



Gabrielle Bernstein:

Vakna upp och lev utifrån kärlek

Gabrielle Bernstein, författare, coach och yoga- och meditationslärare, ser som sitt livs mål att få så många människor som möjligt att vakna upp och bli medveten om att vi har förmågan att leva utifrån kärlek. Det finns inget jag brinner för mer än att få människor att inse sitt verkliga syfte: att vara kärlek och sprida ljus, säger hon. Gabrielle Bernstein levde tidigare ett kaotiskt liv präglat av droger och självdestruktivitet. I sin nya bok "Lita till din inre kraft" berättar hon om vändningen och insikterna hon fått genom verket "En kurs i mirakler".

Text Monica Katarina Frisk Foto Chloe Crespi

Det är tack vare mina läsare som jag skriver böcker. Det säger författaren och coachen Gabrielle Bernstein på min fråga om vad som inspirerar henne.

- Jag går igång på människors vilja att växa, att övervinna sina rädslor och ta sitt eget ljus i anspråk. De är mina hjältar. Jag hoppas att boken ska vara som en stor omfamnande kram och påminna om att universum tar hand om en.

För Gabrielle Bernstein började resan till tillit och inre frid med depressioner i tonåren och återkommande panikångest-attacker som vuxen. Trots många kurser och träningar i yoga och meditation.

- Under hela mitt liv har jag upplevt trauma, missbruk och depression. Men jag fastnade inte där i lidandet. Redan som flicka visste jag i mitt innersta att det finns en andlig lösning på mina problem.

Gabrielle har sökt efter dessa lösningar och sätt att kunna förstärka sin tro på kärleken genom yoga och meditation.

- Min djupaste önskan är att vara fri från rädslor och leva glädjerikt. Eftersom jag har egna erfarenheter av depres-

sioner och drogmissbruk och dessutom gått min egen väg med psykisk ohälsa och återhämtning, delar jag med mig utifrån något verkligt och autentiskt.

GABRIELLE BERNSTEIN växte upp med sina senare skilda föräldrar i ett medelklassområde i New York. Hennes mamma var mer åt det esoteriska hållet, utövade siddha yoga och introducerade henne för andlighet och meditation, medan hennes pappa jobbade inom finansvärlden. Som affärsman ägnade pappan, efter skilsmässan, väldigt lite tid att upprätthålla kontakten med dottern.

Numera har Gabrielle också lärt sig se sin far i ett nytt ljus, skriver hon. Och deras relation har förändrats. För henne var det viktigt att frigöra sig från den vrede och besvikelser hon bar på, vilket ledde till att hon kunde se det goda hos sin far istället.

I 25-årsåldern hade hon sitt första stora sammanbrott. Hennes föreställningar om vad livet gick ut på krackelerade. Det var inte hennes dyrbara märkeskor eller hennes meritlista som gjorde henne lycklig.

- Jag var verkligen beroende av yttre bekräftelser för att

känna mig värdig. Då var jag också beroende av droger och alkohol, var arbetsnarkoman och medberoende, allt sådant vi tar till för att bedöva obehag och förtvivlan.

En vändpunkt kom när hon insåg att hon måste ge upp sin dåvarande livsstil. Efter en tid med ett intensivt uteliv, festande, droger och bakfylla, kände hon att nu fick det vara nog. Det måste finnas ett annat sätt, intalade hon sig. Den natten somnade hon efter att ha bett en bön: "Gud, universum, existensen, vem som än finns därute, visa mig vad du har, ett tecken, för det måste finnas ett annat sätt att leva."

NÄR HON VAKNADE följande morgon kände hon intuitivt en stark inre röst som uppmanade: "Skärp dig nu och se till att bli drogfri, så kommer du att få allt du önskar. Dina vildaste drömmar kommer uppfyllas."

- Sedan dess har jag lyssnat på den här inre rösten.

Ditt budskap i boken är inspirerat av verket "En kurs i mirakler". Vad handlar den om?

