

**GABRIELLE BERNSTEIN**

*New York Times* bästsäljande författare

**Spirit  
funkie**

**RESAN MOT INRE FRID**

**Förord av Marianne Williamson**

SPIRIT JUNKIE

Resan mot inre frid

ISBN 978-91-980534-2-5

Copyright © 2011 Gabrielle Bernstein

Förord copyright © 2011 Marianne Williamson

Originalalets titel: Spirit Junkie

Utgivare: The Crown Publishing Group, Random House LLC

This translation published by arrangement with Harmony Books, an imprint of the Crown Publishing Group, a division of Random House LLC and Lennart Sane Agency AB.

Svensk utgåva © Egia förlag 2014

Översatt från engelska: Cicci Lyckow Bäckman

Omslagsfoto: Chloe Crespi

Omslag och sättning: StjärnDistribution

Alla rättigheter reserverade. Boken får inte återges, reproduceras eller överföras i någon form eller på något sätt, elektroniskt eller mekaniskt (inklusive fotokopiering), spelas in eller lagras i någon form av informations- eller hämtningsprogram, utan utgivarens skriftliga tillstånd.

Tryckt hos Tallinn Book Printers, Tallinn, Estland 2014

[www.egia.se](http://www.egia.se)

# Spirit Junkie

Resan mot inre frid

GABRIELLE BERNSTEIN

Översättning Cicci Lyckow Bäckman



# Innehåll

Förord .....	9
Inledning .....	11

## Del 1: Omvägen via rädslan

1. En liten, galen tanke .....	20
2. Ångest och ashram .....	36
3. Något speciellt .....	52
4. Be din ~ing om hjälp .....	65

## Del 2: Svaret

5. F-ordet .....	82
6. Relationer är uppdrag .....	95
7. Det heliga ögonblicket .....	111
8. Att acceptera inbjudan .....	125

## Del 3: Miraklet

9. Anden blev min pojkvän .....	144
10. Kärleken vinner .....	158
11. Förvänta dig mirakel .....	173
12. Hög på andlighet .....	190

Tack .....	207
------------	-----

# 1.

## En liten, galen tanke

*Alla ytliga rötter måste dras upp  
eftersom de inte går tillräckligt djupt för att ge  
dig det du behöver.*

### MIRAKELKURSEN

**U**nder större delen av mitt liv har jag känt mig som en bluff. Jag kämpade så för att verka cool. Jag gjorde allt jag kunde för att hänga med, passa in och bli accepterad. Jag klädde mig på ett särskilt sätt, studerade vissa ämnen, prövade olika fritidssysselsättningar. I gymnasiet hade jag Doc Martens och en flanelldjorta knuten runt midjan, och jag försökte se söt ut genom att ha på mig landhockeytröjan i skolan när det spelades match. Jag gjorde vadhelst jag kunde komma på för att passa in, men det fungerade aldrig. Jag kände mig ändå aldrig som en del av gruppen.

I dag inser jag att det som låg bakom hela den kampen var en längtan efter syfte och mening. Jag sökte en känsla av egenvärde i relationer med vänner, familj och pojkvänner. Den fasad jag visade upp utåt var en pratsam, vit, judisk medelklassflicka som växte upp i förorten med

sina skilda hippieföräldrar. Men inom mig hade jag ingen aning om vem jag var.

Till råga på allt kändes det som om mina tankar var annorlunda jämfört med det som normala tonåringar tänkte på. Mina jämnåriga verkade helt nöjda med att tänka på sport, de senaste filmerna och att dejta. Själv var jag besatt av helt andra saker. Jag undrade hela tiden varför just jag hade min kropp och hade fötts i min familj just nu. Jag brukade tänka: *Är det här allt? Vi föds, vi går i skolan, vi tjänar pengar, vi gifter oss, vi skaffar barn och sen dör vi? Är det livet?* Min tonårstid utspelade sig mitt i en existentiell livskris, och mitt inre kaos fick mig att ifrågasätta allt det jag uppfostrats att tro på.

