

# **Dine regler, din virkelighed**

**Egoets tanke system set i relation til**

***Et Kursus i Mirakler***

**Udgivet af Foreningen for "*Et Kursus i Mirakler*"**

Titel: *Dine regler, din virkelighed.*  
Egoets tankesystem set i relation til Et Kursus i Mirakler.

© 1994 *Foreningen for "Et Kursus i Mirakler",*  
v/ Erik Refner.

2012: Revideret og udvidet i forbindelse med udgivelse som e-bog

Forside: © 1994 Martin Guldbæk

Det er tilladt med kildeangivelse at kopiere eller på anden måde  
mangfoldiggøre denne bog eller dele heraf.

ISBN 87-89869-04-4

# Indholdsfortegnelse

Forord .....	4
Forord til nærværende e-bog udgivelse .....	4
1. Tre tankesystemer .....	7
2. En definition .....	9
3. Synd, skyld og frygt - især synd .....	11
4. Kan vi i det hele taget synde? .....	14
5. Mine regler - mit forsvar og hvorfor har jeg et forsvar? .....	17
6. Hvorfra kommer vore regler, og hvorfor skal vi ikke løbe fra vor skyld? ..	22
7. Nogle regler .....	25
8. Dine regler - din virkelighed .....	29
9. Alt er regler - og en lille historie .....	33
10. Lidt mere om Hassan og hans vært .....	36
11. Når andre bryder mine regler .....	40
12. Når jeg bryder mine egne regler .....	42
13. Når mine egne regler er i konflikt .....	44
14. Hvordan løser vi dette tilsyneladende uløselige skyld-problem? .....	49
15. Resumé .....	51
16. Du er den du tror du er .....	54
17. At udskifte en regel med en ny .....	56
18. Tiltrækning til skyld .....	58
19. Bekræftelser .....	61
20. Er Kursets lektioner bekræftelser? .....	64
21. Sammenhængen mellem regler og tilgivelse .....	66
22. Hvad forhindrer mig i at tilgive? .....	73
23. Tilgivelse .....	79
24. Tilgivelse i korte træk .....	85
25. Tilgivelse - ultra kort .....	88
26. Appendiks .....	89
I. Kursets enkelthed .....	90
II. Hvorfor tilgive? .....	92
III. Almindelige faldgruber når vi studerer A Course in Miracles .....	98
27. Flere Citater .....	102
28. Referencer .....	104

# Forord

I *Et Kursus i Mirakler* støder vi hele tiden på ordet “tankesystem” (thought system<sup>1</sup>). Denne lille bog handler om, hvad et tankesystem egentlig er, især egoets tankesystem.

Ordet tankesystem defineres som et sæt regler, vi lever, handler og tænker efter. Disse regler er en ego-opfindelse, et *forsvar*, der - ifølge egoets forklaring - skal beskytte os imod en ond og grusom verden.

Egoets “hemmelige dagsorden” er imidlertid noget ganske andet, nemlig at få os til at føle *skyld*, for så længe vi føler skyld, er vi som trælbandne i egoets verden.

I bogen fortælles endvidere, hvordan vi - ved langsomt at skrælle af "skyldens løg" - kan nedbryde dette forsvar, så vi kan undslippe egoets trældom<sup>III</sup>.

*En særlig tak til Lisbeth, Lise, Niels, Lis, Nils, Mie, Jannie, Henrik, Palle, Kirsten, Hans-Jørgen, Svend og Clara for deres meget velkomne forslag og kommentarer til denne lille bog, som forhåbentlig vil blive et godt arbejdsredskab for mange, og en stor tak til Martin for den meget symbolske forsidetegning.*

## **Forord til nærværende e-bog udgivelse**

Denne elektroniske udgave er blevet udvidet med Kapitel 26 "Appendiks" som indeholder nogle af mine skrifter udarbejdet i forbindelse med workshops jeg har afholdt sammen med Pernille Kondo. Desuden er tilføjet Kapitel 25 "Tilgivelse - ultra kort" og nogle citater er tilføjet. Herudover er kun udført redaktionelle ændringer for at afpasse skriftet til e-bog formatet.

"Dine regler - din virkelighed" omhandler Kursets "Kaos-love", mere specifikt den første af de fire kaos-love der siger, at vi alle har vores egen "sandhed" - som for resten er forskellig fra alle andres "sandhed".

*Kaos-"lovene" kan bringes ind i lyset skønt de aldrig kan begribes. Kaotiske love er næppe meningsfulde og derfor udenfor forstandens sfære. T-23.II.1.*

*Den første kaotiske love siger, at vi alle har forskellige sandheder. Ligesom alle disse principper, holder denne på at vi hver især er adskilte og har et forskelligt sæt tanker som bringer os i modtætning alle andre. Dette princip hidrører fra den tro, at der findes et hiraki af illusioner; nogle er mere værdifulde og derfor sande. Alle og enhver fastlægger dette for sig selv og gør det sandt gennem sine angreb på det som andre værdsætter. Og dette retfærdiggøres fordi værdier er forskellige og de som har dem synes at være ulig og derfor fjender. T-23.II.2.*

Fra læsere af denne lille bog har jeg ofte mødt indvendinger som: "Jamen, slipper vi alle vores regler kommer vi jo til at leve i et rent arnaki".

Og rigtigt, naturligvis kan vi ikke leve i et velorganiseret samfund uden regler. Tænk bare på at skulle ud i trafikken hvis ikke vi havde trafikregler.

Det er da heller ikke tanken at vi bare skal "gi' fa'en i alle vore regler". Om så var, vil det være en stor misforståelse. Regler har imidlertid en meget uheldig indbygget egenskab. Én gang indlært, forbliver de ikke bare regler, men bliver til **sandheden**, og som sandheds-bærere tvinger og overmander vi (i guds navn) alle andre til at lære og respektere denne vores - den eneste - "sandhed". Vil de ikke det, er de nogle idioter som kun fortjener vores foragt og angreb.

Krige og mord på ethvert sted og ethvert niveau - i familien,

blandt naboer og på "dissidenter" af enhver farve og art for ikke at tale om lande imellem - bekræfter blot dette.

*Angreb af enhver art er lige destruktive. Deres formål ændres ikke. Deres eneste formål er mord men hvilken form for mord kan tjene som dække over den massive skyld og afsindige frygt for straf som morderen må føle? ..... Er formålet døden, hvad rolle spiller så formen den får? T-23.III.1.3*

Vi skal ikke "gi' fa'en i alle vore regler" men denne lille bog bliver forhåbentlig en øjnåbner så du indser at "din sandhed" bare er nogle tillærte regler, noget du og jeg lejer fordi det er praktisk, og at der absolut ikke findes det mindste gran af sandhed i en eneste af dem.

Jeg kunne meget vel leve efter andre regler - hvilket forresten de fleste i verden gør - om jeg vælger således og hvis jeg var **fri** af dem. Bemærk: **hvis** jeg var at **fri** af dem.

Imidlertid er et sådant valg ikke muligt så længe jeg er ufri og tror at mine private regler er sandheden.

Denne lille bog kan blive et skridt imod din frihed - måske endda give en eller anden lysten til selv at studere Kurset. Synes dette som et stort skridt, kan følgende om ideerne, som de fremlægges i Kurset, måske gøre det lettere for dig:

*Husk blot dette; du behøver ikke tro på ideerne, du behøver ikke acceptere dem og du behøver end ikke at byde dem velkommen. Nogle af dem kan du aktivt modsætte dig. Intet af dette betyder noget eller formindsker deres virkning. Men tillad ikke dig selv at gøre undtagelser når du anvender de ideer som arbejdsbogen indeholder, og uanset hvad din reaktion på ideerne måtte være - så brug dem. Intet mere end dette forlanges. W-in.9.*

Erik Refner, Ysnamåla oktober 2012

# 1

## Tre tankesystemer

*Et Kursus i Mirakler* fortæller os, at der findes tre tankesystemer<sup>1</sup>:

1. Guds Én-sindethed (One-mindedness<sup>2</sup>)
2. Helligåndens ret-sindethed (right-mindedness<sup>3</sup>) og
3. Egoets uret-sindethed (wrong-mindedness<sup>4</sup>).

**1. Én-sindethed** er kundskabens verden, hvor Gud og Hans Søn dvæler i énhed i Hans Vilje og i Hans Ånd. Én-sindethed, som er en *ikke-dualistisk* "væren" af viden og kærlighed, har intet overhovedet med denne, den fysiske verden at gøre.

Her i den fysiske, eller *opfattelsens verden*, kan vi vælge mellem at opfatte på Helligåndens eller på egoets måde. I denne verden *opfatter* vi i modsætning til i Guds Verden, hvor vi *ved*. Dette betyder, at vi har valget mellem

**2. ret-sindethed**, som er Kursets benævnelse for den del af vort splittede sind (the split mind<sup>5</sup>), som lytter til den Hellige Ånd, og som vælger at følge Hans anvisninger, nemlig tilgivelse og forstandighed, eller egoets tankesystem, som benævnes:

**3. uret-sindethed**, der karakteriseres af begreberne: Synd, skyld og frygt<sup>6</sup>.

Dybest set er egoet det helt konkrete billede, vi har dannet af os selv, eller - sagt med andre ord - vor dybe og indgroede tro på, at vi har et selv, der er adskilt fra og uafhængigt af Gud. Hele egoets formål er at få os til at føle os skyldige (lave "dårlig karma"), for så længe vi føler skyld, ligeså længe er vi i egoets magt.

Karma defineres normalt som summen af "moralsk gode eller slette" handlinger, et menneske udfører i sin levetid. Disse handlinger anses som bestemmende for vedkommendes skæbne i næste liv.

Det, at jeg handler eller tænker "slet" medfører, at *jeg* bibringer *mig selv skyld*. Denne skyld opstår *ikke* på grund af tanken eller handlingen i sig selv, men *udelukkende* fordi *jeg opfatter* den som "slet". Derfor er det *ikke* tankerne eller handlingerne, der giver mig "dårlig" karma, men helt og holdent *min opfattelse* af mine tanker eller handlinger.

Kursets mål er, at vi bevæger os fra egoets uret-sindethed til Helligåndens ret-sindethed, og midlet vi skal bruge hertil er tilgivelse. Dette betyder, at vi gennem tilgivelse *ændrer vor opfattelse*, og når vi under tilgivelsen forener os med Helligånden, opdager vi, at skyld er vor egen indbildning, vor egen fantasi, som *intet* har med virkeligheden at gøre, og den forsvinder ud i den "intethed hvorfra den kom"<sup>37</sup>.

Det skal her bemærkes, at både egoets uret-sindethed og Helligåndens ret-sindethed begge er *opfattelser*, hvilket betyder, at ingen af dem kan betegnes som virkeligheden eller sandheden. Det som er vigtigt at forstå er imidlertid, at Helligåndens opfattelse *fører* os til Sandheden, til virkeligheden<sup>10</sup>.



# 2

## En definition

De fleste mennesker har vanskeligt ved at forestille sig eller beskrive, hvad et tankesystem er, hvad det omfatter, hvordan det indvirker på dem selv og på andre, hvilken magt det har eller ikke har, om det er noget konkret, eller bare en eller anden fikts teoretisk idé uden egentlig betydning for dem personligt.

Denne lille bog handler om det tankesystem, vi lever, tænker og handler efter, nemlig egoets tankesystem - *uret-sindethed* - og hvordan vi kan få et mere konkret billede af, hvad dette tankesystem egentlig er, og hvordan vi i stadig større grad kan bevæge os hen mod *ret-sindethed*.

Det er min erfaring, at den letteste måde at forklare begrebet “tankesystem” på, er at beskrive det som et sæt regler vi lever, tænker og handler efter.

Hvert *eneste* menneske har et sådant sæt regler, som er deres eget helt personlige galleri. Den fælles krumtap - hvorom hele dette personlige galleri drejer sig - *er vor tro på, at synd er virkelig*<sup>7</sup>.

Disse regler behøver ikke at være - og er som oftest ikke - indbyrdes logiske eller konsekvente. Og tro ikke, at det kun

er de dumme og ubegavede, som har ulogiske og selvmodsigende regler.

*Et tankesystem er altså et komplet regelsæt, som hvert enkelt menneske har opbygget omkring troen på, at synd er virkelig.*



*Der findes kun to tanke-systemer og du viser at du tror det ene eller det andet er sandt hele tiden. Andre lærer af hvad du viser - og så gør du. M-in.2.2*

*Vejen ud af konflikten mellem to modsatrettede tanke-systemer er helt klart at vælge det ene og opgive det andet. Hvis du identificerer dig med dit tanke-system - og du kan ikke undgå at gøre dette - og du accepterer to tanke-systemer som er komplet uoverensstemmende, er fred i sindet umulig. T-6.V.B.5.*

# 3

## Synd, skyld og frygt - især synd

Som Jesus siger et sted i Kurset, er vort eneste problem i denne verden - og årsagen til, at vi i det hele taget opfatter os selv som værende i denne, den fysiske verden - *vor tro på at synd er virkelig*<sup>7</sup>. Videre fortæller Han os, at det eneste, som kan helbrede denne, vor tro på synd, er *tilgivelse*.

