

## **Att praktiskt arbeta med ”problem” – en enkel metod för att uppleva mirakler**

Denna text kommer att beskriva en enkel metod för att uppleva det som En Kurs I Mirakler utlovar, lösningar på dina problem genom att du låter Helige Ande hela ditt sinne. En utgångspunkt för detta är den nödvändiga insikten att du i detta ögonblick inte upplever total frid och lycka:

”Du som så orubbligt hänger dig åt förtvivlan måste först förstå att du är olycklig och inte lycklig.” (T-14.II.1.2).

Vad du också kan behöva påminna dig om är att du omöjligt kan känna dig olycklig om du helt och hållet lever i nuet, det innevarande ögonblicket, den enda tid som finns och där miraklet kan upplevas:

”Du skulle vilja förstöra tidens kontinuitet genom att bryta sönder den i det förgångna, nuet och framtiden för dina egna syften. Du skulle vilja förutse framtiden utifrån din tidigare erfarenhet, och planera för den i enlighet därmed. Men genom att göra det binder du ihop det förgångna och framtiden, och tillåter inte miraklet, som skulle kunna träda emellan dem, att göra dig fri att födas på nytt.” (T-13.VI.4:6-8)

Det är till det heliga ögonblicket du kommer för att ge Helige Ande allt det som verkar hindra dig från att uppleva den lycka som Gud vill att du skall uppleva nu:

”Gud vill att du skall vara fullkomligt lycklig nu.” (T-9.VII.1:8)

Vad som kan sägas vara absolut nödvändigt för att ett helande skall kunna komma till stånd är villigheten att inte dölja någonting för Helige Ande, här nedan några citat om just detta:

”När du har blivit villig att inte dölja någonting, kommer du inte endast att vara villig att gå in i kommunion, utan kommer också att förstå vad frid och glädje är.” (T-1.IV.1:5)

”Ge noga akt på och se vad det är du verkligen ber om. Var mycket ärlig mot dig själv i detta, för *vi får inte dölja någonting för varandra*. Om du verkligen vill försöka göra detta, har du tagit det första steget mot att förbereda ditt sinne på att låta den Helige komma in.” (T-4.III.8:1-3, min kursivering)

”Var således villig att ge allt som du har hållit utanför sanningen till Honom Som känner sanningen, och i Vilken allt förs till sanningen.” (T-17.I.6:1)

”Ingen kan göra sig fri från illusioner om han inte granskar dem, därför att det är genom att inte granska dem som de skyddas. Det är inte nödvändigt att rygga tillbaka för illusioner, för de kan inte vara farliga. Vi är redo att se lite närmare på egots tankesystem, för tillsammans har vi den lampa som kommer att driva bort det, och eftersom du inser att du inte vill ha det, måste du vara redo. Låt oss vara mycket stilla när vi gör detta, för vi söker endast ärligt efter sanningen. Egots ”dynamik“ kommer att vara vår lektion en stund, för vi måste först se på detta för att kunna se bortom det, eftersom du har gjort det verkligt. Vi kommer tillsammans stilla att göra detta misstag ogjort och sedan se bortom det mot sanningen. Vad är helande annat än att avlägsna allt som står i vägen för kunskapen? Och på vilket annat sätt kan man driva bort illusioner än genom att öppet granska dem utan att skydda dem. Var därför inte

rädd, för det du kommer att se är källan till rädslan, och du börjar lära dig att rädslan inte är verklig. Du håller också på att lära dig att dess verkningar kan drivas bort helt enkelt genom att förneka deras verklighet. Nästa steg är naturligtvis att förstå att det som inte har några verkningar inte existerar.” (T-11.V.1;2:1-5)

”Att söka efter sanningen är endast att ärligt utforska allt som är ett hinder för sanningen. Sanningen är. Den kan varken gå förlorad, sökas eller gå att finna. Den finns där, var du än är, eftersom den finns i dig. Likväl kan den kännas igen eller inte kännas igen av dig, vara verklig eller falsk för dig. Om du gömmer den blir den överklig för dig, därför att du gömde den och omgav den med rädsla. Under varje hörnsten av rädsla som du har upprättat ditt vansinniga trossystem på ligger sanningen gömd. Men du kan inte veta detta, för genom att gömma sanningen i rädslan, ser du ingen anledning att tro att ju mer du ser på rädslan desto mindre ser du den, och desto tydligare blir det som den döljer.” (T-14.VII.2;6:8)

