



New York Times-bestsellerauteur

GABRIELLE  
BERNSTEIN

LEVEN

VOL

OVER

GAVE

*Spirit  
Junkie:  
op weg  
naar  
liefde en  
wonderen*

Stem van een nieuwe generatie spirituele denkers volgens Oprah Winfrey

### **Over het boek**

Gabrielle Bernstein werd jarenlang achtervolgd door angsten: om haar gewicht, haar relaties, haar werk... Ze vluchtte in allerlei verslavingen, tot ze *Een cursus in wonderen* las en het roer radicaal omgooide.

Vandaag de dag leeft Gabrielle haar leven zoals het bedoeld is: opkomend voor zichzelf, gezond en vol vreugde. In *Leven vol overgave* beschrijft ze aan de hand van haar eigen spirituele bewustwording haar transformatie tot 'Spirit Junkie': ze overwon haar angsten, leerde haar denkpatronen te doorbreken en werd weer gelukkig, en laat zien hoe dit voor iedereen mogelijk is.

### **Over het boek**

'Gabrielle is the real thing. Ik heb enorm veel respect voor haar werk.' – Wayne Dyer, auteur van *Niet morgen, maar nu*

'Gabrielle Bernstein is zowel leraar als verteller, op zoek naar de waarheid die ze vond in haar eigen ervaringen van alledag, waarbij ze het goud opdelft dat ze aan anderen wil geven.' – uit het voorwoord van Marianne Williamson, auteur van *Terugkeer naar liefde*

### **Over de auteur**

*New York Times*-bestsellerauteur Gabrielle Bernstein is de oprichter van HerFuture.com, geeft lezingen, is spiritueel coach, heeft een eigen pr-bedrijf en schrijft o.a. voor *The Wall Street Journal* en *Marie Claire*. Ze schreef ook de boeken *Eindeloos geluk* en *Verwacht wonderen*.

*Van dezelfde auteur*  
Eindeloos geluk

Bezoek [www.levboeken.nl](http://www.levboeken.nl) voor informatie over al onze boeken.  
Volg @Levboeken op Twitter en bezoek onze Facebook-pagina:  
[www.facebook.com/Levboeken](http://www.facebook.com/Levboeken).

Gabrielle Bernstein

# Leven vol overgave



*Oorspronkelijke titel*  
Spirit Junkie  
© 2011 Gabrielle Bernstein  
*Vertaling*  
Bonella van Beusekom  
*Omslagontwerp*  
B'IJ Barbara  
*Foto voorzijde omslag*  
Dan Hallman  
*Foto achterzijde omslag*  
Sam Basset  
© 2014 A.W. Bruna Uitgevers B.V., Utrecht

ISBN 978 94 005 0402 8  
NUR 728

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Voor zover het maken van reprografische veelevoudigingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16 h Auteurswet 1912 dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, [www.reprorecht.nl](http://www.reprorecht.nl)). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, [www.cedar.nl/pro](http://www.cedar.nl/pro)).

Voor mijn moeder.  
Dank dat je mijn spirituele buddy wilt zijn.

# Inhoud

Voorwoord	9
Inleiding	11
<b>Deel I – De omweg naar angst</b>	<b>19</b>
1 Een dwaas ideetje	21
2 Angst en ashrams	38
3 Iets heel speciaals	53
4 Je <i>~ing</i> om hulp vragen	66
<b>Deel II – Het antwoord</b>	<b>81</b>
5 De ‘v’ van vergeving	83
6 Relaties zijn opdrachten	96
7 Het heilig ogenblik	112
8 Mijn uitnodiging aannemen	126
<b>Deel III – Het wonder</b>	<b>143</b>
9 De spirit werd mijn vriendje	145
10 De liefde overwint	160
11 Verwacht wonderen	175
12 Leven vol overgave	193
Woord van dank	211

# Voorwoord

Gabrielle Bernstein is zowel leraar als verteller, op zoek naar de waarheid die ze vond in haar eigen ervaringen van alledag, waarbij ze het goud opdelft dat ze aan anderen wil geven. Jaren geleden realiseerde ze zich al – net als ikzelf ooit – dat als er een kracht zou zijn die haar rottige leven zou kunnen veranderen, ze haar verhaal zou willen delen.

