem najbolji način kako to mogu učiniti." Ako je sve što činite to da si govorite kako ste glupi, loši, ostajete zatvoreni u prošlosti. Ako se želite mijenjati, potrebna vam je podrška vlastite ljubavi. Metode koje primjenjujem nisu moje vlastite. Mnoge sam naučila u Znanosti Uma, i to je temelj onog što podučavam. Istovremeno, to su metode stare koliko i vrijeme. Ako pročitate, jednake ćete poruke naći u bilo kojem starom duhovnom učenju. Obrazovana sam za svećenicu Crkve Religiozne Znanosti, ali ne pripadam crkvi. Ja sam slobodan duh. Podučavam jednostavnim jezikom da me mogu razumjeti mnogi. Ovaj je put divan način da razbistrite glavu, da uistinu shvatite što je život i kako da upotrijebite svoj um da biste za vlastiti život preuzeli odgovornost. Kada sam prije 30 godina počela, nisam se nadala da ću biti sposobna donijeti nadu i pomoć brojnim ljudima.

## Poglavlje 3.

### Moć izgovorene riječi

*Svakoga dana recite što želite u životu.  
Recite kao da to već imate.*

#### **Zakon uma**

Postoji zakon gravitacije, elektriciteta i ostali zakoni fizike. Većinu ih ne razumijem. Postoje i duhovni zakoni, kao što je zakon uzroka i posljedice: što *dajete*, *to vam se vraća*. Postoji također i zakon uma. Ne znam kako funkcionira, možda slično zakonu o elektricitetu. Ne znam kako nastaje elektricitet, ali znam da se, kada pritisnem prekidač - svjetlo upali.

Vjerujem da misao, izgovorena riječ ili rečenica, izlazi iz nas prema zakonu uma i vraća nam se kao iskustvo.

Tek sada počinjemo proučavati odnos između mentalnog i fizičkog. Počinjemo shvaćati kako funkcionira um i kako su naše misli kreativne. Brzina je naših misli velika, tako da ih je ispočetka teško oblikovati. Nasuprot tome, naša su usta spora. Pa, ako počnemo "uređivati" svoj govor time što ćemo slušati što govorimo ne dopuštajući pritom da kažemo negativne stvari, možemo početi oblikovati svoje misli.

Postoji ogromna moć izgovorene riječi, a mnogi od nas toga

nisu svjesni. Hajdemo promatrati riječi kao temelj onoga što neprestano stvaramo u životu. Cijelo vrijeme upotrebljavamo riječi, ali smo rijetko svjesni što brbljamo ili kako izgovaramo riječi. Obraćamo malo pažnje izboru riječi. Zapravo, mnogi od nas govore u negacijama.

Kao djeca učili smo gramatiku. Učili smo odabirati riječi prema gramatičkim pravilima. Gramatička pravila stalno se mijenjaju, pa što nije bilo dobro u jednom vremenu, postaje dobro u drugome. Što je u prošlosti bio slang, sada je općeprihvaćeno, ili obratno. Međutim, gramatika ne obraća pozornost na smisao riječi i na način na koji one utječu na naš život,

U školi me, međutim, nisu učili da će moj izbor riječi utjecati na iskustva u mom životu. Nitko me nije učio da su misli kreativne ili da mogu doslovno oblikovati moj život. Nisu me naučili da mi se ono što dam oblikovano u riječima, vraća oblikovano u iskustvu. Svrha zlatnog pravila bila je da nam pokaže temeljni zakon života: *"Čini drugima ono što želiš učiniti sebi."* Što god date, vrati vam se! Nitko me nikada nije učio da sam vrijedna ljubavi i da zavređujem dobro. I nisu me naučili da je život ovdje da me podrži.

Sjećam se da smo se kao djeca nazivali ružnim i okrutnim imenima i nastojali omalovažiti jedni druge. Zašto smo to činili? Gdje smo naučili takvo ponašanje? Pogledajmo što smo naučili. Mnogima od nas roditelji su često ponavljali da smo lijeni, glupi ili budale. Bili smo smetnja, nedovoljno dobri. Ponekad smo čuli kako kažu: "Da se barem nikad nisu rodili!" Možda smo pokleknuli čuvši te riječi, ali sigurno nismo znali koliko će se duboko ta bol u nama ugnijezditi.

## **Izmijenite unutarnji dijalog**

Prečesto smo prihvatili rane poruke svojih roditelja. Čuli smo: "Pojedi špinat", "Pospremi sobu", "Pospremi krevet", sve da bi nas voljeli. Usvojili smo ideju da smo prihvaćeni samo ako



napravimo neke stvari, da su ljubav i prihvaćanje uvjetovani. Ali to je bilo prema tuđim mjerilima vrijednosti i nije imalo nikakve veze s našim unutarnjim osjećajem vlastite vrijednosti. Prihvatili smo ideju da možemo postojati samo ako učinimo nešto da zadovoljimo druge, inače nemamo dozvolu ni postojati.

Ove rane poruke doprinose onome što nazivamo *unutarnji dijalog*: načinu na koji razgovaramo sami sa sobom. Vrlo je važan način na koji razgovaramo sami sa sobom jer je to temelj izgovorene riječi. On uspostavlja misaonu atmosferu u kojoj djelujemo i koja privlači iskustva u naš život. Ako se podcjenjujemo, takav će nam biti i život. Ako se volimo i poštujemo, život može biti divan i radostan poklon.

Ako nam je život nesretan ili smo nezadovoljni, najlakše je okriviti roditelje ili *druge* i reći da je to zbog *njih*. Ukoliko to učinimo, zaglavili smo se u tim uvjetima, problemima ili nezadovoljstvu. Riječi okrivljanja ne donose nam slobodu. Sjetite se: postoji moć naših riječi. Naša moć potječe i od preuzimanja odgovornosti za naš život. Znam da biti odgovoran za vlastiti život zvuči zastrašujuće, ali mi smo stvarno odgovorni, bez obzira na to prihvaćamo li to ili ne. Ako želimo biti odgovorni za život, moramo biti odgovorni i za ono što govorimo. Riječi i fraze koje izgovaramo produžetak su naših misli.

Počnite slušati ono što kažete. Ako čujete da upotrebljavate ograničavajuće ili negativne riječi, izmijenite ih. Ako čujem negativnu priču - ne idem uokolo prepričavajući je. Pomislim da je daleko stigla i ne mislim više o njoj. No ako čujem pozitivnu priču - svima je ispričam.

Kada ste u društvu, slušajte što ljudi govore i kako to kažu. Možete li možda povezati ono što govore s njihovim životnim iskustvima? Vrlo velik broj ljudi živi život u "*trebala bih*". Moje su uši vrlo osjetljive na "*trebala bih*", odmah čujem alarmno zvono. Često u jednom izričaju čujem desetak "*trebala bih*." Isti ti ljudi

čude se što im je život tako težak ili zašto se ne mogu izvući iz određene situacije. Silno žele kontrolirati stvari koje ne mogu kontrolirati. Oni okrivljuju ili sebe ili druge, a potom se pitaju kako to da ne žive slobodno.

Možemo također odstraniti *moram* iz svojeg rječnika ili mišljenja. Kada to učinimo oslobodit ćemo se velikog dijela opterećenja koje smo si sami nametnuli. Stvaramo ogroman pritisak govoreći: "Moram ići na posao. Moram ovo... Moram ono ... Moram ..." Hajdemo umjesto toga reći *biram*. "Ja biram da idem na posao jer mi to sada omogućava da platim stanarinu." *Biram* otvara nove različite mogućnosti u našem životu. **Sve što radimo jest izbor, čak i onda kada nam se čini da to nije tako.**

Mnogi od nas također koriste *ali*. Kažemo nešto, ubacimo *ali* i imamo dva suprotna stava. Dajemo sami sebi **konfliktne** poruke. **Čujte sebe kada idući put upotrijebite *ali*.**

*Ne zaboravi* nam je isto tako nepotrebno. Navikli smo govoriti: "Ne zaboravi ovo ili ono..." I što se dogodi? Zapravo se želimo sjetiti, a zaboravimo, pa počnemo, dakle, koristiti sjeti se umjesto *ne zaboravi*.

Kada se ujutro probudite, prokiinjete li činjenicu što morate na posao? Prigovarate li vremenu? Kukate li da vas boli glava ili možda leđa? Što potom pomislite ili kažete? Vičete li na djecu da ustanu? Većina ljudi govori isto ili slično svakog jutra. Kako, s ovim što ste rekli, započinje vaš dan? Je li to pozitivno, radosno i sretno? Ili je to možda osuđivanje i proklinjanje? Ako prigovarate, žalite se, nezadovoljni ste, zar se ne pripremate za takav dan?

Kakve su vaše misli prije sna? Jesu li to moćne, iscjeljujuće misli ili su to siromašne misli, brige? Kada kažem siromašne misli, ne mislim samo na nedostatak novca, već i na negativan način mišljenja u vezi s bilo čime u vašem životu, tj. s bilo kojim dijelom vašeg života koji ne teče slobodno. Brinete li se o sutrašnjici?

Što će biti sutra? Ja obično pročitam nešto pozitivno prije sna. Svjesna sam da se za vrijeme sna odvija proces čišćenja, koji me priprema za idući dan.

Uočila sam da mi uvelike koristi kad svoje probleme ili brige predam snovima. Znam da će mi snovi pomoći u svemu što se događa u mom životu.

Ja sam jedina osoba koja može misliti u svome umu, jednako kao i vi u svome umu. Nitko nas ne može prisiliti da mislimo drukčije. Mi biramo svoje misli, a one su temelj *unutarnjega dijaloga*.. Kad sam doživjela kako taj proces sve bolje funkcionira u mom životu, počela sam živjeti bliže onome što podučavam. Stalno sam promatrala svoje misli i riječi i usput si opraštala što nisam savršena. Dopuštala sam sebi da budem ja, i nisam nastojala biti nekakva super osoba, koja može biti prihvaćena jedino u tuđim očima.

Kada sam povjerovala životu i po prvi ga put doživjela kao prijateljsko mjesto, oraspoložila sam se. Moj je humor postao smiješan, a ne zajedljiv. Radila sam na tome da prestanem kritizirati i osuđivati samu sebe i ostale ljude. Ujedno sam prestala prepričavati priče o nesrećama, Vrlo smo brzi u širenju loših vijesti. Začuđujuće, zar ne?! Prestala sam čitati novine i slušati večernje vijesti jer govore samo o katastrofama, o nasilju, a dobrih je novosti malo. Uočila sam da velik broj ljudi ne želi čuti dobre vijesti, već, naprotiv, obožavaju loše vijesti jer tako imaju mogućnost prigovaranja. Isuviše nas velik broj reciklira loše vijesti sve dok ne počnemo vjerovati da na svijetu postoji samo zlo. Donedavno je jedna radio - postaja emitirala samo dobre vijesti, ali je propala.

Kada sam dobila rak, odlučila sam prestati ogovarati i, na svoje **iznenađenje**, otkrila sam da nemam drugima što reći. Postala sam svjesna činjenice da svaki puta kada sretnem prijatelja razgovaramo o najnovijim lošim događanjima. Srećom, otkrila

sam drukčiji način razgovora, iako nije bilo lako odreći se stare navike. Ali, ako ja ogovaram druge, onda drugi vjerojatno ogovaraju mene, jer što dajemo, to nam se vraća.

Rad s ljudima omogućio mi je da ih sve više slušam. Zbilja sam čula što kažu. Obično bih već nakon samo deset minuta slušanja mogla reći zašto moj klijent ima problema, jer sam čula riječi koje rabi. Mogla sam ga razumjeti zbog načina na koji govori. Znala sam da njegove riječi pridonose njegovom problemu. Ako govori negativno - možete li zamisliti kakav mu je *unutarnji dijalog*? Vjerojatno je to posljedica istog modela negativnog programiranja - koje ja nazivam siromašno mišljenje.

Predlažem vam vježbu: stavite kasetofon pokraj telefona i snimite svaki svoj razgovor. Kada vam je kaset snimljena s obiju strana, preslušajte što ste i kako govorili. Vjerojatno ćete biti iznenađeni. Čut ćete koje riječi govorite, ali i intonaciju kojom govorite. Obratite pažnju i zapišite riječ ili izraz koji ste upotrijebili tri ili više puta, jer to je vaš model. Neki su od modela pozitivni i podržavajući, a neki koje ponavljate opet, i opet, i opet ... negativni.

## **Moć podsvjesnog**

Želim nešto reći o podsvjesnom da bih pojasnila o čemu govorim. Naša podsvijest ne prosuđuje. Prihvaća sve što kažemo i stvara u skladu s našim vjerovanjima. Ona uvijek kaže *da*. Naša nas podsvijest dovoljno voli da nam dade sve što izjavimo. Ali mi možemo birati. Odaberemo li loša vjerovanja i stavove, pretpostavlja se da to i želimo. Podsvjesno nam daruje to što želimo sve dok ne promijenimo misli, riječi i vjerovanja. Ustvari, nismo nikad onesposobljeni jer uvijek možemo ponovo birati. Postoje milijarde i milijarde misli među kojima možemo izabrati.

Naše podsvjesno ne razlikuje istinito od lažnog, dobro od lošeg.

Dakle, ne omalovažavajte se! Ne govorite: "Oh, kako sam

glup!" jer će to vaša podsvijest usvojiti i nakon nekog vremena tako ćete se i osjećati. Ukoliko to ponovite nekoliko puta, vaša će podsvijest to usvojiti kao vjerovanje.

**Podsvjesno nema smisla za humor.** Za vas je vrlo važno da to znate i razumijete. Ne možete se šaliti na vlastiti račun i misliti da to ništa ne znači.

*Vaša podsvijest prihvaća to kao istinu, bez obzira na to što to vama djeluje simpatično i smiješno.* U svojim radionicama ne dopuštam ljudima da se šale na vlastiti račun. Šale mogu biti masne, ali ne smiju omalovažavati nacionalnosti, spol ili bilo što drugo.

Ne šalite se, dakle, na svoj račun i ne podcjenjujte se, jer to ne će donijeti dobra iskustva. Također ne podcjenjujte druge. Podsvijest ne razlikuje vas od drugih. Čuje riječi i vjeruje da govorite o sebi. Idući put kada nekoga poželite kritizirati, upitajte se zašto sebe smatrate takvim. **Vi u drugima vidite samo ono što ste vi.** Umjesto da kritizirate druge, pohvalite ih i već za mjesec dana vidjet ćete promjenu na sebi.

Naše su riječi, zapravo, posljedica našeg pristupa i stava. Obratite pažnju kako govore usamljeni, nesretni, siromašni ili bolesni ljudi. Koje riječi koriste? Što su prihvatili kao istinu? Što kažu o sebi? Što kažu o svom poslu, životu, vezama? Čemu teže? Čemu se nadaju? Budite svjesni njihovih riječi, ali, molim vas, ne hodajte okolo govoreći ljudima koje ne poznajete da svojim načinom govora uništavaju svoj život. Ne radite to ni s članovima obitelji, ni s prijateljima, jer oni tu obavijest ne će cijeliti. Tu informaciju koristite za sebe. Vi vježbajte, vi se mijenjajte, jer će čak i vrlo mala promjena vašeg načina govora promijeniti i vaša iskustva.

Ako ste bolesni i uvjereni da je bolest kobna, i da ćete umrijeti, i da je život loš jer vam se nikad ništa dobro nije dogodilo ... Što

tada?

Možete odabrati da se riješite tog negativnog poimanja života. Počnite s afirmacijama: da ste osoba vrijedna ljubavi, da zavređujete ozdravljenje te da na tjelesnoj razini privlačite svako dobro koje vam je potrebno da biste ozdravili. Budite sigurni da želite ozdraviti i da vam kao zdravoj osobi ne prijete nikakva opasnost.

Mnogi se ljudi osjećaju sigurni samo kad su bolesni. Obično su to osobe kojima je teško reći *ne*. Jedini način da one kažu *ne* jest: "Ja sam tako bolestan!" Savršena isprika, zar ne!? U jednoj mojoj radionici bila je žena koja je imala tri operacije raka. Otac joj je bio liječnik. Ona je bila "tatina dobra djevojčica" te radila sve što bi joj otac rekao. Bilo joj je nemoguće reći *ne*. Što god da ste tražili od nje, morala je kazati da. Trebala su joj četiri dana dok nije iz svega glasa doslovno kriknula : "Ne! Ne! Ne!" Pritom je zamahnula šakom. Kada je uspjela, zavoljela je *ne*.

Uočila sam da mnoge žene s rakom grudi teško kažu *NE*. Njeguju svakoga osim same sebe. Preporučam im da nauče reći: "Ne, ja to ne želim raditi. Ne!" Dva do tri mjeseca odgovaranja sa *ne*, preokrenut će stvari. Potrebno je da si kažu: "Ja želim učiniti ovo. Ne želim to što vi želite da ja učinim!"

Dok sam radila s klijentima privatno, slušala sam razloge njihovih ograničenja. Uvijek su me željeli uvjeriti da su zaglavili zbog ovog ili onog. Ako vjerujemo da smo u neprilici i blokirani pa to prihvatimo, onda je to uistinu tako. Dovodimo se "u nepriliku", jer se ispunjavaju naša negativna uvjerenja. Hajdemo se umjesto toga usmjeriti na ono u čemu smo dobri. Mnogi su mi od vas rekli da su im moje kasete spasile život. Želim da shvatite da vas ne može spasiti nikakva knjiga ili kasete. Komadić vrpce u plastičnoj kutiji to ne može učiniti. Važno je što ćete vi učiniti s njima, Mogu vam predložiti bezbroj ideja, ali važno je što ćete vi učiniti s tim informacijama. Ono što vam predlažem jest

da slušate kasetu s idejama po vašem izboru, iz mjeseca u mjesec, uvijek iznova, uvijek ispočetka. Tako će te ideje postati novi usvojeni model. Ja nisam ni vaš iscjelitelj, ni vaš spasitelj. Jedina osoba koja može izmijeniti vaš život jeste *vi!*

A sada, koje su to poruke koje želite čuti? Znam da ovo ponavljam opet i opet... *Voljeti sebe najvažnije je što možete činiti, jer kada volite sebe, ne povređujete sebe niti bilo koga drugoga.* To je recept za svjetski mir. Ako ne povređujem sebe, ako ne povređujem vas, kako može biti rata? Što više nas to postigne, to će planet biti bolji. Počnimo biti svjesni onoga što se događa tako što ćemo slušati riječi koje govorimo sebi i drugima! Tako možemo početi promjene koje će iscijeliti nas, a ujedno i druge na planetu.

## Poglavlje 4.

### Reprogramiranje starih vjerovanja

*Budite voljni učiniti prvi korak,  
ma kako malen on bio.*

*Usredotočite se na činjenicu da ste voljni učiti.  
Dogodit će se čudo.*

#### Afirmacija djeluje

Sada, kad nešto bolje razumijemo koliko su naše misli i riječi moćne, moramo promijeniti način razmišljanja i govora u pozitivan model ako želimo korisne rezultate. Jeste li voljni promijeniti *unutarnji dijalog* u afirmaciju? Sjetite se da kažete afirmaciju svaki puta kada mislite na nešto, svaki puta kada izgovarate riječ.

Afirmacija je početna točka, ona otvara put promjene. Time zapravo kažete podsvijesti: "Preuzimam odgovornost! Svjesna sam da ima nešto što mogu mijenjati!" Kada kažem *afirmacija*, mislim na svjesno odabiranje rečenica ili riječi koje će pomoći ili da odstranite nešto iz svojeg života ili da u životu stvorite nešto novo na pozitivan način. Kada kažete: "Ne želim biti više *boles-tan*", podsvijest čuje: više bolestan. Morate jasno izreći što želite. Recite: "*Osjećam se tako izvrsno! Zračim zdravlje!*"

Podsvijest je vrlo jednostavna. Me služi se strategijom, nema nikakvih primisli. Što čuje, to ostvaruje. Kada kažete: "Mrzim ovaj



auto!", podsvijest vam ne daje divan auto jer ne zna što želite. čak i ako kupite novi auto, uskoro ćete ga mrziti - jer tako govorite. Podsvjesno čuje samo: *mrzim ovaj auto*. Svoje želje morate izraziti jasno i na pozitivan način: *"Imam divan novi auto, koji zadovoljava sve moje potrebe!"*

Otkrila sam da je blagoslov ljubavi najbrži način da se riješite nečega što u svom životu uistinu ne volite. *"Blagoslivljam te s ljubavlju, puštam te, odlazi"* To djeluje s ljudima, situacijama, objektima u životnim prostorima. Možete pokušati čak i s navikama kojih se želite osloboditi, Poznavala sam čovjeka koji je svakoj cigareti govorio: "Blagoslivljam te s ljubavlju i odlazi iz mog života!" Njegova želja za pušenjem smanjila se već nakon nekoliko dana, a nakon nekoliko tjedana navika je nestala.

## **Zavređujete dobro**

Razmislite na trenutak. Što u ovome času stvarno želite? Što danas želite u svom životu? Razmislite i recite: Ja prihvaćam za sebe \_\_\_\_\_ (to što želite)! Otkrila sam da smo upravo tu najviše blokirani.

Pozadina je vjerovanje da ne zavređujemo to što želimo. Naša osobna moć proizlazi iz načina na koji shvaćamo ovo "zaslužnost." Naše "ne zavređujem" potječe od roditeljskih poruka u djetinjstvu. Ali ne moramo vjerovati da se zbog tih poruka ne možemo mijenjati. Cesto mi kažu: "Louise, afirmacije ne djeluju." To zapravo nema veze s afirmacijama, već s uvjerenjem da ne zaslužujemo dobro.

Način na koji ćete otkriti vjerujete li uistinu da zavređujete nešto jest da pratite misli koje se pojavljuju nakon izgovorene afirmacije. Zapišite ih. Bit će vam jasnije kada ih ugledate napisane na papiru. Jedino što vas sprečava da budete nečega vrijedni ili da volite sebe jest nečije tuđe uvjerenje ili mišljenje koje ste vi prihvatili kao istinu. Kada ne vjerujemo da zavređujemo dobro, onemogućavamo se na različite načine. Možemo stvoriti

kaos, možemo gubiti stvari, ranjavati se ili doživljavati nezgode, kao što je pad ili ozljeda. Moramo početi vjerovati da zaslužujemo svako dobro koje život može ponuditi.

Ma mjera nam je reprogramirati lažna ili negativna uvjerenja. Koja je prva misao s kojom biste započeli kreirati to "nešto" novo u svom životu? Što vam je potrebno? Što biste trebali saznati o sebi? Vjerovati? Prihvatiti?

Za početak, evo nekoliko dobrih misli:

\* *Ja vrijedim!*

\* *Ja zavrđujem!*

\* *Ja volim sebe!*

\* *Ja dopuštam sebi da budem zadovoljna!*

Ove ideje tvore temelj vjerovanja, na kojem možete graditi. Neka vam navedene izjave posluže kao temelj na kojem ćete govarati afirmacije da biste ostvarili što želite.

Kad god držim negdje predavanja, uvijek mi na kraju netko pristupi ili mi napiše pismo kojim svjedoči da je ozdravio samo time što je bio nazočan. Ponekad je iscjeljenje neznatno, a ponekad i dramatično. Nedavno mi je došla žena koja je imala edem na grudima koji je nestao za vrijeme predavanja. Nešto što je čula potaklo ju je da odluči nečega se osloboditi. Ovo je dobar primjer kako smo moćni. Ukoliko nismo spremni da se nečeg oslobodimo, jer, ustvari, zbog nekog razloga to želimo zadržati ili nam to na neki način koristi, ma što činili, ne ćemo uspjeti. Naprotiv, kada smo spremni nečeg se osloboditi kao što je to bila navedena gospoda, zapanjujuće je kako nam i najmanja okolnost može pritom pomoći. Ako još uvijek imate naviku koje se niste riješili, upitajte se kako vam koristi. Što njome dobivate? Ako ne možete naći odgovor, pitajte na drukčiji način: "Što će se dogoditi kada više ne bude te navike?!" Čest odgovor glasi: "Moj će život biti bolji." To opet ukazuje na činjenicu kako vjerujemo da ne

zavređujemo bolji život.

## Narudžba iz kozmičke kuhinje

Kada prvi puta izgovorite neku afirmaciju, može vam se činiti da to nije istina. Sjetite se; afirmacije su kao sijanje sjemena u zemlju. Kada posijete sjeme, nemate već sutra biljku. Budite strpljivi, potrebno je vrijeme da biljka naraste. Kako nastavljate izgovarati afirmacije, postat ćete ili spremni da se riješite onoga što ne želite u svom životu, tj. afirmacija će se obistinuti, ili će vam se otvoriti neka nova vrata. Ili novi put. Ili brainstorm. Prijatelj vas nazove i kaže: "Jesi li ikad pokušao ovo?" Bit ćete vođeni da učinite idući korak koji će vam pomoći. Afirmacije izgovarajte u sadašnjem vremenu. Možete ih pjevati. Možete ih poput pjesmice s rimom ponavljati u glavi. Zapamtite da afirmacijom ne možete uvjetovati akciju drugih ljudi, kao npr. "Ivan me sada voli." To je oblik manipulacije. Pokušavate kontrolirati nečiji tuđi život. To obično izaziva bumerang - efekt za vas. Bit ćete nesretni što niste dobili što ste željeli. Možete reći: "Mene voli divan muškarac, koji je....." i nabrojite kvalitete koje želite u vezi. Na ovaj način omogućujete moći u vama da vas upozna s osobom koja savršeno odgovara navedenim kvalitetama, pa ta osoba može biti i Ivan.

**Vi ne znate kakva je spiritualna lekcija potrebna drugoj osobi, pa nemate pravo utjecati na njen životni proces.** Sigurno je da ne biste željeli da to vama netko učini. Ako je netko bolestan, blagoslovite ga, pošaljite mu ljubav i mir a ne zahtijevajte da ozdravi!

Volim razmišljati o afirmacijama kao o narudžbama iz *kozmičke kuhinje*. Kada dođete u restauraciju, konobar uzima vašu narudžbu, a vi ga ne slijedite u kuhinju da vidite je li šef dobio narudžbu i kako priprema hranu. Sjedite i, čekajući jelo, pijete vodu, kavu ili čaj, razgovarate s prijateljem ili možda jedete pecivo. Pretpostavljate da se vaše jelo priprema i da ćete ga dobiti kada bude gotovo. Jednako je tako kada počinjemo s afir-

macijama.

Kada izdamo narudžbu *kozmičkoj kuhinji*, veliki šef, naša Viša Moć, radi na tome. Vaš se život nastavlja i znate da se o vama vodi briga. To je narudžba. To je događanje. Ukoliko stigne hrana koju niste naručili, vi ćete je, ako poštujete sami sebe, vratiti. Ako je ne vratite, znači da ćete je pojesti. To pravo imate i u *kozmičkoj kuhinji*. Ako niste dobili točno ono što ste željeli, možete reći: "Ne, to nije to. Ja želim ovo!" Možda vaša narudžba nije bila jasna.

I ovdje je, također, osnovna ideja da nešto pustimo, da se prestanemo za to čvrsto držati. Na kraju svojih tretmana i meditacija koristim riječi: *I Tako To jest*. To je način da se kaže: "Viša Moći, narudžba je u tvojim rukama, ja ti je prepuštam." Spiritualni tretman uma, koji podučava Znanost uma, vrlo je učinkovit. O tome možete nešto saznati iz knjiga Ernesta Holmesa.

## **Reprogramiranje podsvjesnog**

Misli koje mislimo gomilaju se, pa u trenutku nepažnje može izroniti neka stara misao. Dok reprogramiramo svoje umove, prirodno je da idemo malo naprijed, malo natrag, pa ponovo naprijed. To je dio vježbe. Osobno ne vjerujem da postoji neka nova vještina koju možete savršeno savladati za 20 minuta.

Sjećate li se kako je bilo frustrirajuće kada ste počeli učiti koristiti kompjutor!? Trebali ste i vrijeme i rutinu - naučiti kako radi, pravila i sustav. Nazvala sam svoj prvi kompjutor Čarobna dama, jer kada sam savladala njezina pravila, dobivala sam rezultate koji su mi se činili čarobnim. Međutim, dok sam učila, upozoravala me da sam na pogrešnom putu tako da mi je brisala cijele stranice koje sam onda morala ponovo raditi. Ove pogreške omogućile su mi da naučim sustav rada.

Da biste plivali u sustavu života, prihvatite da je naša podsvijest kao kompjutor: smeće ulazi - smeće izlazi. Kada ulaze negativne misli, dolaze vam negativna iskustva. Da, potrebno je vrijeme i

vježba da se nauči novi način mišljenja. Budite strpljivi sa sobom, Kada učite nešto novo, a pojavi se stari model, hoćete li reći: "Oh, ništa nisam naučila!" Ili ćete reći: "O.K. Hajdemo to sada učiniti na novi način!" ili ste, na primjer, neka pitanja raščistili i mislite da se nikad više ne ćete morati njima baviti. Kako ćete znati jeste li nešto uistinu savladali ako sebe ne provjerite? Hajde, sjetite se neke stare situacije još jednom i promatrajte svoje reakcije! Ukoliko odmah reagirate na stari način, znači da niste savladali tu specifičnu lekciju i da još na njoj trebate raditi. To je sve što to znači. To je samo mali test da uočite koliko ste napredovali. Kada počinjete izgovarati afirmacije, nove istine o sebi, dajete si ujedno mogućnost da reagirate na drukčiji način. Bez obzira na to radi li se o zdravstvenom ili financijskom problemu, ili o poteškoćama s partnerom, ako reagirate na nov način, znači da ste to savladali pa možete napredovati i na drugim područjima.

Sjetite se, također, da obrađujemo redom, sloj po sloj. Dostigli ste nešto i mislite: "Učinio sam to!" A onda iznenada neki stari problem izroni na površinu, pa se ozlijedite ili obolite i nikako da vam bude bolje. Pogledajte koje to uvjerenje leži iza toga. To može značiti da vam je još potrebno raditi jer ulazite u idući, dublji sloj.

Me smatrajte da niste *dovoljno dobri* zato što je izronilo nešto što ste smatrali riješenim! Kada sam otkrila da nisam *loša osoba*, zato što sam se ponovo morala suočiti sa nekim starim problemom, bilo mi je mnogo lakše nastaviti. Naučila sam si reći: "Louise, dobro radiš. Pogledaj koliko si napredovala. Potrebno ti je samo više prakse. I, ja te volim!"

Ja vjerujem da je svatko od nas odlučio da se inkarnira na ovom planetu u određeno vrijeme i na određenome mjestu. Odabrali smo doći ovamo i naučiti posebnu lekciju koja će ubrzati naš evolucijski, spiritualni put.

Jedan od načina da dopustite procesu života da se za vas

razvija na pozitivan, zdrav način jest da ustanovite vlastite istine. Odaberite da se maknete od ograničavajućih vjerovanja koja vam onemogućuju da ostvarite vrijednosti koje želite. Izjavite da će vaš negativni način mišljenja biti izbrisan iz vašeg uma. Pustite svoje strahove i terete, nemojte se za njih držati. Ja već dugo vjerujem u sljedeće ideje, koje su se za mene pokazale učinkovite;

- \* *"Sve što trebam znati, otkriva mi se."*
- \* *"Sve što trebam, dolazi mi pravovremeno."*
- \* *"Život je radost i ispunjenje ljubavlju."*
- \* *"Ja volim, voljena sam i vrijedna sam ljubavi."*
- \* *"Ja sam zdrava i puna energije."*
- \* *"Ja sam uspješna u svemu."*
- \* *"Spremna sam da se mijenjam i napredujem."*
- \* *"Sve je dobro u mom svijetu."*

Također sam naučila da nismo 100 % vremena pozitivni, pa ni ja nisam takva. Koliko god je moguće, vidim život kao divno, radosno iskustvo. Vjerujem da nisam u opasnosti. To je moj osobni zakon. Vjerujem da mi je sve što trebam znati dostupno i da mi se otkriva. Ja samo trebam otvorene oči i uši koje čuju. Kada sam imala rak, mislila sam da bi mi možda pomogla refleksoterapija stopala. Jedne sam večeri otišla na neko predavanje. Obično sjedim naprijed da čujem predavača, ali te sam večeri bila otraga. Čim sam sjela, do mene je sjeo refleksoterapeut. U razgovoru sam saznala da dolazi i u kućne posjete. Ja ga čak nisam trebala ni tražiti, on je našao mene.

Također, vjerujem da mi sve što trebam doiazi u odgovarajuće vrijeme. Kada mi u životu nešto pođe loše, odmah počinjem misliti: "Sve je dobro i ja znam da je sve u redu. **To je lekcija, iskustvo, i proći ću kroz to.** Ovdje postoji nešto što je za moje najveće dobro. Sve je dobro. Samo duboko diši. Dobro je."

Postupim najbolje kako znam da se smirim, da bih mogla realno razmisliti o tome što se događa i, naravno, ne bježim od

događaja, nego se s njim hvatam u koštac. Potrebno je možda malo vremena, ali ponekad se nešto što izgleda kao velika katastrofa na kraju preokrene u dobro ili barem **nije tako velika katastrofa kako se činilo na početku**. **Svaki je događaj iskustvo učenja**.

Mnogo vremena provodim u pozitivnom *unutarnjem dijalogu* sa sobom. To činim ujutro, u podne i uvečer. Iz područja srca ispunjenog ljubavlju vježbam voljeti sebe i druge koliko je god to moguće. Moja ljubav stalno raste. To što radim danas mnogo je više nego što sam radila prije šest mjeseci ili godinu dana. Znam da će za godinu dana moja svjesnost i moje srce biti veće i da ću učiniti više. Znam da se to što vjerujem o sebi obistinjava, pa izabirem da o sebi mislim samo najljepše. Bilo je vrijeme kada nisam tako činila, pa po tome znam da sam napredovala i nastavljam rad na sebi.

Vjerujem u meditaciju. Za mene je meditacija kada sjednem i isključim unutarnji dijalog dovoljno dugo da čujem svoju unutarnju mudrost. Dok meditiram, obično zatvorenih očiju, duboko udahnem i upitam se: "*Što to trebam naučiti?*" Ili "*Koja je poruka?*" Ponekad mislimo da sve u životu moramo srediti, a možda iz neke situacije treba samo *izvući* pouku.

Kada sam počela meditirati, tri sam tjedna imala užasne glavobolje. Meditacija mi je bila strana i suprotna svim mojim uobičajenim unutarnjim modelima. Nastavila sam i glavobolje su postupno nestale.

Ako vam u meditaciji stalno dolaze negative misli, to može značiti da im je *potrebno* da izađu, pa kad se smirite, počinjite izranjati na površinu. Jednostavno promatrajte kako negativnosti odlaze. Me borite se protiv njih. Dopustite im da odlaze dokle god je to potrebno.

Ako zaspete dok meditirate, to je u redu. Dopustite tijelu da učini što mu treba, s vremenom će se uravnotežiti.

Reprogramiranje negativnih vjerovanja vrlo je moćno. Jedan od dobrih načina jest rad s vrpcom na kojoj je snimljen *vaš glas* koji izgovara afirmacije. Slušajte ih dok tonete u san. To ima veliku vrijednost i značenje jer slušate vlastiti glas. Još je moćnija vrpca s glasom vaše majke koja vam govori kako ste divni i kako vas neizmjerljivo voli. Dobro je opustiti se prije slušanja vrpce. Nekima odgovara opuštanje od vrha nožnih prstiju prema glavi, a nekima obratno. Nije važan način, već je važno da se opustite. Oslobodite svoje emocije. Dovedite se u stanje otvorenosti i prijemljivosti. Što ste opušteniji, lakše primete nove informacije. Sjetite se da uvijek vi birate i da ste uvijek izvan opasnosti.

Divno je slušati vrpce ili čitati knjige o samosvjesnosti i raditi afirmacije, zar ne? Ali, što radite ostalih 23 sata i 30 minuta u danu? To je ono važno. Ako sjednete i meditirate, pa ustanete i žurite na posao, vičete na nekoga sve će se to zbrojiti. Meditacije i afirmacije jesu divne, ali je **jednako važno i preostalo vrijeme.**

## **Postupajte sa sumnjom kao s prijateljem koji vas podsjeća**

Često me ljudi pitaju kako se pravilno rade afirmacije i djeluju li one uopće. Željela bih da o *sumnji* porazmislite na drukčiji način. Ja vjerujem da je podsvjesni um smješten u zoni solarnog pleksusa našeg tijela, gdje nosimo *osjećaje utrobe*. Kada se nešto iznenada dogodi, imate onaj jaki osjećaj u utrobi, zar ne? Na tome mjestu sve ulazi i tu se sve pohranjuje.

