

Ivana Kuzmanović

Od kada sam se zavolela

**VOLIM**

KNJIGA O OTKRIVANJU STAZE LJUBAVI

Laguna

# Sadržaj

<b>HVALA</b>	<b>7</b>
--------------	----------

<b>PREDGOVOR NOVOM DOPUNJENOM IZDANJU</b>	<b>9</b>
---	----------

<b>TEST: KOLIKO VOLITE SEBE</b>	<b>11</b>
---------------------------------	-----------

<b>TO JE LJUBAV</b>	<b>17</b>
---------------------	-----------

<b>1 STAZA LJUBAVI</b>	<b>19</b>
------------------------	-----------

Zajedno na Stazi Ljubavi	21
--------------------------	----

Osveščena i neosveščena ljubav	25
--------------------------------	----

Ljubav sa malim „lj“	29
----------------------	----

Ljubav sa velikim „Lj“	32
------------------------	----

Svi smo mi putnici	36
--------------------	----

<b>2 ZABLUDE O LJUBAVI</b>	<b>41</b>
----------------------------	-----------

Ljubav boli	43
-------------	----

Ljubav je zaljubljenost	49
-------------------------	----

Ljubav se zaslužuje	57
---------------------	----

Ljubav sa „pravom“ osobom će nas učiniti celim	63
--	----

Ljubav traži da bude uzvraćena	68
--------------------------------	----

Ljubav je kad ne mogu da živim bez tebe	73
---	----

Ljubav je požrtvovanost	80
-------------------------	----

Ljubomora je mera ljubavi	86
---------------------------	----

Seks je ljubav	97
----------------	----

Ljubav je briga	107
-----------------	-----

Ako volim sebe, ne mogu voleti druge	116
--------------------------------------	-----

<b>3</b>	<b>STRAH – PREPREKA NA STAZI LJUBAVI</b>	<b>121</b>
	Strah – ni dobar ni loš	123
	Strah od bola	125
	Strah od odbacivanja i napuštanja	139
	Strah od neizvesnosti	147
	Strah od prepuštanja	154
	Strah od pokazivanja ranjivosti	164
	Strah od neuspeha	170
	Strah od preljube	176
	Strah od sopstvenog ispoljavanja	183

---

<b>4</b>	<b>POMAGAČI NA STAZI LJUBAVI</b>	<b>193</b>
	Dopuštanje i prihvatanje	195
	Odgovornost i disciplina	206
	Zahvalnost	217
	Vera i predaja	224
	Razumevanje i oprost	231
	Sada i ovde	241

---

	<b>TEST: KOLIKO VOLITE SEBE</b>	<b>249</b>
--	---------------------------------	------------

---

	<b>TO JE ŽIVOT</b>	<b>253</b>
--	--------------------	------------

---

	<b>O AUTORKI</b>	<b>261</b>
--	------------------	------------

---

# Hvala

Hvala Zoranu Gruičiću, Učitelju i prijatelju, koji mi je svojom Ljubavlju i Znanjem uneo promene u život. Zahvaljujem mu na važnim sugestijama i podršci ovoj knjizi.

Hvala Bojani Glušac, psihoterapeutkinji i prijateljici, koja mi je pomogla u osvetljavanju delova moje duše, na recenzentskom doprinosu knjizi *Od kada sam se zavolela – VOLIM*.

Hvala Branku Isakoviću, kompozitoru, na predivnim melodijama na CD-u *VOLIM*, koji će druženje sa ovim stranicama učiniti toplim i potpunim.

Hvala Vujadinu Miljanoviću, reiki majstoru i terapeutu, koji me je pre nekoliko godina uhvatio za ruku i poveo Stazom Ljubavi.

Hvala mom Narcisu bez kojeg bi mnoge reči o Ljubavi ostale teorija.

Hvala Bogu na svemu!



# Predgovor novom dopunjenom izdanju

Studiju o Ljubavi, *Od kada sam se zavolela – VOLIM*, pisala sam uverena u važnost, lepotu i istinitost svake reči, ali bez velikih očekivanja u pogledu njenog plasmana s obzirom na nekomercijalni sadržaj kao i činjenicu da se čitaoci radije opredeljuju za beletristiku. Zato je teško opisati moje zadovoljstvo i iznenađenje kada je proglašena za jednu od deset najprodavanijih knjiga u 2011. godini dobivši priznanje *Hit libris*. Prijatelji i čitaoci su mi čestitali, hvalili mene i moj rad. A ja čestitam VAMA!

