

Gabrielle Bernstein

Universul te susține

Transformă-ți frica în credință

Traducere din limba engleză
de Monica Vișan

Editura For You
București

*Dragei mele prietene Micaela: îți mulțumesc
că ești partenera mea de cursă spirituală!*



Introducere

În primăvara anului 2015 am avut o cădere nervoasă la un curs de yoga. Din senin, în timp ce făceam salutul soarelui, m-au cuprins teroarea și anxietatea. M-am așezat pe saltea ca să iau o gură de aer. Atunci am început să simt o durere groaznică în gât și în toată partea stângă a feței, iar brațul îmi amortise. Am început să intru în panică. Am plecat de la curs, mi-am sunat soțul și am programat o vizită de urgență la medic.

În 24 de ore mi s-au făcut mai multe RMN-uri și analize de sânge. Așteptarea rezultatelor a fost una dintre perioadele cele mai înfricoșătoare din viața mea.

Când rezultatele s-au întors, m-am simțit pierdută. Nu exista niciun diagnostic pentru simptomele mele fizice și, în cele din urmă, medicii au diagnosticat episodul suferit ca fiind un atac de panică. Această experiență, însă, nu părea să aibă niciun sens. În acel moment al vieții aveam un soț minunat care îmi acorda tot sprijinul, o carieră înfloritoare, un corp sănătos și o familie iubitoare. De fapt, trăiam o viață care îmi depășea toate așteptările. Am trecut un deceniu perfecționându-mi exercițiile spirituale,

vindecându-mi vechile răni și aprofundându-mi credința. În sfârșit, eram liberă – sau cel puțin așa credeam.

În săptămâna următoare am reușit să mă adun, însă eram în continuare profund îngrijorată în legătură cu motivul pentru care se petrecuse episodul respectiv. Gândirea mea logică nu-și putea da seama ce nu a mers cum trebuie, așa că am apelat la salteaua de meditație pentru înțelepciune interioară și îndrumare. Ieșind din liniștea profundă, am început să scriu în jurnal. Cuvintele se așterneau pe pagină: „Aceasta este rezistența ta la iubire și libertate. Întunericul persistent din tine se opune fericirii.“

Am fost dată pe spate de ceea ce scrisesem. Să fi fost toată această durere fizică puternică manifestarea opoziției mele față de iubire? Ani de zile am crezut că, odată ce voi fi trecut peste rănilor mele vechi, voi fi fericită și liberă. Și, odată ce-mi voi fi aprofundat conexiunea spirituală, voi fi fericită și liberă. Este adevărat că prin dedicarea mea dezvoltării personale și drumului meu spiritual, fericirea și libertatea au apărut. Lumea mea exterioară a început să-mi reflecte situația internă pozitivă, iar viața a început să curgă frumos. Și apoi, ca un mecanism de ceasornic, prezența fricii din mine a făcut tot ce i-a stat în putință pentru a li se opune iubirii și luminii pe care ajunsesem să mă bazez.

M-am uitat cu atenție la această rezistență pentru a-i înțelege și recunoaște prezența. După multe explorări, am ajuns să înțeleg că rezistența noastră la iubire este cea care ne menține în întuneric. Rezistența este motivul pentru care rămânem blocați în tipare ce ne împiedică să prosperăm. Probabil că te simți cu regularitate eliberat prin meditație, rugăciune, afirmații pozitive, terapie sau orice alt tip de dezvoltare personală, pentru ca apoi să sabotezi

acest sentiment minunat printr-o credință restrictivă, un comentariu negativ sau un tipar ce dă dependență. Această experiență se petrece în continuare deoarece, atunci când ne aplecăm către lumină, întunericul i se opune din nou.

Chiar și atunci când ne dedicăm iubirii și fericirii, adesea ni se pare greu să renunțăm la frica de care am ajuns să depindem. Crezând că eforturile și vrajba sunt necesare pentru a avea succes, bucurii durabile sau o viață cu rost, îi dăm sens durerii noastre și ne simțim în siguranță într-o stare conflictuală sau de control. Ducem cu noi credința inconștientă că pentru a rămâne în viață trebuie să ne păstrăm mecanismele de protecție, indiferent cât de bine ne-am simți iubind.

