



v|b|z

biblioteka
1000 CVJETOVA

knjiga 133.

glavni urednik:
Drago Glamuzina

izvršna urednica:
Sandra Ukalović

Louise L. Hay
Meditacije za zdrav život

izdavač:
V.B.Z. d.o.o.
10010 Zagreb, Dračevićka 12
tel: 01/6235-419, fax: 01/6235-418
e-mail: info@vbz.hr
www.vbz.hr

za izdavača:
Mladen Zatezalo

s engleskoga preveo:
Petar Vujačić

urednica knjige:
Koraljka Penavin

lektura i korektura:
Romana Galović

grafička urednica:
Dubravka Svedrec

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

tisak:
Znanje, d.o.o., Zagreb
travanj 2015.

LOUISE L. HAY

**MEDITACIJE
ZA ZDRAV
ŽIVOT**

**Iscijelite svoj život uz
svjetski priznatu metodu**



v|b|z

biblioteka
1000 CVJETOVA

knjiga 133.

naslov izvornika:

Louise L. Hay
MEDITATIONS TO HEAL YOUR LIFE

copyright © 2015. Louise L. Hay
All rights reserved.

copyright © 2015 za hrvatsko izdanje:
V.B.Z. d.o.o., Zagreb

CIP zapis dostupan u računalnom katalogu
Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu
pod brojem 903126.

ISBN: 978-953-304-707-2

SADRŽAJ:

9	UVOD
11	ADOLESCENTI
12	AIDS
13	AUTOMOBIL
14	AUTORITET
15	BEZUVJETNA LJUBAV
16	BLAGDANI
17	BLAGOSTANJE
18	BOG
19	BOL
20	BOLEST
21	BOŽANSKO VODSTVO
22	CILJEVI
23	DAVANJE I PRIMANJE
24	DJECA
25	DJELA
26	DOM
27	DUHOVNI RAST
28	DUHOVNI ZAKONI
29	FINANCIJE
30	GLAD
31	GLASINE
32	GLAVOBOLJE
33	GUBITAK
34	HRANA
35	HUMOR
36	IMUNOSNI SUSTAV
37	IZBOR
38	JASNOĆA
39	JEDINSTVENOST

40	KOMUNIKACIJA
41	KONTROLA
42	KRITIKA
43	KRIVNJA
44	KUĆANSTVO
45	LIJEČENJE
46	LJEPOTA
47	LJUBAV
48	MANIPULACIJA
49	MEDITACIJA
50	MIJENJAMO NAČIN RAZMIŠLJANJA
51	MIR
52	MISLI
53	MOĆ
54	NAJVIŠE DOBRO
55	NASILJE
56	NOVAC
57	NOVČANE POTEŠKOĆE
58	NOVI OBZORI
59	NOVOSTI
60	OBITELJ
61	OČEKIVANJA
62	ODBACIVANJE
63	ODBOJNOST
64	ODGOVORNOST
65	ODLUČIVANJE
66	ODVIKAVANJE
67	ONI
68	OPERACIJE
69	OPRAŠTANJE
70	OSJEĆAJ IZGUBLJENOSTI
71	OSJEĆAJI
72	OVISNOST
73	PLANET ZEMLJA
74	PLANETARNO OZDRAVLJENJE
75	POBOLJŠANJE
76	PODRŠKA
77	PODSVIJEST
78	POGREŠKA

79	POJEDINAC
80	POPRAVCI
81	POSAO
82	POTVRĐIVANJE
83	POUKE
84	POVJERENJE
85	PREDRASUDE
86	PREHRANA
87	PRIHOD
88	PRIHVAĆANJE
89	PRIJELAZ
90	PRIJEVOZ
91	PROBAVA
92	PROSVJETLJENJE
93	RAČUNI
94	RAD
95	RAZGOVARATI SA SOBOM
96	RAZUMIJEVANJE
97	RED
98	RELIGIJA
99	RIJEČI
100	RODITELJI
101	SAMOSTALNA ŽENA
102	SAVRŠENI RED
103	SAVRŠENSTVO
104	SEKSUALNOST
105	SIGURAN SEKS
106	SKRBNICI
107	SKUPINE ZA POTPORU
108	SLOBODA IZBORA
109	SMRT
110	SNAGA
111	SNOVI
112	STARI SNIMCI
113	STARIJE DOBA
114	STAROST
115	STRAH
116	STRAHOVI
117	STRPLJENJE
118	STVARALAŠTVO
119	SVAKOME DOVOLJNO

