

# BIBLIOTEKA



1000 CVJETOVA

Knjiga 41.

*Glavni urednik: Nenad Rizvanović*

*Urednici: Vladimir Jakolić i Nada Jakolić*

Louise L. Hay i prijatelji  
ZAHVALNOST – način života

Copyright © za hrvatsko izdanje:  
V.B.Z. d.o.o., 10010 ZAGREB, Dračevićka 12  
tel.: 01/6235-419 i faks: 01/6235-418  
e-mail: info@vbz.hr  
www.vbz.hr

*Za nakladnika: Boško Zatezalo*  
*Lektorica i korektorica: Milica Vujnović*  
*Grafička priprema: V.B.Z. studio, Zagreb*  
*Tisak: Grafički zavod Hrvatske d.o.o., Zagreb, 2004*

CIP - Katalogizacija u publikaciji  
Nacionalna i sveučilišna knjižnica - Zagreb

UDK 159.913:177.77>(082)

HAY, Louise L.

Zahvalnost / Louise L. Hay i prijatelji ;  
s engleskoga prevela Radha Rojc-Belčec. -  
Zagreb : V.B.Z., 2004. - (Biblioteka 1000  
cvjetova ; knj. 41)

Prijevod djela: Gratitude.

ISBN 953-201-362-8

I. Zahvalnost – Psihološki savjetnik

440507124

ISBN 953-201-362-8

Louise L. Hay  
i prijatelji

# *Zahvalnost*

S engleskoga prevela  
RADHA ROJC-BELČEC



ZAGREB

Naslov izvornika:  
LOUISE L. HAY and friends,  
GRATITUDE – A way of Life

Copyright © 1996 by The Hay Foundation

Copyright © 2004. za hrvatsko izdanje V. B.Z., Zagreb

ISBN 953-201-362-8

## ♥ Sadržaj ♥

<b>UVOD LOUISE L. HAY</b> .....	<b>9</b>
Zahvalnost Svemiru .....	10
<b>Oni koji su pridonijeli knjizi Zahvalnost</b> (navedeni abecednim redom):	
♥ <b>Harold Bloomfield, doktor medicine:</b> <i>Iscjeliteljska moć pomaganja drugima</i> .....	13
♥ <b>Joan Borysenko, doktorica psihologije:</b> <i>Hvala Bogu na onome čemu nije potrebno iscjeljivanje</i> .....	17
♥ <b>Carolyn A. Bratton:</b> <i>Zahvalna razmatranja</i> .....	21
♥ <b>Lee Carroll:</b> <i>Patty</i> .....	24
♥ <b>Alan Cohen:</b> <i>Volim svoj zid</i> .....	29
♥ <b>Lee Coit:</b> <i>Darovi koje nam pruža zahvalnost</i> .....	33
♥ <b>Terah Kathryn Collins:</b> <i>Krug zahvalnosti</i> .....	38
♥ <b>Dr. Tom Costa:</b> <i>Zahvalnost – vitalni sastojak našega života</i> .....	40
♥ <b>Sri Daya Mata:</b> <i>Riječi zahvalnosti</i> .....	43
♥ <b>Amy E. Dean:</b> <i>Zahvalnost znači svjesnost</i> .....	46

- ♥ **Dr. Wayne W. Dyer:**  
Zahvalnost: jedno od životnih čudesa.....49
- ♥ **Nicholas Eliopoulos:**  
Značenje istinske zahvalnosti .....52
- ♥ **James Eubanks:**  
Nacrt života što izaziva strahopoštovanje.....55
- ♥ **Sylvia Friedman:**  
Zahvalnost budi tako dobar osjećaj! .....59
- ♥ **Shakti Gawain:**  
Kako biti zahvalan tijekom životnih izazova .....62
- ♥ **Michele Gold:**  
Zahvalnost je utočište .....65
- ♥ **Karen M. Haughey:**  
Zahvalnost vam može uljepšati dan! .....70
- ♥ **Christopher Hills, doktor psihologije:**  
Poštovanje prema zahvalnosti .....73
- ♥ **Sharon Huffman:**  
Zahvalnost: ključ sretnog, zdravog,  
uspješnog života .....78
- ♥ **Laura Archera Huxley:**  
»Zahvalnost je pravi raj« .....84
- ♥ **Dr. Gerald G. Jampolsky/Diane V. Cirincione:**  
»Ljubav je put kojim kročim u zahvalnosti« .....88
- ♥ **Susan Jeffers, doktorica psihologije:**  
Zamjećivanje obilja .....91
- ♥ **Ione Shockey Jensen:**  
»U svakoj prilici zahvaljujte« .....94
- ♥ **Elizabeth A. Johnson:**  
Dobro je biti zahvalan .....98
- ♥ **Patrice Karst:**  
Krasni dani .....102