Ordet synd stammer oprindeligt fra et aramæisk bueskydnings-udtryk, som betyder “at forfejle sit mål”. Ordet har imidlertid gennem tiderne fået en helt anden (specielt) religiøs betydning, og er i dag et ord, vi helst undgår, måske netop på grund af den “negative” religiøse værdi, de fleste af os tillægger det.

Da ordet *synd* tilsyneladende er gået af mode for mange år siden, denne korte definition:

I religiøs betydning er synd en overtrædelse af en guddommelig lov (eksempelvis De Ti Bud) og i en mere almen, dagligdags betydning er synd slet og ret det, at jeg tror, jeg har gjort - eller kan gøre - et andet menneske fortræd.

I dybeste forstand er jeg overhovedet ikke i stand til at på-

virke andre mennesker med mine tanker eller handlinger, men herom senere.

Egoets uhellige treenighed<sup>1</sup>: synd, skyld og frygt<sup>6</sup> virker herefter således:

Når jeg tror, at jeg har gjort et andet menneske fortræd - at jeg har *syndet* - er det psykologisk uundgåeligt, at jeg også vil føle *skyld* over det, jeg har gjort. Når jeg føler skyld, er det lige så psykologisk uundgåeligt, at jeg også vil føle *angst*, for jeg vil nemlig *forvente*, at ham eller hende, jeg har gjort fortræd, vil hævne sig på mig - gøre det samme ved mig - eller noget, der er endnu værre.

*Al* vor angst har udspring i denne mekanisme, hvorfor den eneste måde, hvorpå vi kan fjerne denne angst, er at begynde at gøre noget ved vor *skyld*. Den eneste metode til at fjerne skyld er tilgivelse. Når vi begynder at tilgive, opnår vi derfor som en "gratis sidegevinst", at vor angst forsvinder.

Min tro på at synd er virkelig, medfører desuden, at jeg vil lede med lys og lygte efter den "retfærdige straf", som jeg *ved* på et eller andet tidspunkt vil ramme mig, og jeg vil (mis)tolke enhver lidt ubehagelig ting, der sker mig, som denne straf.

Har jeg "ladet mig friste" til at tjene sorte penge, er dette selvfølgelig årsagen til, at jeg mister en indtægt, at jeg taber min pung, at jeg får en P-bøde, bliver bedt om at redegøre for mine fradrag på selvangivelsen, etc.

Har jeg ladet min vrede gå ud over naboen, kan jeg være helt sikker på, at det er ham, der hævner sig (straffer mig), den dag der ligger en hundelort på min dørmåtte, affald i min indkørsel, eller der er en ridse i lakken på min bil.

Og den dag der sidder et søm i bagdækket på min cykel, er det sikkert fordi, jeg “glemte at betale” cykelsmeden, sidst han reparerede den, og så videre og så videre.

Dette er selvfølgelig det rene vås og galimatias, egoets faste tro på, at synd er virkelig, samt den uundgåelige følge heraf: Frygten for straf.

I denne forstand ses karmaloven at virke fuldstændigt uden slinger i valsen. Det er imidlertid *ikke* Gud, naboen eller “universet”, som “straffer” mig, men udelukkende *mig selv*. Sådanne sammenkædninger af begivenheder, der ovenfor er tale om, betyder dybest set, at jeg har fornægtet Gud og har gjort mig selv (egoet) til gud, hvilket vil fremgå af det efterfølgende.



*Det ultimative formål med projektion er altid at slippe af med skyld. (T-13.II.1:1)*

*En verden af legemer er en verden af synd, thi kun hvis der findes et legeme er synd mulig. Af synd kommer skyld ligeså sikkert som tilgivelse tager al skyld bort. (C-4. 5:5ff)*

# 4

## Kan vi i det hele taget synde?

Jesus fortæller os i Kurset, at vi er ude af stand til at begå synd<sup>8</sup>, at dette ganske enkelt ikke står i vor magt.

Dette udsagn modsiger 2000 års Kristen lære - der netop *forudsætter*, at vi er nogle syndefulde uslinge, som både kan og har begået synd.

Formentlig temmelig chokerende for de fleste med en Kristen baggrund fortæller Jesus os endvidere, at denne vor tro på synd er affødt af egoets totale *fornægtelse* af Gud som vor skaber.

Og ikke nok med det. Troen på synd resulterer endog i det ufattelige hovmod, at egoet *tror*, det har frarøvet Gud magten, har frastjålet Ham Hans skaberevne og gjort sig til sin egen skaber.

Og hvordan nu det?

Jo - siger Jesus - synd er noget uforanderligt, noget jeg ikke kan ændre eller lave om på, noget som vil *bestå til evig tid*. Er det nemlig således, at jeg kan ændre det, er det *ikke* en synd, men blot en fejl jeg kan lave om, når som helst *jeg* vælger.

*Altså: med egoets fortolkning er synd derfor noget, som er evigt og uforanderligt, thi var det ikke evigt og uforanderligt, var det ingen synd, men blot en fejl<sup>33</sup>.*

Min (egoets) tro på synd - troen på at jeg kan gøre andre fortræd - er derfor ensbetydende med at jeg tror, jeg kan skabe noget evigt og uforanderligt.

Dette er selvfølgelig hovmod ud over alle grænser, at jeg (egoet) tror, jeg kan skabe på linie med Gud. Kun Gud besidder evnen til at skabe evigt og uforanderligt. Egoet - som selv kun er en fejlagtig tanke - kan ikke!

Den "synd", som egoet har fortrængt allerdybest, som det har glemt, gemt og begravet under 10 alen jord, er dets tro på, at det har adskilt sig fra Gud - den "begivenhed", som meget betegnende i Kristendommen kaldes "syndefaldet".

Dette er i virkeligheden aldrig sket, fortæller Jesus os<sup>9</sup>.

Vi er stadig, lige nu og her, hjemme hos Gud, som vi aldrig har forladt. Blot er vi faldet i søvn og *drømmer*, at vi har forbrudt os imod vor Fader.

*Intet* er sket, thi hvordan skulle jeg (egoet) dog kunne ændre en tøddel ved Guds evige og uforanderlige Virkelighed, og hvordan skulle der kunne eksistere en kraft ud over Almagt? En sådan tanke er galskab og kun en fejlagtig tro, som intet *har* ændret og intet *kan* ændre.

Helt bogstaveligt er det derfor denne tro på vor indbildte synd, "at vi har forbrudt os imod Gud og adskilt os fra Ham", vi skal helbrede. Dette benævner Kurset Udsoningen (Atonement).

Denne vor formodede synd "gennemspiller" vi i et utal af forklædninger her i egoets verden, med os selv, med vore nærmeste, med kort sagt alt og alle, vi opfatter som værende

uden for os selv i verden.

Først når vi opdager dette egoets “spil” om skyld, opdager hvad formålet er, opdager at der *er* en anden vej, ja først da - og ikke et sekund før - er vi i stand til at gøre noget ved det, i stand til at vælge at fjerne skyld (karma) i stedet for konstant at *ophobe* skyld.

*Hele egoets eksistens bygger på dets tro på synd, og skyld er midlet, som nærer synden, ligesom ilt nærer en brand.*



*Det er vigtigt at fejl ikke forveksles med synd; det er denne skelnen som gør frelse mulig. For fejl kan korrigeres og det urette gjort ret. Mens synd - om den var mulig - ville være uoprettelig.  
T-19.II.1.*



# 5

## Mine regler - mit forsvar og hvorfor har jeg et forsvar?

Og så tilbage til reglerne.

Hele egoets hensigt med at opbygge et sådant tanke-system eller regelsæt er - som nævnt foran - at vi vedblivende skal føle os skyldige, for så længe vi føler skyld, er vi i egoets magt. Det er derfor livsnødvendigt for egoets eksistens, at vi føler denne skyld.

Egoet fortæller os, at vi er nogle svage, ensomme, gudsforladte og sårbare væsener, at vi lever i en ond og grusom verden, som kun er ude på at komme os til livs, og et eller andet sted føler vi os også overbevist om, at det *er* således. Egoet fortæller os herpå, at når tingene nu hænger sådan sammen, ja så kan det (egoet) da tilbyde os en stensikker fidus, som vi ikke kan sige nej til. Vi skal nemlig bare lave os et *forsvar* imod denne onde og grusomme verden, som alligevel kun er ude på at såre og snigmyrde os.

Vi opbygger derpå et helt system af regler som et kæmpe-

mæssigt fæstningsværk, vi stiller op omkring os selv, for at beskytte os imod vores omverden, eller rettere som et forsvar imod den verden, vi opfatter udenfor os selv.

Det er derfor vigtigt at forstå, at:

1. *Enhver regel er et forsvar.*

I al sin ivrige hjælpsomhed "glemmer" egoet imidlertid at fortælle os, at:

2. *Ethvert forsvar er et angreb.*<sup>38</sup>

Hver eneste gang vi - åbent eller skjult - angriber (forsvarer os), *forøger* vi vor skyld, hvorfor:

3. *Angreb giver mig skyld.*

Da regler er et forsvar (1), og ethvert forsvar er et angreb (2), er den logiske følgeslutning heraf, at:

*Regler er et angreb!*

Da angreb endvidere giver mig skyld (3), er den logiske konsekvens heraf, at:

*Enhver regel giver mig skyld!*

Dette *er* den grundliggende egenskab ved *enhver* regel, vi værner om, hvorfor regler kan siges at være arnestedet for al vor skyld, og hvorfor den blotte *tilstedeværelse* af en regel i mit sind bibringer mig en latent skyld.

Normalt opfatter vi overhovedet ikke denne skyld, men i samme øjeblik vi oplever en situation, hvor en af vore regler bliver brudt - er i konflikt - dukker skylden frem fra sit skjul.

Jesus siger et sted, at det vi i sidste instans *skal* forstå er, at der *intet* findes udenfor os selv<sup>12</sup> (udenfor vort eget sind). Dette er måske lettere at fatte, når vi opdager, at vi har lavet

hele dette fæstningsværk af regler omkring os som en mur af tykt armeret råglas, hvorigennem vi kun kan se skygger eller vage omrids af "et eller andet", som vi derpå *fortolker* i overensstemmelse med vore egne regler. Det, vi ser, er derfor vore egne regler, eller med andre ord - os selv.

Det vi dybest set forsvarer os imod, er erindringen om Gud, Hans Fred og Kærlighed.

En sådan tanke kan synes underlig og ulogisk, når jeg nu selv måske synes, at dette er det eneste, jeg ønsker.

Vor allerstørste "synd" er imidlertid, at vi tror, vi har gjort Gud fortræd, at vi har frarøvet Ham magten og adskilt os fra Ham<sup>29</sup>.

Som vi allerede har set, er resultatet af enhver "synd" vi begår, at vi bliver bange for den "retfærdige straf", som vi tror, på et eller andet tidspunkt, vil ramme os.

Da vor allerstørste "synd" netop er troen på, at vi har adskilt os fra Gud, bliver Gud, Hans Fred og Kærlighed, hermed også vor allerstørste og mest rædselsvækkende frygt.

Derfor, fortæller Jesus os, handler dette Kursus *ikke* om kærlighed<sup>13</sup>, men om at finde og fjerne de blokeringer, vi har stillet op imod Kærligheden (Gud).

Som vi senere skal se, er vore regler netop en sådan "prop i hullet", og når vi viser villighed til at fjerne proppen (reglen) kommer vi til kærligheden.

Erindringen om Gud - som vi alle bærer som en kim, dybt begravet i vort sind - er derfor også den dybeste fortrængning hos ethvert menneske på denne jord. Årsagen hertil er netop vor tro på, at synd er virkelig, og i dette tilfælde altså troen på, at vi har forsyndet os imod Gud.

Denne fortrængte viden eller erindring er egoets sidste og mest skrækindjagende våben, trumfesset det gemmer i ærmet

til den dag, vi begynder at opdage illusionen, der adskiller os fra Gud.

Fra at være guds-*fornægter* skifter egoet med ét slag hám og bliver nu pludselig guds-*frygter* og advarer og truer os med, at Gud vil nedkalde alskens ulykker over os, hvis vi ikke gør ditten eller datten.

Det er imidlertid vigtigt at forstå, at vi har brug for vore forsvar, når vi nu en gang befinder os i denne, den fysiske verden, og dermed opfatter os selv som egoer. Ingen kan lægge alle forsvar på én gang, da dette ville konfrontere os med al vor skyld, inklusive skylden over at vi har adskilt os fra Gud. Vi har derfor brug for at være tålmodige og accepterende overfor os selv og langsomt fjerne vore forsvar, i takt med vor tillid til Jesus og Helligånden øges.

I lyset af at ethvert forsvar er et angreb, er det interessant at se på processen mod Jesus, idet denne forståelse giver begivenheden en helt ny og anderledes betydning.

