

The Universe Has Your Back: Transform Fear to Faith

Copyright © 2016 by Gabrielle Bernstein

Copyright © 2017 EDITURA FOR YOU

Toate drepturile asupra versiunii în limba română aparțin Editurii For You. Reproducerea integrală sau parțială, sub orice formă, a textului din această carte este posibilă numai cu acordul prealabil al Editurii For You.

Redactare: Alexandru Buican

Tehnoredactare: Anca Șerbu

Design copertă: Andrea Nastac

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

BERNSTEIN, GABRIELLE

Universul te susține: transformă-ți frica în credință/Gabrielle Bernstein; trad. din lb. engleză de Monica Vișan. - București: For You, 2018

ISBN 978-606-639-259-4

I. Vișan, Monica (trad.)

159.9

EDITURA FOR YOU

Tel./fax: 021/665.62.23

Mobil: 0724.212.695; 0724.212.691

E-mail: comenzi@editura-foryou.ro

Website: www.editura-foryou.ro

Facebook: Editura-For-You

Instagram: [@edituraforyou/](https://www.instagram.com/edituraforyou/)

Twitter: [@EdituraForYou](https://twitter.com/EdituraForYou)

Printed in Romania ISBN 978-606-639-259-4

Gabrielle Bernstein

Universul te susține

Transformă-ți frica în credință

Traducere din limba engleză
de Monica Vișan

Editura For You

București

Respect pentru oameni și cărți

Women's Health, Glamour, Help Desk, pe coperta *Experience Life Magazine* și în multe altele. Pentru mai multe informații despre munca lui Gabrielle, vizitează GabbyBernstein.com sau alătură-te Miracle Membership-ului ei la GetMoreGabby.com.

Cuprins

Introducere		7
Capitolul 1	Ai o putere ascunsă	13
Capitolul 2	Tu ești cel care își visează visul	31
Capitolul 3	Întotdeauna ești călăuzit. Chiar și atunci când nu pare	49
Capitolul 4	Vibrațiile tale spun mai multe decât cuvintele	65
Capitolul 5	Universul lucrează repede când te distrezi!	83
Capitolul 6	Obstacolele sunt ocolișuri în direcția potrivită	99
Capitolul 7	Certitudinea pregătește drumul pentru ceea ce îți dorești	113
Capitolul 8	Universul vorbește în feluri misterioase	131
Capitolul 9	Unitatea te eliberează	147
Capitolul 10	Tu ești Universul	165
Capitolul 11	Când crezi că te-ai predat, predă-te și mai mult	181
Capitolul 12	Fii un instrument al iubirii	193
Mulțumiri		204
Despre autoare		205

Practica de a fi pe o cale spirituală nu depinde de a fi cel mai bun meditator, cea mai bună persoană din lume sau cea mai luminată. Această practică ține de a-i ceda iubirii cât mai des. Acesta este scopul cărții de față.

Există multe exerciții în această carte. Poți alege să le faci pe toate sau te poți îndrăgosti de unele anume. Nu există un mod corect și unul greșit de a le pune în practică. Pur și simplu fii deschis și repetă acele exerciții care te inspiră. Dacă pui în practică zilnic doar o lecție, o rugăciune sau o meditație din această carte, vei trăi o conexiune mai profundă cu Universul, care va duce la schimbări miraculoase. Așa că nu te complica și, după cum știi, cu cât investești mai mult, cu atât mai mult vei câștiga. După cum se spune în comunitățile de sprijin în 12 pași, „Merge dacă o faci să meargă”¹.

Prin urmare, te rog acum să-ți accepți rezistența, să-ți ierți inconsistența în ceea ce privește exersarea (sau că nu ai exersat deloc) și să te lași în voia îndrumării ce se află în fața ta. Începe fiecare capitol cu mintea deschisă și vei primi ceea ce îți trebuie. Tot ce ți se cere este să ai voința de a renunța la orice blocaj care te împiedică să trăiești în armonie cu energia iubirii. Când dai pagina, adu-ți aminte să rămâi deschis la idei noi; ai răbdare și fii încrezător că Universul te susține.