♥ <b>Julie Keene:</b>	
<i>Sve blagoslovi!</i> .....	104
♥ <b>Kimberly Lockwood:</b>	
<i>Zahvalnost: jedna od najvažnijih životnih pouka</i> ....	107
♥ <b>Sir John Mason:</b>	
<i>Mnoštvo blagoslova</i> .....	110
♥ <b>Emmett E. Miller, doktor medicine:</b>	
<i>Zahvalnost: stav koji iscjeljuje</i> .....	114
♥ <b>Dan Millman:</b>	
<i>Transcendentalna zahvalnost</i> .....	118
♥ <b>Mary-Margaret Moore:</b>	
<i>Zaljubiti se u zahvalnost</i> .....	121
♥ <b>Velečasna Nancy Norman:</b>	
<i>Moja »Knjiga zahvalnosti«</i> .....	124
♥ <b>Robert Odom:</b>	
<i>Dar zahvalnosti</i> .....	127
♥ <b>Daniel T. Peralta:</b>	
<i>Zahvalnost: prirodni izraz srca prepuna ljubavi</i> .....	130
♥ <b>Marcia Perkins-Reed:</b>	
<i>Zahvalnost kao način života</i> .....	134
♥ <b>John Randolph Price:</b>	
<i>Zahvalnost: moćna sila</i> .....	137
♥ <b>Velečasni Michael C. Rann:</b>	
<i>Prečica do čuda</i> .....	140
♥ <b>Dr. Frank Richelieu:</b>	
<i>Zahvalnost i njezina iscjeliteljska svojstva</i> .....	143
♥ <b>Murray Salem:</b>	
<i>Hvala Ti, Bože</i> .....	148
♥ <b>Dr. J. Kennedy Shultz:</b>	
<i>Zahvali za sve što dobiješ</i> .....	150

♥ <b>Ron Scolastico, doktor psihologije:</b> <i>Moć zahvalnosti</i> .....	153
♥ <b>Bernie S. Siegel, doktor medicine:</b> <i>Zahvalnost kao stanje uma</i> .....	157
♥ <b>Velečasni Christian Sorenson:</b> <i>Promatrati svijet zahvalnim očima</i> .....	161
♥ <b>Hal Stone i Sidra Stone, doktori psihologije:</b> <i>Očitovanje zahvalnosti</i> .....	164
♥ <b>Dr. Sharron Stroud:</b> <i>Zahvalnost kao način postojanja</i> .....	168
♥ <b>Angela Passidomo Trafford:</b> <i>Vjernost sebi nas oslobađa</i> .....	171
♥ <b>Rama J. Vernon:</b> <i>Zahvalnost: tiha, neizgovorena molitva</i> .....	174
♥ <b>Doreen Virtue, doktorica psihologije:</b> <i>Neučetovana zahvalnost</i> .....	178
♥ <b>Stuart Wilde:</b> <i>Korak do beskonačnog ja u vlastitoj nutrini</i> .....	183
♥ <b>Margaret Olivia Wolfson:</b> <i>Najneobičniji dan</i> .....	187
<b>MOLITVA ZAHVALNOSTI LOUISE L. HAY</b> .....	192
<b>MOJE VLASTITE MISLI O ZAHVALNOSTI</b> .....	194

## ♥ UVOD ♥

**napisala Louise L. Hay**

**S**retna sam što ovu tako osobitu knjigu mogu podijeliti s prijateljima i svijetom. Svi prihodi od ove knjige pripast će mojoj neprofitnoj organizaciji, *Zakladi Hay* (The Hay Foundation), koja marljivo radi na poboljšanju kvalitete života mnogih ljudi, uključujući one koji imaju aids te žene žrtve nasilja.

