

## Pohvale Gabrijeli Bernstajn

„Rafinirano, otvoreno i vispreno... njena taktika 'govorim onako kako jeste' privlači novu publiku.”  
*Časopis Sandej tajms stajl*

„Ova žena će vas naterati da se osmehujete. Zaboravite ono što ste mislili da znate o 'samopomoći'. Lajf kouč Gabrijela Bernstajn oduševila je Sjedinjene Države – a sad je pogodila Veliku Britaniju kako bi otkrila vašu srećnu stranu!”  
*Glamur*

„Mlada, trendi i s obe noge čvrsto na zemlji, Gabrijela je redefinisala zamisao da samo mudri muškarci mogu da budu gurui i postala autor knjiga o samopomoći i motivacioni govornik na kojeg žene mogu da se oslone.”  
*Sajkolodžis magazin*

„Obožavam Gabi i njen rad. Ona jednostavno ume na poseban način da dopre do ljudi i *znam* da će ova knjiga dotaći mnoga srca.”  
Indija Ari, kantautor i učitelj

„Jednostavno obožavam knjigu *Univerzum vas podržava*. Ono što tu knjigu čini tako posebnom jeste Gabina iskrenost u vezi sa teškim iskustvima, u vezi s onim što je iz njih naučila i iscelila se. Podelivši te duboko intimne priče, dopustila nam je da osetimo kako možemo da obelodanimo i sopstvene greške i osećaj stida. Ova knjiga je osveženje i hrana za dušu kojoj ću se uvek vraćati.”  
Rejčel Platen, muzičarka

„Novi uzor.”  
*Njujork tajms*

„Otišla sam na jedno od mesečnih predavanja  
Bernstajnovi i prvi put videla ženu koju ću jednog  
dana otvoreno nazvati ’svojim guruom.’“

Magazin *El US*

Autorka je bila gost Oprine emisije *Super soul sandej*  
kao lider shvatanja nove generacije.

Gabrijela Bernstajn

# UNIVERZUM VAS PODRŽAVA

Kako da se osećate sigurno  
i imate vere bez obzira na sve

Leo commerce  
Beograd, 2017

Naziv originala:  
The Universe Has Your Back, Gabrielle Bernstein

Naziv knjige:  
Univerzum vas podržava, Gabrijela Bernstajn

Biblioteka Buđenje

Copyright © 2016 by Gabrielle Bernstein  
Originally published in 2016 by Hay House Inc. USA  
Copyright © 2017 za Srbiju Leo commerce, Beograd

Sva prava zadržana. Nijedan deo ovog izdanja se ne sme reprodukovati, skladištiti u povratnom sistemu, ili prenositi, u bilo kom obliku, ili bilo kojim sredstvima, elektronskim, mehaničkim, fotokopirnim i sličnim, bez prethodne dozvole izdavača i vlasnika autorskih prava.

Urednik:  
Slađana Perišić

Prevod:  
Jovana Subotić

Lektura i korektura:  
Bosiljka Delić

Prelom i korice:  
Leo commerce

Za izdavača:  
Nenad i Slađana Perišić

Izdavač:  
ID Leo commerce, Beograd

Plasman:  
ID Leo commerce, Beograd  
Mihajla Bandura 36  
011/375-2625; 011/375-2626; 011/375-2627; 063/517-874  
E-mail: nesaperisic@gmail.com  
info@leo.rs  
www.leo.rs

Štampa:  
Sajnos, Novi Sad

Tiraž: 1.000

ISBN 978-86-7950-428-9

*Mojoj najdražoj prijateljici Mikaeli,  
hvala ti što si bila moj saputnik na duhovnom putu.*



