

HEYNE <

Das Buch

Erfrischend ehrlich erzählt Gabrielle Bernstein, wie sie vor knapp zwei Jahren völlig aus dem Nichts Panikattacken und heftige körperliche Schmerzen überfielen, obwohl sie sich nach langjähriger spiritueller Praxis sicher war, ihr Leben völlig im Griff zu haben. In der Meditation erkannte sie, dass ihre alten, bereits überwunden geglaubten Blockaden und die Angst vor wahrer Freiheit und Liebe noch immer in ihrem Unterbewusstsein wirkten.

Inspiziert von »Ein Kurs in Wundern« gibt Gabrielle ihren Leserinnen in jedem Kapitel dieses Buches heilende Gebete, Affirmationen, Übungen und Meditationen an die Hand, die dabei unterstützen, angstvolle Gedanken und Energien in positive Energien zu verwandeln, uns immer wieder neu für das Leben zu öffnen und eine tiefe Verbindung zum Universum zu knüpfen, die wundervolle Veränderungen möglich macht.

Die Autorin

Gabrielle Bernstein ist eine der beliebtesten und erfolgreichsten spirituellen Lehrerinnen einer jungen Generation. Über die Social-Media-Netzwerke und ihre Vortragsreisen erreicht sie Tausende Menschen rund um die Welt. Sie schreibt regelmäßige Kolumnen für die deutschen Ausgaben von *happinez* und *myself Magazin Online*.

www.GabbyB.tv

Gabrielle Bernstein

Das Universum steht hinter dir

**Wie wir Angst in
Vertrauen verwandeln**

Aus dem Englischen von
Ulla Rahn-Huber

WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Taschenbucherstausgabe 09/2018

Copyright © 2016 by Gabrielle Bernstein

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel

The Universe has your back bei Hay House Inc.

Copyright © 2017 der deutschsprachigen Ausgabe by L · E · O Verlag

in der Scorpio Verlag GmbH & Co. KG, München

Copyright © 2018 dieser Ausgabe by Wilhelm Heyne Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany

Lektorat: Angela Hermann-Heene

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München,

unter Verwendung des Originaldesigns von Erica Jago

Illustrationen: Micaela Ezra

Satz: Schaber Datentechnik, Austria

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pöbneck

ISBN 978-3-453-70354-4

www.heyne.de

*Für meine liebste Freundin Micaela.
Danke dafür,
dass du meine spirituelle Laufpartnerin bist.*

INHALT

- Einleitung** 9
- Kapitel 1:** Du besitzt eine verborgene Kraft 17
- Kapitel 2:** Du bist der Gestalter deines Traums 35
- Kapitel 3:** Du wirst immer geführt. Selbst
wenn es sich nicht immer so anfühlt 55
- Kapitel 4:** Deine Ausstrahlung spricht lauter
als deine Stimme 71
- Kapitel 5:** Das Universum beeilt sich, dir zu helfen,
wenn du Spaß hast 91
- Kapitel 6:** Hindernisse sind Umwege in der
richtigen Richtung 107
- Kapitel 7:** Gewissheit bahnt deinen Wünschen
den Weg 121
- Kapitel 8:** Das Universum spricht auf rätselhafte
Weise 141
- Kapitel 9:** Einheit befreit 157
- Kapitel 10:** Du bist das Universum 177
- Kapitel 11:** Wenn du glaubst, dich hingegen zu haben,
gib dich mehr hin 193
- Kapitel 12:** Sei ein Instrument der Liebe 207
- Danksagung** 219

EINLEITUNG

Im Frühjahr 2015 erlitt ich während einer Yogastunde einen Zusammenbruch. Aus heiterem Himmel, mitten beim Sonnengruß, überfiel mich urplötzlich ein Gefühl der Panik. Ich setzte mich auf meine Matte, um durch Atmen die Angst in den Griff zu bekommen, doch im selben Moment setzten schreckliche Schmerzen im Nacken ein, und die komplette linke Seite meines Gesichts und mein Arm wurden taub. Ich spürte, dass ich kurz davor war, durchzudrehen. Ich verließ rasch den Raum, rief meinen Arzt an und ließ mir einen Notfalltermin geben.

