

Pohvale za *Dar ljubavi*

„Robert Holden zna i razume šta nas sprečava da volimo sebe i druge. Što je najvažnije, zna kako da uklonimo te prepreke i uči nas tome. Ko ga ne bi voleo?“

Lujza Hej, autorka knjige *Moć je u vama*

„Robert Holden je učitelj neverovatne mudrosti, integriteta i saosećanja. Ova divna knjiga s radošću nas podseća na moć ljubavi da menja svet. Svima je preporučujem, od srca.“

Dr Brajan Vajs, autor knjige *Čuda se dešavaju*

„*Dar ljubavi* je inspirativna knjiga koja čitaocima suptilno podstiče na razmišljanje o svojim vezama s prirodom i o snazi ljubavi. Ništa ne može biti toliko bezvremeno, niti išta može više uticati na čovekov preobražaj.“

Karolina Mis, autorka bestselera *Njujork tajmsa*
Pobedite gravitaciju i Arhetipovi: Ko ste vi?

„*Dar ljubavi* vas uči kako da se oslobodite prepreka koje vas sprečavaju da u svojim vezama imate više ljubavi. Ovu knjigu preporučujem od sveg srca.“

Marsi Šimov, autorka bestselera *Njujork tajmsa* *Ljubav bez razloga*

„Verni sam obožavalac Roberta Holdena. Ludo sam se zaljubila u njegovu novu knjigu, svim srcem! Uči nas kako da radimo ono što je najvažnije – kako da dajemo i da primamo ljubav. Robert će vam pomoći da otvorite oči kako biste otvorili srce i stvorili život pun radosti i ljubavi. Svi – mislim na sve, bez izuzetka – treba da pročitaju ovu inspirativnu knjigu.“

Kris Kar, autorka bestselera *Njujork tajmsa*
Luda, seksi kuhinja i Luda, seksi dijeta

„Robert Holden napisao je divan traktat o ljubavi. Molim vas,
poklonite sebi ovaj dar.”

Šeril Ričardson, jedna od autora bestselera

Možete stvoriti izuzetan život

„Nije lako pričati o ljubavi i pritom izbeći preteranu sentimentalnost (ili bar izbeći taj utisak kod čitalaca). Robert Holden piše duhovito, jasno i saosećajno o dubini ljubavi za koju smo svi sposobni i koju svi nosimo u sebi. Ova knjiga doneće vam mnogo radosti i prosvetljenja.”

Šeron Salcberg, autorka knjige *Voli svoje neprijatelje*

„Nova knjiga Roberta Holdena uči nas da prekinemo potragu za ljubavlju i da prihvatimo istinu – mi smo ljubav. Ova knjiga je veličanstven vodič prema spoznaji kako da zaboravite strahove koji nas sprečavaju da osetimo ljubav u sebi. Volim ovu knjigu!”

Gabriela Bernstajn, autorka knjige *Nuspojave – čuda*

„Veliko mi je zadovoljstvo da preporučim tvoju knjigu. Čestitam!
Knjiga je odlična. Prava ljubav zaista menja život!”

Miguel Anhel Ruis, autor bestselera *Četiri sporazuma*

„*Dar ljubavi* vas uči da oslušnete glas ljubavi u svom srcu. Pomaže vam da zaboravite prošlost, da živite u sadašnjosti i da shvatite kako je ljubav važnija od straha.”

Džerald Džampolski, autor knjige

Ljubav nas oslobađa straha

„*Dar ljubavi* treba da se nađe u svakom prtljagu svake duše pre nego što se spusti na ovu planetu kako bi nas podsetila na sve što smo zaboravili.”

Čak Specano, autor bestselera *Ako boli, onda nije ljubav*

„Zapanjen sam sposobnošću Roberta Holdena da prevede mudrost ljubavi tako jednostavnim i preciznim terminima. *Dar ljubavi* je remek-delo srca. Ovu knjigu moraju pročitati svi koji traže inspiraciju za život zasnovan na ljubavi.”

