

GABRIELLE BERNSTEIN

DEPENDENT DE SPIRIT

Un drum radical către descoperirea
iubirii de sine și a miracolelor

Ediție revizuită

Traducere din limba engleză de
Monica Vișan

Editura For You
București

Pentru mama mea.

*Îți mulțumesc că ești partenera mea
de „jogging“ spiritual!*

Prefață

Gabrielle Bernstein este atât mentor, cât și povestitor, raportându-se la adevărul pe care l-a găsit în experiențele din viața ei pentru a descoperi darul pe care îl poate oferi celorlalți. Ea a descoperit, cu ani în urmă, ca și mine de altfel, că, dacă exista o forță prin care își putea transforma radical viața răvășită, atunci era de datoria ei să-și spună povestea și să o aducă la cunoștința tuturor.

Dependent de Spirit te învață, într-un mod clar și distractiv, cum să aplici principiile spirituale în problemele practice ale vieții, prin exemplul viu dat de însăși Gabrielle. De la dragoste la carieră și la alte aspecte pe care le implică o viață trăită în aceste timpuri, îi poți urmări călătoria, căderea și revenirea. Apoi, o vezi cum ajunge în punctul în care nici măcar nu mai cade. Și, în cele din urmă, îți dai seama că ai învățat atât de multe de la ea, încât crezi că poți ajunge și tu acolo. Miracolul ei a devenit și miracolul tău.

Gabrielle mi-a adus aminte de prima noastră întâlnire. Acum câțiva ani, după ce a stat la rând ca să-mi vorbească, la sfârșitul uneia dintre conferințele mele, m-a întrebat cum aș aplica eu principiile din *Curs de miracole* în cazul

persoanelor de vârsta ei. La aceasta, eu i-am răspuns: „Citește și studiază *Cursul*. Apoi, întreabă-L pe Dumnezeu cum ai putea să-L prezinți generației tale.“ M-am gândit că aceasta ar fi fost sarcina ei. Am avut dreptate. Și s-a descurcat de minune.

Această carte este povestea călătoriei personale întreprinse de Gabrielle, însă este și o poveste din care învățăm cu toții. Sinceritatea, bunăvoința și smerenia sinceră cu care a abordat studiul *Cursului de miracole* i-au oferit puterea necesară de a fi un mentor autentic. Fie ca, odată cu anii, învățăturile ei să crească, să înflorească și să devină tot mai profunde. Este evident că i-a fost dată o sarcină absolut minunată, prin care ajută o mulțime de oameni să iasă din întunericul lor psihic și emoțional și să se îndrepte către lumina spirituală, pe care ea însăși a văzut-o. Prin *Dependent de Spirit*, ea își continuă lucrarea. Cu acestea, fie ca ea și cititorii ei să fie binecuvântați.

MARIANNE WILLIAMSON

Introducere

„Călătoria pe care o întreprindem împreună este înlocuirea întunericului cu lumina, a ignoranței cu înțelegerea. Nimic din ceea ce înțelegi nu poate fi înfricoșător. Numai în întuneric și în ignoranță percepi ceva ce te înfricoșează și te ferești de el, retrăgându-te într-un întuneric și mai mare. Și totuși, doar ceea ce este ascuns poate să înfricoșeze – și nu prin ceea ce este, ci prin însuși faptul că este ascuns.“

Curs de miracole

Am ținut un jurnal mai bine de douăzeci de ani. Am scris în el despre dureri sufletești, despre anxietate și despre tulburări de alimentație. Am scris despre încercarea de a renunța la droguri, în timpul în care mă aflam sub influența lor. Pagini după pagini, toate sunt pline de ură, îndoială de sine și de evidențe ale kaloriilor consumate. Am rescris aceleași mărunte drame sentimentale de zeci de ori – de fiecare dată cu eroi diferiți. Jurnalul era singurul loc în care puteam să evadesc din agitația și suferința profundă cu care trăiam în fiecare oră, în fiecare zi.

Prin scris, reușeam să mă eliberez de frici, punându-le pe hârtie – și să-mi privesc tristețea în față, scriind printre lacrimi.