Čestitam čitaocima koji su ovu studiju o Ljubavi, ovaj putokaz za kvalitetniji život i odnose, ovaj javni poziv za probuđeno hodanje Stazom Ljubavi učinili pravim bestselerom. Moja radost prevazilazi puko zadovoljstvo visokim tiražima i popularnošću. Ona je nemerljiva upravo zbog saznanja da je svest u Srbiji na mnogo višem nivou nego što sam pretpostavljala u trenutku kada sam se obratila izdavaču, bojažljivo predlažući tiraž od hiljadu primeraka koji bi pokrio troškove štampe. Ona je praćena ushićenjem zbog mnoštva dobijenih pisama i poruka koji su me povezali sa najfinijim slojevima Bića divnih ljudi koje, iako nikada možda neću upoznati uživo, prepoznajem i osećam. Zahvalna sam na poverenju koje ste mi pružili i bliskosti koju sa mnom delite.

U međuvremenu, ostvarila se najdublja i najveća želja moje duše: postala sam majka. Iako sam u ovoj najvažnijoj i najizazovnijoj ulozi

tek nekoliko meseci, stekla sam dovoljno iskustva da izjavim: svaka nova situacija povlači stare obrasce! Time hoću da kažem da sam se zatekla usred novog iskušenja Ljubavi prema sebi kao i bezuslovne majčinske Ljubavi o kojoj se toliko govori a koja, kao ni sve druge Ljubavi, nije romantična, spontana pojava koja donosi radost i zadovoljstvo (mada naravno i to), već sasvim nova dimenzija u kojoj su napor, učenje i volja neizbežni. Roditeljstvo je bezgranični poligon za rast, učenje i uvežbavanje najdivnijeg umeća: Ljubavi. Ovaj nepregledni prostor skriva sva dosadašnja i buduća iskustva i zato nije nimalo čudno da se upravo u njemu susretnemo sa svim sadržajima sopstvenog Bića, kako sa onim za koje smo verovali da smo ga prevazišli, tako i sa onim za koje ni ne znamo da postoje. Pretpostavljam da će sve to biti tema kojom ću se ubuduće baviti a koja će doprineti da ova studija o Ljubavi bude sve celovitija i sve bolji putokaz onima koji hode Stazom Ljubavi. Ta Staza, iako osvetljena svetlošću naših divnih Bića, nije pravolinijska i ponekad se može dogoditi da se na njoj izgubimo ili zalutamo. Milošću i Božjom promisli uvek bivamo vraćeni na Stazu, a stečena iskustva predstavljaju naše najveće blago, dragocenost koju ćemo ostaviti generacijama iza nas.

Novina dopunjenog izdanja je test „Koliko volite sebe“ koji se nalazi na početku i na kraju knjige. Predlažem vam da na pitanja odgovorite dva puta najmanje: jednom pre čitanja i drugi put nakon čitanja ove studije, pod uslovom da knjigu čitate prema uputstvu datom u njoj. Verujem da će se, ukoliko budete primenjivali predložene vežbe, vaši naknadni odgovori razlikovati od prvobitnih, a kvalitet vašeg života srazmerno uznapredovati. Na ovom mestu želim da vam priznam kako i sama to činim: čitam je iznova, ponavljajući vežbe, obnavljajući svežinu koraka svaki put kada počnem da se saplićem.

Svim srcem vam želim lepotu koraka koji donose sreću i mada nisu uvek lepršavi i laki oni su jedini koji vas mogu odvesti do željenog cilja. A taj cilj je Ljubav, sveobuhvatna, osvešćena, bezgranična i bezuslovna!

S Ljubavlju,  
Ivana Kuzmanović





## To je Ljubav

**S**nagu koju u sebi nosimo možemo upoznati tek osvešćivanjem sopstvenih slabosti. Prepoznavanje i prihvatanje slabosti predstavlja polaznu tačku za naše osnaživanje, sazrevanje i uspostavljanje kvalitetnijeg odnosa sa svojim životom i drugim ljudima. Upravo tako počinje većina poglavlja knjige sa kojom ćete se družiti. Polazeći od dirljivih ličnih iskustava, emocionalnih padova i naizgled bezizlaznih situacija, Ivana Kuzmanović nas, na jedan topao i prislan način, vodi kroz procese transformacije, sve do zaceljenja i postizanja vrhunskog kvaliteta bivanja, odnosno stanja Ljubavi: „*To je ona Ljubav kojoj težimo i za koju znamo da mora postojati iako, ponekad, izgleda nestvarna i nedostižna. Ona Ljubav koja je izvor spokoja, radosti, sreće, harmonije i kreacije. Ona koja svemu daje smisao i koja večno traje.*“

Težište teksta nalazi se u tački iz koje putevi vode u tri pravca: psihoterapija, duhovnost i iskustvo. To je ujedno i tačka njihovog ukrštanja i spajanja u celinu bez koje nema kvalitetnog i ispunjenog života. Odakle god krenuli na put ličnog razvoja, ne možemo napraviti značajniji pomak ukoliko ne integrišemo ova tri elementa.