Čitajući lijepe misli u ovoj knjizi koje će vas nadahnuti, nadam se da ćete odvojiti vremena kako biste razmislili o svim onim stvarima u *suom* životu za koje možete biti zahvalni.

***Znam da se uvijek potrudim provesti dio dana...***



## Zahvalnost Svemiru

**Louise L. Hay** je metafizički predavač i učiteljica, kao i autorica sedamnaest bestselera, uključujući knjige *YOU CAN HEAL YOUR LIFE* (Kako iscijeliti svoj život) te *LIFE! REFLECTIONS ON YOUR JOURNEY* (Život! Razmišljanja o putovanju). Otkako je tisuću devetsto osamdeset prve godine počela karijeru kao svećenica Crkve znanosti uma (*Science of Mind*), pomogla je tisućama ljudi da otkriju i iskoriste sveukupni potencijal vlastitih stvaralačkih moći za duhovni rast i samoiscjeljivanje. Louiseini radovi prevedeni su na dvadeset pet različitih jezika u trideset tri zemlje širom svijeta. Louise je vlasnica i utemeljiteljica nakladničke turtke *Hay House, Inc.*, posvećene širenju knjiga, audio i videourpaci te drugih materijala koji pomažu iscjeljivanju Planete.



Primijetila sam da Svemir voli zahvalnost. Što ste zahvalniji to vam se više dobrih stvari događa. Kad kažem »dobre stvari«, ne mislim time samo materijalne. Mislim na sve one ljude, mjesta i iskustva zbog kojih je život tako prekrasno vrijedan življenja. Znao kako se dobro osjećate kad vam je život ispunjen ljubavlju i radošću, zdravljem i stvaralaštvom, kad posvuda nailazite na zeleno svjetlo na semaforu i pronalazite mjesta za parkiranje. Takav bi život i trebao biti. Svemir je velikodušan davalac koji obilno daruje, a voli kad darovano poštujemo.

Razmislite o tome kako se osjećate kad prijateljici poklonite dar. Ako ga pogleda i snuždi se ili kaže: »O, to nije moja veličina ili: nije moja boja ili: ja nikada takvo što ne nosim ili: je li to sve«, sigurna sam da više nećete imati želju ponovno joj nešto pokloniti. Međutim, ako joj lice obasja radost, ako je zadovoljna i zahvalna, tada ćete joj sva-

ki put kad ugledate nešto što bi joj se moglo svidjeti poželjeti to i pokloniti, bez obzira hoćete li to učiniti ili ne.

Zahvalnost vam donosi još mnogo toga na čemu možete biti zahvalni. Povećava obilje vašega života. Nedostatak zahvalnosti ili prigovaranje ne donosi mnogo toga čemu biste se mogli radovati. Oni koji prigovaraju uvijek otkriju kako u njihovu životu ima malo toga dobrog ili kako ne uživaju u onome što već imaju. Svemir nam uvijek daje ono što vjerujemo da zaslužujemo. Mnogi od nas odgojeni su tako da misle na ono što nemaju i da osjećaju samo ono što im nedostaje. Polazimo od vjere u oskudicu, a onda se pitamo zašto nam je život tako prazan. Vjerujemo li da nešto nemamo i da nećemo biti sretni dok to ne dobijemo, tada vlastiti život stavljamo »na čekanje«. Svemir tada čuje ovo: »Nemam to i nisam sretan« te upravo toga dobivate još više.

Već poduže svaki kompliment i svaki poklon prihvaćam s riječima: »Prihvaćam s radošću, zadovoljstvom i zahvalnošću«. Naučila sam da Svemir voli takav izraz i stalno dobivam najljepše poklone.

Kad se ujutro probudim, najprije, prije nego što i otvorim oči, zahvalim krevetu za dobar noćni san. Zahvalna sam na toplini i ugodu koju mi je pružio. Nakon takva početka, lako je pronaći još mnogo, mnogo više toga na čemu sam zahvalna. Do trenutka kad ustanem izrazila sam zahvalnost osamdesetorici do stotinjak različitih ljudi, mjesta, stvari i iskustava u svom životu. To je prekrasan način za početak dana.

