

УДК 133.4
ББК 86.42
Б51

THE UNIVERSE HAS YOUR BACK

© 2016 Gabrielle Bernstein
Originally published in 2016 by Hay House Inc., US

Бернштейн, Габриэль.
Б51 Вселенная на твоей стороне: как превратить страх в надежду на лучшее / Габриэль Бернштейн ; [пер. с англ. Я. Панариной]. — Москва : Эксмо, 2019. — 224 с. — (Зона комфорта. Твоя точка опоры).
ISBN 978-5-04-093135-4

Как сохранить внутреннюю гармонию и продолжать радоваться жизни в мире стремительных перемен и бесконечных катаклизмов, рассказывает в своей новой книге автор бестселлеров New York Times, специалист по йоге и медитации Габриэль Бернштейн.

Мы все чаще чувствуем себя растерянными, одинокими и бессильными в мире вечной спешки, плохих новостей и негатива в соцсетях. Кажется, наша жизнь больше не принадлежит нам, но Габриэль Бернштейн уверена: все может измениться к лучшему, если будете следовать путем любви и жить в согласии со своим «я» и истинными законами Вселенной. А помогут вам в этом простые упражнения, элементы йоги, медитации, настройки и, конечно, истории и примеры из жизни самой Габриэль. Истории, рассказанные ею, и уроки Вселенной помогут вам освободиться от страха, что что-то в вашей жизни в очередной раз пойдет не так, и тщетных усилий держать все под контролем.

Вместе с этой книгой вы сможете расслабиться — и наконец-то почувствовать себя свободными, самодостаточными и способными радоваться каждому дню. Не нужно гоняться за жизнью — остановитесь и просто живите!

УДК 133.4
ББК 86.42

ISBN 978-5-04-093135-4

© Панарина Я., перевод на русский язык, 2018
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

ПОСВЯЩАЕТСЯ МИКАЭЛЕ,
МОЕЙ ДОРОГОЙ ПОДРУГЕ
И ДУХОВНОМУ НАСТАВНИКУ



СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	9
Глава 1	
Вы обладаете скрытой силой.....	17
Глава 2	
Вы сами создаете свои мечты.....	39
Глава 3	
Вселенная всегда подсказывает верный путь, даже если вы думаете, что это не так	61
Глава 4	
Ваша энергетика расскажет о вас лучше тысячи слов	77
Глава 5	
Вселенная с вами заодно, когда вы бодры и веселы.....	97
Глава 6	
Препятствия — это новые возможности	115
Глава 7	
Уверенность ведет вас вперед	129
Глава 8	
Вселенная говорит загадками.....	145

Глава 9	
Единство — ключ к свободе	159
Глава 10	
Вселенная — это вы	177
Глава 11	
Доверьтесь Вселенной	193
Глава 12	
Посвятите себя любви	207
БЛАГОДАРНОСТЬ.....	219
ОБ АВТОРЕ.....	221

ПРЕДИСЛОВИЕ

Весной 2015 года на занятии йогой у меня случилось что-то вроде нервного срыва. Страх и тревога охватили меня, когда я выполняла упражнение «Приветствие солнцу». Чтобы перевести дыхание, я села на коврик и в этот момент ощутила ужасную боль в шее, а левая часть лица и рука онемели. Не на шутку испугавшись, я покинула зал, позвонила мужу и срочно записалась к врачу.

Следующие сутки я проходила тщательное обследование в больнице, мне назначили разные анализы крови и МРТ. Бесконечное ожидание результатов было одним из самых страшных моментов моей жизни.

Результаты анализов привели меня в замешательство — с медицинской точки зрения, я была абсолютно здорова. В итоге врачи диагностировали паническую атаку. Но это казалось абсурдом — на тот момент в моей жизни все было хорошо: любящий муж, блестящая карьера, здоровое тело и замечательная семья. Моя жизнь была за пределами самых смелых мечтаний. Последние десять лет я старательно залечивала старые раны, укрепляла веру и приводила в порядок мысли. Я думала, что стала свободной.

