

Detoxificarea spirituală:

învată să nu-i mai judeci pe ceilalți!

Gabrielle Bernstein

Detoxificarea spirituală:

învăță să nu-î mai
judeci pe ceilalți!

Traducere din engleză
de Roxana Bârsanu

Lifestyle

Cuprins

Introducere	Detoxificarea spirituală: învăță să nu-i mai judeci pe ceilalți!	7
PASUL 1	Conștientizează faptul că îi judeci pe ceilalți, dar fără să te judeci pentru că faci asta.....	34
PASUL 2	Acceptă-ți rănille.....	57
PASUL 3	Pune iubirea pe un pedestal.....	90
PASUL 4	Vezi cu adevărat pentru prima dată.....	119
PASUL 5	Taie odgoanele	144
PASUL 6	Scoate umbrele la lumină.....	171
Concluzie	Cum să trăiești conform detoxificării spirituale	197
Mulțumiri		223

Introducere

Detoxificarea spirituală: învață să nu-i mai judeci pe ceilalți!

Îmi tremură degetele în timp ce scriu această introducere. Am o convingere limitativă care se tot repetă: *Cine ești tu să scrii o carte care să se numească Detoxificarea spirituală: învață să nu-i mai judeci pe ceilalți? Tu, care îi judeci tot timpul pe cei din jur!*

Inspir profund și încerc să mă adun. Am semnat un contract, am de respectat un termen-limită și mi-am asumat un angajament. Trebuie să scriu această carte.

Stau nemișcată, cu mâinile pe tastatură. Inspir profund și continui să scriu.

Adevărul vindecă

Respir ușurată și accept faptul că, fiind mai sinceră și mai realistă când mă lupt cu mine ca să nu-i mai judec pe ceilalți, această carte va fi mai bună. Înțeleg că suferința mea este și a ta. Indiferent cât de spirituali, amabili sau empatici suntem, cu toții avem acest obicei de a-i judeca pe cei din jur. Iar acest fapt afectează pe toată lumea.

Angajamentul meu ca îndrumător spiritual este să fiu eu însămi. Pentru ca această relație cu mine să funcționeze, trebuie să spun adevărul.

Așadar, iată povestea mea.

Mă lupt cu mine zi de zi ca să nu-i mai judec pe ceilalți. Mă lupt din greu. Îi judec pe străini când opiniile lor politice sunt diferite de ale mele. Îmi judec prietenii de pe rețelele de socializare pentru comentariile pe care le fac. Îi judec pe părinți pentru modul în care își disciplinează copiii. O judec pe fata aflată în fața mea la coadă la magazin, pentru că se mișcă prea încet. Îmi judec soțul pentru că nu are exact reacțiile pe care mă aștept eu să le aibă. Și, evident, mă judec pe mine însămi pentru aproape orice.

Ani în șir am încercat să-mi justific comportamentul, să mi-l explic logic sau chiar să-l ignor pentru că mi se părea nevinovat. Atunci când îi judecăm pe ceilalți, avem un acces de superioritate. Este un suport de care avem nevoie când ne simțim răniți, nesiguri pe sine sau vulnerabili. Se pare că faptul că-i judecăm pe ceilalți ne face să ne simțim mai bine în raport cu ei — suntem mai deștepți, mai competenți, mai culți, mai sănătoși sau mai bogați.

Și totuși, în mod inevitabil, acest sentiment se diluează. Atunci când îi judec pe ceilalți, simt că-mi pierd energia și că mi se întunecă gândurile. De nenumărate ori, după ce i-am judecat pe cei din jur am avut un sentiment profund de disconfort, de izolare și de distanțare de femeia care-mi doresc să fiu.

