

Gabrielle
Bernstein



Wszechświat cię wspiera

UWIERZ W CUDA



Gabrielle Bernstein

Wszechświat cię wspiera

PRZEŁOŻYŁA
Karolina Bochenek



TYTUŁ ORYGINAŁU
The Universe Has Your Back

Redaktorka prowadząca: Marta Budnik
Wydawczynie: Agnieszka Fiedorowicz
Redakcja: Paulina Potrykus-Woźniak
Korekta: Paulina Rynkiewicz, Małgorzata Denys
Projekt okładki: Ewa Popławska
Zdjęcie na okładce: © tati_gavrish / Stock.Adobe.com
DTP: Maciej Grycz

THE UNIVERSE HAS YOUR BACK
Copyright © 2016 by Gabrielle Bernstein
Originally published in 2016 by Hay House Inc. US

Copyright © 2022 for the Polish edition by Wydawnictwo Kobiectwo sp. z o.o.
Copyright © for the Polish translation by Karolina Bochenek, 2018

Autorka tej książki nie udziela porad medycznych ani nie zaleca stosowania jakichkolwiek technik w celu leczenia problemów fizycznych, emocjonalnych lub medycznych bez bezpośredniej lub pośredniej konsultacji z lekarzem. Intencją autorki jest jedynie udzielenie informacji o charakterze ogólnym, które mają pomóc w dążeniu do emocjonalnego i duchowego dobrostanu. Autorka i wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za zastosowanie przez czytelnika zawartych tu informacji.

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone. Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiegokolwiek techniki całości bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Wydanie IV
Białystok 2022
ISBN 978-83-67335-90-4

Grupa Wydawnictwo Kobiectwo | www.WydawnictwoKobiectwo.pl



SPIS TREŚCI

<i>Wprowadzenie</i>	9
Rozdział 1: Masz w sobie ukrytą moc	15
Rozdział 2: To ty śnisz swój sen	35
Rozdział 3: Zawsze jesteś prowadzony – nawet jeśli tego nie czujesz.....	55
Rozdział 4: Twoje wibracje mówią głośniejsz niż słowa	71
Rozdział 5: Wszechświat działa błyskawicznie, gdy dobrze się bawisz!	91
Rozdział 6: Przeszkody sprowadzają na właściwą drogę	107
Rozdział 7: Pewność poprowadzi cię ku temu, czego pragniesz.....	121
Rozdział 8: Niezbadane są ścieżki Wszechświata ...	139
Rozdział 9: Jedność wyzwala.....	157
Rozdział 10: Jesteś Wszechświatem	177
Rozdział 11: Gdy myślisz, że się poddałeś, poddaj się jeszcze bardziej.....	193
Rozdział 12: Bądź narzędziem miłości.....	207
<i>Podziękowania</i>	219
<i>O autorce</i>	221

MASZ W SOBIE UKRYTĄ MOC

Jako szesnastolatka cierpiałam na depresję. Nie wiedziałam dlaczego, ale ciągle towarzyszył mi silny lęk, niepokój i smutek. Moja depresja pojawiła się znikąd, pozornie bez żadnego powodu. Nie potrafiłam sobie z nią poradzić, więc poprosiłam o pomoc mamę, a ona – medytująca hippiska i joginka – podzieliła się ze mną techniką, w którą wierzyła najbardziej: medytacją. Kazała mi usiąść na poduszce do medytacji i powiedziała: „To ci pomoże”.

Mama nauczyła mnie swojej mantry: *So-Ham, So-Ham* i zasugerowała, żebym medytowała co najmniej pięć minut dziennie, żeby uwolnić się od depresji. Tak bardzo męczyłam się ze swoim smutkiem, że byłam gotowa zrobić wszystko, co mi kazała. Tak oto zaczęłam medytować. Ku mojemu zdziwieniu od razu poczułam ulgę. To właśnie z powodu tej natychmiastowej nagrody wciąż sięgałam po więcej.