На следующей неделе мне удалось собраться с мыслями, но в глубине души я все еще переживала. Почему это случилось? Мой разум не нашел логического объяснения, поэтому я обратилась к медитации в надежде услышать свой

мудрый внутренний голос. Очнувшись от глубокой тишины и раздумья, я стала записывать свои мысли в ежедневник. Рука будто сама выводила слова: «Это твоё сопротивление любви и свободе. Тьма, давно поселившаяся внутри, мешает счастью».

То, что я увидела на бумаге, ошеломило меня. Могла ли эта ужасная физическая боль возникнуть из-за моего сопротивления любви? Многие годы я думала, что стану счастливой и свободной, только когда разберусь с болезненным прошлым и почувствую себя в безопасности. Я полагала, что, погрузившись в духовную связь с собой и миром, я стану свободной и счастливой. И я действительно обрела свободу и счастье благодаря тому, что была преданна своему духовному пути и много времени уделяла личностному росту. Окружающий мир начал отражать мой внутренний позитивный настрой, и жизнь потекла как по маслу. И тогда, подобно заводному механизму, страх внутри меня стал делать все возможное, чтобы противостоять любви и свету, на которые я привыкла полагаться. В тот момент я обратила внимание на это сопротивление, пытаюсь лучше его понять и принять. После долгих раздумий я поняла, что именно сопротивление любви ослепляет и заставляет жить в крошечной тьме, оно не дает двигаться вперед и избавиться от разрушительных жизненных шаблонов. Возможно, вы обнаружили, что медитация, молитвы, позитивный настрой и множество других практик личностного роста убеждают нас не замечать сопротивления любви и приносят лишь временное облегчение. Эта битва не закончится: как только мы склоняемся к свету, тьма, живущая внутри нас, пытается с этим бороться.

Даже когда мы решаем жить в любви и радости, бывает трудно отказаться от привычного страха. Мы делаем боль целью существования и искренне верим, что тяжелая борьба приносит успех и наслаждение и что она и есть осмысленная жизнь. Поэтому в состоянии внутреннего конфликта и тотального контроля над собой мы чувствуем себя в безопасности. Внутренний голос бессознательно шепчет нам: «Для того чтобы выжить, нужно постоянно защищаться». Вы можете делать все возможное, чтобы освободиться от привычек, основанных на страхе, но вполне вероятно, что облегчение, которое вы почувствуете, будет лишь глубинной тенью этого самого страха. Вы начнете путь к свободе, когда сможете с этим разобраться. На самом деле причина наших несчастий поразительно проста: мы намеренно сопротивляемся счастью.

О феномене сопротивления заговорил Зигмунд Фрейд, когда обнаружил, что многие из его пациентов никак не идут на поправку. Ответ на эту загадку он однажды увидел во сне: пациенты не выздоравливали, потому что сами этого не хотели. Благодаря этому сну Фрейд посвятил большую часть своих трудов анализу этого сопротивления, и в дальнейшем оно стало основой его методов лечения.

Но вы, в отличие от пациентов Фрейда, приняли решение избавиться от страха и почувствовать гармонию с любовью, и произошло это в тот момент, когда вы открыли эту книгу. И это решение уже само по себе грандиозно. Однако страх внутри вас станет мешать вам выбраться из ловушки тьмы и боли. Он же — причина всех наших проблем и чувства разобщенности с окружающим миром. Чтобы по-настоящему

сказать «да» любви Вселенной, взгляните на свое внутреннее сопротивление этой любви и затем откажитесь от той системы взглядов, которую вы принимали за фундамент и основу своей жизни, считая ее гарантом безопасности.



**УРОК ОТ ВСЕЛЕННОЙ: НУЖНО ОСОЗНАТЬ
ВНУТРЕННЕЕ СОПРОТИВЛЕНИЕ ЛЮБВИ, ЧТОБЫ
ПО-НАСТОЯЩЕМУ ОСВОБОДИТЬСЯ.**



Борьба сердца и разума происходит внутри каждого из нас: первое жаждет мира и любви, второй же не хочет свободы и не спешит всецело полагаться на чувства и эмоции, предпочитая все держать под контролем. Избавиться от этой внутренней борьбы поможет ясный взгляд на то, как сильно мы держимся за нее и не хотим отпускать. Когда вы осознаете свою зависимость от страха, вы сможете его избежать и отпустить прошлое, для этого нужно придерживаться своего духовного пути. Мы можем простить себе некоторые несовершенства в делах и преданность привычным жизненным стандартам. Темные стороны личности тоже нужно уважать, и тогда вы сможете исцелить внутреннее сопротивление. Существует множество специальных курсов — духовных мыслительных систем, предназначенных для самостоятельного изучения.

