GABRIELLE BERNSTEIN

Porzuć lęk, uwierz w cuda

WSZECHŚWIAT CIĘ WSPIERA

SŁOWA UZNANIA

„Uwielbiam *Wszechświat cię wspiera*.
W tej wyjątkowej książce Gabby uczciwie opisuje
swoje trudne przeżycia, pokazuje, jak sobie z nimi
poradziła i czego się nauczyła. Dzieląc się swoimi
osobistymi historiami, pomaga nam odczuć,
że my również możemy wnieść światło w swoje
porażki i wstyd. To bardzo pokrzepiająca
i karmiąca duszę lektura, do której będę jeszcze
wiele razy wracać".

– Rachel Platten, muzyk

„Nowy wzór do naśladowania".

– „The New York Times"

„Poznałam Bernstein na jednym
z jej comiesięcznych wykładów,
A wkrótce potem otwarcie nazwałam ją *swoim guru*".

– dziennikarka „ELLE"

GABRIELLE BERNSTEIN

WSZECHŚWIAT CIĘ WSPIERA

Porzuć lęk, uwierz w cuda

PRZEŁOŻYŁA
Karolina Bochenek

WYDAWNICTWO
KOBIECE

TYTUŁ ORYGINAŁU
The Universe Has Your Back

Redaktor prowadząca: Aneta Bujno
Redakcja: Paulina Potrykus-Woźniak
Korekta: Paulina Rynkiewicz
Opracowanie graficzne okładki: Łukasz Werpachowski
Cover design: Erica Jago
Skład: skladigrafika@gmail.com

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

Copyright © 2017 for Polish edition by Wydawnictwo Kobiece,
an imprint of ILLUMINATIO Łukasz Kierus
Copyright © for Polish translation by Karolina Bochenek

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 jakiejkolwiek techniki całości bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Wydanie I
Białystok 2017
ISBN 978-83-65506-99-3

Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:
www.facebook.com/kobiece

www.wydawnictwokobiece.pl

Wydawnictwo Kobiece
E-mail: redakcja@wydawnictwokobiece.pl
Pełna oferta wydawnictwa jest dostępna na stronie
www.wydawnictwokobiece.pl

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie 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 głośniej 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

Podziękowania 219
O autorce 221

Mojej najdroższej przyjaciółce Micaeli

Dziękuję ci za to,
że jesteś moją duchową towarzyszką

WPROWADZENIE

Na zajęciach jogi wiosną 2015 roku przeżyłam załamanie nerwowe. Właśnie wykonywałam ćwiczenie zwane powitaniem słońca, gdy ogarnął mnie lęk i niepokój. Usiadłam na macie, żeby spokojnie pooddychać, i nagle poczułam okropny ból w szyi. Zdrętwiała mi cała lewa strona twarzy i ręka. Przeraziło mnie to. Wyszłam z sali, zadzwoniłam do męża i od razu umówiłam się na wizytę u lekarza.

W ciągu doby wykonano mi różne badania krwi i rezonans magnetyczny. Czekanie na wyniki było jednym z najstraszniejszych doświadczeń w moim życiu.

Ale wyniki okazały się zaskakujące. Lekarze nie potrafili znaleźć przyczyn i ostatecznie doszli do wniosku, że to był atak paniki. Nie miało to dla mnie żadnego sensu. Miałam przecież cudownego, wspierającego męża, karierę w rozkwicie, zdrowe ciało i kochającą rodzinę. Moje życie przerastało moje najśmielsze marzenia. Od dziesięciu lat rozwijałam się duchowo, uzdrawiałam dawne rany i pogłębiałam swoją wiarę. W końcu byłam wolna – a przynajmniej tak mi się wydawało.

W kolejnym tygodniu udało mi się jakoś zebrać w sobie, ale wciąż bardzo martwiłam się tym, co się wydarzyło. Nie potrafiłam tego pojąć, więc postanowiłam pomedytować, aby nawiązać kontakt z wewnętrzną mądrością i uzyskać od niej wskazówki. Po wyjściu z głębokiego wyciszenia sięgnęłam po swój dziennik i odruchowo zapisałam w nim te słowa: „To opór przed miłością i wolnością. Utrzymująca się w tobie ciemność stawia opór szczęściu".

