

*Lava Nikolić*

*Kako živi*

IZOBILJE

# Šta je IZOBILJE?

---

01. Prihvatanje

02. Zdrav odnos sa  
telom

03. Prisutnost u  
odnosima

04. Otvorenost za  
primanje

05. Zdrav novčani  
tok

06. Kreativnost i  
inspiracija

07. Duševni mir i  
sigurnost u sebi

08. Bezuslovna  
ljubav

# 01. PRIHVATANJE

*Ono što ne prihvatiš teži da te kontroliše. Ono što zagrliš počinje da se menja.*

*Prihvatanje je tiho klimanje glavom sebi.  
Bez potrebe da menjaš, da objasniš, da  
opravdaš.  
To je trenutak kada pogledaš i ne pobegneš.  
Kada staviš ruku na srce i kažeš:  
„I ovako te vidim. I ovako si dovoljan/na.”  
Sebi i drugima...*

## *Kapija izobilja*

Prihvatanje je možda najteža praksa, ali najmoćnija.

Tek kada naučimo da prihvatimo, ono spolja počinje da nas prihvata.

Prihvatanje je onaj trenutak kada prestaneš da se popravljaš ili da nekoga popravljaš.

Kada više ne pokušavaš da postaneš neko bolji, lepši, tanji, mirniji, uspešniji, već staneš, pogledaš se i udahneš dublje nego ikad, nakon čega kažeš sebi:

„U redu je i ovako.“

### **A kakve veze to ima sa izobiljem?**

I te kako ima. Zato što izobilje ne dolazi onome ko ga juri, već onome ko zna da ga primi, a da bi mogao/la da primiš, moraš verovati da zaslužuješ, a da bi verovao/la da zaslužuješ, moraš prihvatiti ono što jesi.

Ako veruješ da nisi dovoljan/na, tvoje telo i okolina će to potvrđivati.

Ako veruješ da moraš da se dokažeš, ljubav će ti stalno izmicati.

Ako misliš da moraš da „zaradiš“ mir, uvek ćeš biti u borbi.

Izobilje ne traži perfekciju. Ono traži prisustvo.

Traži tebe. Ono što jesi, sa emocijama, ranama, darovima i nežnostima koje još uvek učiš da držiš.



### **Prihvatanje nije pasivnost.**

To nije prepuštanje u smislu: „Ništa ne mogu da promenim“. Baš naprotiv. Prihvatanje je osnova istinske promene, jer tek kad vidiš sebe jasno, bez poricanja i bez maski, tek tada znaš šta želiš da neguješ, a šta da otpustiš.

Prihvatanje drugih je nastavak tog kruga.

Kada ne pokušavaš više da ih menjaš i ne voliš zbog onoga što mogu da ti daju, već zbog onoga što jesu.

To ne znači da pristaješ na sve.

Znači da ne ulaziš u borbu protiv onoga što ne možeš da kontrolišeš...

**Zašto ne možemo da osetimo lakoću kad je ne prihvatamo?**

Zato što sve što odbijamo ostaje napeto.

Telo to pamti.

Zategneš stomak od krivice ili stisneš vilicu od tuge, besa...

Grudi ti se zatvore od straha da će neko videti tvoju ranjivost, ali kad počneš da prihvataš...

Pustiš suze da teku, dan da ne mora da bude savršen, život da ti pride i srce da diše...

I tada, baš tada, dolazi izobilje.

U vidu mira, u vidu para, u vidu ljubavi i vitalnosti.

Dolazi jer više ne pokušavaš da ga zaslužiš, već znaš da si već dovoljan/na.

**Kako da naučimo da prihvatamo?**

Počinje nežno, kroz disanje i rečenicu: „U redu je da danas nemam snage.“

Odustajanjem od stalnog popravljanja.