Još od vremena najranijeg djetinjstva svaka primljena poruka, sve što smo učinili, sva iskustva koja imamo, sve što smo rekli, sve se to smjestilo u svoje ladice u zoni solarnog pleksusa. Volim zamišljati da su tu mali dostavljači, koji svaku misao ili iskustvo pohranjuju u određeni pretinac. Mnogi od nas imaju kartoteku pod naslovom: *Ja nisam dovoljno dobar. Ja nikad ne ću uspjeti. Ja to ne radim dobro.* Ta nas je kartoteka potpuno zatrpala. A onda, iznenada, izgovaramo afirmaciju kao: *Ja sam divna. Ja volim sebe.* Dostavljač ih primi i ostaje zbunjen: "Što je ovo?"



Kamo to spada? To nije viđeno nikad prije!"

I dostavljač poziva *Sumnju*: "Sumnjo! Dođi i vidi što se događa!"

*Sumnja* uzme poruku i upita svjesni um: "Što je ovo? Ti si uvijek govorio drukčije." Na svjesnoj razini možemo dvojako reagirati. Možemo reći: "Oh, u pravu si. Ja sam užasan. Ja ništa ne vrijedim. Žao mi je! To nije prava poruka" i vratiti se svom starom načinu razmišljanja. Ili možemo reći *Sumnji*: "To je bila stara poruka. Ne trebam je više. Ovo je nova poruka." Recite *Sumnji* da otvori novu kartoteku jer će od sada biti mnogo tih poruka ljubavi. Naučite postupati sa sumnjom kao s prijateljem, a ne kao s neprijateljem. Zahvalite joj na upozoravanju.

Nije uopće važno kakav posao radite. Uistinu nije važno jeste li predsjednik banke ili perač suđa, kućanica ili mornar. Vi u sebi nosite mudrost koja je povezana s Univerzalnom Istinom. Ako ste voljni pogledati unutra i postaviti jednostavno pitanje: "Čemu me ovo iskustvo uči?" i ako ste voljni čuti, dobit ćete odgovor.

Mnogi od nas toliko su zauzeti stvaranjem limunade ili drame od vlastitog života da ništa ne čuju iznutra.

Ne dajte svoju moć drugima i onome što oni smatraju dobrim ili lošim! Ti drugi imaju moć nad nama samo ako im mi sami damo svoju moć. Grupe ljudi prenose moć na nekog drugog. To se događa u mnogim kulturama. U našoj kulturi žene predaju, svoju moć muškarcima. Izgovaraju na primjer: "Moj mi supruga to ne dopušta!" Zar to nije davanje moći drugome? Ako u to vjerujete, zatvoriti ste se u tvrđavu i ništa ne možete učiniti be?. odobrenja neke druge osobe. Što ste otvoreniji, to više učite i možete brže rasti i mijenjati se.

Jednom mi je jedna klijentica rekla da je, pošto je ušla u brak, prestala izražavati svoje želje, jer je to način na koji je odgajana. Bile su potrebne godine da sagleda da ju je takav odgoj stjerao

u kut. Okrivljavala je svakoga - i supruga, i rodbinu, i sve ostale za svoje probleme. Potom se razvela od supruga, ali ga je i dalje okrivljavala za mnogo lošega u svome životu. Trebalo joj je deset godina da se oslobodi starih modela ponašanja i vrati svoju moć u svoje ruke, Polako je uočila da je zato što nije izražavala svoje želje i što se nije zauzimala za sebe odgovorna *ona* sama, a ne oni drugi. Drugi su poslužili samo zato da joj reflektiraju ono što je osjećala u sebi - nemoć.

Ne odričite se svoje moći čak ni zbog nečega što ste pročitali. Sjećam se kako sam prije mnogo godina u poznatom časopisu pročitala članak s temom o kojoj sam, srećom, nešto znala. Kako su, po mome mišljenju informacije bile netočne, časopis je za mene izgubio vjerodostojnost, pa sam ga prestala čitati. Vi ste autoritet u svom životu! Ne mislite da ono što je napisano mora uvijek biti istinito.

Terry Cole-Whittaker napisao je predivnu knjigu: "Što ti misliš o meni, uopće me se ne tiče." To je istina. Što vi mislite o meni, nema veze sa mnom - ima s vama. To je *vaša* stvar. Napokon, to što vi mislite o meni, proizlazi iz vas, u skladu s vašim vjerovanjima, i vama će se vratiti.

Kada nešto spoznamo u dubini svoga bića, kad postanemo svjesni što činimo, možemo početi mijenjati svoj život. Život je uistinu ovdje za *vas*. Trebate samo zatražiti. Recite životu što želite.

**DRUGI DIO**

## **UKLONITI PREPREKE**

*Želimo znati što se događa unutar nas  
da bismo saznali čega se želimo osloboditi  
Umjesto da ga sakrivamo,  
bola se možemo posve osloboditi.*

## Poglavlje 5.

### Razumijevanje blokada koje nas sputavaju

*Kronični modeli samomržnje, osjećaja krivnje i samokritiziranja pojačavaju razinu stresa i smanjuju imunitet tijela.*

Sad kad znamo nešto više o moći unutar sebe, hajdemo pogledati što nas to sprečava da je koristimo! Mislim da gotovo svi imamo nekakve blokade. Čak i kada puno radimo na sebi, na raščišćavanju blokada, još uvijek izlaze na površinu novi slojevi starih prepreka.

Mnogi se od nas osjećaju tako grešni da vjeruju da nisu dovoljno dobri i da to nikad ne će ni biti. A kada otkrijemo da s nama nešto nije u redu otkrit ćemo da nešto nije u redu i s ostalima. Ako još uvijek govorimo: "Ja ne mogu ovo jer je moja mama govorila ..." ili "jer je moj otac govorio,..." , onda još nismo odrasli.

Sada se, dakle, želite osloboditi zapreka, a možda naučiti i nešto novo, nešto što dosada niste znali. Možda će neka rečenica ove knjige potaknuti novu misao.

Možete li zamisliti kako bi bilo divno kada biste svakog dana naučili novu ideju koja bi vam pomogla da se oslobodite prošlosti i stvorite sklad u svome životu? Kada shvatite individualni proces života i kad ga postanete svjesni, znat ćete kojim smjerom treba ići. Ako usmjerite svoju energiju ka spoznavanju sebe, uvidjet ćete koje je probleme i blokade potrebno razriješiti.

Svi mi u životu imamo izazove. Svi. Nitko u životu nije bez njih, jer što bi onda bila svrha pohađanja ove posebne škole koja se zove Zemlja? Za neke je izazov zdravlje, za druge uspješne veze ili poslovni i financijski uspjeh. Neki imaju manje, a neki više takvih izazova. Mislim da je jedan od naših najvećih problema u tome što pojma nemamo čega se želimo riješiti. Mi znamo što nije dobro i što u životu želimo, ali ne i ono što nas na tom putu zadržava. Hajdemo sada pogledati te blokade koje nas sputavaju!

Razmislite li na trenutak o svojim modelima, problemima i stvarima koje vas vraćaju natrag, u koju biste ih kategoriju smjestili: *kritiziranje, strah, krivnja ili ogorčenost*? Ja ih nazivam *Velika Četvorka*. Koja je vaša omiljena kategorija? Moja je bila kombinacija kritiziranja i ogorčenosti. Možda ste kao ja, pa imate dvije ili tri omiljene kategorije. Izlazi li uvijek strah ili krivnja? Jeste li vrlo, vrlo kritični ili ogorčeni? Ističem da je ogorčenost potisnuti bijes. Ako smatrate da vam nije dopušteno izraziti svoju ljutnju, onda ste uskladištili mnogo ogorčenosti.

Ne možemo poricati svoja osjećanja. Ne možemo ih na zgodan način ignorirati. Kada mi je dijagnosticiran rak, morala sam se vrlo jasno suočiti sa sobom. Morala sam priznati neke stvari koje si nisam željela priznati. Na primjer, bila sam puna bijesa i nosila sam mnogo gorčine iz prošlosti. Rekla sam si: "Louise, nemaš više vremena time se baviti. Zbilja se moraš izmijeniti." Ili kao što kaže Peter Mc Williams: "Više si ne možemo priuštiti luksuz negativnih misli."

Vaša iskustva uvijek odražavaju vaša unutarnja uvjerenja. Možete se osvrnuti na svoja iskustva i točno odrediti koja su to uvjerenja. Možda je to uznemiravajuće, ali ako pogledate ljude u svojem životu, vidjet ćete da su oni ogledalo onog što vi vjerujete o sebi. Ako vas na poslu uvijek kritiziraju, to je možda zato što ste sami kritični ili ste možda imali roditelje koji su vas kritizirali. Sve je u našem životu ogledalo nas samih. Kada se tamo vani događa nešto neugodno, mi imamo mogućnost pogledati unutra i reći: "Kako ja doprinosim ovom iskustvu? Što je to što u meni vjeruje da ja ovo zavređujem?"

Svi mi imamo obiteljski model i vrlo nam je lako okrivljavati svoje roditelje, ili svoje djetinjstvo, ili svoju okolinu. Međutim, to nas sputava i ne možemo se osloboditi. Ostajemo žrtve i stalno se ispočetka bavimo jednim te istim problemima.

Uistinu nije važno što vam je netko učinio ili što su vas učili u prošlosti. Danas je novi dan! Vi sada birate! Sada je trenutak kada stvarate budućnost svoga života i svoga svijeta! Nije čak ni važno što ja kažem jer samo *vi* možete obaviti posao. Samo *vi* možete izmijeniti način na koji mislite, osjećate i djelujete. Ja samo kažem da *vi* to možete. *Vi* to sigurno možete jer posjedujete Višu Moć unutar sebe, koja vam može pomoći da se oslobodite starih modela, ako joj to dopustite.

Možete se podsjetiti da ste se kao mala beba voljeli onakvi kakvi ste bili. Ne postoji mala beba koja kritizira svoje tijelo i misli: "Oh, moji su kukovi preširoki!" Bebe su radosne i oduševljene jer imaju tijelo. Izražavaju svoja osjećanja. Kad je beba sretna, znate to, a kad je ljuta, to zna cijelo susjedstvo. Nikad se ne boje pokazati svoja osjećanja. Žive u sadašnjem trenutku. I *vi* ste bili takvi. Kako ste rasli, slušali ste ljude oko sebe i naučili ste od njih za strah, i krivnju, i kritiziranje.

Ako ste odrasli u obitelji gdje je kritiziranje bilo normalno, vjerojatno ćete biti kritični i kao odrasla osoba. Ako ste odrasli u obitelji gdje je bilo zabranjeno izraziti ljutnju, vjerojatno ste ustrašeni od ljutnje i suprotstavljanja, pa to gutate i pohranjujete u svom tijelu.

Ako ste odrasli u obitelji gdje se manipuliralo krivnjom, vjerojatno ćete biti takvi i kao odrasla osoba. Vjerojatno ste osoba koja stalno govori: "Žao mi je" i ne možete ništa izravno zatražiti. Osjećate da na neki način morate manipulirati da biste dobili što želite.

Kako rastemo, usvajamo te lažne ideje i gubimo dodir s unutarnjom mudrošću. Uistinu se trebamo riješiti tih ideja i vratiti se jasnoći duha, gdje se stvarno volimo. Potrebno nam je ponovo uspostaviti čudesnu nedužnost života i radost postojanja u svakom trenutku - jednaku radost kakvu osjeća beba u svom

blaženom stanju čuđenja.

Razmislite što želite da za vas postane istinito. Recite to na pozitivan način, ne negativno! Sada stanite ispred ogledala i ponovite svoju afirmaciju! Pažljivo se promatrajte. Kada počnete izgovarati: "*Ja se volim. Prihvaćam se takvu kakva jesam*", obratite pažnju koje se to negativne poruke pojavljuju. Ove negativne poruke pravo su bogatstvo, ključ koji će vam otvoriti vrata slobode. Obično su poruke iz skupine Velike Četvorke - kritiziranje, strah, krivica ili ogorčenost. Vrlo je vjerojatno da ste te poruke dobili od ljudi "tamo prije."

Neki su od vas u ovom životu odabrali težak zadatak. Ja sam uvjerena da smo ovdje da volimo sebe, bez obzira na to. Što *drugi* kažu ili učine, Mi uvijek možemo nadrastiti ograničenja koja su sputavala naše roditelje ili naše prijatelje. Ako ste bili dobra mala djevojčica ili dječak, naučili ste gledati na život onako kako su gledali vaši roditelji. Vidite, vi uopće niste tako loši, vi ste idealno dijete. Naučili ste točno što su vas učili vaši roditelji. A sada, kao odrasla osoba, radite istu stvar. Kako se Često čujete govoriti nešto što su govorili vaši roditelji? Čestitam! Vaši su roditelji bili dobri učitelji, a vi ste bili odlični učenici. No sad je vrijeme da počnete misliti svojom glavom.

Mnogi *od* nas osjećaju otpor dok se gledaju u ogledalu i ponavljaju svoje afirmacije. Otpor je, međutim, prvi korak promjene. Mnogi od nas žele izmijeniti život, ali kada nam se kaže da nešto učinimo na drukčiji način, kažemo: "Tko? Zar ja? Ja to ne želim učiniti."

Neke može obuzeti očaj. Često se događa da, kad se pogledate u ogledalo i kažete: "Ja te volim", malo dijete u vama odgovori: "A gdje si bila sve ovo vrijeme? Tako dugo čekam da me primijetiš." Valovi tuge izlaze na površinu jer ste tako dugo odbacivali to malo dijete.

Kada sam u svojoj radionici radila ovu vježbu, jedna je žena rekla da je vrlo, vrlo uplašena. Upitala sam je što je plaši, a ona je podijelila s nama incestuozno iskustvo. Mnogi su od nas imali iskustvo nazvano incest i naučili su kako dalje s tim živjeti. Zanimljivo je da se to na ovom planetu tako često ponavlja. Danas se o tome mnogo piše, ali ja mislim da se danas ne događa češće nego prije. Dostigli smo višu razinu napretka, na kojoj smo svjesni da i djeca imaju svoja prava, pa si dopuštamo da vidimo taj ružni čir na društvenom tkivu. Da bismo riješili problem, moramo ga prvo prepoznati i priznati, pa se tek tada možemo njime pozabaviti.

Za osobe koje su doživjele incest vrlo je važna terapija. Potrebno im je sigurno mjesto gdje će moći proraditi te osjećaje. Kada dopustimo ljutnji, bijesu i sramu da izađu, stižemo na mjesto gdje smijemo voljeti sebe. Uopće nije važno na čemu radimo, što razrješavamo. Važno je da uvijek imamo na umu da su osjećaji koji se pojavljuju *samo* osjećaji. To je samo sjećanje na događaj, a ne sam događaj. Radimo na tome da se unutarne dijete osjeti sigurnim. Zahvalimo sebi što smo imali hrabrosti proživjeti to iskustvo. Ponekad je, kad se radi o incestu, vrlo teško prihvatiti činjenicu da je osoba koja ga je počinila postupila najbolje kako je u takvoj situaciji znala. Čin nasilja uvijek dolazi od ljudi koji su i sami bili žrtve nasilja. Svima nam je potrebno iscjeljenje. Kada naučimo voljeti sebe takve kakve jesmo, ne ćemo više nikoga povređivati.

## **Prestanite kritizirati**

Kada govorimo o kritiziranju, smatra se da obično sami sebe neprestano kritiziramo zbog jedne te iste greške. Kada ćemo se probuditi i shvatiti da kritiziranje ne djeluje? Pokušajmo s drukčijom taktikom. Prihvatimo se takvima kakvi smo upravo sada! Ljudi koji kritiziraju, vrlo često privlače kritiku jer je to njihov model ponašanja. Što dajemo, to nam se vraća. Također, mnogi imaju potrebu da uvijek budu savršeni. Tko je savršen? Jeste li



ikada upoznali nekog savršenog? Ja nisam. Ako se na nekoga žalimo, zapravo se žalimo na neki aspekt samih sebe.

Svatko je naš odraz, te ono što vidimo u drugima, to smo mi. Često se ne želimo prihvatiti onakvima kakvi jesmo. Zlostavljamo sebe alkoholom, drogama, cigaretama, prejedanjem... Tako se kažnjavamo zato što nismo savršeni. Savršeni?! Za koga savršeni? Čije to zahtjeve i očekivanja i dalje želimo zadovoljiti? Budite voljni toga se osloboditi. Samo budite. Otkrit ćete da ste divni baš takvi kakvi ste upravo sada.

Ako ste uvijek bili kritičar, osoba koja negativno gleda na život, trebat će vam vremena da sve prihvatite s ljubavlju. **Vježbajući nekritiziranje, naučit ćete biti strpljivi sa sobom**, jer je kritiziranje bila samo navika, a ne stvarnost vašega bića.

Možete li zamisliti kako bi bilo lijepo živjeti bez bilo čijeg kritiziranja? Bili bismo zadovoljni i opušteni, zar ne? Svako bi jutro bilo početak divnog dana; jer bi vas svi voljeli i prihvaćali, a ne kritizirali i odbacivali. Počnite sa sobom. Pružite sebi sreću već danas time što ćete prihvatiti sebe! Ono što vas čini jedinstvenom i posebnom osobom.

Iskustvo života sa sobom može biti najdivnije iskustvo. Možete ujutro ustati sretni jer ćete još jedan dan provesti u društvu sa sobom, zar ne?

Volite li se takvi kakvi jeste, automatski omogućavate svemu što je najbolje da iz vas izroni na površinu. Ne kažem da ćete biti bolji, jer bi to značilo da sada niste dovoljno dobri. Pronaći ćete pozitivnije načine za zadovoljavanje svojih potreba, te izraziti sebe takve kakvi uistinu jeste.

## **Krivnja stvara osjećaj manje vrijednosti**

Često vam ljudi šalju negativne poruke jer je to najlakši način da vama manipuliraju. Ako vam netko pokuša nametnuti osjećaj krivnje, upitajte se: "Što želi? Zašto to radi?" Postavite si ta pitanja

umjesto da u sebi prihvaćate: "Pa, da! Stvarno sam kriv. Moram učiniti što kažu."

Mnogi roditelji usađuju osjećaj krivnje svojoj djeci jer su sami tako odgajani. Govore djeci laži da bi se osjećala *manje vrijedna*.

Rođaci i prijatelji iskorištavaju neke od tih ljudi i kad odrastu jer *oni*, u prvom redu ne poštuju sami sebe. Inače to ne bi dopuštali.

Mnogi od vas žive u sjeni krivnje. Uvijek se osjećate *krivi*, ili da ne radite pravu stvar, ili se neprestano za nešto ispričavate. Ne opraštate sebi nešto što ste učinili u prošlosti. Optužujete se za mnogo toga u svojem životu. Dopustite sjeni da se makne! Nema potrebe da i dalje tako živite.

Vi koji se osjećate krivi, možete sada naučiti reći *ne* i suprotstaviti se onima koji žele vama manipulirati. Ne kažem da se trebate ljutiti na njih, već da više nema potrebe igrati njihovu igru. Ako je reći *ne* za vas nešto novo, znajte da je to, zapravo, vrlo jednostavno. Recite: "Ne! Ne, ja to ne mogu." Ne opravdavajte se jer tada osoba koja vas iskorištava ima mnogo novih argumenata da raspravlja o vašoj odluci. Kada ljudi uvide da ne mogu vama manipulirati, prestat će to činiti. Ljudi vas kontroliraju samo ako im vi to dopustite. Možda ćete se osjećati krivi kada prvi puta kažete *ne*, ali vjerujte da je već idući *ne* mnogo lakše reći.

Jedna polaznica mojih predavanja imala je dijete rođeno s kongenitalnom bolesti srca. Osjećala se krivom jer je vjerovala da je to njezina greška, da je ona nešto učinila djetetu. Na nesreću, krivnja ne rješava ništa. U njezinom slučaju nitko nije ništa krivo učinio. Rekla sam joj da je to možda izbor djetetove duše i da je ovo lekcija za oboje: i za nju i za dijete. Prijedlog je bio da voli dijete, da voli sebe i da se prestane osjećati krivom. Ta vrst krivnje još nikome nije pomogla.

Ako ste učinili nešto zbog čega vam je žao, prestanite to raditi! Ako ste u prošlosti napravili nešto zbog čega još uvijek osjećate krivnju, oprostite si. Ako učinjeno možete ispraviti, postupite tako i ne ponavljajte grešku. Uvijek kad vas spopadne krivnja, upitajte se: "Što to ja još uvijek vjerujem o sebi? Koga ja to nastojim zadovoljiti?" Vjerojatno ćete opaziti kako se pojavljuje neko uvjerenje iz vašeg djetinjstva.

U ljudi koji dođu k meni nakon automobilske nesreće, obično ustanovim da postoji duboko potisnuta krivnja ili potreba za kažnjavanjem. Može postojati i potisnuto neprijateljstvo jer osjećaju da se nemaju pravo zauzeti za sebe. Krivnja traži kaznu, pa možemo doslovno postati vlastiti sudac, i porota, i krvnik, te osuditi sami sebe na tamnicu. Kažnjavamo sebe, a nema nikoga da nas brani ili spasi. Vrijeme je da si oprostimo i pustimo se na slobodu.

Ma jednom seminaru jedna starija gospođa osjetila je ogromnu krivnju prema svome sinu srednjih godina. Bio je jedinac. Odrastao je kao vrlo povučena osoba. Osjećala se krivom jer je prema njemu, dok je odrastao, bila vrlo stroga. Objasnila sam joj da je učinila najbolje što je tada znala. Vjerujem da ju je on odabrao za majku prije inkarnacije u ovaj život i da, na spiritualnoj razini, zna i zašto. Rekla sam joj da gubi energiju osjećajući se krivom zbog nečega što ne može izmijeniti Duboko je uzdahnula. Rekla je: "Kakva sramota da je on takav! Žao mi je što sam tako loše postupala."

Uviđate da je to gubitak energije jer to ne može sada pomoći njezinom sinu, a sigurno ni njoj. Krivnja je vrlo težak teret, koji čini da se ljudi osjećaju manje vrijednima.

Rekla sam ovoj gospođi da svaki puta kada je obuzme osjećaj krivnje, može reći nešto poput: "Ne, ne želim se više osjećati krivom. Ja želim naučiti voljeti sebe. Prihvaćam svog sina takvog kakav jest!" Ako nastavi tako, model njezinog mišljenja počet će

se mijenjati.

Čak i kada ne znamo kako da volimo sebe, sama činjenica da to *želimo* uvjetovat će promjenu. Jednostavno, nije vrijedno držati se starih modela. Lekcija je uvijek: *voljeti sebe*. Njena se lekcija ne sastoji u tome da izliječi sina, već da voli sebe. On je došao u ovaj život da nauči voljeti sebe. Ona to ne može učiniti umjesto njega, niti on to može učiniti umjesto nje.

Organizirane religije često mogu vrlo uspješno usaditi u ljude osjećaj krivnje. Mnoge religije uvjetuju način ponašanja, pogotovo za mlade ljude. Međutim, mi nismo više djeca i nema potrebe da nas tjeraju u red. Mi smo odrasli i možemo odlučiti u što ćemo vjerovati. Dijete u nama osjeća krivnju, ali mi imamo i odraslu osobu u sebi, koja dijete može podučiti drukčijem ponašanju.

Kada potiskujete emocije ili ih zadržavate u sebi, stvarate kaos u sebi. Volite sebe dovoljno da si dopustite da osjetite emocije. Dopustite svojim osjećajima da izađu na površinu. Možda ćete danima plakati ili biti vrlo ljuti. Možda ćete morati proraditi neke stare situacije. Predlažem vam neke afirmacije koje će vam olakšati proces i pomoći vam da se bolje osjećate.

\* *"Ja se sada s lakoćom oslobađam svih starih vjerovanja."*

\* *"Ugodno mi je mijenjati se."*

\* *"Moj je put sada ravan."*

\* *"Ja se oslobađam prošlosti."*

Svojim emocijama nemojte dodavati prosuđivanje. To ih samo dublje potiskuje. Ako prolazite kroz velike dvojbe ili krize, izgovarajte afirmacije da ste sigurni i da ste voljni osjećati. Afirmacije tih pozitivnih osjećaja donijet će korisne promjene.

## Poglavlje 6.

### Pokažite svoje osjećaje

*Tragediju možemo preokrenuti u najveće dobro ako joj pristupimo na način koji potiče naš rast.*

#### **Osloboditi se ljutnje na pozitivan način**

Svatko je od nas imao posla s ljutnjom. Ljutnja je poštena emocija. Ako se ne izbaci ili ne obradi vani, obradit će se unutra, u našem tijelu i obično se razvijati u bolest ili neki funkcionalni tjelesni poremećaj.

Kao i u slučaju kritiziranja, često se ljutimo zbog jedne te iste stvari. Kada smo ljuti, a smatramo da nemamo pravo pokazati ljutnju, progutamo je, a to uzrokuje mržnju, gorčinu ili depresiju. Dobro je, dakle, s ljutnjom, kada se pojavi, nešto *učiniti*.

Postoji nekoliko pozitivnih načina za postupanje s ljutnjom. Jedan od najboljih jest otvoreno porazgovarati s osobom na koju ste ljuti, te se tako osloboditi nakupljenih emocija. Možete reći: "Ja sam ljuta na tebe jer \_\_\_\_\_." Kada osjećamo da bismo na nekoga najradije vikali, znači da se ljutnja već dugo gomilala. To se često događa jer mislimo da ne možemo otvoreno porazgovarati s drugom osobom. Ali zato postoji drugi najbolji način oslobađanja od ljutnje - razgovor s tom osobom u ogledalu.

Pronađite mjesto gdje ćete se osjećati sigurno i gdje ne ćete biti ometani. Pogledajte se u ogledalu u oči. Ukoliko to ne možete, koncentrirajte se na nos ili na usta. Vidite sebe ili osobu za koju vjerujete da vam je nanijela zlo. Sjetite se trenutaka kada ste bili ljuti i dopustite si da vas obuzme ljutnja. Govorite toj osobi zašto ste ljuti na nju. Iskažite svu ljutnju koju osjećate. Možete reći nešto poput ovog:

\* "Ja sam ljuta na tebe jer\_\_\_\_\_."

\* "Ja sam povrijeđena jer si ti učinio\_\_\_\_\_."

\* "Ja se tako bojim jer ti\_\_\_\_\_."

Izbacite sve osjećaje. Ukoliko imate potrebu da se i fizički izrazite, donesite nekoliko jastuka i udarajte po njima. Ne bojte se dopustiti ljutnji da prirodno teče. Ionako je već predugo držite zarobljenom. Nema potrebe da osjećate krivicu ili sram. Sjetite se: naši su osjećaji misli u akciji. Oni služe određenoj svrsi, a kada ih oslobodite iz uma i tijela, dopuštate da na to mjesto dođu druga, pozitivnija iskustva.

Kad završite iskazivanje ljutnje prema osobi ili osobama, dajte sve od sebe da im oprostite. Opraštanje je čin slobode za vas, jer time vi dobivate. Ako nekome ne možete oprostiti, vježba je samo negativna afirmacija i ne iscjeljuje vas. Postoji razlika između *oslobađanja* od ljutnje i njezina pukog *preživakavanja*. Možda ćete poželjeti reći nešto poput ovog:

*"U redu, ova je situacija završena. To je sada prošlost. Ja ne odobravam tvoju akciju, ali shvaćam da si učinio najbolje što si znao sa znanjem i razumijevanjem koje si tada imao. Za mene je to gotovo. Oslobađam te i puštam te da odeš. Ti si slobodan i ja sam slobodna."*

Možda ćete poželjeti nekoliko puta ponoviti ovu vježbu prije nego li osjetite da ste se riješili sve svoje ljutnje. Također možete raditi samo na jednom objektu svoje ljutnje ili na nekoliko njih. Učinite ono što osjećate da je dobro za vas.

Postoje i druge metode za oslobađanje od ljutnje. Možemo

vrištati u jastuk, možemo tući jastuk, krevet ili vreću za boks. Možemo napisati *pismo mržnje* i spaliti ga. Možemo vrištati u automobilu zatvorenih prozora. Možemo igrati tenis ili golf i udarati loptu za loptom. Možemo vježbati, plivati ili trčati.

Možete pisati ili crtati rukom kojom uobičajeno ne pišete (npr. ako pišete desnom, upotrijebite lijevu ruku) jer je kreativni proces prirodno oslobađanje emocija.

Jedan je muškarac na mom seminaru rekao da prilikom vrištanja u jastuk koristi mjerač vremena za kuhanje jaja. Dao si je 10 minuta za izražavanje svih frustracija i ljutnji povezanih sa svojim ocem. Već nakon pet minuta iscrpljen je gledao na mjerač svakih trideset sekundi i shvaćao kako još uvijek ima dovoljno vremena.

Ja sam obično udarala po krevetu praveći veliku buku. To više ne mogu činiti jer se moji psi uplaše misleći da se ljutim na njih. Sada vrištim u automobilu ili kopam u vrtu.

Kao što vidite, možemo biti vrlo kreativni u iskazivanju svojih osjećaja. Predlažem vam da, kako biste se oslobodili nagomilanih emocija, učinite nešto fizički, naravno, na siguran način. Ne činite ništa nepromišljeno ili opasno za vas ili za druge. Sjetite se, također, da uspostavite komunikaciju s Višom Moći. Uđite u sebe i znajte da se tu nalazi odgovor na vašu ljutnju i da ćete ga naći. Meditacije, kao i vizualizacija bijesa koji slobodno istječe iz vašeg tijela, djeluju vrlo iscjeljujuće.

Pošaljite ljubav drugoj osobi i obratite pozornost na to kako ljubav razrješava nesklad između vas i te osobe. Budite voljni postići sklad. Možda vas ljutnja koju osjećate podsjeća na to da ne komunicirate dobro s drugim ljudima. Prepoznavši o čemu se radi, možete to ispraviti.

Začuđujuće je koliki mi broj ljudi kaže kako su mnogo sretniji pošto su se oslobodili ljutnje prema drugoj osobi. Kao da je s njih spao ogroman teret. Jedna moja studentica teško je izražavala ljutnju. Intelktualno je razumljela svoja osjećanja, ali ih nije mogla pokazati. Kada si je jednom dopustila pokazati emocije, udarala je i vrištala nazivajući majku i kćer alkoholičarku

pogrdnim imenima. Osjetila je kako s nje spada ogromna težina. Kada ju je kći potom posjetila, nije ju mogla prestati grliti. Dopusnila je sebi da, na mjesto potisnute ljutnje, uđe ljubav.

Možda ste vi osoba koja je većinu svog života provela ljutita. Vi imate, kako to ja nazivam, *naviku ljutnje*. Nešto se dogodi i vi ste ljuti. Nešto se drugo dogodi i vi ste opet ljuti. I tako ste uvijek" iznova ljuti, ali nikad ne otkrivete što se krije iza vaše ljutnje. Navika ljutnje je djetinjasta - uvijek tražite da bude kako vi hoćete. Bilo bi korisno da se upitate:

- \* *"Zašto ja odabirem da budem stalno ljuta?"*
- \* *"Što to ja činim kada stvaram situaciju za situacijom koja me ljuti?"*
- \* *"Je li to jedini način kako mogu reagirati na život!?"*
- \* *"Je li to ono što ja želim?"*
- \* *"Koga ja to još uvijek kažnjavam? Ili volim?"*
- \* *"Zašto ja želim biti u takvom stanju?"*
- \* *"Što je to u što ja vjerujem, a što prouzrokuje sve te frustracije"*
- \* *"Što ja to dajem čime u drugima izazivam potrebu da me uzrujavaju?"*

Drugim riječima, zašto smatrate da se trebate ljutiti kako biste postigli ono što hoćete? Ne kažem da nema nepravde i da nema situacija u kojima ste opravdano ljutiti, ali navika ljutnje nije dobra za vaše tijelo jer se u njemu nastanjuje.

Uočite na što najviše vremena obraćate pažnju. Sjednite ispred ogledala 10 minuta i gledajte se. Upitajte se: *"Tko si ti? Što ti to želiš? Što te čini sretnom? Što ja mogu učiniti da te usrećim?"* Sada je vrijeme da učinite nešto drugo. Stvorite unutar sebe novi prostor za ljubav, za optimistički i radostan model!

Ljudi su često ljuti dok voze automobil. Izražavaju svoje frustracije prigovarajući drugim lošim vozačima. Odavno sam se prestala uznemiravati zbog toga što drugi nisu sposobni poštovati



pravila na cesti. Sa svojim automobilom postupam ovako: Prvo: kako ja ulazim u automobil, ulazi i ljubav. Drugo: kažem afirmaciju da sam uvijek okružena divnim, sposobnim i sretnim vozačima. Svatko je oko mene dobar vozač. Zbog svojih vjerovanja i afirmacija rijetko srećem loše vozače. Oni za to vrijeme uznemiravaju osobu koja na njih više i prijeti im stisnutom pesnicom.

Vaš je automobil produžetak vas, kao što je to svatko i sve što je oko vas. Volite, dakle, svoj automobil i šalžite ljubav svakome oko sebe na ulici i na autoputu. Vjerujem da su dijelovi vašeg automobila slični dijelovima vašeg tijela.

Ma primjer, jedna je moja djelatnica osjećala da "nema vizije", da ne može vidjeti kamo to ide njezin život ili kamo bi ona sama htjela ići. Jednog se jutra probudila i ugledala vjetrobran svog automobila smrskan. Jedan moj poznanik osjećao se zaglavljen u životu. Nije ni nazadovao ni napredovao. Uopće se nije pomicao s mjesta, Netko mu je probušio gume na automobilu. Znam da ovo zvuči luckasto, ali me fascinira činjenica da su obje osobe koristile adekvatne termine da opišu svoje mentalno stanje i stanje automobila. "Biti bez vizije" znači da ne možete vidjeti ispred sebe. Vjetrobran je savršena metafora za to, kao što je i probušena guma metafora za "zaglavljenost." Kada vam se idući put nešto dogodi s automobilom, zabilježite što vama predstavlja slomljeni dio i postoji li u tom trenutku neka povezanost između vaših osjećaja i slomljenog dijela. Možda će vas rezultat iznenaditi. Jednog ću dana napisati knjigu s naslovom "*Iscijelite svoj automobil*".

Bilo je vrijeme kada ljudi nisu razumjeli povezanost uma i tijela. Sada je vrijeme da čak i proširimo svoja razmišljanja te shvatimo povezanost strojeva i uma. Svaka je situacija u vašem životu iskustvo učenja i u njoj se može tako postupiti da vam bude korisna.

Ljutnja nije nikakvo novo ili jedinstveno iskustvo. Nitko ga ne može izbjeći! Ključ rješenja jest prepoznati ga, shvatiti što ono jest i preusmjeriti energiju u zdraviji smjer. Ako obolite, ne ljutite se zbog toga. Umjesto da tijelo punite ljutnjom, ispunite ga

ljubavlju i oprostite sebi. Oni među vama koji se tako brinu o bolesnim ljudima, neka se brinu i o sebi. Ne učinite li tako, ne ćete biti od koristi ni sebi, ni prijateljima, ni vlastitoj obitelji. Sagorjet ćete. Učinite nešto *da* svojim osjećajima omogućite da izađu na svjetlo dana. Jednom kada naučite baratati na pozitivan način s ljutnjom, od kojeg ćete ubrzo imati korist, uočit ćete mnogobrojne divne promjene u kvaliteti svojeg života.

## Ogorčenje uzrokuje različita oboljenja

Ogorčenje je dugo potiskivana ljutnja. Najveći je problem s ogorčenjem što stanuje u tijelu, i to vrlo često na jednom te istom mjestu. S vremenom počne bujati i kipjeti izjedajući tijelo i vrlo se često pretvori u tumor ili rak. Zbog toga potiskivanja ljutnja se gomila, što nije dobro za zdravlje. I, naravno, vrijeme je da dopustimo tim osjećajima da izađu.

