

www.vulkani.rs
office@vulkani.rs

Naziv originala:
Louise L. Hay
HEAL YOUR BODY

Copyright © 1982, 1984 by Louise L. Hay
Expanded/Revised Edition Copyright © 1988 by Louise L. Hay
Original English language publication 1982 by Hay House, Inc.,
California, USA.
Translation Copyright © 2020 za srpsko izdanje Vulkan izdavaštvo

ISBN 978-86-10-03509-4



Ova knjiga štampana je na prirodnom recikliranom papiru od drveća koje raste u održivim šumama. Proces proizvodnje u potpunosti je u skladu sa svim važećim propisima Ministarstva životne sredine i prostornog planiranja Republike Srbije.

Lujza Hej

ISCELITE SVOJE
TELO

Prevela Gordana Zarić

VULKAN
IZDAVAŠTVO

Beograd, 2020.

POSVETA

O davno verujem u sledeće: „Sve što treba da znam – otkriva mi se.“ „Sve što mi je potrebno dolazi do mene.“ „Sve je dobro u mom životu.“ Ne postoji nijedno novo znanje. Sva znanja su drevna i beskonačna. Pričinjava mi radost i zadovoljstvo da spojim mudrost i znanje za dobrobit onih koji su na putu isceljenja. Posvećujem ovu knjigu svima vama koji ste me naučili onome što znam: mojim klijentima, mojim prijateljima na terenu, mojim učiteljima i Beskrajnoj božanskoj inteligenciji koja govori kroz mene ono što drugi treba da čuju.

ZAHVALNICE

Želim da zahvalim doktoru Robertu Langu, profesoru medicine na Univerzitetu Jejl; Pitu Grajmu i Reneu Espi, koji su sa mnom podelili svoje ideje i mudrost.

PREDGOVOR

Kada sam napisala knjigu *Iselite svoje telo*, nisam mogla da pretpostavim da ću danas pisati predgovor za 67. izdanje. Ova *Plava knjižica*, kako su je čitaoci nazvali, mnogima je postala obavezna literatura. Rasprodat je tiraž od nekoliko stotina hiljada primeraka, što je znatno prevazišlo moja prvobitna očekivanja. Knjiga *Iselite svoje telo* otvorila mi je bezbrojna vrata i pomogla mi da sklopim prijateljstva na sve strane. Gde god da otputujem, srećem ljude koji mi pokazuju prilično pohabane primerke ove knjige koje nose svuda sa sobom u tašni ili džepu.

Ova knjižica nikog nije „iscelila“. Ona u vama budi sposobnost da pomognete sopstvenom procesu isceljenja. Da bismo bili celoviti i zdravi, moramo uspostaviti ravnotežu tela, uma i duše. Treba dobro da brinemo o svom telu. Treba da negujemo pozitivan mentalni stav o sebi i o životu uopšte. I treba da imamo jaku vezu sa duhovnošću. Kad smo uspostavili ravnotežu ta tri elementa, možemo da se radujemo životu. Nijedan lekar ni iscelitelj ne može

sve to da nam pruži ako sami ne odlučimo da ćemo učestvovati u sopstvenom isceljenju.

U ovom izdanju pronaći ćete mnogo novih podataka koje možete povezivati sa već postojećim da biste dobili bolji uvid u određene ishode. Predlažem vam da napravite spisak svih bolesti koje ste imali i razmotrite njihove mentalne uzroke. Otkrićete obrazac koji će vam mnogo odgonetnuti o vama samima. Izaberite nekoliko afirmacija i primenjujte ih mesec dana. To će vam pomoći da se oslobodite starih obrazaca koje ste suviše dugo čuvali.

Lujza L. Hej

UVOD

U ovom novom i izmenjenom izdanju, želim da vam navedem zbog čega, između ostalog, *znam* da se bolest može prevazići primenom drugačijeg mentalnog obrasca.

