

GABRIELLE BERNSTEIN

PRZESTAŃ SIĘ OCENIAĆ

Jak pozbyć się nawyku
osądzania i rozwinąć swój
potencjał?



GABRIELLE BERNSTEIN

PRZESTAŃ SIĘ OCENIAĆ

Jak pozbyć się nawyku
osądzania i rozwinąć swój
potencjał?

PRZEŁOŻYŁA
KAROLINA BOCHENEK



TYTUŁ ORYGINAŁU:

Judgment Detox

Redaktor prowadząca: Ewelina Sokalska

Redakcja: Marta Pustuła

Korekta: Ewa Popielarz

Projekt okładki: designpartners.pl

Zdjęcie na okładce: © Decorwithme (Depositphotos.com)

DTP: Maciej Grycz

Copyright © 2018 by Gabrielle Bernstein, Inc.

Published by arrangement with Folio Literary Management, LLC and GRAAL.

Copyright © 2019 for the Polish edition by Wydawnictwo Kobiecte Łukasz Kierus

Copyright © for the Polish translation by Karolina Bochenek, 2019

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 2019

ISBN 978-83-66134-91-1



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



WYDAWNICTWO
KOBIECIE

www.wydawnictwokobiece.pl

Wydawnictwo Kobiecte

E-mail: redakcja@wydawnictwokobiece.pl

Pełna oferta wydawnictwa jest dostępna na stronie

www.wydawnictwokobiece.pl

Spis treści

WPROWADZENIE. Detoks od osądów	7
KROK 1: Zauważaj swoje osądy bez osądzania.	35
KROK 2: Uszanuj swoje rany	61
KROK 3: Postaw miłość na ołtarzu	97
KROK 4: Patrz tak, jakbyś widział po raz pierwszy	129
KROK 5: Przetnij więzy	157
KROK 6: Rzuć światło na swój cień	187
ZAKOŃCZENIE: Codzienna wolność od osądów . .	217
Podziękowania.	245

WPROWADZENIE

Detoks od osądów

Moje palce drżą, gdy piszę te słowa. Wciąż powraca do mnie to ograniczające przekonanie: „Kim ty jesteś, żeby pisać o detoksie od osądów? Przecież cały czas oceniasz!”.

Biorę głęboki oddech i zbieram się w sobie. Zawarłam umowę z wydawnictwem. Muszę się z niej wywiązać w wyznaczonym terminie i napisać tę książkę.

Zastygam z dłońmi na klawiaturze. Biorę kolejny głęboki wdech i piszę dalej.

TWOJA PRAWDA CIĘ UZDROWI

Wzdycham z ulgą i godzę się z faktem, że ta książka będzie lepsza, jeśli najszczerzej przyznam się do swoich własnych zmagania z osądzaniem. Wykorzystam swoje

cierpienie dla twojego dobra, mój czytelniku. Bez względu na to, jak bardzo jesteśmy uduchowieni, życzliwi i współczujący, wszyscy cierpimy z powodu własnych osądów. Osądzanie jest wszechobecne.

Jako nauczycielka duchowa zobowiązałam się do życia w prawdzie. A zatem, dla dobra naszej relacji, muszę wyznaczyć ci prawdę.

Oto ona: codziennie zmagam się z osądzaniem. Oceniam często i gęsto – nieznanym za odmienne poglądy polityczne i znajomym za zamieszczane w mediach społecznościowych komentarze. Krytykuję pewne metody dyscyplinowania dzieci, z których korzystają niektórzy ludzie, kobiety, które zbyt wolno jadą samochodem, a także swojego męża za to, że nie reaguje na mnie tak, jak bym tego chciała. I oczywiście osądzam samą siebie właściwie za wszystko.

Przez lata starałam się usprawiedliwiać, racjonalizować lub ignorować tę tendencję, uznając ją za niewinny nawyk. Oceniając innych, zapewniamy sobie szybką dawkę poczucia posiadania racji. Osądzanie jest naszą podporą, gdy czujemy się zranieni, niepewni lub bezbronni. Dzięki niemu możemy się poczuć lepsi od innych – mądrzejsi, sprytniejsi, bardziej oświeceni, zdrowsi lub bogatsi.

Ale wkrótce to uczucie znika. Odczuwamy wtedy nieuchronny spadek energii, a nasz umysł pogrąża się

w ciemności. Wiele razy przekonałam się, że osądzając, czuję się coraz bardziej nieswojo – jakbym była odizolowana i pozbawiona kontaktu z tą kobietą, jaką pragnę być.

Definicja osądzania, jaką stworzyłam na potrzeby tej książki, jest całkiem prosta: osądzanie to oddzielenie od miłości. W chwili, gdy zaczynamy postrzegać siebie jako oddzielonych od kogokolwiek, wybieramy fałszywy system przekonań, niezgodny z naszą prawdziwą naturą, którą jest miłość. W głębi duszy wszyscy jesteśmy kochającymi, serdecznymi i współczującymi istotami. Prawdę tę oddaje wiele terminów duchowych, jak na przykład „natura Buddy”, „duch”, „źródło” i „Bóg”, ale w tej książce będę nazywać ją „miłością”. To właśnie brak kontaktu z miłością jest przyczyną znęcania się nad słabszymi na placach zabaw, rasizmu, ksenofobii liderów światowych, a nawet terroryzmu. Żyjemy w czasach podziałów, które stały się dla nas normą.