Navečer, tek prije nego što zaspim, u mislima prijedem cijeli dan, blagoslivljajući i zahvaljujući za svako iskustvo. Također oprostim sebi ako osjećam da sam nešto pogriješila, ili rekla nešto neprikladno, ili donijela lošu odluku.

Ta me vježba ispunjava »toplim trncima« te utonem u san kao zadovoljno djetesce.

Želimo biti zahvalni čak i za pouke koje dobivamo. Ne bježite od pouka; one su mali paketići blaga koje smo dobili na dar. Učeci iz njih, život nam se mijenja nabolje. Sada se radujem kad god vidim neki još preostali mračni dio svoje osobnosti. Znam kako to znači da sam spremna otpustiti nešto što mi je ometalo život. Kažem: »Hvala ti što si mi to pokazao, tako da to sada mogu iscijeliti i ići dalje«. Stoga, bez obzira na to je li pouka nekakav »problem« koji se pojavio na površini ili prilika da uočimo stari, negativan obrazac iz svoje nutrine kojem je došlo vrijeme da ga otpustimo, radujemo se!

Svakoga dana provedimo što je više moguće trenutaka zahvaljujući za sve ono dobro koje je u našem životu. Imate li trenutno malo dobra u svom životu, uskoro će se povećati. Ako vam je život sada prepun obilja, i to obilje će se povećati. To je situacija u kojoj sve strane pobjeđuju. Sretni ste i vi i Svemir. Zahvalnost povećava obilje.

Počnite voditi dnevnik zahvalnosti. Svakoga dana zapišite nešto na čemu možete biti zahvalni. Svakoga dana nekome izrazite koliko ste zahvalni zbog nečega. Recite to blagajnicama, konobarima, poštarima, poslodavcima i zaposlenicima, prijateljima, obitelji i potpunim strancima. Podijelite s njima tajnu zahvalnosti. Pomozimo svijetu da postane svijet zahvalnog davanja i primanja... za sve!



# Iscjeliteljska moć pomaganja drugima



Harold Bloomfield, doktor medicine

**Harold Bloomfield, doktor medicine**, jedan je od vodećih psihospiritualnih učitelja našega doba. Psihijatar školovan na Yaleu, Harold je pomoćni profesor psihologije u školi Union Graduate. Od prve knjige koju je napisao, TRANSCENDENTALNA MEDITACIJA, koja je bila međunarodni bestseler, do knjige HOW TO SURVIVE THE LOSS OF A LOVE (Kako preživjeti gubitak ljubavi), Harold je dokazao da prednjači u mnogim vrijednim, duhovnim pokretima samopomoći širom svijeta. Njegove knjige MAKING PEACE WITH YOUR PARENTS (Pomirite se s roditeljima), MAKING PEACE WITH YOURSELF (Pomirite se sa sobom) te MAKING PEACE IN YOUR STEPFAMILY (Pomirite se sa svojom usvojenom obitelji) donijele su osobno i obiteljsko pomirenje milijunima ljudi. Posljednje knjige koje je napisao uključuju HOW TO HEAL DEPRESSION (Kako iscijeliti depresiju) i THE POWER OF 5 (Moć 5 stvari). Izvadak iz te posljednje predstavlja njegov prilog knjizi ZAHVALNOST. Suautor knjige MOĆ 5 STVARI je Robert K. Cooper, doktor psihologije, a knjigu je objavila nakladnička kuća Rodale Press.



Redovita navika pomaganja drugim ljudima svakoga tjedna može za vaše zdravlje i dugovječnost biti podjednako važna kao i redovito vježbanje i zdrava prehrana – a pomaganje drugima ujedno je dragocjeno za zdravlje vaše zajednice i cijeloga svijeta. Zapravo, takvo pomaganje može biti ključ za okončanje smrtonosnog kruga straha, odvojenosti i nasilja koje divlja našim individualističkim društvom. Pružiti pomoć drugim ljudima dobro je za zdravlje, srce i imunološki sustav. Kod ljudi koji redovito obavljaju dobrovoljan posao pokazuje se dramatično povećanje očekivane dužine života, za razliku od onih koji ne služe drugim ljudima.