Mnogi su od nas odrasli u obiteljima gdje nije bila dopuštena ljutnja. Posebno su žene učili da je biti ljutit nešto *loše*. Ljutnja se nije prihvaćala, osim, naravno, za neke članove obitelji, obično roditelje. Eto, tako smo naučili progutati svoju ljutnju, a ne pokazati je. Opet možemo uočavati da smo sada mi ti koji je zadržavamo u sebi. Nitko drugi nije više uključen.

Ostriga oko zrnca pijeska gradi bezbroj omotača i stvara predivan biser. Slično *tome*, mi negujemo staru emocionalnu povredu tako što u glavi stalno vrtimo jedan te isti stari film. Ako se želimo osloboditi povreda, ako želimo gledati novi film, vrijeme je da otkrijemo što se iza povrede krije.

Jedan od razloga što žene stvaraju tumore i ciste na maternici jest ono što ja nazivam *sindromom on me povrijedio*. Spolni organi predstavljaju najženskiji dio tijela ili ženski princip i najmuškiji dio tijela ili muški princip. Kada ljudi imaju emocionalne probleme, obično u vezama, oni se očituju na tim dijelovima tijela. Žene "njeguju" te povrede dok ne prerastu u tumore ili ciste.

Budući da je ogorčenje zakopano duboko u nama, možda će

trebati mnogo učiniti da ga rastopimo. Primila sam pismo žene koja je treći put oboljela od raka. Ona još uvijek nije uklonila model ogorčenja i stalno je u tijelu stvarala nove tumore. Smatrala je da je s pravom ogorčena. Bilo joj je lakše operativnim zahvatom odstraniti najnoviji tumor nego raditi na opraštanju. Bilo bi dobro da je učinila oboje. Liječnici su dobri u odstranjivanju izraslina, ali samo mi sami možemo spriječiti njihovo ponovno pojavljivanje.

**Ponekad bismo radije umrli nego izmijenili svoj model.** To i činimo. Opazila sam da bi mnogi ljudi radije umrli nego izmijenili navike ishrane. I oni umiru. Uznemiruje nas kada se to događa nekome koga volimo, a svjesni smo alternativnih mogućnosti koje bi im pomogle.

Nije važno što odaberemo. Uvijek smo dobro odabrali i nema krivice čak i ako napustimo planet. Svi ćemo ga napustiti i svi ćemo pronaći za sebe odgovarajući način da to učinimo kad kucne naš čas.

Naravno, ne okrivljavajmo se za neuspjeh ili za loš postupak. Ne trebamo osjećati krivnju. Nema krivnje. Nitko nije učinio loše. Čovjek radi najbolje što zna u stanju svijesti u kojem jest i sa znanjem koje posjeduje. Sjetite se da svi mi u sebi nosimo Moć i da smo svi došli ovamo naučiti određene lekcije. Naša Viša Ja znaju našu sudbinu u ovom životu i što učimo da bismo napredovali u evolucijskom procesu. Nikad ne postoji pogrešan put. Postoji samo put! Svi smo na beskrajnom putu kroz vječnost i imamo život za životom. Što ne naučimo u ovom životu, vjerujem da ćemo naučiti u slijedećem. (SRETNO TI BILO!! - P.P.)

## **Potisnuti osjećaji vode u depresiju**

Depresija je ljutnja usmjerena prema unutra. To je također ljutnja za koju smatrate da je nemate pravo osjećati. Možete, na primjer, smatrati da nije u redu biti ljutit na roditelja, ili supruga, ili suradnika, ili najboljeg prijatelja. Ipak se ljutite. Osjećate se

zaglavljani. Ta se ljutnja pretvara u depresiju. Danas previše ljudi pati od depresije, čak kronične depresije. Iz tako duboke depresije vrlo je teško izaći.

Osjećamo se tako beznadno da nam treba veliki napor da bilo što učinimo.

Nije me briga koliko ste spiritualni, ali je sigurno da prije ili kasnije morate oprati svoje posuđe. Me možete ostaviti sudoper pun prljavog posuđa i reći: "Oh, ja sam duhovnjak!" Jednako je s vašim osjećajima. Ako želite da vam um bude slobodan, operite *prljavo mentalno posuđe*.

Jedan od najboljih načina jest da si dopustite pokazati barem dio svoje ljutnje tako da ne biste morali ostati depresivni. Danas postoje terapeuti specijalizirani da vas oslobode ljutnje. Može vam pomoći nekoliko njihovih terapijskih tretmana.

Moje je osobno mišljenje da nam je svima potrebno istući jastuk jedanput tjedno, bez obzira na to jesmo li ljutiti ili ne. Postoje terapijski tretmani koji vas ohrabruju da uđete u ljutnju. Osobno mislim da tada predugo ostajete u procesu. Ljutnja, kao i svaka druga emocija koja se pojavi, traje samo nekoliko minuta. Bebe vrlo brzo ulaze u emocije i izlaze iz njih. Naša reakcija na emociju jest ono što uzrokuje da je zadržavamo i potiskujemo.

Elisabeth Kuebler-Ross na svojim seminarima koristi predivnu vježbu koju naziva *eksternalizacija*. Daje vam gumenu štap i nekoliko starih telefonskih imenika koje vi tučete dopuštajući da se u vama pojave sve vrste emocija. Dok se oslobađate ljutnje, u redu je da vam je neugodno, pogotovo ako je naljutiti se protivno vašim obiteljskim pravilima. Prvi će vam put biti, možda vrlo, vrlo neugodno, ali kada se naviknete, to može biti zabavno i vrlo moćno. Bog vas ne će mrziti zato što ste ljutiti. Jednom kada se oslobodite dijela stare ljutnje, bit ćete sposobni vidjeti vlastitu situaciju u novom svjetlu i pronaći nova rješenja.

Osobi koja je depresivna predlažem, također, da u suradnji s dobrim nutricionistima primijeni program čišćenja ishranom. Začuđujuće je kako to pomaže umu. Depresivni ljudi često se loše hrane, a to samo pogoršava problem. Svi mi želimo najbolji

izbor, tako da hrana koju jedemo bude dobra za naše tijelo. Često u tijelu postoji i kemijska neravnoteža, koja se uzimanjem lijekova može još i pogoršati.

Metoda preporučanja također je dobar način da oslobodite svoje osjećaje jer djeluje izvan intelektualne razine. Ako imate mogućnost, predlažem vam da to učinite. Koristila je mnogima. Posebnim načinom disanja omogućuje vam povezivanje sa starim problemima tako da ih se možete riješiti na pozitivan način. Neki voditelji preporučanja preporučuju da ponavljate svoje afirmacije dok prolazite kroz proces.

Postoje još i druge metode usmjerene na tijelo, na primjer rolfing, proces manipuliranja dubokim vezivnim tkivom, koji je razvila Ida Rolf, zatim Hellerova ili Tragerova metoda. Sve su to izvrsni načini da se tijelo oslobodi funkcionalnih modela koji ga ograničavaju. Različiti postupci ne djeluju jednako na svakoga. Za nekoga je dobar jedan postupak, za nekoga drugi.

Istraživanjem različitih načina možemo pronaći što je najbolje za nas. U knjižarama na odjelu knjiga za samopomoć možete se informirati o različitim metodama. Prodavaonice zdrave hrane također. Često putem oglasnih ploča ili letaka informiraju o različitim predavanjima i radionicama. Kada je učenik spreman, učitelj se pojavljuje!

(A ISTO TAKO VRIJEDI I OVO: KAD JE UČITELJ  
SPREMAN - POJAVLJUJE SE UČENIKI - P.P.)

## **Strah je nedostatak povjerenja**

Strah uzima maha na našem planetu. O njemu svakodnevno slušamo i gledamo ga u obliku ubojstava, pohlepe itd. Strah je manjak povjerenja u sebe. Zbog toga nemamo povjerenja ni u Život. Ne vjerujemo da se o nama brine Viša inteligencija, pa mislimo da sve moramo kontrolirati s fizičke razine. Očito je da osjećamo strah jer ne možemo kontrolirati sve u svojem životu.

Povjerenje je ono čemu se učimo dok nastojimo nadržati strah. To se naziva *skokom vjere*. Povjerenje u unutarnju Moć, koja je povezana s Univerzalnom Inteligencijom. Povjerenje u ono

što je nevidljivo, nasuprot povjerenju samo u fizički, materijalni svijet. Ne kažem da ne treba ništa raditi, već da s povjerenjem lakše živimo. Kako sam već rekla, ja vjerujem da mi sve što trebam znati biva otkriveno. Ja vjerujem da se o meni vodi briga te da ne moram fizički kontrolirati sve što se događa oko mene.

Kada se pojavi misao straha, ona vas zapravo pokušava zaštititi.

Predlažem da kažete strahu: "Ja znam da me želiš zaštititi. Cijenim što mi želiš pomoći. I hvala ti". Budite svjesni da vas strah želi zaštititi! Kada ste fizički uplašeni, adrenalin juri tijelom da vas zaštiti od opasnosti. Jednako je tako sa strahom koji proizvodite u umu.

Promatrajte svoje strahove i uočite da vi niste oni. Razmišljajte o strahu kao o gledanju slika na filmskom platnu. Ono što vidite na filmskom platnu, nije stvarno tamo. Slike koje se pokreću samo su celuloidni okviri koji se brzo pojavljuju i nestaju. I naši će se strahovi pojaviti i nestati jednako brzo kao i te slike ukoliko ne inzistiramo na tome da iz zadržimo.

Strah ograničava naš um. Ljudi se boje da ne obole, da ne ostanu bez doma, da ne ... Ljutnja je strah koji je postao obrambeni mehanizam. Ljutnja vas štiti, ali bi ipak za vas bilo—bolje da radite afirmacije kako biste prestali neprestano stvarati zastrašujuće situacije u svome umu i kako biste se voljeli i kada ste uplašeni. Naravno, ničemu uzrok nije izvan nas. Mi smo središte svega što se događa u našim životima. Sve je unutra. Svako iskustvo, svaka veza ogledalo je mentalnog modela unutar nas.

Strah je suprotan ljubavi. Čim smo spremniji voljeti sebe i vjerovati sebi, tim više privlačimo te kvalitete u svoj život. Kada smo uplašeni, uznemireni ili zabrinuti, ili se ne volimo, nije čudno što nam sve u životu ide naopako, jedno za drugim, i što se čini da nikad ne će prestati.

Jednako je tako i kada volimo sebe. Ulazimo u pobjedničku fazu i dobivamo "zeleno svjetlo" i "mjesto za parkiranje". Sve što čini život tako divnim - i male i velike stvari. Ustanemo ujutro i

dan proteče divno.

Volite sebe da biste vodili brigu o sebi. Učinite sve što možete da ojačate srce, tijelo i um. Okrenite se ka Moći unutar sebe. Pronađite dobru duhovnu povezanost i razvijate je.

Ako se osjećate ugroženi ili ustrašeni, svjesno dišite. Kada smo uplašeni, često zadržavamo dah. Dakle, udahnite duboko nekoliko puta. Disanje otvara prostor unutar vas, prostor koji je vaša moć. Učvršćuje vašu kralježnicu. Proširuje vaša prsa, pa vaše srce ima dovoljno mjesta da se širi. Disanjem počinje rušenje prepreka i počinje otvaranje. Širite se umjesto da se grčite. Vaša ljubav teče. Recite si: *"Ja jesam jedno s Moći koja me stvorila! Ja jesam sigurna! Sve je dobro u mom svijetu!"*

## **Čišćenje od ovisnosti**

Ovisnosti su jedan od primarnih načina maskiranja naših strahova. One potiskuju ili negiraju emocije tako da mi ne osjećamo. Osim kemijskih ovisnosti, postoje, naravno, i mnoge druge. Neke od njih ja nazivam ovisnostima o modelu ponašanja. One nam onemogućavaju da budemo sada prisutni u životu. Ako se ne želimo suočiti s onim što je pred nama ili ne želimo biti tu gdje jesmo, imamo mode! koji nas sprečava da budemo u dodiru sa životom. Za nekoga je to ovisnost o hrani, za druge kemijska ovisnost. Za alkoholizam možda mogu postojati tzv. genetske predispozicije, ali izbor: biti i ostati bolestan, uvijek je osobni izbor. Kad govorimo o nasljeđivanju, često je to, zapravo, samo prihvatanje roditeljskog modela suočavanja sa strahom, koje se dogodilo dok smo još bili djeca.

Meki su emocionalno ovisni. Možete biti ovisni o nalaženju grešaka u drugima. Ma što se dogodilo, uvijek ćete pronaći nekoga da ga optužite. "To je njihova greška, oni su mi to učinili".

Možda ste ovisni o gomilanju računa. Ima vas i ovisnih o dugovanju - činite sve da stalno budete zaduženi, a to nema veze sa sumom novca s kojom raspolažete.

Možete biti ovisni o odbacivanju. Kuda se god krećete, privlačite ljude koji vas odbacuju. Stalno ih pronalazite. Međutim, vanjsko odbacivanje samo je odraz vašeg vlastitog neprihvatanja sebe. Ako vi ne odbacite sami sebe, ne će to činiti ni drugi, a ako to učine, vama to ne će biti važno. Upitajte se: "Što to ja ne prihvaćam kod sebe?"

Ima vrlo mnogo ljudi ovisnih o bolestima. Oni uvijek nešto "pokupe" ili se brinu o bolestima. Izgledaju kao da su se učlanili u klub "Bolesnika mjeseca".

Ako ste skloni ovisnosti, zašto to ne bi bila ljubav prerna sebi? Možete biti ovisni i o tome da radite afirmacije ili bilo što što je za vas korisno.

## **Prisilno prejedanje**

Primila sam mnogo pisama od ljudi s problemom prekomjerne težine. Pošto prekinu dijetu na kojoj su bili dva ili tri tjedna, osjećaju se krivi, pa umjesto da shvate kako su učinili što su u u tome času mogli, naljute se na sebe. Potom se kažnjavaju, jer krivnja uvijek traži kaznu, tako da počnu jesti hranu koja nije dobra za njihovo tijelo. Kad bi uspjeli priznati da su dijetom učiniti nešto divno za svoje tijelo, i kad bi se prestali osjećati krivima, počeli bi mijenjati takav model ponašanja. Mogli bi također početi govoriti: *"Ja sam obično imala problema s težinom. Sada si ja dopuštam savršenu težinu za sebe"*. I model bi se poljuljao iznutra. Ali, mi se ne želimo usredotočiti na problem ishrane jer to i nije naš stvarni problem.

Prejedanje je uvijek značilo potrebu za zaštitom. Kada se osjećate nesigurni ili uplašeni, ušuškate se salom - omotačem sigurnosti. Težina nema veze s hranom. Većina od vas provede život ljuteći se na sebe jer ste debeli. Kakav gubitak energije! Umjesto toga uočite da u vašem životu postoji nešto što vas čini nesigurnima i uplašenima. To bi mogao biti vaš posao, vaš bračni partner, vaša seksualnost ili život općenito. Ako patite od prekomjerne težine, ostavite po strani hranu / težinu i radite na modelu



koji kaže: "Ja trebam zaštitu jer sam nesigurna!"

Začuđujuće je kako vaše stanice odgovaraju na vaš misaoni model. Kada nestane potreba za zaštitom ili kada se počnete osjećati sigurno, salo će se otopiti. U vlastitom sam životu uočila da se udebljam kada se osjećam nesigurno. Kada se moj život odvija prebrzo i s previše obveza, osjećam potrebu za zaštitom, za sigurnošću. Tada kažem sama sebi: "O.K., Louise, vrijeme je da radiš na sigurnosti. Ja želim da ti uistinu znaš da si sigurna i da si O.K., da možeš ispuniti sve te obveze, da možeš biti na svim tim mjestima i sudjelovati u svim tim događanjima. Upravo sada ti si sigurna i ja te volim".

Težina je samo vanjski efekt straha koji je u vama. Kada se pogledate u ogledalo i vidite kako u vas bulji debela osoba, sjetite se da gledate u posljednicu svojeg starog načina mišljenja. Kada počnete mijenjati svoj način mišljenja, posijali ste sjeme onog što će biti istina za vas. Što izaberete misliti danas, stvorit će vašu novu figuru sutra. Jedna od najboljih knjiga o oslobađanju od prekomjerne težine jest knjiga Sondre Ray "*Jedina dijeta koja postoji*". U knjizi se ne govori o suzdržavanju od jela, nego o suzdržavanju od negativnog mišljenja. Ona vam pokazuje kako da to učinite korak po korak.

## **Skupine samopomoći**

Skupine samopomoći novi su društveni oblik. Smatram to pozitivnim pomakom. Njihovi su programi vrlo korisni. Okupljaju se ljudi sa sličnim problemima ne da se žale i jadaju, nego da pronađu način kako da ih riješe i poboljšaju kvalitetu svoga života. Već postoji skupina za gotovo svaki problem. Mnoge su navedene u telefonskom imeniku pod nazivom *Društvene usluge*.

Znam da možete naći skupinu kakva vam treba. Danas i mnoge crkve vode slične sastanke.

Možete čak otići do obližnje prodavaonice zdrave hrane i pogledati njihove obavijesti. Ako ste zbilja odlučili izmijeniti način

života, pronaći ćete put.

Već duže vrijeme posvuda, postoji Program 12 koraka, koji daje izvrsne rezultate. Njihov Sve-odmah program za ljude koji žive s ovisnicima o drogama ili su njihova djeca jedan je od najboljih programa za takve ljude.

## Osjećanja su unutarnji mjeraci

**Kada se odrasta u problematičnoj obitelji, nauči se izbjegavati konflikt kad god je to moguće, ali to rezultira poricanjem osjećaja.** Često ne vjerujemo drugima da nam mogu pomoći da zadovoljavaju naših potreba, pa ih i ne molimo za pomoć. Uvjereni smo da moramo biti dovoljno jaki da sve činimo sami. Jedini je problem što ne uspijevamo biti u kontaktu sa svojim osjećajima. Osjećaji su naša najkorisnija veza s nama samima, s drugima i svijetom oko nas. Oni nam pokazuju što je u našem životu dobro, a što nije. Isključivanje osjećaja vodi samo u složenije probleme i tjelesne bolesti. Što možete osjećati, možete i izliječiti. Ako si ne dopuštate da osjećate što se u vama događa, ne ćete znati gdje treba započeti proces ozdravljenja.

S druge strane, čini se da mnogi od nas prolaze kroz život osjećajući uvijek krivnju, ljubomoru, strah ili tugu. Razvijamo modele navika koji nam uvijek iznova omogućuju ista ona iskustva za koja kažemo da ih ne želimo. Ako osjećate ljutnju, tugu, strah ili ljubomoru, a ne uspostavite vezu s onim što je tome uzrok, nastavit ćete stvarati još više ljutnje, više tuge, više straha ... Kada se prestanemo osjećati kao žrtve, moći ćemo povratiti svoju moć. Moramo biti voljni naučiti lekciju tako da problem može nestati.

Kada vjerujemo procesu života i duhovnoj povezanosti sa Svemirom, možemo rastočiti svoje ljutnje i strahove čim se pojave. *Možemo vjerovati životu i znati da se sve odvija u skladu s Božanskim redom te u savršenom prostorno-vremenskom redosljedju.*

## Poglavlje 7.

### Pomak iz bola

*Mi smo mnogo više nego tijelo i ličnost.  
Unutarnji duh uvijek je lijep;  
on je ljubav i vrijedan ljubavi,  
bez obzira na to kako se naša  
vanjska pojava može mijenjati.*

### **Bol zbog smrti**

Divno je biti pozitivan! Također je divno biti svjestan što osjećamo. Priroda nam je podarila osjećaje da prođemo kroz određena iskustva, i poricanje te činjenice uzrokuje još više boli. Sjetite se, smrt nije promašaj! Svatko umire i to je dio životnog procesa.

Kada umre netko koga volite, obično tugujete najmanje godinu dana. Dajte si, dakle, toliko vremena.

U takvom raspoloženju teško je proživljavati praznike i blagdane - Valentinovo, vlastiti rođendan i imendan, Božić itd. Budite prema sebi blagi i prepustite se tuzi. Tu ne postoje pravila. Ne stvarajte, dakle, vlastita.

Kad netko umre, sasvim je u redu naljutiti se ili dobiti histeričan napadaj. (Ne možete se pretvarati da vas to ne boli. Dopustite da vaši osjećaji izađu. Plačite. Pogledajte se u ogledalo

i vrištite: "To nije fer!" Ili bilo što drugo što toga trenu osjećate. Ponavljam: dopustite da to izađe jer ćete inače prouzročiti probleme u tijelu. Morate se brinuti o sebi onako kako najbolje znate, a znam da to nije iako.

Oni od nas koji su radili s oboljelima od side, uočili su da proces žaljenja postaje trajan. Jednako se događa sa žaljenjem tijekom rata. Toliko je snažnih juriša na naš emocionalni i živčani sustav koje treba podnijeti. Kada mi stvari postanu preteške, često tražim posebne prijatelje i dopuštam si da pred njima upadnem u histeriju. To mi je olakšalo situaciju kada je moja mama umrla. Osjećala sam da je to prirodni svršetak njenog 91-godišnjeg života, pa, iako mi je bilo teško, nisam osjećala ni ljutnju ni bijes zbog njezine smrti. Ratovi i epidemije donose ogromne frustracije i zbog svoje prividne nepravednosti prema svima nama.

Premda znate da boli treba vremena da bi prošla, možete se osjećati u ponoru bez dna. Ako ste i nakon nekoliko godina još uvijek tužni, znači da se valjate u tom ponoru. Trebate oprostiti i drugima i sebi i prestati se držati prošlosti. Sjetite se: nikoga ne gubimo kada umre jer ga nikada nismo ni posjedovali.

Ako vam je teško osloboditi se prošlosti, postoji nekoliko stvari koje možete poduzeti. Prije svega, predlažem vam nekoliko meditacija s osobom koja je otišla. Nije važno što je osoba mislila ili učinila dok je bila živa. Kada napušta planet, diže se zavjesa i ona vrlo jasno vidi život. Nema strahova i vjerovanja koja je imala dok je bila ovdje. Ako ste vrlo tužni, vjerojatno će vam reći da se ne brinete jer je sve u redu. U meditaciji zamolite osobu da vam pomogne proći kroz ovo razdoblje i recite joj da je volite.

Nemojte se osuđivati da niste bili dovoljno dobri ili da niste dovoljno učinili za umrlu osobu dok je bila živa. Time boli dodajete još i krivnju. Neki od vas to koriste kao ispriku za nenapredovanje u vlastitom životu. Neki bi, također, poželjeli napustiti planet, a

nekima će smrt poznate ili voljene osobe iznijeti na svjetlo vlastiti strah od smrti.

Iskoristite ovo vrijeme za rad na sebi i oslobodite se i nekih "svojih stvari". Mnogo tuge izlazi na površinu nakon smrti voljene osobe. Dopustite sebi da osjećate tu tugu. Trebate stići do točke u kojoj ćete se osjetiti dovoljno sigurni da biste dopustili starim bolima da izrone. Ako si dopustite dva ili tri dana plakanja, nestat će mnogo tuge i krivnje. Možda ćete uočiti da vam je potrebna pomoć terapeuta ili neka skupina samopomoći kako biste se osjetili dovoljno sigurni da možete pokazati svoje osjećaje. Drugi je prijedlog da izgovarate afirmacije poput: *"Ja te volim i oslobađam te! Ti si slobodna i ja sam slobodna!"*

Jedna žena koja je sudjelovala u mojoj radionici nikako se nije uspijevala osloboditi krivnje koju je osjećala prema teško bolesnoj tetki. Užasavala ju je pomisao da bi tetka mogla umrijeti, a da joj ona ne kaže što osjeća spram prošlosti. Mije željela razgovarati s njom jer se iznutra osjećala kao da je netko davi. Predložila sam joj rad s terapeutom jer takav individualni rad može biti vrlo koristan. Kada se zaglavimo na bilo kojem području, potražiti pomoć čin je ljubavi prema samome sebi.

Postoji nekoliko vrsti terapeuta iskusnih za takve situacije. Ne treba im dugo odlaziti - dovoljno je da vam pomognu proći kroz teško razdoblje. Postoje i skupine za podršku prilikom tugovanja. Možda bi vam bilo korisno priključiti se jednoj od njih, jer će vam pomoći u tom procesu.

## **Razumijevanje boli**

Mnogi od nas iz dana u dan žive s boli. Ona može zauzimati malen i beznačajan dio našeg života, ali i velik, pa čak i nepod-

nošljivo velik. No, što je to bol? Mislim da ćemo se složiti da je to nešto čega bismo se rado oslobodili, Pogledajmo što od nje možemo naučiti. Odakle dolazi? Što nam pokušava reći?

Rječnik definira bol kao "neugodan ili mučan osjet koji proizlazi iz tjelesne ozljede ili poremećaja", kao i "mentalnu ili emocionalnu patnju ili muku". Budući da je bol posljedica i duševne i tjelesne neugode, jasno je da su na nju osjetljivi i duh i tijelo.

Nedavno sam bila u prilici vidjeti divan primjer za ilustraciju rečenog. Promatrala sam dvije djevojčice kako se igraju u parku. Prva je podigla ruku želeći u šali udariti drugu po nadlaktici. Prije nego što ju je dotaknula, druga je viknula: "Joj!" Prva ju je pogledala i upitala: "Zašto vičes, pa nisam te još ni taknula", a druga je brzo odvrtila: "Ali ja sam *znala* da će me zaboljeti." U ovom je primjeru duševna bol pretpostavljala očekivanu tjelesnu bol.

Bol nam dolazi u mnogim oblicima. Ogrebotina. Udarac. Modrica. Neugoda. Nesanica. Prijetnja. Težina u želucu. Obamrlost u ruci ili u nozi. Ponekad boli jako, ponekad samo malo, ali uvijek znamo da je tu. U većini slučajeva nastoji nam nešto priopćiti. Ponekad je poruka jasna.

Kiselina u želucu tijekom radnog tjedna, ali ne i tijekom vikenda, može ukazivati na potrebu promjene posla. Mnogi od nas znaju značenje boli koja dolazi poslije pijane noći.

Ma kakva poruka bila, treba imati na umu da je ljudsko tijelo čudesno ustrojen mehanizam. Poručuje nam gdje su problemi, ali samo ako smo voljni čuti. Nažalost, mnogi od nas za takvo slušanje ne nalaze dovoljno vremena.

Bol je zapravo posljednje sredstvo kojim nam tijelo pokušava priopćiti da s našim životom nešto nije u redu. U nečemu smo uistinu na pogrešnom kolosijeku. Ma što mu učinili, tijelo uvijek teži optimalnom zdravlju. No, ako ga isuviše zlorabimo,

pridonosimo stanju neugode ili bolesti.

Što činimo kad osjetimo bol? Obično odemo do ljekarne ili do ormarića s lijekovima i uzmemo tabletu. Time zapravo kažemo tijelu: "Šuti, ne želim te slušati." Tijelo će se malo primiriti, a onda će se šapat nastaviti, ovaj put nešto glasniji. Možda ćemo otići liječniku po nekakvu injekciju ili kakav recept, ili nešto slično. Dođe i trenutak kad na bol moramo obratiti punu pozornost jer se već razvila neka bolest. Čak i u toj fazi neki ljudi i dalje izigravaju žrtve i ne žele čuti. Meki kao da se probude, te su voljni poduzeti korake koji će im izmijeniti Život. To je u redu. Svatko uči na drukčiji način.

Odgovor može biti jednostavan, na primjer: dobro se naspavati, ili ne izlaziti svaku večer, ili se ne preopterećivati poslom. Dopustite sebi da čujete svoje tijelo jer ono *uistinu* želi ozdraviti. Tijelo vam želi biti zdravo, dakle surađujete s njim.

Kada ja osjetim bol ili neugodu, najprije se smirim. Vjerujem da će mi Viša Moć dati da spoznam što treba mijenjati u mom životu da se ne bih razboljela. U tim tihim trenucima vizualiziram najljepše prirodno okruženje sa svojim omiljenim cvijećem koje se rascvjetava svuda oko mene.

Osjećam miris cvijeća i blagi, topli povjetarac, koji me miluje po licu. Koncentriram se na opuštanje svakog mišića svoga tijela.

Kada osjetim da sam se potpuno opustila, jednostavno upitam svoju Unutarnju Mudrost: *"Kako ja doprinosim ovom problemu? Što to trebam znati? Što treba mijenjati u mom životu?"* Zatim dopuštam da odgovori poteku. Možda mi i ne dođu odmah, ali znam da će doći uskoro. Znam da su sve potrebne promjene prava stvar za mene i da ću biti potpuno sigurna bez obzira na to kakav mi se put otvara.

Ponekad se pitate kako izvršiti takve promjene. "Kako ću živjeti? Što s djecom? Kako ću plaćati račune?" I opet, vjerujte

svojoj Višoj Moći da će vam pokazati put k bogatom životu oslobođenom boli.

Predlažem vam da promjene izvedete korak po korak. Lao Tse je rekao: "*Put od tisuću milja počinje jednim korakom*". Jedan mali korak pridodan drugome može značajno doprinijeti ukupnom napretku. Jednom, kad se počnete mijenjati, sjetite se da bol ne nestaje obvezno preko noći, iako može. Bilo je potrebno vrijeme da bol izađe na površinu, pa je možda isto tako potrebno vrijeme da uočite da je više ne trebate. Budite blagi prema sebi. Me uspoređujte svoj napredak s napretkom drugih! Vi ste jedinstveni i imate vlastiti način vođenja svog života. Vjerujte svojem Višem Ja, koje će vam pomoći da se oslobodite fizičke i emocionalne boli.

## **Opraštanje je ključ slobode**

Često pitam klijente: "Biste li više voljeli biti u pravu ili biti sretni?" Svi mi imamo svoje mišljenje o tome tko je u pravu, a tko nije s obzirom na našu percepciju, i svi možemo pronaći način kako da to mišljenje opravdamo. Želimo kazniti druge za ono što su nam učinili, a sami smo, međutim, ti koji uvijek iznova ponavljamo istu priču u svom umu. Glupo je kažnjavati se u sadašnjosti jer nas je netko povrijedio u prošlosti.

Da bismo se oslobodili prošlosti, moramo željeti oprostiti čak i ako ne znamo *kako*. Opraštanje znači odustajanje od naših povrijeđenih osjećaja i zaboravljanje cijele stvari. Stanje neopraštanja uistinu uništava nešto unutar nas.

Ma koji duhovni put slijedili, uočit ćete da je opraštanje vrlo značajno u bilo kojem vremenu, a posebno kad se radi o bolesti. Kad smo bolesni, uistinu moramo dobro pogledati da vidimo



kome to trebamo oprostiti. Obično je osoba za koju mislimo da joj nikad ne ćemo oprostiti upravo ta kojoj trebamo najviše oprostiti. Što drugome ne opraštamo, njega nimalo ne povređuje, ali stvara kaos u nama. To nije stvar drugih, nego naša.

Osjećaj ogorčenja i povrijeđenosti povezan je s opraštanjem sebi, a ne nekome drugome. Izgovarajte afirmacije da ste potpuno spremni oprostiti svakome. "*Želim se osloboditi prošlosti. Želim oprostiti svima koji su me do sada povrijediti i opraštam sebi što sam vrijeđala druge!*" Ako mislite o nekome tko vas je bilo kada u životu povrijedio na bilo koji način, blagoslovite tu osobu s ljubavlju i nemojte više na to misliti.

Danas ne bih bila ovdje da nisam oprostila ljudima koji su me povrijedili. Ne bi se dogodilo da danas ne kažnjavam sebe za ono što su mi oni učinili u prošlosti. Ne kažem da je bilo lako, već da sada mogu pogledati unatrag i reći: "Oh, to je nešto što se dogodilo." Ja tamo više ne živim. Oprostiti nije isto što i progledati im uvredu kroz prste.

Ako osjećate da su vam drugi nešto oduzeli, znajte da vam nitko ne može oduzeti nešto što vama pripada. Ako oduzeto pripada vama, vratit će vam se u pravo vrijeme, a ako se ne vrati, tako je trebalo biti. To treba prihvatiti i nastaviti život.

Da biste postali slobodni, potrebno je izaći iz stanja "pravičnog" ogorčenja i ustati s *noćne posude samosažaljenja*. Volim izraz *noćna posuda samosažaljenja*, koji su smislili Anonimni Alkoholičari, jer tako dobro opisuje stanje. Kad sjedite na *noćnoj posudi*, bespomoćni ste i uopće nemate snage. Da biste je dobili, morate stajati na obje noge i preuzeti odgovornost.

Odvojite trenutak, opustite se, zatvorite oči i zamislite pred sobom prekrasan bistar potok. Uzmite staro bolno iskustvo, povredu, neopraštanje i bacite cijeli događaj u vodu. Pogledajte:

udaljava se i plovi niz potok. Promatrajte ga sve dok ne nestane iz vašeg vidokruga. Činite to što češće možete.

Ovo je vrijeme za suosjećanje i iscjeljivanje. Uđite u sebe i uspostavite kontakt s dijelom sebe koji zna kako iscijeliti. Vi ste nevjerovatno sposobni! Budite voljni dostići nove razine da biste pronašli sposobnosti kojih niste bili ni svjesni, sposobnosti koje ne liječe samo bolest, već vas iscjeljuju na svim mogućim razinama. Učinite sebe cjelovitim u najdubljem smislu te riječi. Prihvatite svaki dio sebe, svako svoje iskustvo, i znajte da je sve to dio mozaika vašeg života u ovom vremenu.

Ja volim *Emmanuelovu Knjigu*. U jednom njezinom odlomku izvrсна je poruka.

Pitanje Emmanuelu glasi:

*"Kako proći kroz bolna iskušenja a ne ostati ozlojeđen?"*

Emmanuel odgovara:

*"Shvatite ih kao lekciju, a ne kao kaznu. Vjeruj životu, prijatelju moj. Ma koliko ti se čini da te život daleko odveo, znaj daje taj put bio potreban. Došao si da prijeđeš široko prostranstvo iskustava kako bi spoznao gdje leži istina i gdje su tvoja zastranjenja na tom području. Tada ćeš se moći vratiti kući, svom duševnom ja, svježiji i mudriji."*

Kad bismo samo mogli shvatiti da su svi naši takozvani problemi zapravo prilike za rast i promjenu, i da ih većina potječe od vibracija koje sami emitiramo! Sve što uistinu trebamo jest: mijenjati način mišljenja te pokazati spremnost da prestanemo biti ogorčeni i da oprostimo.

## TREĆI DIO

### VOLJETI SEBE

*Možete li se sjetiti kada ste  
posljednji put bili zaljubljeni?  
Srce vam je treperilo ahhhh.  
Bio je to tako divan osjećaj.  
Jednako je i s voljenjem sebe,  
osim što vi nikad ne ćete otići.  
Kada jednom zavolite sebe,  
ljubav je s vama do kraja vašeg života.  
Ostvarite tu vezu!*

## Poglavlje 8.

### Kako voljeti sebe

*Kada oprostite i prestanete uz nešto prijanjati, ne samo da vam je s ramena pao ogroman teret, već su vam se otvorila i vrata ljubavi prema samome sebi.*

Za mnoge od vas koji ste radili na ljubavi prema sebi i za one koji tek počinju, istražila sam neke načine koji vam pritom mogu pomoći. Nazivam ih *Deset koraka*. Tijekom godina te sam svoje liste poslala tisućama ljudi.

Voljeti sebe čudesna je pustolovina. To je kao učenje letenja. Zamislite kako bi bilo da svi možemo letjeti kad god zaželimo! Uzbudljivo, zar ne? Hajdemo sada početi voljeti sebe!

Čini se da mnogi od nas pate od manjka samopoštovanja na nekoj razini. Teško nam je voljeti same sebe, jer svi u sebi nosimo takozvane greške koje nam onemogućuju da volimo sebe upravo onakve kakvi jesmo. Mi obično volimo sebe uvjetno, pa kad volimo svog partnera, i njega volimo samo uvjetno. Svi smo čuli da ne možemo voljeti nikoga ako ne volimo sami sebe. Sada, kad smo uočili prepreke koje smo si na tom terenu postavili, koji je idući korak?