---

# SADRŽAJ

---

Uvod.....	9
Prvo poglavlje: Imate skrivenu moć .....	13
Drugo poglavlje: Vi sanjate sopstveni san.....	26
Treće poglavlje: Uvek ste usmereni – čak i kad <i>nemate takav osećaj</i> .....	40
Četvrto poglavlje: Vaše vibracije govore više od vaših reči.....	51
Peto poglavlje: Univerzum brzo deluje kada se zabavljate! .....	65
Šesto poglavlje: Prepreke su obilaznice u pravom smeru .	75
Sedmo poglavlje: Sigurnost će raščistiti put ka onom što želite.....	85
Osmo poglavlje: Univerzum se služi tajanstvenim jezikom.....	97
Deveto poglavlje: Jedinstvo vas oslobađa.....	108
Deseto poglavlje: Vi ste univerzum .....	121
Jedanaesto poglavlje: Kada mislite da ste se prepustili, prepustite se još malo .....	132
Dvanaesto poglavlje: Budite instrument ljubavi .....	141
Zahvalnost.....	149
Beleška o autoru.....	151





# UVOD

Proleća 2015. godine doživela sam slom na času joge. Kao grom iz vedra neba, usred pozdrava suncu, obuzeli su me panika i anksioznost. Sela sam na strunjaču da se povratim. Osetila sam užasan bol u vratu i cela leva strana mi se oduzela. Uspaničila sam se. Napustila sam čas, pozvala muža i zakazala hitan pregled kod lekara.

Tokom naredna dvadeset četiri sata obavila sam magnetnu rezonancu i nekoliko analiza krvi. Čekanje rezultata bilo je jedno od najstrašnijih iskustava u mom životu.

Kada su stigli rezultati, bila sam zatečena. Nije postojala dijagnoza za moje fizičke simptome i lekari su na kraju rekli da je ta epizoda bio panični napad. Taj događaj je naoko bio neobjašnjiv. Imam divnog muža koji me podržava, uzbudljivu karijeru, zdravo telo i porodicu koja mi pruža mnogo ljubavi. Zapravo, život mi je bolji nego u najluđim snovima. Čitavu deceniju sam posvetila unapređenju svoje duhovne prakse, zaceljujući stare rane i produbljujući veru. Bila sam konačno slobodna – ili sam bar tako mislila.

Naredne nedelje uspela sam da se saberem, ali sam i dalje bila veoma zabrinuta zbog onog što se dogodilo. Moj logički um nije shvatao šta nije u redu, te sam se okrenula jastuku za meditaciju da bih kroz vežbu dostigla mudrost i dobila usmerenje. U dubokoj tišini zapisivala sam beleške u dnevnik. Reči su same pokuljale iz mene: „Ovo je tvoj otpor prema ljubavi i slobodi. Ova tama koja lebdi u tebi opire se sreći.”

Zaprepastila sam se kad sam videla šta sam napisala. Da li je sav taj ozbiljan fizički bol zapravo bio moj otpor prema ljubavi? Godinama sam mislila da ću biti srećna i slobodna kada prebolim stare rane. Kada učvrstim osećaj sigurnosti, biću slobodna i srećna. Kada produbim duhovnu povezanost, biću slobodna i srećna. Slobodu i sreću sam stekla kroz posvećenost ličnom napretku i duhovnom putu. Pozitivno unutrašnje stanje odražavalo se na svet koji me

okružuje i život je počeo predivno da teče. Zatim je, nepogrešivo kao satni mehanizam, strah u meni učinio sve što može da se odupre ljubavi i svetlosti kojima sam se priklanjala.

Pažljivo sam sagledala taj otpor da bih razumela i prihvatila njegovo prisustvo. Nakon mnogo preispitivanja, shvatila sam da nas opiranje ljubavi drži u mraku. Upravo zbog tog otpora grčevito se držimo obrazaca koji nas sprečavaju da uživamo. Možda ste otkrili da vam je uvek lakše nakon meditacije, molitve, pozitivnih afirmacija, terapije ili nekog drugog vida ličnog razvoja, da biste na kraju sabotirali to divno osećanje sputavajućim uverenjima, negativnim komentarima ili obrascima zavisnosti. To iskustvo se stalno vraća jer dok se priklanjam svetlosti, tama u nama pruža otpor.

