

Iscijelite svoje tijelo od A do Ž



**MENTALNI UZROCI FIZIČKIH BOLESTI  
I KAKO IH PREVLADATI**

*Louise L. Hay*



v|b|z ZAGREB



v|b|z

biblioteka  
**1000 CVJETOVA**

knjiga 119.

glavni urednik:  
**Drago Glamuzina**

izvršna urednica:  
**Sandra Ukalović**

**Louise L. Hay**  
**Iscijelite svoje tijelo od A do Ž**

izdavač:  
**V.B.Z. d.o.o.**  
10010 Zagreb, Dračevićka 12  
tel: 6235-419, fax: 6235-418  
e-mail: [info@vbz.hr](mailto:info@vbz.hr)  
[www.vbz.hr](http://www.vbz.hr)

za izdavača:  
**Boško Zatezalo**

urednik knjige:  
**Bruno Šimleša**

korektura:  
**Nela Katić Novčić**

dizajn:  
**Blue Design, San Francisco**

grafička priprema:  
**V.B.Z. studio, Zagreb**

tisak:  
**Radin Print d.o.o., Zagreb**  
ožujak 2013.

naslov izvornika:

**Louise L. Hay**  
**HEAL YOUR BODY A TO Z**

ilustracije: **Susan Gross**

copyright © 1998 by Louise L. Hay  
**All rights reserved.**

copyright © 2013. za hrvatsko izdanje:  
V.B.Z. d.o.o.  
Zagreb

Autorica knjige ne dijeli medicinske savjete niti propisuje korištenje bilo koje od navedenih metoda kao oblik liječenja zdravstvenih problema bez savjeta liječnika, bilo izravno ili neizravno. Namjera je autorice iznijeti informacije opće prirode koje vam mogu pomoći u suradnji s vašim liječnikom u vašem zajedničkom nastojanju da ozdravite. U slučaju da bilo koju od informacija iz ove knjige koristite za sebe, to znači da sami sebi propisujete tretman, što je vaše ustavno pravo, ali autorica i izdavač ne prihvaćaju nikakvu odgovornost za vaše postupke.

CIP zapis dostupan u računalnom katalogu Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod brojem 833480.

ISBN: 978-953-304-533-7

## *Sadržaj*

<b>UVOD</b>	<b>5</b>
<b>MOĆ SE OTKRIVA U SADAŠNJEM TRENUTKU</b>	<b>8</b>
<b>MENTALNI EKVIVALENTI</b>	<b>11</b>
<b>MIJENJANJE STARIH OBRAZACA</b>	<b>13</b>
<b>POPIS OD A DO Ž</b>	<b>15</b>

## *Dodatak*



<b>DODATNI KOMENTARI</b>	<b>125</b>
<b>LIJEČENJE S LJUBAVLJU</b>	<b>130</b>
<b>EPILOG</b>	<b>132</b>
<b>O LOUISE HAY</b>	<b>135</b>

## Uvod

**U** ovoj knjizi, koja se temelji na knjizi *Iscijelite svoje tijelo*, želim vam povjeriti jedan od razloga zbog kojeg sigurno **znam** da bolest možemo iscijeliti jednostavno tako što ćemo promijeniti mentalne obrasce.

Prije mnogo godina dijagnosticiran mi je rak vagine. Budući da sam u petoj godini bila silovana, a u djetinjstvu su me i tukli, nije čudno što sam rak manifestirala na vaginalnom području. Tada sam već nekoliko godina poučavala iscjeljivanje te sam bila itekako svjesna kako sam upravo dobila priliku vježbati na sebi i dokazati ono što sam poučavala druge.

Poput svih ljudi koji su saznali da imaju rak, najprije me obuzela panika. Ali, ipak sam bila svjesna da mentalno iscjeljivanje funkcionira. Znajući da rak izvire iz obrasca duboko usađene i dugotrajne ljutnje, koja na kraju doslovce može izjesti tijelo, shvatila sam da je preda mnom velik posao. Biló mi je jasno da ako odem na operaciju da se oslobodim raka, a istodobno ne riješim mentalni obrazac koji ga je izazvao, liječnici će postupno samo isijecati dio po dio mene sve dok od mene više ništa ne ostane. Ako odem na operaciju i razriješim



mentalni obrazac koji je izazvao rak, tada se bolest neće vratiti. Kad se rak ili bilo koja druga bolest vrati, ne vjerujem da je to zbog toga što liječnici nisu sve uspjeli odstraniti, nego zapravo zato što pacijent nije ništa promijenio u mentalnom smislu, stoga samo ponovno stvara istu bolest. Također sam bila svjesna da mi liječnici neće ni trebati ako uspijem razriješiti mentalni obrazac koji je izazvao rak. Stoga sam zatražila da mi ostave malo vremena. Liječnik mi je negodujući ostavio tri mjeseca, istodobno me upozorivši da odgađanjem operacije ugrožavam vlastiti život.

