



I tyst meditation välkomnar
Gabrielle vägledning för
att se alla relationer
som heliga.

Gabrielle Bernstein

har valt glädjen som livsväg

Hon har hyllats av Oprah Winfrey och kallats "den nya tidens guru" av New York Times. Med djärv tydlighet och humor sprider Gabrielle Bernstein sitt budskap om att välja kärlek framför rädsla. För inte så länge sedan var hon på väg mot stupet. Ytliga relationer, droger, mat- och kärleksberoende var några av de vägar av självdestruktivitet som hon valt. Men ett möte med Marianne Williamson och Mirakelkursen förändrade allt. Nu är hon aktuell i Sverige med boken "Spirit Junkie – resan mot inre frid".

Text Ane Frostad Foto Chloe Crespi

Det började med en "liten, galen tanke" i Gabrielle Bernsteins huvud. När hon var åtta år gammal hände det något som fick denna tanke att ta kontrollen över hennes inre och även lägga beslag på hennes ande, eller "vibe", som Gabrielle själv valt att kalla sin inre vägledare. Den gången såg hon inte att händelsen hade så stor betydelse, men idag är hon övertygad om att den innebar en viktig vändpunkt. Den handlade om att hon fick delta i en reklamfilm.

- Det var förstas världigt spännande, men det som gjorde mig mest upplyft var faktiskt inte att jag skulle synas på teve, utan det var vissheten om att min pappa la märke till mig för första gången. Han var ingen dålig pappa, men vi hade inte haft särskilt mycket kontakt tidigare. 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. Den dagen började jag jaga den drogen.

Sökandet efter att vara "speciell" hade påbörjats. Gabrielle drogs genast in i vad hon själv beskriver som ett inre mörker där egot härskade genom ständigt rädsla för att inte duga och

genom övertygelse om att vissa människor är speciella.

- När vi uppfattar någon som mer speciell än någon annan skapar vi en åtskillnad - vi glömer att vi alla är ett, säger Gabrielle. Och den mest obehagliga "speciella relation" vi har är den vi har med oss själva.

- Egot övertygar oss om att vi är bättre eller sämre än människorna omkring oss och egots illusion får oss att tro på tankar som: "Jag är inte tillräckligt bra" eller "Jag klarar mig inte utan en man" eller "Jag är mycket mer populär än hon".

- Jag försökte vara cool och passa in, men inom mig hade jag ingen aning om vem jag var. Under tonårstiden var mitt inre kaos så stort att jag hade konstant ångest för allt möjligt. Jag var ständigt rädd för att vara ensam, för att bli tjock, och för att inte vara tillräckligt cool.

SEDAN FÖLJDE FLER beroenden och jakten på den speciella relationen, där man dyrkar och blir dyrkad av sin helt speciella idol. En typ av relation som kräver att man aldrig slappnar av.

- Mitt egos mönster var att klamra sig fast vid relationen genom att manipulera någon att tro att jag var så perfekt för

honom att han inte skulle vilja lämna mig. Jag verkade lättsam utåt samtidigt som det rädde kaos inombords, och jag var hela tiden tvångsmässigt upptagen med när han skulle ringa, när vi skulle träffas och hur vår framtid skulle se ut. Det spelade ingen roll hur avslappnad jag försökte verka - jag utstrålade ändå osäkerhet, klängighet och att jag inte var hel utan en man, och eftersom den energin är väldigt obehaglig tog alltid relationen slut ganska snart.

"När vi ser egots roll i våra problem bjuder vi in kärleken."

ENLIGT MIRAKELKURSEN kan egot övertyga oss om att all den kärlek vi behöver finns hos en "speciell person". Man tror att man behöver den andra personen för att bli hel. Den speciella kärleksrelationen är exklusiv, och medför en känsla av att ens partner är bättre än alla andra människor, inklusive en själv. ▶



KORT
OM
GABRIELLE

Gabrielle Bernstein

växte upp i New York där hon först utbildade sig till skådespelerska. Idag är hon en New York Times-bästsäljande författare, entreprenör, coach, föredragshållare och yoga- och meditationslärare. Hon har även grundat HerFuture.com, ett socialt nätverk för kvinnor samt har sin egen talkshow på Hay House Radio.

VAD ÄR
MIRAKEL-
KURSEN?

Se vår artikel
på sidan 16.



”Jag gick vilse i en värld som jag själv hade projicerat, för att sedan vända mig inåt och ta till mig glädjen som den enda sanna upplevelsen.”

Men enligt Gabrielle kan man inte hitta den verkliga lyckan i någon annans armar.

- Det var egots knep för att hålla mig borta från källan till min egen inre kärlek. Jag hade den ena relationen efter den andra och jag var så rädd för att vara ensam att jag var beredd att kompromissa bort mig själv helt och hållet. Allt detta hämtade sin näring från den lilla, galna tanken från barndomen att jag inte dög om jag inte fick uppmärksamhet från en man. Det var ju inte sant, men det var sant för mig. Mirakelkursen säger att egot vill att man ska tro att den lilla, galna tanken är verklig.