#### Deset načina kako voljeti sebe

1. Vjerojatno je najznačajniji ključ: **prestanite kritizirati**

**sebe.** Govorila sam o kritiziranju u 5. poglavlju. Ako si kažemo da smo O.K. bez obzira na to što se događa, možemo lako učiniti promjene u životu. Samo kad sebe smatramo *lošima*, imamo velikih teškoća. **Svi se mi mijenjamo!** Svatko. Svaki dan novi je dan i mi postupamo nešto drukčije nego je to bilo jučer. Naša sposobnost da se prilagodimo životu i njegovom tijeku naša je moć.

Koji potječu iz problematičnih obitelji, često su superodgovorni i navikli na nemilosrdno osuđivanje samih sebe. Odrasli su usred napetosti i tjeskobe. Poruka koju su dobili kao djeca glasila je: "Mora da sa mnom nešto nije u redu." Razmislite na tren o riječima kojima sami sebe grdite. Ljudi mi kažu da su neke od njih: glup, loš dječak, loša djevojčica, beskoristan, nepažljiv, blesav, ružan, bezvrijedan, aljkav, prljav itd. Jesu li to riječi kojima i vi opisujete sebe?

U nama postoji ogromna potreba za izgrađivanjem samopoštovanja i vrijednosti, jer, kada se osjećamo *nedovoljno dobri* pronalazimo načine da budemo jadni. Stvaramo bolesti ili bol u tijelu, odgađamo stvari koje bi nam koristile, loše postupamo sa svojim tijelom: loša ishrana, alkohol ili droge. Svi smo mi na neki način nesigurni, jer smo ljudi. Hajdemo naučiti ne pretvarati se da smo savršeni! Potreba da budemo savršeni samo nam je ogroman teret i sprečava nas da uočimo područja života koja treba iscijeliti. Umjesto da budemo savršeni, možemo otkriti svoju kreativnu različitost, svoju posebnost i cijeni se zbog kvaliteta kojima se razlikujemo od drugih. Svatko od nas ima jedinstvenu ulogu na Zemlji, a kad smo prema sebi kritični, ona nam postaje nejasna.

**2. Također moramo prestati plašiti sami sebe.** Mnogi se od nas teroriziraju mislima straha i užasa i čine situaciju gorom nego što stvarno jest. Od neznatnog problema činimo golemo čudovište. Uvijek od života očekivati najgore, užasan je način življenja.

Koliko vas je koji navečer, u postelji prije sna, stvarate od problema najgori mogući scenarij? To je kao kad dijete zamišlja čudovište ispod kreveta, pa se uplaši. Mije čudo što ne možete

spavati. Kao dijete trebali ste roditelje da vas ušuškaju i utješe. Sada, kao odrasla osoba, svjesni ste da imate sposobnost ušuška ti i utješiti sami sebe.

Ljudi koji su bolesni često to čine. Često vizualiziraju najgore ili odmah planiraju vlastiti pogreb. Predaju svoju moć medijima i vide sebe kao statistički podatak.

Jednako se možete ponašati i u vezama. Ako on/ona ne nazove, odmah zaključujete da niste vrijedni ljubavi i odlučujete da nikada više ne ćete ući u drugu vezu. Osjećate se napušteni i odbačeni,

Jednako činite i s poslom. Netko vas na poslu opomene, a vi odmah mislite kako ćete biti otpušteni. Vi stvarate te paralizirajuće misli u svojoj glavi. Sjetite se: te zastrašujuće misli negativne su afirmacije.

Ako uočite da ste se navikli u mislima ponavljati neku negativnu misao ili situaciju, pronađite sliku kojom biste je rado zamijenili. To može biti lijep pogled ili zalazak sunca, cvijeće, sport ili bilo što što volite. Upotrijebite tu sliku kao *prekidač* svaki put kad ste uplašili sami sebe. Recite si: "Ne, o tome više neću misliti. Ja ću misliti o zalasku sunca, o ruži, o Parizu, jahti ili vodopadu." Budete li tako postupali, s vremenom ćete se osloboditi navike. Naravno, potrebna je praksa.

**3.** Drugi je način da prema sebi **budete blagi, ljubazni i strpljivi**. Oren Arnold duhovito piše: "*Dragi Bože, molim te za strpljenje. I to želim odmah, sada!*" Strpljenje je vrlo moćno oruđe. Mnogi od nas pate zbog očekivanja istovremenog nagrađivanja. Mi to moramo imati sad! Nemamo strpljenja čekati.

Postajemo razdražljivi ako čekamo u redu ili smo zaglavljani u prometu. Želimo sve odgovore i sve ostalo odmah, sada! **Često, prečesto vlastitom nestrpljivošću činimo jadnima i druge ljude. Nestrpljenje je otpor učenju.** Želimo odgovore bez učenja lekcije ili prije nego što smo učinili potrebne korake.

Zamislite da je vaš um vrt. U početku je to bila šikara. Morat

ćete odstraniti mnogo trnja samomržnje i kamenja očaja, ljutnje i briga. Staro drvo, zvano strah, treba srušiti. Jednom kad ste to odstranili, dobili ste plodan komad zemlje. Posijte sjeme radosti i posadite mladicu uspjeha i grm napretka. Sunce obasjava vaš vrt, a vi ga zalijevate, brinete se za nj i volite ga.

Isprva kao da se ništa ne događa. Ali vi ne posustajte, nego i dalje obrađujte vrt. Budete li strpljivi, vrt će napredovati i procvjetati. Jednako je i s vašim umom; vi odabirete misli koje treba njegovati i podržavati, pa će, budete li strpljivi, one narasti i doprinijeti stvaranju vrta željenih iskustava.

## *SVI MI GRIJEŠIMO*

U redu je činiti greške dok učite. Kao što sam već rekla, toliko vas je koji na sebi nosite kletvu savršenstva. Ne dajte si priliku da naučite nešto novo jer, ne učinite li to savršeno u prve tri minute, smatrate se nedovoljno dobrima.

Za sve što želite naučiti, potrebno je vrijeme. Kada prvi put nešto radite, obično to ne ispadne sasvim dobro. Da bih vam pokazala što mislim, molim vas da trenutak prestanete čitati i isprepletite prste. Nema dobrog ili lošeg načina da se to učini. Isprepletite prste i uočite koji je palac gore. Sada to ponovite tako da je suprotni palac gore. Osjećate li se neobično, smiješno ili možda krivo? Isprepletite prste na prvi način, pa na drugi. Kako se osjećate? Ne tako neobično! Ne tako čudno. Ne tako loše. Navikli ste se. Možda Čak naučite raditi to na oba načina.

Tako je kada nešto činimo na nov način. Možemo se osjećati drukčije, pa odmah o tom sudimo. Pa, ipak, uz malo vježbe, to može postati normalno i prirodno. Nećemo potpuno zavoljeti sebe u jednom danu, ali se svakog dana možemo voljeti malo više. Svakog si dana dajmo malo više ljubavi i za dva-tri mjeseca znatno ćemo napredovati u ljubavi prema sebi.

Greške su, dakle, naše stepenice. Vrijedne su jer su naši učitelji. Ne kažnjavajte se zbog greške. Ako želite naučiti i

napredovati, pogreška služi kao stepenica naviše prema punoći vašeg života.

Meki od nas već dugo rade na sebi i čude se što se i dalje susreću s problemima. Potrebno je učvrstiti to što znamo i ne odustati u stilu: *"Koja je korist od toga?"* Dok učimo nove načine, potrebno je da prema sebi budemo nježni i blagi. Sjetite se vrta! Kada se pojavi korov negativnosti, iščupajte ga što prije!

**4. Moramo naučiti biti nježni prema svojim mislima.** Hajde da se ne mrzimo! Zato što mislimo negativno, možemo razmišljati o mislima kao da nas grade, a ne da nas mrve. Ne trebamo se okrivljavati zbog negativnih iskustava. Iz njih možemo učiti. Biti nježan prema sebi, znači prestati svako sramoćenje, okrivljavanje, kažnjavanje, svaku boi.

Relaksacija nam, također, može pomoći. Ona je neophodna za uspostavljanje kontakta s Unutarnjom Moći, jer **ako ste napeti i uplašeni, sputavate tijekom energije**. Potrebno je svega nekoliko minuta dnevno da dopustite opuštanje duhu i tijelu. U svakom trenutku možete nekoliko puta duboko udahnuti, zatvoriti oči i osloboditi se napetosti koju osjećate. Dok izdišete, usredotočite se na dah i tiho si recite:

*"Ja te volim. Sve je dobro"*. O pazit ćete kako ste smireniji. Na taj način gradite poruke koje kažu da kroz život ne morate prolaziti napeti i uplašeni.

## MEDITIRAJTE SVAKODNEVNO

Preporučujem vam smirivanje uma i slušanje vaše vlastite unutarnje mudrosti. Meditaciju je naše društvo učinilo tajnovitom i teško ostvarivom, a to je jedan od najstarijih i najjednostavnijih procesa koji postoji. Sve što nam je potrebno jest da budemo opušteni i tiho ponavljamo riječi kao što je *ljubav*, *mir* ili bilo što drugo što nam je značajno. *OM* (mantra) drevni je zvuk koji ja koristim u svojim radionicama i čini se da dobro funkcionira. Možemo čak ponavljati: *"Ja volim sebe."* Ili: *"Ja si opraštam."*



Ili: " *Oprošteno mi je.*" Nakon toga neko vrijeme slušajte.

Meki ljudi misle da u meditaciji moraju zaustaviti tijek misli. Mi zapravo ne možemo zaustaviti misli, ali ih možemo usporiti i dopustiti im slobodan tijek. Neki sjede s olovkom i blokom pa zapisuju negativne misli jer im se čini da se one tako lakše rasplinjuju. Svoju ogromnu moć počinjemo mudro koristiti ako možemo postići stanje u kojem ćemo ovako promatrati svoje misli ne pridajući im važnosti: "Oh, evo straha, pa i nešto ljutnje, a evo i ljubavi, nesreće, napuštenosti, radosti."

Meditaciju možete započeti bilo gdje i dopustiti si da vam postane navikom. Razmišljajte o meditaciji kao o usredotočenosti na svoju Višu Moć. Povezujte se sa sobom i svojom unutarnjom mudrošću. Možete odabrati bilo koji oblik meditacije. Neki ljudi meditiraju dok trče ili šeću. Ja volim kleknuti u vrt i kopati u blatu. Za mene je to savršena meditacija\*.

### *VIZUALIZIRAJTE POZITIVAN REZULTAT*

Vizualizacija je također važna i za nju postoje mnogobrojne tehnike. U svojoj knjizi *Ponovo ozdravili* dr. Carl Simonton predlaže velik broj tehnika vizualizacije za ljude oboljele od raka. Tirn tehnikama često se postižu izvrsni rezultati.

Vizualizacijom stvarate jasnu, pozitivnu sliku koja pojačava vašu afirmaciju. U vizualizaciji je važno da slika bude u skladu s vama kao osobom. U protivnom ne će djelovati. Žena koja je bolovala od raka, na primjer, zamišljala je dobre stanice kao ubojice koji u njezinu tijelu napadaju stanice raka i ubijaju ih. Na kraju vizualizacije sumnjala je u pravilnost svoga postupka i nije osjećala da on djeluje. Upitala sam je: "Jeste li vi ubojica?" Osobno se ne osjećam dobro kad u tijelu stvorim rat. Predložila sam joj da izmijeni vizualizaciju u neku manje agresivnu. Mislim da je bolje zamišljati kako sunce otapa stanice raka ili ih dobra

vila mijenja dodirrom čarobnog štapića. Kada sam ja imala rak, vizualizirala sam kako hladna i bistra voda iz mog tijela ispire bolesne stanice. Treba pronaći vizualizacije koje nas ne vrijeđaju na podsvjesnoj razini.

Ako bolesnog člana obitelji ili prijatelja stalno gledate kao bolesnika, postupate nepravedno. Vizualizirajte ih zdrave! Pošaljite im vibracije dobra! Ne zaboravite, međutim, da ozdravljenje ovisi o njima. Postoji veliki broj dobrih audio vrpca o tome kako vizualizirati i meditirati, pa im to možete pokloniti. Ako ne prihvaćaju, pošaljite im ljubav.

Vizualizirati može svatko. Opisivanje doma, seksualne fantazije, zamišljanje što biste učinili osobi koja vas je povrijedila, sve su to vizualizacije. Začuđujuće je što sve um *može* postići.

**5. Idući je korak **pohvaliti sebe**.** Kritika može slomiti unutarnji duh, a pohvala ga sagraditi. Priznajte svoju Moć, svoje Božansko Ja! Svi smo izraz Beskonačne Inteligencije. Kada se grdite, omalovažavate Moć koja vas je stvorila. Počnite s malim stvarima. Recite sami sebi da ste divni. Ako to učinite samo jedanput i nikad više, ne će djelovati. Nastavite, pa makar i samo po jednu minutu. Vjerujte mi, postaje lakše. Kad idući put budete činili nešto novo ili drukčije, ili nešto što tek učite i u čemu niste baš vješti, recite si da to radite zbog sebe.

Kada sam prvi put javno govorila u Crkvi religiozne znanosti, bila sam vrlo uzbuđena. Jasno se toga sjećam. Bio je to podnevni sastanak petkom. Ljudi su napisali pitanja i stavili ih u košaricu za mene, govornika na pozornicu. Donijela sam košaricu i odgovarala na pitanja, uz mali tretman nakon svakog odgovora. Kada je sve bilo gotovo, sišla sam s pozornice i kazala sama sebi: "Louise, bila si fantastična s obzirom na to da ti je to prvi put. Kada to budeš radila šesti put, bit ćeš profesionalac". Nisam grdila sebe i rekla: "Oh, zaboravila si reći ovo ili ono". Nisam željela da za drugi put priprelim nešto što će me uplašiti. Da sam se prvi put omalovažila, učinila bih to i drugi put, te bih na kraju odustala. Nakon nekoliko sati razmislila sam što bih mogla izmijeniti da poboljšam vođenje sastanka. Nikad se nisam smatrala lošom. Nisam zaboravila pohvaliti samu sebe i čestitati

si. Na šestom sam sastanku bila profesionalac. Mislim da ovu metodu možemo primijeniti na svako područje života. Nastavila sam govoriti na sastancima neko vrijeme. Bio je to dobar trening jer me naučio misliti stojeći.

Dopustite si da prihvatite dobro bez obzira smatrate li da to zaslužujete ili ne. Već sam objašnjavala kako naše uvjerenje da nešto ne zaslužujemo znači da u životu nismo spremni prihvatiti dobro. To nam onemogućava da imamo što želimo.

Kako uopće možemo reći nešto dobro i lijepo o sebi ako mislimo da ne zavređujemo dobro?!

Razmislite o zakonu zasluga u vašem domu. Osjećate li se dovoljno dobri, dovoljno pametni, dovoljno visoki, dovoljno lijepi ili bilo što drugo? Imate li nešto za što živite? Vi znate da ste ovdje zbog nekog razloga, a taj nije da biste svakih nekoliko godina kupili novi automobil. Što ste voljni učiniti da biste se osjetili ispunjenima? Jeste li voljni izgovarati afirmacije, vizualizirati, podvrgnuti se terapiji? Jeste li spremni oprostiti? Želite li meditirati? Koliko ste mentalnog napora voljni uložiti da promijenite svoj život i stvorite život kakav želite?

**6. Voljeti sebe znači podržavati se.** Potražite prijatelje i dopustite im da vam pomognu. Zapravo ste snažni ako tražite pomoć kada vam je ona potrebna. Toliko među vama naučili su biti samodovoljni i samopouzdana. Ne možete zamoliti za pomoć jer vam to ne dopušta vaš ego. Umjesto da sve činite sami i ljutite se na sebe jer to ne možete, idući put zamolite za pomoć.

U svakom gradu postoje grupe podrške. Postoji Program 12 koraka za rješavanje gotovo svakog problema, a u nekim krajevima postoje iscjeliteljski centri ili organizacije, povezane s crkvom.

Ako ne možete naći što želite, osnujte vlastitu skupinu. Nije tako strašno kao što mislite. Nađite dva-tri prijatelja koje muči jednak problem, sjednite i skicirajte nekoliko ideja vodilja. Učinite li to s ljubavlju, vaša će se mala skupina povećati. Ljudi će biti privučeni kao magnetom. Ne brinite se ako vam prostor za sastajanje postane premalen. Svemir se uvijek pobrine. Ako ne

znate što biste učinili, pišite mi, a ja ću vas uputiti kako ćete voditi skupinu. Uistinu možete pomoći jedni drugima.

Godine 1985. u Los Angelesu sam počela *Hay ride* (Hay terapiju) sa šestoro ljudi oboljelih od side. Rekla sam da ne ćemo sjediti i igrati igru "zar nije strašno" jer svi znamo da jest strašno. Učinili smo sve. Što smo znali da podržimo jedni druge. Još se uvijek sastajemo i gotovo 200 ljudi dolazi na sastanak srijedom navečer.

Skupina ljudi oboljelih od side uistinu je izuzetna i svatko je dobrodošao. Iz cijelog svijeta dolaze ljudi da bi vidjeli kako skupina funkcionira, osjećajući se prihvaćeni i podržani. To nisam samo ja, to je skupina. Svatko doprinosi učinkovitosti skupine. Meditiramo i vježbamo vizualizacije. Obavještavamo i o najnovijim medicinskim i alternativnim metodama liječenja.

U jednom dijelu sobe stoje energetski stolovi na koje ljudi mogu leći, a drugi im daju energiju ozdravljenja polažući na njih ruke ili moleći se. Imamo praktičare Znanosti uma s kojima mogu razgovarati. Želimo da se ljudi osjećaju bolje nego kada su došli, a poneki dobiju pozitivan impuls koji ih danima podržava.

Skupine-podrške novi su društveni oblik druženja i vrlo su učinkovito oruđe u sadašnje zamršeno doba. Mnoge crkve "novih misli", kao što su Jedinstvo i Religiozna znanost, održavaju tjedne sastanke, Mnoge skupine navedene su u sredstvima informiranja. Također je važno usmeno prenošenje informacija. Ono pali iskrnu i pokreće vas. Predlažem neka se ljudi koji imaju slične ideje redovito sastaju. Kada ljudi rade na zajedničkom cilju, donose svoje patnje, boli, ljutnje ili bilo što drugo, a sastaju se ne da bi se sažaljevali, već da pronađu rješenje i uzdignu se nad problem, tada se razvijaju i napreduju. Ako ste predani cilju, disciplinirani, savjesni ili vrlo duhovni, možete i sami mnogo učiniti za sebe. Kada istu stvar radite u skupini, možete napredovati kvantnim skokom jer učite jedni od drugih. Svaki je pojedinac u skupini učitelj. Ako imate problem, predlažem vam da se priključite odgovarajućoj skupini.

**7. Volite svoje negativnosti!** Sve su one dio vas, kao što

smo svi mi dio Božje kreacije. Inteligencija koja nas je stvorila ne mrzi nas zato što smo pogriješili ili se naljutili na vlastitu djecu. Ta Inteligencija zna da radimo najbolje što možemo, te uvijek voli sve što je stvorila, kao što i mi možemo voljeti sve što sami napravimo. I vi i ja odabirali smo negativno i ako se zbog toga nastavimo kažnjavati, to postaje navika, koje će nam se biti teško osloboditi i pomaknuti se k pozitivnim izborima.

Ako neprestano ponavljate: "Ja mrzim svoj posao! Ja mrzim svoj dom! Ja mrzim svoju bolest! Ja mrzim svoju vezu! Ja mrzim ovo! Ja mrzim ono!", vrlo malo novoga dobra može ući u vaš život.

U ma kakvoj se negativnoj situaciji nalazite, za to postoji razlog, jer inače ne biste u njoj bili. U svojoj knjizi *Volite svoju bolest* dr. John Harrison kaže da se pacijent ne bi smio nikad proklinjati zbog operacija ili bolesti. Zapravo bi trebali zahvaliti sebi na tome što su pronašli siguran način zadovoljavanja svojih potreba. Moramo shvatiti da doprinosimo stvaranju svakog svog problema s namjerom da nešto riješimo. Kada to jednom spoznamo, možemo iznaći pozitivne načine zadovoljavanja svojih potreba.

Ponekad ljudi oboljeli od raka ili neke druge kobne bolesti ne mogu reći "ne" autoritativnim osobama oko sebe, pa će na nesvjesnoj razini stvoriti bolest koja treba to "ne" reći umjesto njih. Poznavala sam ženu koja je, uočivši da je stvarala bolesti samo zato što nije mogla odbiti očeve zahtjeve, odlučila konačno početi živjeti zbog sebe same. Počela je ocu govoriti "ne", lako je na početku bilo teško, ustrajala je. Bila je ushićena kada se počela oporavljati.

Ma kakvi bili naši negativni modeli, možemo naučiti da svoje potrebe zadovoljimo na pozitivan način. Stoga je vrlo važno upitati se: "Kakav je rezultat ovog iskustva? Što ja to ovdje dobivam pozitivno?" Pa, i ne volimo baš odgovoriti na to pitanje, zar ne?! Ali ako uistinu pogledamo u sebe i prema sebi budemo iskreni, naći ćemo odgovor. Možda će vaš odgovor glasiti: "To je jedini način kako da obratim na sebe pozornost svoga bračnog druga." Kada ste to spoznali, možete potražiti pozitivniji način da

to postignete.

Humor je također moćno oruđe - pomaže u opuštanju i olakšava stresna iskustva. Na *Hay rideu* imamo vrijeme za šalu. Ponekad imamo gošću koju zovemo Dama Smijeha. Njezin je smijeh tako zarazan da nas sve uvuče u krug smijanja. Ne možemo uvijek uzimati sebe ozbiljno, a osim toga smijeh liječi. Predlažem vam da s vremena na vrijeme pogledate stare dobre komedije, kao *Što su Stanlio i Olio*, pogotovo kad se loše osjećate ili ste ne raspoloženi. Dok sam se bavila individualnim savjetovanjem, poduzimala sam sve da navedem klijenta da se smije svojim problemima. Kada uspijemo pogledati na svoj život kao da je kazališna predstava s elementima "limunade", drame ili komedije, bolje ga sagledavamo i lakše nalazimo put ozdravljenja. Humor nam omogućava da se odvojimo od iskustva i sagledamo ga u široj perspektivi.

**8. Brinite se o svom tijelu!** Zamislite svoje tijelo kao predivnu kuću u kojoj živite neko vrijeme. Voljet ćete svoju kuću i brinuti se o njoj, zar ne? Pazite, dakle, što unosite u svoje tijelo. Droga i alkohol tako su popularni jer su poznati načini bijega. Ako ste ovisnik o drogi, ne znači da ste loša osoba, već da niste pronašli pozitivniji način zadovoljavanja svojih potreba.

Droga nas poziva: "Hajde, igraj se sa mnom, dobro ćemo se zabaviti!" To je točno. Možete se osjećati čudesno. Ali droga toliko mijenja vašu stvarnost, što u početku nije vidljivo, a na kraju plaćate užasnu cijenu. Uzimanje droge u velikoj mjeri narušava zdravlje i većinu vremena osjećate se užasno. Narušavanje imuniteta drogom obično završava brojnim psihičkim i fizičkim bolestima, stvara ovisnost i počinjete se pitati zašto ste je uopće počeli uzimati. Vrlo često počinje bezazleno u društvu, ali ako nastavite, to je druga priča.

Dosad nisam srela osobu koja uistinu voli sebe, a ovisnik je o drogi. Koristimo drogu i alkohol da pobjegnemo od osjećanja iz djetinjstva kako nismo dovoljno dobri, a potom se osjećamo još gore. Tada obično dodajemo i teret krivnje. Moramo znati da nije opasno osjećati ono što osjećamo kao ni priznati da to osjećamo. Osjećaji prolaze, nisu trajni.

Prejedanje je još jedan način nevoljenja sebe. Ne možemo živjeti bez hrane jer je to gorivo za naše tijelo i stvaranje novih stanica, lako smo upoznati s načinom pravilne ishrane, često koristimo hranu da se kaznimo i udebljamo.

Postali smo ovisni o "brzopotezno pripremljenoj" hrani. Već smo desetljećima na onom što ja nazivam *Velikom američkom dijetom*, te punimo organizam prerađenom hranom svake vrsti. Dopustili smo da na nas utječe primamljivo oglašavanje proizvođača gotovih jela. Ma sveučilištima liječnici čak i ne uče o prehrani, osim ako ih to osobno zanima. Velik dio onog što nazivamo konvencionalnom medicinom, danas podrazumijeva lijekove i kirurške zahvate, te ako uistinu želimo naučiti nešto o prehrani, moramo to učiniti sami. Biti svjesni što jedemo i što pritom osjećamo, čin je ljubavi prema sebi.

Ako ste ručali i nakon jednog sata osjećate umor, možete se upitati: "Što sam to pojela?" Možda ste konzumirali nešto što u tom trenutku nije bilo dobro za vaše tijelo. Počnite uočavati što vam daje energiju i polet, a što vas umara.

Možete to naučiti eksperimentirajući i učeći na vlastitim greškama ili se posavjetovati sa savjetnikom za zdravu prehranu. Imajte na umu: što je dobro za neku osobu, ne mora obvezno biti dobro i za drugu - naša su tijela različita. Jednima će odgovarati makrobiotička ishrana, drugima metoda Harvey i Marilyn Diamond *Omi za život*. To su dva potpuno suprotna koncepta, a oba vrlo učinkovita. Pronađite što vama najbolje odgovara.

Pronađite vježbu u kojoj uživete i koja vam je zabavna. Stvorite pozitivan misaoni pristup svojoj vježbi. Često stvarate prepreke u tijelu prihvaćajući mišljenja drugih ljudi. Naravno, i opet je potrebno oprostiti sebi i prestati gomilati ljutnju i mržnju u tijelu ako se želite izmijeniti.

Spajanje afirmacija i vježbi jedan je od načina reprogramiranja negativnih vjerovanja o vlastitom tijelu i izgledu. Živimo u vremenu kada se u liječenju primjenjuje raznovrsna nova tehnologija. Učimo kako sjediniti neke drevne metode liječenja, kao

što je ajurvedska medicina, s tehnologijom frekvencije zvuka. Proučavala sam kako zvuk može stimulirati naše moždane valove te ubrzati naše učenje i iscjeljenje. Postoje istraživanja koja pokazuju da bolest možemo izliječiti tako što ćemo mentalno izmijeniti strukturu DNK. Mislim da ćemo do kraja stoljeća istražiti raznolike mogućnosti, koje će uveliko pomoći mnogim ljudima.

**9.** Često naglašavam važnost **rada pred zrcalom** u svrhu otkrivanja uzroka problema koji nam onemogućuje da volimo sebe. Postoji nekoliko načina kako možete vježbati pred zrcalom. prvo što ja učinim kad se probudim jest da se pogledam u zrcalo i kažem si: "*Ja te volim. Što danas mogu učiniti za tebe? Kako te mogu usrećiti?*" Oslušnite svoj unutarnji glas i u potpunosti ga slijedite. U početku možda ne ćete dobiti nikakve poruke jer ste toliko navikli grditi sebe da ne znate kako odgovoriti ljubaznom mišlju.

Ako vam se tijekom dana dogodi nešto neugodno, stanite ispred zrcala i recite si: *Ja te ipak volim!* Događaji dolaze i prolaze. Ljubav koju gajite prema sebi, konstantna je i najvažnija kvaliteta u vašem životu. Ako vam se dogodi nešto divno, i opet stanite pred zrcalo i recite si: "Hvala ti!" Ođajte si priznanje za stvaranje tog divnog trenutka.

Pred zrcalom možete i oprostiti, sebi i drugima. Možete razgovarati s drugim ljudima, pogotovo kada se bojite razgovarati s njima osobno. Možete raščistiti stare probleme s roditeljima, pretpostavljenima, liječnicima, djecom, ljubavnicima i sa svakom drugom osobom koja vam je u životu važna. Možete reći sve što vam padne na pamet, a inače biste se bojali to reći. Ma kraju, sjetite se zamoliti ih da vas prihvate i vole, jer to je zapravo ono što želite.

Ljudi kojima je teško voljeti sebe gotovo su uvijek oni koji nisu voljni oprostiti, jer neopraštanje zatvara upravo vrata ljubavi prema sebi. Kada oprostimo i zaboravimo, ne samo da nam s ramena spada ogroman teret, već se otvaraju i vrata ljubavi prema nama samima. Ljudi kažu: "Oh, kakav li je samo teret spao s mene!" Naravno da jest, ta, nosili smo ga cijelu vječnost. Dr. John Harrison navodi da opraštanje sebi i roditeljima, povezano



s oslobađanjem od prošlih povreda, liječi više bolesti nego što bi to mogao bilo koji antibiotik.

Potrebno je vrlo mnogo da djeca prestanu voljeti svoje roditelje, ali kada jednom to učine, daleko im je teže oprostiti. Kada ne želimo oprostiti, kada se ne želimo osloboditi prošlosti, vežemo se za nju, a kada smo vezani za prošlost, ne možemo živjeti u sadašnjosti. Ako ne živimo u sadašnjosti, kako možemo stvarati uspješnu budućnost? Staro smeće prošlosti jednostavno stvara još više smeća u budućnosti.

Prednost izgovaranja afirmacija pred zrcalom jest u tome što se istovremeno suočavate s istinitošću vlastitog postojanja. Ako, izgovarajući afirmaciju, odmah čujete negativan odgovor, kao na primjer: "Koga ti to zafrkavaš? Daj, spusti se na zemlju. To nije istina. Ti to ne zaslužuješ!", shvatite to kao dar koji treba iskoristiti. Vi se ne možete mijenjati dok ne želite spoznati što vas to vraća natrag. Negativni odgovori, koje ste upravo otkrili, jesu dar jer postaju ključem vaše slobode. Zamijenite te negativne odgovore pozitivnim afirmacijama, kao što su: *"Ja sada zavređujem svako dobro! Ja dopuštam, dobrim iskustvima da ispune moj život!"* Ponavljajte nove afirmacije sve dok ne postanu dijelom vašeg života.

Vidjela sam, također, kako se cijela obitelj mijenja kada samo jedan član izgovara afirmacije. Mnogi sudionici Hay ridea (Hay terapije) potječu iz otuđenih obitelji. Njihovi roditelji doslovno ne razgovaraju s njima. Predložila sam im ponavljanje afirmacije: *"Ja imam divnu, iskrenu, loptu, otvorenu i ljubav iju ispunjenu komunikaciju sa svakim članom svoje obitelji, uključujući i svoju majku"* (ili onoga s kim im je komunikacija narušena). Također sam im predložila da tu afirmaciju ponavljaju pred zrcalom. Fantastično je kad se njihovi roditelji tri, šest ili devet mjeseci kasnije pojave na našim sastancima.

**10.** I, konačno, **volite sebe sada!** Ne čekajte dok to dobro naučite. Nezadovoljstvo sobom jest navika. Ako možete biti zadovoljni sa sobom sada, ako se možete voljeti i prihvatiti sada, moći ćete, kad vam dobro pokuca na vrata, u njemu uživati. Tek kada naučite voljeti i prihvatiti sebe, moći ćete voljeti i prihvaćati

druge ljude.

**Mi ne možemo izmijeniti druge ljude.** Pustimo ih, dakle, na miru! Trošimo mnogo energije pokušavajući izmijeniti druge, a kada bismo samo polovinu te energije usmjerili na sebe, postali bismo drukčiji. A kada *mi* postanemo drukčiji, i drugi se prema nama drukčije odnose. Vi, sigurno, ne možete učiti umjesto nekog drugog! **Svatko uči svoju posebnu, jedinstvenu lekciju. Sve što možete učiniti jest da sami učite.** Pritom je prvi korak da volite sebe, jer tada ne ćete dopustiti da vas uništava destruktivno ponašanje drugih. Ako se nalazite u društvu izrazito negativne osobe, koja se ne želi mijenjati, potrebno je da sebe volite dovoljno kako biste se iz te situacije mogli maknuti.

U jednoj od radionica neka mi je žena rekla da je njezin suprug vrlo negativna osoba, pa ona ne bi željela da on loše utječe na njihovo dvoje male djece. Predložila sam joj afirmaciju u kojoj izjavljuje da joj je suprug divan, pun razumijevanja; da radi na sebi pa na svjetlo dana iznese sva njegova najbolja svojstva. Rekla sam da u afirmaciji navede što bi željela da se dogodi i da svaki put kad je on negativan, samo u mislima ponavlja afirmaciju. Ukoliko se, međutim, veza i nadalje nastavi u negativnom smjeru, tada se, možda, odgovor nameće sam po sebi: veza, jednostavno, ne funkcionira. Zbog povećanja broja rastava brakova u našoj zemlji, mislim da je potrebno da se svaka žena, prije nego što se odluči roditi djecu, upita: "Jesam li spremna podizati ovu djecu posve sama?" Biti samohrani roditelj sve više postaje pravilom, a gotovo je uvijek žena ta koja preuzima dodatnu odgovornost podizanja djece. Bilo je vrijeme kada su se brakovi sklapali "za cijeli život", ali je očito da su se vremena promijenila, te se treba prilagoditi drukčijim uvjetima.

Čak isuviše često ostajemo u vezama u kojima nas iskorištavaju i dopuštamo da nas zlostavljaju. Time si zapravo govorimo: "Ja nisam vrijedna ljubavi, pa ću ostati ovdje i prihvatiti ovakvo ponašanje jer mora da to zaslužujem. Sigurno me ni netko drugi ne. će htjeti."

Znam da zvučim prejednostavno uvijek iznova ponavljajući iste izraze, ali ja istinski vjerujem, da je najbrži način rješavanja

bilo kojeg problema: voljeti sebe onakve kakvi jesmo. Zapanjujuće je kako vibracije ljubavi, koje mi šaljemo, privlače ljude pune ljubavi.

Mislim da je bezuvjetna ljubav cilj koji smo ovamo došli ostvariti. On počinje samoprihvatanjem i ljubavlju prema sebi!

Vi niste ovdje da biste se svidjeli drugim ljudima ili svoj život živjeli na njihov način. Vi možete živjeti samo na svoj način i ići svojim putem. Došli ste ovamo da ispunite sebe i izrazite najdublju razinu ljubavi. Ovdje ste da učite i napredujete, da primete i dajete suosjećanje, razumijevanje i ljubav. Kad napustite ovaj planet, ne ćete ponijeti sa sobom ni svoju vezu, ni svoj automobil, niti bankovni račun ili posao. Jedino što ćete ponijeti, bit će sposobnost da volite.

## Poglavlje 9.

### Voljeti dijete u sebi

*Ako ne možete biti bliski s drugim ljudima,  
to je zato što se ne znate  
približiti vlastitom djetetu u sebi..  
Dijete u vama uplašeno je i povrijeđeno.  
Budite uvijek tu za svoje dijete.*

Jedno od bitnih pitanja koje želimo istražiti jest iscjeljivanje zaboravljenog djeteta u nama. Većina od nas isuviše ga je dugo ignorirala. Ma koliko godina imali, u vama je malo dijete koje treba prihvaćanje i ljubav. Ako ste žena, bez obzira na to koliko samosvjesna, u vama je nježna djevojčica koja treba pomoć. Ako ste muškarac, ma kakav macho tip bili, u vama je dječčić koji žudi za toplinom i ljubavlju.

Svaka godina koju ste proživjeti, u vama je - u vašoj svijesti i u vašem pamćenju. Kao djeca, ako su stvari loše krenule, bili ste skloni povjerovati da je to zato što s vama nešto nije u redu. Djeca razvijaju koncepciju da će ih samo ako nešto učine dobro, roditelji i drugi voljeti, a ne tući i kažnjavati.

Kad god nešto poželi, a ne dobije, dijete smatra: "Ja nisam dovoljno dobar. Ja imam manu!" I tako, odrastajući potiskujemo određene dijelove sebe.

Sada, ovog trenutka - baš sada - trebamo postati cjeloviti i prihvatiti svaki dio sebe: dio koji je u životu radio gluposti, dio koji je bio smiješan, dio koji je bio uplašen, dio koji je bio blesav i lud

u lice koje ima madež na obrazu. Svaki, pa i najmanji djelić sebe. Mislim da se zaokret ili "isključenje" događa negdje u dobi od pet godina. Donosimo tu odluku jer mislimo da s nama nešto nije u redu, pa ne želimo imati više nikakvog posla s tim djetetom.