Omvärlden hade lärt mig att tänka på saker som ojämlikhet, skillnader, konkurrens, "bättre än" och "mindre än". Jag hade uppfostrats att se pengar, romantisk kärlek och framgång som drivkrafter som skulle ge mig verklig lycka. Världen lärde mig att tro på arketyper som elaka tjejer, snygga killar, rika pappor, fattiga ungar, innegång och mesar som fick sitta ensamma på lunchen. Jag förväntades tro att den världen var verklig, men djupt inom mig köpte jag inte riktigt den bilden. Inom mig rasade ett krig mellan det jag fått lära mig att tro på och den djupa, intuitiva känslan av att det fanns något mer. Min inre röst skrek åt mig: *Vakna! Det finns ett bättre sätt att leva!*

Under min tonårstid upplevde jag flyktiga stunder av det jag sökte: en fridfull värld bortom den jag fått lära mig att se. Första gången var jag sexton år. Då var mitt inre kaos så stort att jag hade konstant ångest. Jag var rädd för nästan allting. Jag var rädd för att vara ensam, för att bli tjock, för att inte vara tillräckligt cool. Ibland fanns det inte ens någon anledning – jag var bara rädd, helt enkelt. Den ständiga oron och rädslan gjorde att jag kände mig som ett missfoster. Min bror och mina vänner verkade ta livet med ro, medan jag levde i ständig panik. Min hippiemamma valde att hantera oron med den bästa medicin hon kunde erbjuda: meditation. Eftersom jag var desperat och beredd att göra vad

som helst för att slippa ut ur mina tankars skrämmande värld gick jag med på att göra ett försök. Mamma tänkte rökelse och sa åt mig att sätta mig på en meditationskudde. Hon lärde mig att sitta i skraddarställning med handflatorna vända uppåt så att jag skulle kunna ta emot den så kallade energin omkring mig. Det låg långt ifrån min komfortzon, men jag mådde så dåligt att jag var beredd att pröva vad som helst.

Tidigt i min meditationsutövning kunde jag konstatera att jag haft rätt i min intuition när det gällde lycka. Det *fanns* ett bättre sätt. Jag upptäckte att om jag bara satt tillräckligt länge mjuknade tankarna, och oron avtog. Sedan kom en eftermiddag då jag fick se mycket mer än så. Mitt i meditationen sköljde en känsla av frid över mig. Det började pirra inombords, och jag kände mig helt omgiven av kärlek. Jag kände mig hemma, för första gången i mitt liv. Den upplevelsen bekräftade att min intuition hade varit på pricken. Lycka handlade om något annat än gallerior, teve och popularitet. Det fanns en energikälla som var mycket större än jag själv och som jag fick tillgång till när jag satt och mediterade tillräckligt långa stunder. Även om jag fortfarande var totalt förvirrad när det gällde min existens fick jag genom meditationen någonting att hålla fast vid. Den gav mig hopp om att det verkligen fanns ett bättre sätt att leva och uppleva världen.

Tyvärr kunde jag inte dela min upplevelse med mina klasskamrater. Jag kunde ju inte gå till skolan och säga: "Hör ni, jag mediterade i går och en kärleksfull energi tog över min kropp. Det var så häftigt!" De skulle aldrig ha trott mig, för såvitt de visste var det man såg allt som fanns. För mig kändes det som om de trodde på en värld av separation, rädsla, konkurrens och skolbaler. Om jag hade berättat om mitt existentiella filosoferande för mina vänner skulle de ha fryst ut mig fullständigt. Jag var konstig nog som jag var.

Så i stället valde jag rädslan. Jag vände ryggen åt den upplevelse av kärlek och lugn som börjat växa inom mig och tog det som jag trodde var den lättaste vägen. Jag gav mig av på en lång omväg in i rädslan,

och jag glömde bort mitt möte med kärleken. Jag valde att följa den större gruppen och tro på att livet var hårt. När jag blev äldre och den världsbilden fick starkare fäste inom mig fokuserade jag på den form som jag själv gett åt mitt liv. Jag såg mig själv som flickvän till "den eller den", teaterstuderande, ung entreprenör, partyingla som omnämndes i skvallertidningarna och någon som det var värt att googla på. Jag utmålade mig själv som bättre än andra, men inom mig kände jag mig mindre värd. Utifrån såg det ut som om jag hade skapat mig ett häftigt liv. Samtidigt kunde jag inte helt bortse från rösten i bakhuvudet som envisades med att påminna om att *det fanns ett bättre sätt att leva*.