På *intet* tidspunkt ved tilfangetagelsen, under fængslingen, retssagen eller den efterfølgende domfældelse og korsfæstelse, forsvarede Jesus sig med ét eneste ord.

Af mange, og ikke kun lægmænd - men også hans disciple og Kristne gennem alle tider - er Jesus blevet betragtet som et *offer* for verdens ondskab. I parentes bemærket kunne intet være mere forkert alene af den grund, at han vidste, at verden - og dermed også skyld - er en illusion.

Da Jesus på dette tidspunkt i sit liv stod umiddelbart foran at slippe den sidste rest ego, var han ganske enkelt ude af stand til at forsvare sig imod de anklager, der blev rejst imod ham. Havde han forsvaret sig, ville han nemlig have angrebet sin "modpart" og dermed givet sig selv skyld.

Han så helt enkelt ingen “modpart” og intet angreb, da han ikke selv indeholdt skyld og derfor ikke *kunne* angribe. Han så kun “brødre”, der var ligeså syndfri som han selv.



*Guds Søn kan tage fejl; han kan bedrage sig selv; han kan endog vende sit sinds kraft imod sig selv. Men han **kan ikke** synde. Der findes intet han kan gøre som på nogen måde reelt ville ændre hans virkelighed eller gøre ham virkelig skyldig. Dette er hvad synd ville gøre, thi således er dens formål. Og dog - skønt alt det vilde vanvid som er iboende hele denne ide om synd - er det umuligt. For syndens sold er døden og hvorledes skulle den udødelige kunne dø? T-19.II.3.*

# 6

## Hvorfra kommer vore regler, og hvorfor skal vi ikke løbe fra vor skyld?

Igennem hele vor opvækst, gennem påvirkninger fra forældre, lærere, andre børn etc., finder hvert enkelt menneske et sæt regler, som passer til dets temperament og personlighed. Langt den overvejende del af disse regler er derfor helt ubevidste.

Hele vor opvækst igennem lærer vi stille og roligt, hvordan vi skal opføre os, hvordan vi skal reagere på forskellige livssituationer, hvad vi skal sige til forskellige mennesker, hvilke religiøse, politiske og samfundsmæssige holdninger, vi skal indtage, og så videre.

Det er i denne forbindelse vigtigt at forstå, at vi *ikke* kommer til denne verden som "uskyldsrene lam". Var vi uskyldsrene, ville vi overhovedet ikke lade os "trikke" eller påvirke, når andre mennesker forsøger at kaste skyld på os. Og desuden: *Var* vi uskyldsrene, ville vi ganske enkelt ikke være her.

Det er udelukkende vor tro på, at synd er virkelig, der får os til atter og atter at vende tilbage til den fysiske verden.

*Alle* kommer derfor til denne verden med en medfødt eller

medbragt skyld, en indgroet tro på at synd er virkelig, eller - om du vil - en medbragt karma.

Det er ikke ualmindeligt - endog blandt mennesker, som studerer Kurset - at møde den opfattelse, at vi kommer til denne verden uden skyld.

Som det allerede er sagt flere gange, fortæller Jesus os i Kurset, at vort eneste problem, og grunden til at vi opfatter os selv som værende i denne verden, netop *er* vor tro på, at synd (skyld) er virkelig<sup>6</sup>.

Jesus fortæller os imidlertid *også*, at vi *er* uskyldige, at vi *er* som Gud skabte os, at vi *er* Kærlighed m.m.m.

Ligesom i Evangelierne taler Jesus i Kurset ud fra to forskellige niveauer: Niveau 1, som bl.a. omfatter det, vi er hjemme hos Gud, og niveau 2, som er den fysiske verden<sup>1</sup>.

Påstår jeg, at vi kommer til verden uden skyld, begår jeg den fejl, Jesus benævner niveau-sammenblanding (confusion of levels<sup>34</sup>), og jeg mister *totalt* Kursets mål, som er, gennem tilgivelse, at *fjerne* min *opfattede* skyld.

Jeg skriver med overlæg "*min opfattede skyld*", da skyld *ikke* eksisterer i Virkeligheden, men udelukkende *er* min egen opfattelse af mig selv og andre. Men når jeg nu tror på skyld, nytter det ikke en disse, hvis jeg forsøger at fortrænge, at jeg rent faktisk føler mig skyldig, da enhver fortrængning er min herre.

Det at fornægte eller fortrænge min skyld kan derfor - som Jesus siger - naturligvis *ikke* fjerne den<sup>15</sup>, men er blot endnu et af egoets trick til at fastholde mig skyldig.

Desuden - hvis jeg påstår, at jeg er kommet til denne verden uden skyld - og jeg alligevel føler skyld (hvilket vel ingen i denne verden kan benægte, de gør), ja så *må* "årsagen" til

denne skyld ligge udenfor mig selv. "Årsagen" til min skyld *må* derfor nødvendigvis være dig, min mor, min far, buschaufføren etc.

En sådan tanke er helt indlysende i modstrid med Kursets lære, da *alt*, hvad jeg ser udenfor mig selv, er projektioner *af* mig selv. Som konsekvens heraf, vil jeg derfor *overhovedet* ikke være i stand til at tilgive, idet tilgivelse netop *forudsætter*, at jeg slipper mine *retfærdiggørelser*. *Enhver* retfærdiggørelse er et udtryk for at jeg forsøger at placere skylden udenfor mig selv.

Har jeg derfor denne opfattelse, vil enhver "tilgivelse" blot være en undskyldning af, at *du* har gjort *mig* ondt, hvilket iøvrigt er den almindelige (kristne) betydning af ordet "tilgivelse".

Årsagen til min ufred ligger *ikke* udenfor mig selv, men meget mere herom senere.

I det efterfølgende skal vi se lidt mere på, hvad det er for regler, vi allesammen render rundt med; de fordele, vi tilsyneladende har af dem, og prisen vi betaler for denne tilsyneladende fordel, en pris som uden underdrivelse kan sammenlignes med gangstertidens "beskyttelsespenge".



*Dette er skiftet som sand opfattelse bringer: Det som blev  
projiceret udad ses indeni og dér lader tilgivelse det forsvinde.  
Thi dér er Sønnens alter sat og dér erindres hans Fader. C-4. 6:1*



# 7

## Nogle regler

Et lille udpluk af de regler, som tilsammen udgør det “personlige” tankesystem - uden alle dog behøver at passe på dig (du har så nogle andre) - er for eksempel:

Jeg skal spise sundt, jeg må ikke gå over for rødt lys, jeg skal dyrke sport - det er sundt for min krop, jeg må ikke lade solen gå ned over min vrede, nyd det så længe du kan - det varer jo ikke ved, jeg må ikke være doven eller sove længe om morgenen, jeg skal holde hvad jeg lover, sved er ulækkert, rygning er usundt, vegetarmad er sundt, intelligente mennesker keder sig aldrig, jeg må ikke være tyk - det er grimt, jeg må ikke have sko på inden døre, mit hjem skal være pænt og ryddeligt (specielt når jeg får gæster), der skal være struktur på min dag, jeg skal være en pæn dreng/pige, jeg må ikke gøre mig bemærket, det er farligt at ryge hash, Brian - det kan man da ikke kalde sit barn, børn skal tie stille, når de voksne taler, jeg må ikke stille dumme spørgsmåls, jeg bliver forkølet, hvis ikke jeg tager varmt tøj på, jeg må ikke hade mine børn, børn må ikke hade deres forældre eller søskende, jeg må ikke tro jeg er noget, jeg *skal* blive til noget, jeg må ikke bande eller sige frække ord, jeg må ikke råbe højt, jeg må ikke bøvse eller putte, jeg må ikke være snavset, have uredt hår, sorte negle, sure tæer, jeg må ikke

være vred på rare mennesker, jeg skal hade de onde og grimme, jeg skal være bange for dem, der er anderledes end mig selv, jeg må ikke slå "min fjende" ihjel, jeg skal slå "vore fjender" ihjel, når regeringen beder mig om det, jeg skal hade socialisterne, fascisterne og muslimerne, jeg skal elske amerikanerne, nordmændene og til dels svenskerne, fremmedarbejderne nasser på vores samfund, fremmedarbejderne ta'r alt vort arbejde, Jesus er Guds eneste søn, jeg fryder mig, når Sadam Hussein får, hvad han har godt af, jeg er bekymret, når de amerikanske soldater bliver slået tilbage, jeg bliver ked af det, når jeg ser alle de børn i Afrika, som dør af sult, det er Sadam Husseins egen skyld, at børnene i Irak dør af sult og granater, det har de rigtig godt af, jeg skal være tolerant overfor andre, jeg hader intolerante mennesker, jeg må kun elske bestemte mennesker på bestemte måder, jeg må ikke have billeder af, eller breve fra, min eks-kæreste, jeg har aldrig nok penge, det er noget svineri ikke at betale sin gæld, jeg må godt snyde skattevæsenet (lidt), jeg må godt lave sort arbejde (hvis ingen opdager det), jeg skal have et arbejde, jeg bliver ulykkelig, hvis jeg ikke har noget arbejde, jeg må ikke ligge samfundet til last, jeg skal yde noget for mine penge, jeg vil ha' ret, jeg må ikke skyldes nogen noget, har jeg sagt A, må jeg også sige B, jeg må ikke slå (dem, der er mindre end mig selv), jeg må ikke være lykkelig, livet er ikke en dans på roser, man må yde før man kan nyde, jeg må ikke prale, jeg må ikke stå i gæld til nogen, jeg skal være perfekt, jeg må ikke lave fejl, etc. etc. etc.

Som det ses, falder de fleste af ovennævnte få regler ind under, hvad jeg kunne kalde forbuds-regler ("du må ikke . . .") eller påbuds-regler ("du skal . . .").

Et af de "store" områder indenfor denne kategori er regler for vor seksuelle adfærd. Når det drejer sig om vor seksualitet, er

antallet af regler om, hvad vi kan eller ikke kan, hvad vi må eller ikke må, utallige. Og ikke alene er de utallige, det er tillige dem, som kan give os allermest skyld.

Vi har desuden et regelsæt for hvilke følelser, vi skal påtage os i forskellige situationer. Disse kan kaldes emotionelle regler: Hvis dette eller hint sker - så skal jeg føle vrede, sorg, had, glæde, lykke, jeg skal fryde mig, blive ulykkelig, få kvalme, blive nervøs, bekymret, etc.

Herudover har vi hver især regler for, hvilke behov vi skal have, hvilke vi selv og hvilke andre skal opfylde, hvad der er smukt og grimt, regler for, hvilke ord, der er "negative" og "positive", regler for hvem der er de gode, og hvem der er de onde, regler for, hvad vi kan sige til vores partner, til naboen, til dronningen, regler for hvordan vi kan og skal opføre os i den enes eller den andens selskab, regler for hvilket tøj vi skal have på, etc. etc. etc.

Endvidere påtager vi os, hvad jeg kan kalde gruppe-regler. Disse er f.eks. kultur- og traditions-bundne regler, religiøse regler, anti-religiøse regler, politiske regler, regler for medlemmer af alverdens foreninger, samfund og sammenslutninger af den ene eller anden art, samfundsmæssige regler d.v.s. landets lovgivning, eller hvordan vi lever i rimelig samdrægtighed i det samfund, vi er medlem af.

Der findes iøvrigt intet bedre end at være medlem af en gruppe, der ifølge sagens natur, har de samme regler som mig. Dette giver mig nemlig en følelse af, at mine regler er de gode, de rigtige og de retfærdige - underforstået, i modsætning til de andre "idioter", som ikke har forstået noget som helst.

Hele dette mere eller mindre ubevidste sammensurium af tilsyneladende små og store regler udgør tilsammen vort tankesystem.

Da langt den overvejende del af disse regler er ubevidste, styrer og dirigerer de os, så vi stort set lever, tænker og handler som robotter, programmeret af 2-årige analfabeter.



*Uretsindethed lytter til egoet og laver illusioner, opfatter synd og retfærdiggør vrede, og ser skyld, sygdom og død som virkelig.*  
C-1.6:1.

*I min forsvarsløshed ligger min sikkerhed.  
Uden forsvar bliver du et lys som Himlen anerkender i  
taknemmelighed som sit eget. Og det vil lede dig ad stier udstukne  
til din lykke alt ifølge en oldgamle plan fra tidernes fødsel. W-pI.  
153.*

# 8

## Dine regler - din virkelighed

Sikkert og umærkeligt bliver mine regler til min *virkelighed*, *sandheden* om mig selv og min “omverden” som alle, inklusive jeg selv, har at rette sig efter.

I Kurset udtrykker Jesus dette på mange forskellige måder. I en af Arbejdsbogens lektioner siger han noget i retning af, at *det vi ser, er en afspejling af det, vi tænker, og at det vi tænker, blot er en afspejling af det, vi har valgt at se*<sup>16</sup>.

