

GABRIELLE BERNSTEINOVÁ

New York Times Bestseller

MOTÝL

VE SMÍR
VÁM KRYJE
CHRBÁT

Premeňte strach na vieru

**VESMÍR
VÁM KRYJE
CHRBÁT**

VESMÍR VÁM KRYJE CHRBÁT

Premeňte strach na vieru

GABRIELLE BERNSTEINOVÁ



VYDAVATELSTVO MOTÝL

THE UNIVERSE HAS YOUR BACK

Copyright © 2016 by Gabrielle Bernstein

Originally published in 2016 by Hay House Inc. USA

Translation © Zuzana Angelovičová

Front-cover design: Erica Jago

Jacket design: Nick C. Welch

Photography author: Chloe Crespi

Illustrations by Micaela Ezra

Slovak edition © Vydavateľstvo Motýľ 2017

ISBN: 978-80-8164-127-5

REAKCIE ČITATEĽOV

„Knihu *Vesmír vám kryje chrbát* úplne milujem. Je výnimočná, a to hlavne preto, že Gabby úprimne hovorí o svojich skúsenostiach a ťažkostiach a o tom, ako sa pomocou nich učila a uzdravila. Keď sa o ne s nami delí, umožňuje nám pochopiť, že aj zlyhania a hanba sa dajú vnímať pozitívne. Táto kniha je osviežujúcim a výdatným dielom, ku ktorému sa budem zas a znova vracat’.“

Rachel Plattenová, hudobníčka

„Nový vzor.“

The New York Times

„Navštívili sme jednu z pravidelných prednášok autorky a prvýkrát sme uzreli ženu, ktorú jedného dňa budeme nazývať svojou guru.“

časopis ELLE

V relácii Oprah Winfrey Super Soul Sunday sa o Gabrielle hovorilo ako o novej autorite v oblasti myslenia.

*Venujem drahej priateľke Micaele.
Ďakujem, že duchovnou cestou kráčaš
po mojom boku.*

OBSAH

PREDHOVOR	11
ÚVOD	13
1. kapitola MÁTE SKRYTÚ MOC	19
2. kapitola SVOJ SEN SNÍVATE VY SAMI.....	35
3. kapitola NIEČO VÁS VEDIE. AJ KEĎ SA TO ČASTO NEZDÁ	53
4. kapitola VIBRÁCIE HOVORIA HLASNEJŠIE NEŽ SLOVÁ	67
5. kapitola VESMÍR PRACUJE RÝCHLEJŠIE, AK VÁS TO BAVÍ	85
6. kapitola PREKÁŽKY SÚ LEN ODBOČKOU SPRÁVNÝM SMEROM.....	99
7. kapitola ISTOTA UVOENÍ CESTU TOMU, PO ČOM TÚŽITE.....	111
8. kapitola VESMÍR KOMUNIKUJE ZÁHADNÝMI SPÔSOBAMI.....	127
9. kapitola JEDNOTA VÁS OSLOBODÍ.....	141
10. kapitola VY STE VESMÍR.....	159
11. kapitola KEĎ SI MYSLÍTE, ŽE STE SA UŽ ODOVZDALI, ODOVZDAJTE SA EŠTE VIAC.....	173
12. kapitola STAŇTE SA NÁSTROJOM LÁSKY	185
POĎAKOVANIE	196
O AUTORKE	197

PREDHOVOR

„Prečo som napísala túto knihu? Chcem pomôcť čo najväčšiemu počtu ľudí, aby sa prebudili a znova sa spojili s radosťou a láskou. Len to nás môže zaviesť k našej skutočnej úlohe – stať sa láskou a šíriť ju navôkol. Tieto slová sa už nemôžu ďalej vnímať len ako chytľavé frázy, ktoré zverejňujeme na sociálnych sieťach. Musia sa stať naším poslaním. Bezpečie a šťastie, po ktorých túžime, nájdeme v našom odovzdaní sa láske.“

Gabrielle Bernsteinová je jednou z najpredávanejších autoriek podľa *New York Times*, prednáša po celom svete a už roky kráča po duchovnej ceste. Svoj strach premieňa na vieru, a to prostredníctvom prijatia, odovzdávania sa a odhodlaného duchovného rozvoja. Jej príbehy a lekcie prinášajú všeobecný rámec uvoľňovania prekážok na ceste k tomu, po čom všetci túžime – k šťastiu, pocitu bezpečia a jasnému smerovaniu. Lekcie nám pomôžu zbaviť sa potreby ovládať, aby sme sa dokázali uvoľniť do pocitu istoty a slobody – aby sme konečne prestali naháňať život a namiesto toho začali naozaj žiť.