Capitolul 1

Ai o putere ascunsă

Când aveam 16 ani, m-am luptat cu depresia. Atunci nu știam de ce sunt deprimată, dar sentimentele de frică, anxietate și tristețe erau de netăgăduit. Depresia mea era vicleană; apărea din senin și, aparent, fără motiv. Incapabilă să scap singură de problemă, am apelat la mama pentru îndrumare. Mama – hipiotă, practicantă de meditație și yoghină – mi-a împărtășit instrumentul în care credea: meditația. M-a așezat pe o pernă de meditație și a spus: „Asta e scăparea!”

Mama m-a învățat mantra ei: *So, Ham, So, Ham*. Și mi-a sugerat să petrec în starea de meditație cel puțin cinci minute pe zi pentru a resimți ameliorarea depresiei. Eram atât de blocată în tristețe, încât aș fi făcut orice îmi spunea, așa că mi-am început practica de meditație. Spre surprinderea mea, am simțit instantaneu o îmbunătățire. Această satisfacție imediată m-a făcut să mă întorc la perna de meditație, vrând mai mult.

După două săptămâni de când începusem să meditez, am făcut o excursie de un weekend cu prietenul meu la

¹ Joc de cuvinte în original: *It works if you work it.* (n. red.)

o casă pe plajă. Imediat ce am ajuns, vechile sentimente de depresie și frică au început să se reverse peste mine. M-am întors către prietenul meu și i-am spus: „Îmi pare rău, trebuie să mă retrag ca să meditez.“ Apoi, am urcat într-o cameră mică la al doilea etaj al casei în care nu mai fusesem. Am stat în întuneric pe patul îngrijit și mi-am început mantra *So, Ham, So, Ham*. Habar nu aveam ce înseamnă aceasta, dar realizez că mă face să mă simt mai bine. *So, Ham, So, Ham*. După un minut de respirat și recitat mantra, s-a întâmplat ceva miraculos. Deodată, am simțit o pătură caldă de energie pozitivă înfășurată în jurul meu. Extremitățile au început să îmi furnice, iar anxietatea și depresia s-au estompat. A fost cea mai grozavă pace pe care o experimentasem vreodată. Mă aflu în armonie cu o prezență mult mai măreață decât orice întâlnisem vreodată. Îmi descoperisem puterea ascunsă.

Țin minte această experiență ca și cum ar fi fost ieri. A fost momentul în care am realizat că am puterea să mă conectez cu forța pozitivă a unei energii care îmi depășea cu totul gândirea logică și starea fizică. A fost pentru prima dată în viața mea când m-am simțit cu adevărat în siguranță. Am coborât din camera de oaspeți pe scări pentru a mă reîntâlni cu prietenul meu. Energia mea era mai ușoară, ochii îmi erau mai blânzi și aveam spiritul întreg. El m-a privit și a spus:

– Ce s-a întâmplat cu tine? Pari atât de limpede.

I-am răspuns:

– Meditația.

M-am ținut riguros de practicarea meditației timp de mai multe luni. Însă, odată ce m-am simțit mai bine, m-am lenevit. Am început să mă agăț de siguranța, puterea și

freamătul succesului exterior și de formele lumești de fericire. Am recurs la relațiile amoroase pentru siguranță și iubire. Am recurs la cariera mea pentru senzația împlinirii și a satisfacției. Și am recurs la droguri pentru a accesa acea exaltare pe care o găseam cândva pe perna mea de meditație. Am ales lumea exterioară ca sursă a iubirii și i-am întors spatele energiei Universului.

Printr-o serie de decizii prost gândite de a-mi căuta siguranța în afara mea, am plonjat către adâncurile întunecate. M-am trezit iarăși într-o depresie profundă, care, de data aceasta, era amplificată de dependență și de rușine. Astfel, într-o dimineață, în timp ce stăteam pe podea în apartamentul meu, revenindu-mi după droguri și alcool, am apelat la conexiunea energetică pe care o cunoscusem cândva. Am revenit la mantra mamei mele și am început să recit: *So, Ham, So, Ham, So, Ham*. Ca și cum timpul nu ar fi trecut, m-am reunit instantaneu cu acea senzație de iubire. Mă simțeam ca și cum aripi invizibile de înger m-ar fi ridicat de pe podea, pentru a mă ajuta să trec la un nou mod de viață, departe de frica pe care o alesesem. Încă o dată, îmi găsisem scăparea.