Innerhalb von 24 Stunden unterzog ich mich mehrerer MRTs und Blutuntersuchungen. Während ich auf die Ergebnisse wartete, machte ich die schlimmsten Ängste meines Lebens durch.

Als die Resultate endlich vorlagen, war ich ratlos. Es gab keinen Befund, der meine physischen Symptome hätte erklären können. Am Ende diagnostizierten die Ärzte schlicht eine Panikattacke. Für mich machte das jedoch keinen Sinn. Ich hatte einen wunderbaren Ehemann, der mich in jeder erdenklichen Hinsicht unterstützte, war beruflich erfolgreich und körperlich fit, und in der Familie lief auch alles wunderbar.

Genau genommen übertraf mein Leben alle meine Erwartungen. Im vergangenen Jahrzehnt hatte ich meine spirituelle Praxis laufend weiter ausgebaut, ich hatte viele alte Wunden heilen lassen und mein Vertrauen in die Führung des Universums gestärkt. Ich glaubte, ich sei endlich frei – von wegen!

Zwar gelang es mir in der darauffolgenden Woche, mich einigermaßen zusammenzureißen, doch die Frage ließ mich nicht los, wie es zu dem Zwischenfall hatte kommen können. Mit dem logischen Verstand konnte ich mir nicht erklären, was mit mir los gewesen war, und so setzte ich mich mit der Bitte um Erhellung und Weisheit vertrauensvoll auf mein Meditationskissen. Nachdem ich eine Weile in der Stille gesessen hatte, schrieb ich in mein Tagebuch: »Es liegt an deinem Widerstand gegen Liebe und Freiheit. Die Dunkelheit, die du noch in dir trägst, wehrt sich gegen das Glücklichein.« Die Worte flossen wie von allein aus mir heraus.

Ich war völlig perplex. Konnten solche massiven körperlichen Schmerzen tatsächlich von meinem Widerstand gegen die Liebe ausgelöst werden? Ich war seit Jahren davon überzeugt, dass jeder Mensch glücklich und frei sein würde, sobald er die Wunden der Vergangenheit ausgeheilt hätte und seine spirituelle Verbindung tief genug wäre. Unermüdlich hatte ich daher an meinem inneren Wachstum gearbeitet und war die ganzen Jahre konsequent auf dem spirituellen Pfad geblieben. Die Welt um mich herum hatte angefangen, mir meinen positiven inneren Zustand zu spiegeln, und mein Leben war richtig in Fluss gekommen. Doch genau in diesem Augenblick meldete sich die latent in mir vorhandene Angst und wehrte sich mit aller Kraft gegen die Liebe und das Licht, auf die zu vertrauen ich begonnen hatte.

Ich sah mir diesen Widerstand genau an, um ihn zu verstehen und ihn mir bewusst zu machen. Nach gründlicher Selbst-

erforschung wurde mir schließlich klar, dass es ebendiese innere Abwehr gegen die Liebe ist, die uns alle in der Dunkelheit hält. Sie ist es, die uns an alten, einschränkenden Mustern festhalten lässt. Wir können uns mit Meditation, Gebet, positiven Affirmationen, Therapie und anderen Methoden der persönlichen Weiterentwicklung immer wieder Erleichterung verschaffen. Doch dann reicht eine einzige beschränkende Überzeugung, eine negative Bemerkung oder ein Abhängigkeitsmuster, und schon sind die guten Gefühle verfliegen. Wir erleben diese Rückschläge immer wieder, weil die Dunkelheit in uns in dem Augenblick auf den Plan tritt, in dem wir anfangen, uns dem Licht zuzuwenden.

Selbst wenn wir uns auf den Pfad von Liebe und Glück begeben, fällt es uns oft schwer, uns aus unserer Angst zu lösen. Warum? Weil wir gelernt haben, auf sie zu vertrauen. Wir messen unserem Schmerz Bedeutung bei, weil wir überzeugt sind, dass Erfolg, dauerhaftes Glück und ein sinnvolles Leben nur um den Preis von Kampf und Auseinandersetzung zu haben sind; und ein Umfeld von Macht und Konflikt verleiht uns ein Gefühl von Sicherheit. Wie großartig sich die Liebe auch immer anfühlen mag, unbewusst sind wir überzeugt, nur überleben zu können, wenn wir an unseren Schutzmechanismen festhalten.