U nama, također, postoji i roditelj. Imamo i dijete i roditelja. Većinu vremena roditelj grdi dijete, ponekad neprekidno. Poslušate li svoj unutarnji dijalog, moći ćete čuti prigovore, kritike. Možete čuti kako vam roditelj govori da radite loše ili da niste dovoljno dobri.

Posljedica toga jest da s vremenom sami sa sobom započinjemo rat te kritiziramo sebe onako kako su to činili naši roditelji: "Ti si glup! Ti nisi dovoljno dobar! Ti to ne radiš dobro! Nikad ništa od tebe! Opet si zeznuo stvar!" To postaje model navike. Kada odrastemo, većina nas posve ignorira unutarnje dijete ili ga kritizira onako kako je bilo kritizirano u djetinjstvu. Jednako tako kritiziramo i vlastitu djecu. Nastavljamo ponavljati isti model.

Na jednom predavanju John Bradshaw, autor nekoliko knjiga o tome kako iscijeliti unutarnje dijete, kazao je da u sebi, kao odrasle osobe, nosimo 25.000 sati roditeljskih vrpca. Što mislite koliko sati ovih vrpca govori kako ste prekrasni? Koliko ih kaže da ste voljeni, ili bistri, ili pametni? Ili da možete učiniti sve što poželite, pa ćete od rasti u izvanredno uspješnu osobu? Vrpce govore: "Ne! Ne! Ne!", u svim njegovim značenjima. Pa, zar je onda čudno da sami sebi neprestano govorimo *ne* ili *trebao bih*? Ponašamo se u skladu s tim starim vrpcama. Ipak, to su samo vrpce, a ne stvarnost našega bića. To nije istina o vašem postojanju. To su samo vrpce koje se mogu izbrisati ili nanovo snimiti. Svaki put kada kažete da ste uplašeni, znajte da je to vaše uplašeno dijete u vama. Odrasli se ljudi ne boje, ali odrastao čovjek ne obraća pozornost na dijete u sebi. Odrasli i dijete trebaju razviti međusobnu povezanost. Razgovarajte međusobno o svemu što činite. Znam da zvuči čudno, ali djeluje. Dajte djetetu

u sebi na znanje da, ma što se dogodilo, nikada ne ćete pobjeći glavom bez obzira. Uvijek ćete biti za njega tu i voljeti ga.

Na primjer, ako ste kao malo dijete imali loše iskustvo sa psom - možda vas je uplašio ili ugrizao-sada, iako ste veliki i odrasli, dijete u vama još se uvijek plaši psa. Možete ugledati slatkog psa na ulici, ali dijete u vama panično će zavrištati: "Pas!!! Ozlijedit će me!" To je divna prilika da unutarnji roditelj kaže unutarnjem djetetu: "O.K. Ja sam sada velik. Ja ću se brinuti o tebi. Me ću dopustiti da te pas ozlijedi. Me trebaš se više bojati!" Počnite biti roditelj i prema vlastitom djetetu na ovakav način.

## **Liječenje povreda iz prošlosti**

Uočila sam da je rad sa djetetom u sebi najdjelotvorniji u liječenju povreda iz prošlosti. Mismo stalno u kontaktu s osjećajima uplašenog djeteta u sebi. Ako vam je djetinjstvo bilo ispunjeno strahom i batinama, pa sada sami sebe mentalno tučete, onda tako postupate i sa svojim unutarnjim djetetom. Ono ne rnože nikamo pobjeći. Potrebno je da nadržastete ograničenja svojih roditelja. Morate uspostaviti kontakt s djetetom u sebi. Ono treba znati da vam je do njega stalo.

Recite svom djetetu da marite za njega: "Stalo mi je do tebe. Ja te volim. Ja te stvarno volim!" Možda ste to rekli odrasloj osobi u sebi? Hajde, sad to recite djetetu! Vizualizirajte da ga svuda vodite sa sobom, da ste zajedno nekoliko dana, pa u tom otkrijte čudesno radosna iskustva.

Potrebno je da komunicirate s tim dijelom sebe. Koje to poruke želite čuti? Sjednite, opustite se, umirite se, zatvorite oči i razgovarajte s djetetom u sebi. Ako niste s njim razgovarali već 62 godine, možda će proteći neko vrijeme dok vam dijete povjeruje da zbilja želite s njim razgovarati. Budite uporni i strpljivi. *"Ja želim s tobom razgovarati. Ja te želim vidjeti. Ja te želim voljeti"*. Uspostaviti ćete kontakt - možda ćete ga vidjeti, osjetiti ili čuti.

Prve riječi koje ćete mu uputiti mogu biti isprika. Recite da vam je žao što tolike godine niste s njim razgovarali ili što ste ga tako dugo grdili. Recite mu da želite nadoknaditi vrijeme koje ste proveli daleko od njega. Pitajte ga kako ga možete usrećiti. Pitajte ga što ga plaši i kako mu možete pomoći. Pitajte ga što želi od vas.

Počnite s jednostavnim pitanjima i dobit ćete odgovore. "*Što ja mogu učiniti da te usrećim? Što bi želio danas?*" Možete mu, na primjer, reći: "Ja želim trčati, što ti želiš?" Možda će odgovoriti: "Idi na plažu." Komunikacija je počela. Budite dosljedni. Ako svakog dana, ma i samo nekoliko trenutaka, komunicirate s tom malom osobom u sebi, život će vam postati ljepši.

## **Komunikacija s unutarnjim djetetom**

Možda su neki od vas već primjenjivali metodu rada s djetetom u sebi. O tome postoji velik broj knjiga, a održavaju se i radionice i predavanja. Na kraju ove knjige navela sam nekoliko takvih naslova.

"*Samoroditeljstvo*" Johna Pollarda izvrsna je knjiga, što sadrži vježbe i aktivnosti koje možete činiti s djetetom u sebi. Ako ste ozbiljno odlučili raditi na djetetu u sebi, preporučujem vam tu knjigu. Kao što sam već rekla, na ovom području mnogo se nudi i niste usamljeni i bespomoćni, ali morate pružiti ruku i zamoliti za pomoć da biste je i dobili.

Predlažem vam da pronađete sliku sebe kao djeteta. Dobro je pogledajte. Vidite li jedno dijete? Vidite li sretno dijete? Ma što vidjeli, uspostavite kontakt. Ako vidite uplašeno dijete, upitajte ga je li uplašeno i učinite nešto da se osjeća bolje. Pronađite nekoliko fotografija iz djetinjstva pa razgovarajte sa svakim djetetom s fotografije.

Pomaže i razgovor s djetetom u sebi pred zrcalom. Ako ste kao dijete imali nadimak, koristite ga. Donesite si kutiju papirnatih maramica pred zrcalo i sjednite, jer, budete li stajali, možda ćete poželjati pobjeći čim postane teško. Sjednite, dakle, i započnite razgovor.

Možete komunicirati i pismeno. I opet će na površinu izroniti mnoštvo informacija. Rukom kojom pišete napišite pitanje jednom bojom, a drugom rukom i drugom bojom dopustite da vam dijete u vama napiše odgovor. To je fascinantna vježba. Dok pišete pitanje, odrasla osoba u vama misli da zna odgovor, ali kad druga ruka drugom bojom napiše odgovor, on je često drukčiji od očekivanog.

Možete, također, zajedno i crtati ili slikati. Mnogi od vas vjerojatno su kao djeca rado crtali i bojali sve dok vam nisu rekli da morate biti uredni. Počnite, dakle, opet. Koristite svoju nedominantnu ruku (lijevu, ako ste dešnjak) da nacrtate događaj koji se upravo dogodio. Obratite pozornost na to kako se osjećate. Postavite djetetu pitanje i pustite ga da crta suprotnom rukom od one kojom vi pišete.

Ako ste u nekoj maloj skupini rasta i razvoja ili skupini podrške, možete zajedno ovako vježbati. Svi vi možete dopustiti djetetu u sebi da crta, a tada svi zajedno porazgovarati o značenju crteža, informacije koje ćete primiti mogu biti iznenađujuće korisne.

Igrajte se s djetetom u sebi. Činite sve što ono voli. Kada ste bili maleni, što ste najradije činili? Kada ste to zadnji puta radili? Isuviše često unutarjni nas roditelj sprečava u zabavi jer zabava nije za odrasle ljude. Hajde! Igrajte se! Zabavite se! Činite "lude" stvari koje ste činili dok ste bili maleni, kao što je skakanje po hrpama suhog lišća, penjanje na drveće, građenje kula od pijeska ... Smijete se! Promatrajte drugu djecu kako se igraju. To često vraća sjećanja na igre koje ste i sami igrali.



Želite li u svom životu više zabave, uspostavite kontakt s djetetom u sebi. Obećavam vam da ćete imati više zabave i radosti u životu.

Jeste li biti dobrodošlo dijete? Jesu li vaši roditelji uistinu bili sretni što ste se rodili? Jesu li bili oduševljeni vašim spolom ili su željeli suprotan? Jeste li se osjećali željeni kao dijete? Je li bilo slavlja kad ste došli na svijet? Ma kakvi da su odgovori, poželite dobrodošlicu djetetu u sebi sada. Proslavite! Recite mu sve one divne riječi koje biste rekli bebi za dobrodošlicu u novi život.

Što ste željeli da vam roditelji kažu dok ste bili dijete? Što to nikad nisu rekli, a vi ste to tako željeli čuti? Hajde, baš to recite sada djetetu u sebi. Govorite mu to svaki dan u idućih mjesec dana dok gledate u zrcalo. Promatrajte što se događa.

Ako ste imali roditelje alkoholičare ili ste kao dijete bili zlostavljani, možete meditirati i vizualizirati ih kao trijezne, blage i nježne ljude. Dajte svom djetetu Što želi. Tako je dugo bilo toga lišeno. Počnite vizualizirati kakav bi život željeli imati s tim djetetom. Kada se dijete bude osjećalo sigurno i sretno, vjerovati će vam. Upitajte ga: *"Što trebam učiniti da bi mi vjerovalo?"* Vjerojatno ćete biti začuđeni odgovorima.

Ako ste imali roditelje koji vas uopće nisu voljeli, zbilja vam je teško uspostaviti kontakt s njima. Pronađite sliku nekoga za koga vi mislite da izgleda kao roditelj koji voli. Tu sliku stavite pokraj svoje dok ste bili dijete. Stvorite nove slike. Ako morate, napišite svoje novo djetinjstvo!

Vjervanja koja ste usvojili kao dijete, i dalje su u vama. Ako su vam roditelji bili strogih nazora, tada ste zahtjevni i strogi prema sebi ili ste se ogradili zidovima. Vaše dijete vjerojatno slijedi roditeljska pravila.

Ako se kritizirate zbog svake greškice, dijete u vama boji se ujutro probuditi: *"Što će danas reći o meni?"*

Što su nam roditelji učinili, bilo je u skladu s njihovom svijesti. Sada smo mi roditelji sebi, mi koristimo svoju svijest. Ako još uvijek odbijate preuzeti brigu o djetetu u sebi, zaglavili ste u "pravednom" ogorčenju. To, bez daljnjega, znači da postoji još netko kome treba oprostiti. Dakle, što je to što ne možete oprostiti sebi? Čega se to morate prestati držati tako čvrsto? Ma što to bilo, prestanite uz to prijanjati.

Ako ne hvalimo i ne pazimo dijete u sebi sada, ne možemo kriviti svoje roditelje. Oni su učinili sve što su tada znali i kako su najbolje znali. Ali sad je trenutak kada mi znamo što treba učiniti da bismo podržali dijete u sebi.

Svi koji ste imali kućnog ljubimca znate kako izgleda kad dođete kući, a on vas pozdravlja. Baš ga briga kako ste obučeni, koliko vam je godina, imate li možda bore i koliko ste novca danas zaradili. Životinja samo zna da ste tu. Bezuvjetno vas voli. Učinite to sebi. Volite se bezuvjetno. Budite sretni što ste živi i što ste ovdje. Vi ste jedina osoba s kojom ćete živjeti zauvijek. Sve dok ne zavoli te dijete u sebi, drugima je vrlo teško voljeti vas. Prihvatite se bezuvjetno i otvorenoga srca.

Uočila sam da je često korisno kreirati meditaciju da bi se dijete u vama osjećalo sigurno. Budući da sam ja dijete incesta, izmislila sam divne slike za svoju malu djevojčicu.

Prvo, ona ima dobru vilu koja izgleda poput Billie Burke iz *Čarobnjaka iz Oza* jer joj se baš takva vila sviđa. Kad ja nisam s njom, znam da je ona sa svojom dobrom vilom i da je uvijek sigurna. Ona živi u kući na brijegu, s vratarom i ogromnim psom, pa zna da je nikad više nitko ne će povrijediti. Kada uspijem postići da se osjeća apsolutno sigurna, tada joj ja - kao odrasla osoba - mogu pomoći da se oslobodi bolnih iskustava.

U jednom sam se času "otkačila" i plakala puna dva sata. Shvatila sam da se dijete u meni iznenada osjetilo povrijeđeno i nezaštićeno. Morala sam mu reći da nije loše ili pogrešno što reagira na nešto što se već dogodilo. Što sam brže mogla, izgovorila sam afirmacije i meditirala sam, znajući da postoji Viša Moć, koja će me podržati. Nakon toga moja mala djevojčica nije

se osjećala tako uplašeno i usamljeno.

Također vjerujem u medvjediće. Kada ste vrlo maleni, često vam je vaš medo najveći i najbolji prijatelj. Ima sve vaše povjerenje jer mu sve tajne i brige možete reći i nikad ne viče na vas. Uvijek je tu kad vam je potreban. Hajde, izvadite sada medu ... iz ormara. Dopustite svom djetetu da ga ponovo ima.

Bilo bi dobro da svaki krevet u bolnici ima svog medu, kojega dijete u pacijentu, kad se usred noći osjeti uplašeno i usamljeno, može zagrliti.

## **Vaši mnogobrojni dijelovi**

Veze su divne, brakovi su divni, ali stvarnost kaže: sve je to privremeno. Međutim, vaša veza s *vama* jest vječna. Nastavlja se zauvijek. Volite obitelj u sebi - dijete, roditelja i mladića ili djevojku između njih.

Sjetite se da u vama postoji i tinejdžer. Izrazite mu dobrodošlicu. Radite s njim kao što ste radili s djetetom. Kakve ste teškoće doživljavali u mladosti? Postavite tinejdžeru u sebi pitanja koja ste postavili djetetu u sebi. Pomozite svome tinejdžeru da prođe proces sazrijevanja i pubertet, kao i kasnije trenutke u kojima se stidi. Učinite da to vrijeme bude O.K. Naučite voljeti svog tinejdžera kao što ste naučili voljeti dijete u sebi.

Ne možemo voljeti druge dok ne zavolimo i ne prihvatimo izgubljeno dijete u sebi. Koliko godina ima vaše izgubljeno dijete? Tri, četiri, pet? Obično je dijete mlađe od pet godina, jer je to trenutak u kojem se obično zatvara da bi preživjelo.

Uхватite svoje dijete za ruku i volite ga. Stvorite divan život za sebe i svoje dijete. Recite sami sebi: "*Ja sam voljna naučiti voljeti*

*svoje dijete. Ja to želim*". Svemir će vam odgovoriti. Otkrit ćete način kako da iscijelite sebe i svoje dijete. Ako želimo ozdraviti, moramo biti spremni osjećati, te kroz te svoje osjećaje prijeći na stranu zdravlja. Sjetite se: naša Viša Moć uvijek je tu da nas podrži u našem nastojanju.

Ma kakvo da je bilo vaše rano djetinjstvo, najbolje ili najgore, vi, i samo vi sada ste odgovorni za svoj život. Možete provoditi vrijeme okrivljujući roditelje ili okolinu, ali sve to samo doprinosi da i dalje ostajete u ulozi žrtve. Nikad vam ne pomaže da steknete dobro za koje kažete da ga želite.

Ljubav je najbolji brisač koji ja poznajem. Ona briše čak najdublja i najbolnija sjećanja jer najdublje prodire. Ako su vam sjećanja na prošlost vrlo snažna, a vi i dalje ponavljate: "Sve je to njihova greška", zaglavili ste u ponoru bez dna. Želite li život boli ili život radosti? Izbor je vaš. Moć je u vama. Dobro se pogledajte u oči i volite sebe i malo dijete u sebi.

### Odrastanje i starost

*Imajte onoliko razumijevanja za svoje roditelje koliko biste željeli da ga oni imaju za vas.*

#### **Komunikacija s roditeljima**

Dok sam odrastala, najteže mi je bilo razdoblje između trinaeste i dvadesete godine života. Imala sam toliko pitanja, ali nisam željela slušati one koji su mislili da znaju odgovore, osobito ne odrasle. Sve sam željela naučiti sama jer nisam vjerovala informacijama odraslih.

Posebno neprijateljstvo osjećala sam prema roditeljima jer sam kao dijete bila zlostavljana. Nisam mogla razumjeti zašto je moj očuh tako postupao sa mnom, niti to da je moja majka to jednostavno ignorirala. Osjećala sam se prevarenom, neshvaćenom, te sam bila uvjeren da je protiv mene cijeli svijet, a posebno moja obitelj.

Tijekom godina savjetovanja drugih, osobito mladeži, otkrila sam da ih velik broj prema svojim roditeljima osjeća isto što i ja. Neke od riječi koje su koristili u opisivanju osjećaja jesu: *ulovljen u zamku, osuđen, promatran, neshvaćen*.

Naravno da bi bilo divno imati roditelje koji bi nas podržavali

u svakoj situaciji, no to je u većini slučajeva nemoguće, lako su naši roditelji ljudska bića, kao i svi mi ostali, često smo ih smatrali nepravednima i nerazumnima i zamjerali im što uopće ne shvaćaju kroz što mi prolazimo.

Jedan je moj klijent imao vrlo težak odnos s ocem. Smatrao je da nemaju ništa zajedničko, a kad bi otac i razgovarao s njim, obično bi ga kritizirao ili omalovažavao. Pitala sam ga zna li možda kako je djed postupao s ocem. Nije znao jer je djed umro prije nego što se on rodio.

Predložila sam mu da razgovara s ocem o njegovu djetinjstvu. Bilo je otpora jer mu je bilo neugodno razgovarati s ocem bez straha da će biti ismijan ili optužen. Ipak je skupio hrabrost i odlučio pokušati.

Idući put izgledao je opuštenije. "Uh", uzviknuo je, "nisam znao kakvo je djetinjstvo imao moj otac!" Na nesreću, djed je inzistirao da mu se sva djeca obraćaju s *gospodine* i držao se starog pravila da djeca mogu biti viđena, ali se ne smiju čuti. Ako su se usudili uputiti ijednu riječ prosvjeda, slijedile su strašne batine. Nije čudo što mu je otac bio kritičan.

Kada odrastemo, većina nas ima dobre namjere da sa svojom djecom postupa drukčije nego što se postupalo s njima. Činjenica je, međutim, da učimo od ljudi oko sebe, pa se, prije ili kasnije, počinjemo ponašati i govoriti upravo kao naši roditelji.

U slučaju ovog mladića, njegov je otac usvojio isti model verbalnog zlostavljanja koji je imao njegov otac. Možda to i nije namjerno, nego se samo ponašao u skladu s vlastitim odgojem.

Srećom, mladić je uspio saznati nešto o svome ocu, a posljedica je bila da su mogli slobodnije komunicirati. Iako će biti potrebno strpljenje da se to usavrši, barem su se pomaknuli s mrtve točke.

Čvrsto vjerujem da je za svakoga od nas izuzetno važno da

sazna nešto o djetinjstvu svojih roditelja. Ako su vam roditelji još živi, upitajte ih: *"Kako je bilo kada si ti bio mlad? Kako se u tvojoj obitelji izražavala ljubav? Kako su te roditelji kažnjavali? Kako te prihvatila okolina? Jesu li se tvojim roditeljima sviđali djevojke/mladići s kojima si izlazio/izlazila? Jesi li morao zarađivati još dok si odrastao?"*

Saznavši više o svojim roditeljima, možemo razumjeti model koji ih je oblikovao takvima kakvi jesu, te i razumjeti zašto su s nama postupali onako kako su postupali. Učeći suosjećati s roditeljima, vidjet ćemo ih u novom svjetlu i zavoljeti ih. Vi ste ti koji možete otvoriti vrata obostranog poštovanja i povjerenja.

Ako vam je teško čak i razgovarati s roditeljima, učinite to najprije u mislima ili pred zrcalom. Zamislite sebe kako im govorite: "Htio bih s tobom o nečemu porazgovarati". Ponovite taj postupak nekoliko dana za redom. Pomoći će vam odrediti što im želite reći i kako ćete im to reći.

Ili meditirajte u mislima, razgovarajte sa svakim od svojih roditelja i raščistite stara pitanja. Oprostite njima i oprostite sebi. Recite im da ih volite. Zatim se pripremite da im to kažete i osobno.

U jednoj od mojih skupina jedan je mladić izjavio da je u sebi bijesan te da nikome ne vjeruje. Model nepovjerenja primjenjivao je u svim svojim vezama. Kad smo otkrili korijen problema, ispostavilo se da je ljut na svog oca zato što ovaj nije bio osoba kakvu je on želio za oca. Opet ponavljam da nije na nama mijenjati druge.

Najprije se treba osloboditi svih nagomilanih osjećaja protiv roditelja i oprostiti im što nisu bili kakvi smo mi željeli da budu. Mi uvijek želimo da i svi ostali budu kao mi, da misle i da se odijevaju kao i mi, te da rade ono što i mi radimo. Kao što već znate, svi smo različiti.

Kako bismo sebi omogućili biti ono što jesmo, moramo to isto omogućiti drugima. Prisiljavajući svoje roditelje da budu nešto što oni nisu, odsijecamo dio svoje vlastite ljubavi. Osuđujemo svoje roditelje na jednak način kako su oni osuđivali nas. Ako želimo voljeti svoje roditelje, moramo se osloboditi vlastitih predrasuda o njima.

Mnogi i kao odrasle osobe nastavljaju igre moći sa svojim roditeljima. Roditelji su započeli igre pa, ako ih želite zaustaviti, prestanite sudjelovati u njima. Vrijeme je da odrastate i odlučite što želite. Možete početi tako da ih zovete imenom. Ako ih sa 40 godina nazivate mamica i tatica, još ste uvijek u ulozi malog djeteta. Umjesto roditelj i dijete, postanite dvoje odraslih.

Predlažem vam da na pišete afirmaciju detaljno opisujući kakav odnos želite s majkom/ocem. Najprije to govorite za sebe. Nakon nekog vremena moći ćete im to reći i osobno. Ako se vaši otac/majka i nadalje upleću u vaš život, znači da im niste uspjeli objasniti kako se vi zbog toga osjećate. Vi imate pravo živjeti onako kako vi želite, da budete odrasli. Znam da to možda neće biti lako. Najprije odlučite što je to što vama treba i onda im to recite. Ne uvjeravajte ih da su pogriješili. Pitajte : "Kako to možemo riješiti?"

Sjetite se: s razumijevanjem dolazi opraštanje, a s opraštanjem dolazi ljubav. Kada dostignemo točku u kojoj možemo voljeti svoje roditelje i oprostiti im, bit ćemo na putu radosti i u svim drugim svojim vezama u životu.

## **Samorazvoj u pubertetu**

Alarmantan je porast samoubojstava među mladima. Čini se da se sve više mladih ljudi osjeća preopterećeno odgovornostima života pa radije odustaje nego da ustraje i iskuša mnoštvo



pustolovina koje im život nudi. Velik broj tih problema proizlazi iz načina na koji mi odrasli od njih očekujemo da odgovore na različite životne situacije. Želimo li da oni postupaju kao mi? Bombardiramo li ih negativnošću?

Razdoblje između desete i petnaeste godine može biti vrlo kritično vrijeme. Djeca te dobne skupine sklona su prilagođavanju i učinit će sve da ih vršnjaci prihvate. Zbog toga često skrivaju istinske osjećaje, bojeći se da, onakvi kakvi jesu, ne će biti prihvaćeni i voljeni.

Pritisak društva vršnjaka i stres okoline koji sam ja iskusila blijede u odnosu na ono što mladež danas mora podnijeti, čak i ako se uzme u obzir da sam s petnaest godina zbog fizičkog i psihičkog zlostavljanja napustila dom i školu i započela samostalan život. Mora da je današnjem djetetu strašno rasti uz zloupotrebu droge, fizičko zlostavljanje, spolno prenosive bolesti, pritisak vršnjaka i bandi, obiteljske probleme, a na globalnoj razini: nuklearni rat, zagađivanje okoline, kriminal i toliko drugog.

Kao roditelj sa svojim tinejdžerom možete razgovarati o pozitivnim i negativnim utjecajima vršnjaka. Pritisak vršnjaka djeluje na nas od trenutka rođenja pa sve dok ne napustimo ovaj planet. Moramo naučiti nositi se s njim i ne dopustiti da on nama upravlja.

Jednako tako važno je razumjeti i uočiti zašto su naša djeca sramežljiva, zločesta, destruktivna, zaostaju u školi itd. Na djecu snažno djeluje model razmišljanja i osjećanja u obitelji, pa ona svoje svakodnevne izbore i odluke donose na temelju tog modela. Ako atmosfera doma ne pogoduje razvoju povjerenja i ljubavi, djeca će povjerenje, ljubav i suosjećanje potražiti drugdje. Mnoge bande mjesta su gdje se djeca osjećaju sigurno. Unutar bande postoji snažan osjećaj obiteljske pripadnosti, ma koliko bio nefunkcionalan u odnosu na širu zajednicu. Vjerujem da bi se mogle izbjeći mnoge nevolje kada bismo postigli da se mladi ljudi prije samog čina upitaju: *"Hoće li mi to pomoći da se osjećam bolje u svojoj koži?"* Možemo im pomoći da uvide kako u svakoj situaciji imaju mogućnost izbora. Mogućnost izbora i odgovornost vraćaju moć u njihove ruke. Omogućavaju im da učine

obuhvatiti učenike, roditelje, učitelje te poslovne ljude i organizacije.

## **Ljupko stariti**

Mnogi od nas boje se ostarjeti i staro izgledati. Smatramo to strašnim i neprivlačnim. A to je normalan i prirodan proces. Ako ne možemo prihvatiti dijete u sebi i biti zadovoljni onim tko smo bili i tko smo sada, kako ćemo prihvatiti idući korak?

Što je alternativa starenju? Jednoga dana napuštamo planet. Kao kultura stvorili smo ono što ja nazivam "obožavanjem mladosti". Dobro je voljeti sebe u određenim godinama, ali zašto se ne voljeti i u starosti? Postupno ćemo proći kroz svaku životnu dob.

Mnoge žene osjećaju tjeskobu i strah kad samo pomisle na starost. Zajednica homoseksualaca također se mnogo bavi mladošću, izgledom i gubitkom ljepote. Starjeti znači dobiti bore, sijedu kosu, opuštenu kožu, ali ja ipak želim ostarjeti. To je dio ovog postojanja ovdje. Mi smo na ovome planetu da iskusimo svaki dio svog života.

Mogu razumjeti da ne želimo biti stari i bolesni. Odvojimo, dakle, te dvije ideje. Ne zamišljajmo da moramo oboljeti da bismo umrli. Osobno ne vjerujem da moramo umrijeti bolesni.

Umjesto toga, kad nam dođe vrijeme odlaska, kada smo postigli sve zbog čega smo došli ovamo, možemo priteći ili zaspati pa spokojno otići. Nema potrebe smrtno se razboljeti. Ne moramo biti priključeni na aparate, ležeći patiti u staračkom domu da bismo napustili ovaj planet. Danas nam je dostupna ogromna količina informacija o tome kako ostati zdrav. Ne ostavljajte to za kasnije, učinite to sad. Kada ostarimo, želimo se osjećati divno da bismo mogli nastaviti nove životne pustolovine.

Učlanku o medicinskom fakultetu u San Franciscu naišla sam na podatak da starenje nije uvjetovano genima, nego nečim što nazivaju *točkom početka starenja* - biološkim satom u našem umu. Ovaj mehanizam daje naredbe kada i kako starjeti. Točka početka starenja ili biološki sat reguliran je poglavito jednim faktorom - našim stavom prema starenju.

Ako vjerujete, na primjer da je 35 godina srednje doba, to uvjerenje u vašoj 35. godini aktivira u vašem organizmu biološke promjene koje ubrzavaju proces starenja. Zar nije fascinantno! Nekad smo negdje odredili što su srednje godine, a što starost. Kamo ste vi postavili svoju točku početka starenja? Ja u sebi nosim predodžbu da ću živjeti do devedeset i šeste te da ću i dalje biti aktivna, pa stoga pazim na svoje zdravlje.

Sjetite se također: što dajete, to i dobivate. Pazite kako postupate sa starijim osobama jer će tako jednog dana postupati s vama. Ako o starijim ljudima imate neke predrasude, vi opet stvarate ideje na koje će reagirati vaša podsvijest. Naša vjerovanja, naše misli, naš stav prema životu i prema samima sebi uvijek se obistinjuju.

Sjetite se da ja vjerujem da ste vi prije svoga rođenja izabrali svoje roditelje s ciljem da naučite neke lekcije. Vaše Više Ja znalo je koja su vam iskustva potrebna da biste duhovno napredovali. Dakle, ma što da trebate proći sa svojim roditeljima, počnite. Nije važno što oni kažu, što čine ili su učinili. Vi ste ovdje u prvome redu zato da volite sebe.

Kao roditelj dopustite svojoj djeci da vole sebe, osiguravši im prostor u kojem će se osjećati sigurnima da se izraze na pozitivan, neopasan način. Sjetite se: kao što ste vi birali roditelje, tako su i vaša djeca izabrala vas. Sve nas čekaju lekcije koje treba naučiti.

Roditelji koji vole sebe, lakše će naučiti djecu kako da vole sebe. Kada smo zadovoljni sa sobom, učimo djecu samovrijednosti vlastitim primjerom. Što više radimo na ljubavi prema sebi, to će naša djeca lakše spoznati da je voljeti sebe sasvim O.K.

# ČETVRTI DIO

## U SUSRET UNUTARNJOJ MUDROSTI

*Sve teorije svijeta beskorisne su  
ako nema akcije,  
pozitivne promjene i konačno, iscjeljenja*

### Primanje prosperiteta

*Kad se uplašimo, želimo sve kontrolirati,  
pa zaustavljamo i tijekom onoga  
što je za nas dobro. Vjerujte životu.  
On nam daje sve što nam je potrebno.*

Moć u nama spremna je omogućiti nam da ostvarimo svoje najluđe snove i neopisivo obilje, i to trenutno. Problem je u tome što nismo otvoreni da to primimo. Ako nešto želimo, naša Viša Moć ne kaže: "Razmisliću o tome." Ona odmah odgovara i šalje, ali mi moramo biti spremni primiti. Ako to nismo, poslano se vraća u skladište neispunjenih želja.

Mnogi dolaze na moja predavanja i sjede prekriženih ruku. Tada pomislim: "Kako će dopustiti da nešto uđe?" Divna simbolična gesta jest širom raširiti ruke tako da Svemir primijeti i odgovori. Za mnoge je to zaslrašujuće jer misle da bi, ako se otvore, mogli dobiti strašne stvari, a vjerojatno i hoće, sve dok ne izmijene ono što u njima vjeruje da će privući samo nesreću i mrak.

Kada se kaže *prosperitet*, mnogi odmah pomisle na novac. Postoji, međutim, i velik broj drugih pojmova koji su uključeni u taj izraz, kao što su na primjer: ljubav, vrijeme, uspjeh, udobnost,

ljepota, znanje, veze, zdravije i, naravno, novac.

Ako ste u žurbi jer nemate dovoljno vremena da obavite sve što želite, tada vam nedostaje vrijeme. Ako mislite da je uspjeh izvan vašeg domašaja, ne ćete ga postići. Ako osjećate da je život težak i naporan, uvijek se osjećate neugodno. Ako mislite da ne znate baš mnogo te da ste isuviše glupi da biste nešto shvatili, nikad se ne ćete osjetiti povezani s mudročću Svemira.

Ako osjećate nedostatak ljubavi i ne uspijevate održati veze, bit će vam teško u život privući ljubav.

A što reći o ljepoti? Ona je svuda oko nas. Doživljavate li tu ljepotu kojom obiluje ovaj naš planet ili sve vidite kao ružno, nepotrebno i prljavo? Kako vaše zdravlje? Jeste li stalno bolesni? Prehladite li se lako? Rranjava te li se? Boli li vas nešto? Na kraju, tu je i novac. Mnogi mi kažu da ga nikad nemaju dovoljno. Koliko si dopuštate imati? Ili možda mislite da ste na fiksnoj plaći? Tko ju je fiksirao?

Ništa od navedenog nema ništa zajedničko s primanjem. Ljudi uvijek misle: "Oh, ja želim i to, i ovo, i ono, i.." Međutim, obilje i prosperitet znači dopustiti sebi to prihvatiti. Kad ne dobivate što želite, znači da si na nekoj razini ne dopuštate to primiti. Ako ste škrti sa životom, život će biti škrt prema vama. Ako kradete od njega, život će krasti od vas.

## **Biti pošten prema sebi**

Poštenje je riječ koju često upotrebljavamo ne shvaćajući uvijek njezino istinsko značenje. Biti pošten nema nikakve veze s moralom ili s onim što zovemo *dobar* i *lud*, a ni sa strahom da će nas uhvatiti i strpati u zatvor. To je čin ljubavi prema sebi.

Glavna vrijednost poštenja proizlazi iz činjenice da ćete sve što u životu date, i dobiti, da će vam se vratiti. Zakon uzroka i posljedice vrijedi na svim razinama. Ako omalovažavamo ili osuđujemo druge, i nas će osuditi. Ako smo uvijek ljuti,

susrećemo ljutnju gdje god se našli. Ljubav koju gajimo prema sebi usklađuje nas s ljubavlju koju život osjeća prema nama.

Zamislite, na primjer, da su vam upravo provalili u stan. Jeste li odmah pomislili da ste žrtva? "Moj je stan pokraden. Tko mi je to učinio?" Znam da je strašno kad se nešto takvo dogodi, no zastanete li da biste razmislili kako i zašto ste privukli takvo iskustvo?

Odgovornost za vlastita iskustva nije pojam što ga mnogi od nas uvijek prihvaćaju. Možda to činimo samo ponekad. Mnogo je lakše okriviti druge. No ne možemo duhovno napredovati sve dok ne spoznamo da je malo vrijednosti izvan nas - sve dolazi iz nas samih.

Kada čujem da je netko bio pokraden ili da je nešto izgubio, odmah" ga pitam: "Kome ste nedavno nešto ukrali?" Ako mu se na licu pojavi neobičan izraz, znam da sam dotaknula bolnu točku. Prisjetimo li se vremena kada smo nekom nešto uzeli, a potom nešto izgubili - povezanost tih dvaju iskustava može nam otvoriti oči.

Kada uzimamo nešto što nam ne pripada, gotovo uvijek gubimo nešto vrednije. Možemo uzeti novac, neki predmet, a izgubiti korisnu vezu. Ako ukrademo vezu, možemo ostati bez posla. Ako iz ureda ukrademo olovku ili marku za pismo, možemo zakasniti na vlak ili večeru. Takvi nas gubici gotovo uvijek povređuju na vrlo značajnom području našeg života.

Na nesreću, mnogo ljudi krade u velikim tvrtkama, robnim kućama, restoranima ili hotelima opravdavajući se da to za te organizacije nije nikakav gubitak. Ta vrst racionalizacije ne funkcionira. Zakon uzroka i posljedica primjenjuje se na svakoga od nas. Ako uzimamo od drugih, mi gubimo. Ako dajemo, dobivamo. Ne može biti drukčije.

Ako u vašem životu ima mnogo gubitaka, ili je mnogo toga

pošlo naopako, bilo bi možda dobro da ispitajte način na koji uzimate. Neki ljudi koji ni ne pomišljaju na krađu predmeta, bez grižnje savjesti kradu tuđe vrijeme i samopoštovanje. Svaki put kada postignemo da se druga osoba osjeća krivom, krademo njezinu samovrijednost. Biti uistinu pošten na svim razinama, zahtijeva veliko samopreispitivanje i veliku svjesnost.