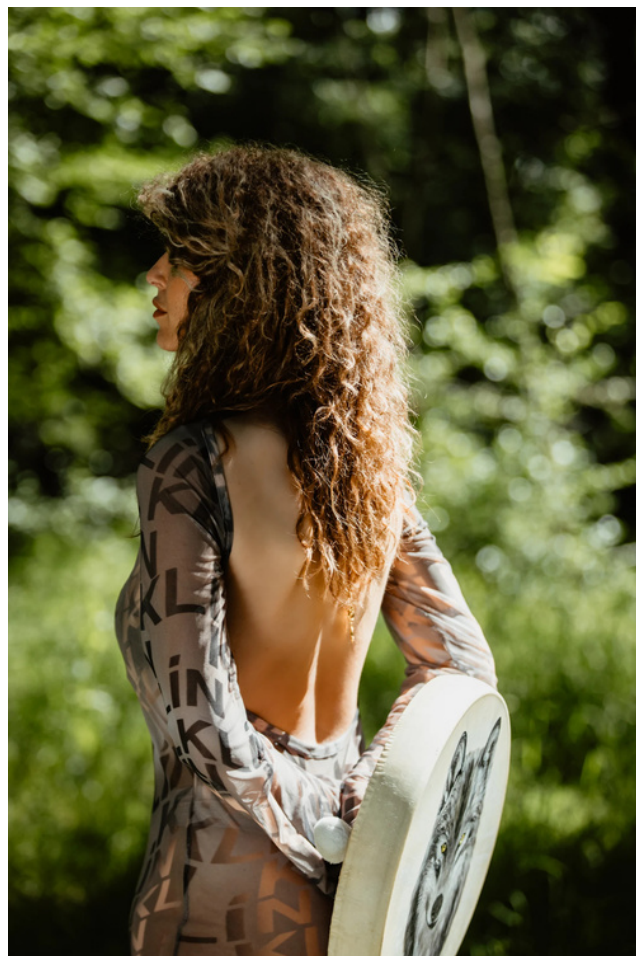
Kroz zapisivanje onoga što ne želimo da vidimo, ali je tu.

Onda kada svoje telo ne posmatramo kao projekat, već kao naš dom.

Onda kada zagrlimo emociju kao dete, a ne kao neprijatelja i kada kažemo sebi: „Mogu biti i ovo i ono, i radostan/na i slomljen/a, i nežan/a i divlji/lja.“

U praksi, prihvatanje se vežba svaki dan:

- Ne pobegneš od tuge, već je osetiš
- Ne pojedeš emociju, već je upitaš šta želi da ti kaže
- Ne napadneš sebe u ogledalu, već pogledaš očima podrške
- Ne trudiš da budeš „dovoljan/na“, jer znaš da već jesi



**Prihvatanje nije kraj puta.**

**To je kapija.**

**Ona kroz koju prolazi lakoća, ljubav,  
vitalnost, sigurnost...**

**Kapija kroz koju može da ti pride i život  
kakav želiš da živiš.**

**Zato stavi ruku na srce i šapni sebi:  
„I ovako te volim.“**

# 02. ZDRAV ODNOS SA TELOM

*Telo nije prepreka tvojoj lakoći. Telo je njen početak.*

*Moje telo je moj dom i danas biram da ga  
volim, ne da ga popravljam...*

*Kuća u koju ulaziš kada prođeš  
kroz kapiju prihvatanja.*

Zdrav odnos sa telom ne počinje tako što ćemo se pogledati u ogledalo, niti sa ishranom, a ne počinje ni sa brojem na vagi.

Zdrav odnos sa telom počinje onda kada prestaneš da ga vidiš kao problem i počneš da ga vidiš kao prijatelja.

To je telo koja te nosi, hram koji diše čak i kad ti zaboraviš da udahneš, tišina u kojoj još uvek odzvanja sve ono što nisi imao/la kome da kažeš.

**Zdrav odnos sa telom nije savršen odnos.**

To je odnos u kojem možeš da pogrešiš, da padneš, da se prejedeš, da zaboraviš na sebe, a da se opet vratiš kući.

Odnos u kojem nisi u borbi, ni u stalnom popravljanju. Njega ne gradiš iz krivice, nego iz poštovanja.

Nije to samo: „Volim svoje telo“.

To je mnogo mnogo više:

„Čujem te.“

„Poštujem tvoj umor.“

„Vidim tvoju snagu.“

„Znam da me ne sabotiraš, nego pokušavaš da me zaštitíš.“



**Zašto nas telo ponekad boli?**

**Zašto nas tera da stanemo? Da jedemo? Da ne možemo više?**

Zato što je jedino ono ostalo iskreno.

Dok ti pokušavaš da budeš jak/a, ono se slama.

Kad ti kažeš „mogu ja sve“, ono se razboljeva.

Ti juriš još jedan cilj, ono vapi za mirom.