Men jag gömde mig för rösten. Jag förnekade det jag egentligen visste var sant. Jag valde att låta rädslan sköta spakarna och fortsätta att styra min väg genom livet utan hjälp av någon karta. Det fick till följd att jag gick in i en del mycket skrämmande återvändsgränder, vilket innefattade ett flertal olika beroenden – bland annat av droger – och osunda relationer, fulla av dramatik. Lyckligtvis gick jag vilse tillräckligt många gånger för att till sist börja lyssna till den inre rösten och börja använda en karta. Kartan var Mirakelkursen, och den visade mig vägen hem.

I dag går jag med den kartan i fickan, och jag ser så fram emot att visa den för dig! Jag vet att du längtar efter en vägledare. Kanske går du just igenom ett uppbrott av något slag, har blivit uppsagd eller sörjer någon du förlorat. Kanske håller du på att återhämta dig från ett beroende, hatar din kropp eller genomgår en existentiell kris av något slag, precis som jag gjorde. Vad det än handlar om vet jag att det inte är lätt, och jag vet att det på ett eller annat sätt är rädslan som sitter vid ratten. På något sätt hamnade du ju ändå i självhjälpsavdelningen på bokhandeln. Men det är helt okej, för din vilja att förbättra ditt liv är vad som fört dig till mig. Din situation är fullständigt normal, och de flesta av oss hamnar mentalt där förr eller senare. Det beror på att vi tidigt i livet har dragit oss undan kärleken och valt rädslan i stället. Vi kanske har upplevt flyktiga stunder av inspiration och sanning. Vi

känner kärleken genom en sångtext eller i en bild eller när vi får en varm kram. Vi anar kärleken, men vi *tror* inte på den. Tron sparar vi till rädslan. Men till sist börjar någonting inom oss längta efter något bättre. Den lågmälda, inre rösten inom dig är vad som fick dig att välja den här boken. På något sätt lyckades den överrösta rädslan och sa: *Det kanske finns ett bättre sätt att leva.* Och du lyssnade.

Bra gjort! Jag är stolt över dig. Du har gjort ditt bästa för att ta dig så här långt – så låt oss sätta igång! Jag är här för att vägleda dig på resan mot ett helt nytt sätt att uppfatta världen. Som jag nämnde tidigare kommer vi att använda Mirakelkursen som karta. Som de flesta kartor kan den vara lite svår att förstå vid en första anblick, och därför är det av avgörande betydelse att du möter den med öppet sinne. Hela den här new age-grejen kan kännas lite märklig, men håll ut. Allt jag ber om är att du är öppen för de förslag du får. Då och då kanske du inte alls håller med om det jag säger. För att vara helt ärlig är jag övertygad om att det kommer att hända, om inte annat för att det mesta av det som står i den här boken går rakt emot det du tidigare fått lära dig att tro på. Men det är okej. Det är nya tankar som behövs, eftersom det är tydligt att dina gamla inte fungerade något vidare. Jag ska lära dig att livet inte behöver vara någon kamp, att du inte behöver känna dig ensam och att mirakel är din rättighet. Så var beredd att se lite annorlunda på saker och ting, och du kommer att finna all den lycka och frid du längtar efter. Jag vet att det låter kaxigt att säga det, men det är faktiskt något jag kan garantera. Som det står i Kursen: *"Det finns ett sätt att leva i världen som inte är här, även om det verkar så. Du ser inte annorlunda ut, även om du kanske ler oftare. Din panna är lugn, dina ögon tysta."* Visst låter det härligt? Och det är det.