Vielleicht tun wir alles, um frei zu sein, in Fluss zu kommen und uns von unseren angstbasierten Gewohnheiten zu lösen, aber in dem Augenblick, in dem sich ein Gefühl von Erleichterung einstellt, schießt die Angst wie aus dem Nichts an die Oberfläche. Mag sein, dass wir lange brauchen, um dieses Muster zu durchschauen, haben wir es aber erst einmal erkannt, beginnt unsere Reise zur Freiheit. Denn der Hauptgrund für unser Unglück ist überraschend simpel: *Wir wehren uns dagegen, glücklich zu sein.*

Sigmund Freud entdeckte das Phänomen des Widerstands auf der Suche nach einer Erklärung dafür, warum sich der Zustand mancher seiner Patienten nicht bessern wollte. Eines Nachts träumte er von einem solchen Fall aus seiner Praxis und gelangte dabei zu der Erkenntnis, dass jegliche Veränderung zum Positiven ausblieb, weil die betreffende Patientin diese schlichtweg nicht wollte. Er nahm seinen Traum zum Anlass, dieses Phänomen umfassend zu erforschen, und es wurde in der Folgezeit zu einem der Eckpfeiler seiner Therapie.

Anders als Freuds Patientin hast du dieses Buch mit dem Vorsatz aufgeschlagen, aus der Angst zu erwachen und mit der Liebe in Resonanz zu gehen. Du hast dir da etwas Großes vorgenommen. Die Angst in dir wird alles daransetzen, dich im Schmerz und in der Dunkelheit gefangen zu halten. Sie ist die Wurzel all unserer Probleme und Gefühle von Getrenntheit. Wenn du wirklich Ja zur Liebe des Universums sagen willst, musst du dir deinen Widerstand anschauen und dich von einem Denksystem verabschieden, in dem du fälschlicherweise einen Hort von Sicherheit und Geborgenheit und das Fundament deines Lebens zu erkennen meinst.

LEKTION DES UNIVERSUMS: Um frei zu sein, musst du dir deinen Widerstand bewusst machen.

Du musst dir klarmachen, dass du zwar einen liebenden Geist in dir trägst, der zu Wundern fähig ist und im Frieden sein will, dass da aber gleichzeitig auch noch etwas in dir sagt: »Ich will nicht frei sein. Ich will nicht aufhören zu bewerten. Ich will die Kontrolle nicht abgeben.«

Die wirksamste Weise, deinen Widerstand loszulassen, liegt darin, dir bewusst zu machen, dass du ihn nicht loslassen willst. Sobald du akzeptierst, dass du geradezu süchtig nach Angst

bist, kannst du alles hinter dir lassen, was in der Vergangenheit geschehen ist, und dir auf deinem weiteren spirituellen Weg so manchen angstbedingten Umweg ersparen. Dann kannst du dir verzeihen, dass du nicht alles perfekt hinkommst und immer noch an alten Mustern festhältst. Diese Schattenseite in dir anzuerkennen ermöglicht die Heilung des Widerstands. Im metaphysischen Text *Ein Kurs in Wundern* heißt es:

»Der Kurs zielt nicht darauf ab, die Bedeutung der Liebe zu lehren [...] Er zielt vielmehr darauf ab, die Blockaden zu entfernen, die dich daran hindern, dir der Gegenwart der Liebe [...] bewusst zu sein.«

Bei mir war es so, dass sich meine Panik in dem Augenblick legte, als ich meine Angst akzeptierte. Dass ich sie annahm und mich meiner Sehnsucht nach Freiheit hingab, bahnte mir zusätzlich den Weg. Ich arbeite jeden Tag daran, mich der Liebe nicht mehr zu widersetzen, und ich vertraue fest darauf, dass mir die liebevolle Energie des Universums stets zur Verfügung steht.