”Vad skulle kunna vara hemligt för Guds Vilja? Likväl tror du att du har hemligheter. Vad skulle dina hemligheter kunna vara förutom en annan “vilja“ som är din egen, åtskild från Hans? Förnuftet skulle tala om för dig att detta inte är någon hemlighet som behöver gömmas som en synd. Men ett misstag förvisso!” (T-22.1.4:1-5)

”Du skulle kunna leva för evigt i det heliga ögonblicket, med början nu och nå till evigheten, om det inte vore för en mycket enkel anledning. Dölj inte enkelheten i denna anledning, för om du gör det kommer det bara att bero på att du föredrar att inte erkänna den och inte släppa den. Den enkla anledningen, enkelt uttryckt, är denna: det heliga ögonblicket är en tidpunkt under vilken du tar emot och ger fullkomlig kommunikation. Detta innebär emellertid att det är en tidpunkt under vilken ditt sinne är öppet, både för att ta emot och för att ge. Det är insikten att alla sinnen kommunicerar med varandra. Därför strävar det inte efter att ändra någonting, utan endast att acceptera allt. Hur kan du göra detta när du skulle föredra att ha privata tankar och behålla dem? Det enda sättet du skulle kunna göra detta på vore att förneka den fullkomliga kommunikationen som gör det heliga ögonblicket till vad det är. Du tror att du kan ha tankar som du inte vill dela med andra, och att frälsningen ligger i att behålla tankarna enbart för dig själv. För du tror att med privata tankar, som endast du känner till, kan du finna en väg att behålla för dig själv det du vill ha, och dela det du vill dela med andra. Och sedan undrar du vad det beror på att du inte har full kommunikation med dem runt omkring dig, och med Gud Som omger er alla tillsammans. Varje tanke du vill hålla gömd stänger av kommunikationen, eftersom du vill ha det så. Det är omöjligt att känna igen fullkomlig kommunikation så länge som det är av värde för dig att bryta kommunikationen. Fråga dig själv ärligt: “Vill jag ha fullkomlig kommunikation, och är jag helt villig att för evigt släppa allt som stör den?” Om svaret är nej, då är den Helige Andes beredvillighet att ge den till dig inte tillräcklig för att göra den till din, för du är inte redo att dela den med Honom.” (T-15.IV.6:3-8;7:1-5;8:1-4).

Av detta kan vi förstå vikten av att utan minsta dömande vara villig att tillsammans med Helige Ande titta på alla de tankar och känslor som ingår i de problem som upplevs, så att vad som är illusion kan förstås vara falskt, vilket banar väg för Sanningen.

De principer för helande som En Kurs I Mirakler beskriver presenteras av förståeliga skäl i abstrakta ordalag eftersom det skulle vara omöjligt att adressera varje tänkbart problem någon människa någonsin skulle kunna uppleva. Trots att det enda (och egentligen överkliga) problem som finns är tron på separation från Gud så upplevs problem alltid som mycket konkreta i termer av t.ex. vad andra människor säger och gör. I en av lektionerna i

Arbetsboken ombeds vi att mycket specifikt snarare än allmänt ange upplevda orsaker till rädsla:

”Namnge i varje enskilt fall “katastrofen“ mycket specifikt. Använd inte allmänna termer. Säg till exempel inte “Gud skapade inte sjukdom“ utan “Gud skapade inte cancer,“ eller hjärtattacker, eller vad det nu kan vara som väcker rädsla hos dig.” (A-14.5:2-4)

I en annan lektion så ombeds vi att mycket specifikt namnge de ”synder” som någon annan enligt oss gjort sig skyldig till:

”Välj sedan en broder enligt Hans anvisningar, och gör en förteckning över hans “synder“, allteftersom de en efter en dyker upp i ditt sinne.” (A-134.15:1)

Vi behöver således vara mycket konkreta då vi lämnar över ett problem till Helige Ande för att kunna uppleva en lösning på det:

”Det är uppenbart att även om innehållet i varje särskild egoillusion inte spelar någon roll, är dess rättelse till större hjälp i ett specifikt sammanhang. Egoillusioner är helt specifika, fastän sinnet av naturen är abstrakt.” (T-4.VII.1:1-2)