Naučte sa pracovať s energiou a svojimi skrytými schopnosťami. Keď vám bude najhoršie, nájdete silu. Keď poblúdite, objaví sa synchronicita¹ a opora. V bolesti nájde-

¹ Pozn. prekl.: Synchronicita (Jung) je tzv. zmysluplná koincidencia – príčinne nevysvetliteľné stretnutie dvoch alebo viacerých udalostí v čase, napr. zarážajúce náhody, sny, ktoré sa splnia, znamenia „zhora“ v bežnom živote a pod.

te radosť a v neistote pocit bezpečia. Autorka pozná mnohé tajomstvá a v tejto knihe naozaj chce prezradiť mnohé z nich, aby vám pomohla začať žiť v istote, že Vesmír vám kryje chrbát.

ÚVOD

Na jar roku 2015 som sa uprostred hodiny jogy zrútila. Počas cvičenia Pozdravu slnku ma zrazu premohla úzkosť a hrôza. Na chvíľu som sa posadila na podložku a skúsila zhlboka dýchať. Vtedy ma rozbolel krk a celá ľavá strana tváre spolu s ľavým ramenom mi stúpili. Veľmi som sa zľakla. Okamžite som odišla z hodiny, zavolala manželovi a objednala sa k lekárovi.

Do dvadsiatich štyroch hodín som podstúpila viaceré magnetické rezonancie a krvné testy. Čakanie na výsledky bolo jedným z najhorších období môjho života.

Keď konečne dorazili, nemala som slov. Moje príznaky nezodpovedali žiadnemu ochoreniu a lekári ich nakoniec diagnostikovali ako záchvat paniky. Tento zážitok mi však nedával žiadny zmysel. Veď som predsa mala úžasného manžela, ktorý ma vo všetkom podporoval, úspešnú kariéru, zdravé telo a milujúcu rodinu. Vlastne som žila život, o ktorom som sa predtým neodvážila ani snívať. Desať rokov som strávila rozvíjaním svojej duchovnej stránky, uzdravovaním starých zranení a prehľbovaním viery. Konečne som bola slobodná – alebo som si to aspoň myslela.

Počas ďalšieho týždňa sa mi nejako podarilo dať sa dohromady, stále som však nechápala, prečo sa to vlastne stalo. Logicky som nedokázala prísť na to, čo sa pokazilo, takže som odpovede a vnútornú múdrosť začala hľadať v meditácii. Hlboké ticho ma inšpirovalo k písaniu denníka. Na papier samovoľne padali slová: „Znamená to, že

vzdoruješ láske a slobode. Pretrvávajúca temnota v tebe odmieta šťastie.“

Naozaj ma to zarazilo. Mohli by tieto vážne fyzické problémy znamenať, že odmietam lásku? Roky som si myslela, že keď sa prepracujem cez zranenia z minulosti, konečne budem šťastná a slobodná. Keď si vybudujem pocit bezpečia. Keď konečne prehĺbim svoje duchovné napojenie. Moje odovzdanie sa osobnostnému rastu a duchovnej ceste mi do života naozaj prinieslo šťastie a slobodu. Svet navôkol začal odrážať moje pozitívne vnútorné nastavenie a život zrazu krásne plynul. Práve vtedy sa však ozval, presne ako hodinky, strach, ktorý som ešte stále mala v sebe. Robil všetko pre to, aby odolal láske a svetlu, na ktoré som sa konečne naučila spoliehať.

Rozhodla som sa bližšie preskúmať svoj odpor – aby som mu porozumela a nakoniec ho dokázala prijať. Po dlhom uvažovaní som prišla na to, že práve odmietanie lásky nás udržiava v temnote. Takéto vzdorovanie je dôvodom, prečo sa nedokážeme zbaviť zaužívaných vzorcov správania, ktoré nám bránia rozkvitnúť. Možno ste si všimli, že aj rôzne praktiky osobnostného rozvoja ako meditácia, modlitba, pozitívne afirmácie či psychoterapia vám prinášajú pravidelnú úľavu, ktorú však neskôr sabotujete obmedzujúcim vnútorným presvedčením, negatívnym prístupom či vzorcami závislého správania. Opakuje sa to pravidelne a nepretržite, pretože práve keď sa priblížime na dosah k svetlu, temnota v nás mu začne odolávať.

