



Gabrielle
Bernstein

Życie
pełne cudów

POKONAJ LĘK
I CODZIENNIE KOCHAJ SIEBIE

Z PRZEDMOWĄ MARIANNE WILLIAMSON



Gabrielle Bernstein

Życie pełne cudów

**POKONAJ LĘK
I CODZIENNIE KOCHAJ SIEBIE**

Z PRZEDMOWĄ MARIANNE WILLIAMSON

PRZEŁOŻYŁA
Karolina Bochenek



TYTUŁ ORYGINAŁU:

SPIRIT JUNKIE: A Radical Road to Self-Love and Miracles

Redaktorka prowadząca: Ewa Pustelnik

Wydawczynie: Katarzyna Masłowska, Agnieszka Fiedorowicz

Redakcja: Juliusz Poznański

Korekta: Paulina Potrykus-Woźniak, Ewa Pustelnik

Projekt okładki: Ewa Popławska

Ilustracje na okładce: © tati_gavrish; © naddya / Stock.Adobe.com

DTP: Maciej Grycz

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

This edition published by arrangement with Harmony Books,
an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC

Copyright © 2011 by Gabrielle Bernstein

Foreword copyright © 2011 by Marianne Williamson

Copyright © 2023 for Polish edition by Wydawnictwo KobiECE

Agnieszka Stankiewicz-Kierus sp.k.

Copyright © for Polish translation by Karolina Bochenek, 2017

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 II

Białystok 2023

ISBN 978-83-8321-436-8

Grupa Wydawnictwo KobiECE | www.WydawnictwoKobiECE.pl



SPIS TREŚCI

Przedmowa	9
Wprowadzenie	11

CZĘŚĆ I. ZAGUBIENIE W LĘKU

1. Mała szalona myśl	23
2. Niepokój i aśramy	43
3. Iluzja wyjątkowości	63
4. Prośzenie wewnętrznego przewodnika o pomoc	79

CZĘŚĆ II. ODPOWIEDŹ

5. Słowo na „P”	101
6. Relacje jako zadania specjalne	119
7. Święta chwila	139
8. Odpowiedź na moje zaproszenie	157

CZEŚĆ III. CUD

9. Związek z duchem	181
10. Miłość wygrywa	199
11. Oczekuj cudów	217
12. Na duchowym haju.	239
Podziękowania	261

1

MAŁA SZALONA MYŚL

Wszystkie płytkie korzenie
muszą zostać wyrwane,
gdyż nie są wystarczająco głębokie,
aby cię wesprzeć.

– *Kurs Cudów*

Przez większą część swojego życia czułam się jak oszustka. Z całych sił starałam się być popularna, dostosować się do innych i zasłużyć na akceptację. W tym celu ubierałam się w określony sposób, zgłębiałam konkretne zagadnienia i zmieniałam zainteresowania. W szkole średniej nosiłam martensy, przewiązywałam w pasie flanelową koszulę i usiłowałam wyglądać uroczym w spódniczce do hokeja na trawie, którą zakładałam na mecz. Próbowałam dopasować się do rówieśników, ale bezskutecznie. Nigdy tak naprawdę nie czułam się częścią żadnej grupy.

Teraz wiem, że w rzeczywistości brakowało mi poczucia głębszego sensu i celu. Szukałam potwierdzenia własnej wartości w relacjach – z przyjaciółmi, członkami rodziny i chłopakami. Byłam gadatliwą dziewczyną z żydowskiej rodziny z klasy średniej, dorastającą na przedmieściach i mającą rozwiedzionych rodziców hippisów. A przynajmniej taka była moja zewnętrzna tożsamość. Nie miałam jednak najmniejszego pojęcia, kim tak naprawdę jestem.

Co gorsza, miałam wrażenie, że myślę zupełnie inaczej niż pozostałe nastolatki. Wydawało mi się, że moi rówieśnicy z radością zadowalają się takimi sprawami jak sport, najnowsze hity kinowe i randki, a ja nieustannie rozmyślałam o zupełnie innych rzeczach. Ciągle zastanawiałam się, dlaczego

jestem tym, kim jestem – dlaczego mam takie ciało i żyję w takiej, a nie innej rodzinie. Myślałam: „Czy to wszystko? Rodzimy się, uczymy, zarabiamy, pobieramy się, mamy dzieci, a potem umieramy? Czy na tym właśnie polega życie?”. Byłam nastolatką przeżywającą kryzys egzystencjalny. Moja wewnętrzna udręka doprowadziła do tego, że ostatecznie zaczęłam kwestionować wszystko, czego mnie nauczono.

