

SPIRIT JUNKIE
A RADICAL ROAD TO
SELF-LOVE AND MIRACLES

《纽约时报》
心理自助类
.....
超级畅销书



我的体重里 曾经90% 都是心事

(美) 加布里埃尔·伯恩斯坦 / 著 锦玩 / 译

千万不要想得太多噢
那样会变胖、变丑、变老、
变得连阿猫阿狗见到你都会躲得远远的……
最重要的是……
连你自己都会讨厌自己

一个在忧虑和绝望中扭转命运的奇迹女孩，感动希拉里、奥普拉……
献给所有一直为爱 and 迷茫、恐惧所困扰的人们：**不抱幻想，也不绝望。**



我的体重里 曾经 90% 都是心事

（美）加布里埃尔·伯恩斯坦 / 著 锦玩 / 译

图书在版编目 (C I P) 数据

我的体重里曾经 90% 都是心事 / (美) 伯恩斯坦著 ;
锦玩译 . -- 北京 : 中国友谊出版公司 , 2014.5
ISBN 978-7-5057-3069-4

I . ①我… II . ①伯… ②锦… III . ①成功心理 - 通俗读物 IV . ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 049140 号

版权登记号: 01-2014-0990

Spirit Junkie: A Radical Road to Self-Love and Miracles by Gabrielle Bernstein
Copyright © Gabrielle Bernstein 2011

Foreword copyright © Marianne Williamson 2011

This translation published by arrangement with Harmony Books, an imprint of the
Crown Publishing Group, a division of Random House, Inc

This edition arranged through Andrew Nurnberg Associates International Ltd.,
London, UK.

Simplified Chinese edition copyright:

2014 EVERIGHT BOOK

All rights reserved.

书 名 我的体重里曾经 90% 都是心事
著 者 (美) 加布里埃尔·伯恩斯坦
译 者 锦 玩
出 版 中国友谊出版公司
发 行 中国友谊出版公司
经 销 新华书店
印 刷 东莞市信誉印刷有限公司
规 格 787 毫米 × 1092 毫米
16 开 17.5 印张 186 千字
版 次 2014 年 5 月第 1 版
印 次 2014 年 5 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5057-3069-4
定 价 36.00 元
地 址 北京市朝阳区西坝河南里 17 号—1 号楼
邮 编 100028
电 话 (010) 64668676

致我的母亲，感谢你成为我精神上的朋友。

SPIRIT JUNKIE

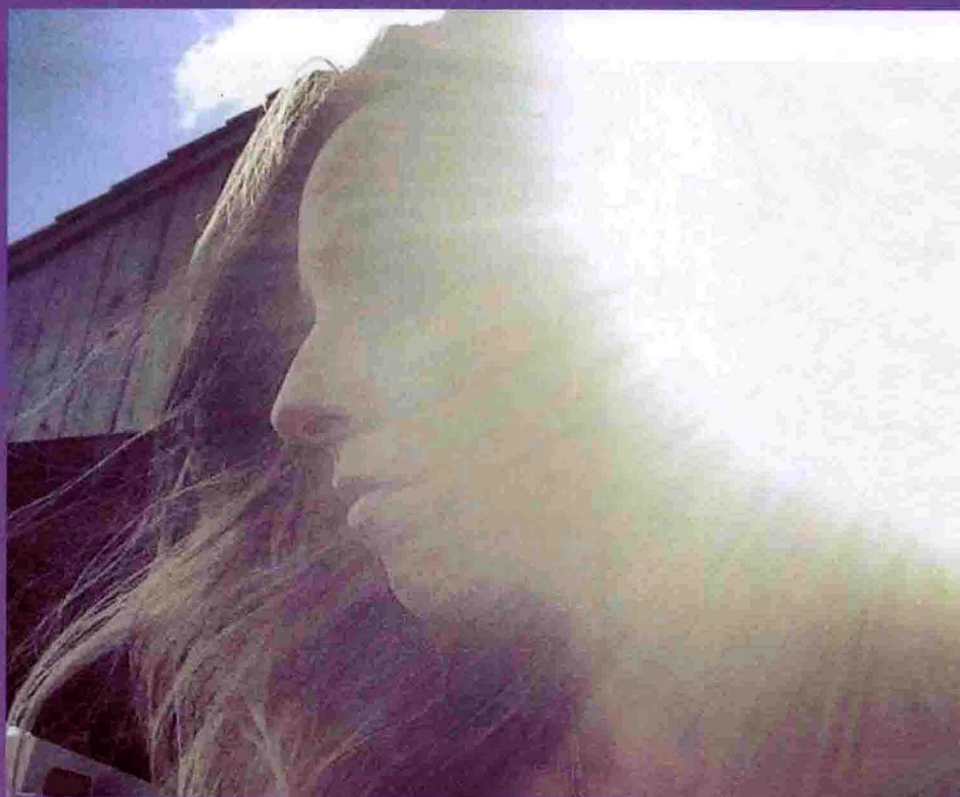
我们一起开始的这场旅行，就是一种交换，是光明与黑暗、无知与通晓之间的交换。你无法理解的事物都会令你感到恐惧。它只存在于你感知到的那种可怕的黑暗和愚昧中，同时渐渐地向更远处的黑暗退缩。然而，只有看不见的东西才是真正可怕的，不在于它是什么，只因为我们看不见它。