Auch du kannst diese Freiheit erlangen. Halte, während du mit den heilenden Gebeten, Übungen und Meditationen in diesem Buch arbeitest, liebevoll nach deiner Angst Ausschau, und beschließe bewusst, dass du dieses Denksystem nicht mehr willst. Mit diesem Entschluss bereitest du dir deinen Weg zum Glück.

Um das alte Denksystem loszulassen und ein neues an seine Stelle treten zu lassen, braucht es Übung, aber es ist sehr viel weniger »Arbeit«, als du vielleicht denkst. Hingabe an das Universum zu üben ist die Praxis, die dich am weitesten bringt. In jedem Kapitel dieses Buchs findest du einfache Gebete, Affirmationen und Übungen, die dir dabei helfen, deine angstvollen

Gedanken und deine Energie der Liebe des Universums anzuvertrauen. Es ist wichtig, dass du nicht versuchst, die Übungen gedanklich zu durchdringen. Mach sie einfach! Vielleicht stellst du fest, dass dich die eine oder andere ganz besonders anspricht. Wenn das der Fall ist, kannst du sie mehrfach wiederholen. Der optimale Weg für dich wird mit der Zeit Gestalt annehmen. Du wählst dir deine Route selbst. Statt dir einen bestimmten Plan vorzugeben oder dich mit allzu viel Werkzeug zu belasten, will ich dich lieber führen, indem ich dir stets aufs Neue in Erinnerung rufe, wonach du dich am meisten sehnst: Freiheit von Angst, sodass du zum Frieden zurückfinden kannst. Je öfter du an diesen Wunsch erinnert wirst, desto leichter wirst du es annehmen können, wenn er in Erfüllung geht.

Auf dem spirituellen Weg geht es nicht darum, wer am besten meditieren kann, am feinfühligsten oder erleuchtetsten ist. Es kommt vielmehr darauf an, uns immer wieder aufs Neue der Liebe hinzugeben. Genau das möchte ich mit diesem Buch erreichen.

Du kannst die zahlreichen Übungen, die es enthält, natürlich allesamt in dein Programm aufnehmen; vielleicht ziehen dich aber auch nur ein paar wenige besonders an. Es gibt kein Richtig und kein Falsch in ihrer Anwendung. Sei einfach offen, und bleib bei den Übungen, die dich inspirieren. Alle Meditationen im Buch kannst du dir übrigens auf Englisch kostenlos im Internet anhören. Du findest sie unter: www.GabbyBernstein.com/Universe.

Wenn du nur eine Lektion, ein Gebet oder eine Meditation aus diesem Buch täglich anwendest, wirst du zu einer tieferen Verbundenheit mit dem Universum gelangen und auf diese Weise wundersame Veränderungen bewirken. Verkompliziere also nichts, und mach dir bewusst, dass du umso mehr

profitieren wirst, je mehr du investierst. Wie sagt man so schön:
»Es funktioniert, wenn du funktionierst.«

Ich lade dich also heute ein, dir deinen Widerstand bewusst zu machen, dir zu verzeihen, dass du bisweilen nicht immer mit der erforderlichen Konsequenz übst (oder die Übungen gar nicht machst), und dich der Führung anzuvertrauen, die dir hier begegnet. Geh mit offenem Geist an jedes neue Kapitel heran, und dir wird gegeben, was du gerade brauchst. Was du mitbringen musst, ist lediglich die Bereitschaft, die Blockaden loszulassen, die dich daran hindern, in Harmonie und der Energie der Liebe zu leben. Wenn du nun umblättest, vergiss nicht, offen für neue Ideen zu sein. Hab Geduld, und vertraue darauf, dass das Universum hinter dir steht.