A świat nauczył mnie wierzyć w oddzielenie, rywalizację oraz w to, że jedni ludzie są lepsi, a drudzy gorsi. Uwierzyłam też, że pieniądze, partner i zawodowy sukces zapewnią mi prawdziwe szczęście. Szybko poznałam również całe mnóstwo stereotypów na temat dziewczyn, chłopców, bogatych i przegranych, którzy zawsze jedzą lunch sami. Społeczeństwo oczekiwało ode mnie, że uznam te iluzje za własną rzeczywistość, ale w głębi duszy nie mogłam się do nich przekonać. W moim umyśle toczyła się walka między tym, czego mnie nauczono, a moją głęboką intuicją, która podpowiadała mi, że jest jeszcze coś więcej. Mój głos wewnętrzny krzychał: „Obudź się, dziewczyno, istnieje lepszy sposób na życie!”.

W okresie dorastania doświadczyłam przez chwilę tego, czego szukałam: spokojnego świata, który nie miał nic wspólnego z tym, w co nauczyłam się wierzyć. Miałam wtedy szesnaście lat. W tamtym czasie moje cierpienie było już ogromne – żyłam w nieustannym lęku. Bałam się dosłownie wszystkiego: samotności, przybrania na wadze i braku akceptacji. Czasem odczuwałam lęk zupełnie bez powodu. Czułam się przez to jak wariatka. Mój brat i przyjaciele wydawali się zupełnie wyluzowani, a ja wciąż byłam przerażona. W końcu moja mama hipiska postanowiła mi pomóc poradzić sobie z lękiem za pomocą najlepszej metody, jaką знаła: medytacji. Rozpaczliwie chciałam wyciszyć swoje uporczywe myśli i porzucić ten

przerażający świat, jaki stworzyłam w swoim umyśle, więc się zgodziłam. Wtedy mama zapaliła jakieś kadzidełko i kazała mi usiąść na poduszce do medytacji ze skrzyżowanymi nogami i dłońmi skierowanymi wewnętrzną stroną ku górze, abym mogła przyjąć znajdującą się wokół mnie energię. Czułam się z tym bardzo niekomfortowo, ale byłam tak nieszczyśliwa, że postanowiłam spróbować.

Gdy zaczęłam praktykować medytację, przekonałam się, że intuicja mnie nie myliła. Naprawdę istniał lepszy sposób na życie. Odkryłam, że gdy medytowałam wystarczająco długo, mój umysł się wyciszał i niepokój znikał. Pewnego popołudnia dokonałam jeszcze większego odkrycia. Podczas medytacji spłynął na mnie głęboki spokój. Pojawiło się przyjemne mrowienie w kończynach i poczucie, że jestem otoczona miłością. Po raz pierwszy w życiu czułam, że jestem w domu. Dzięki temu utwierdziłam się w przekonaniu, że moja intuicja jest trafna. Szczęście to coś o wiele więcej niż centra handlowe, telewizja i popularność. Istnieje źródło energii, które jest większe ode mnie i do którego mogę uzyskać dostęp za pomocą medytacji. Chociaż nadal czułam się zagubiona, dostałam coś, na czym mogłam się oprzeć – nadzieję, że naprawdę istnieje lepszy sposób na życie.

Niestety nie mogłam podzielić się tym doświadczeniem ze swoimi znajomymi ze szkoły średniej. Gdybym nawet oświadczyła im w szkole: „Hej, ludzie, wczoraj wieczorem medytowałam i moje ciało ogarnęła fantastyczna energia miłości”, w życiu by mi nie uwierzyli. Należeli do ludzi, którzy wierzą tylko w to, co można zobaczyć. Miałam wrażenie, że żyli w świecie oddzielenia, lęku, rywalizacji i balu organizowanego na koniec roku szkolnego. Gdybym podzieliła się swoimi egzystencjalnymi przemyśleniami z przyjaciółmi, na pewno

zostałabym przez nich odrzucona. A przecież i tak byłam już wystarczająco dziwna w ich oczach.

Wybrałam więc lęk. Odwróciłam się od uczuć miłości i błogości, które zaczęły dojrzewać w moim wnętrzu, i poszłam po linii najmniejszego oporu. Zanurzyłam się w lęku i zapomniałam o swoim spotkaniu z miłością. Postanowiłam dostosować się do reszty i w rezultacie uwierzyłam, że życie jest ciężkie. W okresie dorastania utrwalalam w sobie to przekonanie i skupiałam się na swoim zewnętrznym wizerunku. Opierałam swoją tożsamość na tym, że jestem czyjąś dziewczyną, studentką aktorstwa, młodą przedsiębiorczą kobietą, imprezowiczką, o której wspomniały gazety plotkarskie, oraz osobą, którą warto odnaleźć w Google. Prezentowałam się światu jako ktoś lepszy od innych, ale tak naprawdę czułam się gorsza. Chociaż mogłoby się wydawać, że prowadzę wspaniałe życie, to jednak nie potrafiłam stłumić tego wewnętrznego głosu, który wciąż przypominał mi, że istnieje coś więcej.

Uciekałam od tego głosu. Zaprzeczałam tej prawdzie. Pozwoliłam na to, by lęk przejął stery mojego życia i kierował nim bez jakiegokolwiek mapy, przez co ostatecznie zabrnęłam w przerażające, ślepe uliczki nałogów (uzależnienie od narkotyków było tylko jednym z nich) i toksyczne, dramatyczne związki. Upadałam mnóstwo razy, aż w końcu poddałam się temu wewnętrznemu głosowi, posłuchałam go i sięgnęłam po mapę – *Kurs Cudów*, który zaprowadził mnie z powrotem do domu.

