

GABRIELLE
BERNSTEIN



RADYKALNA
ŚCIEŻKA
CUDÓW



SAMSARA



RADYKALNA ŚCIEŻKA CUDÓW

Gabrielle Bernstein

PRZEŁOŻYŁA
Karolina Bochenek

 SAMSARA

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

Redaktor prowadzący: Juliusz Poznański

Redakcja: Juliusz Poznański
Korekta: Paulina Potrykus-Woźniak
Projekt okładki: Łukasz Werpachowski
Zdjęcie na okładce: vladimir (www.istockphoto.com)
Tekst photographs: Sam Bassett
Graffiti art: 5Pointz Aerosol Center, Inc.
Skład: skladigrafika@gmail.com

This translation published by arrangement with Harmony Books, an imprint of the Crown Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC

Copyright © 2011 by Gabrielle Bernstein
Foreword copyright © 2011 by Marianne Williamson

Copyright © 2017 for Polish edition by ILLUMINATIO Łukasz Kierus
Copyright © for Polish translation by Karolina Bochenek

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: 978-83-65442-36-9



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



SAMSARA
WYDAWNICTWO SAMSARA

E-mail: wydawnictwo@samsara.pl
Dział handlowy: zamowienia@samsara.pl
Pełna oferta wydawnictwa jest dostępna na stronie www.samsara.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

CZĘŚĆ III. CUD

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

Mojej matce

*Dziękuję ci za to,
że jesteś moją duchową towarzyszką.*

PRZEDMOWA

Gabrielle Bernstein jest nauczycielką i autorką, która dzielącą się z innymi cennym darem prawdy, którą sama odkryła. Wiele lat temu poczuła – podobnie jak ja kiedyś – że jeśli jakaś siła przemieni jej skomplikowane życie, będzie musiała podzielić się z ludźmi swoją historią.

W swojej książce *Radykalna ścieżka cudów* Gabrielle w zrozumiałym i zabawny sposób podpowiada, jak sobie radzić z praktycznymi problemami, korzystając z zasad duchowych. Porusza kwestie związane z miłością, karierą i innymi współczesnymi wyzwaniami. Przeczytasz tutaj o jej wzlotach i upadkach, a także o tym, jak udało się jej odzyskać równowagę. Jestem pewna, że wiele się od niej nauczysz, dzięki czemu również ty będziesz mógł osiągnąć w swoim życiu pokój. Jej cud stanie się twoim cudem.

Gabrielle przypomniała mi niedawno o naszym pierwszym spotkaniu. Kilka lat temu podeszła do mnie po jednym

z moich wykładów, żeby ze mną porozmawiać. Zapytała mnie, w jaki sposób zastosować zasady zawarte w *Kursie cudów* u osób w jej wieku. Odpowiedziałam jej wtedy: „Prze-
czytaj *Kurs cudów* i studiuj go. A potem zapytaj Boga, jak po-
winnaś się podzielić tymi naukami ze swoim pokoleniem”.
Poczułam, że takie właśnie jest jej zadanie.

Miałam rację. Świetnie sobie z tym poradziła.

Ta książka jest opowieścią o osobistej podróży Gabrielle zawierającą wiele cennych dla nas wszystkich wskazówek. Jej szczerość, otwartość i pokora, z jaką podchodzi do *Kursu cudów*, czynią z niej prawdziwą nauczycielkę. Niech przekazywana przez nią mądrość pogłębia się przez kolejne lata. Gabrielle zostało przydzielone piękne zadanie: ma pomóc wielu ludziom wyjść z ciemności (umysłowej i emocjonalnej) i wkroczyć w duchową światłość, której sama doświadczyła. Książka *Radikalna ścieżka cudów* jest kontynuacją jej pracy. Niech więc będzie błogosławiona, podobnie jak wszyscy jej Czytelnicy.

Marianne Williamson

WPROWADZENIE

Podróż, którą razem podejmujemy,
jest zamianą ciemności na światło,
ignorancji na zrozumienie.
Nic, co rozumiesz, nie napawa lękiem.
Jedynie w ciemności i w ignorancji
postrzegasz to, co zatrważające,
i cofasz się przed tym w jeszcze gęstszą ciemność.
Tymczasem tylko to, co ukryte, może przerażać,
nie z powodu tego, czym jest,
lecz z powodu tego, że jest ukryte.