- "En kurs i mirakler" är en

Gabrielle Bernstein

ÅLDER 38 år.

FAMILJ Maken Zach Rocklin, som hon väntar barn med.

BOR New York City.

GÖR Författare, coach, yoga- och meditationslärare. Gabrielle är också initiativtagare till

herfuture.com och

Miracle Membership, gemenskaper online som hjälper människor att regelbundet engagera sig i sin andliga träning.

MOTTO Förlita dig på glädje och du kommer att ledas.

DOLD TALANG Är passionerad kock. Att laga mat är som en meditation.

AKTUELL MED Nya böcker "Lita till din inre kraft – känn trygghet och tillit i livet oavsett vad som händer", HarperCollins Nordic och "Sluta döma och hitta glädjen i livet!", Livsenergi förlag.

KORT
OM
GABRIELLE

Universell lärdom: Skapa visioner av den värld du vill se

I "EN KURS I MIRAKLER" står det: "Sinnet är väldigt mäktigt och förlorar aldrig sin kreativa kraft. Det sover aldrig. Det skapar något varje sekund. Det är svårt att förstå att tanke och övertygelse förenar sig i en mäktig våg som bokstavligen kan förflytta berg."

Vi måste träna våra sinnen att skapa med kärlek, snarare än med rädsla. Börja öva ditt bildskapande genom att svara på den här enkla frågan: Vad vill du se? Skäms inte för ditt svar. Kanske vill du se en värld utan krig. Kanske vill du se dig själv i ett romantiskt förhållande. Kanske vill du se dig själv leva ett liv utan rädsla. Skapa bilderna som du längtar mest efter och skriv ner ditt svar.

Nästa steg är att läsa ditt svar och sedan sluta ögonen och sitta stilla i fem minuter.

Du kan följa den här meditationen eller använda min vägledning för bildskapande om du vill ha mer hjälp.

• **Sitt rak i ryggen**, vila händerna på låren med handflatorna uppåt. När du sitter i en ordentlig, naturlig (inte stel) hållning blir du en kanal som kan ta emot positiv energi.

• **Slut ögonen och** fokusera på ditt inre. Låt din inre ande (din inspiration) komma fram och hänge dig åt bilder som kommer. Låt visdomen inom dig skapa bilder i ditt sinne. Överlämna dig själv i den visdomens händer nu.

• **Andas in genom näsan** och ut genom munnen. För varje andetag, överlämna dig allt mer till bilderna du vill se. Fokusera medvetet all din uppmärksamhet på dem. Låt bilderna av det du vill ha vägleda dig till nya förnimmelser. Sitt kvar så länge du vill.

NÄR DU ÄR REDO, kom långsamt tillbaka och ägna en stund åt att skriva ner de bilder som visade sig under meditationen. Kanske längtar du efter en nyfödd och såg ett barns ögon. Eller så längtar du efter en partner och ser dig själv varmt omfamnad med din älskade. Det är förstås också möjligt att du ser bilder som inte är konkreta och vars mening du kommer att förstå med tiden.

Övning ur boken.

"Som den nya generationen sökare har vi mycket att göra, för att öppna våra hjärtan och våra sinnen, skifta perspektiv och höja vår egen energi, så att vi kan få ljus att flöda över hela jorden"

metafysisk självstudiekurs som publicerades första gången 1975. Den nedtecknades av psykologerna *Helen Schucman* och *William W. Thetford*, båda verksamma vid Columbia universitetet. Verket syftar till att hjälpa läsaren att uppnå en positiv andlig omvandling. En av bokens huvudbudskap är hur man utövar förlåtelse i det dagliga livet.

- Miljontals människor har läst verket och gynnats av att arbeta sig genom dess principer. Kursens viktiga budskap har också populariserats av flera andra lärare, filosofer och författare, framför allt *Marianne Williamson*. Hon är min största mentor.