——《奇迹课程》

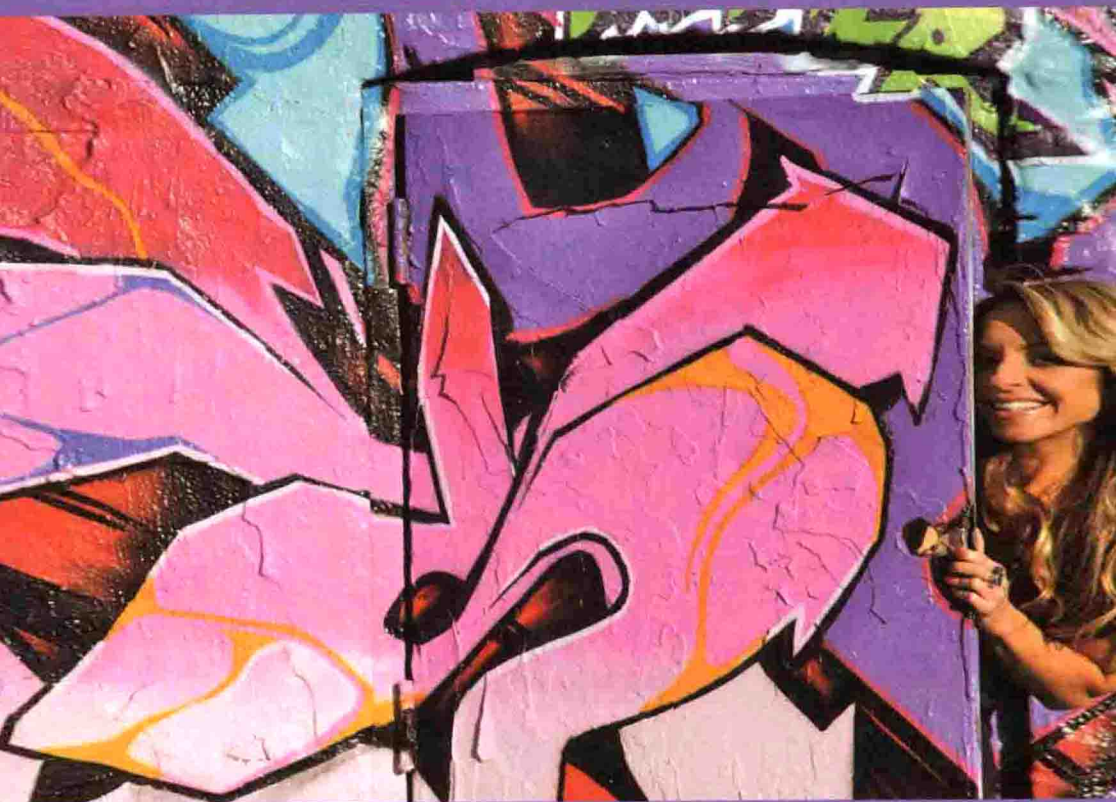
SPIRIT JUNKIE

SPIRITUAL GANGSTER





这一切始于16岁，那段时间我内心有着异常糟糕的骚动，以至于我不断处于焦虑状态中。我对一切都感到忧虑，我害怕独处、变胖、不够有型。有时候，我甚至会无理由地焦虑——只是单纯地害怕。这种焦虑使得我看上去像个怪胎。我的弟弟和朋友们看上去似乎总是很放松，然而我却处于不断的恐慌之中。



21岁那年，通过自主创业，我成为了一名年轻的企业家，拥有着这座城市里最受欢迎的夜店。但是内心深处我仍然十分寂寞。我用恋爱、暴饮暴食、八卦、购物或参加各种派对来填补内心的空虚。后来我与魔鬼做了场交易。我对可卡因的吸食，从偶尔为之快速地变成了我夜生活的一种常态。直到它开始干扰到我的生活，我才意识到我在慢慢地走向死亡。我逐渐失去了我的性欲、我真正的朋友以及金钱。我整天和那些吃了摇头丸的人在一起闲荡厮混。我们是同样的一群人。我当时一直想着：反正人人都在吸毒。最起码，我看到的人都是这样子的。

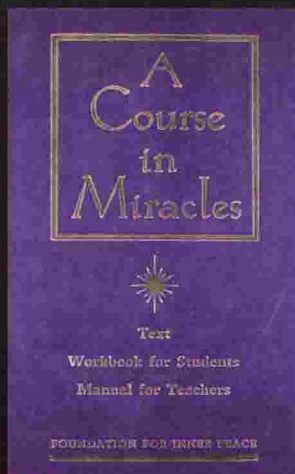
事情真的变得很糟。我没有真正的朋友，我的家人总是在不断地对我感到失望，我的体重重达 98 磅，我的声音里充满了沧桑。我的生意每况愈下，合作伙伴巴不得我快点死掉。我的自卑感空前高涨。我因毒品变得严重抑郁，差不多快丧失了心智。我记不住前一晚我将车停在了哪里，或者记不起我早前一年间雇佣的助理的名字。我把自己弄得一团糟。



我记得自己跌至谷底的确切日期。那是 2005 年 10 月 2 日。那天醒来，宿醉和毒品让我神志恍惚，同时我又为前一晚做的事心感羞愧。我被内心一个强大的声音惊醒。“净化自己，然后你可以得到一切你想要的。”我被这个快速的回应给打倒了，哭喊着寻求帮助。我别无选择只能听从这个声音。从那天起，我选择了清

醒的生活，决定向内在探索我快乐的源头。

后来，我接触到了《奇迹课程》，我明白那天早上我听到的那个声音就是《奇迹课程》中称为圣灵或心灵导师的东西。我把它称为内心的指引（内在的导师或精神）。内心的唯一的目的就是引导我们的思想回归到爱里。