*Leven vol overgave* leert je op een heldere en onderhouden- de manier hoe je spirituele principes in de praktijk kunt toe- passen en Gabrielle laat zien hoe ze dat zelf heeft gedaan. Van liefde tot carrière en andere zaken waarmee mensen in deze tijd worstelen, kun je haar zien struikelen, vallen en weer op- staan. Tot je haar het punt ziet bereiken waarop ze niet eens meer valt. En uiteindelijk realiseer je je dat je zoveel van haar hebt geleerd dat je denkt dat jij het ook kunt. Haar wonder is dan jouw wonder geworden.

Gabrielle herinnerde me aan onze eerste ontmoeting. Jaren geleden stond ze in de rij om me na een van mijn lezingen te spreken; ze vroeg me hoe ik de principes van *Een cursus in wonderen* zou toepassen bij mensen van haar leeftijd. Ik gaf haar toen als antwoord: ‘Lees de cursus en bestudeer die. En vraag daarna aan God hoe je die met jouw generatie zou moeten delen.’ Ik had het gevoel dat dat haar taak was.

Ik had gelijk. En ze heeft die heel goed uitgevoerd.

Dit boek is het verhaal van de persoonlijke reis van Ga- brielle, maar tegelijkertijd een verhaal waar we allemaal iets van kunnen leren. Haar oprechtheid, haar inzet en oprechte bescheidenheid ten opzichte van wat *Een cursus in wonderen*



ons leert, geven haar de kracht van een echte leraar. Ik spreek de hoop uit dat wat ze ons te leren heeft in de loop van de tijd zal groeien, bloeien en zich zal verdiepen. Gabriëlle is duidelijk de prachtige taak gegeven om vele, vele mensen te helpen hun psychische en emotionele duisternis te ontstijgen, naar een spiritueel licht dat zijzelf al heeft gezien. Met *Leven vol overgave* zet ze haar werk voort. Ik wens haar en haar lezers alle zegen.

Marianne Williamson

# Inleiding

*De reis die we samen maken is dat we duisternis voor licht, onwetendheid voor begrip verruilen. Wat je begrijpt, jaagt je geen angst aan. Alleen duisternis en onwetendheid hebben iets angstaanjagends, waardoor je ervoor terugdeinst, nog verder het donker in. En toch kan alleen het verborgene je bang maken, niet om wat het is, maar omdat het verborgen is.*

– EEN CURSUS IN WONDEREN

Ik heb ruim twintig jaar een dagboek bijgehouden. Daarin schreef ik over al mijn liefdesverdriet, angsten en eetstoornissen. Ik schreef erin dat ik stopte met drugs terwijl ik high was. Bladzijden lang zijn gevuld met walging van mezelf, twijfel aan mezelf en eindeloos calorieën tellen. Telkens weer schreef ik hetzelfde romantische minidrama met tientallen verschillende namen. Mijn dagboek aantekeningen waren mijn enige uitlaatklep voor de verwarring en de diepe pijn die ik voortdurend voelde. Terwijl mijn tranen op het papier vielen, schreef ik mijn angsten van me af en werd ik pas eerlijk over mijn verdriet.

Nu zijn mijn dagboek aantekeningen heel anders. Ze tonen een vrouw die in haar kracht staat, die gelukkig is en zichzelf kan zijn. In plaats van eindeloos stil te staan bij mijn dieet of helemaal in beslag te worden genomen door een relatie, gebruik ik mijn dagboek om mezelf te eren. Woorden vol trots en compassie. Ik heb mijn verslavingen aan liefde, drugs, eten, werk, angst – noem ze allemaal maar op – overwonnen

en ik ben hersteld. Het was hard werken, maar het is meer dan de moeite waard geweest. Nu zie je in mijn dagboek aantekeningen het diepe verlangen om van binnenuit te groeien.

Mijn belangrijkste gids op mijn reis naar liefde voor mezelf is de metafysische tekst *Een cursus in wonderen* geweest. Dat is een cursus voor zelfstudie, gericht op praktische toepassingen om angst op alle terreinen van het leven los te laten. In het unieke gedachtegoed van de cursus is vergeving de weg naar innerlijke vrede en geluk. Ik maakte kennis met de principes van de cursus door spiritueel leraar Marianne Williamson, die wereldwijd bekend is om haar bestsellers en lezingen. Marianne is de belangrijkste leraar van *Een cursus in wonderen* en heeft de status van een soort spirituele popster.