– KURS CUDÓW

Przez ponad dwadzieścia lat prowadziłam pamiętnik. Opisywałam w nim swoje miłosne żale, lęki i zmagania związane z zaburzeniami odżywiania. Gdy byłam naćpana, pisałam o tym, jak bezskutecznie próbuję odstawić narkotyki. Zapełniałam wiele stron nienawiścią do siebie, zwątpieniem i obliczeniami kalorii. Opisałam tam również mnóstwo niemal identycznych dramatów miłosnych – tylko imiona chłopaków się zmieniały. Pisanie w pamiętniku było dla mnie jedynym sposobem na wyrażanie głębokiego cierpienia, które nieustannie odczuwałam. Płacząc, przelewałam na papier swoje lęki i smutki.

Dziś mój pamiętnik wygląda zupełnie inaczej. Od razu wiadać, że pisze go silna, szczęśliwa i autentyczna kobieta. Pisanie traktuję jako okazję do uszanowania samej siebie, zamiast obsesyjnego rozwodzenia się na temat diety i relacji romantycznych. Moje słowa są przepełnione dumą i współczuciem. Przewyciężyłam uzależnienie od miłości, narkotyków, jedzenia, pracy i lęku. Bardzo ciężko nad tym pracowałam, ale było warto. Obecnie moje wpisy w pamiętniku ukazują głębokie pragnienie dalszego, świadomego rozwoju.

Moim głównym przewodnikiem w podróży ku miłości do siebie jest metafizyczny tekst *Kurs cudów*. Kurs jest programem

do samodzielnego studiowania, zawierającym praktyczne wskazówki, jak uwolnić się od lęku we wszystkich obszarach życia. Księga ta pokazuje, że przebaczenie jest drogą do wewnętrznego spokoju i szczęścia. Po raz pierwszy spotkałam się z zasadami przedstawionymi w *Kursie* za sprawą mojej duchowej nauczycielki, Marianne Williamson, znanej na całym świecie ze swoich bestsellerów i wykładów. Marianne jest wiodącą nauczycielką *Kursu cudów* i prawdziwą „gwiazdą” duchowości.

Lekcje z *Kursu cudów* pomogły mi przyjąć zupełnie nowe podejście do życia. Przekonałam się, że większość rzeczy, których się obawiałam, tak naprawdę wcale nie jest przerażająca, a w wielu przypadkach okazywało się, że moje lęki nie miały nic wspólnego z rzeczywistością. Zrozumiałam, że lęk jest tylko iluzją wynikającą z dawnych doświadczeń, które projektujemy na teraźniejszość i przyszłość. Pozwoliło mi to uświadomić sobie, między innymi, że przez ponad dziesięć lat podtrzymywałam iluzję związaną z porzuceniem przez chłopaka w szkole średniej. W oparciu o tamto doświadczenie stworzyłam cały system przekonań odnoszący się do poczucia własnej bezwartościowości oraz destrukcyjnego lęku przed samotnością.

Lekcje zawarte w *Kursie cudów* pozwoliły mi uświadomić sobie, że we wszystkich swoich związkach wciąż odtwarzałam tamten lęk z przeszłości. Do każdego kolejnego związku miłosnego wносиłam bagaż tamtego rozstania. Nawet jeśli byłam z kimś szczęśliwa, to gdzieś w tle nieustannie czaił się lęk, że w każdej chwili mogę to szczęście stracić, a wtedy znów będę cierpiała – tak jak wtedy. Ostatecznie lęk ten sprawiał, że nieświadomie niszczyłam wszystkie swoje związki, a gdy się kończyły, próbowałam stłumić ból jedzeniem, pracą i – co najgorsze – narkotykami. Za wszelką cenę usiłowałam uciec od tamtego dawnego lęku. Nie byłam w stanie cieszyć

się dobrymi chwilami ani odczuwać przyjemności, ponieważ nieustannie chroniłam się przed lękiem. To było błędne koło.