120	SVIJEST
121	SVRHA
122	ŠIRENJE OBZORA
123	TIJELO
124	USPJEH
125	USPOREDBE
126	VELIKE KUPOVINE
127	VEZE
128	VOLJETI SEBE
129	VRIJEDNOST
130	VRIJEME
131	ZAJEDNICA
132	ZAPOSLENJE
133	ZAPREKE
134	ZASLUGE
135	ZLOČINCI
136	ZLOSTAVLJANJE DJECE
137	ŽALOVANJE
138	O AUTORICI

UVOD

Ovo je knjiga ideja kojima možemo pokrenuti svoje kreativno razmišljanje. Ona nam daje priliku upoznati drugačije načine kojima ćemo spoznati svoja iskustva. Na ovaj svijet dolazimo nevina i čista uma, potpuno povezanog s našom unutarnjom mudrošću. Dok rastemo, od odraslih koji nas okružuju preuzimamo strahove i obrasce koje oponašamo. Do odrasle dobi prikupljamo veliku količinu negativnih uvjerenja kojih nismo ni svjesni. Nakon toga živote i iskustva pokušavamo izgrađivati na takvim lažnim vjerovanjima.

Čitajući ovu knjigu možda ćete pronaći neke tvrdnje s kojima se nećete slagati. One će se možda sukobiti s vašim uvjerenjima. To je savršeno u redu. Tu pojavu nazivam »miješanjem lonca«. Ne morate se nužno složiti sa svime što kažem. Ipak, molim vas, ispitajte u što vjerujete. I zašto vjerujete. Tako rastemo i mijenjamo se.

Kad sam započela ovaj svoj put, ispitivala sam mnoge metafizičke činjenice koje sam saznala. Što sam više ispitivala vlastita uvjerenja uspoređujući ih s novim saznanjima, to sam više shvaćala da sam vjerovala mnogočemu što je samo pridonosilo nesreći koja me je pratila u životu. Kad sam počela odbacivati stare i negativne stavove, život mi se počeo mijenjati nabolje.

Knjigu počnite čitati bilo gdje. Otvorite je tamo gdje poželite. U tom će vam trenutku poruka koju ste otvorili savršeno odgovarati. Možda će potvrditi vaša prijašnja uvjerenja, možda će vas natjerati na preispitivanje stavova. Sve to dio je tijeka sazrijevanja. Sigurni ste i dobro vam je.

Louise Hay

ADOLESCENTI


Ja slobodno komuniciram. 

Moje je odrastanje sigurno. Volim učiti, odrastati i mijenjati se, osjećam se sigurno u svemu tome, znajući da je mijena prirodan dio života. Prilagodljiv sam, lako mi je slijediti životni tijek. Moje unutarnje biće postojano je; stoga sam siguran u svakom mogućem iskustvu. Kad sam bio maleno dijete, nisam znao što će budućnost donijeti. Sada, započinjući svoje putovanje u svijet odraslih, shvaćam da je sutrašnjica podjednako nepoznata i tajnovita. Odlučujem vjerovati da je odrastanje za mene sigurno, odlučujem mijenjati svoj život. Moj prvi zreli čin jest naučiti bezuvjetno voljeti sebe, jer ću se, tek tada, moći suočiti sa svime što će budućnost donijeti.



Život me voli i ja sam siguran.