Door de lessen van de cursus heb ik geleerd mijn leven en hoe ik dat ervaar op een totaal nieuwe manier te bekijken. Ik ben erachter gekomen dat veel dingen waar ik in mijn leven bang voor was, totaal niet beangstigend of in veel gevallen niet eens reëel zijn. Dat angst gewoon een illusie is, gebaseerd op ervaringen in het verleden die we op het heden en de toekomst projecteren. Toen drong bijvoorbeeld tot me door dat de ervaring met mijn vriendje op de middelbare school, die het had uitgemaakt, was veranderd in een illusie waar ik me meer dan tien jaar aan had vastgeklampt. Het simpele feit dat het uit was tussen ons, was veranderd in de overtuiging dat ik niet de moeite waard was en in een slopende angst om alleen te zijn.

De lessen van de cursus lieten me zien hoe ik die angst uit het verleden herhaalde in alle relaties na de middelbare school. In elke nieuwe relatie die ik begon, nam ik de bagage van die eerste keer met me mee. Zelfs als ik helemaal gelukkig was met iemand die ik aardig vond, zat in mijn achterhoofd voortdurend de angst dat mijn geluk me elk moment kon worden ontnomen en dat ik weer met een gebroken hart en met net zoveel verdriet zou worden geconfronteerd als in die eerdere relatie. Die angst zorgde er uiteindelijk voor dat

ik mijn nieuwe relatie verpestte. En als het uit was, probeerde ik mijn pijn te verdoven met eten, werk en – het ergst van allemaal – drugs. Ik deed alles om te voorkomen dat ik mijn angsten van vroeger weer zou voelen. Ik kon niet meer van de simpele dingen en van gelukkige momenten genieten, omdat ik altijd beducht was voor mijn angst. Het was een vicieuze cirkel. Ik ben blij dat ik door de cursus leerde dat de angst die ik vele jaren met me had meegedragen niet eens reëel was, maar een illusie die ik zelf had gecreëerd en op mijn huidige ervaringen projecteerde. Toen ik me dat realiseerde, kon ik de angst verwerken. Hoe meer ik me overgaf aan die nieuwe manier van denken, hoe minder ik het verleden in het heden herhaalde. Na verloop van tijd begon ik mijn angsten los te laten en was ik getuige van wonderbaarlijke veranderingen. Dat besef was een openbaring voor me, want ik werd me bewust van het feit dat als ik me hield aan de methode van de cursus ik echt van mijn angstpatronen af zou komen.

Maar ik moet toegeven dat toen ik de cursus begon te lezen de taal en veel van de ideeën ver van me af stonden. Elke keer dat er in de tekst werd verwezen naar ‘God’ of ‘de Heilige Geest’ vond ik dat vreselijk. Maar uiteindelijk ging ik me realiseren dat ik me niet van de wijs moest laten brengen door een paar woorden. Het belangrijkste was immers wat de cursus me te bieden had nu ik het zo hard nodig had. De woorden waren slechts een middel om alle waardevolle lessen over te brengen. Het enige wat telde was dat ik iets aan de lessen van de cursus had voor mijn leven en dat ik me er helemaal voor openstelde om te veranderen.

Want dat brandende verlangen om te veranderen was immers de reden waarom ik de cursus had gekocht. Toen ik mijn buurtboekhandel binnenkwam, zag ik het imposante donkerblauwe boek met de titel *Een cursus in wonderen* in gouden letters erop meteen liggen. Ik liet me er echter niet door van mijn stuk brengen en vond het juist aantrekkelijk en geruststellend dat het zo dik was. Ik begon zelfs te glimlachen