I ETT FÖRSÖK att undfly räds-
lan sökte Gabrielle ständigt
nya sätt att avtrubbas. Åtstör-
ningar, festande, alkohol och
kokain blev en daglig rutin
efterföljt av lugnande medici-
ner för att försöka stabilisera
sig. Innan drogerna helt tog
över lyckades hon ta sig fram
som entreprenör och hennes
jobb innebar att representera
de hetaste nattklubbarna i
New York. Hon var någon som
de speciella människorna ville
vara med. De gamla vännerna
fick ge vika.

- Den grupp jag sökte mig
till var totalt uppslukad av
vad egot kunde projicera. Allt
handlade om vad man hade
på sig, vad man arbetade med,
vem man kände. Våra egon
bollade sin speciellhet mel-

lan sig för att på så sätt om
och om igen försäkra oss om
att vår illusoriska värld var
verklig. Men inom mig mädde
jag inte alls bra. Jag visste ju
egentligen att den bild jag
presenterade var falsk.

NÄR DROGERNA TAGIT över
helt rasade livet för Gabrielle.
Hon vägde fyrtiofem kilo, var
föraktad av sin affärspartner
och led av depression. Hennes
företag var nära konkurs.

En speciell ljusupplevelse
under tonåren fanns ändå
kvar i hennes minne under
den här svåra tiden. Den bar
med sig ett budskap från hen-
nes inre röst, hennes ”~ing”,
men i början gjorde den all-
ting ännu svårare, för minnet
av den kontrollerades av egot
i början. Det handlade om en
dag då hon som sextonåring
följde med sin mamma till ett
ashram för att meditera. Mitt
under meditationen blev hon
plötsligt helt uppfylld av en
känsla av inre frid. Hon kände
sig omgiven av kärlek och att
hon var ”hemma”.

Men när hon kom tillbaka
till kompisarna insåg hon
vilket avstånd som fanns
mellan hennes upplevelse av
kärlekens ljus och den värld
av separation, rädsla och
konkurrens som omgivningen
levde i. Det fick henne att
känna sig ännu konstigare
än tidigare. Därför valde hon
istället rädslan och dramatiken,
och hennes skal mot omvärld-
en hårdnade ytterligare.

- I efterhand kan jag se
hur slugt mitt ego var på den
tiden. När jag var på ashramet
hade det upplevt hur kärleken
närmade sig, och eftersom
egot visste att det inte skulle
överleva kärlekens ljus var det
tvunget att förneka den och
hålla mig kvar i mörkret. Mi-
rakelkursen säger att vi alla
är oskuldssfulla barn, som en
gång trodde på kärleken. Men
vid någon punkt glömmer vi
att den ens har existerat och
vi väljer rädslan istället. Mest
av allt fruktar vi vår egen
storhet.

MÖTET MED Marianne
Williamson och Mirakel-
kursen blev räddningen för
Gabrielle. Men hon hade ett
hårt arbete framför sig. Hon
fick lära sig att rädsla är en il-
lusion som bygger på tidigare
upplevelser som vi projicerar
på nuet och framtiden. Genom
arbetet med kursens lektioner
kunde hon se hur hon spelat
upp den rädslan i alla sina
senare relationer.

- Jag gick vilse i en värld
som jag själv hade projicerat,
för att sedan vända mig inåt
och ta till mig glädjen som
den enda sanna upplevelsen.

- När vi ser egots roll i våra
problem bjuder vi in kärleken.
Varje gång vi iakttar egots
mönster kan vi uppleva att
det är skilt från oss och när vi
betraktar det som en avskild
varelse påminns vi om att vi
inte är rädsla. När vi inser att
vi och egot inte är densamma

EGO övning

Gör det till en vana att dagligen granska
egots aktiviteter och avslöja dess knep.

Det försvagas varje gång du ser vad det
håller på med, för när du betraktar mörkret
utan att döma det du ser är det som att tända ett
ljus och egot överlever inte i ljuset.

Gör det till en vana att under en vecka eller längre
granska egot punktvis under dagen, varje hel-
timme, utan rädsla. Bär med dig en liten anteck-
ningsbok där du skriver ner dina observationer.

Ladda ner

guidade meditationer

Gabrielle har tagit fram guidade
meditationer som kan laddas ner
från hennes webbsida,
www.gabbyb.tv/meditate.
Det finns en meditation för varje
kapitel. De hjälper dig att återan-
knyta till din sanna kärna, som är
kärlek, och till din födslorätt, som
är tillgången till mirakel.

får vi kontakt med vår kärleksfulla ande.

Enligt Mirakelkursen har vi alltid två alternativ att välja mellan: att se med egot eller att se med kärleken. Gabrielle har själv erfarenhet hur speciella relationer kan upplösas. Det gör de när man uttalar dem högt istället för att försvara dem genom att dölja dem.