I det här kapitlet ska jag börja med att presentera nyckelprinciperna i Kursen, där vi ser att rädsla är en illusion och att ett skifte i hur vi uppfattar saker och ting är detsamma som ett mirakel. För det mesta följer jag terminologin i Kursen, men då och då kommer jag att "Gabbifiera"

en del. Jag ska börja med att påminna dig om det sinnestillstånd vi föds med, vilket jag kallar kärlek. Här ska jag ta dig med tillbaka till den frid du upplevde som oskyldigt litet barn. Sedan ska jag visa på huvudskälen till att du inte längre känner så. Jag vägleder dig till en förståelse av vad som, enligt Kursen, är den största anledningen till att vi börjar må dåligt – som, enkelt uttryckt, är att vi kommit att bli åtskilda från vår naturliga inre glädje. Sedan ska jag runda av kapitlet med en övning som hjälper dig att hitta de negativa tankemönster som du upprättat inom dig. Att sätta dem under lupp är första steget mot en förändring. Resan börjar alltså med Kärlek. Och vad skulle väl kunna ge en bättre start?

## Född i kärlek

Den kärlek jag talar om här i boken ska inte förväxlas med romantisk kärlek. I Kursen definieras kärlek som *”den rätta känslan av frid och glädje”*. Den sortens kärlek är inget vi erbjuder vissa människor och undanhåller andra – det är en kärlek som omsluter allt och alla. När vi befinner oss i ett tillstånd av kärlek ser vi alla som jämlikar och känner oss väl till mods hela tiden. Tillståndet är tillitsfullt, utan rädsla.

Kärleken är vad vi alla utgår ifrån. När vi föds känner vi inte till något annat. Vår *~ing* är på! (Om du inte har läst min senaste bok före den här, *Add More ~ing to Your Life*, tillåt mig att översätta: *~ing* är din inre vägledning – intuition, inspiration och kärlek. Genom den här boken hänvisar jag till kärlek, ande och *~ing* som synonymer.) Våra tankar utgår från kärleken, och vi känner frid. För ett kärleksfullt sinne är alla människor lika mycket värda och vi alla en del av någonting större. Vi upplever att vi får det stöd vi behöver och att vi är sammanlänkade med allting, överallt. Vi tror bara på kärleken, och vi tror på mirakel.

När jag först stötte på den här lektionen ur Kursen var det svårt för mig att över huvud taget minnas något tillfälle då kärleken och enbart kärleken fått råda. Redan som litet barn var jag ängslig och rädd, som om någonting var fel någonstans. Efter mitt flyktiga möte med kärleken i tonåren visste jag säkert att jag saknade kärleken som ständig närvaro i mitt liv. När jag upplevt den under min meditation visste jag att den var verklig. Och även om jag inte kunde fånga den eller sätta fingret på exakt vad den var kunde jag hålla fast vid minnet av den för att få en känsla av lugn.

## En liten, galen tanke

Så vi föds in i kärleken, men strax därefter får vi stifta bekantskap med rädslan. Vi börjar snappa upp den i vår omvärld, och vi leds att förneka kärleken. En liten, galen tanke kan omintetgöra hela vårt kärleksfulla perspektiv, och som Kursen uttrycker det: *"Vi glömmer bort att skratta."* Den lilla, galna tanken kan ha kommit så tidigt som under spädbarnstiden. Kanske var mamma ängslig, kanske skrek pappa mycket. Som oskyldiga barn lär vi oss av omvärlden att vara rädda. Allt som krävs för att skicka oss på en omväg in i rädslan är en liten, galen tanke. En tanke som "Jag är inte tillräckligt smart" eller "Pappa tycker inte om mig, för han lämnade oss" eller "Jag är ful" kan skilja oss från kärleken. I samma stund som vi tar den lilla, galna tanken på allvar kan vi fastna i mardrömmen och glömma bort att vakna.

Med en enda rädd tanke tappar vi bort kärleken och blir åtskilda från vår *-ing*. Det är vad Kursen kallar att "dissociera", vilket i princip betyder att "avsiktligt glömma". Vi glömmer att vi är precis lika mycket värda och förtjänar lika mycket kärlek som allt annat och alla andra, och i stället tror vi på rädslan och väljer att uppleva oss själva som åtskilda

från omvärlden. Ibland tror vi att vi är utvalda, att vi är bättre än andra, och andra gånger tror vi att vi inte är tillräckligt bra och mindre värda. Det sättet att tänka är destruktivt, och det leder ingenstans.