Kada uzimamo nešto što nam ne pripada, mi, ustvari, obavještavamo Svemir da nismo vrijedni da zaradimo, da nismo dovoljno dobri i da želimo biti pokradeni ili da za sve nema dovoljno dobara. Smatramo da moramo biti podli i lukavo ukrasti dobro. Ta vjerovanja postaju debeli zidovi oko nas i priječe nas u doživljavanju obilja i radosti u našem životu.

Ova negativna vjerovanja nisu istina našeg bića. Mi smo veličanstveni i zaslužujemo najbolje. Ovaj je planet vrlo bogat, Dobro uvijek stiže k nama u skladu s našom svijesti. Rad na svijesti uvijek se sastoji i u profinjavanju onoga što govorimo, mislimo i činimo. Kad jasno spoznamo da naše misli stvaraju našu stvarnost, možemo tu stvarnost iskoristiti kao povratnu informaciju i saznati što to treba izmijeniti. Biti apsolutno pošten jest izbor što ga činimo iz ljubavi prema sebi. Poštenje nam omogućava da živimo lakše i ugodnije. Ako vam u trgovini ne naplate neku stvar, a vi to uočite, vaša je duhovna obveza da im to kažete. Ako znate, morate ih na to upozoriti.

Me opazite li to odmah ili opazite tek dva ili tri dana kasnije, onda je to nešto drugo.

Ako nepoštenje u naš život unosi nesklad, zamislite što mogu stvoriti ljubav i poštenje! I sve dobro u svome životu, sva divna iznenađenja - i njih stvaramo sami. Pogledamo li u sebe s poštenjem i bezuvjetnom ljubavi, otkrit ćemo mnogo o moći. Što možemo stvoriti vlastitom sviješću, vrijedi i više od bilo koje sume novca, koji bismo eventualno mogli ukrasti.



## Vaš dom vaš je hram

Sve je odraz onoga što vi vjerujete da zaslužujete. Pogledajte svoj dom. Je li to mjesto u kojem uistinu rado živite? Je li udobno i radosno ili pretrpano, prljavo i uvijek neuredno? Jednako je i s vašim automobilom - sviđa li vam se? Odražava ti ljubav što je osjećate prema sebi?

Odijevate li se reda radi? Vaša je odjeća odraz onoga što osjećate prema sebi. I, opet, sve što mislite o sebi, možete izmijeniti.

Želite li pronaći novi dom, počnite otvaranjem sebe prema pronalaženju za vas prikladnog mjesta. Izgovarajte afirmacije da vas to mjesto čeka. Kada sam se preselila u Los Angeles, nisam mogla vjerovati kakve sam sve loše stanove pronalazila. No uporno sam mislila da je Los Angeles pun divnih stanova. Gdje su oni, dakle? Trebalo mi je šest mjeseci da pronađem stan kakav sam željela. Dok sam ga tražila, gradila se zgrada u kojoj se nalazio i kad je bila gotova, stan me čekao. Ako nešto tražite i ne nalazite, vjerojatno postoji razlog.

Ako se želite preseliti jer vam se stan u kojem živite ne dopada, zahvalite domu što ste živjeli u njemu. Poštujte što vam je bio zaklon od nevremena. Ako vam je teško voljeti ga, započnite s dijelom koji vam se sviđao - može to biti ugao spavaće sobe. Me govorite: "Ja mrzim ovaj stari stan" jer ne ćete pronaći stan koji ćete voljeti.

Volite prostor u kojem jeste kako biste bili otvoreni dobivanju divnog novog doma. Ako vam je dom neuredan i pretrpan, počnite čišćenje. Vaš dom odraz je vas samih.

Divim se dr. Bernie Siegel, onkologu iz Cunnecticuta, koji je napisao knjigu *"Ljubav, medicina i čuda"*. Dr. Siegel mnogo je naučio od svojih pacijenata na odjelu za rak. Želim vam prenijeti što piše o bezuvjetnoj ljubavi.

*"Mnogi ljudi, posebno pacijenti na odjelu za rak, odrastu vjerujući da u središtu njihova bića postoji užasna pogreška, nedostatak koji moraju sakrivati žele li biti imalo voljeni. Smatraju da će, ako se otkrije kakvi su uistinu, ostati nevoljeni i osuđeni na samoću. Takve osobe grčevito se brane od pokazivanja svojih najdubljih osjećaja. Budući da u sebi osjećaju beskrajnu prazninu, ulaze u svaku vezu i odnos s ciljem da dobiju nešto što bi tu neshvaćenu prazninu ispunilo. Daju ljubav samo uvjetno - da za nju nešto dobiju, A to vodi u sve dublji osjećaj praznine, koji nastavlja začarani krug."*

Kad god držim predavanja i dopustim slušateljima postavljanje pitanja, mogu biti sigurna da će me pitati: "Kako mogu ostvariti zdravu, trajnu vezu?"

Veze su značajne jer su odraz našeg osjećanja. Ako se neprestano optužujemo da smo krivi za sve što ne valja, ili da smo žrtva, privlačimo osobe koje učvršćuju ta naša uvjerenja. Jedna mi je klijentica rekla da je u vezi s brižnim i nježnim muškarcem, koji je vrlo voli, ali da ipak ima potrebu testirati ga. Upitala sam je: "Zašto biste željeli testirati njegovu ljubav?" Rekla je da se ne osjeća vrijednom njegove ljubavi jer ne voli dovoljno samu sebe. Predložila sam joj da tri puta dnevno raširenih ruku pred zrcalom izjavi: "Ja dopuštam ljubavi da uđe. Nije opasno dopustiti ulazak ljubavi." Zatim neka se pogleda u oči kaže: "Ja zaslužujem. Ja želim imati čak i ako ne zaslužujem."

Prečesto odbacujete svoje dobro jer ne vjerujete da ga možete dobiti. Želite, na primjer, stupiti u brak ili u trajniju vezu. Osoba s kojom izlazite posjeduje možda samo četiri kvalitete koje želite

u partneru. Vi znate što želite. Želite malo više ovoga ili odjednom još i nešto novo. Ovisno o tome koliko vjerujete da zavrđujete biti voljeni, možda ćete proći i kroz desetak veza prije negoli dobijete što zaista želite. Ako vjerujete da vas Viša Moć okružuje s istinski ljubavi vrijednim ljudima, ili da svatko koga susrećete ili upoznajete unosi u vaš život dobro, i u svoj ćete život privući takve vrsti veza.

## Ovisnost u vezi

Za mnoge od nas osobne su veze najvažnije. Možda ste uvijek u potrazi za ljubavi. Ljubavni lov ne donosi pravog partnera jer je razlog za ljubav nejasan. Mislimo: "Oh, samo kad bi me netko volio, život bi mi bio bolji." Ali, stvar ne funkcionira tako.

Preporučujem vam ovu vježbu: napišite kvalitete koje želite u vezi, kao što su na primjer: zabava, bliskost, otvorena i pozitivna komunikacija itd. Pogledajte svoju listu. Jesu li ti vaši standardi dostižni? Koje od njih možete vi zadovoljiti?

Velika je razlika između *potrebe za ljubavlju* i *ljubavne gladi*. *Ljubavna glad* jednostavno znači da vam nedostaje ljubav i prihvaćanje najvažnije osobe koju poznajete - sebe. Upuštate se u vezu u kojoj ste ovisni i koja je neučinkovita za oba partnera.

Kada nam treba netko drugi da bismo se osjećali ispunjenima, mi smo ovisni. Kad se oslanjamo na druge da se brinu o nama kako to ne bismo morali sami, postajemo ovisni. Mnogi iz problematičnih obitelji navikli su na međuovisnost u sredini u kojoj su odrasli. Godinama sam vjerovala da nisam dovoljno dobra, pa sam tražila ljubav i prihvaćanje kamo god sam išla.

Ako drugoj osobi uvijek govorite što da čini, tada vjerojatno pokušavate manipulirati vezom. Nasuprot tome, ako radite na promjeni svojeg unutarnjeg modela, dopuštate da se stvari događaju svojim prirodnim redom.

Odvojite trenutak, stanite pred zrcalo i razmislite o nekim

svojim negativnim uvjerenjima iz djetinjstva, koja su djelovala na vaše veze. Možete li vidjeti kako i dalje ponovo u sebi stvarate ta ista uvjerenja? Sjetite se sada nekih pozitivnih uvjerenja iz djetinjstva.

Sputavaju li vas ona jednako kao i negativna uvjerenja?

Recite sebi da negativna uvjerenja više ne vrijede i zamijenite ih novim, pozitivnim. Možete ih zapisati i staviti nekamo gdje ih možete vidjeti svaki dan. I opet, budite strpljivi sa sobom. Ustrajte u novim uvjerenjima onoliko koliko ste ustrajali u starima. Ja sam mnogo puta skliznula u stara uvjerenja prije nego što su se ukorijenila nova.

Sjetite se: budete li sposobni zadovoljiti svoje potrebe, ne ćete biti tako gladni ljubavi, tako ovisni. Sve počinje s tim koliko volite sebe. Kad se istinski volite, ostajete usmjereni, spokojni i sigurni, pa su vaši odnosi na poslu, kao i u obitelji, divni. Tada ćete u jednakim situacijama reagirati drukčije. Stvari koje su vam nekad bile očajnički važne, ne će više biti tako važne, Novi ljudi ući će u vaš život, a neki će stari možda iz njega izaći - što može biti zastrašujuće na početku, ali i čudesno osvježavajuće i uzbudljivo. Kada jednom spoznate što želite u vezi, morate izlaziti među ljude i biti s ljudima. Nitko se ne će iznenada pojaviti na vašim vratima. Dobar način susretanja novih ljudi jesu grupe-podrške ili večernji tečajevi. Omogućavaju vam susretanje ljudi sličnih svjetonazora i interesa. Začuđujuće kako brzo možete steći nove prijatelje. Ima mnogo dostupnih grupa i udruženja širom svijeta. Potrebno ih je samo potražiti. Čovjeku pomaže kad se druži s ljudima koji idu sličnim putevima kao i on. Preporučujem vam afirmaciju: "*Otvorena sam i spremna primili divna, nova iskustva koja ulaze u moj život*" To je bolje nego reći: "Tražim novog ljubavnika." Budite otvoreni i spremni primiti jer Svemir vam odgovara za vaše najveće dobro.

Vidjet ćete da raste vaša ljubav prema vama. Svaka promjena

za koju uočite da vam je potrebna, bit će lakše izvediva kada znate da je upravo ona za vas prava. Ljubav nikad nije izvan nas - uvijek je u vama. Kako vi više volite, tako ćete biti više voljeni.

## **Vjerovanja o novcu**

Strahovanje zbog novca posljedica je našeg ranog programiranja u djetinjstvu. Jedna žena koja je sudjelovala u mojoj radionici ispričala je da je njezin bogati otac uvijek strahovao od bankrota. Odrasla je u strahu da se za nju nitko ne će pobrinuti. Njena sloboda upotrebe novca bila je sputana time što je otac manipulirao s obitelji namećući joj osjećaj krivnje. Cijeli je život imala obilje novca, a ono što je trebala naučiti, bilo je kako se osloboditi straha da je nesposobna brinuti se za sebe. Čak i bez tog silnog novca mogla bi se brinuti o sebi.

Roditelji mnogih od nas odrasli su u doba recesije i kao mladi usvojili stav: "Možemo umrijeti od gladi", ili "Možda ne ćemo uspjeti naći posao", ili "Možemo izgubiti kuću, auto... bilo što."

Vrlo je malen broj djece na to odgovorio: "To je besmisleno." Većina ih je to prihvatila i kazala: "Jest, to je točno."

Napišite listu roditeljskih vjerovanja o novcu. Upitajte se je li još uvijek vas izbor da im vjerujete. Vi želite nadrastiti ograničenja i strahove svojih roditelja jer vaš život nije jednak. Prestanite u sebi ponavljati ta vjerovanja! Počnite mijenjati sliku u svom umu! Kada vam se ukaže prilika, ne slušajte jeku prošlosti koja govori o oskudici. Za danas najavite novu poruku. Možete izgovarati afirmaciju da je O.K. da imate novaca i bogatstvo, i da ćete svoj novac koristiti mudro.

Novac nije rješenje, iako mnogi od nas misle da bi, kad bi imali mnogo novaca, sve bilo lijepo. Ne bismo imali problema i briga.

Novac uistinu nije rješenje. Meki imaju sav novac koji će im ikada trebati, pa svejedno nisu sretni.

## **Budite zahvalni za ono što imate**

Jedan mi je gospodin rekao da se osjeća krivim jer ne može uzvratiti prijateljima ljubaznost i darove koje su mu poklanjali kada mu je posao slabo išao. Rekla sam mu da postoji vrijeme kada nam Svemir daje, u ma kojem obliku to bilo, a mi mu to možda nećemo moći uzvratiti.

Ma kako da je Svemir odlučio zadovoljiti vaše potrebe, budite zahvalni. Doći će vrijeme kada ćete vi pomoći nekom drugom. Možda to ne će biti novac, već vrijeme ili suosjećanje. Ponekad ne uočavamo da te stvari mogu biti vrednije od novca.

Mogu se sjetiti velikog broja ljudi koji su mi pružili ogromnu pomoć u ranom razdoblju moga života, u vrijeme kad im to nikako nisam mogla vratiti. Mnogo godina kasnije ukazala mi se prilika da ja pomognem drugima. **Isviše često mislimo da moramo razmijeniti prosperitet.** Moramo uzvratiti. Ako nas netko časti ručkom ili nam nešto pokloni, odmah uzvraćamo na jednak način.

Naučite primati sa zahvalnošću. Naučite primiti jer Svemir zna da otvorenost za primanje nije isto što i razmjena. Velik dio naših problema posljedica je naše nesposobnosti da primimo. Možemo dati, ali tako nam je teško primiti.

Kada vam netko nešto pokloni, nasmiješite se i zahvalite. Ako kažete darodavcu: "Oh, veličina je pogrešna!" ili "To nije moja boja", garantiram vam da vam taj čovjek nikada više ništa ne će pokloniti. Primite s ljupkošću, a ako vam poklon uistinu nije po volji, dajte ga nekome kome može koristiti.

Budimo zahvalni za ono što imamo, kako bismo privukli još više dobra. I opet vrijedi: ako se fokusiramo na manjkavosti, onda ćemo njih privući. Ako smo u dugovima, moramo si oprostiti a

ne kritizirati se. Trebamo se usmjeriti na plaćene dugove koristeći afirmacije i vizualizacije.

Najbolje što možemo učiniti za ljude koji imaju problem s novcem jest podučiti ih kako da ga stvore u svijesti, jer tada je to trajno. Mnogo trajnije nego kad im damo nešto novaca. Me kažem da ne dajete novac, nego da ga ne dajete zato što se osjećate krivi. Ljudi često kažu: "Pa, mora se pomoći drugim ljudima". Vi ste također ljudi. Vi ste netko. Vi zavređujete prosperitet. Vaša svijest najbolji je bankovni račun koji možete imati. Kada u nju stavite vrijedne misli, ubrat ćete velike dividende.

## **Desetina je univerzalni princip**

Jedan od načina kako da privučete novac u svoj život jest davanje desetine. Davanje 10% prihoda davno je utvrđeno načelo. Volim o tome razmišljati kao o *davanju natrag životu*. Kada to učinimo, čini se da bolje prosperiramo. Crkve su oduvijek željele da im se daje desetina. To je njihov način sakupljanja prihoda. U današnje vrijeme to se proširilo na mjesta gdje dobivate svoju duhovnu hranu. Tko i što vas hrani na vašem putu unapređivanja kvalitete života? To za vas može biti savršeno mjesto za davanje desetine. Ako vam se ne sviđa davati crkvi ili nekoj osobi, dajte drugim neprofitabilnim organizacijama, koje vašim prilogom doprinose dobru drugih. Nađite neku koja će odgovarati vašem svjetonazoru.

Ljudi često kažu: "Dat ću kada budem imao više novaca". Naravno, nikad to ne učine. Ako želite dati, počnite sada i gledajte kako blagoslovi dolaze. Ako, međutim, dajete samo da biste *više dobili*, niste shvatili bit. To mora **biti dano bez očekivanja** plaće, inače ne djeluje. Osjećam da je život bio dobar prema meni

i rado dajem životu na razne načine.

U ovom je svijetu toliko bogatstva koje samo čeka da počnete u njemu uživati. Kada biste samo znali da ima više novca nego što ga vi ikad možete potrošiti, ili više ljudi nego što ih možete sresti, i više radosti nego što je možete zamisliti, imali biste sve što trebate i želite.

Ako tražite najviše dobro, vjerujte Moći unutar sebe da će vas time opskrbiti. Budite iskreni prema sebi i prema drugima. Ne varajte, čak ni samo malo, jer će vam se to vratiti.

Beskonačna Inteligencija, koja sve prožima, na sve zahtjeve kaže: "Da!" Kada vam nešto dođe u život, ne odbacujte to. Kažite i vi: "Da!" Otvorite se za primanje dobra. Kažite da svojem svijetu. Povoljne prilike i prosperitet stotruko će se umnožiti.



## Poglavlje 12.

### Izražavanje kreativnosti

*Kada nam se otvori unutarnje oko,  
naši se horizonti proširuju.*

#### **Naš posao božanski je izraz**

Kada me ljudi pitaju o svrsi života, kažem im da je moj posao moja svrha. Tužno je vidjeti da većina ljudi mrzi svoj posao ili, još gore, da ne znaju što bi željeli raditi. Pronaći svrhu svojeg života, pronaći posao koji volite, znači voljeti sebe onakve kakvi jeste.

Vaš posao služi vam za izražavanje kreativnosti. Potrebno je da nadržastete svoj osjećaj da niste dovoljno dobri ili da ne znate dovoljno. Dopustite kreativnoj energiji Svemira da poteče kroz vas na način koji će vas u biti duboko zadovoljiti. Nije važno što radite sve dok vas to zadovoljava i ispunjava.

Ako mrzite posao koji radite ili mjesto gdje radite, uvijek ćete osjećati tu mržnju ukoliko se ne promijenite iznutra. Ako promijenite posao, a zadržite stare stavove o poslu, nakon nekog vremena osjećat ćete se kao i prije.

Dio problema jest u tome što mnogi ljudi ono što žele mole na negativan način. Nekima od nas teško je izražavati se pozitivno. Ponavljamo na primjer: "Ne želim da to bude dio mog posla", ili "Ne želim da se to dogodi", "Ne želim osjećati tu negativu."

Odnosi koje stvaramo na poslu slični su odnosima koje imamo u obitelji. Mogu biti zdravi ili problematični.

Jedna me žena pitala: "Kako to da ja kao pozitivna osoba radim u sredini koja je konstantno negativna?"

Prvo, vrlo je interesantno da ona kao pozitivna osoba radi u sredini gdje su svi negativni. Pitala sam se kako to da privlači negativnosti ako je pozitivna? Vjerojatno u sebi nosi negativnosti koje ne prepoznaje.

Predložila sam joj da počne vjerovati kako uvijek radi u sredini koja je spokojna i radosna, gdje ljudi prihvaćaju jedni druge i život u cjelini, i gdje vlada međusobno poštovanje. Umjesto da prigovara kako je taj i taj to trebao tako učiniti, može izjaviti za sebe da radi na idealnome mjestu.

Usvajanjem ovakvog pristupa ona može ili pomoći da se kao odgovor na njezinu promjenu pokažu najbolje kvalitete drugih ili pronaći novu radnu sredinu, gdje će uvjeti biti onakvi o kakvima je govorila u svojim afirmacijama.

Jednom mi je jedan muškarac rekao da je, kada je stupio na posao, imao sve potrebne instinkte i plovio s dobrim vjetrom. Bio je precizan, izravan i zadovoljan. Iznenada je, međutim, počeo svakoga dana griješiti. Upitala sam ga čega se boji. Je li to izranjao na površinu neki stari dječji strah? Postoji li netko na poslu na koga je ljutit ili pokušava s nekim poravnati račune? Podsjeća li ga ta osoba na jednog od njegovih roditelja? Je li mu se to događalo i na drugim poslovima? Djelovao mi je kao da stvara kaos na poslu zbog svojih starih uvjerenja. Uspio je prepoznati stari obiteljski model u kojem je bio ismijan svaki puta kada bi pogriješio. Predložila sam mu da oprostí svojoj obitelji i izgovara afirmacije kako sada ima skladne odnose s ljudima na poslu i oni

ga poštuju prihvaćajući sve što učini.

Kada razmišljate o svojim suradnicima, nemojte misliti: "Oh, oni su tako negativni!" Svatko u sebi ima sve kvalitete. Odgovorite, dakle, na one dobre, i poštujujte njihov mir. Kada se usredotočite na te dobre kvalitete, one će izroniti na površinu. Ako se ostali neprestano izražavaju negativno, ne obazirite se na to. Vi želite izmijeniti *svoju* svijest. Budući da oni odražavaju nešto što je u vama negativno, kad vam se svijest uistinu izmijeni, oko vas ne će biti negativnih ljudi. Čak i ako ste frustrirani, počnite izgovarati afirmacije o tome što želite u svome radnom prostoru. A tada to prihvatite sa zahvalnošću i radošću.

Jedna je žena imala priliku raditi što voli, te, na temelju ondje stečenih iskustava napredovati. Međutim, stalno je obolijevala i sabotirala samu sebe. Prisjetila se da je, kada je bila dijete, često obolijevala jer je to bio način na koji je dobivala ljubav i pažnju. Nastavila je koristiti isti model i kao odrasla osoba.

Ono što je trebala naučiti bilo je kako dobiti ljubav i pažnju na pozitivniji način. Kada bi na poslu nešto loše krenulo, vratila bi se unatrag i postala petogodišnja djevojčica. Kad se, dakle, počela brinuti o malenom djetetu u sebi, naučila se osjećati sigurnom i prihvatiti svoju vlastitu moć.

Natjecanje i uspoređivanje dva su glavna kamena spoticanja vaše kreativnosti. Vaša vas jedinstvenost odvaja od drugih. *Od* postanka vremena pa do danas nikada nije postojala osoba kao vi. S kim se, dakle, vi natječete i uspoređujete? Uspoređujući se osjećate se superiorno ili inferiorno, a oboje je izraz vašeg ega, razmišljanja vašeg ograničenog uma. Ako se uspoređujete da biste se vi osjećali samo malo bolji, time kažete da netko drugi nije dovoljno dobar. Ako nastojite umanjiti druge, možda mislite da time uzdižete sebe. Ono što zapravo činite jest da sebe stavljate u poziciju da vas drugi kritiziraju. Svi mi to radimo na nekoj razini i dobro je kad to uspijemo nadrasti. Postati prosvijetljen znači ući u sebe i osvijetliti se tako da nestane svaki mrak.

I opet želim reći da se sve mijenja, pa što varn je nekad bilo savršeno, možda to više nije. S namjerom da nastavite promjene i rast, nastavite ulaziti u sebe i čujte što je to dobro za vas sada i ovdje.

## Mijenjati način poslovanja

Posljednjih nekoliko godina vodim vlastito izdavačko poslovanje. Moj je moto bio da mi odgovaramo na pisma i telefonske pozive te rješavamo ono što je pred nama, a toga je uvijek dosta. Dok smo tako radili iz dana u dan, posao je rastao - od samo nekoliko uposlenih do više od dvadesetero.

Svoj rad zasnivamo na duhovnim načelima. Sastanke otvaramo i zatvaramo afirmacijama. Znamo da se mnogobrojni načini poslovanja zasnivaju na prestižu i konkurenciji, Često se međusobno osuđujući. Mi nismo željeli ponuditi drugima takvu energiju jer smo znali da će nam se vratiti udvostručeno.

Odlučili smo poslovati u skladu sa svojom životnom filozofijom, ne ravnajući se prema starim idejama o poslovanju. Kad se pojave problemi, izgovaramo afirmacije o tome što treba izmijeniti.

Imamo i zvučno izoliranu sobu, *sobu za vrištanje*. Zaposleni tu mogu vrištati, a da ih nitko ne čuje i ne osuđuje. Postoji i prostorija za meditaciju ili relaksaciju, s velikim brojem audiovrpca. U vremenima teškoća to je sigurno utočište.

Sjećam se vremena kada smo imali mnogo problema s kompjutorskim sustavom. Svakog bi se dana nešto pokvarilo. Budući da ja vjerujem da strojevi odražavaju našu svijest, shvatila sam da mnogi među nama šalju kompjutorima negativnu energiju i *očekuju* kvarove. U programirala a sam u kompjutor afirmaciju: "Dobro jutro! Kako ste danas? Radim dobro kad sam voljen. Volim vas!" Ujutro, kada je svatko uključio svoj kompjuter, pojavila bi se ta poruka. I što se dogodilo? Problemi su nestali!

Ponekad o nekim događajima, osobito onima na poslu, razmišljamo kao o "katastrofama". Pogledajmo što su oni zapravo! Jednostavno, životna iskustva koja nas *uvijek* nečemu podučavaju. Znam da mi se nikad nije dogodila "katastrofa" koja ne bi završila poučnim iskustvom, a često me i promaknula na bolju razinu života.

Ma primjer, nedavno je poslovanje kuće Hay bilo loše. Poput ekonomije, naša je prodaja rasla i padala, a ovaj je put izgledalo da je definitivno opala. Mjesecima smo trošili više nego što smo zarađivali. Svatko zna da to nije način na koji se posluje. Izgledalo je da će sve propasti ako se ne poduzmu "drastične mjere".

To je uključivalo otpuštanje polovine osoblja. Možete zamisliti kako mi je to bilo teško. Suznih očiju ušla sam u sobu za sastanke da priopćim tu vijest, znajući da to moram učiniti. Ma koliko nam je svima bilo teško, vjerovala sam da će mnogi uskoro naći bolji posao. Većini se to i dogodilo. Neki su čak osnovali vlastita uspješna poduzeća. I u najtežim trenucima znala sam, i uvijek iznova glasno ponavljala, da će na kraju to iskustvo svakome od nas donijeti velike blagodati.

Suprotno tome, širile su se glasine o bankrotu kuće Hay, čak i diljem zemlje! Naše osoblje iz odjela prodaje bilo je iznenađeno da toliko mnogo poslovnih ljudi uopće zna za naše poduzeće, a pogotovo za naše financijsko stanje. Moram priznati da smo se silno veselili kad smo uspjeli opovrgnuti sva ta loša predviđanja. Stegli smo "pojase" i nismo propali. Mali broj odlučnog osoblja omogućio je da krenemo s mrtve točke i, što je najvažnije - da mnogo naučimo.

Sada poslujemo bolje nego ikad. Moje osoblje uživa u poslu, a ja u svom osoblju. Premda svi radimo više, zanimljivo je da nitko ne osjeća da radi previše. Izdali smo više knjiga nego ikada i privukli više uspjeha u sva područja svojega života.

Vjerujem da na kraju sve završi dobro, iako je ponekad teško to uvidjeti u času prolaženja kroz teško iskustvo. Sjetite se nekog negativnog iskustva iz prošlosti. Možda ste biti otpušteni s posla ili vas je napustio bračni drug. Sad pogledajte cijelu stvar kao dio

cjeline. Zar nije donijelo mnogo dobrih posljedica? Toliko sam puta čula: "Jest, to što mi se dogodilo, bilo je strašno, ali da nije bilo toga, nikad ne bih upoznao...ili počeo vlastito poslovanje... ili priznao da sam ovisan o... ili naučio voljeti sebe".

Uvjerenje da nam Božanska Inteligencija omogućava iskustva onako kako je za nas najbolje, pruža nam mogućnost da uistinu uživamo u svemu što nam život nudi: i u dobru i u tzv. lošem. Pokušajte to primijeniti na svoje radno iskustvo i uočite promjene koje će se dogoditi.

Vi koji imate vlastito poduzeće ili upravljate tuđim možete početi funkcionirati kao izraz Božanske Inteligencije. Važno je podržavati otvorenu komunikaciju s osobljem i dopustiti im da na neopasan način izraze što osjećaju o poslu. Neka vam radne prostorije budu uredne i čiste. Pretrpanost i neurednost prostorija odražava svijest ljudi koji tu rade. Kako da se u uredu koji je pretrpan stvarima pravodobno ispune intelektualne i mentalne zadaće? Možete smisliti izjavu koja će izražavati svrhu i filozofiju vašeg poslovanja. U kući Hay smatramo da nam je svrha *stvaranje svijeta u kojem će biti moguće da jedni druge volimo.*

Kada dopustite Božanskoj Inteligenciji da djeluje u svim područjima vašeg poslovanja, sve se odvija po božanskom planu i s božanskom svrhom. Najbolje će vam prilike pasti u krilo!

Vidim da se mnoga poduzeća počinju mijenjati. Dolazi vrijeme u kojem ne će moći preživjeti koristeći stare metode: konkurenciju i sukobe. Jednog ćemo dana shvatiti da ima dovoljno za svakoga, da jedni druge blagoslivljamo i omogućujemo uspjeh. Poduzeća će mijenjati svoje prioritete te omogućavati zaposlenima da izraze svoju osobnost, a njihovi proizvodi i usluge koristit će cijelom našem planetu.

Ljudi od posla žele više nego što je plaća. Žele doprinijeti svijetu i osjećati se ispunjeni. U budućnosti će na globalnoj razini rad za opće dobro zasjeniti rad za ispunjenje materijalnih potreba.

## Poglavlje 13.

### Sveukupnost Mogućnosti

*Svatko od nas povezan je s cijelim Svemirom i sa sveukupnim životom. Moć je u nama zato da proširuje horizonte naše svjesnosti.*

Sad želim da počete još korak dalje. Ako već duže vremena radite na sebi, znači li to da ne morate raditi ništa drugo? Hoćete li se odmarati na svojim lovorikama? Ili ćete shvatiti da je rad na sebi posao za cijeli život, koji, kad je jednom započet, nikada ne prestaje? Možete postići nešto i odmoriti se, ali to je u biti posao za cijeli život. Možda ćete poželjeti upitati se što još treba učiniti i na kojem području? Jeste li zdravi? Jeste li sretni? Jeste li uspješni? Jeste li kreativni? Osjećate li se sigurnima? Volite li sebe?

#### Ograničenja naučena u prošlosti

Postoji izraz koji rado koristim: *sueukupnost mogućnosti*. Naučila sam ga od svog prvog učitelja u New Yorku, Erica Pacea. Taj mi je izraz bio izravno polazište da pređem s onu stranu onoga što smatram nemogućim, te se oslobodim ograničavajućih vjerovanja s kojima sam odrasla.

Kao dijete nisam shvaćala da je prolazno kritiziranje odraslih

i prijatelja samo posljedica njihovog lošeg dana ili njihovih malih razočaranja, te zapravo nije istinito. Spremno sam prihvaćala ta njihova vjerovanja i misli o sebi, i ona su postala dio mojih ograničenja. Možda nisam izgledala nespretno, tupo ili glupo, ali sam se sigurno tako osjećala.

Većina nas stvori vlastiti pojam o životu do svoje pete godine. Dodajemo nešto malo kada smo u pubertetu, a možda i vrlo, vrlo malo kako starimo. Upitamo li nekoga zašto o nečemu misli što misli, a on se uspije sjetiti kako je to mišljenje stekao, otkrivamo da se to odigralo u tom nježnom dobu.

Živimo, dakle, s ograničenjima svoje petogodišnje svijesti! To je nešto što smo prihvatili od svojih roditelja, te i dalje živimo ograničeni njihovom sviješću. Čak i najdivniji roditelji na svijetu nisu znali sve i bili su ograničeni na svoj vlastiti način. Mi govorimo ono što su oni govorili i činimo ono što su oni činili: "Ti to ne možeš". Ili: "To ne će uspjeti". Međutim, mi ne trebamo ta ograničenja, ma kako nam se važnima činila.

Neka su naša vjerovanja pozitivna, podržavajuća i korisna, kao na primjer: "Pogledaj lijevo i desno prije prelaženja ulice" ili "Svježe voće i povrće zdravo je za organizam". Neka vrijede za nas dok smo djeca, ali nisu više prikladna kad odrastemo: "Ne vjeruj strancima". Ako kao odrasli nastavimo to vjerovati, možemo upasti u izolaciju i usamljenost. Dobro u svemu tome jest da se uvijek možemo izmijeniti.

Kada kažemo "Ja ne mogu", ili "To neće uspjeti", ili "Nemam dovoljno novaca" ili "što će susjedi misliti?", ograničavamo se. Značajna i zanimljiva jest prepreka "što će susjedi ili moji prijatelji ili moji suradnici ili bilo tko drugi misliti?" To je zapravo samo dobra isprika. Sad to ne moramo činiti jer *oni* ne bi to radili i jer *oni* ne bi to odobrili. Kako se društvo mijenja, tako se mijenja i mišljenje susjeda, pa ovisiti o njihovom mišljenju, uistinu nema smisla.

Ako vam netko kaže: "Nitko to nikad prije nije tako radio " ili: "Nitko nikada prije nije tako razmišljao", možete odgovoriti: "Pa, što onda!" Postoji stotine načina kako se nešto može učiniti,



stoga učinite onako kako je najbolje za vas. Šaljemo si i druge besmislene poruke, kao: "Ja nisam dovoljno snažan", ili: "Ja nisam dovoljno mlad", ili: "Ja nisam dovoljno star", ili: "To nije za ženu (muškarca)".

Koristite li često ovu posljednju izjavu: "Me mogu to učiniti zato što sam žena" ili: "Ne mogu to učiniti zato što sam muškarac"? Vaša duša nema spola. Vjerujem da ste pristali na svoj spol, prije nego što ste se rodili, da biste ovdje duhovno napredovali. Osjećati se manje vrijednim zbog spola, loša je isprika i još jedan od načina upropaštavanja vlastite moći.

Naša nas ograničenja često sprečavaju u izražavanju i doživljavanju sveukupnih mogućnosti. "Ja nemam odgovarajuće obrazovanje". Koliki su dopustili da ih to ograničava? **Moram oshvatiti da je "odgovarajuće obrazovanje" namještaljka grupe ljudi koji kažu: "Vi ne možete to i to dok to ne učinite na naš način".** Mi to možemo prihvatiti ili nadržati. Ja sam to godinama prihvaćala jer sam bila napustila srednju školu. Običavala sam reći: "On, je nemam nikakvo obrazovanje. Ja ne mogu misliti. Ne mogu naći dobar posao. Ja ne mogu ništa napraviti dobro".

Onda sam jednoga dana spoznala da je ograničenje u mom umu te nema veze sa stvarnošću. Kada sam odbacila vlastita ograničavajuća uvjerenja, dopustila sam si pomak u sveukupnost mogućnosti te otkrila da mogu misliti. Otkrila sam da sam vrlo bistra i nadarena za komunikaciju. Otkrila sam cijeli niz mogućnosti koje zbog starih vjerovanja nisam vidjela i koje su izgledale kao nemogućnosti.

## **Ograničavanje mogućnosti unutar nas**

No, među nama postoje i takvi koji misle da sve znaju. Nevolja je u tome što kad znate sve, ne možete ništa naučiti, pa ne napredujete. Prihvaćate li postojanje Inteligencije i Moći koja je veća od vaše ili mislite da ste "to" vi u svome fizičkom tijelu? Ako mislite da ste "to", bit ćete smrtno uplašeni zbog ograničenosti

svoga uma. Ako shvaćate da postoji Moć u Svemiru koja je veća. i mudrija od vas, da ste vi njen dio, tada se možete pomaknuti u prostor gdje djeluje sveukupnost mogućnosti.

Kako si često dopuštate ostanak u granicama vlastite sadašnje svijesti? Svaki put kada kažete: "Ja ne mogu", stavljate znak stop ispred sebe. Zatvarate vrata vlastitoj unutarnjoj mudrosti i blokirate tijek energije koja je vaše duhovno znanje. Jeste li voljni nadrasti to što danas vjerujete? Jutros ste se probudili s određenim pojmovima i idejama, Imate sposobnost nadrasti neke od njih te steći iskustvo daleko veće realnosti. To se zove učenje - jer usvajate nešto novo. To može biti u skladu s već unutra postojećim ili čak može biti bolje.

Jeste li primijetili da prilikom pospremanja ostave s odjećom odvajate što vam treba a što ne? Što želite darovati, slažete na jednu hrpu, a stvari koje se više ne mogu upotrijebiti, na drugu. Tada sve vraćate unutra, ali na posve drukčiji način. Mislite da ćete tako lakše pronaći Što vam treba, a napravili ste i prostor za nove stvari. Ako kupite novo odijelo i stavite ga u staru ostavu, morat ćete ga ugurati među ostalu odjeću. Ako sredite ostavu i presložite stvari, vaše će novo odijelo imati svoje mjesto.