În acea zi am făcut o promisiune: să nu-i mai întorc niciodată spatele adevăratei surse a iubirii. În ultimul deceniu, m-am aflat într-o călătorie spirituală pentru a-mi consolida relația cu acea iubire. Această iubire despre care vorbesc le este cunoscută multora ca „Dumnezeu“, „spirit“, „adevăr“ sau „conștiință“. În vocabularul nostru modern, mulți se referă la ea spunându-i „Universul“. În această carte voi folosi aceste cuvinte intersanjabil.

Relația mea cu această energie este cel mai important lucru din viața mea. Fără ea, îmi pierd puterea, scopul și

conexiunea cu iubirea. Zi de zi mă dedic armonizării cu această prezență a iubirii prin rugăciune, meditație, exerciții de atenție și conexiuni pozitive cu mine și cu ceilalți. Îmi asum responsabilitatea pentru lumea pe care o creez, făcându-mi un obicei din a iubi și cultivând zilnic conexiunea. De aceea, chiar și după decenii în care am fost discipolă a spiritualității, încă trebuie să mă apropiu de iubire în fiecare zi. Este o promisiune pe care am făcut-o pentru toată viața. Iar vestea bună este că devine din ce în ce mai ușor. Ca orice obicei nou, cu cât îl exersezi mai mult, cu atât devine mai distractiv. Astăzi am o relație grozavă cu Universul, care, la rândul său, nu mă dezamăgește niciodată.

Lecție universală: Fericirea, succesul și siguranța de care avem parte se pot măsura prin capacitatea autentică de a ne acorda la vibrația pozitivă a Universului.

Adevăratul motiv pentru care mulți oameni se simt nefericiți, lipsiți de succes și în nesiguranță este că ei au uitat unde se află fericirea, succesul și siguranța adevărate. Faptul de a-ți reaminti unde ți se află adevărata putere te reunește cu Universul, astfel încât poți să te bucuri din plin de miracolele vieții. Așadar, cel mai important aspect este că fericirea ta poate fi expresia bucuriei care înalță lumea.

Bucuria este dreptul nostru din naștere. Ceea ce stă în calea bucuriei noastre este separarea de iubire. Revenirea la iubire începe cu înțelegerea felului în care ne-am deconectat inițial. Fiecare dintre noi se deconectează în maniera sa unică. Într-un fel sau altul, negăm iubirea Universului

și alegem frica lumii. Alegem să ne agățăm de fricile de la știri, de cele din sălile de cursuri și din gospodăria noastră. Ne separăm de iubirea Universului, dându-i sens durerii și crezând că puterea vine din surse exterioare. Negăm puterea iubirii și ne rezervăm credința pentru frică. Uităm complet de iubire.

Textul metafizic *Curs de miracole* ne învață că „prezența fricii este un semn clar că te încrezi în propriile puteri“. Acesta este un mesaj profund și îmi amintesc că am rămas cu gura căscată de uimire prima dată când l-am citit. *A te despărți de iubire* înseamnă că îi negi prezența unei puteri mai înalte (prezența Universului) și că înveți să te bazezi doar pe puterile tale pentru a te simți în siguranță. În clipa în care alegi să te deconectezi de la prezența pozitivă a Universului, pierzi din vedere siguranța, securitatea și îndrumarea limpede, care altminteri îți sunt disponibile. Imediat ce te realiniezi cu iubirea și încetezi să te bazezi pe propria-ți putere, îți va fi oferită îndrumarea clară. Prezența iubirii va alunga întotdeauna frica.

A fi în comuniune cu energia Universului este asemenea unui dans extraordinar în care ai atât de multă încredere în partenerul tău, încât te lași în voia ritmului muzicii. Atunci când începi să dansezi cu energia Universului, viața ta curge în mod natural, se face simțită o sincronizare incredibilă, soluțiile creative abundă și tu experimentezi libertatea.