Odmah sam se bacila na posao sa svojim učiteljem kako bih raščistila stare obrasce ljutnje. Dotad nisam mogla priznati da gajim duboko ukorijenjenu ljutnju. Često smo potpuno slijepi kad je riječ o vlastitim obrascima. Čekalo me puno posla oko opraštanja. Osim toga sam otišla kvalitetnom nutricionistu i potpuno oslobodila organizam štetnih tvari. Tako sam pomoću mentalnog i fizičkog čišćenja za šest mjeseci uspjela navesti liječnike da se slože s onim

što sam ja već znala: više nisam bolovala od raka. Još čuvam prvi rezultat laboratorijskih pretraga koji me podsjeća koliko mogu biti kreativna u negativnom smislu.

Bez obzira na to što znam koliko je nečije zdravstveno stanje naizgled teško, **svjesna** sam da ako je osoba **voljna** raditi na otpuštanju neizraženih emocija i opraštanju, gotovo sve se može iscijeliti. Riječ *neizlječivo*, koja ledi krv u žilama mnogih ljudi, zapravo znači samo jedno: da neku određenu bolest ne mogu izliječiti »vanjske« metode te da moramo **zaći u vlastitu unutrašnjost** kako bismo došli do iscjeljenja. Bolest je došla niotkud i onamo će se i vratiti.

*Louise L. Hay*

## *Moć se otkriva u sadašnjem trenutku*

**T**očka moći je upravo ovdje i upravo sada, u našem vlastitom umu. Nije važno koliko dugo nosimo negativne obrasce, bolest, loš odnos, nedostatak novca ili mržnju prema sebi; danas možemo početi mijenjati stvarnost. Misli koje gajimo i riječi koje stalno koristimo oblikovale su naš dosadašnji život i iskustva. Pa ipak, to je razmišljanje iz prošlosti, nešto što smo prije radili. Ono što danas, ovoga trenutka, odabiremo razmišljati i govoriti, stvarat će sutrašnji dan, kao i dane sljedećeg tjedna, mjeseca i godine. Točka moći uvijek je u sadašnjem trenutku. U toj točki počinjemo nešto mijenjati. Ta ideja donosi oslobođenje. Možemo početi odbacivati stare gluposti. Ovoga trenutka. I najsitnija promjena mnogo će toga promijeniti.

Dok ste bili djetesce, bili ste čista radost i ljubav. Znali ste koliko ste važni i osjećali ste da ste središte svemira. Bili ste ispunjeni takvom hrabrošću da ste tražili ono što ste željeli i, slobodno izražavali sve svoje osjećaje. U potpunosti ste voljeli sebe i svaki dio svoga tijela, uključujući i vlastiti izmet. Znali ste da ste



savršeni. To je istina vašega postojanja. Sve ostalo su gluposti koje ste putem naučili i koje možete odbaciti.

Koliko ste često rekli: »Jednostavno sam takva i gotovo«, ili: »Stvari jednostavno tako stoje«? Time zapravo govorimo kako »vjerujemo da je to istina za nas«. Najčešće je to u što vjerujemo samo nečije mišljenje koje smo prihvatili i usadili u vlastiti sustav uvjerenja. To se mišljenje uklapa s ostalim stvarima u koje vjerujemo. Ako su nas u djetinjstvu učili da je svijet zastrašujuće mjesto, tada sve što čujemo, a što se slaže s tim uvjerenjem, prihvaćamo kao nešto što je za nas istinito. »Ne vjeruj strancima.« »Ne smiješ izlaziti noću.« »Drugi će te uvijek prevariti.« S druge strane, ako su nas u djetinjstvu učili da je svijet sigurno i radosno mjesto, tada ćemo vjerovati u druge stvari: »Ljubav je posvuda.« »Drugi ljudi su mi prijatelji.« »Novac mi sam dolazi.« Životna iskustva u svakom slučaju odražavaju naša uvjerenja.

Rijetko kad zastanemo i propitamo svoja uvjerenja. Mogla bih sebe, primjerice, upitati: »Zašto vjerujem da mi je teško nešto naučiti? Je li to zaista istina?

Je li to točno za mene ovoga trenutka? Otkud je poteklo to uvjerenje? Vjerujem li i danas u to samo zato što mi je to ponavljao učitelj u prvom razredu? Bih li bila sretnija kad ih odbacila to uvjerenje?»

Zastanite na trenutak i postanite svjesni svojih misli. O čemu ovoga trenutka razmišljate? Ako misli oblikuju vaš život i iskustva, biste li željeli da ta misao postane istinita za vas? Ako je to misao ispunjena zabrinutošću, bijesom, tugom ili osvetoljubivošću, što mislite, kako će vam se vratiti? Ako želimo živjeti radosno, moramo gajiti radosne misli. Što god pošaljemo u mentalnom ili verbalnom smislu, to nam se i vraća.