Poți face tot ce-ți stă în putință pentru a crea libertate, a te conecta la flux și a te elibera de obiceiurile bazate pe frică, însă este probabil ca în momentul în care simți o oarecare eliberare să-ți fie întunecată vederea de umbra fricii care sălășluiește dedesubt. Poate că nu ai recunoscut acest tipar înainte, dar, odată ce o faci, îți poți începe călătoria către libertate. Aceasta deoarece principalul motiv pentru nefericirea noastră este surprinzător de simplu: *suntem rezistenți la a fi fericiți.*

Sigmund Freud a identificat fenomenul rezistenței atunci când mulți dintre pacienții săi nu se făceau bine. Într-o noapte, în vis, și-a dat seama că unul dintre pacienții săi nu se însănătoșea deoarece nu voia să o facă. Acest vis l-a făcut să-și dedice o mare parte a practicii sale analizei rezistenței, care a devenit baza terapiilor sale.

Spre deosebire de pacientul lui Freud, tu te-ai hotărât să te trezești din frică și să te sincronizezi cu iubirea imediat ce ai deschis această carte. Această hotărâre este

enormă. Cu toate acestea, prezența fricii în tine va face tot posibilul pentru a te menține blocat în durere și întuneric. Această frică este cauza primă pentru toate problemele noastre și pentru sentimentele de separare. A-i spune cu adevărat „Da“ iubirii Universului înseamnă să-ți contempli rezistența și să renunți la sistemul de gândire pe care în mod greșit l-ai identificat drept siguranță, securitate și temelie a vieții tale.

.....
**Lecție universală: Pentru a fi liberi,
 trebuie să ne conștientizăm rezistența.**

Trebuie să ne dăm seama de faptul că, deși avem o mentalitate iubitoare minunată în noi, care vrea să fim împăcați, avem și o dimensiune negativistă a minții care spune „Nu vreau să fiu liber. Nu vreau să renunț la judecățile mele. Nu vreau să renunț la control“.

Cea mai profundă modalitate de a exersa renunțarea la rezistență este de a vedea limpede felul în care nu vrem să renunțăm la ea. Când acceptăm că suntem dependenți de frică, putem să nu ne mai considerăm răspunzători pentru nimic din ceea ce s-a întâmplat în trecut și pentru ocolurile prin frică pe care le vom mai face pe drumurile noastre spirituale. Ne putem ierta pentru că nu facem lucrurile în mod perfect și ne putem ierta pentru că păstrăm vechile tipare. Onorând această latură întunecată a noastră, ne vindecăm rezistența. Textul metafizic *Curs de miracole* spune că „nu trebuie să căutăm înțelesul iubirii, ci să încercăm să eliminăm toate barierele din calea prezenței sale“.

În cazul meu, în momentul în care mi-am acceptat frica, panica a scăzut. Îmbrățișându-mi frica și eliberându-mă de dorința de a fi liberă, mi s-a deschis o cale și mai măreață spre libertate. Astăzi, nu-i mai opun rezistență iubirii și cred că energia iubitoare a Universului îmi este disponibilă în orice moment.

Și tu poți avea parte de această libertate. Odată ce intri pe drumul rugăciunilor, practicilor și meditațiilor vindecătoare din această carte, cel mai mult te va ajuta să-ți contempli frica cu iubire și să te hotărăști că ea nu mai reprezintă un sistem de gândire pe care să ți-l dorești. Odată ce iei această hotărâre, calea spre fericire se va elibera.

Este nevoie de exercițiu pentru a renunța la vechiul tău sistem de gândire și a adopta cu brațele deschise unul nou, însă presupune mult mai puțină „muncă“ decât îți închipui. Procedeu care îți va servi binelui tău suprem constă în a-ți te preda iubirii Universului. Fiecare capitol din această carte îți va oferi rugăciuni simple, afirmații și exerciții care să te ajute să renunți la gândurile și la energia ta pline de frică în favoarea grației minții adevărate. Este important să nu gândești prea mult fiecare procedeu. Pur și simplu, fă-l! S-ar putea să descoperi unul sau două procedee cu care chiar rezonzi și poate că vei vrea să le repeți mai des. Calea perfectă îți va deveni limpede și îți vei cartografia călătoria. Cu toate acestea, în loc să te oblig la un plan anume sau să te încarc cu instrumente, prefer doar să te îndrum prin a-ți reaminti după ce anume tânjești cel mai mult: să te eliberezi de frică, astfel încât să poți reveni la starea de pace. Cu cât ți se aduce aminte mai des ce anume vrei, cu atât mai mult îți vei descoperi capacitatea de a primi acel lucru.