Helt bogstaveligt vælger vi vor egen “virkelighed”, og hele livet igennem arbejder vi ihærdigt på at få alt, hvad der tilsyneladende sker ude i verden omkring os til at passe ind i denne “virkelighed”, så vi kan få bekræftet, at vi selv og verden rent faktisk er, som vore regler foreskriver.

Da alt, hvad vi opfatter “ude i verden” er projektioner af os selv, er dette en opgave, som - ikke overraskende - lykkes ganske godt for de allerfleste af os.

Som før nævnt er langt den overvejende del af alle vore regler ubevidste, hvorfor vi naturligvis ikke oplever, at det er os, der har valgt dem. Vi sætter stort set aldrig spørgs-

målstegn ved dem, men forsvarer og retfærdiggør dem derimod altid.

Det *må* imidlertid være således, at - har jeg en regel, der siger, at vegetarmad er sundt, jeg *må* ikke bøvsede ved bordet eller Jesus er Guds eneste søn etc. - så *må* jeg også, på et eller andet tidspunkt, *i det mindste* have overtaget denne regel og gjort den til min egen.

Det kan godt være, jeg ikke kan *huske*, at jeg har *valgt* reglen, men jeg *må* på et eller andet plan have accepteret den og gjort den til en del af min egen virkelighed.

Og ikke alene har jeg gjort reglen til en del af min virkelighed, jeg tror gud-hjælp-mig også, at den *er* virkeligheden, at den *er* sandheden.

Når det kommer til regler, har langt de fleste af os ikke så meget som blot den ringeste mistanke om, at vi har et valg.

At det faktisk forholder sig som beskrevet, ses meget let af følgende:

*Ved* jeg, at jeg selv har valgt mine regler, *ved* jeg også, at jeg lige så godt kunne have valgt nogle andre, de modsatte, eller slet ingen regler.

Det ville i så fald være komplet umuligt for mig, at blive vred eller bare en lille smule irriteret på dig, for - er vore regler i konflikt - ved jeg jo, at du blot har valgt en anden regel end min.

*Udelukkende* fordi vi *tror*, at de regler, vi har valgt, er sandheden/virkeligheden, er vi overhovedet i stand til at blive vrede eller irriterede på hinanden.

Dette betyder altså, at hver gang jeg mærker den *mindste* irritation eller vrede imod dig, *er* det fordi, jeg har en regel, som ikke stemmer overens med din, og *jeg* er overbevist om, at *min* regel er virkelig-heden/sandheden.

Jesus fortæller os flere steder i Kurset, at det vi skal lære er at se forskel på sandhed og usandhed. Vi skal forstå, at det som er sandt, *er* sandt, og det som er falskt, *er* falskt<sup>17</sup>.

Dette lyder vel for de fleste som så indlysende, at det næppe er værd at skrive hjem om. Men ikke desto mindre er det her hunden ligger begravet.

Var jeg nemlig ikke *fuldstændig* i vildrede med, hvad der er sandt, kunne jeg under ingen omstændigheder bilde mig selv ind, at sandheden kan være i konflikt. Dette er ikke desto mindre min påstand, det øjeblik min og din regel ikke stemmer overens, og jeg irriteres herover.

*Sandheden kan aldrig være i konflikt, for var den det, kunne den ikke være sandheden.*

På et eller andet plan *må* jeg være klar over dette. Det *må* hænge sådan sammen, da alt andet er absurd.

Men til trods herfor udfører jeg, hvad der *må* være verdenshistoriens største illusionsnummer, hver eneste gang jeg opfatter, at mine egne regler, eller dine og mine regler, er i konflikt, da jeg jo herved *netop* hårdnakket hævder, at *mine* regler er sandheden/virkeligheden. For var det ikke således, ville jeg overhovedet ikke opfatte nogen konflikt.

Altså:

Oplever jeg konflikt - ligegyldigt hvad denne konflikt drejer sig om - kan det jeg oplever/opfatter ikke være sandheden, da sandheden ikke kan være i konflikt. Det, jeg oplever/opfatter, *må* derfor være illusion.

Som magikere med personlighedsspaltning i svær grad udfører vi imidlertid dette helt ubegribelige nummer lige for næsen af os selv, og med ét eneste formål: At forsvare os imod verden. Og åbenbart har vi så travlt med vort forsvar, at

vi glemmer, at tricket er en illusion.  
Skyld er imidlertid det eneste, dette bringer os, og hvordan  
det sker, skal vi komme tilbage til lidt senere.



*Kundskab er ikke motivationen til at lære dette kursus. Fred er.  
Den er forudsætningen for kundskab alene af den grund, at de  
som er i konflikt ikke er fredfyldte, og fred er kundskabens tilstand  
fordi det er Himmerigets tilstand. T-8.I.1.*

*I konflikt kan der ikke findes noget svar og heller ingen løsning,  
thi dens formål er at umuliggøre enhver løsning og sikre at intet  
svar vil være klart. Et problem som fremstår i en konflikt har intet  
svar thi det ses på ulige måder. Og det som kunne være et svar ud  
fra en synsvinkel er ikke et svar set i et andet lys. Du er i konflikt.  
T-27.IV.1*



# 9

## Alt er regler - og en lille historie

Alt i denne verden er bygget op omkring regelsæt, hvad enten det drejer sig om vore personlige regler, økonomiske, politiske, religiøse, matematiske, fysiske regler, ja kort sagt alt.

De *er* kun regler - eller de kunne kaldes arbejdshypoteser - d.v.s. regelsæt, som vi for et øjeblik "*leger*" er sandheden/ virkeligheden, og derpå bruger som et værktøj for at se, hvorhen de fører os, eller hvordan "verden ser ud fra denne synsvinkel".

Når det f.eks. gælder matematik og fysik er dette indlysende, men når det kommer til vore personlige regler, har vi endog meget vanskeligt ved at forestille os, at det kun er et "spil", noget vi leger. Tværtimod opfatter jeg det som dødelig alvor, når mine regler ikke stemmer overens med dine.

Dette demonstreres i følgende lille historie, der samtidig viser, at når jeg har gjort en regel til min virkelighed - min sandhed - ja så forlanger jeg af mig selv, at jeg pinedød også skal overholde reglen, men ikke nok hermed, jeg forlanger også, at *du* skal overholde *min* regel.

*Jeg deltog engang i et lille middagsselskab, hvor der foruden værtparret og mig også deltog en turist, Hassan, der - så vidt jeg husker - kom fra Ægypten.*

*Hassan havde kun været i landet i kort tid og kendte derfor ikke de almindelige danske regler for "god bordskik".*

*Der var 5 retter mad, og efter hver ret levnedes Hassan en halvfuld tallerken.*

*Lidt inde i fjerde ret (altså efter at tre halvfulde tallerkener var båret ud) var det blevet værten for meget, og tydeligt irriteret udbrød han, om ikke Hassan brød sig om serveringen.*

*Hassan syntes først forvirret, så forundret og sad til sidst stum, skamfuld og stirrende, med en fyldt gaffel halvt inde i munden.*

*I løbet af de næste par minutter nærmede Hassan sig grådens rand, i takt med værtens stigende irritation, som umærkeligt skruede sig op til vrede, som åbnede han langsomt for radioens volumen-knap.*

*Der gik, hvad der syntes som en uendelig tid, inden Hassan fik lagt gafflen på tallerkenen og med tårevædede øjne fik fremstammet, at han skam syntes vældig godt om traktementet.*

*Efter nogle yderligere forviklinger og misforståelser viste det sig, at det hos ham var almindelig skik at levne, idet dette var en gestus overfor værten, som viste, at han satte pris på dennes rigdom og overflod.*

*Hos Hassan var det kun fattigrøvene, der spiste op, og et sådant signal ville han selyfølgelig ikke give sin gæstfri vært.*

Dette er set udefra en temmelig komisk og - for nogle måske - ret betydningsløs historie, men jeg kan berette, at for de to parter var disse øjeblikke dødelig alvor, og alt sammen udelukkende på grund af to regler:

1. Værtens regel: *Jeg må ikke levne. Det er meget uhøfligt at levne og*
2. Hassans regel: *Jeg skal levne. Når jeg levner, viser jeg, at jeg/du er rig.*

I det efterfølgende skal vi se lidt mere på, hvorfor det er muligt for egoet at sælge os denne klamme “regel-fidus”, og lidt mere på hvorfor disse regler giver os *skyld*.



*Sandheden kan ikke have en modsætning. Dette kan ikke siges og tænkes over for ofte. For hvis det som er usandt er sandt såvel som det der er sandt, da er en del af sandheden falsk. Og sandheden har mistet sin mening. Intet andet end sandheden er sand og det som er falsk er falsk. W-pI.152.*

# 10

## Lidt mere om Hassan og hans vært

Som vi så foran var værtens regel:

*Jeg må ikke levne. Det er meget uhøfligt at levne, og*

Hassans regel var:

*Jeg skal levne. Når jeg levner, viser jeg, at jeg/du er rig.*

For så længe siden, at han ikke selv kan huske det, har værten valgt at gøre sin regel til sin virkelighed.

Det kan tænkes, at han som barn har ræsonneret som følger: Når nu mine forældre har det på denne måde, må jeg hellere vælge deres regel, for ellers bliver jeg skældt ud, og måske vil de ikke give mig dessert bagefter. Og endnu værre: Min mor og far straffer mig, de bliver sure og gale (d.v.s. de ta'r deres kærlighed fra mig), hvis jeg ikke spiser op.

Ikke underligt iøvrigt, at så mange mennesker har problemer med deres vægt!

Og for formentlig ligeså længe siden, og formentlig med samme begrundelse, har Hassan gjort sine forældres regler til sin virkelighed.

Det er indlysende, at begge parter, som børn, har høstet en kæmpe fordel ved at tilegne sig forældrenes regler. Gjorde de blot som deres forældre sagde, var alt fryd og gammen. De blev ikke angrebet, de blev ikke skældt ud, men fik derimod al den kærlighed og opmærksomhed, de kunne ønske sig. Men overtrådte de forældrenes regler, var fanden løs. Ikke uden grund er de begge med taknemmelighed faldet for egoets salgs-fidus, som lyder noget i retning af:

*Lav dig en regel, gør den til din virkelighed/sandhed, bryd den aldrig, din belønning vil være kostelig: Ingen kan angribe og såre dig.*

Vi ser heraf, at:

*Regler er et forsvar imod en ond og grusom verden. De beskytter os (tilsyneladende), så ingen kan gøre os ondt.*

Jeg skal her minde om, at *enhver* regel giver mig skyld. Jf. siderne 15 og 16 giver den blotte tilstedeværelse af en regel i mit sind mig en latent skyld, som bryder frem i samme øjeblik jeg oplever at en af mine regler er i konflikt.

I tilfældet “Hassan og vært”, var deres regler desuden i direkte modstrid med hinanden, hvorfor de selvfølgelig var dømt til, på et eller andet tidspunkt, at give konflikt. Da begge deltagere i seancen tror, at deres regel er virkeligheden, reagerer de ubevidst herefter. Værten bliver rasende, og Hassan tuder.

*Begge reaktioner er et angreb på den anden part og har derfor samme formål, nemlig at give **den anden skylden**, hvilket ses af følgende:*

Vrede - fortæller Kurset os - er projektion af skyld<sup>18</sup>.

Lige inden et vredesudbrud vil jeg (bevidst eller ubevidst) have følt en snert af skyld.

Oftest kommer vreden dog så hurtigt, at jeg ikke engang  *opdager* , at jeg først har følt mig skyldig. Dette er netop formålet med vreden: At jeg  *ikke*  skal føle min egen skyld, hvorved jeg vedblivende kan skjule skylden for mig selv. Med sit vredesudbrud forsøger værten at kaste  *sin egen skyld*  i hovedet på Hassan - at få  *ham*  til at føle sig skyldig - idet værten så tror, at han selv er sluppet af med den.

Vrede er et angreb, og når jeg angriber et andet menneske, vil jeg bevidst eller ubevidst føle mig skyldig over det, jeg har gjort.

Værten tror altså, at han har kastet skylden over på Hassan, men i virkeligheden har han  *forøget*  sin egen skyld.

Hassan føler sig angrebet og forsøger at forsvare sig ved at give sig til at tude.

Det han hermed fortæller sin vært er: Se hvor ondt  *du*  har gjort mig, det er  *din skyld* , at jeg græder og er ked af det. Hassan gør altså præcis det samme som værten: Det som tilsyneladende var et forsvar bliver til et angreb, idet han forsøger at kaste skyld i hovedet på værten.

Når jeg - som det blev sagt ovenfor - angriber et andet menneske, vil jeg, bevidst eller ubevidst, føle mig skyldig over det, jeg har gjort, hvorfor Hassan ligeledes har forøget sin egen skyld.

Det, der altså kom ud af dette lille hyggelige middagsselskab - og det som var egoets "hemmelige dagsorden" - var, at værten og Hassan hver især forøgede deres egen skyld (karma).

Og endvidere ser vi, at de regler, som egoet har solgt dem -

som et *forsvar* imod den onde omverden - i virkeligheden kun bragte dem selv mere skyld. Denne skyld vil vedblivende klæbe sig til dem, lige indtil den dag de får tilgivet "begivenheden" - og selvfølgelig dybest set sig selv.