GABRIELLE BERNSTEIN

tycker att det är viktigt att särskilt ungdomar får ta del av den här sortens budskap. Varje generation har förstås sin egen smärta, sina egna erfarenheter och sina egna behov, säger hon fundersamt. Denna generation har ställts inför många utmaningar, vare sig det handlar om krig, lågkonjunkturer, miljöfrågor eller cancer. Och överallt där detta mörker finns, måste det till en stor andel ljus för att bekämpa det, för att jämna ut den erfarenheten.

- Som den nya generationen sökare har vi mycket att göra, för att öppna våra hjärtan och våra sinnen, skifta perspektiv och höja

vår egen energi, så att vi kan få ljus att flöda över hela jorden. Det här arbetet stödjer inte bara enskildas personliga utveckling, utan hjälper också till att stödja energin på jorden.

Vad är orsaken till att man inte är lycklig och tillfreds?

- Rädsla. Omedvetet repeterar och återaktiverar vi trosföreställningar om vårt förflutna. Rädsla gör att man fastnar i gamla mönster och beteenden. När rädslan styr oss, lever vi verkligen inte i vår högsta sanning. Så den stora utmaningen med att vilja förändra sitt liv handlar om att bli medveten om sina rädslor.

Och hur gör man det?

- Det främsta redskapet är viljan att förändras. Vi kan söka oss till och testa alla möjliga program eller tekniker, men om du inte är riktigt villig, så fungerar det inte.

EFTER ALLT DU gått igenom inom personlig och andlig utveckling, har du nånsin dåliga och deppiga dagar?

- Klart jag har. Jag blir påmind om det varje dag. Jag försöker dock att förvandla hinder till möjligheter att öva mig att förlåta. Så om någon till exempel kritiserar mig offentligt försöker jag att, istället för att bli upprörd, fundera på vad jag kan lära mig av det: "Okej, finns det någon sanning i det här?"

Och jag vet i mitt innersta att jag kan förlåta. Att förlåta är bästa sättet att återknyta och kalibrera om sig till en kärleksfull närvaro.

Gabrielle Bernstein är bekymrad över samhällsklimatet som hon anser driver på oss att hitta något att förlita sig på.

- Att navigera genom livet utan en trogen väg kan kännas skrämmande, särskilt när det finns så mycket oro i världen. Boken är tänkt som ett stöd för att kunna återta sin makt när man känner sig liten och maktlös. Varje berättelse och lektion guidar läsaren att släppa det som hindrar en att uppnå vad man längtar efter mest: glädje, säkerhet och tydlig riktning. Lektionerna lär oss att sluta försöka kontrollera händelser i livet och därmed kunna koppla av med en känsla av stabilitet och frihet.

Du kan räkna med att bli medveten om ditt förhållningssätt till tillit och glädje när du läser boken, säger Gabrielle.

- När du förstår denna koppling och känner igen den, leds vi i riktning mot vårt sanna syfte: att uttrycka och sprida kärlek. Det betyder att dessa ord inte längre kan fortsätta vara tomma fraser som vi till exempel uppdaterar i inlägg på sociala medier. Dessa ord måste bli vår mission. Den glädje, trygghet och säkerhet

vi längtar efter finns i vårt eget engagemang för lycka och glädje, som också gagnar andra.

ATT VÄNDA RÄDSLOR till tillit ger oss en känsla av makt i en värld som alltför ofta får oss att känna oss helt maktlösa. När tragedier i vår omvärld verkar överväldigande ger Gabrielles budskap oss kraft att återta vår makt. Vi behöver känna tillit nu mer än någonsin, betonar hon.

– Att leva med tillit gör att vi lutar på våra tankars energi som då understödjer våra erfarenheter. Med tillit kan vi lämna övertygelser och rädsla bakom oss.

Vad är det centrala budskapet i boken?

– Det finns många universella sanningar i hela boken, men det viktigaste är att välja kärlek. När man främst förlitar sig på tankar och känslor av kärlek, släpper allt motstånd som hindrar universums flöde. Övningarna och lektionerna kan hjälpa läsaren att försvaga rädsloans motstånd och stärka sin tro på kärlek. Jag ger tydlig vägledning om hur man blir medveten om övertygelser som styrs av rädsla och går bortom begränsningar och tvivel. Det viktigaste är att känna ett stöd oavsett vad som

händer i ens liv.

