

 [instagram.com/harmonija_knjige](https://www.instagram.com/harmonija_knjige)
 [facebook.com/harmonija_knjige](https://www.facebook.com/harmonija_knjige)
www.harmonijaknjige.rs

NASLOV ORIGINALA:

Louise L. Hay

Inner Wisdom: *Meditations for the Heart and Soul*

Copyright © 2000 by Louise L. Hay

Original English language publication 2000 by Hay House, Inc., California, USA.

Za izdanje na srpskom jeziku © Publik praktikum 2023

ZA IZDAVAČA:

Marko Sabovljević

UREDNIK:

Marina Sabovljević

PREVOD:

Ivana Tomić

LEKTURA I KOREKTURA:

Lidija Cenić

DIZAJN KORICE:

Tijana Kazimirović

ŠTAMPA:

Alpha print, Zemun

TIRAŽ:

1000

IZDAVAČ:

Publik praktikum, imprint Harmonija

Dobrovoljačka 10/I, Zemun

office@publikpraktikum.rs

011/4202 544; 011/4202 545

GODINA IZDANJA:

2023

Sva prava su zadržana. Nijedan deo ove knjige ne sme se kopirati ni prenositi u bilo kom obliku ili bilo kojim sredstvima, elektronskim ili mehaničkim, uključujući fotokopiranje, snimanje ili bilo koji sistem za skladištenje i pretraživanje informacija, bez pismenog odobrenja izdavača.

LUJZA HEJ

Unutrašnja
MUDROST

HARMON**IA**

Uvod

U svakom od nas nalazi se centar mudrosti čije dubine i veličine nismo svesni. Meditacije predstavljene u ovoj knjizi osmišljene su tako da nam pomognu da se povežemo s tim centrom i poboljšamo razumevanje života. Kada svojevoljno otvorimo svest novim idejama i novim načinima razmišljanja, naši životi se menjaju nabolje. Moj jedini cilj jeste da stalno napredujem u razumevanju – da sve bolje razumem život i način na koji funkcioniše. Šta je to što treba da znam, u šta da verujem, šta da kažem i učinim kako bi moj život tekao što glatkije?

Svako od nas poseduje sposobnost povezivanja sa svojim izvorom, u kojem leži mir za kojim svi tragamo – unutrašnje znanje koje nam daje snagu u takozvanim teškim vremenima. Kad smo u stanju da sagledamo veću sliku života,

onda vidimo koliko su beznačajni mnogi mali problemi koji nas muče. Tada istinski možemo da razumemo izreku: „Ne nervirajte se zbog sitnica; sve su to samo sitnice.”

Način na koji počinjemo dan određuje iskustva koja ćemo doživeti i način na koji ćemo na njih odreagovati. Dobar način da koristite ovu knjigu jeste da je nasumice otvorite nakon buđenja. Znajte da meditacija koju odaberete predstavlja savršenu poruku za taj dan. Lično volim i da okončam dan pozitivnim mislima. Na taj način prizvaćete prijatne snove i sledećeg jutra ćete se probuditi bistre glave.

Ne zaboravite, u nepreglednoj beskrajnosti života sve je savršeno, celovito i potpuno... baš kao i vi.

Lujza L. Hej





Ja sam
osoba
koja kaže
„da”

Znam da sam jedno sa celokupnim životom. Okružen sam i ispunjen beskrajnom mudrošću. Zato se u potpunosti oslanjam na podršku univerzuma u svakom pozitivnom smislu. Stvoren sam od života i ova planeta mi je data kako bih ispunio sve svoje potrebe. Sve što ikada može da mi zatreba već je ovde i čeka me. Bez obzira na to u šta odaberem da verujem, šta odaberem da mislim ili kažem, univerzum mi uvek odgovara sa „da”. Ne gubim vreme na negativno razmišljanje ili negativne teme. Biram da sebe i život sagledam na najpozitivniji način. Zato kažem „da” prilikama i napretku. Kažem „da” svemu dobrom. Ja sam osoba koja govori „da” i živim u svetu koji kaže „da”. Univerzum mi odgovara sa „da” i radujem se što je to tako.

Centriran sam u istini i miru

Bez obzira na to gde sam, postoje samo duh, Bog, beskrajno dobro, beskrajna mudrost, beskrajna harmonija i ljubav. Drugačije ne može biti. Dvojnost ne postoji. Nema problema za koji ne postoji rešenje. Nema pitanja za koje ne postoji odgovor. Sada biram da prevaziđem problem tako što ću potražiti uzvišeno rešenje kako bih ispravno postupio u bilo kakvom neskladu koji se naizgled može pojaviti u istinski harmoničnom okruženju mog sveta. Rad sam da učim i razvijam se iz tog prividnog nesklada i konfuzije. Oslobađam se krivice i okrećem se sebi u potrazi za istinom. Za sebe i sve osobe u svom životu biram mir, sigurnost, harmoniju, osećanje duboke ljubavi prema sebi i spremnost na osećanje ljubavi prema drugima. Centriran sam u istini i živim u radosti.