Malo oslušnite riječi koje izgovarate. Ako nešto izgovorite triput, zapišite tu rečenicu. Ona je postala vaš obrazac. Na kraju tjedna pregledajte popis koji ste sastavili i vidjet ćete kako vaše riječi odgovaraju vašim iskustvima. Budite voljni promijeniti svoje riječi i misli te ćete vidjeti kako će vam se život promijeniti. Svoj život možete kontrolirati tako što ćete kontrolirati svoje riječi i misli. U vašem umu ne misli nitko osim vas.

# Mentalni ekvivalenti

*Misaoni obrasci koji oblikuju naša iskustva*

**I** dobro i loše u našem životu posljedica su misaonih obrazaca koji oblikuju naša iskustva. Svi imamo mnoštvo misaonih obrazaca koji nam donose dobra i pozitivna iskustva u kojima uživamo. Negativni misaoni obrasci donose neugodna, teška iskustva koja nas zabrinjavaju. Bolest bismo željeli promijeniti u savršeno zdravlje.

Iza svake posljedice u našem životu postoji misaoni obrazac koji joj prethodi i podržava je. Naši dosljedni misaoni obrasci stvaraju naša iskustva. Stoga svoja iskustva možemo promijeniti ako promijenimo svoje misaone obrasce.

Bila sam presretna kad sam otkrila termin *metafizičke uzročnosti*. Taj termin opisuje moć riječi i misli u stvaranju iskustava. Ta mi je nova spoznaja pomogla da shvatim povezanost misli i različitih dijelova tijela te fizičkih problema. Saznala sam da sam i ne znajući stvarala bolest u svom organizmu – to je iz korijena promijenilo moj život. Sad više ne moram okrivljavati život i druge ljude zbog onoga što ne valja u mom životu i mom tijelu. Mogu preuzeti

potpunu odgovornost za vlastito zdravlje. Počinjem uviđati kako ubuduće mogu izbjeći stvaranje misaonih obrazaca bolesti, ne prekoravajući sebe i ne osjećajući krivnju.

Prije nisam mogla shvatiti zašto stalno imam problema s ukočenim vratom. Tada sam otkrila da vrat predstavlja fleksibilnost, spremnost da sagledam različite strane neke ideje. Bila sam vrlo nefleksibilna i često zbog straha nisam htjela saslušati i drugu stranu. Međutim, kako sam postajala fleksibilnija u razmišljanju i, zahvaljujući razumijevanju i ljubavi, postajala sposobnija sagledati tuđe mišljenje, više nisam imala poteškoća s vratom. Ako mi se sad dogodi da mi se vrat ukoči, pokušam otkriti u čemu mi je razmišljanje ukočeno i kruto.

## *Mijenjanje starih obrazaca*

**D**a bismo trajno otklonili neki problem, najprije moramo poraditi na razrješavanju mentalnog uzroka. Najčešće nam je teško zaključiti odakle treba krenuti, jer ne znamo gdje se krije uzrok. Stoga, ako kažete: »Samo kad bih znała što uzrokuje ovu bol«, nadam se da će vam ova knjiga pomoći da otkrijete uzroke, a ujedno poslužiti i kao koristan vodič za izgradnju novih misaonih obrazaca koji će vam dati zdrav um i zdravo tijelo.

Naučila sam da za svaki problem u našem životu postoji **potreba za njim**. Inače ga ne bismo imali. Simptom je samo vanjska posljedica. Moramo se okrenuti vlastitoj nutrini kako bismo razriješili misaoni uzrok. Zbog toga snaga volje i disciplina ne funkcioniraju. One se bore samo s vanjskom posljedicom. To je kao da samo odsiječemo korov u vrtu, umjesto da ga iščupamo s korijenom. Stoga, prije nego što počnete primjenjivati afirmacije za nove misaone obrasce, razmislite jeste li **spremni osloboditi se potrebe** za cigaretama, glavoboljom,

debljinom ili bilo čime. Kad potreba nestane, vanjska posljedica mora također nestati. Nijedna biljka ne može živjeti ako je iščupamo s korijenom.

Misaoni obrasci koji uzrokuju najveći broj bolesti u organizmu su **kritičnost, bijes, ljutnja i osjećaj krivnje**. Kritičnost, primjerice, ako je dovoljno dugo gajimo, često uzrokuje bolest kao što je artritis. Bijes se manifestira u obliku poremećaja koji vriju, peku i zaraze organizam. Dugotrajna ljutnja je poput čira i izjeda osobu te u konačnici može dovesti do tumora i raka. Osjećaj krivnje uvijek traži kaznu i izaziva bol. Mnogo je lakše osloboditi se takvih negativnih misaonih obrazaca kad smo zdravi, nego ako ih pokušavamo otkriti kad smo u panici, dok nam nad glavom visi kirurški skalpel.

Slijedi popis mentalnih ekvivalenata sastavljen na temelju dugogodišnjeg proučavanja, mog rada s klijentima te mojih predavanja i radionica. Koristan je kao vodič koji pokazuje vjerojatne misaone obrasce u pozadini bolesti u vašem organizmu. Taj popis navodim s ljubavlju i sa željom da s vama podijelim ovu jednostavnu metodu koja će vam pomoći da svoj organizam iscijelite od A do Ž.