Po dwóch tygodniach wyjechałam z chłopakiem na weekend do domku na plaży. Gdy tylko dotarliśmy na miejsce, ogarnęło mnie dobrze mi znane uczucie lęku i przygnębienia. Pamiętam, że przeprosiłam wówczas chłopaka i poszłam pomedytować w małym pokoju, w którym nigdy wcześniej nie byłam. Siedziałam po ciemku na starannie zasłanym łóżku i powtarzałam swoją mantrę: *So-Ham, So-Ham*. Nie miałam pojęcia, co oznaczała, ale czułam się coraz lepiej. Oddychałam i powtarzałam: *So-Ham, So-Ham*. Po chwili doświadczyłam czegoś cudownego. Poczulałam, jak otula mnie ciepła energia miłości. Pojawiło się mrowienie w kończynach, a lęk i depresja zniknęły. Nigdy wcześniej nie czułam takiego spokoju. Dostroiłam się do obecności czegoś nieznanego i wspaniałego. Doświadczyłam swojej ukrytej mocy.

Pamiętam tamto wydarzenie, tak jakby to było wczoraj. W tamtym momencie zdałam sobie sprawę, że mogę połączyć się z energią miłości, która wykracza poza mój umysł i ciało. Po raz pierwszy w życiu poczułam się naprawdę bezpiecznie. Wyszłam z pokoju i zesłam po schodach, aby dołączyć do swojego chłopaka. Moje oczy rozjaśniły się, czułam się lekka i podniesiona na duchu. Chłopak spojrział na mnie i zapytał:

- Co ci się stało? Wydajesz się taka czysta.
- To medytacja – odpowiedziałam.

Medytowałam wytrwale przez kilka miesięcy. Ale gdy tylko poczułam się lepiej, odpuściłam to sobie i zaczęłam szukać wrażeń, szczęścia, mocy oraz poczucia bez-

pieczeństwa w świecie zewnętrznym. Usiłowałam znaleźć miłość i bezpieczeństwo w związkach, a satysfakcję i sukces w karierze. Sięgnęłam po narkotyki, aby poczuć to upojenie, które wcześniej odczułam w trakcie medytacji. Upatrywałam źródła miłości w świecie zewnętrznym i odwróciłam się od mocy Wszechświata.

W rezultacie podjęłam mnóstwo niewłaściwych decyzji, aż w końcu sięgnęłam dna. Znowu cierpiałam na głęboką depresję, ale tym razem było jeszcze gorzej ze względu na moje uzależnienie i poczucie wstydu. Pewnego ranka, siedząc na podłodze w swoim mieszkaniu i trzeźwiejąc po narkotykach i alkoholu, sięgnęłam po to uczucie energetycznego połączenia, którego kiedyś zaznałam. Zaczęłam powtarzać mantrę mamy i od razu, jakby od ostatniej medytacji nic się nie zmieniło, połączyłam się z tym uczuciem miłości. To było tak, jakby niewidzialne anielskie skrzydła podniosły mnie z podłogi i pomogły mi wyjść z lęku, który wybrałam, oraz rozpocząć nowe życie. Po raz kolejny medytacja mnie uratowała.

Tamtego dnia obiecałam sobie, że już nigdy nie odwrócę się od źródła prawdziwej miłości. Przez ostatnie dziesięć lat moja podróż duchowa polegała na pogłębianiu kontaktu z tą miłością, która nazywana jest przez wielu ludzi Bogiem, duchem, prawdą albo świadomością. Współcześnie często nazywa się ją po prostu Wszechświatem. Będę tych słów używać zamiennie.

Moja relacja z tą energią jest dla mnie najważniejsza. Bez niej tracę siły, poczucie celu oraz połączenie

z miłością. Każdego dnia dostrajam się do tej kochającej obecności poprzez modlitwę, medytację, praktykowanie uważności oraz pełną miłości więź ze sobą i innymi. Biorę odpowiedzialność za świat, który tworzę, czyniąc miłość swoim nawykiem i pielęgnując połączenie z nią na co dzień. Nawet po wielu latach praktyki duchowej każdego dnia wciąż muszę wybierać miłość. Jest to coś, co będę robić do końca życia. Na szczęście z czasem staje się to coraz łatwiejsze. Podobnie jak w przypadku każdego nowego nawyku – im więcej ćwiczysz, tym większą radość ci sprawia. Dziś mam wspaniałą więź z Wszechświatem, który nigdy mnie nie zawodzi.