Čak i kada se posvetimo ljubavi i sreći, često nam je teško da se odrekne straha od kojeg smo postali zavisni. Svom bolu dajemo smisao, verujući da su borba i razdor neophodni za uspeh, trajnu radost ili smislen život, te se osećamo bezbedno u stanju sukoba i kontrole. Nesvesno verujemo da, bez obzira na ljubav koju osećamo, moramo da se oslanjamo na odbrambene mehanizme kako bismo preživeli.

Možda radite sve što možete da biste se oslobodili, povezali sa životnim tokom i odrekli navika zasnovanih na strahu, ali verovatno vas, kada donekle osetite olakšanje, zaslepi senka straha koja se uvukla ispod površine. Možda ranije niste prepoznali taj obrazac, ali kada se to desi, možete da krenete putem slobode. Glavni uzrok naše nesreće zapanjujuće je jednostavan: *svi se opiremo sreći.*

Sigmund Frojd je otkrio fenomen pružanja otpora kada je video da mnogim njegovim pacijentima nije bolje. Jedne noći je sanjao kako jedan pacijent ne oseća poboljšanje zato što to ne želi. Taj san nagnao ga je da se posveti analiziranju otpora, što je postao kamen temeljac njegove metode lečenja.

Za razliku od Frojdovih pacijenata, vi ste se obavezali na to da se otrgnete od straha i uskladite s ljubavlju čim ste otvorili ovu knjigu. To je ogromna obaveza. Međutim, strah u vama će uraditi sve što je u njegovoj moći da vas zadrži u bolu i tami. Taj strah je uzrok svih naših problema i osećaja razdvojenosti. Da biste istinski prihvatili

## Uvod

ljubav univerzuma, morate da se osvrnete na otpor koji pružate i odreknete se načina razmišljanja koji ste pogrešno protumačili kao bezbednost, sigurnost i osnovu svog života.

### LEKCIJA UNIVERZUMA: DA BISMO BILI SLOBODNI, MORAMO DA BUDEMO SVESNI OTPORA KOJI PRUŽAMO.

Moramo prepoznati da, iako čudesan način razmišljanja ispunjen ljubavlju želi da održi mir, „pogrešan” deo uma kaže: „Ne želim da budem miran. Ne želim da odustanem od osuđivanja. Ne želim da se odreknem kontrole.”

Najtemeljniji način da se oslobodimo pružanja otpora jeste da jasno sagledamo zašto to ne želimo da uradimo. Kada priznamo da smo zavisni od straha, možemo da oprostimo sebi sve što nam se desilo u prošlosti i zašto smo se priklanjali strahu na svom duhovnom putu. Možemo prestati da mučimo sebe što ne radimo savršeno sve čega se dotaknemo i da oprostimo sebi što se oslanjamo na stare obrasce ponašanja. Prihvatanje te mračne strane način je da iscelimo svoje pružanje otpora. Metafizički tekst *Kurs čuda* kaže: „Ne treba da tragamo za svrhom ljubavi, već da pokušavamo da se oslobodimo svih prepreka ka dostizanju ljubavi.”

Čim sam prepoznala svoj strah, moja panika se povukla. Kroz prihvatanje straha i prepuštanje želji da budem slobodna, otvorio mi se još širi put do slobode. Danas se više ne opirem ljubavi i verujem da mi je energija univerzuma ispunjena ljubavlju dostupna u svakom trenutku.

I vi možete da dostignete tu slobodu. Dok se budete upoznavali sa isceljujućim molitvama, vežbama i meditacijama u ovoj knjizi, najdelotvornije bi bilo da svoj strah sagledate s ljubavlju i odlučite da želite da se odreknete takvog načina razmišljanja. Ta odluka će vam raščistiti put do sreće.