În prezent, jurnalul meu este foarte diferit. În el se reflectă o femeie puternică, fericită, care emană autenticitate. În loc să mă refugiez în monitorizarea dietei sau să-mi alimentez obsesiile amoroase, acum folosesc jurnalul ca pe un mijloc de a mă onora pe mine însămi. Cuvintele care îi umplu acum paginile denotă mândrie și compasiune. Mi-am învins dependențele de dragoste, de droguri, de mâncare, de muncă, de frică – de orice, în fond; iar acum sunt un om recuperat. Am depus eforturi mari – dar, Dumnezeu, chiar că a meritat! În prezent, fiecare rând al jurnalului meu dezvăluie o dorință profundă de a mă dezvolta în continuare, pornind din interior către exterior.

În călătoria mea către iubirea de sine, principalul ghid care m-a însoțit a fost textul *Curs de miracole*¹. *Cursul* este un program de autoeducație care pune accentul pe exerciții practice, cu ajutorul cărora poate fi depășită frica, în toate domeniile vieții. Sistemul de gândire unic al *Cursului* folosește iertarea ca mijloc de a ajunge la pacea sufletească și ca ghid către fericire. Eu am făcut pentru prima dată cunoștință cu principiile *Cursului* prin intermediul maestrei spirituale Marianne Williamson, cunoscută în întreaga lume prin cărțile sale de mare succes și prin turneele internaționale de conferințe. Marianne este mentora mea principală

¹ Vezi Anexa 1, în care se prezintă *Curs de miracole*. (n. tr.)

când e vorba despre *Curs de miracole* – și, din punctul meu de vedere, este un adevărat rock star spiritual.

Lecțiile *Cursului* m-au învățat să-mi privesc viața și felul în care o trăiesc dintr-o cu totul altă perspectivă. Am învățat că majoritatea lucrurilor de care îmi era frică nu erau deloc înfricoșătoare, iar multe dintre ele nu erau nici măcar reale. Am învățat că frica este, pur și simplu, o iluzie care are la bază experiențele trecutului – și pe care le proiectăm în prezent și în viitor. De exemplu, am ajuns să înțeleg că experiența de a fi fost părăsită de prietenul meu din liceu luase forma unei iluzii pe care am întreținut-o mai bine de zece ani. Acea banală despărțire adolescentină a reușit să se transforme într-un sistem de convingeri centrat pe lipsă de valoare și într-o cumplită frică de a rămâne singură.

Lecțiile *Cursului* mi-au dat posibilitatea să văd cum am re trăit această frică din trecut în toate relațiile pe care le-am avut după aceea. De fiecare dată când începeam o nouă relație, căram după mine și bagajul acelei despărțiri. Și, chiar și în timp ce mă scaldam într-o mare de fericire, fiind alături de o persoană pe care o iubeam, în străfundurile minții mele stătea în permanență la pândă frica de posibilitatea ca, în orice clipă, fericirea să-mi fie răpită din nou, iar eu să fiu nevoită să mă confrunt cu aceeași dramă sentimentală și cu aceeași traumă de care avusesem parte în liceu. Într-un final, acea frică mă făcea să-mi sabotez proaspăta relație. Iar când relația lua sfârșit, încercam să-mi anesteziez durerea cu mâncare, muncă și – mai rău decât orice – cu droguri. Nu mă dădeam în lături de la nimic ce

m-ar fi putut face să evit confruntarea cu fricile trecutului. Eram incapabilă să savurez micile plăceri ale vieții sau momentele de bucurie, pentru că eram mereu atentă să mă protejez împotriva fricii. Era un cerc vicios fără sfârșit.

Sunt recunoscătoare pentru faptul că am învățat, din *Curs*, că frica pe care o purtasem cu mine atâția ani nu era reală, ci doar o iluzie pe care o creasem eu însămi și pe care o proiectam asupra tuturor experiențelor mele. Iar după ce am conștientizat acest lucru, depășirea fricii nu a mai fost ceva imposibil. Cu cât mă apropiam mai mult de acest nou sistem de convingeri, cu atât îmi retrăiam mai puțin trecutul în prezent. În timp, am început să mă eliberez de acele frici și am avut parte de transformări miraculoase. Această înțelegere a stării de fapt a lucrurilor a fost revelatorie, deoarece m-a făcut să conștientizez că mă puteam elibera de toate tiparele fricii pe care le aveam, atâta vreme cât mă țineam de programul *Cursului*.