Jestem wdzięczna *Kursowi cudów* za to, że nauczył mnie, iż lęk, który tak długo odczuwałam, tak naprawdę był tylko iluzją. To ja sama stworzyłam tę iluzję, a ona odzwierciedlała się w moich bieżących doświadczeniach. Gdy sobie to uzmysłowiłam, w końcu stałam się zdolna poradzić sobie z lękiem. Im bardziej byłam wierna temu nowemu systemowi przekonań, tym rzadziej odtwarzałam swoją przeszłość. Z czasem zaczęłam uświadamiać sobie różne swoje lęki i doświadczać niezwykle zmian. Przekonałam się, że będę w stanie naprawdę uwolnić się od swoich wzorców lękowych, jeśli tylko będę się trzymała planu wyłożonego w *Kursie cudów*.

Przyznam, że gdy zaczęłam czytać *Kurs*, jego język i koncepcje były dla mnie zupełnie obce. Przeręzało mnie mnóstwo odniesień do „Boga” i „Ducha Świętego”. Ostatecznie jednak uświadomiłam sobie, że skupianie się na semantyce to głupota. Najważniejsze były wskazówki, których udzielił mi *Kurs* – właśnie wtedy, kiedy najbardziej ich potrzebowałam. Słowa były jedynie środkiem przekazu tych wszystkich niezwykle cennych lekcji. Tak naprawdę najbardziej liczyła się moja gotowość do tego, by się zmienić i zastosować zawartą w nim wiedzę.

To właśnie gorące pragnienie zmiany skłoniło mnie do zakupu *Kursu cudów*. Weszłam do księgarni i zauważyłam grube, granatowe tomisko ze złotym tytułem na okładce. Nie zniechęcił mnie rozmiar tej książki, wręcz przeciwnie – jej widok zaintrygował mnie i dodał otuchy. Uśmiechnęłam się i gdy wzięłam książkę do ręki, odniosłam wrażenie, jakby Wszechświat mrugnął do mnie porozumiewawczo. Wtedy stało się coś niezwykle. Książka dosłownie zaciągnęła mnie do kasy. Nie żartuję. Czułam to bardzo mocno i było to

dziwne uczucie, a jednak, o dziwo, niezwykle kojące. Intuicja podpowiedziała mi, że to dobry znak. Bez namysłu dokonałam zakupu i wyszłam z księgarni na róg ruchliwej, nowojorskiej ulicy. Otworzyłam książkę na wstępie i przeczytałam: *To jest kurs cudów. Jest to kurs obowiązkowy. Jedynie czas, w którym go studiujesz jest dowolny (...). Kurs ten nie ma na celu nauki znaczenia miłości, ponieważ leży ono poza tym, czego można nauczyć. Ma natomiast na celu usunięcie blokad na drodze do uświadomienia sobie obecności miłości, która jest twym naturalnym dziedzictwem.* Ciarki przeszły mi po plecach. Znalazłam to, czego szukałam – przewodnik, który miał mi pomóc pozbyć się tych wszystkich śmieci, które uniemożliwiały mi odczuwanie wewnętrznego spokoju i miłości. W tamtej chwili obiecałam sobie, że zostanę studentką i nauczycielką *Kursu cudów* – zawarłam świętą umowę, która całkowicie odmieniła moje życie.

Rok później udałam się na wykład Marianne, po którym miałam okazję porozmawiać z nią o mojej przygodzie z *Kursem* i podzielić się swoim pragnieniem przekazywania tych nauk mojemu pokoleniu. Poprosiłam ją o wskazówki, a ona odpowiedziała: „Przeczytaj *Tekst*, wykonaj ćwiczenia z *Książki ćwiczeń dla studentów* i przestudiuj *Podręcznik dla nauczycieli*. A potem uklęknij i zapytaj Boga, jak masz przekazać te nauki swojemu pokoleniu”. Tak właśnie zrobiłam.