Definiția pe care o dau în această carte faptului că-i judecăm pe ceilalți este foarte simplă: renunțarea la iubire. În clipa în care ne vedem pe noi înșine separat de ceilalți, adoptăm un sistem fals de convingeri care nu reflectă natura noastră profundă, iubirea. În străfundul ființei noastre, suntem iubitori, amabili și empatici. Există numeroși termeni spirituali pentru acest adevăr precum *natura lui Buda*, *spirit*, *sursa primordială* și *Dumnezeu*. În această carte voi numi *iubire* această stare de adevăr. Renunțarea la iubire este forța care pune în mișcare orice acțiune, de la agresivitate pe terenul de joacă și până la rasism, lideri mondiali xenofobi și chiar terorism. Trăim vremuri de controversă, în care îndepărtarea de ceilalți a devenit regulă. Când ne simțim atacați de cineva, reacția noastră este să atacăm, la rândul nostru. Ni se pare justificat să răspundem tot printr-un atac și astfel să ne apărăm. Dar bineînțeles că nu facem altceva decât să ne îndepărtăm și mai mult de ceilalți, complicând lucrurile. Din păcate, internetul poate exacerba această chestiune. Vedem cum persoane de toate vârstele îi agresează cibernetic pe alții pe rețelele sociale, cu consecințe devastatoare. Sunt atât de multe povești cu elevi de liceu și studenți care se sinucid din cauza postărilor negative și a hărțuirii cibernetice, dar sunt și mai multe cazuri de oameni fericiți care se trezesc că sunt deprimați după ce-și compară viața cu fotografiile altora încărcate pe diverse platforme de profil.

De mai bine de un deceniu de când sunt ucenic și apoi îndrumător spiritual, mi-am luat angajamentul

de a ține un inventar onest al temerilor mele, al ocaziilor în care îi judec pe ceilalți și al îndepărtării mele de cei din jur. Datorită disponibilității și sincerității, am reușit să mă vindec de tendința de a-i judeca pe ceilalți. În această carte, voi spune adevărul despre suferințele mele și voi împărtăși din experiențele care m-au ajutat. Acestea sunt lecții pe care le repet zilnic și care mă ajută enorm. Deși încă mă mai lupt cu această problemă, este evident că în mine s-a produs o schimbare de-a dreptul miraculoasă. Mai limpede spus: miracolul nu constă în faptul că am renunțat să-i judec pe ceilalți. Miracolul constă în faptul că nu mai cred în acest obicei. Așadar, deși obiceiul de a-i judeca pe cei din jur continuă să reprezinte o provocare, prin activitatea mea spirituală am ajuns să accept că această atitudine nu mă reprezintă cu adevărat.

Pentru a porni în această călătorie a vindecării și a recuperării iubirii, trebuie să recunoaștem că ne confruntăm cu toții cu aceeași problemă și că avem cu toții aceeași soluție la îndemână. Problema este că am renunțat la iubire, iar soluția este să ne întoarcem la ea.

În primul rând, să încercăm să înțelegem de ce am renunțat la iubire. Din perspectivă spirituală, problemele emoționale din viața noastră încep în momentul în care am renunțat la iubire, când vocea interioară a spaimelor (ego-ul nostru) ne-a făcut să uităm de iubire, compasiune și comuniune. Renunțarea la iubire poate fi rezultatul unei experiențe traumatice profunde sau al vreunui eveniment aparent nesemnificativ. Indiferent care este factorul declanșator,

renunțarea la iubire are loc prima dată când începem să considerăm că ne-am îndepărtat de ceilalți sau că nu suntem suficient de buni din diverse perspective.

Lipsa iubirii poate începe din fragedă copilărie. Sunt bebeluși care se nasc într-un mediu ostil, sunt neglijăți și li se dezvoltă sentimentul că sunt neprotejați, într-un univers ostil. Renunțarea la iubire mai poate fi declanșată când copiii observă că sunt tratați diferit din cauza rasei, a religiei sau a sexului lor. În acel moment, devin privați de sentimentul apartenenței și astfel învață să vadă dezbinarea lumii.

La un moment dat în copilărie, celor mai mulți dintre noi ni se spune că nu suntem suficient de isteți, suficient de puternici sau de drăguți sau că ne lipsesc alte însușiri pozitive. Atunci începem să ne considerăm altfel decât ceilalți. Acest fapt ne creează sentimentul că suntem singuri pe lume.

Îndepărtarea de ceilalți mai poate avea loc și ca urmare a dorinței de a te simți special sau „mai bun decât...”. De exemplu, un copil care trăiește permanent cu consecințele diverselor privilegii poate ajunge să creadă în mod eronat că persoanele cu bani sunt speciale.