Суть их в том, что путь к вселенской любви и покою лежит через искоренение вины путем прощения себя и других. Когда-то в одной из книг я прочитала, что поиск любви не

● ————— ◀ ————— ○ ————— ●

входит в нашу задачу, но следует искать и находить в себе барьеры, нагроможденные против любви.

Когда паника внутри утихла, я поняла, что приняла свой страх. Я пожелала освободиться, нежно обняла его и открыла для себя путь к свободе. Больше я не сопротивляюсь любви и искренне верю, что энергия любви Вселенной всегда со мной.

Вы тоже можете обрести свободу. Когда вы начнете применять описанные в этой книге духовные практики, медитации и целебные молитвы, вам понравится смотреть на свой страх с любовью, а затем вы и вовсе сможете распрощаться с привычной системой мышления. Если вы примете это решение, путь к счастью станет легче.

Чтобы освободиться от старой системы мышления и перейти к новой нужно тренироваться, но это гораздо проще, чем вы думаете. Самое полезное занятие для вашей души — любовь ко Вселенной. В каждой главе этой книги вы найдете простые молитвы, аффирмации¹ и упражнения, которые помогут вам направить зараженные страхом мысли и энергию в правильное русло. Но тут важно не перестараться. Просто попробуйте. Выберите одно или два упражнения, подходящих именно вам, и повторяйте их как

¹ Аффирмация (от лат. *affirmatio* — подтверждение) — краткая фраза, содержащая вербальную формулу, которая при многократном повторении закрепляет требуемый образ или установку в подсознании человека, способствуя улучшению его психоэмоционального фона и стимулируя положительные перемены в жизни. — *Прим. пер.*


можно чаще. Вам станет ясно, что нужно делать дальше, и вы начнете свое путешествие к лучшей жизни. Я не буду перегружать вас конкретными планами и деталями. Я составила руководство, которое просто напоминает о том, что вам нужно больше всего: свобода от страха и возможность вернуться к миру и гармонии. Чем чаще вы будете вспоминать о том, чего хотите, тем проще будет это получить.

Мы учимся следовать по духовному пути не для того, чтобы стать самыми добрыми и просвещенными, а для того, чтобы не противиться любви. Это и есть цель книги.

В этой книге очень много упражнений, вы можете попробовать их все или выбрать для себя те, что понравятся больше. Здесь нет каких-то определенных правил. Просто откройте свое сердце и повторяйте упражнения, которые вас вдохновляют. Даже повторяя всего один урок молитвы или медитации каждый день, можно укрепить вашу связь со Вселенной и изменить жизнь к лучшему. Ничего не усложняйте и помните одну вещь: чем больше отдаете, тем больше получаете. Как в программе 12 шагов: «Это работает, если вы над этим работаете»².

Поэтому сегодня я прошу вас принять свое внутреннее сопротивление, простить себе непоследовательность

² Программа 12 шагов — универсальная программа для лечения всех видов зависимостей, связанных с употреблением химических веществ и не только: наркомании, алкоголизма, зависимости от лекарственных препаратов (транквилизаторов, ингибиторов и т. д.), а также различных видов пристрастий, не обусловленных употреблением химикалий. — *Прим. пер.*



в упражнениях (или их невыполнение) и довериться руководству, которое находится перед вами. При чтении каждой новой главы будьте открыты, и тогда вы получите то, что вам нужно. Желание освободиться от того, что блокирует гармонию и энергию любви, — вот все, что вам потребуется. Повторюсь: переворачивая страницы этой книги, не забывайте оставаться открытыми всему новому; будьте терпеливы и верьте, что Вселенная готова вам помочь.

·
·
· ВЫ ОБЛАДАЕТЕ СКРЫТОЙ СИЛОЙ ·
·



· · · · · · · · · · · · · · · · · ·