Zaskoczyło mnie to, co napisałam. Czyżby ten silny ból fizyczny naprawdę był spowodowany moim oporem przed miłością? Od lat byłam przekonana, że gdy uzdrowię swoje dawne rany, poczuję się wystarczająco bezpiecznie i pogłębię kontakt z duchem, w końcu będę wolna i szczęśliwa. Dzięki zaangażowaniu w rozwój osobisty i duchowy rzeczywiście odnalazłam szczęście i wolność. Moje pozytywne przekonania wewnętrzne odzwierciedlały się w świecie zewnętrznym i moje życie wspaniale się układało. I wtedy mój wewnętrzny lęk z całych sił zaczął stawiać opór miłości i światłu, którym nauczyłam się ufać.

Postanowiłam przyjrzeć się bliżej temu oporowi, aby go lepiej zrozumieć. Po długim zagłębianiu się w sobie pojęłam, że to właśnie opór przed miłością zatrzymuje nas w ciemności. To dlatego tkwimy we wzorcach, które nie pozwalają nam rozkwitać. Być może przekonałeś się już, że medytacja, modlitwa, pozytywne afirmacje, terapia lub inne metody rozwoju osobistego przynoszą ci ulgę, a ograniczające przekonania, negatywne komen-

tarze lub nawyki niszczą to wspaniałe uczucie. Dzieje się tak dlatego, że gdy zwracamy się ku światłu, ciemność stawia mu opór.

Nawet gdy oddajemy się miłości i szczęściu, często trudno jest nam zrezygnować z lęku, na którym nauczyliśmy się polegać. Wierzymy, że ból jest potrzebny, a walka i konflikt są niezbędne do osiągnięcia sukcesu, głębokiego szczęścia i poczucia sensu w życiu. Czujemy się bezpiecznie z tym kontrolującym podejściem. Nosimy w sobie nieświadome przekonanie, że musimy trzymać się swoich mechanizmów obronnych, aby móc przetrwać – niezależnie od tego, jak wspaniale jest odczuwać miłość.

Jeśli robisz wszystko, co w twojej mocy, aby odzyskać wolność, połączyć się z przepływem życia i uwolnić od nawyków opartych na lęku, to istnieje duże prawdopodobieństwo, że w chwili gdy odczujesz już pewną ulgę, zaskoczy cię czający się pod powierzchnią lęk. Być może nie zdajesz sobie jeszcze sprawy z tego wzorca, ale gdy już go odkryjesz, będziesz mógł rozpocząć swoją podróż ku wolności. Główna przyczyna naszego nieszczęścia jest zaskakująco prosta: *stawiamy opór szczęściu.*

Zygmunt Freud odkrył ten mechanizm, gdy zaobserwował, że stan psychiczny wielu jego pacjentów się nie poprawia. Pewnej nocy miał sen, dzięki któremu zrozumiał, że jeden z jego pacjentów tak naprawdę wcale nie chciał się lepiej poczuć. W rezultacie Freud poświęcił się analizie tego wewnętrznego oporu, co stało się podstawą jego podejścia terapeutycznego.

W przeciwieństwie do pacjentów Freuda, zdecydowałeś się przebudzić z lęku i dostroić do miłości, gdy sięgnąłeś po tę książkę. To ogromne zobowiązanie. Musisz jednak wiedzieć, że lęk, jaki w sobie nosisz, zrobi wszystko, co w jego mocy, aby zatrzymać cię w bólu i ciemności. To właśnie ten lęk jest przyczyną wszystkich naszych problemów i poczucia oddzielenia. Aby w pełni otworzyć się na miłość Wszechświata, musisz zauważyć swój opór i zrezygnować z dawnego sposobu myślenia, na którym opierałeś swoje poczucie bezpieczeństwa.

UNIWERSALNE PRZESŁANIE:

ABY SIĘ WYZWOLIĆ, MUSIMY UZNAĆ SWÓJ OPÓR

Musimy uświadomić sobie, że mamy w swoim wnętrzu zarówno kochający umysł, który pragnie pokoju, jak i umysł pełen lęku, który mówi: „Nie chcę być wolny. Nie chcę zrezygnować z osądzania. Nie chcę zrezygnować z kontroli".

Najgłębszym sposobem uwalniania oporu jest zauważanie, jak bardzo się go trzymasz. Gdy zaczynasz rozumieć, że jesteś uzależniony od lęku, wreszcie możesz przestać obwiniać się za swoją przeszłość i z wyrozumiałością podejść do tych chwil, w których gubisz się, pełen lęku, na swojej duchowej ścieżce. Możesz sobie wybaczyć, że nie jesteś doskonały i że trzymasz się starych wzorców. Uszanowanie własnego cienia uzdrowi twój opór. Metafizyczny tekst *Kursu Cudów* głosi, że

nie powinniśmy szukać znaczenia miłości, lecz zająć się usuwaniem blokad, które uniemożliwiają nam doświadczenie jej obecności.