*Det "ræsonnement" hvormed verden er lavet, hvorpå den hviler og hvormed den opretholdes, er ganske enkelt dette: "Du er årsagen til det jeg gør. Din blotte tilstedeværelse retfærdiggør min vrede og du eksisterer og tænker adskilt fra mig. Så længe du angriber må jeg være uskyldig. Og mine lidelser kommer af dine angreb." T-27.VII.3.*

# 11

## Når andre bryder mine regler

Eksemplet med Hassan og vært, som er beskrevet foran, handler om, at andre mennesker bryder *mine* regler. Det kan synes helt uforståeligt, at jeg skulle reagere på, at et andet menneske bryder *min* regel. Grunden til at dette sker, er imidlertid meget enkel, når vi tager egoets formål med reglerne i betragtning.

Det er allerede blevet nævnt, at *egoets* tilsyneladende formål med at opbygge et regelsæt er det enkle, at beskytte os imod en ond og grusom verden, som egoet fortæller os, kun vil os til livs. *Alle* vore regler er derfor et *forsvar* imod denne "grumme omverden".

Når et andet menneske bryder en af mine regler, vil jeg derfor føle, at han har til hensigt at nedbryde mit forsvar, at vedkommende *angriber mig*. Og når jeg mærker, at et andet menneske angriber mig, reagerer jeg (egoet) "instinktivt" med at forsvare mig, hvilket vi har set, ligeledes er et angreb.

I tilfældet med Hassan og hans vært tog angrebene, som vi så, form af henholdsvis raseri og tuder, og vinderen blev - med



alle tre dommerstemmer: Egoet!

Det, at vi reagerer på, at andre bryder vore regler, kan meget let iagttages i forholdet mellem forældre og deres børn.

Al opdragelse bygger stor set på, at vi lærer vore børn at overholde vore egne regler.

Når forældrene tror, at deres regler beskytter dem selv imod omverdenen, vil de naturligvis gøre deres bedste for at lære børnene disse regler, så de ikke skal "komme galt af sted", når de engang skal til at stå på egne ben.

En regel, som de fleste børn hurtigt "får banket ind i hovedet" er: Jeg må ikke græde og være "umulig".

At iagttage en mor eller far i et offentligt transportmiddel med et barn der græder og er "umulig", kan være noget af et show. Den voksne får røde ører, som skifter fra lyserød til mørk bordeaux, og det ender som regel med, at barnet får en alvorlig irettesættelse med skæld ud eller arm-ruskeri.

De røde ører afslører selvfølgelig, at forældrene føler skyld over, at barnet har brudt forældrenes egen regel - og så lige her, hvor alle de andre rigtig kan se og høre det!

Vredesudbruddet tjener - som vi har set - det formål, at kaste skylden på barnet, hvorved forældrene tror, at de kan skjule deres egen skyld.

Ud over at forældrene føler skyld over, at barnet har brudt forældrenes regel, giver det også skyld at angribe barnet, samt skyld over formentlig at have brudt en anden meget vigtig forældre-regel: Jeg skal elske mine børn.

# 12

## Når jeg bryder mine egne regler

Det kan også ske, at jeg “kommer til” at bryde en af mine egne regler. Jeg kan godt afsløre med det samme, at dette just er, hvad vi hele tiden gør. Vi er imidlertid ekstremt opfindsomme, når det drejer sig om at snyde os selv til at tro, at vi *ikke* gør det, ekstremt opfindsomme til helt at overse det, eller til at retfærdiggøre og bortforklare det med, at *netop* i *dette* tilfælde gælder reglen ikke, eller der er forskellige regler for f.eks. børn og voksne.

Jeg skal her atter en gang gøre opmærksom på, at egoets skjulte dagsorden er, at vi *skal* føle os skyldige. Regler er en fantastisk opfindelse til *netop* dette formål.

Har jeg en regel, der siger, at jeg skal spise op, at jeg ikke må spise op, at jeg skal have arbejde etc., vil jeg selvfølgelig føle skyld den dag, “omstændighederne tvinger” mig til at overtræde reglen.

Har jeg en regel, der siger, at jeg *skal* have arbejde, vil jeg - den dag jeg bliver fyret fra mit arbejde - føle en enorm skyld herover.

Som det skete med værten, der med sin vrede projicerede sin skyld over på Hassan, således vil den arbejdsløse også blive vred og projicere sin skyld over på et eller andet, hvad enten det bliver arbejdsgiveren, regeringen, arbejdsformidlingen, samfundet, kæresten, hunden eller sig selv.

I parentes bemærket fortæller Jesus os i Kurset, at skyld, vi projicerer over på os selv (det vil sige på vores krop), er årsagen til alle fysiske sygdomme<sup>19</sup>. Dette bekræftes af, at fysiske sygdomme *netop* er en meget almindelig reaktion på arbejdsløshed.



*Det kan faktisk siges at egoet lavede sin verden på synd. Kun i en sådan verden kan alting være vendt på hovedet. Det er denne mærkværdige illusion som får skyer af skyld til at synes tunge og uigennemtrængelige. Den massivitet som denne verdens fundament synes at have er grundlagt på dette. For synd har ændret skabelsen fra Guds ide til et ideal egoet ønsker; en verden det regerer, lavet af legemer, sindsløse og kapable til komplet fordærv og forfald. T-19.II.6.*

# 13

## Når mine egne regler er i konflikt

Når vi begynder at lægge mærke til vore egne regler, går det mere og mere op for os, hvor mange af dem, der er indbyrdes modstridende.

Hvad enten det er mine egne regler, eller mine og dine regler, der er i modstrid med hinanden, vil resultatet være konflikt. Har jeg indbyrdes modstridende regler, vil jeg derfor være i *konflikt* med mig selv.

En sådan indre konflikt vil uundgåeligt give mig skyld, hvilket vi nu skal se lidt nærmere på.

Kort repeteret lyder egoets uhellige treenighed - synd, skyld og frygt<sup>6</sup> således:

Synd	Skyld	Frygt
Behandler <i>jeg</i> dig dårligt - gør dig uret	vil <i>jeg</i> føle skyld herover	og <i>jeg</i> blir bange fordi jeg forventer din "retfærdige" hævn

Meget få af os er bevidste om denne mekanisme, men ikke desto mindre handler vi alle “instinktivt” efter den. Vi behøver ikke engang tænke over det, vi gør det bare.

Denne mekanisme gælder selvfølgelig også for dig, således:

Synd	Skyld	Frygt
Behandler <i>du</i> mig dårligt - gør mig uret	vil <i>du</i> føle skyld herover	og <i>du</i> blir bange fordi du forventer min "retfærdige" hævn

- Det kan du også roligt gøre. Jeg har nemlig en regel, der siger, at behandler du mig dårligt, fortjener du også, at jeg behandler dig dårligt, at jeg hævner mig på dig. Og jeg skal *nok* - åbent eller skjult - få ram på dig!

“Synd, skyld og frygt”, der kunne kaldes egoets “grundlov”, er det fundament, hvorpå alle vore regler hviler, og er den direkte inspiration til et utal af vore almindeligste regler. Det er ikke for meget sagt, at hele vort retssystem bygger på denne mekanisme, da formålet med straf - ligegyldigt hvordan vi vender og drejer det, og ligegyldigt hvordan vi forsøger at retfærdiggøre det - *er* en form for “vor retfærdige hævn” over ham eller hende, som overtræder “vore regler”. Dette gælder ligeledes regler som “øje for øje, tand for tand”, “giv igen med samme mønt”, “han slog først, han begyndte” (underforstået: Så er jeg også i min fulde ret til at slå ham), og andre tilsvarende, heriblandt den ovenfor nævnte, som vi alle lever efter, skønt vi meget nødtigt vil indrømme det:

“Behandler du mig dårligt, så fortjener du også, at jeg behandler dig dårligt”, og ikke alene fortjener du dette, men jeg skal også nok finde en eller anden måde, hvorpå jeg - åbent eller skjult - kan hævne mig på dig.

Som de fleste af os ved, er “Flinkeskolens” hovedregel: “Jeg skal være en pæn dreng/pige”. Denne regel rummer i øvrigt en mængde andre regler, som alle går ud på, at vi skal være som alle de andre, vel at mærke når de påtager sig alle de “pæne” regler.

Sammenkobles de to regler:

1. *Behandler du mig dårligt, fortjener du, at jeg behandler dig dårligt, og*
2. *Jeg skal være en pæn dreng/pige,*

vil det være indlysende, at langt størsteparten af os konstant går rundt med dårlig samvittighed - føler os *skyldige*, for som vi så før, kan det ikke undgås, at vi føler skyld, hvis vi bryder en af vore egne regler. Og ikke nok med at vi føler os skyldige, vi går også rundt i en konstant indre konflikt.

Forløbet er som følger:

Kommer jeg i en situation, hvor du generer mig, vil jeg selvfølgelig føle mig i min fulde ret til at sparke dig bag i (regel 1 ovenfor), hvilket jeg ikke må, da jeg jo er “en pæn dreng” (regel 2).

For at kunne overholde regel 1, skal jeg derfor bryde min regel 2. Bryder jeg en regel, vil jeg, som vi har set, føle *skyld*.

Vælger jeg derimod at være den pæne dreng, regel 2, bryder jeg regel 1, og jeg vil derfor *også* føle *skyld*.

Dette er den tilsyneladende “fuldkomne ego-fælde”, for resultatet vil være, at jeg føler *skyld*, fuldstændig ligegyldigt hvad jeg vælger.

For at jeg skal kunne slippe ud af dette dilemma, synes det altså nødvendigt at slippe, i det mindste, én af mine regler.

Men da mine regler, som vi har set er min virkelighed/sandhed, vil jeg normalt opleve dette som en voldsom indre konflikt, føle mig splittet, deprimeret, ked af det, fortvivlet, irriteret etc.

De fleste af os kan godt, med et simpelt eksempel som dette, ræsonnere os frem til at, “jamen det er jo ligegyldigt, hvad jeg gør, så er det forkert” eller lignende, men det er de færreste af os, der er klar over, at vi har valgt os en “virkelighed/sandhed”, som ganske enkelt er grotesk, og at det *er* os selv, der blot har *valgt* den.

Da vi ikke bryder os om at være i en sådan indre konflikt eller et sådant dilemma, løser vi som oftest problemet ved at hugge den gordiske knude over, det vil sige, vi vælger - overfor os selv og omverdenen - at retfærdiggøre, at vi nu bryder en af vore egne regler.

Bruger vi dette eksempel, at en anden person har generet mig, og jeg i dette tilfælde hævner mig på vedkommende - og altså har brudt min regel om, at jeg skal være en pæn dreng/pige - kan mine retfærdiggørelser for eksempel lyde: “Han var selv ude om det”, “Han tvang mig til det”, “Jeg kunne ikke gøre andet”, “Hvis bare han nu havde været fornuftig, så . . .”. Alle disse retfærdiggørelser handler selvfølgelig om, at jeg føler skyld over det, jeg har gjort, men ikke vil mærke denne skyld. Midlet, jeg bruger til at skjule skylden for mig selv, er projektion. Jeg projicerer skylden over i ham eller i “omstændighederne”.

Enhver retfærdiggørelse (læs: Bortforklaringer, undskyldninger, hælden vand ud af ørene m.m.) afslører, at jeg føler skyld over, at have brudt en af mine egne regler, men dette vil jeg ikke indrømme, hverken overfor mig selv eller overfor dig. En sådan “problemløsnings-metode” dur selvfølgelig ikke,

men er blot endnu engang en af egoets snedigheder til at gøre os skyldige.

Det, at forsøge at skjule sin skyld ved at projicere den over i noget andet, fjerner den selvfølgelig ikke, men forøger den derimod.

I det efterfølgende skal vi se på, hvordan vi slipper ud af egoets suppedas, hvordan vi slipper skylden, i stedet for konstant at ophobe den.



*Drømme er kaotiske fordi de styres af dine konfliktfyldte ønsker og derfor ikke bekymrer sig om hvad der er sandt. De er det bedste eksempel du kan få på hvordan opfattelse kan anvendes til at udbytte sandheden med illusioner. T-18.II.2.*



# 14

## Hvordan løser vi dette tilsyneladende uløselige skyld-problem?

Som det skulle være fremgået af foranstående, har vi sat os selv i en tilsyneladende håbløs situation. Stort set ligegyldigt hvad vi foretager os, gør vi vor skyld større og større.

Det er, som om vi af “skæbnen” er blevet sat i en labyrint uden ud- eller indgange, med snævre stier opbygget af tårnhøje, massive vægge af regel på regel, vi ikke kan kravle over, og hvor vi hverken kan vende eller dreje os, men hele tiden drives fremad ad en forudbestemt, fastlagt bane.

Blinde og udmattede trasker vi rundt og rundt i denne selvskabte labyrint og knapt nok opdager vi, at vi atter og atter vender tilbage til det samme udgangspunkt, hvor intet er forandret, blot er den “skyldens skjulte last”, vi bærer, blevet endnu tungere.