Den galna tanke som lade beslag på hela min *-ing* kom till mig när jag var omkring åtta år och skulle vara med i en rikstäckande reklamfilm. Det var stort – inte för att jag var stolt över min skådespelartalang eller för att det var spännande att vara med i teve, utan för att det var första gången i hela mitt liv som jag såg att min pappa lade märke till mig. Det var inte det att han var elak eller en dålig pappa – jag minns bara inte att vi hade särskilt mycket med varandra att göra när jag var liten. Men när jag väl fått en smak av hur det kändes att få hans uppmärksamhet blev den som en drog som jag inte kunde få nog av. Från och med den reklamfilmen jagade jag den. Jag blev kärleksberoende.

Även om jag inte insåg det började den upplevelsen programmera om mitt sätt att tänka. Den lärde mig att framgång i den yttre världen betydde "pappa älskar mig", och att jag inte var bra nog om jag inte fick hans uppmärksamhet. Så jag fortsatte att göra vad som helst för att han skulle lägga märke till mig. Det var då jag tog *omvägen via rädslan*. Den lilla, galna tanken blev mitt största problem, och här uppstod de obalanserade känslomässiga ritningar som jag kom att bygga mitt liv efter under de följande tjugo åren. Jag tappade förtroendet för kärleken och föll pladask för rädslan i stället.

## Egot

När vi förstår den lilla, galna tanken ställs vi inför ett val. Som Kursen säger: *"Det går inte att tjäna två herrar när den enas önskemål går emot den andras."* Därför måste vi välja mellan den lilla, galna tanken och den kärlek vi kommer från. För det mesta väljer vi rädslan, och när vi gör

det börjar våra tankar följa andra banor, som Kursen kallar "egot". (Det ska inte förväxlas med det ego man talar om inom psykologin, vilket är något annat.) På ett ögonblick skiljs vi åt från kärleken och låter egot ta över. Det blir som en mobbare i tankarna, och dess mål är att få slut på kärleksparaden och stänga in oss på en mörk och ensam gata genom att få oss att tro på att vi är åtskilda från den kärlek vi i själva verket föddes in i. Egot överlever inte kärlekens ljus, så det gör vad det kan för att hålla det borta. När Kursen hänvisar till egot står det: *"Lyssna på vad egot säger, och se det som det vill att du ska se - och du kommer garanterat att se dig själv som liten, sårbar och rädd. Du blir deprimerad, känner dig värdelös och upplever förgänglighet och en känsla av överklighet."* Den lektionen från Kursen förklarade min djupt rotade oro och föreställningen om att jag inte var tillräckligt bra. Mitt kärleksfulla inre hade tagits som gisslan av egot.

Egots främsta syfte är att övertyga oss om att kärleken inte är verklig, så att vi börjar tro på världens rädda tankar. Och det förnyar hela tiden sina ansträngningar.

Kursen säger att *"egot är fullständigt förvirrat och fullständigt förvirrande"*. För att hålla oss kvar i mörkret håller egot oss undan kärleken. Vi övertalas att förneka kärleken och i stället tro på problem med kropp, relationer, karriär, självkänsla och så vidare. Som tonåring valde jag att vara trogen mot egot. Jag var helt besatt av vad andra människor tyckte om mig, vilka mina vänner var och hur jag såg ut. Mina vardagstankar var fulla av rädsla och oro över sådana saker. Från barndomen och upp till sena tjugooårsåldern kan jag inte minnas att jag någonsin var fri från rädslan. Och till råga på allt var jag besatt av hur coola innetjejerna var och hur hopplöst efter jag var i jämförelse. Jag valde att betrakta dem som skilda från mig och bättre än jag. Egot övertygar oss om att vi är bättre eller sämre än människorna omkring oss. Egots illusion får oss att tro på tankar som: "Jag är inte tillräckligt bra för att gå i den där skolan" eller "Jag klarar mig inte utan en man" eller "Jag är mycket populärare

än hon”. Djupt inom oss vet vi att sådana tankar är lögn, men vi tror på dem i alla fall.

