

Övning:

Upplev styrkan i dig - ur arbetsboken lektionerna 136, 91

Var och en bjuder tyst inom sig själv in den Helige Ande att vara med i övningen och ber av hela sitt hjärta om att Hans Vilja ska ske.

Instruktioner: Gruppledaren läser högt följande text:

"Sjukdom är ett beslut. Det är ingenting som händer dig helt oväntat, som gör dig svag och som för med sig lidande. Det är ett val du gör, en plan du gör upp, när sanningen för ett ögonblick visar sig i ditt eget vilseledda sinne, och hela din värld tycks vackla och vara på väg att falla. Nu är du sjuk, så att sanningen kan ge sig iväg och inte längre hota det du har åstadkommit.

Hur tror du att sjukdom skall kunna skydda dig för sanningen? Eftersom den bevisar att kroppen inte är skild från dig, måste du vara skild från sanningen. Du plågas av smärtor eftersom kroppen gör det, och i denna smärta blir du ett med den. På så sätt bevaras din "sanna" identitet, och den egendomliga, påträngande tanken att du skulle kunna vara någonting annat än den här lilla högen stoft tystas och stillas. För märk väl, detta stoft kan få dig att lida, förvrida dina lemmar och stanna ditt hjärta, befalla dig att dö och upphöra att finnas till.

Således är kroppen starkare än sanningen som ber dig att leva, men som inte kan segra över ditt val att dö.

I denna övning ska du försöka att lämna din svaghet bakom dig genom att säga till dig själv att du inte är en kropp. Din vilja har all den styrka som behövs för att göra det den önskar. Du kan göra dig fri från kroppen om du vill. Du kan uppleva styrkan i dig. "

Så till övningen:

Gör övningen två och två och sitt mitt emot varandra. Gruppledaren gör också övningen. Välj vem som är personen (A) respektive den Helige Ande (B). Övriga fokuserar under hela övningen på att försöka se personen (A) med sanningens ögon (bortom kroppen) och därigenom se sanningen i sig själva.

Övningens del 1:

Följande är ett uttalande om det sanna förhållandet mellan orsak och verkan och **den Helige Ande (B) säger följande till personen (A):** "*Mirakler ses i ljuset. Kroppens ögon varseblir inte ljuset. Men jag är inte en kropp. Vad är jag?* "

Den Helige Ande ber personen (A) upprepa samma ord högt och han/hon säger: "*Mirakler ses i ljuset. Kroppens ögon varseblir inte ljuset. Men jag är inte en kropp. Vad är jag?*"

Den Helige Ande (B) säger högt till personen (A):

Det du tror att du är, är en övertygelse som måste göras ogjord. Men det du verkligen är måste uppenbaras för dig. Övertygelsen om att du är en kropp måste rättas, eftersom den är ett misstag. Om du inte är en kropp, vad är du då?? Du måste vara medveten om vad den Helige Ande använder för att ersätta bilden av en kropp i ditt sinne. Du måste känna någonting som du kan sätta din tilltro till när du tar bort den från kroppen. Om du inte är en kropp, vad är du då?

Personen A ställer sig ärligt den här frågan, och ägnar sedan flera minuter åt att låta sina felaktiga tankar om sina egenskaper bli rättade, och deras motsatser att ersätta dem och säger högt t.ex.

Jag är inte svag, utan stark.

Jag är inte hjälplös, utan mycket mäktig.

Jag är inte begränsad, utan obegränsad.

Jag tvivlar inte, utan är säker.

Jag är ingen illusion, utan verklighet.

Jag kan inte se i mörkret, men i ljuset.

Gör övningen mycket stillsamt och lugnt och fortsätt att komma på egna meningar som rättar dina felaktiga tankar.

Övningens del 2.

Den Helige Ande (B) säger till personen (A):

Försök att uppleva dessa sanningar om dig själv. Koncentrera dig särskilt på upplevelsen av styrka. All känsla av svaghet associeras med övertygelsen att du är en kropp och detta är felaktigt. Försök att låta bli att tro på den, om så bara ett ögonblick.

Personen (A) slappnar av under resten av övningsstunden och försöker att uppleva sanningen om sig själv.

Den Helige Ande (B) säger lugnt till personen (A):

Du kan vara säker på att dina ansträngningar till fullo stöds av Guds styrka och av alla Hans Tankar. Det är från Dem din styrka skall komma. De är förenade med dig under den här övningsstunden, under vilket ditt syfte är detsamma som Deras. Det är i Deras ljus som du kommer att se mirakler, eftersom Deras styrka är din. Deras styrka blir dina ögon, så att du ska kunna se.

Personen (A) säger tack.