Og vi forstår intet, ser ikke at de tilsyneladende så massive mure blot er groteske selvopfundne idéer, uden substans, som blot kan pustes omkuld og blive til det ingenting, de i virkeligheden er.

Der *er* en vej ud af labyrinten, men først skal vi erkende problemet, der - som det tidligere er nævnt - *er* vor tro på, at synd er virkelig, hvor omkring vi opbygger alle vore regler. Dernæst skal vi have *villigheden* til “noget andet”, for at problemet sluttelig kan løses ved brugen af det eneste middel, som kan løse vort skyld-problem: Tilgivelse. Men inden vi kommer hertil, først et kort resumé.



*..... alle identificerer sig med sit tanke-system og ethvert tanke-system centrerer sig om hvad du tror du er. T-6.V(B)*

*Hvis du identificerer dig med dit tanke-system - og du kan ikke undslippe dette - og hvis du accepterer to tanke-systemer som er i fuldstændig modstrid med hinanden, er fred i sindet umulig. T-6.V(B)*

# 15

## Resumé

Vi har i det foregående set at:

### **1. Regler er et forsvar.**

Alle laver vi os et tankesystem (regelsæt), som skal beskytte os, så ingen kan angribe og såre os. Dette regelsæt er bygget op omkring - og er fast forankret i - egoets uhellige treenighed<sup>1</sup>: synd, skyld og frygt - vor tro på, at synd er virkelig.

Regelsættet, som vi - bevidst eller ubevidst - selv laver, bliver en indgroet del af vor tilværelse, idet vi glemmer, at det kun er noget, vi selv har fundet på. I stedet opfatter vi disse regler som vor virkelighed - sandheden, som vi selv og alle andre pine død skal rette sig efter.

### **2. Regler giver os skyld.**

Reglerne er en ego-opfindelse, som kun *tilsyneladende* beskytter os imod vor omverden, idet egoets hemmelige dagsorden er, at vi *skal* føle os skyldige (lave karma). Så længe vi tror på denne skyld - så længe vi *føler* os skyldige - forbliver vi som trælbundne i egoets verden.

Da regler er et forsvar, og ethvert forsvar er et angreb, er konsekvensen heraf, at regler er et angreb. Da ethvert angreb

endvidere giver mig skyld, er den logiske konsekvens heraf, at:

*Enhver regel giver mig skyld!*

Dette er den grundliggende egenskab ved *enhver* regel, vi værner om, hvorfor regler kan siges at være arnestedet for al vor skyld.

Denne skyld opdager vi normalt ikke, men i samme øjeblik vi er i en situation, hvor en af vore regler bliver brudt, kommer skylden frem fra sit skjul.

### **3. Regler brydes.**

Regler giver udseende af at være vort trygge og sikre fæstningsværk imod en ond og grusom omverden.

*Det er imidlertid komplet umuligt at leve i denne verden, uden at vore regler bliver brudt.*

Dette sker konstant og hele tiden og på to forskellige måder:

*3.1. Din og min regel er i konflikt. Du bryder min regel.*

*3.2. Mine egne regler er i konflikt. Jeg bryder min egen regel.*

### **4. Når du bryder en af mine regler, vil jeg føle skyld.**

Mine regler er mit forsvar imod dig. Dette forsvar "poder" mig så at sige med en latent skyld, som vækkes til live i samme øjeblik dine og mine regler er i konflikt. En sådan konflikt, vil jeg nemlig opfatte, *som om* du prøver at nedbryde mit forsvar og følgelig, at du angriber mig.

Alene det, at jeg opfatter, at du angriber mig, giver mig skyld, da jeg har opfattet dig som et ego i stedet for det du er - Kristus.

Opfatter jeg, at du angriber mig, vil jeg endvidere forsvare mig imod dig, og som vi tidligere har set, er ethvert forsvar - *uanset* formen - et angreb, som giver mig skyld.

### **5. Når jeg bryder en af mine egne regler, vil jeg føle skyld.**

Det kan ikke undgås, at jeg på et eller andet tidspunkt kommer ud for, at mine egne regler er i konflikt.

Så snart jeg oplever en sådan konflikt, vækkes min latente skyld til live. Dette oplever vi oftest som en uudholdelig indre konflikt, hvorfor vi bliver "nødt til at ofre" i det mindste én af disse modstridende regler.

Når jeg tilsidesætter en af mine regler, oplever jeg det, *som om* jeg fjerner mit forsvar. Jeg vil således føle, at jeg "lægger mig åben" overfor dine angreb, at du angriber mig, hvorfor vi er tilbage i tilfældet ovenfor, og skyld er resultatet.

Alle mine bortforklaringer, undskyldninger, forsvarstaler m.m. er forsøg på - overfor mig selv og alle andre - at retfærdiggøre, at jeg har brudt en af mine regler. Alene dette viser, med al ønskelig tydelighed, at jeg føler skyld over at have brudt min egen regel, og nu febrilsk forsøger at udtænke mig en ny regel, jeg kan forsvare mig med.



*Hvis du identificerer dig med egoet, må du opfatte dig selv som skyldig. Når som helst du reagerer på dit ego vil du opleve skyld, og du vil frygte straf. T-5.V. 3*

# 16

## Du er den du tror du er

Vi har hidtil talt om egoet, som om det er noget udenfor os selv, noget vi ikke rigtig har med at gøre og noget, vi ikke har kontrol over eller indflydelse på, men:

*Du er egoet, så længe du identificerer dig med legemet, som du lavede, og du er Kristus, det øjeblik du identificerer dig med ånden, som Gud skabte.*

Egoet er imidlertid, siger Jesus, blot en fejlagtig tanke<sup>20</sup>, en tro på at vi er noget, vi ikke er, en lille skør idé, som intet har ændret ved Virkeligheden, men også en idé som, for os der tror på den, har kolossale konsekvenser, ja i bogstaveligste forstand har den lavet os selv og den verden, vi ser.

Som Jesus siger i Kurset, er tilgivelse vor *eneste funktion*<sup>35</sup> på denne jord. Hver eneste gang vi tilgiver, tager vi så at sige Helligåndens hånd i stedet for egoets og vi åbner os, så *Han* kan lede os i stedet for egoet.

Vi opdager hermed at vi er, at vi altid har været, og altid vil være elsket, og at vores indbildte "synd" ikke er andet end en forkert tanke. Vi identificerer os for et øjeblik med vor sande identitet, ånden, Kristus, som Gud skabte lig Sig Selv.

Hver eneste lille tilgivelse bliver således en "omgørelse" eller

“aflæring” af egoets uret-sindethed, og dermed nærmer vi os i stadig større grad Helligåndens ret-sindethed, hvorved vi vil se alt ud fra kærlighed i stedet for ud fra frygt.



*Du må indse, at når du ikke deler et tanke-system så svækker du det. De som tror på det ser derfor dette som et angreb på dem. Dette skyldes at alle identificerer sig med sit tanke-system og ethvert tanke-system centrerer sig omkring hvad du tror du er. Hvis tanke-systemets center er sandt, udvider kun sandhed sig fra det. Men hvis dets center er en løgn, kommer kun bedrag derfra.  
T-6.V.B.1*

# 17

## At udskifte en regel med en ny

Når vi skal “slippe” en regel, er det vigtigt at være opmærksom på, at vi ikke blot bytter den ud med en ny regel.

Det er meget nærliggende at tro, at når nu denne eller hin regel giver mig skyld, ja så kan jeg jo bare lave den modsatte regel.

Dette går selvfølgelig ikke, da *enhver* regel bibringer mig en latent skyld.

Opdager jeg for eksempel, at jeg har en regel, der siger, at vegetarmad er sundt, og indser jeg, at denne regel bringer mig skyld, dur det ikke at lave en ny regel, der hedder, “vegetarmad er usundt”, “kød er sundt” eller lignende, idet disse regler blot er et nyt forsvar, der selvfølgelig *også* på et eller andet tidspunkt giver mig skyld.

Det er derfor vigtigt, at vi lader Jesus eller Helligånden “puste” reglen bort - tømme skuffen, fjerne stenen i vort fæstningsværk, eller hvordan vi nu vil udtrykke det - således at vi *ingen* regel har overhovedet på dette område i vort liv. Kun



således kan vi overgive os til Helligånden, så Han kan lede os. Kun på denne måde kan vi langsomt og roligt nedbryde de fængselsmure, vi har opbygget omkring os selv og blive forsvarsløse, for - som Jesus fortæller os - er det kun i vor forsvarsløshed, vi er sikre<sup>21</sup>.

Så længe jeg har regler, *kan* jeg ikke være fri, da det at have en regel, er at binde sig og lukke sig selv inde bag labyrintens tårnhøje mure. Kun ved at mine regler bliver fjernet for mig af Jesus eller Helligånden, bliver jeg fri, for *kun* da *kan* jeg vælge frit og er ikke længere fange i mit eget fængsel, men kan derimod lade Helligånden lede mig.

Den blotte tanke om at fjerne vore regler, oplever de fleste som rædselsvækkende og dømt til at give kaos, netop *fordi* vore regler er vort forsvar imod verden. Det, at gøre os forsvarsløse, synes at medføre vor tilintetgørelse.

Og det *kan* ikke gøres, medmindre vi ved, at der findes en kraft udenfor egoets tanke-system, som hjælper og støtter os, som elsker os ubetinget, ligegyldigt hvor store syndere vi selv tror, vi er. Derfor kan vi kun omgøre egoet i samme takt som vor tillid til Jesus eller Helligånden øges.

Men når vi har gjort de første spæde forsøg og erfaret at Jesus har ret, når han fortæller os, at vor forsvarsløshed gør os usårlige, så begynder også vor tillid at vokse, og vi indser, at Han står for sandheden og vi (egoet) for usandheden.

# 18

## Tiltrækning til skyld

I Kurset taler Jesus om, at vi føler os tiltrukket af skyld<sup>22</sup>, at vi bevidst eller ubevidst (op)søger de tanker, de situationer og handlinger, som *får* os til at føle skyld.

De fleste af os har vanskeligt ved at acceptere eller forstå dette. Når vi imidlertid begynder at se på vore regler, begynder at lægge mærke til, hvad det er, der sker, når vi oplever konflikt og derpå finder reglen, der ligger til grund for denne konflikt, så går det op for os, at det faktisk forholder sig, som han siger.

Egoet fortæller os, at det at slippe vore regler er ensbetydende med at vort forhold til andre mennesker, til samfundet og til os selv, bliver kaotisk, uden mening og ganske enkelt umuligt at leve.

Denne fornemmelse af kaos hænger naturligvis sammen med, at vore regler er vort forsvar og vi, ved at fjerne reglerne, synes at gøre os forsvarsløse, hvilket vi tror vil lægge os åbne overfor andres angreb. At være forsvarsløs er for egoet det samme som udslettelse, hvorfor alle egoets alarmsignaler sættes igang, og alle forsvarerne kommer op, i samme øjeblik en sådan tanke bringes på bane.

Som det allerede er nævnt flere gange fortæller Kurset os, at præcis det *modsatte* sker, for har vi intet forsvar, *kan* vi ganske enkelt ikke angribes.

Forestiller vi os for eksempel at vi skal slippe regler såsom: "Jeg skal holde hvad jeg lover", "jeg må ikke stjæle", eller "jeg må ikke slå ihjel", vil vi formentlig alle, ved den blotte tanke herom, føle en isnende rædsel gennemstrømme os.

Tænker vi os for eksempel at skulle slippe reglen: "Jeg må ikke stjæle", så forestiller vi os straks en situation, hvor vi "kommer til" at stjæle et eller andet, og måske også *hvor* flove vi ville være hvis det blev opdaget. Eller tænker vi os at slippe reglen: "Jeg skal holde hvad jeg lover", forestiller vi os eksempelvis, hvor irriterende det vil være, hvis alle andre bare skider på det jeg har aftalt med dem.

Ovenstående er egoets "gode, velbegrundede argumenter", hvormed det sikrer sig, at vi fortsat klamrer os til vore regler. Imidlertid hænger det *ikke* således sammen, og af følgende grunde:

**For det første:** Hvis jeg slipper reglen, altså ganske enkelt ikke længere har den, betyder dette, at jeg *absolut ingen* regel har på dette område i mit liv. Jeg har således heller ikke den modsatte regel: "Jeg må gerne stjæle" eller "jeg skal ikke holde hvad jeg lover".

**For det andet:** Da vi nu *ved*, at egoet - på alle mulige måder, og for enhver pris - *skal* få os til at føle skyld, og da vi ved, at *enhver* regel bibringer os en latent skyld, så vil *fraværet* af en regel have den logiske konsekvens, at egoet ganske enkelt ikke længere kan bruge reglen til at bibringe os skyld. Den eksisterer helt enkelt ikke mere i egoets arsenal af godt "skyld-skyts", og er derfor fuldstændig uinteressant for egoet.