Dokonca aj keď sa naplno odhodláme nájsť lásku a šťastie, často sa nevieme vzdať strachu, od ktorého sme sa naučili závisieť. Myslíme si, že bolesť je zmysluplná – veríme, že nevyhnutným predpokladom trvalej radosti

a zmysluplného života je práve námaha a trápenie. V stave konfliktu a kontroly sa cítime bezpečne. Podvedome cítime presvedčenie, že si jednoducho musíme zachovať svoje obranné mechanizmy, a to bez ohľadu na to, aké skvelé je cítiť lásku. Bez nich by sme neprežili.

Možno robíte všetko, aby ste si vytvorili pocit slobody, napojili sa na prúdenie energie a zbavili sa návykov založených na strachu. Vo chvíli, keď pocítite úľavu, ju však zatieni strach, ktorý sa ukrýva pod povrchom. Tento vzorec správania ste si možno predtým nevšimli, no práve vo chvíli, keď si ho uvedomíte, robíte prvý krok na ceste k slobode. Dôvodom je práve fakt, že hlavná príčina nášho nešťastia je zarážajúco jednoduchá – *odporujeme pocitu šťastia*.

Sigmund Freud si fenomén odporu uvedomil, keď sa stav mnohých jeho pacientov dlhodobo nezlepšoval. Raz v noci sa mu snívalo, že stav jedného z nich sa nezlepšuje preto, že to sám nechce. Na základe tohto sna väčšinu svojej praxe venoval analýze odporu, čo sa neskôr stalo základným stavebným kameňom jeho prístupu k liečbe.

Vy ste sa však, na rozdiel od Freudovho pacienta, odhodlali prebudiť z ochromenia strachom a zladiť sa s pocitom lásky – vo chvíli, keď ste začali čítať túto knihu. Takéto odhodlanie je veľká vec. No strach vo vás aj tak spraví všetko pre to, aby vás bolesť a temnota aj naďalej obmedzovali. Je hlavnou príčinou všetkých našich problémov a pocitov izolácie. Ak sa máte otvoriť láske Vesmíru, najprv musíte preskúmať svoj odpor a vzdať sa myšlienkového systému, ktorý ste chybné identifikovali ako bezpečie, ochranu a základný stavebný kameň, na ktorom stojí celý váš život.

LEKCIA VESMÍRU: PREDPOKLADOM SLOBODY JE PRIJÁŤ ODPOR.

Musíme prijať, že popri láskavom a zázračnom nastavení mysle, ktoré sa snaží o zmierenie, máme aj zlú stránku, ktorá nás presviedča: „Nechcem slobodu. Nechcem sa vzdať posudzovania. Nechcem sa vzdať kontroly.“

Ako sa najjednoduchšie vzdať odporu? Najlepším spôsobom je priznať si, že sa ho vzdať nechceme. Ak prijme, že sme závislí od strachu, môžeme si odpustiť všetko, čo sa stalo v minulosti. A tiež všetky vystrašené budúce odbočenia z duchovnej cesty. Môžeme si odpustiť, že veci nerobíme dokonale a že sa držíme zažitých vzorcov. Prijatie tienistej stránky svojej existencie je cestou k uzdraveniu odporu. Metafyzický text *Kurz zázrakov* hovorí: „Netreba hľadať zmysel lásky, ale treba sa namiesto toho snažiť odstrániť všetky prekážky, ktoré bránia tomu, aby sa mohla sprítomniť.“²

Vráťme sa k môjmu príbehu – panika ustúpila až vo chvíli, keď som uznala svoj strach. Keď som ho prijala a vzdala sa túžby po slobode, otvorila sa mi ešte ľahšia cesta k nej. Dnes sa už viac nebránim láske a verím, že mám neustály prístup k milujúcej energii Vesmíru.