UNIWERSALNE PRZESŁANIE:

SZCZĘŚCIE, SUKCES I POCZUCIE BEZPIECZEŃSTWA ZALEŻĄ
OD ZDOLNOŚCI DOSTRAJANIA SIĘ DO WIBRACJI
MIŁOŚCI WSZECHŚWIATA

Powodem, dla którego tak wielu ludziom brakuje szczęścia, bezpieczeństwa i poczucia sukcesu, jest to, że zapomnieli, gdzie leży źródło ich prawdziwego szczęścia, bezpieczeństwa i sukcesu. Gdy to sobie przypominasz, odzyskujesz kontakt z Wszechświatem i możesz wreszcie naprawdę cieszyć się cudami życia. Co najważniejsze, twoje szczęście staje się wyrazem radości, a radość ta podnosi na duchu cały świat.

Radość jest naszym przyrodzonym prawem. Jedyne, co ją blokuje, to nasze oddzielenie od miłości. Droga

powrotna do miłości zaczyna się od zrozumienia, że się od niej odłączyliśmy. Każdy z nas na swój własny sposób odwraca się od miłości Wszechświata i wybiera lęk przed światem. Podłączamy się do lęku, który dominuje w wiadomościach telewizyjnych, w szkole lub w domu. Oddzielamy się od miłości Wszechświata i zaczynamy wierzyć, że ból jest potrzebny, a wszelka moc pochodzi z zewnątrz. Zaprzeczamy mocy miłości i wybieramy wiarę w lęk. Zupełnie zapominamy, czym jest miłość.

Metafizyczny tekst *Kursu Cudów* naucza: „Obecność lęku jest pewną oznaką, że ufasz swojej własnej sile”*. To bardzo głębokie przesłanie. Pamiętam, jak westchnęłam głośno, gdy pierwszy raz je przeczytałam. *Oddzielenie się od miłości* oznacza, że zaprzeczasz istnieniu większej mocy (obecności Wszechświata) i uczysz się polegać na własnej sile, która ma ci zapewnić bezpieczeństwo. W chwili gdy postanawiasz odłączyć się od kochającej obecności Wszechświata, tracisz poczucie bezpieczeństwa oraz dostęp do wskazówek. Gdy zaś dostrajasz się do miłości i przestajesz polegać na własnej sile, otrzymujesz wyraźne wytyczne. Obecność miłości zawsze odsuwa lęk.

Łączenie się z energią Wszechświata przypomina cudowny taniec, w którym tak bardzo ufasz partnerowi, że po prostu poddajesz się jego prowadzeniu w rytm muzyki. Tańcz więc z energią Wszechświata, a twoje życie zacznie się układać, pojawią się twórcze rozwiązania,

* Cytaty zaczerpnięte z *Kursu Cudów* pochodzą z wydania w tłumaczeniu Eugeniusza Cezarego Urbańskiego, Warszawa 2006. [Przypisy do niniejszej książki zostały dodane w polskim wydaniu].

doświadczysz wolności i niesamowitych zjawisk synchroniczności.

Doskonałym przykładem na to, co się dzieje, gdy dostrajamy się do obecności Wszechświata, jest historia mojej przyjaciółki Carli. Carla dorastała w rodzinie, w której uważano, że sukces zewnętrzny jest najważniejszy i należy zrobić wszystko, aby go osiągnąć. W rezultacie Carla była przekonana, że sukces wiąże się z wysiłkiem, stresem i walką. Przez dziesięć lat rozwijała karierę w pełen kontroli sposób, usiłując wymusić sobie określone rezultaty i wkładając w to mnóstwo wysiłku. Wierzyła, że im bardziej będzie się starać, tym większy sukces osiągnie, będzie szczęśliwsza i bezpieczniejsza. Dzięki swoim wielkim ambicjom doszła do imponujących rezultatów, ale nagle, u szczytu kariery, przeżyła załamanie nerwowe. Trafiła na pogotowie i musiała pójść na zwolnienie lekarskie. Jej dotychczasowe życie się skończyło.