DU BESITZT EINE VERBORGENE KRAFT

Als ich sechzehn Jahre alt war, kämpfte ich mit Depressionen. Ich wusste damals nicht, warum ich in diesem Zustand war, aber meine Angst, Sorgen und Traurigkeit waren nicht zu leugnen. Meine Depression war hinterhältig. Sie überfiel mich aus heiterem Himmel und ohne offensichtlichen Anlass. Da ich mein Problem allein nicht in den Griff bekam, wandte ich mich an meine Mutter, um mir Rat zu holen. Sie war eine absolut unkonventionelle Frau, für die Meditation und Yoga untrennbar zum Leben gehörten. Also legte sie mir das Instrument ans Herz, an das sie selbst glaubte, indem sie auf ein Meditationskissen deutete und sagte: »Durch diese Tür geht es nach draußen.«

Meine Mutter gab auch ihr Mantra an mich weiter: *So, Ham, So, Ham*. Und sie riet mir, mich mindestens fünf Minuten täglich hinzusetzen und zu meditieren. Meine Traurigkeit saß so tief, dass ich alles getan hätte, was sie mir sagte, und so fing ich zu meditieren an. Zu meiner Überraschung ging es mir sofort besser. Dieser unmittelbare Erfolg brachte mich dazu, mein Meditationskissen immer öfter aufzusuchen.

Nachdem ich zwei Wochen auf diese Weise geübt hatte, fuhr ich mit meinem Freund übers Wochenende in ein Strand-

haus. Kaum waren wir dort angelangt, überfielen mich wieder die alten Gefühle von Depression und Angst. Ich sagte zu meinem Freund: »Es tut mir leid, aber ich brauche ein bisschen Zeit für mich. Ich muss meditieren.« Dann zog ich mich in ein kleines Zimmer im zweiten Stock dieses mir völlig fremden Hauses zurück. Im Dunkeln setzte ich mich auf das ordentlich gemachte Bett und fing an, mein Mantra zu rezitieren: *So, Ham, So, Ham*. Ich hatte keine Ahnung, was das bedeutete, aber ich wusste, dass es mir helfen würde, mich wieder besser zu fühlen. *So, Ham, So, Ham*. Etwa eine Minute lang hatte ich so mein Mantra rezitiert, als etwas ganz Wunderbares geschah. Wie aus dem Nichts hatte ich auf einmal das Gefühl, in eine warme Decke aus liebevoller Energie gehüllt zu sein. Meine Gliedmaßen fingen zu kribbeln an, und meine Angst und Depression verschwanden. Noch nie hatte ich einen solchen Frieden in mir empfunden. Ich war im Einklang mit einer Gegenwart, die viel größer war als alles, was ich bis dahin gekannt hatte. Ich hatte meine verborgene Kraft gefunden.

Ich erinnere mich an dieses Erlebnis, als wäre es gestern gewesen. Es war der Moment, in dem ich erkannte, dass ich mich mit einer liebevollen energetischen Kraft verbinden konnte, die weit über den logischen Verstand und den Ort, an dem ich mich gerade befand, hinausreichte. Zum ersten Mal in meinem Leben fühlte ich mich wirklich sicher. Ich verließ das Gästezimmer und ging zu meinem Freund hinunter. Die Schwere war fort, in meinen Augen lag ein Strahlen, und mein Geist war völlig klar. Überrascht fragte er: »Was ist denn mit dir los? Du siehst so erholt aus.« Ich antwortete nur: »Meditation.«

Über mehrere Monate hinweg behielt ich meine Meditationspraxis konsequent bei. Aber kaum, dass ich mich besser fühlte, nahm ich es nicht mehr so genau. Ich begann mich auf äußere Erfolge und weltliche Formen von Glück zu konzen-

trieren. Geborgenheit und Liebe suchte ich in Beziehungen zu Männern, Bestätigung und Befriedigung im Beruf, und das Hochgefühl, das ich einmal auf meinem Meditationskissen gefunden hatte, suchte ich in Drogen. Ich wählte die äußere Welt als meinen Quell von Liebe und wandte mich von der Energie des Universums ab.

Ich traf eine Reihe falscher Entscheidungen, da ich nach Sicherheit im Außen strebte, und fiel wieder in ein tiefes Loch. Die Depression hatte mich erneut im Griff. Diesmal aber wurde das Ganze von meiner Sucht und der damit verbundenen Scham noch verschlimmert. Eines Morgens hockte ich in meiner Wohnung auf dem Boden. Die Wirkung der Drogen und des Alkohols ließ langsam nach. Da fiel mir plötzlich wieder die energetische Verbindung ein, die ich einmal gespürt hatte. Das Mantra meiner Mutter kam mir in den Sinn, und ich fing an, es zu rezitieren: »*So, Ham, So, Ham.*« Als wäre keine Zeit vergangen, fand ich sofort wieder Zugang zu diesem Gefühl von Liebe. Es war, als würden mir unsichtbare Engelsschwingen vom Boden aufhelfen und mich in ein neues Leben jenseits der Angstwelt tragen, die ich mir gewählt hatte. Ich hatte die Tür nach draußen wiedergefunden.