Deși fiecare avem propriul motiv din cauza căruia ne-am îndepărtat de iubire, avem cu toții aceeași reacție față de sentimentul că suntem singuri pe lume: teama. Renunțarea la iubire este un eveniment traumatizant, iar dacă suntem traumatizați, ne simțim nesiguri. La acest sentiment de frică reacționăm tot cu atacuri și cu tendința de a-i judeca pe ceilalți. Este o

încercare de a ne simți în siguranță și de a ne sprijini pe ideea că, dacă-i judecăm pe ceilalți, ne protejăm pe noi înșine.

Vocea fricii din noi este amplificată de convingerea că suntem izolați. Textul metafizic *Curs de miracole* ne învață că ego-ul ne consolidează senzația de izolare convingându-ne că nu suntem speciali sau că nu suntem mai buni decât alții. *Special* implică faptul că cineva este mai bun decât tine pentru că are mereu mai mult: are mai mulți bani, este mai frumos, este mai împlinit sau mai celebru sau aparține rasei ori religiei „corecte”. Funcționează și în cealaltă direcție, când te simți special prin comparație cu lipsurile altora. Dacă vedem lumea prin lentila etichetării ca fiind speciali, norul negru al prejudecăților blochează lumina și legăturile cu ceilalți.

O manifestare a faptului că o persoană este specială este existența unei *relații speciale*, iar ego-ul se folosește de ea pentru a ne proteja de senzația dureroasă de separare. Renunțarea la iubire și negarea adevărului ne creează un sentiment acut de vinovăție și o impresie teribil de incomodă că nu suntem compleți. Încercăm să ne găsim alinare în relația cu altcineva, alegând să credem că o altă persoană ne poate „completa” și proiectând senzația de vinovăție asupra ei. Astfel iau naștere relațiile speciale.

Relațiile speciale se manifestă în numeroase aspecte ale vieții noastre. De exemplu, poate că îi consideri speciali pe profesorii sau pe mentorii tăi întrucât ai o părere foarte bună despre ei și ți-au fost alături într-o

perioadă anume din viață. Sau poate că ți-ai transformat iubitul sau iubita într-un idol, iar acum ai impresia că nu poți supraviețui fără iubirea și atenția sa. Uneori, relațiile speciale pot părea inofensive, ca atunci când consideri că unul dintre părinții tăi este special. Poate părea contraintuitiv, deoarece, deși este posibil ca membrii familiei să fi contribuit semnificativ la dezvoltarea ta și să fi reprezentat astfel o sursă de inspirație pentru tine, ei nu sunt totuși salvatorii tăi.

Indiferent cine este persoana pe care o consideri specială, ea te va dezamăgi în mod inevitabil într-un fel sau altul. Ego-ul ei va răzbate la un moment dat (doar este și ea om), iar tu te vei simți frustrat și singur. Această experiență consolidează devastarea pe care o generează sentimentele inițiale de îndepărtare de ceilalți. Ca reacție la această dezolare, o vei judeca pe acea persoană specială că nu este așa cum ai crezut (sau ai sperat) că ar fi. Când dispare idolul tău, cazi și tu odată cu el. De fiecare dată când considerăm că altcineva este sursa fericirii sau a suferinței noastre, nu facem altceva decât să proiectăm asupra persoanei respective propriul sentiment de vinovăție; și astfel începe un cerc vicios în care-i judecăm pe ceilalți.

Cercul vicios în care-i judecăm pe ceilalți

Adevărata noastră natură umană este iubirea. Dar la un anumit moment în viață, de obicei în copilărie, se produce un eveniment care ne îndepărtează de natura

noastră adevărată. Această îndepărtare de iubire ne creează senzația că suntem speciali sau neadaptați, ceea ce generează singurătate și, într-un final, teamă. Întrucât dorim să ne protejăm de această teamă, o proiectăm în exteriorul nostru sub forma judecării celorlalți.