Gdy dochodziła do siebie, stało się coś, co na zawsze zmieniło jej życie. Pewnego ranka obudziła się i leżała w łóżku. W tej ciszy przypomniała sobie modlitwę, której w dzieciństwie nauczyła ją babcia. Była to modlitwa Świętego Franciszka z Asyżu:

Panie, uczyni mnie narzędziem Twojego pokoju,
Abym niósł miłość tam, gdzie panuje nienawiść;
Przebaczenie tam, gdzie panuje krzywda;
Jedność tam, gdzie panuje niezgoda;
Prawdę tam, gdzie panuje błąd;

Wiarę tam, gdzie panuje zwątpienie,
Nadzieję tam, gdzie panuje rozpacz,
Światło tam, gdzie panuje mrok;
Radość tam, gdzie panuje smutek.
Panie, spraw, abym mógł nie tyle szukać pociechy,
co pociechę dawać;
Nie tyle szukać zrozumienia, co rozumieć;
Nie tyle szukać miłości, co kochać.
Albowiem dając, otrzymujemy;
Wybacząc, zyskujemy przebaczenie.
A umierając, rodzimy się do życia wiecznego.

Z jakiegoś powodu Carla poczuła, że ma wypowiedzieć tę modlitwę na głos. Potem wstała z łóżka. Choć dzień zaczął się zwyczajnie, wkrótce wydarzyło się coś dziwnego. Carla usiadła przy komputerze i zauważyła w swojej skrzynce mejla. Znajoma, z którą od dawna nie rozmawiała, wysłała jej link do mojego bloga. Tytuł tamtego posta brzmiał: „Sukces to kwestia wewnętrzna”. To zwróciło jej uwagę. Otworzyła wiadomość i tak natrafiła na filmik, w którym podpowiadałam, jak osiągnąć sukces dzięki praktykom duchowym. Nie miała pojęcia, dlaczego otrzymała tę wiadomość – nic o mnie wcześniej nie wiedziała i dziwiła się, że w ogóle weszła na moją stronę. A jednak jej głos wewnętrzny wyraźnie mówił: „Obejrzyj to wideo!”.

Carla obejrzała moje nagranie. Poczuła się tak, jakbym zwracała się właśnie do niej. Następnego dnia udała się do księgarni po jakąś powieść, gdy nagle, tuż przed

nią, na podłodze wylądowała moja książka *Możesz czynić cuda*. Carla rozpoznała moją twarz na okładce i rozesięła się, ucieszona tym zjawiskiem synchroniczności. Kupiła książkę i natychmiast rozpoczęła czterdziestodniową praktykę.

Po trzydziestu dniach zobaczyła mój post na Facebooku, w którym napisałam, że za dwa tygodnie wygłoszę wykład w jej mieście. Od razu kupiła bilet na to wydarzenie.

Podczas tamtego wykładu siedziała spokojnie na miejscu, dopóki nie przyszedł czas na pytania. Nie zamierzała zwracać na siebie uwagi ani się wypowiadać, zwłaszcza że temat samorozwoju wciąż był dla niej nowy. Ale wtedy zapytałam:

– Kto z was zakończył swoją czterdziestodniową praktykę z książki *Możesz czynić cuda*?

Właśnie wtedy Carla zdała sobie sprawę, że to był właśnie jej czterdziesty dzień! Mimowolnie podniosła dłoń, a ja zachęciłam ją, żeby wstała i podzieliła się swoim doświadczeniem. Zaczęła od tego, że jakimś dziwnym trafem dostała mejla z linkiem do mojego bloga, potem moja książka trafiła dosłownie pod jej stopy, a dziesięć dni temu przeczytała informację na Facebooku o moim przyjeździe do jej miasta. Wyznała, że podczas lektury mojej książki uświadomiła sobie, iż jej stary sposób życia przestał się sprawdzać. Została poprowadzona ku nowym decyzjom. Na sali pełnej obcych ludzi oznajmiła, że rzuca swoją stresującą pracę i zamierza studiować dietetykę, o czym od dawna marzyła.

– Czterdzieści dni temu byłam w głębokiej depresji, a dziś wiem, że Wszechświat mnie wspiera – powiedziała.

Historia Carli przypomina nam, że gdy oddajemy się mocy Wszechświata, zawsze zostajemy pokierowani do tego, czego potrzebujemy. Wypowiadając modlitwę Świętego Franciszka z Asyżu, Carla zakomunikowała, że przestała polegać na swojej własnej sile i nieświadomie poprosiła Wszechświat o pomoc.