**Telo nikada ne laže.**

To je poslednje mesto gde emocija ima gde da ode kad ti kažeš: „**Nemam sad vremena**“.

Zato zdrav odnos sa telom nije samo fizičko zdravlje.

To je emotivno savezništvo.

### Kako izgleda zdrav odnos sa telom?

Nije dijeta, ali nije ni prejedanje.

Nije trening do iscrpljenosti, a nije ni pasivnost.

Nije restrikcija, ali ni popuštanje svakom impulsu.

Zdrav odnos sa telom je:

- da znaš kada si gladan/na, a kada ti treba zagrljaj
- da umeš da čuješ svoje granice, čak i kad ti se ne sviđaju
- da ti odmor ne izaziva krivicu
- da jedeš sa prisustvom, ne sa stidom
- da vidiš u stomaku život, ne slabost
- da se ne meriš, nego da se osetiš

To nije nešto što se dogodi jednom, već je **jezik koji učimo celog života**, ali svaki dan kada mu kažeš „Ne moraš da budeš drugačije“, tvoje telo će ti verovati malo više.



### Kako graditi zdrav odnos sa telom?

Kroz male svakodnevne izbore:

- Stani pre jela, udahni i poveži se
- Prestani da jedeš kad si sit/a, a ne kad si „dobar/ra“
- Ne koristi vežbanje kao kaznu, već izaberi pokret kao slavlje
- Ne govori o sebi kao projektu
- Nosi odeću u kojoj dišeš
- Dodirni svoj stomak bez očekivanja da se smanji

I pre svega...

Počni da mu se obraćaš kao živom biću, jer ono to i jeste.

Tvoje telo nije protiv tebe.  
Ono je najverniji deo tebe.  
Nije te napustilo ni kad si ti napustio/la sebe.

I sada ti svakim bolom, umorom, impulsom, težinom ili gladi govori:  
**„Vreme je da me čuješ. Vreme je da se vratiš.“**

I zato, zdrav odnos sa telom nije kraj puta.

To je početak doma.  
U kome ne živiš pod stresom, već u prisutnosti, sa lakoćom.

# 03. PRISUTNOST U ODNOSIMA

*Ostani, čak i kada reči zadrhte*



*„Prisutnost nije umeće  
komunikacije. Prisutnost je  
hrabrost da ostaneš dok ne  
znaš šta će biti dalje.“*

**Kako da vežbam prisutnost u odnosima?**

- **Diši pre nego što odgovoriš.**

Udah + izdah = prostor za istinu.

- **Pogledaj osobu stvarno.**

Gde su joj oči? Da li je uplašena? Ili samo ranjiva?

- **Dodirni svoje telo dok pričaš.**

Stavi ruku na grudi ili na stomak, da znaš da si tu.

- **Pitaj umesto da pretpostavljaš.**

„Kako se sada osećaš?“ je često lekovitije od „Znam ja šta ti je.“

- **Govori istinu bez drame.**

„Ovo me je povredilo.“

„Plašim se da ću izgubiti sebe.“

„Osećam se daleko od tebe, ali želim da budem blizu.“

To je mesto unutar te kuće, gde se sedi zajedno, gde se gleda u oči, ne kroz očekivanja, nego kroz prisustvo, gde se ne beži kada postane neprijatno i gde se ne govori da bi se zvučalo mudro, već da bi svako živio svoju istinu.

To je mesto gde nisi „zadužen/a“ za tuđe emocije, ali si otvoren/a da ih vidiš.

Prisutnost u odnosima nije kad si uvek dostupan/na.

Nije kad se trudiš da ne budeš težak/ška i nije kad stalno ugadaš ili znaš šta treba da kažeš.

Prisutnost je kad si tu, stvarno tu, sa sobom, sa njim ili sa njom.

Bez potrebe da bežiš iz neprijatnosti ili da sve odmah „rešiš“.

To je kad ne reaguješ iz rane, već dišeš kroz nju, ne slušaš da bi odgovorio/la, već da bi osetio/la i ne govoriš da bi se opravdao/la, već da bi bio/la to što jesi.

# 04. OTVORENOST ZA PRIMANJE

*Primanje nije slabost, već hrabrost da budeš meka tamo gde si naučena da budeš jaka*



## Kako da vežbam otvorenost za primanje?

- Zaustavi se kada neko želi da ti nešto da i reci samo "Hvala", bez umanjivanja.