Usredotočivanje na druge može vam pomoći da izađete iz uobičajenog zatvorskog stanja usmjerenosti na obitelj, karijeru, financijske poteškoće ili stres. Pomaganje drugima može vam poboljšati raspoloženje, produbiti optimizam i nahraniti vas osjećajem istinske zahvalnosti. Pomognete li nekom tko je manje sposoban od vas, povećat će se vaše poštovanje prema vlastitim vještinama, znanju, sposobnosti i dobrim osobinama. Najveća dobrobit pomaganja čini se da se krije u *procesu*, a ne u *ishodu*. Time mislim reći kako se nagrade – za onoga kome ste pomogli i za vas – pojavljuju prvenstveno u međuosobnom pomaganju koji se razvija iz trenutka u trenutak, prije nego u činjenici je li socijalni problem »riješeno« ili nije.

Suprotno popularnom mišljenju, pomaganje drugima ne zahtijeva mnogo vremena. Potreban vam je samo osobni plan koji može obuhvaćati sve, od rada u nekoj dobrovoljačkoj organizaciji prema rasporedu do spontanih činova velikodušnosti i ljubaznosti tijekom tjedna. Birajući vrstu pomoći koja će poboljšati vaše osjećaje i koju ćete moći obavljati svakoga tjedna, stupate u osobni odnos s ljudima kojima pomažete. Kako biste oduševljenje održa-

li na visini, neka pomaganje bude nešto što će biti u skladu s vašim interesima ili vještinama.

Još nešto prekrasno što možete napraviti jest odvojiti pet minuta za razgovor u četiri oka i reći voljenoj osobi mnoge posebne razloge zbog kojih je volite. Kakav smisao i nadahnuće vi i vaš supružnik možete pronaći u potankoj priči o povijesti vašega odnosa? Unaprijed napravite popis, tako da voljenu osobu »okupate« poštovanjem. Nekoliko prijedloga:

- ♥ Što vas je u sâmom početku privuklo voljenoj osobi?
- ♥ Kojim se značajkama voljene osobe najviše divite?
- ♥ Koji su bili neki od najsuetlijih trenutaka – kao i trenutaka smijeha i uživanja – kad ste tek počeli hodati?
- ♥ Zašto je taj odnos bilo vrijedno nastaviti?
- ♥ Kako je partner pomogao pri prevladavanju razlika ili prepreka na putu?
- ♥ Koje su vam najdraže uspomene na prvu godinu u odnosu?
- ♥ Koji su partnerovi naponi pomogli odnosu da preživi tijekom teških razdoblja?

Jednom kad napravite popis osobitih iskustava i značajki koje poštujete kod voljene osobe, podijelite s njom te rezultate. Pravilo: partner koji sluša ne smije donositi prosudbe ili nijekati bilo koju od primjedbi punih poštovanja (»Zapravo nisam toliko obzirna...« »Nikada nisam izgledala tako seksi; osim toga, moram izgubiti pet kilograma...«) Tada pronađite dovoljno vremena da zamijenite uloge i

dajte supruzi pet minuta za izražavanje nekih osobitih stvari koje joj se sviđaju kod vas. Ta vam jednostavna vježba pomaže da jedno drugo prestanete uzimati kao nešto što se podrazumijeva i može uspješno ponovno probuditi svjesnost o kvalitetama vašega partnera – i vašim – koje tvore zajednički, katkad skriven, temelj vaše ljubavi.



# Hvala Bogu na onome čemu nije potrebno iscjeljivanje



Joan Borysenko, doktorica psihologije

**Joan Borysenko, doktorica psihologije**, predsjednica je turtke Znanosti o zdravlju uma i tijela (*Mind/Body Health Sciences, Inc.*) i autorica pet bestselera, uključujući *THE POWER OF MIND TO HEAL* (Iscjeliteljska moć uma); *FIRE IN THE SOUL* (Vatra u duši) i *MINDING THE BODY, MENDING THE MIND* (Brinuti o tijelu, popravljati um). Suosnivačica je i bivša direktorica Klinike za um/tijelo (*Mind/Body Clinic*) u novoengleskoj bolnici Deaconess, SAD, a bila je predavač medicine na harvardskom medicinskom fakultetu. Joan je biolog za stanice raka, psiholog s dozvolom za rad te predavač joge i meditacije.