AIDS


 *I to će proći, a nakon tog iskustva mi ćemo samo ojačati i imati koristi od njega!*

Ovdje doslovno plovimo nepoznatim vodama. I svi suočeni s tim sve svoje znanje i razumijevanje stavljaju na raspolaganje u ovoj točki u vremenu i prostoru. Ponosite se sobom što činite više nego što ste vjerovali da možete. Sjetite se da je netko, negdje na ovome svijetu, ozdravio od svih bolesti koje smo mogli stvoriti. Stoga, mora postojati mogućnost ozdravljenja. Nije važno kojim jezikom govorite. Ljubav nam svima govori iz srca. Svakodnevno provodite vrijeme smirujući se i osjećajući kako ljubav iz srca istječe u ruke i noge, u svaki dio vašeg tijela. Ljubav je iscjeliteljska moć. Ljubav otvara sva vrata. Ljubav je vječno pripravna moć univerzuma koja će nam pomoći da nadidemo sve poteškoće u životu. Otvorite srca. Pustite ljubav neka teče. Osjetite svoje jedinstvo s Moći koja vas je stvorila.



Bez obzira na to s čime se moram suočiti, znam da sam voljen.

AUTOMOBIL

Volim svoj automobil. 

Za mene je vožnja ugodno i sigurno iskustvo. Brinem se o svom automobilu, moj automobil brine se o meni. Uvijek je spreman poći kad god sam spreman. Imam savršenog mehaničara. On također voli moj automobil. Svaki put kada ulazim, ispunjavam automobil svojom ljubavlju, tako ljubav uvijek putuje sa mnom. Na cesti odašiljem ljubav drugim vozačima, jer svi mi putujemo zajedno. Ljubav putuje preda mnom i pozdravlja me na kraju moga puta.



Ja sam dobar vozač i ugodan suputnik.

AUTORITET


 *Ja sam autor svoga života.*

Nitko, nijedna osoba, mjesto ili stvar nema nikakvu moć nada mnom, ja sam jedini koji razmišlja u granicama svoga uma. Kao dijete prihvaćao sam autoritete kao božanske likove. Sada učim svoju moć ponovno uzeti u svoje ruke i postati autoritet samome sebi. Dok svakog jutra meditiram, spajam se sa svojom unutarnjom mudrošću. Škola života ispunja moje najdublje zakutke dok shvaćam da smo istovremeno svi učenici i učitelji. Svi mi došli smo nešto naučiti i nešto poučiti. Dok osluškujem svoje misli, blago otvaram svoje um prema vjerovanju u svoju Unutarnju Mudrost. Rastite i cvjetajte, sve svoje svjetovne poslove povjerite svom Božanskom izvoru. Sve je dobro.



Ja sam glavni autoritet u svom svijetu.

BEZUVJETNA LJUBAV

Ljubav koju dajem, ljubav je koju primam. 

Voleći i prihvaćajući sebe točno onakvu kakva jesam upravo sada i ovdje, sa svim svojim takozvanim manama i neugodnim osobinama, lakše mi je prihvatiti vas na taj isti način. Kada pred svoju ljubav postavljam uvjete, za sebe i druge, tada ne volim slobodno. »Voljet ću te ako...« nije ljubav; to je kontrola. Naučila sam zato kako se osloboditi potrebe da kontroliram druge i dopustiti im da budu slobodni i onakvi kakvi jesu. Sve nas promatram kako se borimo na našim životnim putovima, dok učimo kako stvoriti mir u našim nutrinama, čineći najviše što možemo s onoliko razumijevanja, znanja i svjesnosti koliko posjedujemo u tome trenutku. Što više svoju svijest otvaramo da djeluje na razini bezuvjetne ljubavi, lakše ćemo prodrijeti na novu razinu duhovne moći koja postoji zbog nas. Vidim ovaj planet prekriven velom dobrohotnosti koja strahove naše svijesti pretvara u ljubav.



Prihvatite sebe dokraja i potpuno tijekom cijelog dana; nakon toga pogledajte što se dogodilo.