Oslobađanje od starog i uvođenje novog načina razmišljanja zahteva vežbanje, ali tu ima mnogo manje „posla” nego što možda mislite. Vežba koja će služiti vašem najvišem dobru jeste vežba prepuštanja univerzumu. Svako poglavlje u ovoj knjizi sadrži jed-

nostavne molitve, afirmacije i vežbe koje će vam pomoći da misli i energiju ispunjene strahom prepustite milosti ispravnog razmišljanja. Jednostavno uradite to. Možda će vam jedna ili dve vežbe u potpunosti odgovarati, te ćete ih češće ponavljati. Pred vama će se ukazati savršen put, a vi ćete mapirati svoje putovanje. Međutim, umesto da vam određujem krut raspored ili da vas preopteretim sredstvima, odlučila sam da vam ponudim usmerenje koje vas jednostavno podseća na ono za čim najviše žudite: oslobađanju od straha kroz koje ćete povratiti mir. Što vas češće budem podsećala na ono što želite, bićete sposobniji da to dobijete.

Vežbanje koraka na duhovnom putu ne znači da treba da budete najbolji u meditiranju, najvelikodušniji ili najprosvećeniji na svetu. Vežba se svodi na to da se što češće prepuštate ljubavi. To je cilj ove knjige.

Mnogo je vežbi u ovoj knjizi. Možda ćete odlučiti da primenite sve njih ili će vam prijati samo nekoliko vežbi. Ne postoji ispravan ili pogrešan način da ih primenjujete. Samo počnite bez predrasuda i ponavljajte vežbe koje vas nadahnjuju. Ako svakodnevno primenjujete samo jednu lekciju, molitvu ili meditaciju iz ove knjige, duboko ćete se povezati sa univerzumom i postići čudesnu promenu. Zato pojednostavite svoju praksu i znajte da ćete, što više pružite, više dobiti. Kao što sledbenici kažu za program u dvanaest koraka - „Pomaže, ako sami sebi pomognete”.

Zato ću vas danas zamoliti da prihvatite otpor koji pružate, oprostite sebi što ne vežbate istrajno (ili uopšte ne vežbate) i prepustite se usmerenju koje je pred vama. Čitajte svako poglavlje bez predrasuda i dobićete ono što vam treba. Da biste se oslobodili svega što vas blokira, udaljivajući vas od života usklađenog sa energijom ljubavi, dovoljno je samo da imate volje. Dok čitate ovu knjigu, nemojte zaboraviti da bez predrasuda sagledate nove ideje; budite strpljivi i verujte da vas univerzum podržava.

## BELEŠKA O AUTORU



Opra Vinfri je Gabrijelu Bernstajn prozvala „liderom novog shvatanja”. Redovno gostuje kao konsultatnt u emisiji *Dr. Oz šou*, a *Njujork tajms* ju je proglasio „novim uzorom”. Gabrijela je autor best-selera *Njujork tajmsa* „Čuda su moguća” i „Vreme je za čuda”. Napisala je i knjige „Oslonite se na čuda” i „Duhovni ovišnik”. Gabrijela je, kao „duhovni aktivista”, u saradnji sa Dipakom Čoprom bila domaćin najveće grupne meditacije koja je uvrštena u „Ginisovu knjigu rekorda”.

Gabrijela je izabrana za jednu od 16 najboljih novih video-blogera na *Jutjubu*, sajt *Mašabl* proglasio je njen *Twitter* nalog za jedan od 11 koje morate da zapratite, a *Forbs* ju je uvrstio na svoju listu 20 najbolje brendiranih žena. Gostovala je na medijskim sajmovima kao što su *El*, *Oun*, *Kejti Li & Hoda*, u emisijama *Tudej*, *Opras Super soul sandej*, *Kvin Latif šou*, *Anderson lajv*, *Akses Holivud*, na stranicama časopisa i sajtova *Mari Kler*, *Helt*, *SELF*, *Vimens helt*, *Glamur*, *Help desk*. Bila je lice sa naslovne strane časopisa *Ikspirijens lajf magazin* i mnogih drugih.