Jednog bistrog zimskog dana odlučila sam prošetati malim gradom u divljini Colorada u kojem sam živjela. Nebo je bilo azurnoplave boje tipične za više predjele Stjenjaka. Rano ožujско sunce lijevalo je tekuće zlato kroz grane visoke smreke, stvarajući uskovitlane obrasce svjetlosti u tananim kristalićima svježeg napadanog snijega. Planinski vrhunci veličanstveno su se uzdizali u izrezbarenim



slojevima zelenila i sivila, probijajući oblake koji su kao vilinska maglica ležali nad začaranim dolinama.

Odlučno koračajući putem, bila sam gotovo slijepa za tu nevjerojatnu ljepotu. Pokušavajući se opustiti prije nego što se automobilom spustim niz planinu kako bih se podvrgla biopsiji dojke u mjesnoj bolnici, zapravo sam u mislima prelazila beskonačni popis strašnih medicinskih pretpostavki koje bi se mogle ostvariti. Prebirući već dobro poznate strašne misli sve sam se više u njih uživljavala. Ne samo što sam fizički bila u životnoj opasnosti, nego mi ništa nije polazilo za rukom niti u drugim područjima. Ne samo što mi se činilo da je čaša napola prazna, nego i ono malo vode što je u njoj ostalo činilo mi se potpuno zagađenom!

Moj najmlađi sin, iako je imao već gotovo dvadeset dvije godine, bio je jako uznemiren time što smo se suprug i ja, nakon zamalo dvadeset četiri godine braka, razveli. Naravno, to je bila moja pogreška. Osjećala sam se iscrpljenom i iscijeđenom. I to je bila moja pogreška. Kakav sam to poremećen život uspjela stvoriti – osobito kad sam trebala predstavljati neku vrstu ideala drugim ljudima? U ovoj šetnji u kojoj sam se pokušala mentalno opustiti krivnja, strah, bijes i razočaranje združili su se u kakofoniju unutarnjih glasova koji su me pratili.

Probadajući bol u stražnjem dijelu tijela grubo me probudio iz otrovnih sanjarenja. Potpuno obuzeta svojim filmom u glavi, uopće nisam bila svjesna da mi se naglo približio veliki njemački ovčar, skočio je i bez ikakvih me ceremonija ugrizao. Odjel za mentalni film istoga trenutka počeo je prikazivati igrani film o goljoj stražnjici koju pokušavaju zakrpati liječnici hitne službe bolnice Boulder Community, dok mi istodobno uštrcavaju goleme količine antitetanusa i cjepiva protiv bjesnila. Nema sumnje, pro-

pustit ću biopsiju i tom ću se drugom krugu medicinskog mučenja morati podvrći nekog drugog dana.

Spustila sam ruku u hlače, očekujući da ću dodirnuti lijep-  
ljivu krv. Čudno, ruka se ponovno pojavila potpuno čista.  
Ispunjena energijom neočekivane nade, sklonila sam se  
iza grma i skinula hlače. Iako mi je stražnjicu krasila veli-  
ka crvena masnica, uokvirena dojmljivim i savršenim ni-  
zom pasjih zubi, koža je nekim čudom bila neoštećena.  
S uzvikom čiste radosti navukla sam hlače i iskočila iz gr-  
ma, uzvikujući nesputanu zahvalnost. Nema ništa od od-  
jela hitne pomoći. Nema ništa od injekcija tetanusa. Ne-  
ma spore smrti od bjesnila. Na vrijeme ću stići na biopsi-  
ju. Prava sam sretnica.