Dziś nadal korzystam z tej mapy i pragnę się nią z tobą podzielić. Przypuszczam, że bardzo brakuje ci takiego przewodnika. Być może próbujesz teraz poradzić sobie z rozstaniem, utratą pracy, śmiercią bliskiej osoby, nałogiem,

nienawiścią do swojego ciała lub – podobnie jak ja kiedyś – przechodzisz kryzys egzystencjalny. Z czymkolwiek się teraz zmagasz – wiem, że to nie jest proste, i że lęk z pewnością odgrywa w tym dużą rolę. Spójrzmy prawdzie w oczy: mógłbyś wynieść z księgarni całą sekcję poradników, prawda? To świetnie, bo właśnie twoje pragnienie zmiany własnego życia doprowadziło cię do mnie. Nie ma nic złego w tym, że potrzebujesz pomocy. Prędzej czy później wszyscy gubimy się w tym świecie. Dlaczego tak się dzieje? Już na bardzo wczesnym etapie życia większość z nas oddziela się od miłości i wybiera lęk. Zwykle doświadczamy jedynie przelotnych chwil inspiracji i prawdy. Czasem jakaś piosenka, piękny obraz lub czyjeś objęcia wzbudzają w nas uczucie miłości. Wszyscy w głębi duszy wyczuwamy miłość, ale nie wierzymy w nią, tylko w lęk. W każdym z nas jest jednak cichy głos, który pragnie czegoś więcej. To właśnie twój wewnętrzny głos zaprowadził cię do tej książki. W jakiś sposób udało się mu przemówić do ciebie wystarczająco głośno, by przebić się przez lęk i podpowiedzieć: „Może jednak istnieje jakiś lepszy sposób na życie?”. A ty go posłuchałeś.

Świetnie! Jestem z ciebie dumna. Staraleś się, jak mogłeś, ale nadszedł czas na całkowicie nową przygodę! Pokażę ci zupełnie inny sposób postrzegania świata. Jak wspomniałam wcześniej, *Kurs Cudów* będzie naszą mapą. Podobnie jak większość map, na pierwszy rzut oka *Kurs* wydaje się trudny do rozszyfrowania. Dlatego najważniejsze jest, aby podejść do niego z otwartym umysłem. Wiem, że ten newage’owy światopogląd na początku może wydać ci się trochę dziwny, ale mam nadzieję, że się tym nie zniechęcisz. Proszę cię tylko o to, byś pozostał otwarty na treść tej książki. Na pewno nie zawsze będziesz się z nią zgadzał. Nic dziwnego, ponieważ


większość zawartych w niej informacji kwestionuje to, w co nauczono cię wierzyć. Najwyraźniej jednak potrzebujesz nowych przekonań, skoro stare cię zawiodły, a ja jestem tu po to, by pokazać ci, że życie wcale nie musi być ciężkie, nie musisz czuć się samotny, a cuda są twoim przyrodzonym prawem. Otwórz się więc na nową perspektywę, a odnajdziesz drogę do szczęścia i pokoju. Wiem, że to bardzo odważna obietnica, ale moje życie jest dowodem na to, że jest to możliwe. Jak głosi *Kurs*: „Jest sposób życia w świecie, który nie jest tutaj, chociaż tak się wydaje. Nie zmieniasz wyglądu, choć uśmiechasz się częściej. Masz pogodne czoło, a twoje oczy są spokojne”. Brzmi fantastycznie, prawda? Ty też możesz tak żyć.


W tym rozdziale przedstawię podstawowe idee *Kursu*, zgodnie z którymi lęk jest iluzją, a cud – zmianą w postrzeganiu. W większości przypadków pozostanę przy pojęciach, jakimi posługuje się *Kurs*, ale czasem będę opisywała te idee po swojemu. Zacznę od przypomnienia, że przyszedłeś na ten świat w stanie umysłu zwanym miłością. Cofniemy się do czasu, gdy byłeś niewinnym dzieckiem i odczuwałeś ten głęboki spokój. Następnie wymienię główne przyczyny, dla których już go nie odczuwasz. Pomogę ci zrozumieć, że to właśnie oddzielenie od wewnętrznego stanu radości jest główną przyczyną narastającego poczucia nieszczęścia – tego właśnie naucza *Kurs*. Na koniec przedstawię ćwiczenie służące identyfikacji własnych negatywnych wzorców myślowych. Dostrzeżenie tych wzorców jest pierwszym krokiem w kierunku ich zmiany. Naszą wspólną podróż zaczniemy więc od miłości. Cóż za wspaniały początek!



*Sięgnij po
więcej!*



 www.wydawnictwokobiece.pl

 [kobiece](#)

 [wydawnictwo.kobiece](#)