Ligeegyldigt hvad jeg herefter gør - om jeg stjæler eller ikke stjæler, om jeg holder hvad jeg lover eller ikke gør det - giver det mig ikke længere skyld. Der vil således ikke være *noget som helst* incitament for egoet til at få mig til at gøre, *hver-*

*ken* det ene *eller* det andet. Kort sagt: Jeg er fri, og jeg kan gøre det, som i enhver situation, og til enhver tid, er Helligåndens plan med mig, gøre det, der er til mit eget bedste. Og *jeg* ved ikke hvad der er bedst for mig, kun Helligånden ved dette<sup>32</sup>.

Har jeg en regel, *kan* jeg *ikke* lade mig lede, da jeg jo i så fald allerede *har* bestemt mig for, hvad jeg vil eller ikke vil, hvorfor Helligånden *intet* kan gøre, da Han intet kan gøre imod vor vilje eller imod det, vi har besluttet os for<sup>31</sup>.

Det skal atter engang pointeres, at vi naturligvis ikke kan lægge hele vort forsvar på én gang. *Ingen* er i stand til dette, idet vi - hvis vi gjorde det - ville blive konfronteret med *al* vor skyld, inklusiv det, vi frygter allermost: Vor dybt fortrængte skyld over at have forladt Gud, eller rettere vor *tro* på, at vi har forladt Gud.

Det er derfor, som tidligere nævnt, vigtigt at forstå, at vi rent faktisk har *brug* for vore regler, for vort forsvar, at vi har brug for at projicere. Men samtidig skal vi indse, *hvad* det er vi gør, *hvorfor* vi gør det, *hvad* omkostningerne er, etc. Herpå kan vi, stille og roligt, gennem tilgivelse, og med Helligåndens hjælp, fjerne vore regler én for én.



*Helligånden og egoet er de eneste valg som er til din rådighed. Gud skabte det ene og derfor kan du ikke udlette det. Du lavede det andet og derfor kan du. Kun hvad Gud skaber er ikke-reversibelt og uforanderligt. T-5.V. 6:8*

# 19

## Bekræftelser

I det foregående blev det nævnt, at det intet nytter at udskifte en regel med en ny, idet *alle* regler *uden* undtagelse giver os skyld.

Indenfor de senere år er det, at sige eller skrive bekræftende sætninger, blevet det store "hit".

Ideen bag bekræftelser er følgende: Synes jeg ikke rigtig, at jeg er den, jeg ønsker at være, eller synes jeg ikke, at jeg har det i mit liv, jeg kunne tænke mig - ja så kan jeg ændre alt sammen ved igen og igen at fortælle mig selv, at jeg *er* det jeg ønsker at være, eller at jeg *har* det jeg ønsker at have.

Eksempler på bekræftende sætninger er for eksempel<sup>11</sup>:

Jeg elsker og værdsætter mig selv.

Jeg er fri for al irritation.

Jeg er flyttet til et bedre sted.

Jeg er slank.

Jeg er fri af fortiden.

Alle slags rigdomme kommer til mig.

Jeg er autoriteten i mit liv, etc.

Kort sagt kan bekræftelser således siges at handle om at ændre mig selv og verden omkring mig, altså ændre og dermed "bekræfte" den fysiske verden. Hermed gøres den fysi-

ske verden til "virkelighed", til noget "specielt" og til selve målet for mit liv.

Dette er det diamentralt modsatte af det, Kurset ønsker at lære os: nemlig at verden er neutral, at den i sig selv ingen værdi har, men er det blotte spejlbillede af os selv.

Er vi imidlertid i en situation, hvor vi ikke overhovedet *ved*, at vi har valg, hvor vi tror, at det at elske sig selv er "egoistisk" og noget "man ikke må", eller hvis vi tror, at det er "forkert" at være rig eller lykkelig, etc., er bekræftende sætninger en god måde til at åbne vore øjne for, at det vi tror, muligvis også kunne være på en anden måde, at vi måske har et valg.

Ud fra Kursets synspunkt er bekræftelser som defineret ovenfor imidlertid magi, idet jeg bruger egoets magt i stedet for Guds, og jeg således tror, at der findes en magt ud over Almagt. Magi er, som det defineres i Kurset, alt som ikke er af Gud<sup>23</sup>.

Magi virker i denne verden, men som alle andre ego-opfindelser bringer magi (her: Bekræftelser) os også *skyld*, hvilket vil fremgå af følgende.

Stiller jeg mig foran spejlet morgen, middag og aften med blikket stift rettet imod mit spejlbillede, og fortæller mig selv 50 gange at "jeg elsker og værdsætter mig selv", er det, jeg gør, dybest set, at jeg laver mig en regel, der lyder: "Jeg skal elske og værdsætte mig selv".

Når denne regel så efter lang tid er indprentet, vil jeg selvfølgelig - hver eneste gang jeg herefter bliver den mindste smule kritisk overfor mig selv, hver gang jeg synes, jeg vejer et par kilo for meget, eller har en enkelt eller to bumser for meget i panden - føle skyld over det, for jeg skulle jo netop *elske* mig

selv. Jeg har brudt en af mine egne regler!

Da vi desuden inderst inde, og godt skjult for vort blik, hader os selv - hvilket vi med stor nøjagtighed kan afmåle på, hvor meget vi hader Sadam Hussein, Adolf Hitler, skattevæsenet, skrankepaverne, fremmedarbejderne, kapitalisterne, kommunisterne, naboens hund, etc. - er det indlysende, at en sådan bekræftelse (d.v.s. regel) er som skabt til at give os skyld. Bekræftelser fastholder os således i egoets trædemølle, i stedet for at vi nærmer os Helligånden ret-sindethed.



*Projektion laver opfattelse. Verden du ser, er det du gav den, intet mere end dette. Men selv om det ikke er mere end det, er det ej heller mindre. For dig er det derfor vigtigt. Det er vidnet om din sinds-tilstand, det ydre billede på en indre tilstand. Som et menneske tænker således opfatter han. Derfor, søg ikke at ændre verden, men vælg at ændre dit sind om verden. Opfattelse er et resultat - ikke en årsag. T-21.in.1.*

# 20

## Er Kursets lektioner bekræftelser?

Mange er af den mening, at Kursets lektioner er bekræftelser, og nogle plukker endog overskrifterne ud af sammenhængen og anvender disse som bekræftende sætninger.

Disse overskrifter overholder for det første ikke de almindelige regler for, hvordan bekræftende sætninger skal udformes. Der anvendes for eksempel ofte ordet "ikke" og andre "negative" ord, hvilket er bandlyst i forbindelse med bekræftende sætninger.

For det andet har bekræftelser og Kurset to fundamentalt forskellige mål, hvilket vil fremgå af følgende:

I indledningen til Arbejdsbogen<sup>24</sup> fortæller Jesus os, at formålet med lektionerne er, at vi skal optræne vor bevidsthed til at tænke i de baner, som fremlægges i Tekstbogen.

Lektionerne er opdelt i to dele. Første del handler om, at vi skal "opløse" den måde, hvorpå vi hidtil har opfattet, og nu opfatter, os selv og "verden".

Lektionerne er planlagt efter en nøje fastlagt systematik,



således at vi - når vi laver øvelserne - opdager, at disse udsagn *ikke* er specifikke, *ikke* kun gælder for mig, eller om søndagen i kirketiden, men er *generelle*, det vil sige gælder for *alt og alle*.

Lektionerne er således *sandhedsudsagn*, hvilket vi stille og roligt ledes til at opleve og erkende.

Lektionerne skal ikke - siger Jesus - hverken bedømmes eller vurderes; du behøver end ikke tro på dem, acceptere dem eller synes om dem.

Lektionernes første del er derfor en "aflæring" af bogstaveligt talt *alt*, hvad vi hidtil har troet, hvorfor Kurset ikke kan kategoriseres under et begreb som "bekræftelser".

Skal der endelig anvendes et ord, som kan beskrive det, må dette snarere være "afkræftelser" end "bekræftelser".

Når denne "aflæring", eller om du vil "afkræftelse", er sket, kommer vi til lektionernes anden del, som omhandler "erhvervelsen af sand erkendelse", og målet hér er den direkte oplevelse af *sandheden*.

Det er indlysende, at dette mål er totalt anderledes end det, der forstås ved, og det som er hensigten med bekræftelser, der udelukkende er specifikke udsagn om mig selv og ingen andre; en selektiv udvælgelse af specifikke ting, hvad *jeg* vil eller ikke vil, hvad *jeg* vil have eller ikke have, etc.

Meget kortfattet kan det derfor siges at:

*Bekræftelser "bekræfter" egoet, og  
Kurset "afkræfter" egoet.*

# 21

## Sammenhængen mellem regler og tilgivelse

Efterfølgende giver en forklaring til tegningen på side 56, der bl.a. viser sammenhængen imellem vore regler og tilgivelse, eller om du vil: Vejen fra ufred til fred, eller fra frygt til kærlighed.

Der anvendes et meget enkelt eksempel, som jeg oplevede for nogle år siden, men som ikke desto mindre var starten til, at det pludselig gik op for mig, hvorfor og hvordan regler giver os skyld.

Du skal ikke lade dig narre af, at eksemplet er enkelt. Det er valgt - ikke fordi det er specielt godt - men netop fordi det er enkelt og overskueligt, hvilket jo som bekendt fremmer forståelsen. Præcis den samme mekanisme gælder - uden undtagelse - for *alle* vore regler.

Jeg boede på det tidspunkt på landet, hvor jeg fik mange gæster, hvilket jeg nød meget. Indimellem gik jeg imidlertid og blev småirriteret på nogle af mine rare gæster, uden jeg egentlig vidste hvorfor.

På et tidspunkt besluttede jeg, at jeg ville finde ud af “årsagen” til min irritation, hvilket i dette tilfælde ikke var så

vanskeligt endda. Det viste sig nemlig, at disse irritationsprovokerende gæster gik rundt i stuerne med sko på!  
Hva' behar'!

Jeg begyndte i den efterfølgende tid at spekulere lidt mere over, hvordan hulen deres sko havde relation til min irritation og fandt inden så længe, at jeg havde en regel, der sagde, at jeg ikke måtte have sko på inden døre.

Det, der skete, var således, at *de brød min* regel, hvilket gjorde mig sur. Dette vises på tegningen på side 56 - den sure mand (1) og skoen (2).

Når en eller anden beholdt skoene på, blev jeg sur på ham eller hende, der jo tilsyneladende var "årsagen" til mit dårlige humør. Havde jeg ikke opdaget min regel, kunne jeg været blevet ved med i al evighed at blive sur, når en eller anden tumpe brød min regel, og for altid været kørt frem og tilbage mellem 1 og 2.

På tegningen kaldes dette egoets trædemølle. Indtil vi opdager fordelene ved at gøre noget andet, er dette måden, hvorpå vi alle opfatter os selv og omverdenen: Det er *din* skyld, jeg er sur, irriteret og gal. *Du* er synderen! *Du* er årsagen til min vrede! *Jeg* er det uskyldige *offer* for *din* ondskab, etc.

Som enhver vil kunne se, bringer denne metode os ikke ret meget andet end ufred, men den har én umiddelbar indlysende "fordel": At jeg *aldrig* opdager min egen skyld.

Jeg vil for altid forblive det uskyldige offer for verdens ondskab, hvilket - set ud fra mit egos synspunkt - jo er helt vidunderligt.

Findes der mon noget mere frydefuldt end med selvretfærdighedens tårevædede ansigt, vennernes forstående andagtsfulde

miner, og min løftede pegefinger at kunne udpege dig, nabosens hund, samfundet, bilen, kæresten som synderen, det vil sige årsagen til min lidelse og ulykke. For egoet - næppe! Men ser vi om bag mekanismen, er det indlysende, at denne fremgangsmåde giver os skyld, så det batter.

Det, som herpå skete, da jeg opdagede min regel var, at jeg så at sige flyttede "årsagen" fra *dig* til mig selv, altså fra 2 til 3 på tegningen.

Dette medfører, at jeg ikke længere kan skjule skylden for mig selv, at jeg ikke længere kan give *dig* skylden for mit dårlige humør, at jeg ikke kan "spille" det uskyldige offer for din ondskab, men nu pludselig opdager, at "årsagen" til min surhed, er min selvopfundne "sandhed", min regel, og altså *mig selv*.

Har jeg et dybfølt ønske om ikke længere at traske rundt i egoets trædemølle, er det en enorm fordel for mig, at jeg opdager mine regler. Ved at se min regel, bliver det helt klart for mig, at det *er mig*, der er årsagen til, hvordan jeg har det, og jeg må sande Jesus' ord, når han et sted siger, at jeg har gjort det alt sammen imod mig selv<sup>25</sup>.

*Enhver* retfærdiggørelse forsvinder hermed som dug for solen, og det bliver således komplet umuligt for mig i fremtiden at skjule, at *noget som helst* udenfor mig selv kan være en årsag.