Prietena mea Carla este un exemplu grozav pentru ce se întâmplă atunci când te realiniezi cu prezența Universului. Carla a crescut într-o familie care răsplătea succesul exterior mai mult decât orice și credea că trebuie să faci tot posibilul pentru a reuși. În consecință, ea avea o convingere profund înrădăcinată că strădania continuă,

stresul și eforturile înseamnă „succes“. A petrecut un deceniu construindu-și o carieră puternică prin multe eforturi, control și manipulări ale consecințelor. Cu cât forța mai mult, credea ea, cu atât avea mai mult succes și era mai fericită și în siguranță. Energia ei ambițioasă a determinat-o să-și creeze o carieră impresionată în exterior. Apoi, într-o zi, când era în cea mai bună formă, Carla a suferit o cădere nervoasă și totul s-a prăbușit. A fost dusă de urgență la Camera de gardă și a fost nevoită să-și ia concediu medical pentru a-și reveni. Lumea, așa cum o știa, se terminase.

În toiul recuperării, Carlei i s-a întâmplat ceva ce i-a schimbat viața pentru totdeauna. Într-o dimineață, s-a trezit și a rămas nemișcată în pat. În acea liniște, și-a amintit o rugăciune pe care o învățase când era mică de la bunica sa. Era rugăciunea Sfântului Francisc de Assisi:

*Doamne, fă din mine un instrument al păcii tale:
unde este ură, să aduc iubire,
unde este ofensă, să aduc iertare,
unde este dezbinare, să aduc unire,
unde este îndoială, să aduc credință,
unde este greșeală, să aduc adevăr,
unde este disperare, să aduc speranță,
unde este tristețe, să aduc bucurie,
unde este întineric, să aduc lumină.
Învățătorule, fă ca eu să nu caut atât să fiu
consolat, cât să consolez,
nu atât să fiu înțeles, cât să înțeleg,
nu atât să fiu iubit, cât să iubesc.
Întrucât astfel este: dăruind, primim,
iertând, suntem iertați,
murind, înviem la Viața Veșnică.*

Dintr-un motiv oarecare, ea s-a simțit îndrumată să spună această rugăciune cu voce tare. Apoi, s-a dat jos din pat și și-a văzut de treabă pentru tot restul zilei. Cu toate că ziua a început normal, cu trecerea orelor, lucrurile s-au înrăutățit. S-a așezat la computer și i-a apărut un e-mail pe ecran. E-mailul conținea un link către un blog pe care eu îl scrisesem; îi fusese retrimis de către un prieten cu care nu mai vorbise de ani de zile. Subiectul mesajului era „Succesul este o chestiune interioară“. Aceasta i-a atras atenția Carlei. A deschis e-mailul și a navigat până la un video-blog de pe site-ul meu, în care ofeream indicații pentru a avea succes prin tehnici spirituale. Carla încă nu știa de ce primise acest e-mail, cine eram eu sau de ce a accesat linkul, ajungând astfel pe site-ul meu. Tot ce știa era faptul că o voce incontestabilă din interiorul ei îi striga „Uită-te la clip!“.

Carla s-a uitat la clip și s-a simțit ca și cum i-aș vorbi direct ei. Ziua următoare, a intrat într-o librărie căutând un roman și, din senin, o carte de nonficțiune a căzut pe podea chiar în fața ei. Era vorba despre cartea mea *Se pot produce miracole*². Mi-a recunoscut chipul pe copertă și a râs de coincidență. Nu putea nega acel moment, așa că a cumpărat cartea și a început imediat exercițiul de 40 de zile.

După 30 de zile de exercițiu, Carla naviga pe Facebook, când o postare de-ale mele i-a apărut pe ecran. În postare scria că urma să vin în orașul ei pentru a vorbi peste două săptămâni. Carla și-a cumpărat de îndată un bilet.

Carla a participat la eveniment și a stat liniștită la locul ei atunci când a venit vremea sesiunii de întrebări și răspunsuri. Nu era interesată să fie văzută sau auzită, mai

² Apărută în limba română la Editura For You. (n. red.)