Knjiga *Od kada sam se zavolela – VOLIM* pokriva neke od osnovnih terapijskih faktora jer uliva **nadu** u postojanje rešenja, daje svest o **univerzalnosti iskustva** (različite osobe mogu da se prepoznaju u sličnim temama) i podstiče **altruizam** kroz duboko razumevanje



empatije, važnosti opraštanja, neophodnosti upoznavanja sopstvenih i tuđih strahova. Najvažnije, ona daje **nove modele ponašanja** jer nam veoma često, uprkos želji za promenom, nedostaju uzor i model koje bismo sledili.

Uspešno izbegavši mogućnost ulaska u zamku rasprave religijskih dogmi ili verskih opredeljenja, Ivana nas vodi do čiste duhovnosti koju nalazimo u najfinijem misticizmu celokupne istorije čovečanstva. Esenciju ovoga prepoznajemo kroz tri osnovna principa: **Ljubav**, kao kvalitet bića po sebi, a ne emocija od nekoga – ka nekome, **mudrost**, kojom prepoznajemo sopstveno poreklo i osvećujemo smisao, i snaga da živimo i manifestujemo svesnost o prethodnom. Na liniji ovoga su i sve predložene tehnike koje predstavljaju kombinaciju psihološko-meditativno-molitvenih načina.


Lakoća pisanja i spontano korišćenje humora ovu delom roman-siranu studiju o Ljubavi čine pitkom, životnom i dostupnom. Na ovaj način dobijamo ne samo predloge mogućih rešenja, već posredno učimo i šta je to osnova dobrog odnosa i svake promene!

Bojana Glušac  
dipl. spec. ped.  
psihoterapeutkinja i savetnica za lični razvoj i meditaciju



1

Staza  
Ljubavi



# Zajedno na Stazi Ljubavi

U godinama mojih trapavih početaka i posezanja za putokazima ka Stazi Ljubavi, ka Buđenju i ka samoj Sebi, čitala sam najraznovrsniju literaturu iz oblasti psihologije, filozofije, ezoterije, savremene duhovne misli i religija sveta. S jedne strane – pružale su mi nadu i utehu, s druge – zbunjivale su me i stvarale osećanje da je sve to toliko apstraktno da je skoro nemoguće. Na intelektualnom nivou – hranile su me; na duševnom – paralisale. Dok sam čitala sve je izgledalo jasno i ja sam donosila neopozive odluke da ću, koliko sutra, početi da primenjujem principe taoa, četiri sporazuma Miguela Ruisa, Budine zlatne istine, Božje zapovesti i Hristove pouke, da ću komunicirati po principima transakcione analize, da ću poštovati pravila geštalta, da ću boraviti u „ovde i sada“, da ću se manje plašiti smrti znajući da je naš život samo prolazna forma prelaska energije iz jednog u neko sasvim drugo stanje... Sutradan se ne bi dogodilo ništa značajno, kao ni prekosutra... Onda bih mislila da nisam čitala dovoljno i kupila bih neku novu knjigu, ili učestvovala u nekoj novoj radionici, seminaru ili seansi...

Najviše me je potresalo to što nemam ideju KAKO da primenim ono što sam naučila. Nije to bilo kao sa matematikom, engleskim jezikom ili naslednim pravom, mada se pitanje upotrebe bilo kog znanja čini ozbiljnijim od samog njegovog sticanja. Iznova i iznova sam čitala podvučene rečenice da bih, u nekom trenutku, osetila bes i želju da odustanem: kažu – ne mislite o tome, učutkajte um, ne reagujte, ne pretpostavljajte, ne zavisite, verujte, volite, ne vezujte se,

želite, ali nemojte želiti previše jer će se stvoriti „suvišni potencijal“, ne valja ni premalo jer vaša želja tada ne nosi „energiju odluke“... „ZAŠTO MI NIKO NE KAŽE KAKO?“, vrištala sam u sebi. „KAKO DA NE MISLIM, KAKO DA NE REAGUJEM, KAKO DA VERUJEM, KAKO...?“ Naravno, kupovala sam i praktikume i zbirke izabranih vežbi i vežbica ispred kojih je uvek stajalo i obaveštenje da je učinak neuporedivo veći uz prisustvo učitelja.

Bila sam ljuta i na rečenicu „Kada je učenik spreman, učitelj se sam pojavi“ i pitala se u čemu je problem – da li sam zaista nespregnuta, a da o tome nemam čak ni pojma, ili je mom učitelju Srbija i dalje nedovoljno zanimljiva? Tada nisam znala da „Učitelj“ personifikuje mnogo više od osobe koja vas podučava.