("Ma nije ništa", "Ma ne treba", "Ma ti si važnija" otpusti.)

- Zatvori oči i zamisli kako primaš ono što najviše želiš. Da li osećaš grč? Nesigurnost? Strah? Tamo je tvoja blokada.

- Vežbaj da primaš bez uzvraćanja odmah.

Samo primi, pa kasnije uzvрати, ako dolazi iz mira, ne iz duga.

- Primi zagrljaj, lepu reč, dan odmora, svoj odraz u ogledalu, suze i lepotu trenutka.
- Primi hranu svesno.

Ne kao krivicu, niti kao nešto što "moraš da potrošiš", već kao dar.

*Otvorenost za primanje je  
kao prozor kroz koji svetlo  
ulazi u tvoj dom.*

*Ne moraš juriti svetlost,  
samo ne zatvaraj prozor.*

## Šta znači biti otvoren za primanje?

Otvorenost za primanje ne znači pasivno čekanje, traženje potvrde, ne znači „daj mi, da bih se osećao/la vrednim/om.“

To znači: **Ja već vredim a i zato dopuštam.**

Otvorenost za primanje znači da:

- Možeš da primiš kompliment bez umanjivanja sebe
- Možeš da primiš pomoć bez osećaja krivice
- Možeš da primiš novac bez potrebe da ga odmah „opravdaš“
- Možeš da primiš ljubav bez uslova
- Možeš da primiš poruku tela bez da je ignorišeš

Otvorenost za primanje je zapravo izraz dubokog poverenja u život.

## Zašto nam je teško da primamo?

Zato što smo naučeni da vredimo samo ako dajemo, da je ranjivo biti onaj koja prima.

Zato što je u prošlosti možda neko dao pa povukao.

Zato što povezujemo primanje sa zavisnošću, slabosti, opasnošću, ali primanje je duševni jezik.

To nije slabost, već kapacitet da primiš dodir, pažnju, lepu reč, pauzu, odmor, novac, vođenje, inspiraciju, mir.

Kad si otvoren/a za primanje tvoje telo se opušta, a kad se telo opusti život prolazi kroz tebe.

# 05. ZDRAV NOVČANI TOK

*Kad tvoj dah postane mekši, i novac se približava. On ne dolazi u buci, već u miru i poverenju.*

*Novac ne traži tvoju žrtvu. Traži tvoju prisutnost.*

## *Reka koja slobodno teče*

### Šta je zdrav novčani tok?

To je osećaj da ti novac ne gori u rukama, da ne nestane čim stigne i ne dolazi samo kad si na ivici preživljavanja, da ga ne dobijaš kroz borbu, izgaranje i iscrpljivanje.

Zdrav novčani tok je:

- Kada znaš da zaslužiš da primaš, ne samo da preživljavaš
- Kada novac ne dolazi da bi te zakrpio, već da bi te podržao
- Kada si u balansu između davanja i primanja
- Kada trošiš svesno, a ne iz kompenzacije
- Kada znaš da ne moraš sve „sam/a i teško“ da bi bilo vredno

Zdrav novčani tok je povezan sa telom, emocijama i poverenjem u život.



### Zašto često novac ne dolazi ili nestaje brzo?

- Stidimo se da želimo više
- Osećamo krivicu kad primamo
- Verujemo da „ne ide ruka na ruku s duhovnošću“
- Kažnjavamo sebe jer nismo bili „dobri“
- Previše dajemo da bismo dokazali da vredimo
- Ne ostavljamo prostor da ostane kod nas

Novac se povlači tamo gde nema ljubavi prema sebi, gde postoji osećaj „ne zaslužujem“, gde postoji uverenje da mora biti teško, bolno, zarađeno znojem i žrtvom.

### Kako da stvorim zdrav novčani tok?

- Očisti emocionalne slojeve koje vežeš za novac

(krivica, sram, trauma iz detinjstva, model roditelja)

- Započni dnevni ritual sa novcem bez grča na primer: pogledaš stanje na računu i samo kažeš "Hvala"

Čak i kad je minus. Pogledati = prisutnost = poštovanje

- Prestani da koristiš novac kao kaznu ili nagradu

Novac nije dokaz tvoje vrednosti. Tvoja vrednost postoji i pre njega

- Počni da primaš novac kao energiju podrške, ne kontrole
- Kada ti stigne novac, ne steži ga. Ne troši impulsivno. Udahni i primi.
- Daj kada ti srce kaže, ne iz potrebe da se „otkupiš“

Davanje iz obilja stvara tok. Davanje iz praznine stvara iscrpljenost.