Pre nekoliko godina utvrđeno je da imam rak vagine. S obzirom na to kako sam živela i da sam kao petogodišnja devojčica bila silovana i maltretirana, nisam se začudila što se rak pojavio baš na tom mestu. Pošto sam u to vreme već nekoliko godina radila kao učitelj isceljenja, bila sam svesna da mi se pružila prilika da na samoj sebi primenim i dokažem ono čemu sam druge podučavala.

Kad su mi saopštili da imam rak, bila sam potpuno izbezumljena, kao što bi svako bio. Ipak, znala sam da mentalno isceljenje daje rezultate. Pošto sam bila svesna da je rak prouzrokovan obrascem dubokog ogorčenja koji postoji toliko dugo da počne da izjeda telo, znala sam da se preda mnom nalazi naporan i obiman mentalni rad.

Shvatila sam da, čak i kad bih se otarasila raka operativnim putem, a ne bih se oslobodila mentalnog obrasca koji ga je izazvao,

lekari bi seckali Lujzu sve dok više ne bi imali šta da seckaju. Ako bih se operisala i rešila se mentalnih obrazaca koji prouzrokuju rak, on se ne bi vratio.

Kad se rak ili neka druga bolest vrati, ne verujem da se to dešava zbog toga što lekar nije „sve odstranio“, već zbog toga što pacijent nije ništa promenio na mentalnom planu, što je prouzrokovalo ponovno pojavljivanje bolesti. Isto tako sam znala da mi lekar ne bi bio potreban kad bih mogla da raščistim sa mentalnim obrascem koji je doveo do pojave raka. Pogađala sam se oko vremena koje mi je preostalo. Lekar mi je, doduše nerado, dao još tri meseca i istovremeno me upozoravao da sebi značajno ugrožavam život oklevanjem.

Odmah sam počela da radim sa svojim učiteljem na raščišćavanju starih obrazaca ogorčenosti. Sve do tada, nisam htela da priznam da duboko u sebi čuvam ogorčenost. Često smo toliko slepi da nismo u stanju da uvidimo sopstvene obrasce. Trebalo je da mnogo čemu dam oproštaj. Drugo, otišla sam kod nutricioniste koji mi je pomogao da u potpunosti očistim telo od toksina. Negde između mentalnog i fizičkog pročišćavanja, posle šest meseci, uspela sam da primoram lekare da se slože sa onim što sam već znala, a to je da više nemam nijedan oblik raka. I dalje čuvam laboratorijski izveštaj kao podsetnik na to da u svom stvaralačkom zanosu mogu krenuti stranputicom.

Danas, kad dođe neki klijent, bez obzira na to koliko je njegova bolest ozbiljna, *znam* da, ako je *spreman* na se posveti mentalnom radu oslobađanja i opraštanja, može izlečiti skoro svaku bolest. Reč *neizlečivo*, koja je za mnoge zastrašujuća, u stvari znači da određeno stanje ne može biti izlečeno „spoljnim“ metodama i da moramo *uroniti u sebe* kako bismo postigli isceljenje. Stanje bolesti potiče iz ništavila i tamo će se i vratiti.

MOĆ JE U SADAŠNJEM TRENUTKU

Moć je u sadašnjem trenutku... upravo ovde i upravo sada, u našem umu. Nije važno koliko dugo nosimo negativne obrasce, bolest, loš odnos, pomanjkanje novca ili mržnju prema sebi. Danas možemo početi sa promenama. Misli koje smo negovali i reči koje smo ponavljali stvarale su naš život i doživljaje sve do sada. Ipak, takvo razmišljanje pripada prošlosti, nečemu što je iza nas. Ono što izaberemo da mislimo i kažemo danas, u ovom trenutku, stvoriće realnost sutra i narednog dana, naredne nedelje, meseca, godine i tako dalje. *Moć je uvek u sadašnjem trenutku.* U sadašnjem trenutku počinjemo da unosimo promene. Kakva oslobađajuća misao! Možemo početi da se oslobađamo starih budalaština. Odmah. I najmanja promena će nam koristiti.