Czytając *Tekst*, zaczęłam rozumieć przesłanie *Kursu*. W prosty i zwięzły sposób głosi on, że *jego celem dla ciebie jest szczęście i pokój*. *Tekst* przyniósł mi także głębokie zrozumienie przyczyn mojego lęku i poczucia winy oraz podpowiedział, jak mogę sobie z nimi poradzić. Poznałam również znaczenie „cudu”, który jest niczym innym jak zmianą w postrzeganiu, czyli zamianą lęku na miłość. Następnie przeszłam do *Książki ćwiczeń dla studentów* zawierającej 365 lekcji – praktyk na każdy dzień roku.

Przystępując do tego rocznego programu, rozpoczęłam swój własny proces przemiany lęku w miłość. *Książka ćwiczeń* pokazała mi, jak nawiązać relację ze swoim wewnętrznym przewodnikiem, czymś, co *Kurs cudów* nazywa Wewnętrznym Nauczycielem. Ta relacja stała się dla mnie najważniejszym narzędziem odnowy umysłu (wróć do tego w rozdziale 1). Potem, gdy byłam już gotowa, przeszłam do studiowania *Podręcznika dla nauczycieli*. Ta część *Kursu* przygotowała mnie do dzielenia się jego lekcjami z innymi ludźmi w jak najbardziej autentyczny sposób. Dzięki zaangażowaniu udało mi się odzyskać kontakt z własnym duchem, który jest miłością.

Za pośrednictwem tej książki chcę podzielić się pięknymi, zmieniającymi życie prawdami, jakie poznałam dzięki *Kursowi*. Opisuując różne historie ze swojego życia, pokażę ci, jak poszczególne lekcje *Kursu* pomogły mi uwolnić się od lęku przed światem i żyć na ciągłym duchowym haju. Teraz jestem uzależniona od szczęścia i miłości, które odnalazłam w sobie. Pragnę ci podpowiedzieć, jak dostroić się do własnej duszy i odnaleźć w niej swoje szczęście. Nie jest to książka o tym, jak osiągnąć szczęście, ale raczej przewodnik służący usuwaniu przeszkód na drodze do niego, ponieważ ono już istnieje w twoim wnętrzu. Zabiorę cię w podróż ku nowej świadomości i zupełnie nowego podejścia do życia. Twoje kompleksy znikną, uwolnisz się od żalu i odzyskasz dziecięcą radość.

Na kartach tej książki podzielę się opowieściami z własnego życia o tym, jak z pomocą *Kursu cudów* pokonywałam swoje ego (załężniony umysł). Pracując z *Kursem*, przekonałam się, że moje najtrudniejsze relacje były zarazem moimi najważniejszymi lekcjami. Dlatego też często będę wspominała o swoich rodzicach, przyjaciółach i partnerach. (Pragnę

zaznaczyć, że bardzo kocham wszystkie te osoby i jestem im ogromnie wdzięczna za to, czego mogłam się dzięki nim nauczyć).

Podzielę się także swoją interpretacją idei prezentowanych w *Kursie*, dzięki czemu przekonasz się, że poczucie bezpieczeństwa i miłość, których szukasz, znajdują się w twoim własnym wnętrzu. Zaufaj mi: przez ponad dwadzieścia lat szukałam szczęścia w świecie zewnętrznym – poza sobą. Myślałam, że znajdę je w referencjach, chłopaku lub nowej parze butów. Łudziłam się, że gdy zgromadzę już wystarczająco dużo, mój lęk zniknie, a poczucie nieszczęścia i brak poczucia bezpieczeństwa w cudowny sposób zostaną zastąpione radością, pewnością siebie i beztroską. Ale tak się nie stało. Zwrócenie się do własnego wnętrza może wydawać się niezwykle trudne, ale dzięki *Kursowi* przekonasz się, że to jedyny kierunek, jaki możesz obrać. Gdy to sobie uświadomisz, będziesz mógł uwolnić się od *potrzeby* bycia uratowanym, zrezygnować z kontroli i pozwolić życiu płynąć.