Trebuie să recunosc că, prima dată când am început să citesc, limbajul și multe dintre conceptele prezente în *Curs* îmi erau extrem de nefamiliare. Intram în panică de fiecare dată când se făcea referire la „Dumnezeu“ sau la „Sfântul Duh“. Dar, în cele din urmă, am ajuns să înțeleg că era o prostie să mă poticnesc de niște chestiuni de semantică. Îndrumarea pe care o primeam de la *Curs* atunci când aveam cea mai mare nevoie era lucrul cel mai important. Cuvintele erau doar un vehicul pentru lecțiile valoroase cuprinse în paginile *Cursului*. Am învățat că adevărata valoare se regăsea în relevanța învățăturilor *Cursului* pentru

propria mea viață și în disponibilitatea mea absolută de a mă lăsa îndrumată către schimbare.

Având în suflet această dorință arzătoare de schimbare, m-am hotărât, pentru început, să cumpăr *Cursul*. Odată ajunsă la librăria din apropiere, mi-au căzut ochii pe cartea masivă, cartonată, cu coperte de un albastru închis și cu titlul *Curs de miracole* gravat în auriu. Grosimea cărții nu m-a intimidat – dimpotrivă, mi s-a părut îmbietoare și liniștitoare – atât de mult, încât am zâmbit, de parcă, în clipa în care am luat cartea de pe raft, întregul Univers mi-ar fi făcut cu ochiul. Apoi s-a întâmplat ceva absolut minunat. Cartea m-a împins, literalmente, s-o cumpăr. Fără glumă. Am simțit chiar la nivel fizic cum mă împingea către casa de marcat. Aveam un sentiment destul de ciudat – dar, în același timp, liniștitor. Știam, la nivel intuitiv, că mă aștepta ceva bun.

Am cumpărat imediat cartea și am ieșit din librărie. Și, cum stăteam la un colț de stradă aglomerat, cum sunt multe în New York, am deschis cartea la *Prefață* și am citit următoarele: „Acesta este un curs de miracole. Este un curs obligatoriu. Doar timpul pe care i-l vei acorda este la alegerea ta. Cursul nu își propune să te învețe despre semnificația iubirii, aceasta fiind mai presus de ceea ce poate fi predat. El își propune, în schimb, să înlăture blocajele care te împiedică să fii conștient de prezența iubirii, care este moștenirea ta de drept.“ Acest pasaj mi-a dat fiori. Găsisem exact ceea ce căutam: un ghid pentru înlăturarea mizeriei care mă împiedica să ajung la pace lăuntrică și la iubire. În acel moment, mi-am făcut promisiunea că voi deveni

iubirii mele sfinte și frumoase, Zach Rocklin: ești cel mai mare învățător al meu și cel mai drag prieten.

Le mulțumesc surorilor mele spirituale, care au susținut această carte: Eliza Dushku, Latham Thomas, Elisa Hallerman și tuturor femeilor de la HerFuture.com! Îți mulțumesc mentorului și prietenei mele, Marianne Williamson. Lucrarea ta m-a inspirat să fiu femeia și mentorul de astăzi. Îți mulțumesc că m-ai adus pe calea mea! În final, îi mulțumesc lui Ioan al Domnului și tuturor mediumurilor de la Casa de Dom Inácio, pentru că m-au învățat să fiu un adevărat dependent de Spirit.

Cuprins

Prefață / 7
Introducere / 9

PARTEA ÎNTÂI

DEVIEREA ÎN DIRECȚIA FRICII / 19

Capitolul 1/ O mică idee nebunească / 21

Capitolul 2 / Anxietate și ashramuri / 41

Capitolul 3 / Ceva special / 60

Capitolul 4 / Cere ajutorul! / 77

PARTEA A DOUA

RĂSPUNSUL / 97

Capitolul 5 / Punctul pe *I* / 99

Capitolul 6 / Relațiile sunt teme de lucru / 115

Capitolul 7 / Clipa sfântă / 135

Capitolul 8 / Acceptarea propriei invitații / 152

PARTEA A TREIA

MIRACOLUL / 173

Capitolul 9 / Spiritul a devenit prietenul meu / 175

Capitolul 10 / Iubirea învinge / 193

Capitolul 11 / Așteaptă-te la miracole! / 211

Capitolul 12 / Dependent de Spirit / 232

Mulțumiri / 253