An jenem Tag gab ich mir das Versprechen, der wahren Quelle der Liebe nie wieder den Rücken zuzukehren. Seit zehn Jahren befinde ich mich auf einer spirituellen Reise, um meine Beziehung zu dieser Liebe zu vertiefen. Die Liebe, von der ich hier spreche, wird oft auch Gott, Geist, Wahrheit oder Bewusstsein genannt. Neuerdings sprechen viele auch vom »Universum«. Für mich sind diese Wörter austauschbar, und als solches sind sie auch in diesem Buch zu verstehen.

Meine Beziehung zu dieser Energie ist mir im Leben das Wichtigste. Ohne sie verliere ich meine Kraft, meinen Sinn und meine Verbindung zur Liebe. Täglich strebe ich danach, mich

mit Gebeten, Meditation, Achtsamkeitspraktiken und einem liebevollen Umgang mit mir selbst und anderen auf ihre Gegenwart einzuschwingen. Ich übernehme die Verantwortung für die von mir geschaffene Welt, indem ich mir Liebe zur Gewohnheit mache und mich jeden Tag aufs Neue mit ihr verbinde. In diesem Sinn muss ich selbst nach zehn Jahren auf dem spirituellen Weg noch immer täglich üben. Es ist ein lebenslanges Versprechen, das ich mir da gegeben habe. Die gute Nachricht ist, dass es mit der Zeit immer leichter wird, es zu halten. Es ist wie mit jeder neuen Gewohnheit: Je mehr man sie pflegt, desto mehr Freude macht sie. Inzwischen habe ich eine großartige Beziehung zum Universum, und das Universum lässt mich zum Dank nie im Stich.

LEKTION DES UNIVERSUMS: Glück, Erfolg und Sicherheit hängen von deiner Fähigkeit ab, mit der liebevollen Schwingung des Universums wirklich in Resonanz zu gehen.

Viele Menschen fühlen sich unglücklich, erfolglos und unsicher, weil sie vergessen haben, wo ihr Glück, ihr Erfolg und ihre Sicherheit in Wirklichkeit liegen. Wenn du dich darauf besinnst, wo deine wahre Kraft liegt, verbindest du dich mit dem Universum und kommst in den Genuss der Wunder des Lebens. Und, was das Allerwichtigste ist, dein Glück kann zum Ausdruck einer Freude werden, die die Welt ein Stück besser macht.

Freude ist unser Geburtsrecht. Es ist unsere Getrenntheit von der Liebe, die sie blockiert. Der Weg zurück zur Liebe fängt mit dem Verständnis an, wie es überhaupt zu dieser Abspaltung kommen konnte. Jeder von uns führt sie auf seine eigene Weise herbei. Auf die eine oder andere Art verschließen wir uns vor der Liebe des Universums und entscheiden uns für

die Angst der Welt. Wir lassen uns von der Angst in den Bann ziehen, die uns aus den Nachrichten, in der Schule, im häuslichen Umfeld erreicht. Indem wir Schmerzen Bedeutung geben und Stärke im Außen suchen, verwehren wir der Liebe den Zutritt. Wir vergessen völlig, dass es sie gibt. Der metaphysische Text *Ein Kurs im Wundern* lehrt:

»Die Anwesenheit von Angst ist ein sicheres Zeichen, dass du Vertrauen in deine eigene Stärke setzt.«

Dies ist eine heftige Botschaft, und ich erinnere mich noch, wie mir die Luft wegblieb, als ich sie zum ersten Mal las. Getrenntheit von Liebe heißt, dass wir die Gegenwart einer höheren Macht (die Gegenwart des Universums) verleugnen und lernen, uns auf unsere eigene Stärke zu verlassen, um uns sicher zu fühlen. In dem Augenblick, in dem du dich von der liebevollen Gegenwart des Universums abwendest, verlierst du die Sicherheit, Geborgenheit und klare Führung aus dem Blick, die du sonst erhalten würdest. Richtest du dich dagegen wieder nach der Liebe aus und hörst auf, dich auf deine eigene Stärke zu verlassen, wird dir klare Orientierung zuteil. Die Gegenwart der Liebe vertreibt immer die Angst.