### Vežba KONTAKT SA NOVCEM

Zapiši danas:

1. Koje reči me opisuju kada razmišljam o novcu?
2. Koje rečenice sam najčešće slušao/la u detinjstvu?
3. Da li mislim da duhovnost i obilje idu zajedno?
4. Kada sam poslednji put primio/la novac sa radošću, bez krivice?
5. Kako bih trošio/la da ne nosim osećaj da moram da se opravdam?

Zatim zatvori oči i reci:

**„Dozvoljavam novcu da mi dolazi i odlazi sa lakoćom.“**

**„Dozvoljavam sebi da ga primim i zadržim.“**



### Afirmacije za primanje novca

- Dozvoljavam sebi da primim novac s lakoćom i poverenjem.
- Novac dolazi u moj život kao izraz ljubavi i podrške.
- Zaslužujem da budem finansijski podržan/a samo zato što postojim.
- Što dublje volim sebe, to više otvaram prostor za primanje.
- Primam novac bez krivice, bez straha, bez potrebe da se opravdam.
- Novac voli moju prisutnost. Oseća se sigurno kod mene.
- Otvaram se za nove izvore prihoda koje ni ne vidim još, ali su već na putu.
- Spreman/na sam da primim više nego ikad ranije. I to je u redu.
- Moje telo zna kako da primi. I novac je deo tog protoka.
- Primanje je prirodan tok. Ja sam deo tog toka.

# 06. KREATIVNOST I INSPIRACIJA

*Tvoja kreativnost ne traži da budeš genije. Samo da budeš prisutan/na.*

Ako je prihvatanje kapija,  
zdrav odnos sa telom kuća,  
prisutnost ognjište,  
primanje prozor,  
a novčani tok reka,  
onda je kreativnost pesma koja se čuje kroz  
sve te prostore...

## Disanje duše

**Šta je kreativnost (zaista)?**

Učili su nas da je talenat, ali nije, nije ni diploma, ni bilo kakav napor.

**Kreativnost je život koji teče kroz tebe.**

To je onaj deo tebe koji hoće da se izrazi, čak i kada mu ti kažeš „Nemam sada vremena“.

Deo tvoje duše koji zna istinu, ali ne priča rečima, već bojama, pokretima, teksturama, slikama, glasom, papirom...

Kreativnost je u tome kad sipaš vodu i pogledaš kako teče, kada napišeš rečenicu i osetiš da si kucnuo/la u istinu.

**Zašto nam inspiracija često izostane?**

Zato što je gušimo očekivanjima, jer smo naučeni da mora imati smisla, svrhu, korist, rezultat i da nismo dovoljno dobri da stvaramo.

Bojimo se da smo „već zakasnili“.

Ne znamo da li će neko to „odobriti“.

Jedina istina je: **Inspiracija ne dolazi kad si savršen/a. Dolazi kad si prisutan/na.**



**Kako da pozoveš inspiraciju natrag u život?**

- Pojavi se, bez ideje

Uzmi papir i piši, igray, pevay, naslikaj nešto. Pojavi se i gledaj šta će doći...

- Očisti prostor, kako spolja, tako i iznutra.

Inspiracija ulazi kroz prostor. Ne voli gužvu i pritisak

- Smej se svojoj gluposti

Kad prestaneš da se trudiš da bude „dobra“, kreacija postaje iskrena.

- Prihvati kaos

Prvi tekst je često neskladan. Prva slika čudna. Prvi pokušaj trapav. I to je božansko.

- Odmori. U tišini dode najlepša rečenica

Kreativnost ne dolazi na bum. Dolazi kad si mekan/a i smiren/a.

# 07. DUŠEVNI MIR I SIGURNOST U SEBI

*Postani svoje sigurno utočište*



*Sigurnost u sebi je kao  
unutrašnja zemlja. Ne vidi  
se spolja, ali po njoj hodaš  
svaki put kad biraš sebe.*

**Zašto često nemamo ni mir ni sigurnost?**

- Zato što su nas učili da prvo budemo dobri, pa tek onda svoji.
- Pitali su nas: „Šta si ti to umislilo/la?“ kad-god bismo se uspravili.
- Hvalili su nas kada smo ugađali, a ne kada smo bili to što jesmo.
- Učili su nas da ćutimo, trpimo i ućutkamo svoje telo.