- Efter mitt möte med Marianne Williamson satte jag henne på piedestal, men när jag medgav detta för henne mjukades egots grepp upp. Bara själva erkännandet av att jag gjort henne speciell gav oss båda tillfälle att skratta åt egots galna tankar och börja lösa upp projektionen.

GABRIELLE BÖRjade ÄGNA varje dag åt meditation och att fördjupa förhållandet med anden. Längre fick hon kämpa mot skulden över hur hon levde. Hon säger att skulden var egots redskap för att dra henne tillbaka in i illusionen att hon inte förtjänade att bli älskad. Dessutom skapade egot nu en ny sorts speciellhet: hon tyckte att hon var väldigt speciell som lyckats ta sig ur missbruket.

- Kursen lär oss att om det finns smärta finns det ingen kärlek, så det är oerhört viktigt för egot att bevisa att vi lider och få oss att fortsätta att tro på smärtan. Så länge vi lider ser vi oss själva som åtskilda från kärleken och illusionen om egot överlever. Men kursen lär oss också att vi inte ska ta för allvarligt på egot och dess värld,

för det gör att rädslan känns verklig.

SÅ SMÅNINGOM förändrades Gabrielle. Hon fick behandling mot sitt drogberoende, vänskapsrelationer fördjupades och nya möjligheter till sunda kärleksförhållanden dök upp - heliga relationer mellan två hela människor. Men det största miraklet var att hennes kraftfullaste heliga kärleksrelation nu var med henne själv.

- Det var det kärleksförhållande jag sökt i hela mitt liv och jag insåg snart att all den kärlek och allt det stöd jag sökt hos män hade funnits inom mig hela tiden. Jag började känna mig "tillsammans" och känslan av ensamhet försvann.

- En gång var jag drogberoende och sökte bekräftelse på mitt egenvärde utanför mig själv. Idag vänder jag mig inåt och tar emot all den glädje och lycka jag sökt så länge. Och min "våning" är min mentor som jag hyser den största respekt för. När vi överlämnar våra tankar till denna inre röst vägleds vi till en känsla av inre frid. ☺

Plus mer

www.gabbyb.tv
"Spirit Junkie – resan mot inre frid", Gabrielle Bernstein (Egia förlag, 2014).



Utlottning!

Free lottar ut 5 ex av boken "Spirit Junkie – resan mot inre frid" i samarbete med Egia förlag (www.egia.se, se mer information på sidan 20). Skriv några rader om varför du är nyfiken på boken. Gå in på free.se och klicka på "Free utlottning".

"Kurser för dig som vill lära känna dig själv – på riktigt."

Ylva Hamilton, coach, Farsta

Du har börjat en inre resa – utforskat terapi, yoga, meditation eller olika sorters healing. Du vill gå djupare, lära känna dig själv och livet, på riktigt. Välj enstaka kurser eller en komplett utbildning:



Levande kraft-kurserna fokuserar på kraft, livsglädje, balans och din sanna natur. Vi använder rörelse, stillhet, andning, meditation och övningar i par och i grupp.

Levande kraft steg I – upptäck kraften visar vägen till rötterna, glädjen, kraften, lugnet och närvaron. *Torsdag-söndag, 5600 kr.* (6-9 nov 2014, 12-15 mars, 9-12 juli samt 5-8 nov 2015)

Levande kraft steg II – lyssna till dig själv balanserar kraften och närvaron och lär dig lyssna till dig själv. *Onsdag-söndag, 6700 kr.* (12-16 nov 2014, 11-15 nov 2015)

Levande kraft steg III – möt egot med kärlek integrerar instinkt, känsla och tanke med den inre stillheten. *Tisdag-söndag, 7800 kr.* (17-22 mars 2015)



EGOBITAR är ett diplomerande deltidsprogram för dig som arbetar med människor på något sätt – eller dig som "bara" vill utvecklas som människa och förstå livet.

Det upplevelsebaserade blocket innefattar fem djupgående internatkurser med fokus på kraft, balans, gränser, självtillit och att möta sig själv med kärlek och respekt.

Enneagramblocket innefattar webinarier, utbildningsdagar och skriftliga uppgifter. Här lär du dig hur våra personligheter skiljer sig åt i viktiga aspekter och hur du kan möta andra utifrån deras förutsättningar. Du lär dig också i vilka avseenden egot och psyket fungerar likadant hos oss alla.

Diplomveckan är en avslutande internatvecka där vi sammanfattar, integrerar och avslutar med diplomutdelning.

Cicci Lyckow Bäckman har skrivit böckerna *Levande kraft, Din personliga energi* och *Semester i Egoland*. Hon håller kurser och ger privatsessioner för inre utveckling i samarbete med sin partner **Per Bäckman**. Läs mer om verksamheten på nätet, där du också kan boka ett gratis introduktionssamtal.



LEVANDE KRAFT
– kurser och möten med *din* upplevelse i fokus

levandekraft.se
egobitar.se