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.

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

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

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 întremat. 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 apropii 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 sfortărea înseamnă „succes“. A petrecut un deceniu construindu-și o carieră puternică prin multe sfortări, 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 întuneric, 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.)

ales că, pentru ea, toate aceste lucruri despre autoajutor erau încă noi. Apoi, am întrebat:

– Cine dintre cei prezenți a terminat exercițiul de 40 de zile din *Se pot produce miracole?*

În acel moment, Carla și-a dat seama că ajunsese chiar în ziua 40! Fără să vrea, a ridicat mâna sus, moment în care am invitat-o să se ridice și să ne împărtășească experiența sa. Carla a început să ne spună cum nu avusese nicio idee despre felul în care e-mailul ajunsese în căsuța ei, cum de cartea a căzut de pe raft sau cum de anunțul de pe Facebook a aterizat pe ecranul ei cu 10 zile înainte să ajung eu în oraș. A continuat zicând că prin călătoria ei cu cartea a fost îndrumată să accepte că vechiul său stil de viață nu mai era unul funcțional. Fusese îndrumată să facă noi alegeri. A anunțat pentru o sală plină de străini că renunța la slujba ei mult prea stresantă și că se întorcea la școală pentru a studia nutriția, un subiect pe care de multă vreme voia să-l studieze. A spus:

– Acum 40 de zile eram profund deprimată, iar astăzi știu, după cum spuneți, că Universul mă susține.

Povestea Carlei ne amintește că, atunci când ne lăsăm în voia puterii Universului, întotdeauna vom fi îndrumați exact încotro avem nevoie. Momentul în care a spus rugăciunea Sfântului Francisc a fost momentul în care a încetat să se mai bazeze pe propria putere și, în mod inconștient, i-a cerut ajutor Universului.

Coincidențele, îndrumarea, vindecarea și abundența ne sunt disponibile *întotdeauna*. Tot ce trebuie să facem este să ne acordăm cu energia Universului, astfel încât să intrăm în fluxul energiei pozitive, care ne susține. Când suntem aliniați cu această energie, viața devine un vis fericit.

**Lecție universală: Când ne lăsăm în voia
puterii Universului, avem parte de miracole.**

Un alt mod de a ne lăsa în voia puterii Universului este să ne clarificăm felul în care poveștile și credințele pe care le purtăm cu noi ne dictează experiențele.

Curs de miracole ne învață că „proiecția este percepție“. Aceasta înseamnă că toate poveștile pe care ți le proiectezi în minte sunt ceea ce percepi în viața reală. Am învățat o metaforă frumoasă pentru acest principiu de la un mare profesor al Cursului numit Gary Renard. Imaginează-ți că ești într-o sală de cinema și te uiți la un film de groază. Ai ajuns la acel punct din film în care ceva foarte rău este pe punctul de a se întâmpla. Știi că, dacă personajul principal înaintează, se va pomeni într-o situație care îi pune viața în pericol. Arunci cu popcorn înspre ecran și țipi: „Nu o face! Nu înainta!“ Gary sugerează să ne gândim la aceasta ca la felul în care ne trăim viața. Privim ecranul pe care rulează filmul vieții noastre și țipăm: „Nu te întoarce la acea relație! Nu accepta acea slujbă oribilă! Nu te atinge de acea băutură!“ Însă de fiecare dată ne blocăm la aceeași scenă de groază.

Proiecțiile noastre sunt percepțiile noastre. Iată un exemplu puternic pentru felul în care un vechi fir narativ din poveste, unul pe care credeam că l-am vindecat, revine în actualitate decenii mai târziu.