Iznenada mi se cijeli taj prizor učinio urnebesno smiješnim.  
Pas se od zločeste džukele pretvorio u božanskog Glasnika.  
»Probudi se, ti budalasto ljudsko biće! Osjeti sunce na licu  
i vjetar u kosi. Živa si, a svijet je prekrasan. Planine su žive,  
a dan je tek počeo. Beskrajne su mogućnosti koje treba  
iskusiti i beskrajni su svjetovi koje treba stvoriti.«

Koprena zaborava spala mi je s očiju i iznenada me pre-  
plavila zahvalnost za dar života. Svaki dah bijaše drago-  
cjen. Svaki korak čudesan. Tegobe kojima sam bila opsjed-  
nuta činile su mi se kao pametno smišljeni izazovi koji su  
me pozivali da obzirnije i istinitije stvaram život. Spokoj-  
stvo me, kao prekrivač, odasvud okružilo i osjećala sam  
da me pridržavaju nevidljive ruke.

Zahvalnost je uistinu nalik na mjenjač brzina koji naš men-  
talni mehanizam može prebaciti od opsjednutosti do spo-  
kojstva, od izgubljenosti do stvaralaštva, od straha do lju-  
bavi. Kad smo smireni, prirodno posjedujemo sposobnost  
opuštanja i sabrane prisutnosti u sadašnjem trenutku. Je-  
dan od najljepših vidova moga židovskog nasljeđa je iz-

govaranje *brašota*, blagoslova ili molitvi zahvalnosti tijekom cijeloga dana. To su zahvale Bogu za stvaranje svijeta beskonačnih čudesa i mogućnosti. To su blagoslovi koje izgovaramo kad ugledamo zvijezdu ili dugu. Postoji blagoslov za darove hrane, vina i vode. Postoji čak i blagoslov za odlazak u zahod, odnosno za unutarnje organe koji tako dobro funkcioniraju! Sviđa mi se tome dodati improvizirane blagoslove tijekom dana. Hvala Beskonačnom stvaralačkom Svemiru, nepoznatom tajanstvu koje nazivamo Bogom što navodi njemačkog ovčara da nas probudi u najneočekivanijim trenucima!

Jednom sam prisustvovala karizmatskoj katoličkoj službi za iscjeljivanje tijekom koje nas je svećenik predvodio u molitvi zahvalnosti za sve ono u našem životu čemu iscjeljivanje nije potrebno. Hvala Bogu što njemački ovčar nije probio moju kožu. Hvala Bogu što su nalazi biopsije dojke bili negativni. Hvala Bogu što sam zdrava i što sam se sposobna barem povremeno prisjetiti kako je zahvalnost ključ spokojsva, radosti i stvaralačkog izbora. I vi budite blagoslovljeni darom prisjećanja. Večeras, prije nego što odete u krevet, odvojite trenutak i zahvalite za pet stvari u svome životu kojima nije potrebno iscjeljivanje. Tijekom dana, kad shvatite da ste promatrali samo lošu stranu stvari koje vam se čine pogrešnima, prisjetite se izgovoriti molitvu zahvalnosti za sve ono što je dobro.



# Zahvalna razmatranja



Carolyn A. Bratton

**Carolyn A. Bratton** suosnivačica je Centra Životna struja – Roanike (*Lifestream Center – Roanike*), koji je jedini centar holističkog liječenja u Virginiji; ujedno je i zaređena svećenica. Završila je dva Programa intenzivnog uježbanja Louise Hay (*Intensive Training Programs*); nekoliko je godina vodila radionice i seminare u Sjedinjenim Američkim Državama i u inozemstvu, koji su se temeljili na knjizi Louise Hay *KAKO ISCIJELITI SVOJ ŽIVOT* te na bestseleru Jamesa Redfielda *THE CELESTINE PROPHECY* (*Celestinsko proročanstvo*).



Kad se osvrnem na svoj život i vidim kako se nevjerojatno razvijao, sa svim onim poukama koje sam dobila od Majstora koji su mi pomogli istražiti mračne strane moga života, zadivljena sam tim prekrasnim Životom! Da, uistinu sam zahvalna, nekad više, nekad manje, ali uvijek sam ispunjena poniznom zahvalnošću što imam priliku živjeti svoj život u ovom najpovoljnijem razdoblju u povijesti naše planete.