toen ik het boek van de plank haalde, alsof de kosmos me een knipoog had gegeven. En toen gebeurde er iets heel apart. Ik werd gewoon door het boek naar de kassa getrokken. Dat meen ik serieus. Ik voelde het lichamenlijk. Dat was een raar maar tegelijkertijd merkwaardig troostrijk gevoel. Intuïtief wist ik dat het me goed zou doen. Ik kocht het boek meteen en liep de winkel uit. Toen ik op een drukke New Yorkse straathoek stond, sloeg ik het boek open bij de inleiding en las: 'Dit is een cursus in wonderen. Het is een verplichte cursus. Het staat je natuurlijk wel vrij zelf te bepalen hoeveel tijd je ervoor neemt. De cursus heeft niet tot doel je te leren wat de betekenis van liefde is, want dat gaat wat onderwezen kan worden te boven. Hij wil echter wel de blokkades wegnemen om je bewust te worden van de aanwezigheid van liefde, die jouw natuurlijke staat van zijn is.' Van die passage kreeg ik de rillingen. Ik had gevonden waar ik naar zocht, een gids om me te helpen alle troep op te ruimen die me in de weg stond om innerlijke vrede en liefde te ervaren. Dat was het moment waarop ik me plechtig voornam om de cursus niet alleen te bestuderen maar die ook uit te dragen – een heilig contract dat mijn leven zou veranderen.

Een jaar later ging ik naar een lezing van Marianne. Na afloop kreeg ik de kans met haar te praten over mijn kennismaking met de cursus en mijn verlangen om de boodschap daarvan door te geven aan mensen van mijn generatie. Ik vroeg haar om suggesties hoe ik dat doel zou kunnen bereiken. Ze antwoordde: 'Lees het *Tekstboek*, doe het *Werkboek* en bestudeer het *Handboek voor leraren*. Kniel daarna neer en vraag God hoe je dit werk met jouw generatie zou moeten delen.' En dat heb ik gedaan.

Door het *Tekstboek* te lezen ging ik de missie van de cursus begrijpen. De cursus verklaart kort en bondig dat 'het doel ervan voor jou geluk en vrede is.' Door het *Tekstboek* ging ik ook begrijpen wat de bron van mijn angst en schuldgevoel was, en hoe ik daaroverheen kon komen. En ten slotte leerde

het *Tekstboek* me de betekenis van ‘het wonder’. Het wonder wordt simpelweg gedefinieerd als de verschuiving in perceptie van angst naar liefde. Daarna begon ik aan het *Werkboek*, waar 365 lessen in staan, een oefening voor elke dag van het jaar. Met die training, die een jaar duurde, begon het proces waarin mijn eigen angsten in liefde werden veranderd. Door het *Werkboek* leerde ik een relatie aan te gaan met wat ik mijn *~ing* noem, mijn innerlijke gids, of zoals de cursus het noemt: mijn innerlijke leraar. Die relatie met mijn *~ing* werd mijn belangrijkste instrument om mijn geest te genezen. (In hoofdstuk 1 leg ik verder uit wat *~ing* is.) Toen ik daarmee klaar was begon ik aan het *Handboek voor leraren*. Dat deel van de cursus bereidde me erop voor om de lessen ervan te delen op een manier die bij mij paste. Door mijn toewijding aan de cursus ging ik helemaal open en kwam ik weer in contact met mijn ware innerlijke spirit, de liefde.

Mijn intentie en hoop zijn dat ik door dit boek de prachtige lessen die je leven veranderen met je kan delen. Door mijn eigen levensverhalen te vertellen, wil ik je laten zien hoe ik door de lessen van de cursus mijn angsten voor de wereld losliet en een spirit junkie in hart en nieren werd. Inmiddels ben ik eraan verslaafd om mijn geluk en liefde in mezelf te vinden. Ik wil je in dit boek laten zien hoe je je eigen spirit kunt aanboren op je zoektocht naar geluk. Dit is geen boek over hoe je gelukkig kunt ‘worden’, het is meer een gids om de blokkades weg te nemen naar het geluk dat al in je leeft. Ik zal je begeleiden op een reis naar nieuwe perspectieven en je een volkomen nieuwe manier tonen om naar je leven te kijken. Je obsessies en wrok zullen verdwijnen en er ontvlamt een kinderlijk vertrouwen in de vreugde in jezelf.