Aj vy môžete nájsť slobodu. Počas praktizovania liečivých modlitieb, meditácií a iných cvičení z tejto knihy vám najviac pomôže, keď sa začnete pozerať na svoj strach s láskou a vedome sa rozhodnete, že takéto nastavenie mysle už viac nechcete. Toto rozhodnutie vám otvorí cestu k šťastiu.

² Pozn. prekl.: Kniha zatiaľ nie je dostupná v slovenskom jazyku. V češtine vyšla ako séria *Kurz zázraků*.

Vzdať sa starého spôsobu myslenia a nahradiť ho novým si vyžaduje prax, nie je to však až taká ťažká „práca“, ako by ste si mysleli. Odovzdať sa láske Vesmíru je pre vaše dobro. Každá kapitola tejto knihy vám poskytne jednoduché modlitby, afirmácie a cvičenia, ktoré vás podporia počas procesu zbavovania sa myšlienok a energií plných strachu pre dobro vašej mysle a jej lepšie nastavenie. Dôležité je nad takýmto konaním príliš nepremýšľať. Jednoducho to urobte. Možno si obľúbite jednu či dve metódy a tieto potom budete praktizovať častejšie. Otvorí sa vám tá najlepšia cesta a dokonale ju pochopíte, až keď na nej budete stáť. Nechcem vás však postaviť pred hotový plán, ani vás zavalíť množstvom rôznych nástrojov. Namiesto toho vám chcem poskytnúť podporu, ktorá vám pripomenie, po čom najviac túžite – oslobodiť sa od strachu, aby ste sa mohli vrátiť k pokoju. Čím viac si budete pripomínať, čo naozaj chcete, tým jednoduchšie uznáte, že to dokážete prijať.

Duchovná cesta neznamená, že viete najlepšie meditovať alebo ste najlaskavejšou či najosvietenejšou osobou. Znamená odovzdať sa láske, a to čo najčastejšie. To je aj cieľom tejto knihy.

Nájdete v nej množstvo cvičení. Možno budete robiť všetky alebo sa vám zapáčia len niektoré. Neexistuje správny alebo nesprávny spôsob. Udržte si otvorenú myseľ a opakujte tie, ktoré vás inšpirujú. Ak budete každodenne opakovať čo i len jednu lekciu, modlitbu alebo meditáciu z tejto knihy, zažijete hlbšie prepojenie s Vesmírom, ktoré nakoniec vyústí do zázračnej zmeny. V jednoduchosti je krása. Pamätajte, že čím viac vložíte, tým viac získate. V odvykacích programoch na boj proti akejkoľvek závislosti sa hovorí: „Bude to fungovať, ale treba pre to niečo spraviť.“

Dnes vás preto žiadam, aby ste prijali svoj odpor, odpustili si nepravidelné (alebo žiadne) precvičovanie a odovzdali sa vedomostiam v tejto knihe. Ak každú kapitolu začnete čítať s otvorenou myslou, dostanete presne to, čo potrebujete. Treba na to len vašu ochotu vzdať sa prekážok, ktoré vám bránia žiť v harmónii s energiou lásky. Pri obracaní stránok pamätajte na otvorenosť novým myšlienkam – nestrácajte trpezlivosť a dôverujte, že Vesmír vám kryje chrbát.

MÁTE SKRYTÚ MOC

V šestnástich ma trápila depresia. V tej dobe som nevedela, že je to depresia, ale pocity strachu, úzkosti a smútku sa nedali poprieť. Prichádzala nenápadne – zjavila sa z ničoho nič a napohľad bezdôvodne. Nevedela som s ňou nič urobiť, preto som o pomoc požiadala mamu – hipisáčku, ktorá cvičila jogu a meditovala. Poradila mi to, v čo sama verila – meditáciu. Posadila ma na meditačný vankúšik a povedala: „Tu nájdeš riešenie.“

Naučila ma svoju mantru – *Só Ham, Só Ham*. Tvrdila, že ak budem denne meditovať aspoň 5 minút, pocítim úľavu. Vtedy som si so smútkom vôbec nevedela poradiť, preto by som urobila čokoľvek. Tak som začal meditovať. Na moje veľké prekvapenie som ihneď pocítila úľavu a okamžitý účinok ma primäl k tomu, aby som sa na meditačný vankúšik pravidelne vracala.

Po dvoch týždňoch meditácií sme s priateľom odišli na víkend k moru. Hneď po príchode ma zaplavili staré pocity