Som ytterligare en åtgärd för att hålla oss kvar i mörkret får egot oss att gå till attack mot både andra och oss själva. I mitt fall kände jag mig missförstådd och avskild från mina jämnåriga, och därför övertygade egot mig om att det var *de* som var problemet: ”De förstår mig inte. De är ena skitstövlar allihop.” Enligt egot hade alla andra fel, och jag var ett offer för deras missuppfattningar. Egot älskar att göra oss till offer.

## Projektion skapar perception

Egots främsta uppgift är att se till att vi inte slutar vara rädda. Rädslan som egot projicerar på oss blir vårt sätt att uppfatta verkligheten. Som det står i Kursen: *”Världen du ser omkring dig är en yttre bild av ett inre tillstånd.”* När vi väljer egots projektion av synd, skuld, ilska, attack och rädsla blir det allt vi uppfattar. Det är rena mardrömmen. Kursen säger: *”Vad vi uppfattar är ett val, inte ett faktum.”* Min projektion av mitt ego blev det jag uppfattade på många områden i livet – särskilt när det gällde förhållanden. Eftersom jag valde att tro på egotanken att jag inte dög om jag inte fick pappas uppmärksamhet projicerade jag sedan den tanken på alla relationer med män. När den lilla, galna tanken fick tillträde till mina relationer började jag tro att jag var mindre värd och inte tillräckligt bra. Det i sin tur fick mig att göra vad som helst för att hålla fast vid min pojkvän när jag hade en, för jag trodde ju att jag behövde honom för att bli en hel människa.

Vi har alla våra egna projektioner och upplevelser. Låt oss säga att två olika människor blir upprörda efter att ha sett ett teveprogram ihop. Trots att de tittade på samma program är de upprörda av olika skäl. Den ena har gripits av relationsproblem hos rollfigurerna, medan

den andra blev upprörd över våldet som visades. Båda projicerade sitt eget ego på det de såg, och därför upplevde de vad de valde att projicera. *Valde* är det viktigaste ordet. Ja, precis: Vi *väljer* att tro på de här galna dumheterna. Vi väljer att projicera tankar som "jag är för fet" eller "jag är värdelös" eller "jag är inte särskilt intelligent". Vi har bestämt oss för att glömma bort kärleken och fallit för den lilla, galna tanken i stället. Vi lever i en värld som bygger helt och hållet på de begränsningar som våra tankar ställer upp. Vi projicerar våra tankar på omvärlden, och sedan tror vi att de är sanna och att det vi ser är verkligt. Och värst av allt - vi tror så starkt på det vi uppfattar just *på grund av* att det är vi själva som skapat det från början.

Tidigt i livet fostras vi att tro på betyg, gäng, mobbare och samhällets idiotiska bild av hur en kropp ska se ut. Vi kan inte göra annat än ignorera vår *-ing*, eftersom kärlekens röst inte går att höra samtidigt som man är rädd. Rädslan sprider sig som ett virus och förgiftar våra tankar. Och allt som krävs för att vi ska avskiljas från kärleken och skapa ett tankemönster där rädslan alltid vinner är en liten, galen tanke.

Egot återskapar också våra tidigare rädslor i nuet. Så var det absolut för mig. Min rädsla för att inte duga blev min akilleshäl, och den påverkade nästan allt i mitt liv. Jag gjorde vad som helst för att få uppskattning från män. Jag ägnade årtal åt att försöka bevisa mitt värde för pappa för att jag skulle få känna att jag dög. Jag kom hem med berättelser om allt bra jag gjort under dagen, och jag talade högt för att vara säker på att bli hörd. Jag var i desperat behov av hans uppmärksamhet för att kunna känna mig trygg. Pappa älskade mig och uppskattade mig oavsett hur det gick för mig rent praktiskt, men inom mig trodde jag inte att det var så.

Egot är slugt, och det använder en lång rad knep för att vi inte ska se sanningen. Det får oss att tro att andra är viktigare eller mer speciella än vi är, vilket får oss att ge oss på dem eller att utveckla en vana där vi förnekar vår egen storhet och tror att vi inte duger. Varje knep får oss att tro än starkare på rädslan och glömma bort kärleken. Till sist blir vi så

insnärjda i egots illusion att vi inte alls minns de kärleksfulla tankar vi en gång kom ifrån. Det är som om egot hade förgiftat vår mat med rädsla.