Ik vertel in dit boek telkens weer persoonlijke anekdotes over hoe ik met behulp van *Een cursus in wonderen* het bastion van mijn ego (mijn angstige geest) heb overwonnen. Door aan het werk te gaan met de cursus heb ik geleerd dat de relaties waarmee ik het meest heb geworsteld me het meest

hebben geleerd. Om die boodschap heel duidelijk te maken zal ik in dit boek vaak verwijzen naar mijn ouders, vrienden en vroegere vriendjes. (Ik houd nu overigens heel veel van hen en ben hun erg dankbaar voor de lessen die ik door onze relatie heb geleerd.) Door de cursus zul je leren dat alle veiligheid, geborgenheid en liefde die je zoekt niet ergens buiten je te vinden is, maar alleen in jezelf. En je kunt me geloven, want ik heb ruim twintig jaar op alle plekken naar geluk gezocht waar dat niet te vinden was. Ik dacht dat ik wel gelukkig zou zijn als ik dat diploma had gehaald, of als ik dat vriendje of dat nieuwe paar schoenen maar had. Ik dacht dat als ik maar genoeg had verzameld of genoeg had bereikt, mijn ellende, onzekerheid en angst wel zouden verdwijnen en dat ik dan vrolijk zou worden, zelfvertrouwen zou hebben en me nergens meer zorgen over zou maken. Het hielp nooit. In jezelf keren lijkt misschien een heel grote uitdaging, maar door je over te geven aan de cursus leer je dat de enige plek waar je naartoe moet gaan naar binnen is. Als je dat echt weet kun je de behoefte loslaten om gered te worden, dan laat je de controle los, waardoor het leven weer gaat stromen.

Ik zal je leraar op die reis zijn. Voor we eraan beginnen, wil ik je iets over mezelf vertellen. Ik geef lezingen, schrijf boeken, ben mentor en coach en ik heb het tot mijn levens-taak gemaakt om anderen te helpen de blokkades te slechten die tussen hen en hun innerlijke vreugde staan. Mijn werk is goed ontvangen over de hele wereld, want wie wil er nou niet gelukkig zijn? Maar laten we het niet over lof en recensies hebben. Het meest waardevolle geschenk dat ik je kan bieden is geloof in het leven. Ik heb elk woord in dit boek doorleefd en mezelf veranderd door de verhalen die je straks gaat lezen. Vroeger was ik een zenuwachtige drugsverslaafde, die haar eigenwaarde in de wereld buiten zichzelf zocht. Tegenwoordig keer ik in mezelf en krijg ik alle geluk dat ik zoek.

De reis die we samen in dit boek gaan maken bestaat uit drie gedeelten. In het eerste deel 'De omweg naar angst', leg ik

je uit dat onze geest het bij het verkeerde eind heeft en waarom we zo gewend raken aan een angstig bestaan. Deel II, 'Het antwoord', stippelt de weg uit naar een sereen bestaan. Hier krijg je de instrumenten die je nodig hebt om je geest weer vredig en vrolijk te maken. Vervolgens word je in deel III, 'Het wonder', begeleid op je pad om gelukkig te blijven en dat met de wereld te delen.

Om je verder te helpen bij je reis heb ik geleide meditaties gemaakt die je kunt downloaden op mijn site, [www.gabbyb.tv/meditate](http://www.gabbyb.tv/meditate). (Die meditaties zijn overigens wel in het Engels en niet vertaald.) Bij elk hoofdstuk hoort een meditatie. Die meditaties helpen je om weer in contact te komen met je ware essentie, de liefde, je natuurlijke staat van zijn, waardoor je toegang krijgt tot wonderen.

De cursus leert dat we, elke keer dat we onze perceptie van angst in liefde veranderen, een wonder tot stand brengen. Hoe meer wonderen je creëert, hoe bijzonderder je leven wordt. De wereld om je heen en al je relaties verbeteren doordat jij innerlijk bent veranderd. Het resultaat is sereniteit, je angst neemt af en je weet voor altijd dat alle liefde die je nodig hebt in je zit.

Vind je dat dat klinkt alsof ik de sleutels van de hemel heb? Dat lijkt niet alleen zo, het is ook zo! En ik weet dat deze instrumenten helpen, want ik gebruik ze voortdurend. Dus ik zou zeggen: haal diep adem, stel je ervoor open en volg mijn suggesties onderweg. Weet dat je niet alleen bent. En als de angst je in de greep houdt, ben ik er om je eraan te herinneren dat het geluk altijd wint.