Kad ste bili beba, osećali ste čistu radost i ljubav. Znali ste koliko ste važni, osećali ste da ste centar Univerzuma. Imali ste dovoljno odvažnosti da tražite ono što želite, a osećanja ste otvoreno

pokazivali. Voleli ste sebe u potpunosti – svaki deo svog tela, čak i svoje fekalije. Znali ste da ste savršeni. To je istina o vašem biću. Sve ostalo su naučene budalaštine od koji se možete odučiti.

Koliko često izgovaramo: „Takav sam“, ili: „Tako je to“. U stvari, sve što kažemo je nešto za šta „mi verujemo da je istina“. Ono u šta mi verujemo, uglavnom je tuđe mišljenje koje smo prihvatili i ugradili ga u sopstveni sistem uverenja i uklapa se sa svim ostalim u šta verujemo. Ako smo u detinjstvu naučili da je svet zastrašujuće mesto, onda ćemo sve što čujemo, a što se slaže sa takvim uverenjem, prihvatiti kao istinu. „Ne veruj nepoznatim ljudima“, „Ne izlazi uveče“, „Ljudi će te prevariti“, i tako dalje. S druge strane, ako su nas u najranijim godinama naučili da je svet sigurno i srećno mesto, verovaćemo u drugačije stavove, kao što su: „Ljubav je svuda oko nas“, „Ljudi su blagonakloni“ i: „Novac mi lako pristiže“. Životna iskustva odražavaju naša uverenja.

Retko kad temeljno preispitujemo svoja uverenja. Na primer, mogu se zapitati: „Zbog čega mislim da mi učenje teško ide? Da li je to tačno? Da li to važi i za mene? Odakle potiče takvo uverenje? Da li u to i dalje verujem jer mi je učiteljica u prvom razredu to neprestano ponavljala? Da li bi mi bilo bolje kad bih se oslobodila takvog uverenja?“

Zastanite na trenutak i svesno se posvetite svojim mislima. O čemu razmišljate upravo sada? Ako misli oblikuju vaš život i iskustvo, da li biste želeli da se ta misao ostvari? Ako su vam misli opterećene brigom, besom, bolom i osvetoljubivošću, šta mislite, kako će vam se te misli vratiti? Ako želite da vam život bude radostan, onda vam i misli moraju biti takve. Šta god pošaljemo, mentalno ili verbalno, vratiće nam se u sličnom obliku.

Odvojte malo vremena da saslušate reči koje izgovarate. Ako čujete da ste nešto rekli tri puta, zapišite to. Te reči su postale vaš obrazac. Na kraju nedelje, pogledajte spisak koji ste napravili i videćete kako se reči koje izgovarate uklapaju u vaše doživljaje. Budite spremni da promenite svoje reči i misli i posmatrajte kako vam se život menja. Moći ćete da upravljate svojim životom ako upravljate izborom reči i misli. U vašem umu, vi stvarate misli, a ne neko drugi.

MENTALNI EKVIVALENTI:

Mentalni obrasci koji oblikuju naše iskustvo

Sve dobro u našem životu, kao i sve bolesti, posledica su mentalnih obrazaca koji oblikuju naše doživljaje. Svi imamo brojne modele mišljenja koji stvaraju dobre i pozitivne doživljaje i u njima uživamo. Negativni modeli mišljenja stvaraju neprijatne i nelaгодne doživljaje zbog kojih smo zabrinuti. Želja nam je da bolest preinačimo u stanje savršenog zdravlja.

Naučili smo da je za svaki događaj u našem životu odgovoran neki obrazac mišljenja koji mu prethodi i koji do njega dovodi. Naši dosledni obrasci mišljenja oblikuju naše iskustvo. Dakle, ako promenimo obrasce mišljenja, možemo promeniti i naše iskustvo.