Potrebno je da takav posao napravimo i sa svojim umom. Treba izbaciti stare sadržaje, koji nam više ne služe, da dobijemo mjesta za nove mogućnosti. Tamo gdje je Bog, sve je moguće, a Bog je u svakome od nas. Ako nastavimo s našim predrasudama, blokirani smo. Kada se netko razboli, kažete li: "Oh, jadnik, kako li samo mora patiti!" Ili pogledate osobu i vidite apsolutnu istinu bitka, te potvrđujete zdravlje Božanske Moći u njoj? Vidite li sveukupnost mogućnosti i shvaćate da su čuda moguća?

Jednom sam srela muškarca koji mi je uporno nastojao dokazati da se odrasla osoba apsolutno ne može izmijeniti. Živio je u pustinji, patio od svakovrsnih bolesti te želio sve rasprodati.

Nije želio izmijeniti svoj način razmišljanja i bio je neelastičan u pregovaranju s kupcem. Sve je moralo biti onako kako on kaže. Bilo je očito da će mu biti teško prodati imanje jer je vjerovao da se ne može izmijeniti. A sve što je trebalo učiniti bilo je otvoriti svijest novom načinu razmišljanja.

## Širenje horizonata

Kako sebi onemogućavamo pomak u tu sveukupnost mogućnosti? Što nas još ograničava? Svi naši strahovi jesu ograničenja. Ako ste uplašeni i kažete: "Ja ne mogu, to neće uspjeti, što će se dogoditi? Iskustvo koje u vas izaziva strah, vratit će vam se. Osuđivanje je ograničenje. Nitko od nas ne voli da nas osuđuju, a kako to često radimo?! Svaki puta kada osuđujete ili kritizirate, ma i u najmanjoj mjeri, sjetite se da će vam se sve to vratiti. Možda će vas to potaknuti da prestanete sputavati svoje mogućnosti i promijenite način svoga razmišljanja u ljepši.

Postoji razlika između osuđivanja i vlastitog mišljenja. Mnoge od nas pitali su za sud o nečemu, a mi smo zapravo iznosili svoje mišljenje. Mišljenje je nešto što vi osjećate o nečemu, kao na primjer: "Više bih volio to ne činiti. Više bih volio nositi plavo, nego crveno." Reći nekome da nije u pravu jer nosi plavo postaje osuda. To dvoje treba razlikovati. Sjetite se: kritiziranje uvijek čini vas ili nekoga drugoga lošim. Ako vas netko upita za mišljenje, ne dopustite da to bude osuđivanje ili kritiziranje!

Slično je i s krivnjom. Svaki puta kada se osjećate krivi, vi postavljate granicu. Ako povrijedite nekoga, ispričajte se i ne vrijeđajte ga više. Ne hodajte osjećajući se krivi jer vam to onemogućava da osjetite dobro i nema nikakve veze sa stvarnošću vašeg istinskog bića.

Kad niste voljni oprostiti, ograničavate svoj rast. Opraštanje vam omogućava da ispravite nepravdu u svom duhovnom jastvu, da ogorčenje zamijenite razumijevanjem, da mržnju zamijenite suosjećanjem.

Gledajte na svoje probleme kao na prilike za rast. Kad imate problem, vidite li samo ograničenja koja vam nudi vas ograničeni način razmišljanja? Mislite li : "Oh, jadan ja! Zašto mi se sve to događa?" Vi ne morate uvijek znati kako će se nešto završiti. Trebate imati povjerenje u Moć i Prisutnost koje su unutar vas i koje su daleko veće od vas. Izjavljujte da je dobro i da se sve to događa za vaše najveće dobro. Ako se otvorite mogućnostima u času kad iskrsnu problemi, možete se mijenjati. Promjene se mogu dogoditi na nevjerojatan način, možda na način koji vi ne možete ni zamisliti.

Svi smo u životu bili u situaciji kad smo rekli: "Ne znam kako ću to riješiti." Izgledalo je kao da smo pred visokim zidom, a evo, ipak smo sada ovdje, tj. prošli smo kroz to što je bio "visoki zid". Možda i ne razumijemo kako se sve to dogodilo, ali se ipak dogodilo. Što se više uspijemo uskladiti s energijom Svemira, Jednom Inteligencijom, Istinom i Moći unutar sebe, to brže možemo ostvariti te divne mogućnosti.

## **Kolektivna svijest**

Vrlo je važno napustiti ograničavajuća razmišljanja i uvjerenja te osposobiti svoju svijest za kozmički pogled na život. Razvoj svijesti na ovom planetu danas se događa brže nego ikada prije. Nedavno sam vidjela grafički prikaz koji me očarao. Pokazivao je rast različitih sustava u našoj povijesti i njihove promjene. Razvoj poljoprivrede bio je zasjenjen industrijskim rastom, a onda oko 1950. godine informacijska faza preuzima vodstvo općim, širom svijeta raširenim, komunikacijskim i kompjutorskim sustavima.

Uz ovaj grafikon istovremeno je prikazan i razvoj svijesti koji u informacijskoj fazi doživljava neviđeni porast. Možete li zamisliti što to znači? Mnogo putujem i kamo god idem, vidim ljude gdje uče i studiraju. Bila sam u Australiji, Jeruzalemu, Londonu, Parizu i Amsterdamu i svugdje gdje sam bila, susrela sam velike skupine ljudi koji istražuju načine rasta i razvoja sebe. Očarani su radom svoga uma te koriste svoju mudrost za upravljanje svojim životom

i iskustvom.

Mi dostižemo nove razine duhovnosti, iako se još uvijek vode vjerski ratovi, sve ih je manje i manje. Počinjemo se međusobno povezivati na višim razinama svijesti. Primjer za to jest rušenje Berlinskog zida i rađanje slobode u Europi. Kako raste svijest pojedinaca, tako taj rast djeluje i na kolektivnu svjesnost.

Svaki put kada koristite svoju svijest na pozitivan način, povezujete se s ljudima koji to isto čine. Svaki put kada je koristite na negativan način, povezujete se s takvim ljudima. Svaki put kad meditirate, povezujete se s drugim ljudima na ovom planetu koji meditiraju. Svaki put kada vizualizirate dobro za sebe, činite to i za druge. Svaki put kada vizualizirate ozdravljenje svoga tijela, povezujete se s drugima koji čine to isto.

Naši ciljevi jesu širenje opsega našeg mišljenja, te prijelaz s onoga što je bilo na ono što može biti. Naša svijest može stvoriti čuda u svijetu.

Sveukupnost mogućnosti povezuje sve, uključujući i Svemir i dalje od njega. S čime ste vi povezani? Predrasude su oblik straha. Ako ste puni predrasuda, povezani ste s ostalim takvim ljudima. Ako ste otvorili svoju svijest te onako kako najbolje znate krećete prema razini bezuvjetne ljubavi, onda ste u rastućoj krivulji onoga grafičkog prikaza. Želite li zaostati? Ili želite rasti zajedno s krivuljom?

U svijetu često dolazi do kriza. Koliko ljudi šalje pozitivnu energiju tim dijelovima svijeta i izgovara afirmacije da će se sve riješiti najbrže što je moguće te da će rješenje biti na dobro svih zainteresiranih strana? Potrebno je da koristite svijest za stvaranje sklada i bogastva za sve ljude. Koju vrst energije vi šaljete? Umjesto da osuđujete i žalite se, povežite se s Moći na duhovnoj razini i izgovarajte afirmacije u kojima izražavate vjeru u najbolje moguće rezultate.

Koliko ste voljni proširiti horizonte svoga mišljenja? Želite li otići dalje od susjeda? Ako su oni ograničeni, pronađite nove prijatelje. Dokle ćete se protegnuti? Koliko ste spremni promijeniti *ja ne mogu* u *ja mogu*?

Svaki put kada čujete da je nešto neizlječivo, znajte u svom umu da to nije istina. Znajte da postoji Viša Moć. "Neizlječiv" za mene znači samo to da medicina još nije otkrila način kako se liječi ta bolest. To ne znači da mi ne možemo ući u sebe i pronaći ozdravljenje. Možemo nadrastiti statističke podatke. Mi nismo brojevi na nekoj listi podataka. To su nečije tuđe projekcije, tuđe ograničavajuće razmišljanje. Ako si ne pružimo mogućnosti, ne pružamo si ni nadu. Dr. Donald M. Pachuta je na Konferenciji o AIDS-u u Washingtonu izjavio da "mi nikad - *ama baš nikad* - do sada nismo imali 100% fatalnu epidemiju."

Negdje na ovom planetu netko je nekako izliječen od svake bolesti koju smo ikada uspjeli stvoriti. Ako samo prihvatimo sudbinu i beznadnost, zaglavili smo u ponoru bez dna. Trebamo pozitivan pristup kako bismo mogli naći neka rješanja. Počnimo koristiti Moć u sebi da iscijelimo sebe.

## **Ostale naše moći**

Kaže se da koristimo samo 10% svojega mozga. Samo 10%! Koja je svrha ostalih 90%? Mislim da su psihičke moći kao što su telepatija i vidovitost zapravo normalne i prirodne. Mi si jednostavno ne dopuštamo iskustvo tih fenomena. Imamo čitavo mnoštvo razloga zašto to činimo ili zašto ne vjerujemo da možemo. Naša djeca često su psihički vrlo otvorena. Na nesreću, roditelji im odmah kažu: "Ne govori to", ili: "Ti si to izmislio", ili: "Ne vjeruj u te besmislice!" I dijete okreće leđa tim svojim sposobnostima.

Mislím da je naš um sposoban učiniti veličanstvene stvari. Znam da bih sigurno bez aviona mogla doći iz Mew Yorka u Los Angeles kad bih samo znala kako da se dematerijaliziram i ponovo materijaliziram. Još uvijek to ne znam, ali **znam da je moguće**.

Mislím da smo sposobni za ogromna dostignuća, ali još uvijek nemamo znanja kako, jer to ne bismo upotrijebili za naše dobro. Vjerojatnije je da bismo tim znanjem povrijedili druge. Moramo dostići stanje bezuvjetne ljubavi da bismo mogli početi koristiti onih preostalih 90% svoga mozga.

## **Hodanje po vatri**

Koliko vas je već čulo za hodanje po vatri? Kada god to pitanje postavim na predavanjima, nekoliko ruku se digne. Svi znamo da je nemoguće hodati po užarenom ugljvlju, zar ne? Nitko to ne može učiniti a da ne opeče stopala. Ali, ljudi to čine i to ne neki posebni ljudi, već ljudi poput vas i mene. Vjerojatno su to naučili na nakom večernjem tečaju.

Moj prijatelj Darby Long radi sa Dr Carl Simontonom specijalistom za rak. Oni drže jednotjedne tečajeve za ljude oboljele od raka, a u tečaj je uključena i demonstracija hodanja po vatri. Darby je to učinio nebrojeno puta i čak nosio ljude preko užarenog ugljvlja. Često pomislím kako je ljudima oboljelím od raka to moralo izgledati nevjerojatno. Takvo iskustvo vjerojatno uzdrma njihove umove. Njihovi pojmovi o granicama zacijalo su poslije toga drukčiji.

Vjerujem da je Anthony Robbins, mladić koji je započeo s hodanjem po vatri u ovoj zemlji, netko poseban na ovoj planeti. Studirao je NLP, Nuro-lingvističko programiranje, proces kojim može promatrati nečije modele ponašanja a zatim i ponoviti reakcije i karakteristike te osobe, da bi postigao slično ponašanje.

Kad je Tony čuo za hodanje po vatri. Želio ga je naučiti i podučiti druge. Meki mu je yogin kazao da će mu za to biti potrebne godine učenja i meditacije. Koristeći NLP Tony je to naučio za svega nekoliko sati. Znao je da, ako on to može onda to može i svatko drugi. Podučava hodanje po vatri, ne zato što je to zgodan salonski trik, nego zato što je dokaz da ljudi mogu nadrastiti vlastita ograničenja i strahove.

## **Sve je moguće**

Ponavljajte sa mnom: *"Ja živim i uronjena sam u sveukupnost mogućnosti. Gdje sam ja, sve je dobro."* Razmislite na trenutak o riječima sve je dobro. Ne nešto, ne malo, *nego sve*. Kad vjerujete da je sve moguće, otvarate sebe svim sadržajima života.

Gdje smo mi, tamo je i sveukupnost mogućnosti. Sve uvijek ovisi o nama, i individualno i kolektivno. Ili smo oko sebe podigli zidove ili smo ih porušili i osjećamo se dovoljno sigurnima da bismo bili otvoreni i dozvolili svom dobru ulazak u naše živote. Počnite promatrati sebe objektivno. Opažajte što se događa u vama - kako se osjećate, kako reagirate, u što vjerujete. **Promatrajte to bez komentara ili prosuđivanja.** Kad u tom uspijete, živjet ćete život sveukupnih mogućnosti.



**PETI DIO**

**OSLOBODITE SE PROŠLOSTI**

*Planet kao cjelina postaje svjestan.  
Postaje svjestan sebe.*

## Poglavlje 14.

### Promjena i prijelaz

*Neki bi radije umrli negoli se promijenili.*

Promjena je obično ono što želimo da učini druga osoba, zar ne? Kada kažemo druga osoba, želimo tu uključiti i vladu, i velike korporacije, direktore, i suradnike, i strance, i školu, i bračnog partnera, i majku, i oca, i djecu, - sve osim sebe samih. Mi se ne želimo izmijeniti, ali zato želimo da se izmijene svi ostali, Tada bi naši životi bili drukčiji. Ali, naravno, jedina moguća promjena jest promjena nas samih i to iznutra.

Promjena znači oslobođenje od osjećanja izolacije, osamljenosti, razdvojenosti, samoće, ljutnje, straha i boli. Stvaramo život ispunjen čudesnim spokojem, gdje se možemo opustiti i uživati život kako nam dolazi - gdje znamo da će sve biti u redu. Volim koristiti izjavu: *"Život je divan, sve je savršeno u mom svijetu, a ja se uvijek krećem k većem dobru."* Na taj način nije mi važno kojim smjerom teče moj život, jer znam da će biti divno. Zato mogu uživati u svim situacijama i okolnostima.

Netko je na mom predavanju prolazio kroz burno razdoblje i riječ bol se često ponavljala u razgovoru. Osoba me upitala da li postoji neka druga riječ koju bi mogla koristiti umjesto te riječi. Prisjetila sam se situacije kad sam slomila prst zatvarajući prozor. Znala sam da ću, ako se prepustim boli, proći kroz težak period, stoga sam, kad se to dogodilo, odmah započela rad na mentalnoj razini, te razmišljala o prstu kao o dijelu tijela izloženom velikom

broju *osjeta*. Mislim da je to ubrzalo zacjeljivanje prsta i olakšalo vrlo neugodno iskustvo. Ponekad i s malim preusmjeravanjem misli možemo potpuno izmijeniti situaciju.

Možete li zamisliti promjenu kao unutarnje veliko spremanje kuće? Ako to činite pomalo, ili polako, ipak ćete ga uspjeti obaviti. Me morate spremati sve odjednom da biste vidjeli rezultate. Ako se i samo malo izmijenite, osjećat ćete se bolje.

Za jednu Novu godinu bila sam u Crkvi znanosti uma, u Gradu anđela svećenika C.C. Smitha i njegove su me riječi potakle na razmišljanje. Rekao je:

*"Nova je godina, ali shvatite da vas nova godina neće izmijeniti. Samo zato što je nova, neće se u vašem životu ni po čemu razlikovati od stare. Jedini način da se dogodi promjena jest ući u sebe i izvršiti je."*

To je istina. Ljudi donose mnoge novogodišnje odluke, ali kako ne doživljavaju unutarnje promjene, te odluke brzo propadnu. Odluče na primjer: "Neću popuštiti više nijednu cigaretu", ili bilo što drugo. Kao prvo, to je izrečeno negativno, te ne kaže podsvijesti što treba činiti. Umjesto toga možete reći: "Napustila me svaka želja za cigaretom i ja sam slobodna."

Dok se u sebi ne izmijenimo, dok nismo voljni obaviti taj mentalni posao, ništa oko nas se ne će izmijeniti. A unutarnja promjena može biti nevjerojatno jednostavna, jer sve što treba izmijeniti, samo su naše misli.

Što pozitivno možemo učiniti za sebe ove godine, a nismo to učinili prošle? Razmislite o tom pitanju. Što biste mogli pustiti ove godine, što od onoga čega ste se prošle godine tako čvrsto držali? Što biste željeli izmijeniti u svom životu? Jeste li voljni to učiniti?

Postoji velik broj dostupnih ideja koje će vam pomoći kada se

jednom odlučite izmijeniti. Značajno je da vam u tom trenutku cijeli Svemir počinje pomagati. Donosi vam sve što vam je potrebno. To može biti knjiga, vrpca, učitelj ili prijatelj koji usputno izjavi nešto što za vas ima duboko značenje.

Ponekad će se uvjeti pogoršati prije nego što se poprave. To je u redu, jer je proces počeo. Stare se stvari raspetljavaju. Budite strpljivi. Nemojte paničariti ni misliti da to što poduzimate nema nikakvog učinka. Nastavite izgovarati afirmacije i usađivati si nova vjerovanja.

## Napredovanje

Proći će, naravno, neko vrijeme od časa kad odlučite mijenjati se do trenutka kad efekti postaju vidljivi. Kolebat ćete se između starog i novog. Ići ćete tamo-amo između onoga što je bilo i onoga što želite da bude. To je normalan i prirodan proces. Često čujem ljude kako govore: "Pa, dobro, ja znam sve te stvari." Ja pitam: "Činite li to?" **Znati nešto i činiti dva su odvojena koraka. Potrebno je vrijeme da se učvrstite u novom i učinite potpun pomak. Do tada budite budno pažljivi u svojim nastojanjima.**

Ma primjer, mnogi ljudi izgovore afirmaciju, recimo, tri puta pa odustanu. Tada kažu da one ne djeluju, da su glupe ili nešto slično. Potrebno je dati si vrijeme vježbanja za promjenu, jer promjena zahtijeva akciju. A ja dodajem: ono što činite i govorite nakon izgovorene afirmacije, najviše se broji.

Dok prelazite kroz taj prijelazni period, ne zaboravite se pohvaliti za svaki mali korak. Ako učinite korak natrag pa se okrivljujete, promjena postaje nazadovanje. Koristite svako dostupno oruđe za napredovanje od staroga k novom. Uvjerite malo dijete u sebi da je sigurno te da se ne treba plašiti.

Liječnik i pisac Gerald Jampolsky kaže da ljubav sama dolazi

kad prestanemo prijanjati uza svoje strahove te da postoji ili strah ili ljubav. Ako ne dolazimo iz onog mjesta u srcu koje voli, tada smo u strahu i sva stanja kao što su izolacija, odvojenost, ljutnja, krivnja i usamljenost, dio su tog sindroma straha. Želimo se pomaknuti iz straha u ljubav i učiniti ljubav svojom stalnijom pozicijom.

Postoje različiti načini promjene. Što činite svaki dan da biste se u sebi osjećali bolje? To ne ćete postići kritiziranjem drugih ili igrajući ulogu žrtve. Što, dakle, činite? Ako to ne činite sada, kada ste voljni započeti? Jeste li voljni početi stvarati unutarnji sklad i mir?

Drugo pitanje koje si treba postaviti glasi: Želim li se uistinu izmijeniti? Želim li se i dalje žaliti što u životu neman ovo ili ono? Želim li zbilja stvoriti ljepši život nego što ga imam sada? Ako se želite promijeniti, promijenit ćete se. Ako ste voljni poduzeti akciju koja je za to potrebna, izmijenit ćete si tada život nabolje. Vi imate za to potrebnu moć i držite to uvijek na umu.

Ne zaboravite da će nam uspostavljanje unutaršnjeg mira omogućiti povezivanje s ljudima sličnih svjetonazora, mirom ispunjenim ljudima širom svijeta. Na razini duše duhovnost nas povezuje diljem ovog planeta, a osjećaj kozmičke duhovnosti, koji se tek počinje rađati, izmijenit će svijet nabolje.

Kada govorim o duhovnosti, to ne uključuje obvezno religiju. Religije nam govore koga voljeti, kako voljeti i tko je vrijedan. Za mene su svi vrijedni ljubavi i svi smo stvoreni za ljubav. Naša duhovnost naša je izravna veza s Višim izvorom i za to nam ne treba posrednik. Počnite uočavati da nas duhovnost povezuje na cijelom planetu, i to na vrlo dubokoj razini duše.

Nekoliko puta u danu možete zastati i zapitati se: "*S kakvim, se ljudima sada povezujem?*" Od vremena do vremena upitajte se: "*Što ja uistinu mislim o ovim uvjetima ili situaciji?*" Razmislite o tome. Upitajte se: "*Kako se osjećam? Želim li stvarno učiniti što od mene traže ovi ljudi? Zašlo to radim?*" Počnite istraživati svoje misli i osjećaje. Budite poštteni prema sebi. Otkrijte što mislite i vjerujete. Nemojte uključiti automatskog

pilota i živjeti svoj život rutinski: *"Takav sam i to radim."*

Zašto to radite? Ako to nije pozitivno i podržavajuće iskustvo, otkrijte odakle dolazi. Kada ste to prvi puta učinili? Sada znate što treba činiti. Uspostavite vezu s Inteligencijom u sebi.

## **Stres je druga riječ za strah.**

Danas se mnogo govori o stresu. Izgleda da je svatko pod stresom zbog nečega. Riječ *stres* gotovo da je poštapalica. "Tako sam, u stresu!" Ili: "Kakav stres!" Ili: "Samo stres, stres, stres."

Za mene je stres strah od stalnih životnih promjena. To je izgovor od nepreuzimanja odgovornosti za naša osjećanja. Uspijemo li između riječi *stres* i riječi *strah* staviti znak jednakosti možemo početi uklanjati potrebu za strahom u svojim životima.

Kad idući put pomislite da ste pod stresom, upitajte se što vas to plaši *"Čime sam se to preopteretio? Zašto razbacujem svoju moć?"* Otkrijte što to činite sami sebi da se u vama rađa strah i onemogućava vam postizanje unutarnjeg sklada i mira,

Stres nije unutarnji sklad. Unutarnja harmonija jest biti u miru sa samim sobom. Nije moguće imati istovremeno i unutarnji mir i stres. Kada ste smireni, obavljate poslove redom, jedan po jedan. Ne dopustite da vas poslovi zatrpaju. Kada osjetite da ste pod stresom, učinite nešto da se oslobodite straha kako biste se mogli kretati kroz život osjećajući se sigurno. Ne koristite *stres* kao izliku. Ne dajte tako malo j riječi tako veliku moć. Ništa nad vama nema nikakve moći.

## **Osjećate li se uvijek sigurno?**

Život je niz vrata koja se otvaraju i zatvaraju. Šetamo iz sobe u sobu, imajući različita iskustva. Mnogi od nas željeli bi zatvoriti vrata starim negativnim modelima ponašanja i situacijama koje

nas više ne podržavaju i prestale su nam koristiti. Mnogi od nas otvaraju nova vrata i otkrivaju divna nova iskustva.

Mislím da dolazimo na ovaj planet mnogo, mnogo puta da bismo naučili različite lekcije. To je kao pohađanje škole. Prije nego što se inkarniramo u specifično vrijeme, odlučimo što želimo naučiti da bismo duhovno napredovali. Kada jednom izaberemo lekciju, izabrali smo i sve okolnosti i situacije koje će nam omogućiti da je naučimo, uključujući i svoje roditelje, spol, mjesto rođenja i rasu. Ako ste u životu stigli ovamo gdje ste sada, učinili ste, vjerujte mi, sve prave izbore.

Bitno je da se, dok idete kroz život, podsjetite da ste sigurni. To je samo promjena. Imajte povjerenje u svoje Više Ja, koje vas vodi kako je najbolje za vaš duhovni rast. I, kao što jednom reče Joseph Campbell: "Slijedite svoje blaženstvo."

Vizualizirajte sebe kako otvarate vrata radosti, mira, zdravlja, napretka i ljubavi, vrata razumijevanja, suosjećanja, opraštanja i slobode, vrata samovrijednosti, samopoštovanja i samoljubavi. Vi ste vječni! Kročite vječnošću iz iskustva k iskustvu. Čak i kada prođete kroz posljednja vrata na ovom planetu, to nije kraj. To je samo početak nove pustolovine.

Vi nikoga ne možete prisiliti da se izmijeni. Možete mu ponuditi pozitivno mentalno ozračje, gdje će imati mogućnost za promjenu, bude li to želio. **Svatko je ovdje da nauči svoju lekciju i ako to učinite umjesto njega, vjerojatno će je morati učiti ponovo, jer je nije naučio sam.**

Volite svoju braću i sestre. Dopustite im da budu što jesu. Znajte da je istina uvijek u njima te da se mogu izmijeniti kad god to zažele.

### Svijet u kojem nije opasno voljeti

*Mi možemo ili razoriti planet ili ga iscijeliti.  
Uputite planetu nešto energije ljubavi i  
zdravlja svakog dana.*

Planet je u razdoblju prijelaza i promjene. Prelazimo iz starog u novi poredak. Neki kažu da je to počelo s "Dobom Vodenjaka" - barem to tako vole opisivati astrolozi. Za mene su astrologija, numerologija, čitanje iz dlana i sve ostale takve metode tek puki pokušaji opisivanja života.

Kako, dakle, kažu astrolozi, pomičemo se iz "Doba Riba" u "Doba Vodenjaka", tj. iz razdoblja u kojem smo tražili da nas drugi spase u razdoblje u kojem spoznajemo sebe, spoznavajući da sami sebe možemo spasiti.

Zar ne izaziva čudesan osjećaj slobode izmijeniti ono što ne volimo? Ja zapravo ne vjerujem da se planet mijenja toliko koliko mi postajemo svjesniji. Na površinu su izronili dugo zakuhavani problemi, kao što su na primjer problematične obitelji, zlostavljanje djece i zagađivanje planeta.

Kao i u svemu drugome, najprije moramo postati svjesni da bismo se mogli mijenjati. Jednako kao što vršimo mentalno pospremanje i čišćenje da bismo se mogli izmijeniti, tako možemo učiniti i s Majkom Zemljom.



Počinjemo doživljavati našu Zemlju kao cjelovit živi organizam koji diše, biće samo po sebi. Diše. Srce joj kuca. Brine se za svoju djecu. Snabdijeva nas svime. Što nam je ovdje potrebno. Potpuno je uravnotežena. Ako provedete dan u Šumi ili drugdje u prirodi, možete vidjeti kako svaki sustav ovog planeta funkcionira savršeno. Stvoren je da živi svoje postojanje u apsolutnoj, savršenoj ravnoteži i skladu.

Tu smo, dakle, mi - veliko čovječanstvo, koje toliko zna i koje daje sve od sebe da uništi planet narušavanjem te ravnoteže i sklada. Naša je pohlepa ogromna. Mislimo da sve znamo najbolje, a ignoriranjem i pohlepom uništavamo živi organizam čiji smo i sami dio. Ako uništimo Zemlju, gdje ćemo živjeti?

Kada ljudima govorim o očuvanju Zemlje, duboko su potišteni i zgromljeni problemima o kojima se sada susrećemo. Čini se da jedna osoba koja nešto poduzima ne može utjecati na cijelu shemu stvari. Ali nije tako. Ako svatko učini malo, to će postati mnogo. Možda nećete odmah pred sobom vidjeti rezultate, ali, vjerujte mi, Majka Zemlja osjeća to kolektivno.

Na skupini podrške za oboljele od AIDS-a imamo mali stol za prodaju knjiga. Nedavno nam je ponestalo vrećica za umatanje knjiga, pa sam počela skupljati vrećice dobivene prilikom kupovine. Prvo sam pomislila: "Neću ih baš skupiti mnogo do kraja tjedna." Oh, kako sam se prevarila! Koliko ih samo potrošim u tjedan dana! Jednom od mojih radnika dogodilo se isto. Rekao je da nije imao pojma koliko vrećica tjedno potroši sve dok ih nije počeo sakupljati. Kad to prevedete na jezik Majke Zemlje, znači da siječemo drveće za vrećice koje koristimo sat ili dva sata, a zatim bacimo. Ako mi ne vjerujete, pokušajte isto na tjedan dana: sačuvajte sve vrećice koje dobijete i pratite koliko ih dugo upotrebljavate.

Sada imam veliku platnenu torbu za kupovinu. Nitko me zbog toga čudno ne gleda. Svi shvaćaju koliko je to razumno.

U Europi već godinama koriste platnene torbe. Moj prijatelj iz Engleske voli ovdje kupovati zbog papirnatih vrećica. Misli da je to vrlo "američki" i vrlo "šik." Možda to i jest "simpatična" navika,

ali istina je da danas moramo misliti globalno te razmotriti posljedice te navike na svoju okolinu.

Amerikanci su posebno vješti u pakiranju proizvoda. Kad sam prije nekoliko godina bila u Mexico, oduševila me činjenica izlaganja nezapakiranog voća i povrća. Nije bilo tako lijepo, ali je sigurno bilo zdravo i prirodno. Nekim ljudima koji su bili sa mnom to je izgledalo užasno.

U drugom dijelu tržnice bile su otvorene kutije mljevenih začina. Bila sam oduševljena jarkim bojama. Moji su prijatelji rekli da nikad ne bi kupili začin iz otvorene kutije, a kad sam ih upitala zašto, rekli su da to nije higijenski. Kad sam ih ponovo upitala, odgovorili su da začini nisu zapakirani. Morala sam se nasmijati. Što su mislili u čemu su začini stajali prije nego što su ih zapakirali?

Pogledajmo gdje možemo učiniti male ustupke za očuvanje okoline. Čak i kad biste nabavili samo platnenu torbu za kupovinu i zatvorili slavinu da ne teče voda dok perete zube, uvelike biste pomogli.

U mome uredu čuvamo stvari koliko je god to moguće. Upotrijebljeni papir za kopiranje svakog tjedna nosimo u tvornicu recikliranog papira. Zaštitne Koverte za knjige ponovo koristimo. Knjige tiskamo na recikliranom papiru kad god je to moguće, premda je to nešto skuplje. Ponekad nije moguće dobiti reciklirani papir, ali mi ga svejedno tražimo, jer znamo da će ga tiskari napokon nabaviti budemo li ga uporno zahtijevali. To je tako na mnogim područjima očuvanja okoliša. Stvarajući potražnju za nečim, možemo kao kolektivna sila pomoći planetu na mnogobrojne načine.

U vrtu koristim organsko gnojivo i pravim vlastiti kompost, ne bacam u smeće ni list salate, ni listić s drveta. Smatram da Zemlji treba vratiti barem dio onoga što joj uzimamo. Od otpadaka možemo učiniti hranu za Zemlju. Moj vrt obilno rađa i zadovoljava

sve moje potrebe, a k tome je i lijep.

## **Prirodna hrana**

Naš je planet stvoren takvim da nam daje svaku hranu i svaku stvar koja nam je potrebna. Ako jedemo prirodnu hranu, hranu planeta, bit ćemo zdravi jer se uklapamo u prirodni plan, Međutim, naša velika Inteligencija stvorila je nadomjestke i onda se čudima svome lošem zdravlju.

Velik broj ljudi hvali različite dijete. "Znamo, znamo", odgovaramo mi i posežemo za slatkišem punim rafiniranog šećera. Prije dviju generacija kad su neki otkrili "brzu hranu", dočekali smo to s dobrodošlicom, ali danas u ovoj zemlji postoje ljudi koji nikad nisu okusili zdravu hranu. Sve je konzervirano, prerađeno, smrznuto, puno aditiva i, naravno, skuhanu u mikrovalnoj pećnici.

Nedavno sam pročitala da je imunitet mladih ljudi u vojsci niži nego što je bio prije 20 godina. Ako tijelu ne dajemo prirodnu hranu da se izgrađuje i popravlja, kako možemo očekivati da će trajati cijeli život? Dodamo li tome droge, cigarete, alkohol i dozu samomržnje, dobili smo savršenu klimu za procvat bolesti.

Nedavno sam bila na "Tečaju za odgovorne vozače." Velik broj sudionika bio je stariji od 55 godina i cijelo se prijepodne pripovijedalo o bolestima - svim mogućim bolestima starije dobi. O bolestima očiju, ušiju, srca. Kada je došlo vrijeme ručku, 90% tih istih ljudi otrčalo je do najbližeg "fast food" restorana.

Pomislila sam; nismo shvatili, zar ne? Tisuću ljudi dnevno umire od pušenja, a to je 365.000 godišnje. Koliko znam 500.000 ih umire od raka, a 1.000.000 od srčanog udara. Kad to znamo, zašto i dalje trčimo u restorane s "brzom hranom" i tako slabo čuvamo svoje tijelo?

Dio katalizatora za ovo prijelazno razdoblje jest i kriza AIDS-a. Pokazuje nam koliko ne volimo jedni druge i koliko smo puni predrasuda. S osobama oboljelim od AIDS-a postupamo s tako malo suosjećanja. Ono što bih voljela da se dogodi na ovom planetu i čemu bih željela pripomoći jest stvaranje svijeta u kojem nije opasno međusobno se voljeti.

Kada smo bili maleni, željeli smo biti voljeni onakvi kakvi jesmo, maleni, mršavi, debeli, ružni iiii sramežljivi. Došli smo na ovaj planet naučiti bezuvjetnu ljubav - najprije prema sebi, a potom i prema ostalima. Moramo se osloboditi ideje *njih* i *nas*. Nema ni *njih* ni *nas*. Postojimo samo mi. Nema društvene skupine koju bismo mogli žrtvovati ili koja bi bila manje vrijedna od neke druge.

Svatko od nas ima listu *onih ljudi lamo*. Mi ne možemo biti duhovna bića sve dok nam je makar i samo jedan čovjek *onaj tamo*. Mnogi od nas odrasli su u obiteljima gdje su predrasude bile normalne i prirodne. Ova ili ona društvena skupina nije bila dovoljno dobra. Da bismo se mi osjećali bolji i važniji, omalovažavali smo druge. Međutim, sve dok govorimo da netko drugi nije dovoljno dobar, ono što stvarno mislimo jest da *mi* nismo dovoljno dobri. Sjetite se: svi smo jedni drugima zrcalo.

Sjećam se kad sam bila pozvana u *The Oprah Winfrey Show*. Na TV sam se pojavila s petero ljudi oboljelih od side, koji su se prilično dobro snalazili, Nas šestero okupili smo se dan prije na večeri. Bio je to silan skup. Energija je bila nešto posebno. Počela sam plakati jer je to bilo nešto što sam nastojala godinama postići: pozitivna poruka američkoj javnosti da ima nade. Ovi su ljudi liječili sami sebe i nije im bilo lako. Liječnici su im govorili da će umrijeti. Eksperimentirali su s različitim metodama. Griješili su i uspijevali, i bili voljni nadržati vlastita ograničenja.

Idući smo dan snimali. Bio je to izvanredan show. Bila sam

sretna što je sudjelovala i jedna žena oboljela od AIDS-a. Željela sam da Srednja Amerika otvori srca i shvati da od AIDS-a ne obolijevaju ljudi koji se nje ne tiču. To se tiče svakoga. Nakon showa Oprah me zagrlila govoreći: "Louise, Louise. Louise!"

Vjerujem da smo toga dana odaslali poruku nade. Čula sam da je dr. Bernie Siegel rekao da za svaku vrst raka postoji bolesnik koji je od njega sam sebe izliječio. Dakle, uvijek postoji nada, a nada otvara mogućnosti. Postoji nešto na što se možemo usmjeriti umjesto da dignemo ruke od svega, govoreći da se ništa ne može učiniti.

Virus AIDS-a samo obavlja svoj posao - on je to što jest. Slama mi se srce kad vidim da će sve više i više heteroseksualnih osoba umirati zbog toga što vlada i medicina nisu dovoljno brze. Sve dok se AIDS bude shvaćao kao "bolest homoseksualaca", ne će mu se posvetiti potrebna pozornost. Koliko će *pravih* ljudi morati umrijeti prije nego što na njega počnemo gledati kao i na svaku drugu bolest?