1965 年 10 月的某天，哥伦比亚大学心理学教授海伦·舒曼博士忽然听到一个声音：

“这是阐述奇迹的课程，请你记录下来。”海伦极力抗拒，但无济于事。最后在同事比尔教授的鼓励下，她开始了长达七年的笔录“天音”历程，

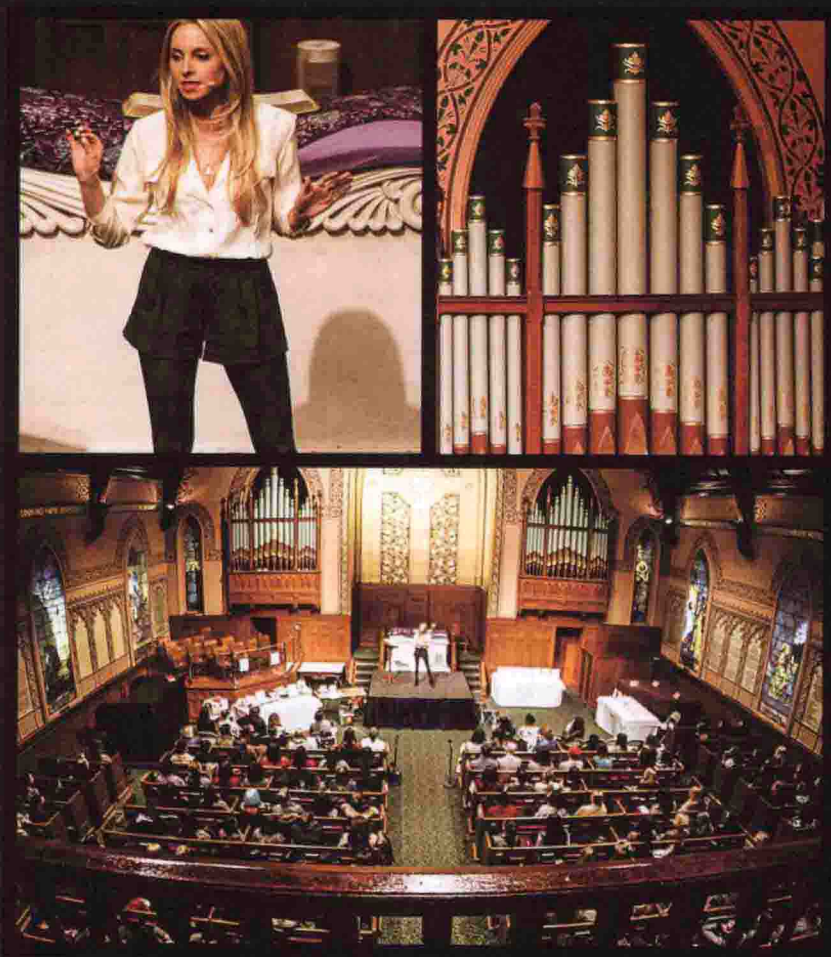
最终完成了这部自圣经以来最重要的一部书——《奇迹课程》。是它将我的内心拉回到爱里，如今我以教授《奇迹课程》为生，我今天的一切都缘于她的惠赐。上图左为《奇迹课程》书影，图右是爱尔兰画家布莱恩·惠兰所画的海伦肖像。