Iscljujem sebe na svim nivoima

Ovo je vreme saosećanja i isceljenja. Okrećem se sebi i povezujem se sa onim delom koji zna da isceljuje. To je moguće. Znam da prolazim kroz proces isceljenja. Tokom tog procesa otkrivam svoje isceliteljske sposobnosti – sposobnosti koje su snažne i moćne. Neverovatno sam sposoban. Svojevoljno prelazim na sledeći nivo kako bih se istinski iscelio na svim nivoima. Ja sam duh, i kao takav, imam slobodu da pomognem sebi – i svetu.



Prihvatam sve delove sebe



Kako bih se iscelio i učinio sebe celovitim, najvažnije je da prihvatim sve ono što me čini ovakvim kakav sam. Prihvatam vreme kad mi je išlo dobro, a prihvatam i vreme kad mi nije išlo dobro; prihvatam vreme kad sam bio prestra- vljen i vreme kad sam bio pun ljubavi; vreme kad bih ispao budalast ili luckast, a i vreme kad sam bio mudar i pametan; vreme kad sam bio osramoćen, i vreme kad sam bio pobednik. Sve je to deo mene. Većina mojih problema proizi- lazi iz toga što odbacujem delove sebe – što ne volim sebe u potpunosti i bezuslovno. Ne ose- ćam stid kad sagledam svoj život. Na prošlost gledam kao na deo bogatstva i čari koje čine život. Bez toga ne bih bio ovde gde sam danas. Kad prihvatim sve ono što me čini ovakvim, po- stajem celovit i isceljen.

Dopuštam da moje celokupno biće vibrira u svetlosti

Gledam duboko u centar svog srca i tu otkrivam onu sićušnu tačku bleštavog svetla. To je divna boja. To je sam centar moje ljubavi i energije koja isceljuje. Posmatram svoju tačku svetlosti kako počinje da pulsira i raste, sve dok mi ne ispuni čitavo srce. Zatim joj dozvoljavam da se kreće mojim telom od glave do vrhova prstiju na nogama i rukama. U potpunosti blistam tom svetlošću predivne boje koja predstavlja moju ljubav i isceljujuću energiju. Kažem sebi: *Sa svakim udahom sve sam zdraviji i zdraviji*. Osećam kako mi svetlost čisti telo od svega što je nezdravo. Dopuštam svetlosti da isijava iz mene u moje posebno mesto u svetu.

Svaka ruka koja me dotakne je ruka koja isceljuje

Ja sam dragoceno biće i univerzum me voli. Kako uvećavam ljubav koju osećam prema sebi, tako je i univerzum odražava, još više uvećavajući svoju ljubav. Znam da je moć univerzuma svuda – u svakoj osobi, na svakom mestu i u svakoj stvari. Ova moć isceljenja puna ljubavi prožima medicinsku profesiju i protiče kroz svaku ruku koja me dodirne. Na svom putu isceljenja privlačim samo veoma razvijene pojedince. Moje prisustvo pomaže svakom stručnjaku da ispolji svoje duhovne, isceljujuće kvalitete. Lekari i medicinske sestre su zadivljeni svojom sposobnošću da rade zajedno sa mnom na isceljenju.





Preduzimam
sledeći
korak
ka sopstvenom
isceljenju

Kada izgovorim afirmaciju poput ove, znam da ona predstavlja početnu tačku. Ona otvara put. Tako govorim svom podsvesnom umu: *Ja preuzimam odgovornost. Svestan sam da mogu da uradim nešto što će dovesti do promene.* Ako nastavim da izgovaram ovu afirmaciju, biću spreman da se oslobodim onoga što je u pitanju i afirmacija će se obistiniti; a možda će mi ona otvoriti novi put. Možda mi na pamet padne sjajna ideja, a možda me i neki prijatelj pozove i kaže: *Jesi li probao ovo?* Ona će me odvesti do sledećeg koraka koji će mi pomoći u isceljenju.

Moj dom je spokojni raj

Moj dom je odraz mene i zato sada donosim odluku da „očistim kuću”. Raščišćavam svoje ormare i frižider. Iznosim svu odeću koju neko vreme nisam nosio kako bih je prodao, poklonio ili spalio. Oslobađam se onoga što je staro kako bih napravio mesta za novo. Dok to činim, govorim: *Na ovaj način praznim ormare sopstvenog uma.* Isto činim i s frižiderom. Izbacujem svu hranu i ostatke hrane koji već neko vreme stoje u njemu. Znam da su umovi ljudi koji imaju pretrpane ormare i frižidere isto tako pretrpani. Stoga ja od svog doma pravim mesto na kojem je ugodno živeti.

Moj prihod se konstantno uvećava

Znam da je najbrži način da uvećam svoj prihod mentalni napor. Kako bih pomogao sebi da postanem još uspešniji, mogu da napravim izbor da privučem ili odbijem novac i druge oblike uspeha. Stalno jadikovanje ne donosi uspeh. Ja posedujem kosmički mentalni bankovni račun na koji mogu da položim pozitivne afirmacije, a za koje mogu da verujem, ili ne, da ih zaslužujem. Moja afirmacija je: *Moj prihod se stalno uvećava. Izobilje me prati u svim oblastima života. Uviđam da s lakoćom privlačim blagostanje.*





Uvek
sam
savršeno
zaštićen