Zato sada učimo ponovo:

**Mir se ne dobija. On se gradi.**

**Sigurnost ne stiže spolja, već se bira svakog dana.**

**Šta je duševni mir?**

Mnogi misle da je duševni mir kada je sve u redu oko tebe, ali nije. Duševni mir je kada si ti u redu sa sobom, čak i dok sve pleše u haosu. To je sposobnost da dišeš kroz trenutak i da znaš da postoji nešto u tebi što ne može da se uzdrma, čak i kad sve ostalo padne.

**Šta je sigurnost u sebi?**

Nije kada ti svi kažu da si dobar/ra i kada se sve slaže s tvojim planovima.

Sigurnost u sebi je kada znaš da, šta god da se desi, ti nećeš okrenuti leđa sebi.

Sigurnost je izbor da ostaneš i da se držiš za ruku. Kad ne tražiš više spoljne potvrde da bi disao/la slobodno.

Ne ideš protiv sebe da bi bio/la voljen/a.

Ne tražiš dozvolu da postojiš.

Kad ti tvoje „NE“ postane svetinja.

# 08. BEZUSLOVNA LJUBAV

*Naše srce ne traži dozvolu da voli*



## Kako izgleda živeti iz bezuslovne ljubavi?

To ne znači da ćeš sve tolerisati, niti da ćeš ostati u odnosima koji te guše.

Bezuslovna ljubav ne znači da dozvoljavaš sve, već da te tvoja ljubav ne menja, nego te širi.

To je kad voliš nekoga bez potrebe da ga popravljaš.

Kad voliš sebe i kad si ranjiv/a, izgubljen/a i umoran/na.

Ne udaljavaš se od sebe kad pogrešiš.

Kad voliš iz celine, a ne iz gladi.

## Afirmacije za bezuslovnu ljubav

**Bezuslovna ljubav je svuda oko mene i u meni.**

**Ja jesam ljubav.**

**Biram da volim.**

**Mogu da volim bez da izgubim sebe.**

**Moja ljubav je sloboda. Ona postoji jer ja postojim.**

**Volim i prihvatam sebe.**

*Bog nije stvarao svet od  
logike.*

*Stvarao ga je od bezuslovne  
ljubavi i zato je ona temelj  
svega što diše:  
našeg doma, našeg tela i  
našeg bića.*

## Šta je bezuslovna ljubav?

Bezuslovna ljubav je kada ne moraš da prestaneš da voliš, ni sebe, ni drugog zato što nešto nije onako kako si zamislio/la.

To je ljubav koja ne postavlja pitanje:

„Da li zaslužujem?“

„Da li sam dovoljno dobar/ra?“

„Da li me on ili ona voli?“

To je ljubav koja teče, ali ne zato što je uzvraćena, već zato što je istinita.

To je prostor u kojem ne moraš da se menjaš da bi bila vredan/na, u kojem ne moraš da se objasniš, središ, popraviš, smanjiš ili potisneš.

Bezuslovna ljubav je ono što jesi i što jesmo svi.

## A šta nas je svet naučio?

Da se ljubav zaslužuje.

Da moramo da se ponašamo lepo da bi nas voleli.

Da ne smemo biti previše, da ne smemo biti teški, glasni i emotivni.

Da je ljubav nešto što ti neko daje, samo ako mu se dopadneš, ako zaslužiš ili čutiš.

I tako smo počeli da verujemo da ljubav mora da se traži...

Ili još gore, da moraš da biraš između ljubavi i slobode.

To nije ljubav...

*Post kao rešenje*

„Bog ne traži tvoju snagu dok postiš.  
Traži tvoju tišinu.  
da bi mogao da govori.“

Pred tobom je možda najdublji i naizgled najteži korak,  
ali onaj koji otvara sve.

### **Post na vodi**

Pre nego što ti ispričam koliko on menja sve, želim te  
pozvati da prvo pogledaš blog post na sajtu [www.lava.rs](http://www.lava.rs)  
(*link za blog post nalazi se na kraju newslettera*), gde sam ti  
jasno objasnila šta je post na vodi zapravo, kako izgleda,  
kako teče, kako se do njega dolazi i zašto se ne tiče samo  
hrane.