Noi știm că suntem ființe iubitoare și sensibile, dar, din cauza îndepărtării de ceilalți, trăim într-o stare de vis, care blochează legătura cu adevărul nostru drag. Pe baza faptului că-i judecăm pe cei din jur, îndepărtarea de ei creează percepția susținută de ego a unui *sine* fals. Ajungem să credem cu adevărat în percepția falsă despre noi înșine pentru a ne simți în siguranță într-o lume a renunțării la iubire.

În forul nostru interior, fără să ne dăm seama, ne judecăm pentru faptul că ne-am îndepărtat de adevăr, ceea ce ne creează un sentiment de rușine și vinovăție. Vinovăția din subconștient este atât de dureroasă, încât, în încercarea de a-i pune capăt, nu ne rămâne decât să o proiectăm în exterior. Proiectând judecata noastră asupra celorlalți, negăm și ne reprimăm sentimentele de vinovăție. La nivelul subconștientului, acest lucru ne face să ne simțim și *mai* vinovați, deoarece știm că această atitudine nu ne arată așa cum suntem noi cu adevărat. Vina pe care o simțim pentru că-i judecăm pe alții ricoșează înapoi către noi înșine, și astfel reîncepe cercul vicios. Acesta este cercul vicios în care-i judecăm pe ceilalți.

Este extrem de important: faptul că-l judecăm pe celălalt este motivul principal pentru care ne simțim

blocați, triști și singuri. Cultura noastră populară și mass-media acordă o importanță imensă statutului social, aspectului fizic, segregării rasiale și religioase și bogăției materiale. Ne simțim inferiori, izolați și insuficient de buni, așa că-i judecăm pe ceilalți doar pentru a scăpa de sentimentul dureros că suntem neadaptați, nesiguri sau insuficient de valoroși. Este mai ușor să ne amuzăm, să denigrăm sau să judecăm pe cineva pentru o slăbiciune a sa, decât să ne analizăm propriile slăbiciuni.

Să-l judeci pe celălalt este un tipar care creează dependență

Să-l judeci pe celălalt este o reacție la o serie de traume cu rădăcini adânci. Prima traumă este îndepărtarea de iubire. Din punct de vedere spiritual, ne delimităm de adevăr atunci când alegem teama și îndepărtarea în detrimentul iubirii. Devenim astfel fragmentați în această stare de îndepărtare și pierdem legătura cu ființa noastră profundă. În această stare de fragmentare, fără să ne dăm seama, întoarcem spatele ființei noastre interioare și devenim obsedați de proiecția exterioară a ființei care credem noi că suntem. Sentimentele de vinovăție și tristețe ne copleșesc, deoarece, la nivelul subconștientului, știm că am întors spatele iubirii. Dar nu putem înțelege pe deplin sentimentul de vinovăție, așa că facem tot ce ne stă în putință pentru a-l evita. Și astfel, cercul

vicios în care-l judecăm pe celălalt devine un tipar care dă dependență.

Evitând sentimentul de vinovăție și suferința prin proiectarea lor asupra celorlalți, nu facem decât să le amorțim. Ca orice medicament eficient, judecându-i pe ceilalți ne anesteziem durerea și ne distragem atenția. Putem chiar să avem o senzație de înălțare. Bârfa este un exemplu grăitor în acest sens. De fiecare dată când te vezi cu prietenii și discutați despre altă persoană judecând-o, evitați de fapt propriile voastre răni profunde. Folosiți bârfa ca pe un medicament care să vă aline durerea și să vă facă să vă bucurați de durerea altcuiva. Bârfa este neplăcută în mod special pentru că ne conferă iluzia că stabilim o legătură cu ceilalți, când de fapt nu facem decât să ne adunăm pentru a ne proiecta toată suferința asupra altei persoane.

Bârfa ne poate da o senzație de bucurie deoarece ne ajută pe moment să nu ne judecăm pe noi înșine și să nu atacăm. Repetăm toată ziua aceeași poveste prin care ne judecăm pe noi înșine: *Nu sunt suficient de bun. De ce am făcut oare greșeala aceea? Sunt urât. Nu sunt suficient de deștept.* Și așa mai departe. Aceste comportamente dăunătoare pentru sine sunt o altă formă de dependență. În mod subconștient, preferăm să-i judecăm pe ceilalți decât să simțim durerea provocată de rănilor pe care le avem.