Gabrielle Bernstein har skrivit en mer filosofisk bok den här gången, säger hon.

– Jag betonar vikten av ett andligt förhållningssätt ännu mer än tidigare och ber inte om ursäkt för vad jag tror på. Jag är övertygad om att vi måste ha en andlig riktning för att överleva. Därför är jag öppen och ärlig. Jag delar öppet med mig om hur rädsla och psykisk ohälsa förvandlades genom min andliga tillit. Det får man kraft av och inspiration till att börja praktisera själv.

"EN KURS I MIRAKLER" lär oss att det vi projicerar på andra får vi själva ta emot: det vi har inombords bestämmer vad vi ser utanför oss själva, förklarar hon.

– Jag vill bidra till att förändra människors övertygelser, så att vi kan förvandla energin på jorden. Och få många miljoner människor med på att vi är en del av en växande rörelse.

Det jag ser fram emot nu är att bli mamma, säger Gabrielle med ett mjukt leende.

– Att bli mamma har jag lite otåligt längtat efter i flera år nu, samtidigt som jag har fått ge efter och acceptera att det händer när det ska hända. ☺

Plus mer

www.gabbybernstein.com

Böcker av Gabrielle: "Lita till din inre kraft" (HarperCollins Nordic, 2018).

"Sluta döma och hitta glädjen i livet!", (Livsenergi förlag, 2018).

"Spirit junkie: resan mot inre frid" (Egia förlag, 2014).

"En kurs i mirakler – komplett utgåva" (Regnbågsförlaget, 2017).

"En kurs i mirakler på lätt sätt (Regnbågsförlaget, 2017).

VINN!

Free lottar ut 5 ex av "Lita till din inre kraft" i samarbete med HarperCollins Nordic. Gå in på free.se och klicka på "Free utlottning". Skriv några rader om varför du är nyfiken på boken.



Litteratur för nyfikna

BOKNYHETER!

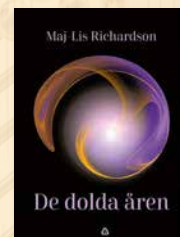


Feelgood om mod och rädsla

Hur möter man sin rädsla för att bli ensam och hur reser man sig efter tuffa tider? Följ Mia i denna relationsroman av Sylvia Lidén Nordlund.

Jesus dolda år

Vad betyder Jesus kärleksbudskap och hur kan man tolka dem? Och vad sysslade Jesus med under alla de år som inte Bibeln berättar om?



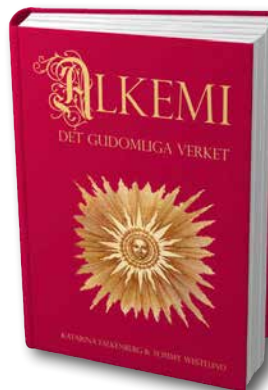
Förlagshuset Siljans Måsar
Ystad
www.siljansmasar.com



Tommy Westlund

Katarina Falkenberg

Hjärtats gudomliga väg



Alkemi är världens äldsta visdomslära och rör det som inget i världen kan överträffa – det gyllene medvetandets eviga liv. För första gången presenteras det gudomliga verket i sin helhet av författare med lång erfarenhet av alkemi. *Alkemi: det gudomliga verket* förmedlar alkemins historik, filosofi och praktik varigenom läsaren själv kan bli en alkemisk mästare och få tillgång till sina gudomliga förmågor.

Köp i nätbokhandel eller beställ från din lokala bokhandel!

Alkemiska Akademin erbjuder alkemiska utbildningar, workshops, gaalridarutbildning, mysteriespel, magiska resor och litteratur. Se www.alkemiskaakademin.se och www.sophiatemplet.se och bli gärna vän med oss på facebook för aktuell information.