Mislim da će to brže ozdraviti i cijeli planet što se brže oslobodimo predrasude i prionemo raditi na pozitivnom rješenju krize. Ne možemo, međutim, iscijeliti planet ako ljudi pate. Za mene je AIDS samo dio zagađenja planeta. Znete li da dupini na obalama Kalifornije umiru zbog slabog imuniteta? Ne vjerujem da je to zbog njihovih seksualnih navika. Toliko smo zagadili Zemlju da je većina vegetacije neprimjerena za jelo. Ubijamo ribe u rijekama. Zagađujemo zrak pa imamo kisele kiše i ozonske rupe. I nastavljamo zagađivati svoja tijela.

AIDS je strašna bolest, ali broj ljudi koji od nje umiru, manji je nego kod raka, pušenja i srčanih bolesti. Neprestano tražimo sve značajnije otrove da ubijemo bolesti koje smo sami stvorili, ali ne mijenjamo način života i prehrane. Radije uzimamo lijekove ili pristajemo na kirurške zahvate. Što više potiskujemo problem, to se on više manifestira na druge načine. Nevjerojatna je spoznaja da medicina sanira samo 10% svih bolesti, i to uza sav

novac utrošen na lijekove, zračenja i kirurgiju. Samo 10% bolesti!

Pročitala sam podatak da će u idućem stoljeću bolesti uzrokovati nove vrste bakterija, koje će djelovati na naš oslabljeni imunološki sustav. Zbog mutacije bakterija postojeći lijekovi neće djelovati. Očito je da ćemo to brže iscijeliti sebe i planet. Što više ojačamo svoj imunološki sustav. To se ne odnosi samo na naš fizički imunološki sustav, već i na mentalni i na emocionalni.

Za mene iscjeljivanje i liječenje imaju različite posljedice. Iscjeljivanje smatram tamskim radom. Ako očekujete da vas liječnik "sredi", "popravi", on će samo otkloniti simptome. Međutim, to ne rješava problem. Iscjeljenje znači učiniti sebe cijelim. Ako se želite iscijeliti, morate biti dio tima. Postoji velik broj liječnika holističke medicine koji vas ne tretiraju samo fizički, nego vas vide kao cjelokupnu osobu.

Mi živimo s pogrešnim sustavima vjerovanja, ne samo pojedinačno, već i društveno. Postoje ljudi koji kažu da bolesti uha vladaju njihovom obitelji. Drugi kažu da se prehlade kad šeću po kiši, ili da su prehladjeni svake zime. Ili kad netko u uredu oboli od gripe, gripu dobiju i svi ostali jer je zarazna. "Zarazna" je samo pojam, a pojam jest zarazan.

Mnogo se govori da su bolesti nasljedne. Ne mislim da je to nužno tako. Mislim da preuzimamo mentalne modele svojih roditelja. Djeca su vrlo pažljiva. Počinju oponašati svoje roditelje, čak i njihove bolesti. Ako otac steže svoj anus svaki puta kad je ljut, dijete to pokupi. Nije čudno da kad otac nakon nekog vremena dobije kolitis, i dijete također dobije kolitis. Svi znamo da rak nije zarazan, pa kako to da vlada u našim obiteljima? Ogorčenje se skuplja i skuplja i rak je konačno tu.

Moramo si dopustiti da budemo svjesni da bismo mogli svjesno i razumno birati. Neke stvari užasavaju (to je dio procesa buđenja), ali možemo nešto poduzeti. Sve u Svemiru, od zlostavljanja djece i AIDS-a do beskućništva i umiranja od

gladi, treba našu ljubav. Maleno dijete koje je voljeno i prihvaćeno, postat će snažna i samosvjesna osoba. Ako planetu koji nam može omogućiti sve u životu dopustimo da bude ono što jest, uvijek će se brinuti za nas.

Otvorimo se mogućnostima ovog nevjerojatnog desetljeća. Deset zadnjih godina ovog stoljeća mogli bismo proglasiti dobom iscjeljivanja. Mi u sebi nosimo Moć da očistimo - tijelo, um, emocije i sav silni napravljeni nered. Osvrnimo se oko sebe i pogledajmo Što je potrebno. **Način na koji svatko od nas bira živjeti**, imat će neizmjeran utjecaj na našu budućnost i na naš svijet.

## **Za najveće dobro svih nas**

Metode osobnog rasta možete primijeniti i na cijeli planet. Ako radite samo za planet, a ne i za sebe, niste u ravnoteži kao ni kad radite samo na sebi i tu stanete,

Pogledajmo, dakle, kako možemo uskladiti sebe i okolinu. Mi znamo da naše misli oblikuju i stvaraju naš život. Premda tu filozofiju ne živimo u potpunosti, prihvaćamo njezine osnovne premise. Ako želimo promijeniti svijet koji je neposredno oko nas, moramo mijenjati način razmišljanja. Ako želimo promijeniti široki svijet, moramo promijeniti misli o njemu i ne doživljavati ga po modelu *oni* i *mi*.

Kada biste svu snagu koju utrošite žaleći se na zlo u svijetu koristili za afirmacije i vizualizacije tog istog svijeta, mogli biste započeti preokret. Sjetite se; svaki put kad koristite svoj um, povezujete se sa ljudima koji misle slično kao i vi. Ako prosuđujete i kritizirate druge ili o njima imate predrasude, **povezujete se sa svim ljudima koji čine to isto**. Međutim, ako meditirate, vizualizirate mir, ako volite sami sabe i ovaj planet, povezujete se s takvim ljudima. Možete biti kod kuće, vezani za postelju i unatoč tome pomagati iscjeljenju planeta načinom na koji koristite um - vježbanjem unutar njega mira. Jednom je Robert Schuller u

Ujedinjenim narodima izjavio: "*Ljudska rasa treba znati da zaslužuje mir.*" Kako istinite riječi!

Ako podučimo mlade o tome što se događa u svijetu i ponudimo im mogućnost da glede toga nešto poduzmu, pomak u svijesti počet će se očitovati. Podučiti djecu u očuvanju okoliša, jedan je od načina da ih uvjerimo kako se ipak poduzimaju odgovarajući koraci. Iako neki odrasli i dalje ne žele preuzeti odgovornost za ono što se događa u svijetu oko njih, možemo objasniti svojoj djeci da sve više ljudi diljem svijeta postaje svjesno dugoročnih efekata sveopćeg zagađenja te nastoji tu situaciju izmijeniti. Divno je biti uključen kao obitelj u rad neke od ekoloških fundacija, kao što su *Greenpeace* ili *Spasimo Zemlju*, a nikad nije isuviše rano početi uvjeravati djecu da svi moramo preuzeti odgovornost za dobrobit našeg planeta.

Skupine dragovoljaca mogu biti uspješne tamo gdje zakaže vlada. Ako vlada ne želi pomoći iscjeljenju naše okoline, ne možemo sjediti skrštenih ruku i čekati. Svatko može pridonijeti. Otkrijte kako i gdje. Radite dobrovoljno ako možete. Poklonite barem sat vremena mjesečno, ako ne možete učiniti ništa drugo.

Definitivno hodamo po oštrici britve glede sila koje bi mogle iscijeliti planet. Možemo pasti u ponor bez dna ili se uspeti k ozdravljenju planeta. To ne ovisi o njima, nego o nama, pojedinačno ili zajedno.

Vidim da je sve više prilike za stapanje znanstvenih tehnologija prošlosti i sadašnjosti s duhovnim istinama, od jučer, danas i sutra. Vrijeme je da se ti elementi spoje. Shvaćajući da čin nasilja vrši osoba koja je kao dijete bila traumatizirana, možemo joj kombinacijom znanja i tehnologije pomoći da se izmijeni. Ne ćemo spriječiti nasilje započinjanjem ratova ili bacanjem ljudi u zatvore. Umjesto toga podržimo i ohrabrimo samosvjesnost, samopoštovanje i samoljubav. Oruđe promjene nam je dostupno, samo ga trebamo upotrijebiti.



Lazaris ima čudesnu vježbu, koju bih željela podijeliti s vama. Odaberite mjesto na planetu. To može biti bilo gdje - vrlo daleko ili odmah tu, iza ugla - neko mjesto kojem biste željeli pomoći. Zamislite to mjesto kao mirno, s ljudima koji se dobro hrane i oblače, te žive sigurno i u miru. Svakog dana na trenutak zamislite to mjesto.

Uložite svoju ljubav za iscjeljenje planeta. Vi ste važni. Davanjem svoje ljubavi i svih veličanstvenih darova koje nosite u sebi, i vi ćete početi mijenjati energiju na ovom lijepom, zelenoplavom, krhkom planetu koji je naš dom.

To je tako!

## Pogovor

Sjećam se vremena kada nisam znala dobro pjevati. Mi danas ne pjevam baš krasno, ali sam hrabrija. Počinjem radionice pjesmom. Jednom sam prilikom povela pjesmu, a osoba zadužena za ozvučenje isključila je mikrofon. Moj asistent Joseph Vattino upitao ga je što radi. Čovjek je odgovorio: "Ona pjeva *faš*." Bilo je prilično neugodno. Sada mi to više nije važno. Naprosto pjevam iz srca, a ono kao da se još malo otvara.

Moj je život pun neobičnih događaja, ali rad s ljudima oboljelim od side otvorio je moje srce na najdubljoj razini. Sada mogu grliti ljude koje prije tri godine nisam mogla ni pogledati. Nadržala sam mnoga svoja ograničenja, a nagrada mi je ljubav kamo god se okrenem.

U studenom 1987. Joseph i ja bili smo u Washingtonu na maršu za vladinu pomoć za sidu. Ljudi iz cijele zemlje dolazili su s listama na kojima su bila imena svih onih što su umrli od AIDS-a. Liste su bile rasprostrte između Washingtonovog i Lincolnovog spomenika. U šest sati ujutro počelo je sa čitanje imena ljudi s popisa. Možete zamisliti kako su to bili ganutljivi trenuci. Svuda naokolo ljudi su plakali.

Stajala sam i čekala sa svojim popisom da ga pročitam, kad me netko dodirnuo po ramenu. Čula sam: "Mogu li vas nešto upitati?" Okrenula sam se, a mladić je pogledao u moje ime na bedžu i uzviknuo: "Louise Hay! Oh, moj Bože!" Obuzeo ga je plač i histerija i bacio mi se u naručje. Držali smo jedno drugo, a on je jecao i jecao. Konačno mu je uspjelo kazati da je njegov ljubavnik nekoliko puta pročitao moju knjigu. Kad je došao čas da napusti ovaj planet, zamolio ga je da mu pročita jedan odlomak. Posljednje riječi njegovog ljubavnika bile su: "Sve je dobro." Zatim je umro.

Bio je dirnut. I, sad je ta Louise stajala pred njim. Kad se dovoljno pribrao, upitala sam ga: "Ali, što ste me htjeli pitati?" On nije stigao napraviti svoj prilog, pa je želio da na svoj popis dopišem ime njegovog ljubavnika. Slučajno je odabrao mene. Ovog se vrlo dobro sjećam jer pokazuje da je život uistinu jednostavan i da su važne stvari isto tako vrlo jednostavne.

Željela bih citirati Emmetta Foxa, vrlo popularnog učitelja od 40-ih do ranih 60-ih godina. Napisao je nekoliko divnih knjiga, a ovo su moje omiljene rečenice iz njih:

*"Nema te poteškoće koju dovoljno ljubavi neće pobijediti. Nema te bolesti koju dovoljno ljubavi neće iscijeliti. Ni vrata koja dovoljno ljubavi neće otvoriti. Ni ponora koji dovoljno ljubavi neće premostiti. Ni zida koji dovoljno ljubavi neće srušiti. Ni grijeha koji dovoljno ljubavi neće iskupiti. Nije važno koliko je nevolja strašna, a izgledi beznadni. Koliko je zapetljana ta velika greška. Dovoljno ljubavi riješit će sve. Pa, ako možete dovoljno voljeti, bit ćete najsretnija i najmoćnija osoba na svijetu."*

Znate da je to istina. Zvuči čudesno, a istinito je. Što trebate učiniti kako biste stigli do mjesta u kojem ste najsretnija i najmoćnija osoba na svijetu? Vjerujem da je upravo počelo putovanje k tom unutarnjem mjestu. Tek počinjemo učiti o Moći koja je u nama. Ne ćemo je naći ako se zatvaramo. Što se više otvorimo sami sebi, to će nam više pomagati Univerzalna energija. Sposobni smo za nevjerojatne stvari.

Udahnite nekoliko puta. Isturite grudi, dajte svom srcu prostora da se širi. Vježbajte i, prije ili kasnije, prepreke će se početi rušiti. Danas je vaš početak!

Volim vas.

Louise Hay

### **Meditacije za osobno i planetarno iscjeljenje**

*Odajte si priznanje što ste usmjereni  
dok je oko vas nevjerojatan kaos.  
Odajte si priznanje što ste hrabri i što činite  
više nego što ste mislili da možete.*

Meditacije iscjeljenja na kraju terapije u našim radionicama vrlo su moćne. Obične se podijelimo u skupine po troje i radimo jedan oblik polaganja ruku. To je divan način da primite energiju, ali i da je podijelite s velikim brojem ljudi koji se ustručavaju zamoliti za pomoć. Na taj način često stječemo duboka iskustva.

Željela bih s vama podijeliti neke od meditacija koje mi činimo. Bilo bi divno kad bismo u njima bili redoviti, bilo sami, bilo u grupi.

### **Kontakt s djetetom u sebi**

Pogledajte dijete u sebi na način na koji to možete i uočite kako izgleda i kako se osjeća. Ugodno ga smjestite u krilo i ispričajte mu se. Tako ste dugo bili odsutni i sada ćete to ispraviti. Obećajte tom malom djetetu da ga nikada više ne ćete napustiti. Svaki puta kada želi, može vas dotaći, pozvati i vi ćete biti tu. Ako se uplaši, držat ćete ga u naručju. Ako je ljutito, u redu je da to pokaže. Recite mu da ga jako volite.

Vi imate moć da pomognete stvoriti svijet u kojem vi i vaše

dijete želite živjeti. Vi imate moć svog uma i svojih misli. Zamislite sebe kako stvarate divan svijet. Vizualizirajte svoje dijete opušteno i sigurno, mirno, nasmijano, sretno u igri s prijateljima. Trči slobodno. Dodiruje cvijet. Grli drvo. Ubire jabuku s drveta i slasno je jede. Igra se s mačkom ili sa psićem. Ljulja se na ljuljački. Radosno i smijući se, trči vam u zagrljaj.

Zamislite vas, zajedno zdravi ste i živite na lijepom i sigurnom mjestu, imate divne odnose s roditeljima, prijateljima i suradnicima. Kuda god idete, radosno vas pozdravljaju. Vaša je ljubav izuzetna. Pogledajte gdje to želite živjeti i što želite raditi. Vizualizirajte sebe. Zdravi ste. Vrlo zdravi. Radosni. Slobodni. I tako jest.

## **Zdrav svijet**

Zamislite svijet kao veliki životni prostor. Vizualizirajte sve bolesne kako se oporavljaju i sve beskućnike kako su zbrinuti. Bolest je stvar prošlosti i sve su bolnice sada stambene zgrade. Zamislite kako zatvorenici uče voljeti sebe, kako su pušteni na slobodu i postali dobri građani. Zamislite crkve kako iz svojih učenja izbacuju grijeh i krivnju. Zamislite vladu koja se uistinu brine o ljudima.

Izađite iz tog mjesta i osjećajte kako pada čista kiša. Kiša je prestala i pojavljuje se krasna, duga. Uočite sunce i čist, jasan zrak. Mirišite njegovu svježinu. Promatrajte blistavu i čistu vodu u potocima, rijekama i jezerima. Uživajte u travi, mahovini i šumama. Bogatstvo cvijeća, voća i povrća svuda je obilno. Zamislite zdrave ljude. Bolesti su samo uspomene.

Posjetite druge zemlje i uživajte u njihovu miru i općem bogatstvu. Uočite sklad među ljudima koji odlažu oružje, prosuđivanje, kritiziranje i predrasude - zastarjeli su pojmovi i nestaju. Vizualizirajte kako se ruše granice i nestaju razlike. Zamislite kako svi postajemo jedno. Vizualizirajte našu Majku Zemlju iscijeljenu i cijelu.

Vi sada stvarate taj novi svijet koristeći svoj um da biste ga zamislili. Vi ste moćni. Vi ste važni. S vama se računa. Živite svoju viziju. Pođite u svijet i učinite što možete da bi se vaša vizija obistinila. Bog neka nas sve blagoslovi, i tako jest.

## **Svjetlo iscjeljenja**

Pogledajte duboko u središte svoga srca i pronađite onu malu točku blistavo obojenog svjetla. Tako je lijepe boje. To je samo središte vaše ljubavi i iscjeliteljske energije. Promatrajte ga kako pulsira, pa pulsirajući raste i ispunjava vaše srce. Zamislite ga kako putuje vašim tijelom od glave k vrhovima prstiju na rukama i nogama. Blistate tim prekrasno obojenim svjetlom. To je vaša ljubav i vaša iscjelitejska energija. Meka vam cijelo tijelo vibrira sa svjetlom. Možete si reći: *"Sa svakim dahom sve sam zdraviji i zdraviji."*

Osjećajte kako svjetlo čisti vaše tijelo od bolesti i omogućava povratak zdravlja. Neka to svjetlo počne sjati iz vas u svim smjerovima, dodirujući ljude oko vas. Neka vaša iscjelitejska energija dotakne svakog za koga znate da mu je potrebna. Kakve li povlastice posjedovati je! Neka posjeti sve bolnice i sanatorije, sve duševne bolnice, sva sirotišta, sve zatvore i sve ostale institucije očaja. Neka unese svjetlo, nadu i mir.

Neka uđe u svaki dom bola i patnje u gradu u kojem živite. Neka vaša ljubav, i svjetlo, i iscjelitejska energija utješi svakoga kome je to potrebno. Neka krene u crkve i smekša srca njezinih službenika kako bi mogli širiti bezuvjetnu ljubav. Neka uđe u zgradu vlade noseći poruke istine i napretka. Odaberite mjesto na planetu kojem želite pomoći da ozdravi. Usmjerite svoju ljubav, i svjetlo, i iscjeliteljsku energiju na to mjesto, pa gledajte kako se u njega vraća sklad i ravnoteža. Svakoga mu dana pošaljite malo svoga svjetla, svoje ljubavi, svoje iscjeliteljske energije. Mi smo ljudi. Mi smo djeca. Mi smo svijet. Mi smo budućnost. Što dajemo, to nam se mnogostruko vraća. I tako jest.

## Prihvaćanje prosperiteta

Hajde da ostvarimo neke svoje pozitivne kvalitete. Mi smo otvoreni i spremni primiti fantastične nove ideje. Dopuštamo prosperitetu da prodre u slojeve našeg života kamo nije uspio ući nikada prije. Zaslужujemo najbolje. Spremni smo prihvatiti najbolje. Naši prihodi stalno rastu. Napredujemo od siromašnih k bogatim mislima. Mi volimo sebe. Mi uživamo u tome tko smo. Znamo da će nam život dati sve što nam je potrebno. Idemo od uspjeha k uspjehu, iz radosti u radost, iz obilja u obilje. Mi smo jedno s Moći koja nas je stvorila. Slobodno se izražavamo. Mi smo božanski, veličanstveni izraz života, otvoreni i prijemljivi za sve dobro. I tako jest.

## Dobrodošlica djetetu

Stavite ruku na svoje srce. Zatvorite oči. Dopustite sebi ne samo da vidite dijete u sebi, nego i da budete to dijete. Dopustite svome glasu da u ime vaših roditelja izgovori zdravicu povodom vašeg dolaska u njihov život i na ovaj svijet. Čujte ih kako kažu:

*"Tako srno sretni što si došla! Čekali smo te. Toliko smo jako željeli da budeš član naše obitelji. Kako si nam samo važna! Sretni smo što si maleni dječak/malena djevojčica. Volimo tvoju jedinstvenost i posebnost. Volimo te. Želimo te držati. Želimo ti pomoći da odrasteš i postaneš sve što možeš postati, ne moraš biti kao mi. Ti budi svoja. Tako si lijepa. Tako si bistra. Tako si kreativna. Kojeg li zadovoljstva što te imamo! Volimo te više nego bilo što drugo na svijetu. Zahvaljujemo ti što si nas odabrala za roditelje. Znamo da si blagoslovljena. Blagosloвила si nas svojim dolaskom. Mi te volimo, mi te uistinu volimo."*

Neka maleno dijete u vama osjeti da su te riječi istinite. Budite

svjesni da si svakog dana možete reći te riječi. Možete se gledati u zrcalo i izgovarati te riječi. Možete držati prijatelja za ruke i izgovarati te riječi.

Recite sebi sve što ste željeli da vam kažu vaši roditelji. Maleno dijete u vama ima potrebu da se osjeti željeno i voljeno. Dajte mu to. Nije važno koliko imate godina, koliko ste bolesni ili uplašeni; maleno dijete u vama ima potrebu da bude željeno i voljeno. Neprestano mu govorite: "Ja te želim i ja te volim." Za vas je to istina. Svemir vas želi ovdje i zato jeste tu. Uvijek ste bili voljeni i uvijek ćete biti voljeni. Vječno. Možete živjeti sretno do kraja života. I tako jest.

## **Ljubav je iscjeljenje**

Ljubav je najveća iscjeliteljska sila koja postoji." Otvaram sebe ljubavi. Spremna sam voljeti i biti voljena. Vidim sebe bogatu i zdravu. Ja sam kreativna. Živim mirno i sigurno."

Svakome koga poznajete, pošaljite misli utjehe, prihvaćanja, podrške i ljubavi. Budite svjesni da kakve misli šaljete, takve vam se vraćaju.

Okružite svoju obitelj krugom ljubavi bez obzira jesu li ili nisu živi. Uključite prijatelje, kolege na poslu, svakoga iz svoje prošlosti i svakoga kome želite oprostiti, ali ne znate kako.

Pošaljite ljubav svakome oboljelom od AIDS-a i raka, prijateljima i ljubavnicima, liječnicima i sestrama i terapeutima alternativne medicine. Neka raku i AIDS-u bude kraj. Duhovnim okom pročitajte naslov u novinama: "Pronađen lijek za rak" i "Pronađen lijek za sidu."

Stavite sebe u taj krug ljubavi. Oprostite sebi. Izgovorite afirmaciju kako imate skladan odnos s roditeljima. Uzajamno se poštujete i brinite se jedni za druge.

Dopustite da krug ljubavi okruži cijeli planet i otvorite srce tako da možete u njemu naći mjesto gdje je smještena bezuvjetna



ljubav. Gledajte kako svi žive dostojanstvano u miru i radosti.

Vi ste vrijedni ljubavi. Lijepi ste. Moćni ste. Otvarate se svakom dobru. I tako jest.

## **Slobodni smo da budemo svoji**

Da bismo bili cjeloviti, moramo prihvatiti cijeloga sebe. Otvorite, dakle, srce i napravite dovoljno prostora za svaki dio sebe. Dio na koji ste ponosni i dio kojeg se sramite. Dijelove koje odbacujete i dijelove koje volite. Sve to ste vi. Vi ste lijepi. Svi smo mi lijepi. Kada vam je srce ispunjeno ljubavlju prema sebi samima, onda imate tako mnogo da podijelite s drugima.

Meka ta vaša ljubav ispuni sobu i prožme sve ljude koje poznajete. Stavite ih u sredinu sobe tako da mogu primiti ljubav koja se prelijeva *iz vašeg punog srca*. Od djeteta u *vama k* djetetu u njima. Sada promatrajte tu unutarnju djecu kako ispunjena radošću plešu, skakuću, viču, preskakuju jedni druge, izražavajući sve najbolje osobine unutarnje djece.

Dopustite da se vaše dijete igra s ostalom djecom, da pleše, da se smije, da se osjeća slobodno i sigurno. Dopustite mu da bude sve što je oduvijek htjelo biti. Vi ste savršeni, cijeli i potpuni, i sve je dobro u vašem divnom svijetu. I tako jest.

## **Podijelite s drugima energiju iscjeljenja**

Protresite ruke pa ih protrljajte. Sada podijelite energiju s divnim bićem pred sobom. Kakva je čast i povlastica podijeliti energiju zdravlja s drugim ljudskim bićem! A to je tako jednostavno.

Kad god ste s prijateljima, možete provesti dio vremena dijeleći međusobno energiju zdravlja. Potrebno je da svatko dade svakom i primi od svakoga na jednostavan smislen način. Dodir

govori: "Stalo mi je. Možda ti ne mogu pomoći, ali nije stalo do tebe. Ja sam ovdje zbog tebe i je te volim. Zajedno možemo naći odgovore."

Svaka bolest ima svoj kraj. Svaka kriza ima kraj. Osjetite energiju iscjeljenja. Dopustite toj energiji, tom znanju, toj inteligenciji da se u vama probudi. Mi zaslužujemo iscjeljenje. Mi zaslužujemo da budemo cijeli. Zaslužujemo da znamo tko smo i da se volimo takvi kakvi jesmo. Božanska ljubav uvijek je zadovoljavala i uvijek će zadovoljavati sve naše potrebe. I tako jest.

## **Krug ljubavi**

Vizualizirajte sebe kako stojite u vrlo sigurnom prostoru. Pustite da odu vaše patnje, boli i strahovi. Stare negativne ovisnosti i modeli. Gledajte kako otpadaju s vas. Nakon toga vizualizirajte se kako stojite raširenih ruku govoreći: "Ja sam otvorena i prihvaćam "\_\_\_\_\_". Izrecite što želite. Ne što ne želite, nego što želite ! znajte da je to moguće. Zamislite sebe zdrave i cjelovite. Spokojne. Ispunjene ljubavlju.

Sve što nam treba da bi se promijenio naš život, jedna je misao. Ma ovom planetu možemo biti u krugu mržnje ili u krugu ljubavi i iscjeljenja. Ja btram krug ljubavi. Shvatila sam da i drugi to žele. Želimo se stvaralački izraziti na način koji nas ispunjava. Želimo biti spokojni i sigurni.

U tome krugu ljubavi osjetite povezanost s ostalim ljudima na svijetu. Dopustite da ljubav teče iz srca u srce. Znajte da vam se ljubav koja istječe iz vašeg srca, vraća umnogostručena. "Ja šaljem misli radosti, ljubavi i podrške svakom i znam da mi se takve misli vraćaju" Promatrajte kako svijet postaje nevjerovatan svjetlosni krug. I tako jest.

## **Vi zaslužujete ljubav**

Me moramo sve vjerovati. U savršenom vremensko-prostornom nizu izronit će na površinu ono što nam je potrebno. Svatko od nas ima sposobnost da sebe voli više. Svatko zaslužuje da bude voljen. Zavrđujemo da budemo zdravi, da dobro živimo, da volimo i da smo voljeni, da smo uspješni, da napredujemo, a maleno dijete u nama zaslužuje da odraste i ima divan, divan život.

Vizualizirajte sebe okružene ljubavlju. Vizualizirajte sebe zdrave, sretno i cjelovite. Vizualizirajte sebe onako kako biste željeli živjeti. Zamislite svaki detalj. Budite sigurni da to zaslužujete. Tada dopustite da ljubav izlazi iz vašeg srca i ispunjava vaše tijelo iscjeljujućom energijom.

Dopustite da vaša ljubav teče uokolo vaše sobe, vaše kuće, sve dok se ne nađete u ogromnom krugu ljubavi. Osjećajte kako ljubav kruži, kako izlazi iz vas i kako vam se vraća. Ljubav je najveća iscjeliteljska sila. Neka ljubav cirkulira krugom. Pustite je neka teče i teče uokolo. Meka ispere vaše tijelo. Vi ste ljubav! I tako jest.

## **Novo desetljeće**

Gledajte kako se otvaraju vrata u novo desetljeće iscjeljenja, iscjeljenja koje nismo razumjeli u prošlosti. Prolazimo kroz proces otkrivanja nevjerojatnih sposobnosti koje nosimo u sebi. Učimo uspostaviti kontakt s onim dijelovima sebe koji imaju odgovore i koji nas mogu usmjeravati i voditi k našem najvišem dobru.

Zamislimo širom otvorena vrata i sebe kako ulazimo da bismo našli iscjeljenje u mnogobrojnim različitim oblicima, jer je iscjeljenje za svakoga nešto drugo. Mekima je potrebno iscijeliti tijelo, nekima srce ili um. Pronađimo što nam treba, svatko za sebe. Otvorimo širom vrata osobnom rastu i uđimo znajući da smo sigurni. To je samo promjena. I tako jest.

Mi smo jedini koji možemo spasiti svijet. Ako se ujediniamo sa zajedničkim ciljem, naći ćemo rješenja. Moramo uvijek držati na pameti da postoji dio nas koji je daleko više od fizičkog tijela, od osobnosti, daleko više od naših bolesti i više od naše prošlosti. Postoji dio nas koji je nešto daleko više od naših veza i odnosa. Srž nas samih, naša jezgra, čisti je duh. Vječan. Uvijek je bio i uvijek će biti.

Ovdje smo da volimo sebe. I da volimo jedni druge. Čineći to, pronaći ćemo načine kako da iscijelimo i sebe i planet. Prolazimo kroz izvanredno značajno razdoblje. Sve se mijenja. Možda nismo ni svjesni dubine problema. Plivamo kako znamo. Naravno, i to će proći i naći ćemo rješenje.

Mi smo duh. Mi smo slobodni. Povezujemo se na duhovnoj razini jer znamo da nam ta veza nikada ne može biti oduzeta. Ma toj razini duha svi smo jedno. Mi smo slobodni. I tako jest.

## Siguran svijet

Možda bi vam bilo drago uhvatiti se za ruke osoba koje su vam slijeva i zdesna. Spomenuli smo mnoge stvari i svatko ima nešto što ga povezuje s ostalima. Razgovarali smo o negativnom i pozitivnom mišljenju, o strahovima i frustracijama i kako zna biti zastrašujuće prići nekome i reći mu "Zdravo!" Mnogi od nas još uvijek nemaju u sebi dovoljno povjerenja da bi preuzeli brigu o sebi. Osjećamo se izgubljeni i osamljeni.

Ali mi radimo na sebi već neko vrijeme i opažamo da nam se životi mijenjaju. Mnogi problemi iz prošlosti to više nisu. Me mijenjamo se preko noći, ali ustrajnošću i upornošću događaju se pozitivne stvari.

Podijelimo, dakle, i svoju energiju i svoju ljubav s osobama s obiju svojih strana. Znajte da, dajete li iz srca, i primete iz drugih srca. Otvorimo srca i prihvatimo svakog u sebi s ljubavlju i

podrškom. Neka ljubav poteče k ljudima na ulici koji nemaju doma i nemaju kamo otići. Podijelimo ljubav s onima koji su ljutiti, uplašeni ili imaju bolove. Sa svakom osobom. I s onima koji napuštaju planet i s onima koji su ga već napustili.

Podijelimo ljubav sa svakim, bez obzira na to prihvaća li je on ili ne. Ne može nas nikako povrijediti ako naša ljubav bude odbačena. Stavimo u srce cijeli naš planet - životinje, ribe, ptice, vegetaciju i sve ljude. Sve ljude na koje smo ljutiti ili nas frustriraju. Sve one koji ne rade kao mi i sve one koji izražavaju tzv. zlo. Stavimo ih u svoje srce. Možda im osjećaj da su sigurni pomogne da uvide tko su.

Gledajte kako mir izbija na cijelom planetu. Znajte da mu doprinosite upravo u ovom času. Radujte se što i vi možete učiniti nešto. Vi ste krasna osoba. Odajte si priznanje za to. Shvatite da je to istina za vas. I tako jest.

## **Voljeti svaki dio sebe**

Željela bih da se vratite u vrijeme kad vam je bilo pet godina i da se vidite što jasnije možete. Pogledajte to maleno dijete i recite mu raširenih ruku: *"Ja sam tvoja budućnost. I došla sam da te volim."* Zagrlite dijete i prenesite ga u sadašnjost. Sada zajedno stojite pred zrcalom da biste se mogli gledati s ljubavlju.

Uočavate da vam još uvijek nedostaju neki dijelovi. Još se jednom vratite unatrag u vremenu, do časa svog rođenja. Mokri ste i osjećate hladan zrak na tijelu. Upravo ste prevalili težak put. Svjetla su jaka, pupčana vrpca još nije presječena, a vi ste uplašeni, ipak ste tu i spremni započeti život na ovom planetu. Volite to djetešce!

Pomaknite se u vremenu do trenutka kad ste učili hodati. Ustajete i padate, ponovo ustajete i ponovo padate. Iznenada ste

prvi, učinili korak, pa drugi, i još jedan. Tako ste ponosni na sebe. Volite to malo dijete.

Pomaknite se u vremenu do prvog dana škole. Niste htjeli napustiti svoju mamu. Hrabro prelazite prag novog razdoblja svoga života. Učinili ste najbolje u toj situaciji. Volite to malo dijete!

Sada vam je deset godina. Sjećate se što se događalo. Možda je bilo divno ili je bilo zastrašujuće. Činili ste najbolje da preživite. Volite to desetogodišnje dijete!

Idemo dalje. Sada ste u pubertetu. Možda je uzbudljivo jer konačno odrastate. Možda ste zastrašeni pritiskom svojih vršnjaka glede vašeg izgleda i ponašanja. Postupili ste najbolje kako ste znali. Volite tog mladića/djevojku!

Sada ste maturant ili ste diplomirali. Znete više od svojih roditelja. Spremni ste započeti život kakav vi želite. Hrabri ste i uplašeni istovremeno. Volite tu mladu osobu!

Sada se sjetite svog prvog radnog dana. Kada ste prvi put zaradili novac, bili ste tako ponosni. Željeli ste uspjeti. Toliko je toga trebalo naučiti. Učinili ste najbolje kako ste znali. Volite tu osobu!

Sjetite se i drugih miljkaza u svom životu. Braka. Vlastitog djeteta. Novog doma. Možda je to bilo patnja, a možda predivno iskustvo. Prošli ste kroz to. Preživjeli ste kako ste najbolje mogli i znali. Volite osobu koja ste sada!

Sad pozovite sve te dijelove sebe i stanite pred zrcalo. Pogledajte svaki s ljubavlju. Ali prilazi vam još jedan vaš dio. Vaša budućnost stoji raširenih ruku i govori: *"Ja sam ovdje da te volim."* I tako jest,

## Osjetite svoju moć

Osjetite svoju moć. Osjetite snagu svoga daha. Osjetite snagu svoga glasa. Osjetite moć svoje ljubavi. Osjetite moć svoga opraštanja. Osjetite snagu svoje spremnosti da se izmijenite. Osjetite svoju moć. Vi ste iijepi. Vi ste veličanstveno božansko biće. Zaslužujete *svako* dobro, ne samo nešto dobro, nego svako dobro. Osjetite svoju moć. Živite s njom u miru jer ste sigurni. Pozdravite novi dan raširenih ruku i s ljubavlju. I tako jest.

## Došlo je svjetlo

Sjednite nasuprot partneru i držite se za ruke. Gledajte se u oči. Duboko udahnite i oslobodite se svakog straha koji možda osjećate. Ponovo duboko udahnite i odrecite se svakog prosuđivanja te dopustite sebi da budete s tom osobom. Ono što u njoj vidite, vaši je odraz, odraz onoga što je u vama.

U redu je. Svi smo jedno. Dišemo isti zrak. Pijemo istu vodu. Jedemo hranu koju nam daje Zemlja. Imamo jednake želje i potrebe. Svi želimo biti zdravi. Svi želimo biti voljeni i voljeti. Svi želimo živjeti udobno i mirno i svi želimo napredovati. Želimo živjeti radostan i ispunjen život.

Dopustite si da pogledate osobu s ljubavlju i da primite ljubav. Niste u opasnosti. Dok gledate partnera, izgovorite za njega afirmaciju o savršenom zdravlju, o odnosima punim ljubavi. Kamo god ide, okružen je ljubavlju. Izgovorite afirmaciju o uspjehu da možete živjeti udobno. Poželite joj afirmacijom sigurnost. Svjesni ste da vam se to što joj dajete višestruko vraća. Poželite joj afirmacijom najbolje od svega. Znajte da ona to zaslužuje. Zamislite je voljnu da to i prihvati. I tako jest.