W moim przypadku panika ustąpiła, gdy zaakceptowałam swój lęk. Odpuszczając sobie pragnienie wolności, odnalazłam drogę do jeszcze większej wolności. Dziś nie stawiam już oporu miłości i wierzę, że energia miłości Wszechświata cały czas jest dla mnie dostępna.

Ty także możesz zaznać takiej wolności. Gdy zaczniesz korzystać z uzdrawiających modlitw, praktyk i medytacji zawartych w tej książce, pamiętaj o najważniejszym: traktuj swój lęk z miłością i świadomie podejmuj decyzję, że nie będziesz już podtrzymywać starego sposobu myślenia. Podjęcie tej decyzji pozwoli ci odkryć drogę do szczęścia.

Rezygnacja ze starego sposobu myślenia i otwarcie się na nowe podejście wymaga praktyki. Nie jest to jednak aż takie „pracochłonne", jak mogłoby się wydawać. Poddawanie się miłości Wszechświata służy twojemu najwyższemu dobru. W kolejnych rozdziałach znajdziesz proste modlitwy, afirmacje i ćwiczenia służące oddawaniu pełnych lęku myśli oraz energii łasce kochającego umysłu. Nie zastanawiaj się za bardzo nad poszczególnymi ćwiczeniami. Po prostu je wykonuj. Być może niektóre z nich przypadną ci do gustu i zechcesz ćwiczyć częściej. Na pewno poczujesz, co jest dla ciebie najlepsze. Nie mam zamiaru przekonywać cię, abyś realizował jakiś ściśle określony plan lub korzystał z konkretnych narzędzi. Chcę tylko udzielić ci wskazówek, które przy-

pomną ci o tym, czego najbardziej pragniesz – o wolności od lęku, dzięki której odzyskasz spokój. Im częściej będziesz przypominać sobie o tym głębokim pragnieniu, tym bardziej będziesz się na nie otwierać.

Podążanie ścieżką duchową nie polega na zostaniu doskonałym medytującym ani najmilszym lub najbardziej oświeconym człowiekiem na świecie. W rozwoju duchowym chodzi o oddawanie się miłości – tak często, jak to możliwe. I w tym właśnie ma ci pomóc ta książka.

Znajdziesz tu wiele ćwiczeń. Możesz wykonywać je wszystkie albo wybrać sobie jakieś ulubione. Nie ma tutaj właściwego ani niewłaściwego podejścia. Pozostań otwarty i wybieraj te ćwiczenia, które najbardziej cię inspirują. Wystarczy, że zaczniesz na co dzień korzystać choćby z jednej modlitwy lub medytacji, a doświadczysz głębszego kontaktu z Wszechświatem, a co za tym idzie, wspaniałych zmian w swoim życiu. Nie utrudniaj sobie tego procesu, ale wiedz, że im bardziej się w niego zaangażujesz, tym lepsze efekty uzyskasz. Jak mawiają w społeczności AA: „To działa, jeśli ty działasz".

Dziś proszę cię o to, byś zaakceptował swój opór, wybaczył sobie brak wytrwałości w swoich praktykach (lub to, że w ogóle niczego nie praktykujesz) i otworzył się na wskazówki. Zachowaj otwarty umysł, czytając kolejne rozdziały tej książki, a na pewno wyciągniesz z niej to, czego potrzebujesz. Jedyne, co musisz zrobić, to zapragnąć uwolnić się od tego, co nie pozwala ci żyć w harmonii z energią miłości. Pamiętaj: pozostań otwarty na nowe idee, zachowaj cierpliwość i zaufaj – Wszechświat cię wspiera.

Rozdział 1

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. Poczułam, 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 zeszłam po schodach, aby dołączyć do swojego chłopaka. Moje oczy rozjaśniły się, czułam się lekka i podniesiona na duchu. Chłopak spojrzał 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. Znów 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 wymanipulować 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, uczyń 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;

WYDAWNICTWO
KOBIECE

Spodobał Ci się fragment tej książki?

Zamów ją w naszej księgarni

www.WYDAWNICTWOKOBIECE.pl

Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:

www.facebook.com/kobiece

ul. Kolejowa 12B/12
15-701 Białystok
e-mail: redakcja@wydawnictwokobiece.pl
tel. 731-019-059