Când eram în liceu, nu am făcut parte niciodată din vreo gașcă. Aveam mulți prieteni mai deosebiți, care cântau în formații și fumau iarbă în pivnițele părinților. Îi iubeam,

dar întotdeauna m-am simțit străină, deoarece nu aveam și un grup de prietene. Această proiecție a devenit pentru mulți ani modul în care percepeam situația.

Apoi, când aveam în jur de 25 de ani, am început să țin workshopuri și prelegeri pentru grupuri mari de femei. În timp, sute de femei au vrut să petreacă timp cu mine. Povestea mea a început să se vindece și am acceptat faptul că făceam parte dintr-o ceată puternică de femei care gândeau la fel și care îmi împărtășeau mentalitatea de dependent de spirit.

Chiar atunci când eram sigură că-mi vindecasem vechea percepție dominată de frică, mi-am dat seama că nu sunt pe deplin eliberată de acea linie narativă. Problema este că poveștile fricilor noastre sunt viclene. Trăiesc în mintea și în celulele noastre; persistă în subconștientul nostru. Tocmai când credem că ne-am vindecat de percepțiile false, POC! Ceva banal se poate declanșa, trimițându-ne înapoi la vechea frică. În acel moment al vieții mele, aveam multe prietene și mă simțeam sigură în ceea ce privește legăturile mele. Cu toate acestea, exista o prietenă în gașca mea cu care nu reușisem niciodată să mă conectez pe deplin. A fost întotdeauna amabilă, dar niciodată deosebit de caldă sau de autentică. Ceva din personalitatea ei mi-a declanșat vechea poveste legată de frică. În fiecare an, ne invita pe toți la o petrecere mare. Cu o lună înainte ca invitațiile să fie trimise, povestea mea înfricoșată revenea. Am început să mă gândesc că nu aș fi invitată la petrecere. Le-am spus soțului meu, prietenilor mei și oricui voia să mă asculte. Dialogul meu interior suna cam așa: „Se vor trimite invitațiile și eu nu voi fi invitată.“ Apoi, exact așa cum mă așteptam, e-mailurile cu invitațiile au fost trimise, iar eu nu am primit nimic!

Am fost profund întristată. Toate sentimentele mele de excludere din adolescență au revenit la suprafață. Eram furioasă și supărată.

Asta m-a făcut să intru în vrie. Am început să le spun prietenilor cât de supărată sunt că nu m-a invitat la petrecere. Eram un adult care se comporta ca un copil. Într-o dimineață, m-am trezit foarte deprimată. Primul gând care mi-a venit în minte a fost „Nu sunt suficient de bună. Sunt o intrusă“. Din fericire, aveam suficientă conștiință spirituală în acel moment al vieții mele, așa că am fost capabilă să-mi recunosc povestea și să aleg să o văd altfel. Mi-am spus cu voce tare: „Îți mulțumesc, Universule, pentru că m-ai ajutat să mă vindec. Îmi iert acest gând și prefer să văd iubirea.“ Apoi, mi-am continuat ziua.

Mai târziu în acea după-amiază, am luat prânzul cu un prieten. I-am spus că nu fusesem invitată la petrecere. El a râs și mi-a spus: „Cum adică, ai înnebunit? Bineînțeles că ai fost invitată! Dă-i un mesaj și întreab-o ce s-a întâmplat.“ Deoarece îmi spusese rugăciunea mai devreme de dimineață, devenisem suficient de smerită încât să ascult sfaturile. Un răspuns involuntar mi-a ieșit pe gură: „Sigur, îi voi scrie.“ Am pus mâna pe telefon și i-am trimis un mesaj: „Salut, ce mai faci? Nu am primit invitația la petrecerea ta. Sper că totul este bine între noi.“ În câteva secunde mi-a răspuns: „Cum? Desigur că ești invitată! Am trimis e-mailul de pe o adresă nouă, așa că verifică-ți cutia pentru spam.“ Mi-am verificat fișierul cu mesaje spam și, bineînțeles, invitația ajunsese acolo!

Această poveste scoate clar în evidență felul în care proiecțiile noastre ajung să ne creeze modul în care percepem lucrurile. Deoarece eram atât de prinsă în povestea în care mă vedeam ca pe o străină și în care nu eram invitată,