A kad pročitaš...

Vrati se ovde, jer ovde ti pričam ono što je ispod svega:  
duhovnu istinu o postu.

## **Post na vodi je povratak, ali ne gladovanju, već sebi.**

U trenucima posta naše telo nam daje signale navike, a to je potreba za unosom hrane. Međutim, kada ostanemo telesno gladni, mi postajemo duševno gladni i dobijamo veliku želju za spoznajom, rešavanjem obrazaca, trauma, uverenja i tražimo put oslobođenja. Tada ostajemo samo sa svojim emocijama, mislima i naša duša dobija prostor da se u potpunosti izrazi.

Telo, bez hrane, ulazi u regeneraciju, a duša, bez distrakcija, ulazi u kontakt sa sobom. Ti, bez spoljnog stimulansa, ulaziš u izvor i povezuješ se sa svojom dušom.

## **Zašto baš post vodi u izobilje?**

Izobilje je sposobnost da primiš i prihvatiš mir, ljubav, novac, dodir, pažnju...

A to možeš tek kada očistiš sve ono što te je do sada zatvaralo, a to su strah, kontrola, potreba da sve znaš, glad da se dokažeš...

Post na vodi nije samo „odricanje od hrane“, već je najdublji čin poverenja. Trenutak u kojem tvoje telo počinje da pamti, ne da preživljava, već da živi.

## **Post vodi do temelja svega, do bezuslovne ljubavi**

Kad si gladan/na, izlazi sve što si zadržavala. Tuga, bes, potreba, osude, nedostajanje, bol... Sve ono što si godinama zatrpavao/la hlebom, kafom, slatkišima, brzom hranom.

I onda... ako ne pobjegneš... ako ne kreneš opet da tražiš spas spolja...ako ostaneš uz sebe, e tu se rodi bezuslovna ljubav.

Zato što više nisi voljen/a zato što si lep/a, uspešan/na, sreden/a, dostupan/na, jak/a, nego si voljen/a dok si go/la, gladan/na, u tišini, u tremoru, u istini. Tada tvoje telo, duša i izvor postaju jedno i ti konačno ne tražiš više ljubav, nego **ljubav jesi**.

## **Da li je teško?**

Na trenutke jeste, ali to si već znao/la. Međutim, ni približno onoliko koliko je teško živeti u grču, onoliko koliko boli kad znaš da se stalno daješ drugima, a nikad ne vraćaš sebi, onoliko koliko iscrpljuje život u kom nemaš dodir sa sobom.

## **Zato kažem:**

Post na vodi je možda najtiši i najteži, ali i najbrži put u izobilje, jer te vodi najdirektnije do izvora. bez prečica i prećutkivanja.

Ukoliko osećaš poziv, ako ti je telo zatreperelo na sve što sam ti pisala, ako ti srce kaže „To je to“ iako te um malo plaši, dođi.

Nastavi da čitaš moja pisma svakog petka i kad-god se osetiš spremno, da te duša zove, pridruži se mom krugu ljudi koji žele samo jedno, bezuslovnu ljubav.

Na [lava.rs](http://lava.rs) te čeka sve, a ja te čekam tamo, da zajedno menjamo planetu i živimo kako zaista i zaslužujemo...

# Molitva pred post

Gospode,  
dolazim Ti tih/a, praznih ruku, ali otvorenog srca.  
Odričem se hrane za telo, da bih nahranio/la dušu Tvojom blizinom.  
Ne tražim ništa, osim Tvoje svetlosti,  
da osvetli ono što sam sakrivao/la i zaboravio/la.  
Postim, ne da bih sebi nešto oduzeo/la,  
već da bih Ti napravio/la mesta u sebi.  
Da čujem tvoj glas kroz tišinu.  
Da osetim Tvoju ruku kroz slabost.  
Da mi pokažeš da nisam ono što jedem,  
već ono što verujem, volim i kome pripadam.  
Očisti me, Bože, kroz ovu jednostavnost.  
Smiri moj um, ojačaj moje telo, omekšaj moje srce.  
Neka ova žeđ ne bude samo telesna,  
nego žeđ za Tvojom istinom, Tvojim mirom, Tvojim putem.  
Neka moj post bude hram u kojem Te nalazim.  
Neka moja glad postane molitva.  
Neka svaki dan bez hrane  
bude dan sa Tobom.  
Amin.