De subliniat că am afirmat că povestea cu autocritica se repetă la nesfârșit, iar asta pentru că nu duce de fapt nicăieri. Să mergi pe calea către vindecare

înseamnă să simți un oarecare disconfort... dar acesta ne sperie mult prea tare, așa că preferăm să bârfim sau să ne judecăm aspru pe noi înșine. Ne percepem pe noi înșine ca victime ale lumii pe care o vedem. Ni se pare mai sigur să ne vedem pe post de victime, decât să ne confruntăm cu rănilor noastre. Și astfel, să ne judecăm pe noi înșine devine o formă de dependență.

Tiparul acesta de dependență este alimentat mai departe de negare. Ne dorim să ne simțim mai bine, dar negăm că problema o reprezintă faptul că-i judecăm pe ceilalți sau pe noi înșine. De fapt, o vedem ca pe soluția unică, ca pe un mod de a ne proteja. Sistemul nostru inconștient de convingeri ne menține blocați în cercul vicios al judecării, deoarece suntem îngroziți că trebuie să ne înfruntăm propriile suferințe și dureri. Ne folosim de tendința de a-i judeca pe alții ca să ne protejăm pe noi înșine, să nu ne expunem la răni profunde.

Repetarea tendinței de a-i judeca pe alții formează obiceiuri. Prin replicarea aceluiași comportament de nenumărate ori se consolidează căile neuronale. În timp, acest comportament devine o a doua natură. Cu cât repeți mai mult tiparul judecării celorlalți, cu atât crezi mai mult în el. Îndrumătorii spirituali Abraham/Hicks susțin că: „O convingere personală nu este altceva decât un gând pe care îl tot ai în minte.” Îți creezi propria realitate cu ajutorul gândurilor pe care ți le repeți și al convingerilor la care te aliniezi. Dacă să-l judeci pe celălalt înseamnă sistemul tău de

convingeri, te vei simți întotdeauna nesigur, atacat și în defensivă. Dacă dorești să scapi de acest obicei, trebuie să-ți schimbi sistemul de valori. Scopul nostru este să regăsim drumul către casă, adică drumul înapoi către iubire.

Cum să te vindeci de obiceiul de a-i judeca pe ceilalți

Din momentul îndepărtării de cei din jur trăim într-un coșmar, iar obiceiul de a-i judeca pe ceilalți nu ne-a ajutat să ne trezim. Vindecarea de acest obicei reprezintă trezirea din somn și redobândirea liniștii.

Când mi-am dat seama cu adevărat de faptul că-i judec pe ceilalți, am început să simt că mă trezesc. Mi-am urmărit comportamentul cu răbdare și am observat că până și momentele nesemnificative și aparent nevinovate de atitudine critică față de cei din jur erau la fel de distructive ca și negativismul și agresivitatea directă. Nu mai puteam ignora sentimentul de vinovăție pe care-l aveam din cauza faptului că eram blocată în acest cerc vicios în care-i judecam pe ceilalți. În loc să renunț la acest comportament, să-l ignor sau să decid să mă ocup de el mai târziu, am preferat să mă confrunt cu el.

Așadar, am început să mă vindec. Știam că dacă eram foarte hotărâtă să pun capăt acestui cerc vicios, trebuia să accept soluția, chiar dacă aceasta însemna să-mi schimb sistemul de convingeri după care mă ghidasem decenii la rând. Așa că am ales să parcurg

un întreg proces de dezvoltare personală și spirituală, să explorez practicile transformationale pentru a mă vindeca definitiv de obiceiul de a-i judeca pe ceilalți.

Acesta este un proces prin care se desființează sistemul de convingeri care au produs atât de multă suferință, pentru a ne putea întoarce la pacea inițială. Prin intermediul propriei mele călătorii de vindecare, am creat cei șase pași pe care-i vei descoperi în această carte. Am parcurs toți cei șase pași și continui să-i parcurg zilnic.