Mastin Kip, direktor i osnivač sajta TheDailyLove.com

„*Dar ljubavi* nežno prati čitaoca do suštine onoga za čim najviše tragamo, do središta naše potrebe da budemo voljeni. Ova poetična, iskrena i autentična knjiga koja donosi otrežnjenje podiže veo mračne zabune i straha time što nam otkriva da se nikad ne možemo odvojiti od ljubavi za kojom tragamo, jer ljubav – to smo mi.

Isceliteljske reči autora ostaće sa vama dugo nakon što pročitate poslednju stranu.”

Sonja Čoket, autorka knjige *Duhovne lekcije, duhovna svrha*

„Ova knjiga je dragulj! Kao što je otvorila moje srce, tako može promeniti i vaše živote. Njen autor Robert Holden otelotvorenje je ljubavi – ljubav mu izbija iz svakog molekula. U ovu knjigu udahnuo je slatku energiju ljubavi. Sa svake stranice osećate kako ta ljubav zrači u vaše srce. Toplo je preporučujem.”

Deniz Lin, autorka knjige *Duša voli istinu*

„Robert Holden jedan je od najčistijih, najjasnijih, najprodornijih glasova ljubavi u našem vremenu. Nećete naći učenje veće od učenja sadržanog u ovoj knjizi. Ako tražite ljubav, naći ćete ključ na ovim stranama. Ako ste našli ljubav, ovde ćete naći još ljubavi. Popijte ove reči, nađite i otvorite blago koje vam nudi. Počnite od svog srca. Ova poruka promeniće vam život.”

Alan Koen, autor knjige *Izdizanje u ljubavi*

Dr Robert Holden

DAR LJUBAVI

Veština davanja i primanja ljubavi

Leo commerce

Beograd, 2015

Naziv originala:
LOVEABILITY, Robert Holden PhD

Naziv knjige:
Dar ljubavi, dr Robert Holden
Copyright © 2013 by Robert Holden
Copyright © 2015 za Srbiju Leo commerce, Beograd

Sva prava zadržana. Nijedan deo ovog izdanja se ne sme reprodukovati, skladištiti u povratnom sistemu, ili prenositi, u bilo kom obliku, ili bilo kojim sredstvima, elektronskim, mehaničkim, fotokopirnim i sličnim, bez prethodne dozvole izdavača i vlasnika autorskih prava.

Urednik:
Slađana Perišić

Prevod:
Ivana Tomić

Lektura:
Jelena Dimitrijević

Prelom i korice:
Leo commerce

Za izdavača:
Nenad i Slađana Perišić

Izdavač:
ID Leo commerce, Beograd

Plasman:
ID Leo commerce, Beograd
Mihajla Bandura 36
011/375-2625; 011/375-2626; 011/375-2627; 063/517-874
E-mail: nesaperisic@gmail.com
info@leo.rs
www.leo.rs

Štampa:
Tercija, Bor

Tiraž:1000

ISBN 978-86-7950-326-8

♥ *Posvećeno Holi, Bo, Kristoferu*
i svima ostalima ♥

„Ako dosegnete najbleđi odsjaj onoga što danas znači ljubav, u prostoru ste otišli dalje od onoga što se može izmeriti daljinom i u vremenu ste napredovali više od onoga što se može meriti godinama.

Približili ste se slobodi.”