Koliko sam bila srećna kad sam otkrila pojam *metafizičke uzročnosti*. Taj pojam opisuje moć koju poseduju reči i misli za oblikovanje iskustva. Ta nova spoznaja omogućila mi je da shvatim vezu između misli i različitih delova tela i fizičkih problema. Saznala

sam kako sam nesvesno prouzrokovala svoju bolest, i to mi je iz korena promenilo život. Sad više ne svaljujem krivicu na život, a ni na druge, za sve loše što mi se dešava u mom životu i telu. Sad mogu u potpunosti da preuzmem odgovornost za svoje zdravlje. Pošto nisam prekorevala sebe niti osećala krivicu, počela sam da uviđam kako da ubuduće izbegnem stvaranje obrasca mišljenja koji izaziva bolest.

Na primer, nisam mogla da shvatim zbog čega mi je vrat neprestano ukočen. Onda sam otkrila da vrat predstavlja prilagodljivost i spremnost da se problemi sagledaju sa više strana. Uglavnom sam bila nepokolebljiva i često sam odbijala da saslušam drugačije rešenje problema jer sam bila uplašena. Međutim, kako sam postajala prilagodljivija u svom razmišljanju i spremnija da, uz ljubav i razumevanje, sagledam drugačije stavove, vrat je prestao da me muči. Sada, ako mi se vrat ukoči, odmah preispitujem u kojim je okolnostima moje mišljenje bilo kruto i nepromenljivo.

PROMENA STARIH OBRAZACA

Da bismo se zauvek oslobodili nepovoljnog stanja, prvo moramo da se rešimo njegovog mentalnog uzroka. Ipak, veoma često, pošto ne znamo koji je uzrok, ne znamo odakle da počnemo. Dakle, ako sebi kažete: „Kad bih samo znao šta je uzrok ovom bolu“, nadam se da će vam ova knjižica istovremeno dati ključ da pronađete uzroke i biti značajan vodič u izgrađivanju novog obrasca mišljenja koji će doneti zdravlje vašem umu i telu.

Shvatila sam da je za razvoj svakog stanja u našem životu neophodno da postoji *potreba za njim*. Da je drugačije, takvo stanje ne bismo imali. Simptomi su samo spoljašnji izrazi. Moramo uroniti u sebe da bismo se rešili mentalnog obrasca. Zbog toga, moć volje i disciplina ne funkcionišu. One se bore samo protiv spoljašnjih uticaja. To je kao kada kosite korov pokušavajući da ga se oslobodite, umesto da ga uništite u korenu. Dakle, pre nego što počnete da primenjujete afirmacije Novog obrasca mišljenja, osnažujte *moć volje da biste se oslobodili potrebe za cigaretama*,

glavoboljom, viškom kilograma ili bilo čim drugim. Kad potreba nestane, spoljni uticaji takođe moraju nestati. Nijedna biljka ne može da živi kad joj je koren uništen.

Mentalni obrasci mišljenja koji uzrokuju najviše bolesti su kritičnost, bes, ogorčenost i osećaj krivice. Na primer, suviše dugačak period kritičnosti dovodi do bolesti, kao što je artritis. Bes se pretvara u ono što ključa, peče i inficira telo. Dugotrajna ogorčenost stvara gnoj i izjeda telo i, konačno, može da dovede do tumora i raka. Krivica uvek traži kaznu i vodi ka bolu. Mnogo je jednostavnije osloboditi um tih negativnih obrazaca mišljenja kad smo zdravi nego pokušati da ih se rešimo kada smo uznemireni ili kad treba da idemo „pod nož“.

Spisak mentalnih ekvivalenata koji sledi sastavljen je tokom višegodišnjeg istraživanja i proučavanja, na osnovu rada sa mojim klijentima i tokom predavanja i radionica. Koristan je kao priručnik u kome brzo možete pronaći verovatne mentalne obrasce koji su doveli do bolesti u vašem telu. Nudim vam ovu knjigu uz mnogo ljubavi i sa željom da sa vama podelim taj jednostavni metod kako bih vam pomogla da *Iselite svoje telo*.