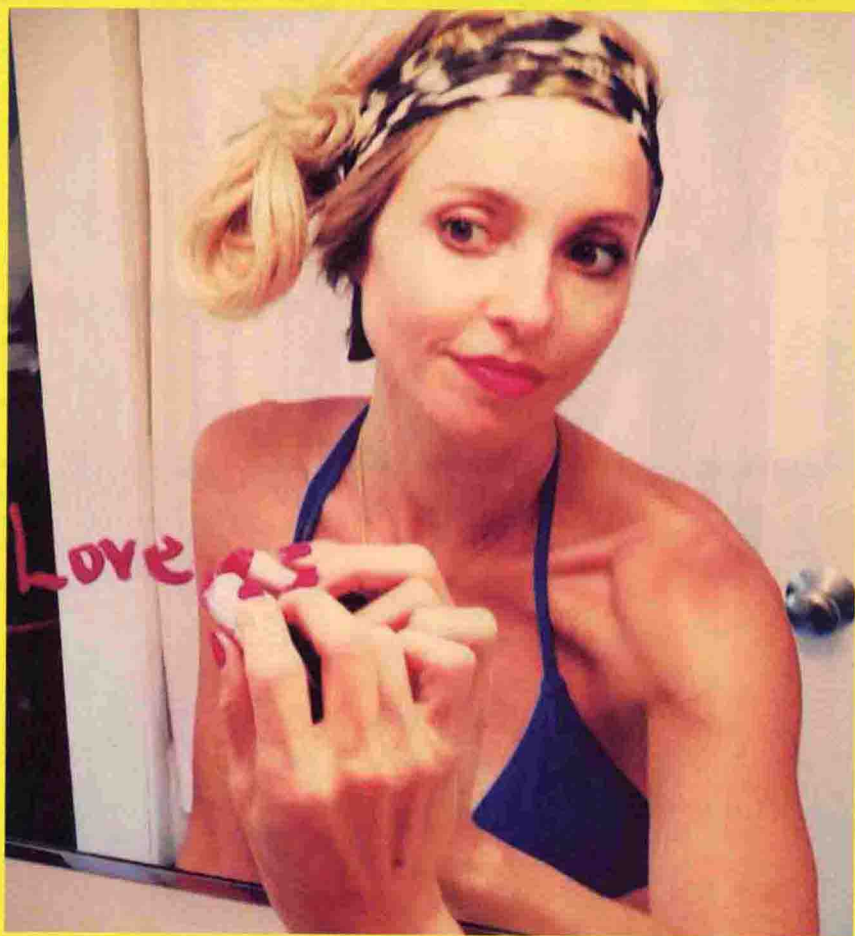
这种内在的指引就像是人生的 GPS 导航一样，每当我遇到各种问题的时候，我都会寻求内心的帮助，我的内心指引着我的罗曼史、我的生意和日常的为人处世，我被指引着以一种新的方式照顾着我的健康，我的各种瘾也开始消退。这些年来折磨我的暴饮暴食、迷恋卡路里的的问题都一去不返了。我不再需要食物、感情抑或各种凭据来填补自己。现在我明白我所需要的爱 and 安全感都来自于我内心，我不再盲目地寻找它，我不再极度渴望被接受、看上去酷或者向世界证明我自己，这并不是说我已经完全从这些东西中超脱，而是说它们在戏剧性地变化着，我不再需要任何外在的东西来填充我。



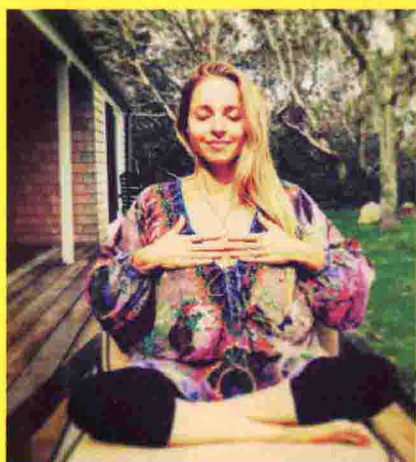
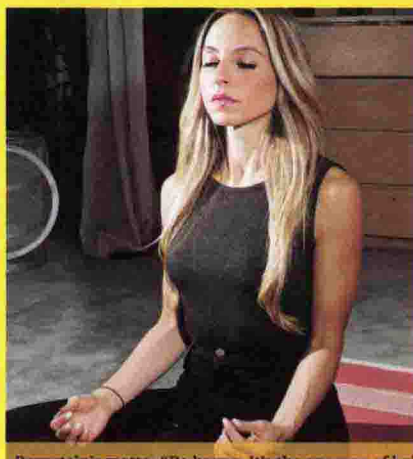