Mit der Energie des Universums vereint zu sein ist wie ein wundervoller Tanz, bei dem du deinem Partner so sehr vertraust, dass du dich einfach dem Rhythmus der Musik hingeben kannst. Wenn du mit der Energie des Universums zu tanzen beginnst, folgt dein Leben seinem natürlichen Fluss, eine unglaubliche Synchronizität wird möglich, kreative Lösungen fließen dir von allen Seiten zu, und du erlebst, was es heißt, in Freiheit zu sein.

Meine Freundin Carla ist ein gutes Beispiel dafür, was passiert, wenn wir mit der Gegenwart des Universums in Resonanz

gehen. Sie ist in einer Familie groß geworden, in der äußere Erfolge mehr als alles andere zählten und man alles dafür gab, um sie zu erreichen. Sie glaubte daher fest, dass permanentes Streben, Stress und Kämpfen zum Erfolg dazugehören. Zehn Jahre ihres Lebens brachte Carla damit zu, sich mit viel Druck, Kontrolle und Manipulation eine Spitzenposition auf der Karriereleiter zu sichern. Je mehr sie sich anstrengte, so ihre Überzeugung, desto erfolgreicher, glücklicher und sicherer würde sie sein. Mit ihrer Durchsetzungskraft gelang es ihr tatsächlich, in eine nach außen hin äußerst bemerkenswerte Stellung zu gelangen. Eines Tages aber, als sie auf dem Höhepunkt ihrer Karriere angelangt war, hatte sie einen Nervenzusammenbruch, und ihr ganzes Leben stürzte wie ein Kartenhaus ein. Sie wurde als Notfall in die Klinik eingeliefert und musste sich für längere Zeit krankschreiben lassen. Die Welt, wie sie sie gekannt hatte – es gab sie nicht mehr.

Während der Genesungszeit geschah jedoch etwas, das Carlas Leben für immer verändern sollte. Eines Morgens wachte sie auf und blieb still im Bett liegen. Und in dieser Stille erinnerte sie sich an ein Gebet, das sie von ihrer Großmutter aus ihrer Kindheit kannte. Es war das Gebet des heiligen Franz von Assisi:

*Herr, mach mich zu einem Werkzeug Deines Friedens,
dass ich liebe, wo man hasst;
dass ich verzeihe, wo man beleidigt;
dass ich verbinde, wo Streit ist;
dass ich die Wahrheit sage, wo Irrtum ist;
dass ich Glauben bringe, wo Zweifel droht;
dass ich Hoffnung wecke, wo Verzweiflung quält;
dass ich Licht entzünde, wo Finsternis regiert;
dass ich Freude bringe, wo der Kummer wohnt.*



Gabrielle Bernstein

Das Universum steht hinter dir

Wie wir Angst in Vertrauen verwandeln

Taschenbuch, Broschur, 224 Seiten, 11,8 x 18,7 cm

3 s/w Abbildungen

ISBN: 978-3-453-70354-4

Heyne Spiritualität und Esoterik

Erscheinungstermin: August 2018

Was Gabrielle Bernstein widerfahren ist, kann jedem passieren: Unvermittelt den Boden unter den Füßen verlieren, aus heiterem Himmel von Angst und Panik übermannt werden. Mit berührender Offenheit erzählt die erfahrene spirituelle Lehrerin, wie sie mit Rückschlägen zu kämpfen hat, aber immer aufs Neue zu Vertrauen und Zuversicht zurückfindet. Ihre Übungen, Meditationen und Gebete helfen, angstvolle Gedanken und Energien zu heilen, zu neuer Stärke zu finden – und die tröstende Gewissheit zu spüren, dass das Universum immer hinter uns steht.

 [Der Titel im Katalog](#)