”Den Helige Ande kommer att ge svar på varje specifikt problem så länge som du tror att problem är specifika. Hans svar är både många och ett, så länge som du tror att det Enda är många.” (T-11.VIII.5.5-6)

”Problem är inte specifika men de antar specifika former, och dessa specifika former utgör världen.” (T-27.V.8:1)

Egots problemförståelse, som Helige Ande ersätter med sin så snart du låter Honom göra det, gör gällande att du alltid är ett offer för yttre omständigheter och om dessa förändrades så skulle du kunna bli lycklig:

”Egots frälsningsplan kretsar kring att hysa agg. Det hävdar att om någon annan talade eller handlade annorlunda, om någon yttre omständighet eller händelse förändrades, då skulle du bli räddad. Således varseblivs källan till frälsningen ständigt som utanför dig själv. Varje agg du hyser är ett tillkännagivande, och ett påstående som du tror på, som säger: “Om detta vore annorlunda skulle jag bli räddad“. Den sinnesförändring som är nödvändig för frälsningen krävs således av allt och alla utom av dig själv.” (A-71:2)

I takt med att man arbetar med En Kurs I Mirakler och är villig att ta ansvar för sina egna tankar och känslor så är det inte helt ovanligt att egot i ett försök att göra skuldprojicerandet mindre uppenbart föreslår att du snarare än andra är skyldig:

”*Endast du kan beröva dig själv någonting.* Motsätt dig inte denna insikt, för den är i sanning början till att ljuset bryter fram. Kom också ihåg att förnekandet av detta enkla faktum antar många former, och dessa måste du lära dig känna igen och ståndaktigt motsätta dig, utan undantag. Detta är ett avgörande steg i återuppvaknandet. De första faserna i denna omvändning är ofta mycket smärtsamma, för när skuldbeläggandet tas bort från det yttre, finns det en stark tendens att gömma det i det inre. Det är svårt i början att inse att detta är exakt samma sak, eftersom det inte är någon skillnad mellan det inre och det yttre.” (T-11.IV.4)

Hur kan problem som identifieras som något som ligger i den egna personen snarare än hos något utanför dig själv hanteras? Jo, genom att inse att även den person du verkar identifiera dig med också är utanför dig själv och ur ett bestämt perspektiv lika lite behöver förändras som t.ex. andra människor. En Kurs I Mirakler är inte en kurs i att förändra världen, dvs. verkningarna av tron på separation, utan att genom förlåtelse förändra tanken (orsak) som gav upphov till världen (verkan): "Detta är en kurs i orsak och inte i verkan." (T-21.VII.7.8)

### **Hur man går tillväga praktiskt**

När nu det teoretiska avhandlats kan vi gå över till hur du kan arbeta praktiskt enligt de principer för helande som nämnts ovan. Den förmåga till självreflektion som du är begåvad med kan användas för att be om hjälp med problem du för tillfället eller regelbundet upplever även om du i detta nu inte nödvändigtvis står inför en typisk situation som väcker oönskade känslor i dig. Om du inte är fullkomligt lycklig nu, något som följande frågor kan hjälpa dig att ta reda på: "Hur känner du dig? Finns det frid i din medvetenhet? Är du säker på vilken väg du går? Är du säker på att Himlens mål kan nås?" (T-23.II.22:8-11) så kan du vara säker på att det finns något ännu ohelat i ditt sinne. Be då Helige Ande att visa dig vilka tankar du behöver lämna över för helande innan du börjar formulera dig mycket specifikt, troligtvis är du hjälpt av att skriva ned det, om vad som verkar vara problem för vilka du vill uppleva de mirakler du har rätt till. Låt egot så att säga komma till tals och formulera identifierade "orsaker" till dina problem, både vad gäller sådant "utanför" dig, liksom vad som verkar ha mer att göra med den egna personen. Vad Helige Ande kan sägas fråga för att hjälpa dig i detta arbete är: "Vad skulle behöva förändras för att du skall kunna vara lycklig?" Inte för att du skulle bli ett dugg lyckligare om de saker egot föreslår skulle förändras men de är viktiga ingångar i arbetet med att ådagalägga och göra ogjort egots tros- och tankesystem. Typiska "problem" skulle kunna vara hur andra människor är, egenskaper hos dig själv som du vet gör dig olycklig, begär eller drifter som du känner skuld eller skam inför, ringa tålamod med dig själv, motstånd mot att förlåta somliga personer, upplevda svårigheter att höra Helige Andes vägledning, besvikelse på Helige Ande eller Jesus för att de inte hjälper dig tillräckligt mycket, brist på tillit till Helige Andes hjälp, problem med kroppen, pengar, arbete, mat, sex etc. Var förvissad om att Helige Ande vill hjälpa dig med alla dessa problem och att det enda som behövs är villigheten och önskan att helas och inget mer eftersom Helige Ande sköter resten.