Zjawiska synchroniczności, wskazówki, uzdrowienie i dostatek *zawsze* są dla nas dostępne. Jedyne, co musimy zrobić, to dostroić się do mocy Wszechświata, aby uzyskać kontakt z tym przepływem wspierającej, kochającej energii. Gdy dostrajamy się do niej, nasze życie staje się szczęśliwym snem.

UNIWERSALNE PRZESŁANIE:

OTRZYMUJEMY CUDA, GDY ODDAJEMY SIĘ
MOCY WSZECHŚWIATA

Innym sposobem oddania się mocy Wszechświata jest zrozumienie, w jaki sposób nasze osobiste historie i przekonania decydują o tym, czego doświadczamy.

Kurs Cudów uczy nas, że *projekcja wywołuje postrzeganie* – to, co widzisz w swoim życiu, jest odzwierciedleniem opowieści, jakie tworzysz w swoim umyśle. Gary Renard, wspaniały nauczyciel *Kursu*, przedstawił piękną metaforę tej zasady. Wyobraź sobie, że oglądasz w kinie jakiś przerażający film. Za chwilę wydarzy się coś

naprawdę strasznego. Wiesz, że jeśli główna bohaterka skręci za rogiem, znajdzie się w sytuacji zagrożenia życia. Rzucasz popcornem w ekran i krzyczysz: „Nie rób tego! Nie idź tam!”. Gary wskazuje, że podobnie jest w naszym życiu. Obserwujemy ekran, na którym wyświetla się nasze życie, i krzyczymy: „Nie wracaj do tej relacji! Nie przyjmuj tej okropnej pracy! Nie pij tego drinka!”. Ale wciąż, raz po raz, wracamy do tej samej sceny grozy.

Nasza projekcja jest naszą percepcją. Moja osobista historia jest wymownym przykładem tej zasady. Myślałam, że już rozprawiłam się ze swoim starym wzorcem lękowym, a on, po wielu latach, znów dał o sobie znać.

W szkole średniej nie należałam do żadnej paczki. Miałam odlotowych przyjaciół, którzy grali w różnych zespołach i palili trawkę w piwnicach domów swoich rodziców. Przepadałam za nimi, ale zawsze czułam się jak outsiderka, ponieważ nie miałam przyjaciółek. W rezultacie stworzyłam sobie wewnętrzną opowieść, którą projektowałam na swoje życie. Uwierzyłam, że jestem outsiderką i nigdy nie będę mieć przyjaciółek. To przekonanie przez wiele lat się potwierdzało.

Jako dwudziestokilkulatka zaczęłam prowadzić warsztaty i wykłady dla dużych grup kobiet. Wkrótce wiele z nich zabiegało o kontakt ze mną. Zaczęłam uzdrawiać swoją wewnętrzną opowieść, aż w końcu poczułam, że mam wokół siebie mnóstwo kobiet, które podzielają moje poglądy i podejście do duchowości.

Byłam pewna, że uzdrowiłam już swój dawny lęk, ale okazało się, że jeszcze go w pełni nie uwolniłam. Oparte

na lęku przekonania mogą długo utrzymywać się w naszej psychice, komórkach i podświadomości. Właśnie wtedy, gdy myślimy, że już się od nich uwolniliśmy, dzieje się coś banalnego, co wyzwala w nas dawny lęk. W tamtym czasie miałam wiele przyjaciółek i czułam się z nimi bezpieczna. Nie potrafiłam jednak nawiązać bliższej więzi z pewną kobietą z mojego otoczenia. Traktowała mnie życzliwie, ale nie była dla mnie szczególnie ciepła ani otwarta. Jej osobowość w jakiś sposób wyzwoliła we mnie mój dawny lęk. Co roku zapraszała nas wszystkich na wielką imprezę. Któregoś dnia, na miesiąc przed imprezą, odezwała się we mnie moja dawna, pełna lęku opowieść. Przyszło mi do głowy, że nie zostanę zaproszona. Wspomniałam o tym mężowi, a następnie przyjaciółkom i wszystkim, którzy tylko chcieli mnie słuchać. Wciąż powtarzałam sobie w myślach: „Wkrótce zostaną wysłane zaproszenia, ale ja nic nie dostanę”. I rzeczywiście nie dostałam! Było mi bardzo smutno, a jednocześnie odczuwałam złość. Wyszły na powierzchnię wszystkie uczucia, jakich doświadczałam jako nastolatka.