Kurs o čudima

♥ Sadržaj ♥

<i>Predgovor Merijen Vilijamson</i>	11
<i>Uvod</i>	13
PRVI DEO: LJUBAV VAM JE SUDBINA	19
Prvo poglavlje: Ljubav nije reč.....	25
Drugo poglavlje: Večni dar ljubavi.....	31
Treće poglavlje: Naša zajednička svrha.....	35
Četvrto poglavlje: Temelj ljubavi.....	43
Peto poglavlje: Živite svoju ljubav	49
DRUGI DEO: VI STE LJUBAV	57
Šesto poglavlje: Monolog o ljubavi prema sebi.....	67
Sedmo poglavlje: Vežba pred ogledalom.....	73
Osmo poglavlje: Poruke iz detinjstva.....	81
Deveto poglavlje: Vaša ljubavna priča	91
TREĆI DEO: LJUBAV NE POSTAVLJA USLOVE	99
Deseto poglavlje: Da li je ovo ljubav?.....	109
Jedanaesto poglavlje: Volim te	117
Dvanaesto poglavlje: Pokažite svoju ljubav.....	133
ČETVRTI DEO: LJUBAV NE ZNA ZA STRAH	143
Trinaesto poglavlje: Princip ogledala.....	149
Četrnaesto poglavlje: Ljubav i strah.....	157
Petnaesto poglavlje: Ljubav ne boli	167

PETI DEO: LJUBAV JE ODGOVOR	179
Šesnaesto poglavlje: Samo je ljubav stvarna.....	187
Sedamnaesto poglavlje: Poziv za ljubav.....	199
Osamnaesto poglavlje: Prisustvo ljubavi.....	211
Zahvalnost.....	227
O autoru.....	229
Program <i>Dar ljubavi</i>	231

♥ Predgovor ♥

Od svega što čovek treba da nauči – filozofije, matematike, poezije, prava, od svih umetnosti i svih nauka – šta može biti važnije od veštine davanja ljubavi? Kako bi nam se svet promenio kad bi čovečanstvo znalo da voli duboko, iskonski i univerzalno! Da li bi postojali ratovi? Da li bi postojalo nasilje? Da li bismo bili okruženi i ispunjeni bespotrebnom patnjom?

Pošto su nam neka razmišljanja tako prefinjena, često nalazimo lek u svojoj sposobnosti da volimo. U svetu gde je strah zarobio svest, potreban je svestan napor da bismo se oduprli strahu. Očajnički čeznemo za ljubavlju, a tako joj se žestoko opiremo.

Dar ljubavi je vodič koji će nam pomoći da se oslobodimo straha i da, umesto kukavičluka, izaberemo ljubav. Zvuči jednostavno, ali nije tako lako. Svako od nas treba da se suoči sa svojim strahom koji vreba iz pećine nesvesnog kad god pokuša da zavoli nekoga. Zato i čtamo knjige poput ove – treba nam moćan oslonac, potrebne su nam rečenice i pasusi da nas poduče dok se probijamo kroz strahove do svetlosti ljubavi na drugoj strani.

Robert Holden zna sa rečima i, što je još važnije, zna sa ljudima. U njegovom prisustvu svako se oseća voljeno. Očigledno

DAR LJUBAVI

se pozabavio unutrašnjim radom, uklonio svoje odbrambene mehanizme i oslobodio prostor da u njegovo srce uđe ljubav drugih. Kad to uradi – kad bilo ko od nas to uradi – čuda se dešavaju. Prelazimo na drugu stranu. Stičemo uvid. Strahovi nestaju. Sve su to poruke i darovi ove knjige: kao prijatna i nežna masaža srca, ona uklanja sve što nas sprečava da volimo i ostavlja mesta za novu ljubav. Kad pročitate *Dar ljubavi*, bićete lakši, ispunjeni ljubavlju i... srećniji!

Merijen Vilijamson

♥ Uvod ♥

Zamislite ovo.

Jednog dana, deca će nam u školama učiti o ljubavi. Imaće časove ljubavi, samopoštovanja, istraživaće smisao reči „volim te”, učiće da osluškuju svoje srce, a nastavnici će ih podsticati da slede ono što ih raduje. Biće normalno da roditelji uče decu kako da vole i kako da budu voljena. Odrasli se neće zadovoljavati samo ljubavnim romanima ili romantičnim komedijama – tražiće prijatelje i ljubavnike zainteresovane za pravu ljubav, koji žele da u svoje živote unesu više ljubavi.