Takođe, nedostajali su mi primeri. Ako bih ih negde i pronašla, to bi uvek bila Katrin Hjum iz Oklahome ili Stiven Lot iz Masačusetsa ili Šan Kun iz kineskog seoceta ili Virdžaj Puni iz Nju Delhija... Bio mi je potreban neko ko je bio sa istog podneblja kao i ja, a da se nije zamonašio u mladim godinama; neko ko je imao ime i prezime koje sam iz prve mogla da izgovorim. Po mogućstvu neko ko je živ i kome bih, kada bih htela, mogla da se obratim. Bio mi je potreban primer da poverujem da i ja to mogu.

Verujem da ste se i sami susretali sa tišinom umesto odgovora, da ste i vi pomišljali da iza vrata na koja kucate definitivno nema nikoga.

Bilo mi je potrebno mnogo vremena da shvatim i prihvatim da jedino što možemo promeniti i na šta možemo uticati jesmo mi sami i naši stavovi, pogledi na svet i uverenja. Naša lična promena može biti nadahnuće drugima da se i oni late ovog važnog zadatka čiji je smisao usklađivanje sopstvenog života sa Višim poretkom koji postoji nezavisno od nas. Na taj način, postepeno ali sigurno, menja se i svet koji nas okružuje i to upravo i jeste ono što se u ovom trenutku dešava na našoj planeti.

Kada čovek jednom iskusi povezanost sa Izvorom, kada oseti sreću koja dolazi iz Bića, kada prepozna bliskost sa drugima i svekolikim životom i osvesti da smo svi mi i svaka stvar delovi Jednoga, tada više ne može nazad. Putovanje je počelo i trajaće duže nego što će trajati naše fizičko telo, jer energija je neuništiva, a naša Svest Bezvremena.

*Od kada sam se zavolela – volim je* knjiga koja je plod mnogobrojnih procesa i promena koji su mi omogućili da sebe prihvatim i zavolim i kroz to upoznam Ljubav u njenoj nepodeljenosti i nepristrasnosti.

Ono što kroz ovu knjigu želim da vam poklonim jesu praktični saveti i uputstva koja vam možda mogu pomoći da se ne osetite izgubljeni kao ja nekada davno. Zbog toga ćete na stranicama koje slede nailaziti na opise vežbi, afirmacije, formulacije za molitvene meditacije, citate i primere iz života, mog i meni bliskih ljudi. Muzika sa CD-a *VOLIM* pomoći će vam da se opustite, promenite frekvenciju moždanih talasa, postanete prijemčiviji za ono što ćete sami otkriti.

Svakoj preporuci pristupite intuitivno, pitajući se šta o tome misli vaše srce. Takođe, predlažem da ništa ne odbacujete apriori. Ipak smo tu zbog iskustva, tog jedinog poseda koji imamo i koji nam niko ne može oduzeti.

**S JEDNE STRANE ČOVEK NIŠTA NE MOŽE SAM, A OPET ČOVEK JEDINO MOŽE SAM** – s tom rečenicom sam se jednog dana probudila i ustanovila da je sve što sam ikada pročitala i saznala, sva znanja i iskustva drugih, nešto što postoji da bi mi pokazalo vrata, ali da kroz njih moram proći sama; da želja za promenom mora da počiva u nama samima i da ona mora biti naša najjača želja. A kada jednom istinski zakoračimo, ohrabrenja će stizati sa svih strana. Jednoga dana bićemo srećni što ćemo i sami biti oslonac i pomoć novim putnicima.

Važno je takođe znati da se sva rešenja nalaze u nama: ono što je potrebno jeste naša odlučna namera da izađemo iz kruga ponavljanja istih obrazaca i koncepata, da prekinemo nepotrebnu patnju i stradanja, da izoštrimo sopstvene sposobnosti i povratimo umeće komuniciranja sa sopstvenom dušom. Ono što nam može pomoći uvek je u nama, kao što se i naš najveći neprijatelj krije u nama samima. Pozovite u pomoć vaše Biće, upoznajte se sa svojom pravom prirodom. Otkrijte koliko je važna Staza Ljubavi, jedina staza koja ima srce.

*Pokrećite se kroz razum bez saplitanja. Glatko.  
Bez namere. Naprezanja. Opterećenja. I prisile.  
Ne predviđajte unapred dubinu nijednog zamaha.*

*Misle li da ste ukopani — ukopana je njihova misao,  
jer nije u stanju da vas prati.*

*I plaćite i smejte se zbog iste stvari. U isti mah.  
U isti mah se i vraćajte i odlazite i tamo i ovamo.  
Istodobno zaboravljajte i pamтите.*

*Letenje je onaj trenutak kad napokon  
shvatite da vas svako može zameniti u svemu  
osim u sopstvenoj smrti i sopstvenoj besmrtnosti.*

**Mika Antić**