Visst låter det sjukt? Det är klart att det gör, men på ett eller annat sätt har vi alla fallit offer för egots galna tanke. En enda rädd tanke tar över sinnet, och sedan skapar vi våra egna illusioner. Vi är oskuldsfulla barn allihop, som en gång trodde på kärleken. Men vi kommer till en punkt då vi glömmer att den ens har existerat, och vi väljer rädslan i stället. Vi är rädda för allting. Vi är rädda för vårt yrke, för familjen, för våra vänner - vi är till och med rädda för att det skulle finnas en möjlighet till kärlek. Och mest av allt fruktar vi vår egen storhet.

Den sanna rösten hos vår *~ing* förstår bara kärlek. Men eftersom våra tankar tagit omvägen via rädslan kommer kärleken alltid i andra hand. Vår *~ing* blir ett svagt mummel i den kakofoni som egot skapar. Jag kan säga med säkerhet att de allra flesta människor jag träffat har trott mer på rädslan än på kärleken. Mina klienter säger ofta saker som: "Jag vet att det finns ett bättre sätt att leva, men jag hittar det inte." Djupt inom oss minns vi att all den kärlek vi behöver finns inne i oss själva, men egots mörker har kvävt den strålande sanningen.

För att till fullo kunna förstå hur du ska förändra egots mönster måste du ta dig en titt på ruinerna från det förflutna, och första steget är att acceptera att du valt rädsla i stället för kärlek. Klandra dig inte för det. Du visste inte bättre, och du har ägnat livet åt att hantera egots projektioner så gott du har kunnat. Men nu är tiden mogen för att börja se vad det egentligen var som hände, så att du kan få till stånd en förändring.

Det är också viktigt att förstå att även om du har glömt bort kärleken har den faktiskt aldrig försvunnit. Det var bara tankarna som skildes från den, och själva separationen tände en gnista som blev en eld som brände sig igenom kärleken. Tyvärr valde du att gå omvägen via rädslans land, där du ställde dig på egots sida och vände ryggen åt kärleken. Jag är här för att påminna dig om att det var ditt val att ta avstånd från kärleken och att du kan göra ett nytt val nu.

# Spirit Junkie

## RESAN MOT INRE FRID

En ung tjej i New York, i vild fart genom livet och med en stadig kurs mot stupet. Gabrielle Bernsteins liv präglades tidigt av droger och självdestruktivitet, men en inre röst och ett möte med författaren och inspiratören Marianne Williamson ledde till en viktig vändpunkt.

*Spirit Junkie* beskriver en personlig resa från kaos till harmoni, inspirerad av *Mirakelkursen*, en andlig självhjälpskurs som handlar om att förlåta och gå bortom rädslan där man kan genomskåda den del av livet som är illusion.

Gabrielle Bernstein visar hur det är möjligt att manifesteras äkta livsglädje genom insikten att våra rädslor bygger på ett fatalt missförstånd. Det vi ofta är rädda för är egentligen inte alls särskilt skrämmande, om ens verkligt, eftersom det som är sant och äkta inom oss aldrig kan hotas.

Boken ger kraftfulla verktyg för att se den "lilla, galna tanke" som hindrar oss från att öppna upp för mirakler i vardagen. Genom en stark och personlig berättelse, praktiska övningar och meditationer vägleds läsaren i konsten att öppna sinnet. Varje gång vi står inför ett val har vi möjligheten att låta kärleken vägleda vårt beslut så att vi kan omfamna all den glädje, kreativitet och fridfullhet som livet erbjuder.

*"Den här boken är berättelsen om Gabrielles personliga resa, men den är även en handbok för oss alla. Hennes uppriktighet, villighet och verkliga ödmjukhet inför det som Mirakelkursen lär ut ger henne den kraft som en verklig lärare har."*

MARIANNE WILLIAMSON

*"Spirit Junkie är inte en ny i mängden av intetsägande självhjälpsböcker. Den är modern, sund, djärv och opolerad – precis som Gabrielle Bernstein själv."*

KRIS CARR



978-91-980534-2-5



9 789198 053425