[www.gabbybernstein.com](http://www.gabbybernstein.com)

## PRVA OUTLET KNJIŽARA U SRBIJI - LEO COMMERCE KNJIŽARA RIZNICA KNJIGA

Poručite željene knjige putem sajta [www.leo.rs](http://www.leo.rs) ili nas posećujte direktno u Ulici Mihajla Bandura 36 u Zemunu, u naselju Plavi horizonti.

Na više od 200 m<sup>2</sup> čeka vas izbor od 20.000 naslova izdavača iz zemlje i regiona.

Za više informacija pišite nam na [info@leo.rs](mailto:info@leo.rs) ili pozovite: 011/3752-625; 011/3752-626; 011/3752-627; 063/507-334



**LEO  
RIZNICA**

Knjižara „Riznica knjiga br. 2“ | Mihajla Bandura 36 | 011/375-2626, 063/517-874 | Zemun

Knjižara „Riznica knjiga br. 6“ | Gimnazijska 17 | 023/510-783, 063/517-874 | Zrenjanin

Knjižara „Riznica knjiga br. 5“ | Trg srpskih dobrovoljaca 19 | 0230/429-917, 063/517-874 | Kikinda

Knjižara „Riznica knjiga br. 1“ | Tržni centar bb, kod hotela „Konak“ | 031/846-296, 063/517-874 | Zlatibor

## POSETITE NAŠ SAJT WWW.LEO.RS

Na sajtu vas čeka:

- veliki izbor knjiga iz svih oblasti
- aktuelni popusti na sva izdanja
- interesantne lavovske akcije sa ekstra popustima
- lavovski časopis
- besplatne vesti i novosti
- intervju sa autorima

**Leo.rs je prijateljski sajt, lak za korišćenje i pretraživanje.  
Kupovinom preko Leo.rs uvek dobijate više**

- Prijavite se na lavovsku mejling listu da biste primali obaveštenja o novitetima i akcijama.
- Poručite onlajn putem sajta: [www.leo.rs](http://www.leo.rs)
- Poručite putem telefona: 011/375-2625, 011/375-2626, 011/375-2627
- Poručite putem mejla: [info@leo.rs](mailto:info@leo.rs)
- Poručite putem SMS-a: pošaljite porudžbenicu na broj 063/517-874
- Poručite putem Vibera: pošaljite porudžbenicu na broj 063/507-334

## DRUŽITE SE SA LEO COMMERCOM PUTEM DRUŠTVENIH MREŽA

Potražite nas na Facebooku:  
LEO COMMERCE

Pratite nas na Twitteru:  
[www.twitter.com/LeoKomercc](http://www.twitter.com/LeoKomercc)

Available on the  
iBookstore

▶ Google play



▶ Android Market

**Leo commerce** je prvi izdavač iz Srbije koji svoja izdanja plasira i u digitalnoj formi, eBook formi. Spisak naslova koje možete da čitate preko tablet računara ili android mobilnih telefona dostupan je na sajtu [www.leo.rs](http://www.leo.rs) i na linku <http://www.leo.rs/e-izdanja.html>

Vaš Leo commerce

CIP - Katalogizacija u publikaciji  
Narodna biblioteka Srbije, Beograd

159.947.3

БЕРНШТАЈН, Габријела, 1979-

Univerzum vas podržava : kako da se osećate sigurno i imate vere bez obzira na sve / Gabrijela Bernstajn ; [prevod Jovana Subotić]. - Beograd : Leo commerce, 2017 (Novi Sad : Sajnos). - 151 str. : ilustr. ; 23 cm. - (Biblioteka Budenje)

Prevod dela: The Universe Has Your Back / Gabrielle Bernstein. - Autorkina slika. - Tiraž 1.000. - Beleška o autoru: str. 151.

ISBN 978-86-7950-428-9  
COBISS.SR-ID 228446732