Iată ce am învățat angajându-mă fără teamă în procesul de detoxificare spirituală:

În primul rând, am învățat că nu este obligatoriu să renunțăm total la a-i judeca pe ceilalți. În multe cazuri, chiar avem nevoie să facem asta. Trebuie să discernem între ce ne face să ne simțim în siguranță și ce nu. Trebuie să recunoaștem lucrurile pe care le considerăm morale. De asemenea, această practică nu afectează în mod obligatoriu anumite tipuri de judecăți, cum ar fi ce anume mâncăm, cu cine ne vedem sau ce model de mașină conducem. De fapt, este mai util să considerăm aceste acțiuni drept forme de discernământ sau alegeri personale. Putem folosi logica și intuiția pentru a discerne între ceea ce ni se pare bine pentru noi fără a-i judeca pe alții. Trebuie să renunțăm de fapt la obiceiul de a condamna și a critica. O modalitate prin care îți dai seama că-i judeci pe ceilalți (și că nu este vorba de discernământ) este că nu te simți bine, ci te simți defensiv, temător sau

atacat. Este semnul că te-ai înstrăinat de iubire și ai ales frica. Când iei o decizie care ți se pare corectă și care este rezultatul adevărului tău profund, știi că ea nu este susținută de ego.

În al doilea rând, am învățat că atunci când îi judecăm pe alții, nu facem decât să judecăm o parte înstrăinată a propriei noastre umbre. Ceea ce ne displace la altă persoană este reflexia unui aspect pe care îl detestăm la noi înșine sau reprezentarea unei răni mai profunde pe care nu reușim să o vindecăm. Deseori, ceilalți reînvie în noi răni ascunse. Îi judecăm fiindcă se întâmplă acest lucru, în loc să acceptăm că disconfortul resimțit se referă de fapt la noi înșine.

În al treilea rând, am învățat că dacă-l judeci pe celălalt poți avea la început o senzație de euforie, dar urmează o stare de mahmureală oribilă. Această atitudine ne diminuează nivelul energiei și ne slăbește din punct de vedere fizic și psihic. Ne face să ne simțim singuri și departe de inspirație și iubire.

În sfârșit, am descoperit că oricât de dificil și spinos este să-i judeci pe ceilalți, este destul de simplu să scapi de acest obicei: trebuie să-ți înfrunți temerile și să le scoți la lumină. Dacă vei face acest lucru cu ajutorul exercițiilor din această carte, vei crea o altă relație cu ele. Ca orice detoxificare eficientă, elimină toxinele pentru a fi mai sănătos. În această nouă stare, începi să-ți dai seama cât de mult te deranjează acest obicei și vei descoperi în mod intuitiv cum să renunți la el.

Angajamentul pe care mi l-am luat de a nu-i mai judeca pe ceilalți mi-a schimbat viața în diverse moduri, de care sunt mândră. Faptul că am conștientizat această problemă m-a ajutat să devin o persoană mai atentă și mai conștientă. Dorința mea de a-mi revizui percepțiile m-a eliberat. Am reușit astfel să renunț la resentimente și invidii, îmi pot confrunta durerile cu iubire și curiozitate și îi pot ierta pe ceilalți și pe mine cu mai multă ușurință. Avantajul cel mai mare este că acum privesc acest obicei într-un mod mai sănătos, astfel că-mi pot da seama când se manifestă și pot folosi acești pași pentru a regăsi starea de iubire.

Detoxificarea spirituală în urma căreia să nu-i mai judeci pe ceilalți este un proces interactiv în șase pași, care se bazează pe principiile spirituale din textul *Curs de miracole*, pe yoga Kundalini, Tehnicile de Eliberare Emoțională (cunoscute și ca „tapotare terapeutică” sau bătăi ușoare cu vârful degetelor), meditație, rugăciune și alte învățături metafizice. Am demistificat aceste principii pentru a ușura angajamentul pe care ni-l putem lua față de ele și a le aplica în viața cotidiană. Fiecare lecție se bazează pe următoarea, pentru ca procesul vindecării să se poată desfășura. Dacă parcurgi acest proces și ești dispus să te lași dus de val, atitudinea critică, durerile și suferința vor începe să dispară.

Înainte de a merge mai departe și a începe detoxificarea, doresc să vă prezint succint fiecare pas, pentru a ști la ce să vă așteptați. Iată cum funcționează procesul vindecării.