Då du skrivit en lista på identifierade "orsaker" till känslor av rädsla, ilska, hat, skuld, sorg, hopplöshet, frustration, meningslöshet etc. och du tittar igenom listan så kan det verka som att detta berövar dig inte bara din frid utan också din förmåga att helt urskillningslöst utsträcka den Kärlek du i Verkligheten är till allt och alla; till andra människor liksom till dig själv eller snarare den person du verkar identifiera dig med. Vad egot skulle önska är att alla dessa identifierade orsaker förändrades *eftersom egot dömer dem* som dåliga, onda, syndfulla etc. Då du väljer att istället betrakta alla dessa "orsaker", utanför dig själv såväl som inom dig, fullständigt utan dömande så bevisar du för dig själv att ingenting egentligen har hänt, ingenting har berövat dig förmågan att vara den Du är, ingenting har berövat dig din frid, du är inte ett offer – vare sig för världen eller för dina egna tankar! Var villig att sitta med Helige Ande och be om hjälp i detta icke-dömande, fortsatt vara helt ärlig med allt som kommer upp inklusive sådant som eventuell ovilja att lämna över allt till Helige Ande. Om det känns som att det är svårt att förlåta andra så sträck ut Kärlek till de tankar hos dig som verkar hindra dig från att sträcka ut Kärlek till andra. Möt ditt dömande med totalt accepterande. Tillåt allt att finnas där och bara betrakta det tillsammans med Helige Ande. Om du tror att du måste göra något åt det så har du sett på det med egots dömande och därmed gjort problemen verkliga för

dig. Kom ihåg att du inte behöver göra någonting, därför att förlåtelsen gör ingenting: ”Förlåtelsen, å andra sidan, är stilla, och gör lugnt ingenting...Den endast iakttar, och väntar, och dömer inte.” (A-DII.F1.3:1,3)

En tanke som kan vara dig till hjälp då du utan dömande betraktar allt som verkar komma upp i ditt sinne och som du är redo att lämna över för helande är att ingenting av vad som verkar pågå i ditt sinne har något som helst med dig att göra. Du kan förslagsvis säga till dig själv: ”Jag vet inte vem jag är (se T-31.V.17:7) men jag vet att jag inte är de här känslorna, de här tankarna, den här personen som reagerar på det här sättet, den här personen som verkar behöva helas etc.” Du kan påminna dig om vad som nämnts ovan nämligen att din uppgift som mirakelarbetare inte är att söka sanningen eftersom ”Att söka efter sanningen är endast att ärligt utforska allt som är ett hinder för sanningen.” (T-14.VII.2:1) och vidare att ”Kärlek lär man sig inte. Dess mening ligger i den själv. Och inläringen upphör när du har förstått allt som den *inte* är.” (T-18.IX.12:1-3) Allt vad som verkar komma upp och som hindrar dig från att uppleva total frid och lycka är förnekanden av sanningen och ”Mirakelarbetarens uppgift blir således att *förneka förnekandet av sanningen.*” (T-12.II.1:5)

Ibland kan Helige Ande symboliskt ta formen av en person som du är villig att inte dölja något för. Att komma samman med andra för att exponera egot och utan dömande titta på de förslag på tankar, känslor, önskemål etc. som egot kommer med kan vara en mycket viktig del i en helande-process. Att med en uttalad intention undgå egots frestelser att döma och projicera och bara förmedla och objektivt betrakta egots vansinne är att verkligen öppna sig för miraklet som påminner om hur överkligt egot är: ”[Miraklet] ser endast på förödelse, och påminner sinnet om att det som det ser är falskt.” (A-DII.F13.1:3)