Jednog dana, sva društva na našoj planeti ceniće i slaviće važnost ljubavi. Politika bez ljubavi biće prevaziđena. Kandidati koji prikazuju veštine zasnovane na ljubavi, kao što su uslužnost i saosećanje, biće izabrani zbog svojih vizija, hrabrosti i snage karaktera. Ekonomisti će podučavati svet da novac bez ljubavi nema funkciju. Nudiće nam polise zasnovane na ljubavi, iskorenjujući siromaštvo i glad, istovremeno nam pomažući da iskusimo pravo obilje i slobodu.

Jednog dana obuke za sve velike profesije podrazumevaće ljubav i osnovne vrednosti. Lekari će se prema bolesnicima op-hoditi s ljubavlju, a psiholozi će svoje pacijente podučavati lju-

bavi. Fizičari će nam reći da je odvajanje optička varka, a da je jedinstvo realnost. Biolozi će nas podučavati da opstanak vrsta zavisi od saradnje, a ne od takmičenja. Arhitekta i pravnici pomoći će nam da izgradimo društvo na temeljima ljubavi. Ekolozi će nam pokazati kako da još više zavolimo svoju planetu.

Jednog dana velike religije priznaće bezuslovnu ljubav kao boga i neće više učiti ljude da strahuju od boga. Nikad više nećemo ratovati u ime boga. Teolozi, filozofi, humanisti i ateisti zbog ljubavi će ostaviti po strani svoje razlike. Učiće nas da je ljubav jača od straha, da je samo ona stvarna i, naposljetku, da je samo ljubav ključ prosvetljenja i evolucije. Za to vreme umetnici će nam pevati i zabavljati nas predstavama o ljubavi.

Zamislite to.

Znam da taj dan još nije došao, ali verujem da će doći. Naš svet mora se razvijati u smeru ljubavi ako želi da ima budućnost. Svako od nas pozvan je da uradi nešto u ime ljubavi kako bi čovečanstvo shvatilo da je moguće izabrati ljubav, a ne strah.

Možda vam je fraza „dar ljubavi” nepoznata. Nećete naći njenu definiciju u rečniku. Bar ne još. Jezik se neprekidno razvija, poput nas. Jednog dana biće sasvim normalno da u rečniku nađete i ovaj termin. Ako me pitate šta bih predložio tvorcu rečnika, kako bih mu objasnio taj pojam, odgovorio bih: „Dar ljubavi je veština davanja i primanja ljubavi.”

Knjiga *Dar ljubavi* jedna je meditacija o ljubavi. Govori o najvažnijoj lekciji koju ćete ikad naučiti. Sva sreća, zdravlje i blagostanje u životu potiču direktno od vaše sposobnosti da volite i da budete voljeni. Ta sposobnost je urođena, a ne stečena. Ne treba da je učite ispočetka, kao što ste učili neku teoriju iz algebre ili stihove iz *Romea i Julije*. Dar ljubavi je prirodna sposobnost kodirana u suštini vašeg bića. Bilo kakvo učenje o njoj više je *prisećanje* na ono što ste oduvek znali.

Ova knjiga se sastoji od pet odeljaka.

U prvom od njih, pod nazivom *Ljubav vam je sudbina*, podstičem vas da istražite svoju vezu s ljubavlju i da otkrijete šta vam znači

ljubav. Tražim od vas da shvatite kako vam životni cilj nije samo da *nađete* ljubav već i da *budete* ljubav. Ljubav je pravi životni zadatak. To vam je duhovna putanja. Ljubav je ključ razvoja. Takođe, tvrdim kako vam nije sudbina da volite jednu osobu, već da volite sve ljude. To je pravo značenje ljubavi. Mislim da je Džon Lenon mislio na to kad je rekao:

***Nije važno koga volite, gde volite,
zašto volite, kad volite ili kako volite.
Važno je samo da volite.***

U drugom odeljku, pod nazivom *Vi ste ljubav*, pomažem vam da istražite dramu koja se u vama odigrava i čiji ste glavni glumac u svim svojim vezama. Osnovni problem nastaje između vašeg nesvesnog bića i vašeg stečenog bića (vaše slike o sebi). Osnovna istina glasi: „Ja zaslužujem ljubav”, a osnovni strah: „Ja ne zaslužujem ljubav”. Suština ljubavi prema sebi podrazumeva spoznaju o tome ko ste. Spoznaja zahteva da se poistovetite s ljubavlju. Ljubav prema sebi dovodi do prihvatanja sebe i odustajanja od otpora prema ljubavi. Suština glasi: *prava ljubav prema sebi dobra je za vas, za vašu porodicu, za vaše prijatelje i za planetu.*

U trećem odeljku, *Ljubav ne postavlja uslove*, opisao sam neke od vežbi sa svog trodnevnog programa *Dar ljubavi*. Neki



„Vrhunac svega što ćete ikad naučiti je veština da volite i da zauzvrat budete voljeni.”

Iden Ahbez

PRVA OUTLET KNJIŽARA U SRBIJI – LEO COMMERCE KNJIŽARA RIZNICA KNJIGA

Poručite željene knjige putem sajta www.leo.rs ili nas posećujte direktno u ulici Mihajla Bandura 36 u Zemunu u naselju Plavi horizonti.

Na više od 200 kvm očekuje Vas izbor od 20.000 naslova izdavača iz zemlje i regiona.

Za više informacija pišite nam na info@leo.rs ili pozovite:
011/3752-625; 011/3752-626; 011/3752-627; 063/507-334



Knjižara „Riznica knjiga br. 2“
Mihajla Bandura 36
011/375-2626
063/517-874
Zemun

Knjižara „Riznica knjiga br. 6“
Gimnazijska 17
023/510-783
063/517-874
Zrenjanin

POSETITE NAŠ SAJT WWW.LEO.RS

Na sajtu vas očekuje:

- veliki zbor knjiga iz svih oblasti
- aktuelni popusti na sva izdanja
- interesantne lavovske akcije sa ekstra popustima
- lavovski časopis
- besplatne vesti i novosti
- intervju sa autorima

Leo.rs je prijateljski sajt, lak za korišćenje i pretraživanje. Kupovinom preko Leo.rs uvek dobijate više

- Prijavite se na lavovsku mejling listu da biste primali obaveštenja o novitetima i akcijama.
- Poručite onlajn putem sajta: www.leo.rs
- Poručite putem telefona: 011/375-2625, 011/375-2626, 011/375-2627
- Poručite putem mejla: info@leo.rs
- Poručite putem sms-a: pošaljite porudžbenicu na broj 063/517-874
- Poručite putem vibera: pošaljite porudžbenicu na broj 063/507-334

DRUŽITE SE SA LEO COMMERCE PUTEM DRUŠTVENIH MREŽA

Potražite nas na Facebook-u:
[LEO COMMERCE](https://www.facebook.com/LEO-COMMERCE)

Pratite nas na Twitter-u:
www.twitter.com/LeoKomerc



▶ Google play



▶ Android Market

Leo commerce je prvi izdavač iz Srbije koji svoja izdanja plasira i u digitalnoj formi, eBook formi. Spisak naslova koje možete da čitate preko tablet računara ili Android mobilnih telefona dostupan je na sajtu www.leo.rs i na linku <http://www.leo.rs/e-izdanja.html>

Vaš Leo commerce

CIP - Katalogizacija u publikaciji
Narodna biblioteka Srbije, Beograd
177.6:159.9

XОЛДЕН, Роберт, 1965-

Dar ljubavi : veština davanja i primanja ljubavi / Robert Holden ; [prevod Ivana Tomić]. - Beograd : Leo Commerce, 2015 (Bor : Tercija). - 232 str. : autorova slika ; 23 cm

Prevod dela: Loveability / Robert Holden. - Tiraž 1.000. - Str. 11-12: Predgovor / Merijen Vilijamson. - O autoru: str. 229.

ISBN 978-86-7950-326-8

a) Љубав - Психолошки аспект
COBISS.SR-ID 213854476