Większość z nas odpowiada atakiem, gdy czuje się atakowana. Wydaje nam się to usprawiedliwione, gdyż traktujemy to jako konieczną samoobronę. A jednak tendencja ta prowadzi do jeszcze większego poczucia oddzielenia i niepotrzebnie pogłębia problem. Niestety internet również może go zaostrzyć. Osoby w różnym wieku dopuszczają się cyberprzemocy za pośrednictwem mediów społecznościowych. Ich działania przynoszą

tragiczne konsekwencje. Wielu licealistów i studentów popełniło samobójstwo z powodu prześladowań i negatywnych komentarzy na swój temat. Ale to nie wszystko. Mnóstwo prowadzących całkiem szczęśliwe życie ludzi wpada obecnie w depresję z powodu porównywania się do innych w oparciu o starannie wyselekcjonowane zdjęcia zamieszczane w różnego rodzaju serwisach.

Od ponad dziesięciu lat, jako uczennica i nauczycielka duchowa, uczciwie przyglądam się swojemu lękowi, osądom oraz poczuciu oddzielenia. Dzięki własnym gotowości i szczerości udało mi się uzdrowić swoje osądzące tendencje. W tej książce opowiem ci prawdę o swoim cierpieniu i podzielę się tym, czego się nauczyłam. Codziennie wdrażam w życie zawarte tu nauki, które przyniosły mi wielką ulgę. Chociaż wciąż zmagam się z osądzaniem, to jednak doświadczyłam cudownej przemiany. Pozwól, że ci to wyjaśnię: cudem nie jest to, że pozbyłam się wszystkich osądających myśli, lecz to, że przestałam w nie wierzyć. Nawyk osądzania nadal stanowi dla mnie pewnego rodzaju wyzwanie, ale moja praktyka duchowa pomogła mi uświadomić sobie, że nie jestem swoimi osądami.

Aby rozpocząć proces uzdrawiania osądających tendencji oraz powrócić do miłości, musimy uznać, że wszyscy mamy ten sam problem, na który istnieje jedno rozwiązanie. Naszym problemem jest to, że oddzieliliśmy się od miłości, a rozwiązaniem – powrót do niej.

Spróbuj zrozumieć, dlaczego w ogóle odłączyliśmy się od miłości. Z perspektywy duchowej wszystkie nasze życiowe rozterki są rezultatem tego odłączenia, do którego doszło w chwili, gdy wewnętrzny głos lęku (ego) odciągnął nas od miłości, współczucia i jedności. Oddzielenie od miłości może wynikać zarówno z głęboko traumatycznych doświadczeń, jak i pozornie nieistotnych zdarzeń. Niezależnie od tego, co do niego doprowadziło, zaczęliśmy postrzegać samych siebie jako oddzielonych od innych lub niewystarczająco dobrych pod jakimś względem.

Do odłączenia od miłości niekiedy dochodzi już we wczesnym dzieciństwie. Niemowlęta, które przyszły na świat w niesprzyjającym środowisku i nie otrzymały odpowiedniej opieki, zaczynają wierzyć, że nie są bezpieczne we wrogim świecie. Małe dzieci, które zauważają, że są traktowane inaczej z powodu swojej rasy, religii lub płci, tracą poczucie jedności z ludźmi oraz uczą się zwracać uwagę na podziały na świecie.

Na pewnym etapie dzieciństwa większość z nas usłyszała, że nie jesteśmy wystarczająco inteligentni, silni lub ładni lub brakuje nam jakiejś pozytywnej cechy. Zaczęliśmy wtedy widzieć siebie jako oddzielonych od świata, co wzbudziło w nas uczucie osamotnienia.

Oddzielenie zachodzi również pod wpływem pragnienia bycia kimś wyjątkowym lub „lepszym” od innych.

Dziecko, które zaobserwuje korzyści płynące z pieniędzy, może dojść do błędnego wniosku, że bogaci ludzie są wyjątkowi.

Wszyscy mamy swoją osobistą historię oddzielenia od miłości i reagujemy lękiem na związane z tym uczucie osamotnienia. Odłączenie od miłości jest traumatycznym doświadczeniem, sprawiającym, że tracimy poczucie bezpieczeństwa. Jednym ze sposobów radzenia sobie z tym lękiem bywa walka poprzez atakowanie i osądzenie innych. W ten sposób usiłujemy dodać sobie pewności siebie i się ochronić.

To właśnie w oparciu o poczucie oddzielenia rozwija się przepelnione lękiem ego. Metafizyczny tekst *Kurs cudów* naucza, że ego wzmacnia to poczucie, przekonując nas, że jesteśmy mniej lub bardziej wyjątkowi niż inni. Możemy zatem wierzyć, iż ktoś jest lepszy od nas, ponieważ zarabia więcej pieniędzy, jest atrakcyjniejszy lub sławny, osiągnął więcej sukcesów lub należy do „właściwej” rasy czy też wyznania; albo inaczej: czynić z drugiej osoby kogoś wyjątkowego w obliczu naszych rzekomych braków. Gdy patrzymy na świat z perspektywy wyjątkowości, ciemna chmura osądów zasłania nam nasze własne światło i połączenie z innymi.

Jednym z przejawów tego zjawiska jest „wyjątkowa relacja”, za pomocą której ego usiłuje ochronić nas przed odczuwaniem bólu oddzielenia.




WYDAWNICTWO
KOBIECE

Spodobał Ci się fragment tej książki?

Zamów ją w naszej księgarni

www.WYDAWNICTWOKOBIECE.pl

Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:

 www.facebook.com/kobiece



ul. Andersa 40A
15-113 Białystok

e-mail: redakcja@wydawnictwokobiece.pl

tel. 731-019-059