Będę towarzyszyła ci w tej podróży jako nauczycielka. Zanim jednak wspólnie wkroczymy na tę ścieżkę, chciałabym opowiedzieć ci troszkę o sobie. Jestem autorką, mentorką, coachem i mówczynią, a moim celem jest pomaganie innym w uwalnianiu blokad na drodze do ich wewnętrznej radości. Moja praca jest znana na całym świecie, ponieważ – spójrzmy prawdzie w oczy – któż nie chciałby być szczęśliwy? Odstawmy jednak tytuły i referencje na bok. Najcenniejszym darem, jaki mogę ci zaoferować, jest świadectwo mojego życia. Wprowadziłam bowiem w życie wszystko, o czym tutaj piszę, i przesłałam prawdziwą przemianę wewnętrzną, o której przeczytasz w tej książce. Byłam silnie uzależniona od narkotyków i nieustannie poszukiwałam potwierdzenia własnej

wartości w świecie zewnętrznym. Dziś zwracam się ku swojemu wnętrzu i odnajduję w nim szczęście, którego szukałam.

Podróż, w którą wyruszysz razem ze mną, składa się z trzech etapów. W Części I tej książki, „Zagubienie w lęku”, wyjaśnię, w jaki sposób twój umysł się zagubił i dlaczego tak bardzo przyzwyczaiłeś się do życia w lęku. Część II „Odpowiedź”, wskaże ci z kolei drogę do spokoju. Otrzymasz wszelkie narzędzia, jakich potrzebujesz do tego, by przywrócić radość i spokój umysłu. Następnie z Części III, zatytułowanej „Cud”, dowiesz się, jak utrzymać to szczęście i dzielić się nim ze światem.

W trakcie tej podróży posłużysz się różnymi medytacjami, które opisuję w poszczególnych rozdziałach (możesz je również pobrać z mojej strony internetowej: www.gabbyb.tv/meditate). Medytacje te pomogą ci odzyskać kontakt z twoją prawdziwą istotą, którą jest miłość, oraz z twoim przyrodzonym prawem, jakim jest doświadczanie cudów.

Kurs uczy, że tworzymy cud za każdym razem, gdy rezygnujemy z lęku na rzecz miłości. Im więcej takich cudów doświadczasz, tym wspanialsze staje się twoje życie. Dzięki tej wewnętrznej przemianie poprawiają się również twoje związki i okoliczności zewnętrzne. Miejsce lęku zajmie spokój i zrozumiesz, że wszelka miłość, jakiej potrzebujesz, znajduje się w twoim własnym wnętrzu.

Brzmi to tak, jakbym miała klucze do bram nieba? Bo to prawda – mam je! Mogę potwierdzić skuteczność narzędzi, której tutaj prezentuję, ponieważ sama stale z nich korzystam. Po prostu oddychaj, pozostań otwarty i zastosuj się do sugestii, o których tu przeczytasz. Pamiętaj – nie jesteś sam. Nawet jeśli dławi cię lęk, jestem tu po to, by przypomnieć ci, że szczęście zawsze wygrywa.



CZĘŚĆ I

ZAGUBIENIE W LĘKU

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 uroczu 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 najmniej szego pojęcia, kim tak naprawdę jestem.

Co gorsza, miałam wrażenie, że myślę zupełnie inaczej niż pozostałe nastolatki. Wydawało mi się, że moi rówieśnicy z radością zadowolają 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 krzyczał: *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 nieszcześnieśliwa, 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 wyciszał się 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 jakiejkolwiek 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 *wierzimy* 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 odpowiedzieć: *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 nie 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!



SPODOBAŁ CI SIĘ FRAGMENT
KTÓRY PRZECZYTAŁEŚ?

Zamów książkę

RADYKALNA ŚCIEŻKA CUDÓW

w [ksiegarni Illuminatio](http://ksiegarni.illuminatio.pl)



SPRAWDŹ PEŁNĄ OFERTĘ WYDAWNICTWA NA

www.illuminatio.pl



Bądź na bieżąco i śledź nasze
wydawnictwo na **Facebooku**:

www.facebook.com/illuminatiopl

Książki wydawnictwa Illuminatio
znajdziesz również w **Magicznej Galerii**

www.CzaryMary.pl