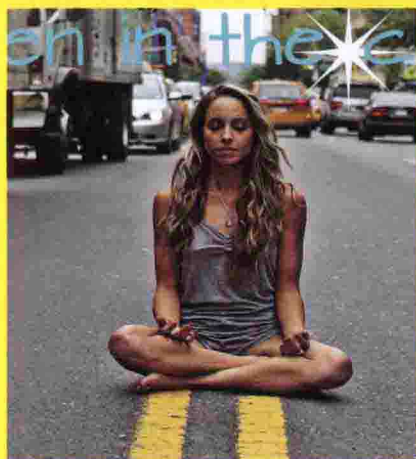
“你可以想象得出，没有担心、忧愁、焦虑，时时刻刻都活在全然安详与宁静中，会是怎样的境界吗？” 一年前，这样的想法听起来就像在做白日梦，但是现在这就是我现实的生活。我所有的担忧和焦虑已经烟消云散了，现在的我镇定自若。对精神的信仰让我有了额外的回报，我出版了 *Add More ~ing to Your Life* 和 *Spirit Junkie*（即本书——编者注），与更多的人分享我的治愈经历，意想不到的是，它们竟然都大获成功，成了《纽约时报》的畅销书。我被邀请到全国各地演讲、签售，上电视做节目，并且十分幸运地成了奥普拉脱口秀的嘉宾。我很快意识到我不能自己一人积聚力量，我必须要把我在写作和工作中接收到的消息传播开去以治愈他人。