Wpadłam w błędne koło. Zaczęłam opowiadać znajomym, jak bardzo jest mi przykro, że nie zostałam zaproszona na przyjęcie. Zachowywałam się jak dziecko. Pewnego ranka obudziłam się ogromnie przygnębiona. „Nie jestem wystarczająco dobra. Jestem outsiderką” – pomyślałam. Na szczęście w tamtym okresie byłam już na tyle świadoma duchowo, że mogłam przyjrzeć się swojej wewnętrznej opowieści z pozycji

obserwatora i zmienić perspektywę. Powiedziałam na głos: „Dziękuję ci, Wszechświecie, że pomagasz mi to uzdrowić. Wybaczam sobie te myśli i postanawiam u-rzeć miłość”.

Po południu jadłam obiad z przyjacielem. Wspomniałam mu, że nie zostałam zaproszona na przyjęcie, a on roześmiał się głośno.

– Oszalałaś? Oczywiście, że zostałam zaproszona! Napisz do niej i wyjaśnij to – powiedział.

Dzięki swojej porannej modlitwie byłam w stanie przyjąć jego sugestię.

– Dobrze, wyślę jej esemesa – odpowiedziałam.

Sięgnęłam po telefon komórkowy i wysłałam jej wiadomość: „Cześć, jak się masz? Nie otrzymałam zaproszenia na imprezę. Mam nadzieję, że wszystko jest między nami w porządku”. Odpowiedziała w ciągu kilku sekund: „Co?! Oczywiście, że zostałam zaproszona! Wysłałam mejla z nowego konta. Sprawdź, czy nie trafił do spamu”. Sprawdziłam i okazało się, że tak się właśnie stało.

Ta historia wyraźnie potwierdza, że nasze projekcje decydują o tym, jak postrzegamy rzeczywistość. Byłam tak zaabsorbowana swoją wewnętrzną opowieścią o tym, że jestem outsiderką i nie zostanę zaproszona, że nie przyszło mi nawet do głowy, że mejl mógł trafić do spamu, co było przecież bardzo prawdopodobne, zważywszy na to, jak wiele wiadomości dostaję. Poddając się lękowi, odcięłam się od takich możliwości.

Energia podąża za uwagą. Byłam tak skoncentrowana na tym, co negatywne, że nie dopuszczałam do siebie

miłości. W chwili gdy wypowiedziałam modlitwę, otworzyłam swoją świadomość na nowe informacje. W ten sposób uwolniłam się od lękowej projekcji.

Na szczęście z łatwością możemy wyjść z takich opartych na lęku projekcji. Porównując nasze życie do ekranu, na którym wyświetla się film, Gary Renard podkreśla, że możemy po prostu wejść do kabiny projekcyjnej i zmienić rolkę filmu. Co by się stało, gdybyś to zrobił? Co byś wówczas zobaczył?

UNIWERSALNE PRZESŁANIE:

WIDZISZ ŚWIAT, KTÓRY TWORZYSZ,
ALE NIE POSTRZEGASZ SIEBIE JAKO TWÓRCY

Oto co możesz zrobić, aby przypomnieć sobie o swojej ukrytej mocy.

KROK 1: Jaki straszny film wyświetlasz na ekranie swojego życia?

Korzystając z metafory Gary'ego, wyobraź sobie przez chwilę, że jesteś reżyserem filmu o swoim życiu. Zastanów się nad tym, co wyświetlasz na swoim ekranie:

- Jakie oparte na lęku opowieści z przeszłości lub jakie projekcje na temat przyszłości wyświetlasz na swoim wewnętrznym ekranie?
- W jaki sposób historie te uniemożliwiają ci odczuwanie szczęścia i wsparcia?



*Sięgnij po
więcej!*



www.wydawnictwokobiece.pl



[kobiece](https://www.facebook.com/kobiece)



[wydawnictwo.kobiece](https://www.instagram.com/wydawnictwo.kobiece)