自从我痊愈之后，传播宽恕和爱就成了我的工作和使命。我在全国各地到处演讲，教授《奇迹课程》。作为一名演说家、作者、导师或是教练，我都会视帮助他人为己任，帮助他们去扳倒存在于他们和他们内心欢乐之间的障碍。因为我们选择面对它，所以我的理念才会被众人所接受，谁不想要幸福快乐呢？让我们先把主题和凭证置于一旁，我将送给你最有价值的礼物就是对生活的信任。



爱可以拯救一切。不过，我所说的爱，并不等同于爱情。“它是一种关于平和喜乐的正面情感”，这种爱并不是我们帮助别人或者否定别人，而是一种包容，包容所有的人和事。这才是爱。在爱的国度里，人人都是平等的，我们也会感到心安理得。这种平等与心安理得是我们所信奉的，是让我们无所畏惧的。听从内心的指引吧，让我们回到爱。



此外，我还乐于分享我冥想和打坐的体验。记得在那段特别难熬的青春期，我的嬉皮士母亲提议我试试打坐、冥想。有一次，我同意试试看，妈妈点了些香，让我坐在禅垫上。她教我盘腿而坐，手心向上，这样我便可以聚集所谓的“正气”。我发现每当我坐到足够的时间，思维便慢慢和缓，焦虑逐渐消失。于是我慢慢喜欢上了打坐。后来在学习《奇迹课程》的过程中，我发现打坐和冥想特别有助于帮助人释放内心的恐惧，更快地打通身体与精神的连接。现在打坐和冥想成了我每天的必修课，它让我健康、富有，充满生机。

SPIRITUAL GANGSTER



我真的很高兴能与你分享。我知道你一定渴望被指导。或许，你正在经历分手，面临失去工作，或者处于哀悼死亡的状态中。或许，你正在慢慢戒除某种瘾疾，你讨厌你的身体。或许，你像我一样，你正面临生存危机。不管怎样，我知道那并不容易应对，会被其他的状况或者恐惧感操控。

但这并没有什么好担心的，相信我，奇迹一定会出现。和你一样，我的体重里曾经 90% 都是心事，但现在它不也是枝繁叶茂吗？

SPIRIT JUNKIE

媒体评论及读者推荐

《纽约时报》

十年前，像伯恩斯坦女士一样的很多年轻女性，可能都期望着去追逐有高跟鞋和杜松子酒等的生活方式……但是现如今，出现了一个犹如纽约前凯莉·布雷萧式的新型模特界风向标……熟练地自救以及具有当前社会的灵性……伯恩斯坦女士正是属于这样一个圈子中的一个，玛丽安·威廉姆森的作品对于我们的影响要远远超过坎迪丝·布什内尔所有作品的影响。”

《华尔街日报》

在某种意义上讲，我们每个人都曾经是伯恩斯坦女士，她以前遇见的问题我们每个人都曾到过，焦虑、担心、睡眠障碍……所有这些症状也许可以用来描述整个美国的情况。因此，她摆脱恐惧的蜕变经历很具启发意义。

《快书包》杂志

很少有自助类书籍能做到既充满洞见又文笔优美，但伯恩斯坦做到了。这是一本帮你摆脱恐惧的书。

《赫芬顿邮报》

从一个沉迷于可卡因的女孩，到美国新一代心灵导师，伯恩斯坦女士本身就是一个奇迹。

《魅力》杂志

忘掉以前你自以为明白的“自助”吧！人生导师加布里埃尔·伯恩斯坦已经让整个美国为之欢呼——现在她来到英国，让你发现一个快乐的、新的你自己！