Jeg indser, at *jeg* - ikke du - er årsagen til min ufred, at *jeg* - ikke du - er bøddlen, at jeg så at sige har været gidsel for min egen groteske "sandhed" - mine egne regler.

Men hvis jeg virkelig har valgt alt dette, hvis det virkelig er mig selv, der har valgt at være sur, gal, gnaven, jaloux, irriteret, ked af det, etc., ja så falder alle mine retfærdiggørelser med ét slag til jorden. Det kan ikke længere være - og det har

aldrig været - dig, der er "synderen", det *må* være mig selv.

Men hvorfor har jeg gjort det? Hvorfor har jeg i bogstaveligste forstand valgt et liv i lidelse og ulykke, i stedet for et liv i fred og kærlighed? Det synes fuldstændigt idiotisk, helt uden mening, helt uden omtanke, idé eller plan.

Men der *er* faktisk en plan, nemlig egoets. Egoet har altid en idiotsikker plan!

Egoets plan er, at jeg aldrig igen skal komme til at kende, eller blot vagt huske Gud, og et af trickene til at opnå dette er, at jeg skjuler min skyld i dig.

Så længe jeg ser skylden i dig, opdager jeg den *aldrig* i mig selv. Og som Jesus siger i Kurset<sup>26</sup>, er det lykkedes egoet næsten til fuldkommenhed at gennemføre denne plan, for *intet* er mere rædselsvækkende for egoet end erindringen om Gud, Hans Fred og Kærlighed.

Når jeg forstår at min regel er årsagen til min ufred, indser jeg også at årsagen findes i mit sind - ikke i verden. I mit sind findes beslutningstageren (4) som nu giver mig to muligheder:

Jeg kan vælge at bibeholde reglen, altså vise min uvillighed til at fjerne den, hvilket gør mig selv til "synderen", eller jeg kan vælge at vise villighed, det vil sige gennem tilgivelse at lade Helligånden fjerne reglen for mig - at tilgive (op til 5 på tegningen).

Fjerner jeg *ikke* reglen, tilgiver jeg ikke, vil jeg stadig ophobe skyld, men dette sker nu med min egen medviden, i stedet for som før, i det skjulte.

Der er som sagt gode, indlysende grunde til, at vi vælger at skjule skylden for os selv - at vi vælger at se skylden i dig, vælger at *du* er synderen, vælger at se "synden" udenfor os

selv - for ved at opdage vore regler, opdager vi samtidig, hvor svært det er at være "medvidende" om, at det *er* os selv, der er årsagen til vor ufred.

Gør vi desuden intet ved reglen, vil vi føle en enorm skyld over at have valgt en så åbenlys ekstrem form for masochisme, og efter et stykke tid opdager vi, at vi står ved en skillevej, hvor vi groft sagt kun har to muligheder: Enten at slippe reglen/skylden eller - på grund af vor uudholdelige skyldfølelse - tage livet af os selv.

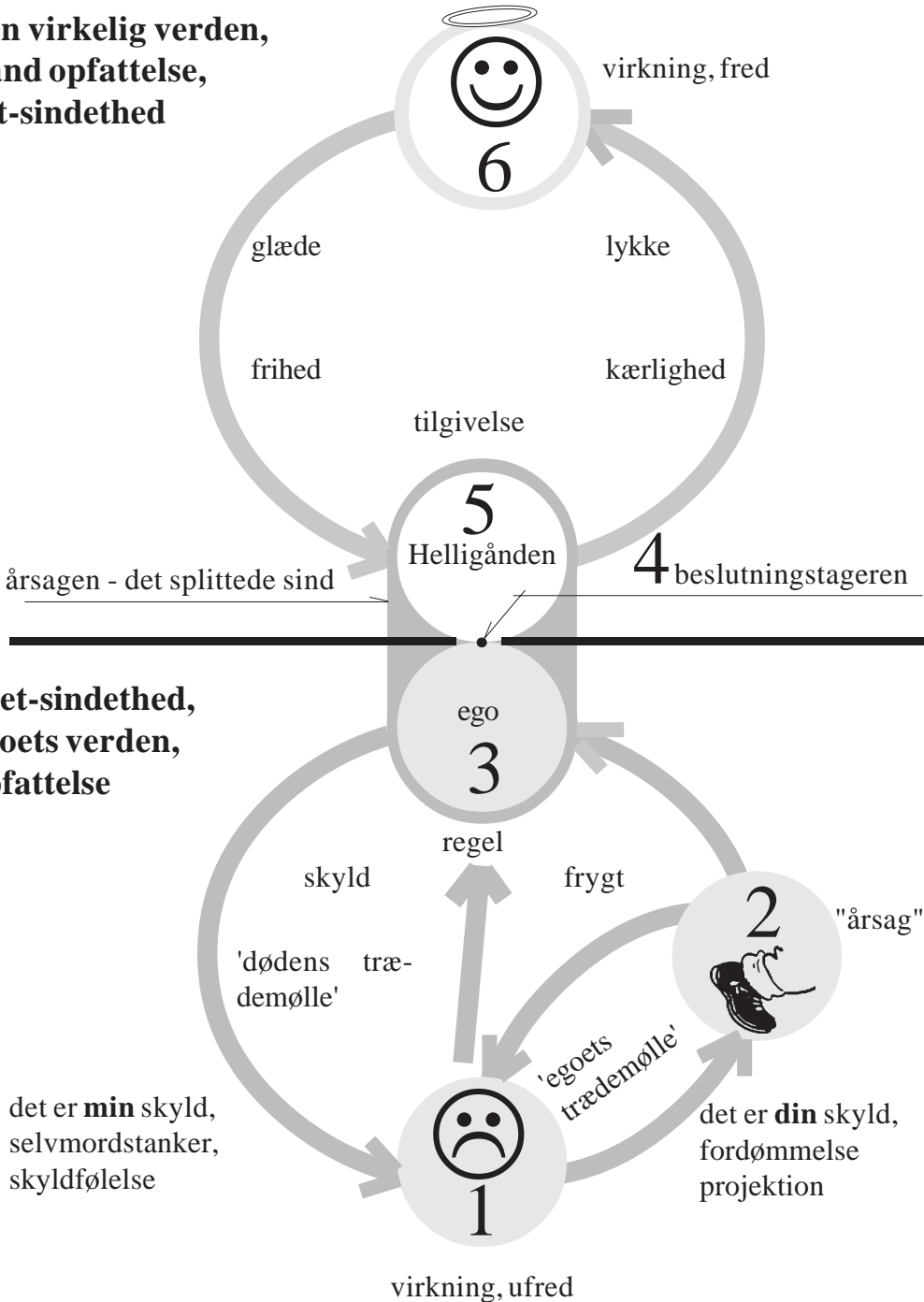
På tegningen, side 56, kaldes dette ikke overdrevet dramatisk for "dødens trædemølle", hvilket altså beskriver det at gå mellem 1 og 3 på tegningen. I denne situation *ved* jeg, at *jeg* er årsagen til min egen ufred, men jeg er *ikke* villig til at gøre noget ved det, og erkender således, at jeg vælger ufred i stedet for fred.

Det er netop på dette sted, vi alle oplever den helt store indre kamp. Her er det, at vore mest rædselsvækkende mareridt vækkes til live, og det er her, vi føler os som var vi fanget i historiens mest vold-somme og blodige slag.

Derfor findes der heller *intet* overhovedet, vi har mere modstand imod at indse, *intet* vi synes at være mere villige til at ofre vort liv på for at nedkæmpe, end netop denne indsigt. For indser jeg først til fulde, at jeg selv har fundet på det alt sammen, vil jeg selv og den verden jeg møjsommeligt har bygget op, falde fra hinanden som et korthus, og resultatet synes at være den visse tilintetgørelse af både den og mig.

Det kan tage lang tid, men ligegyldigt hvilken åndelig vej, vi vælger, undgår *ingen* at komme hertil, og forståeligt nok er det her, de fleste får problemer med Kurset og smider bogen i toilettet, ud af vinduet, eller i sjældne tilfælde aldrig mere åbner den.

den virkelige verden,  
Sand opfattelse,  
ret-sindethed



*Ingen* er i stand til at ophobe og leve med al denne skyld og samtidig være fuldt bevidste herom, hvorfor det helt bogstaveligt bliver livsnødvendigt for os, at vi får et redskab til at fjerne denne skyld.

Og heldigvis for os findes der et middel til at fjerne vor opfattede skyld, nemlig tilgivelse, hvilket vi nu skal se på, men først . . . .



*Ingen som lærer at tilgive kan mislykkes med at erindre Gud. Tilgivelse er da alt det er nødvendigt at undervise i, fordi det er alt som behøver at læres. Alle blokeringer for erindringen om Gud er former for ikke-tilgivelse - intet andet. P-2.II.*



# 22

## Hvad forhindrer mig i at tilgive?

Når vi skal lære at tilgive, støder vi ofte på nogle forhindringer, som synes at stoppe os, endnu inden vi får begyndt. Har du ønsket om at tilgive, og har du svært ved at komme i gang, kunne forklaringen være disse forhindringer.

Når du læser efterfølgende, spørg da dig selv om du kender, eller kan fornemme, at der her ligger en forhindring. Erkend forhindringen, og spørg dernæst dig selv, om din villighed til at tilgive, er større end dit ønske om at holde fast i din ufred. Hvis nej, så stop her og kom tilbage til tilgivelsesprocessen en anden gang.

### **Forhindringer:**

For det første: Som det allerede er nævnt flere gange, er vores allerstørste frygt, frygten for Gud, hvilket vil sige frygten for kærlighed. Når vi tilgiver, oplever vi denne kærlighed, hvorfor vi har en "iboende" modstand mod at tilgive.

For det andet, føler vi os tiltrukket af skyld, jf. kapitel 18. Helt bogstaveligt har vi (vort ego) et behov for at føle os skyldige. Da tilgivelse *fjerner* vores skyld, er denne tiltræk-

ning til skyld derfor en forhindring, der - på et eller andet plan - skal overvindes.

For det tredje, er tilgivelse en uhyre enkel proces. Ja faktisk så enkel, at egoet let overbeviser os om, at det ikke *kan* virke. For egoet er sandheden altid besværlig og indviklet. Lad dig ikke narre af dette. Sandheden *er* enkel!

For det fjerde: Ordene "Gud", "Jesus", "Helligånden" og "tilgivelse", synes at bringe en del modstand op i mange mennesker. Men lad dig ikke narre af det! Gud, Jesus og Helligånden *er* kun Kærlighed, hvorfor en afvisning af dem, blot er en skjult afvisning af kærlighed, hvormed du forsøger at narre dig selv. Og tilgivelse, sådan som Kurset definerer ordet, har formentlig *intet* at gøre med den måde, hvorpå du fortolker det. Derfor, oplever du en modstand når du hører eller siger disse ords, kan skylden herfor ikke tillægges dem eller ordene, men udelukkende din private *fortolkning* af ordene.

Den sidste forhindring, jeg vil nævne er, at vi dybest set ikke tror, vi fortjener kærlighed. Et eller andet sted dybt inde i os er vi overbeviste om, at vi ikke er værd at elske.

Egoet tuder os konstant ørerne fulde om hvor slette, hvor onde og hvor forfærdelige vi er. Og ikke alene tror vi på det, vi føler også en enorm skyld over, at vi faktisk tror, at vi er lige præcis *så* onde og *så* forfærdelige som egoet fortæller os. Det er derfor let for egoet at overbevise os om, at vi for alt i verden skal *skjule* hvor onde og slette vi er.

Det at holde disse tanker hemmelige for os selv og andre er netop et af egoets tricks til at *fastholde* os skyldige, da ***enhver*** *hemmelighed dækker over en skjult skyld.*

Først når du er villig til at "lukke op for" alle de forfærdelige ting, du tror om dig selv, og *opleve* denne skyld, er du villig til at tilgive, og du vil opdage at skylden forsvinder og kærligheden træder i dens sted.

**Skyld** er den følelse vi allesammen vil gøre hvad som helst for *ikke* at mærke. Det at mærke vor egen skyld *uden* at flygte fra den, er derfor meget vanskeligt for os allesammen, hvorfor følgende:

Ligegyldigt hvor logisk det hele synes, ligegyldigt hvor meget jeg med min forstand indser, at det er *min* regel - ikke *dig* - der er "årsagen" til min ufred, ligegyldigt hvor længe og ofte jeg taler med andre om det, kan jeg ikke desto mindre *alligevel* holde fast i en eller anden (lille) retfærdiggørelse.

Vi er ekstremt opfindsomme, når det drejer sig om at skjule disse retfærdiggørelser for os selv og andre. Grunden hertil er denne:

Når jeg klart indser, at det *er* min regel, der er årsagen til min ufred, så vil jeg *også* opdage hvor ondt, hvor afskyeligt, hvor forfærdeligt *jeg har behandlet mig selv*.

Jeg kan ikke *undgå* at opdage, hvor meget jeg hader og fordømmer mig selv over det, jeg har gjort. Men værst af alt, kan jeg ikke *undgå* at *mærke* hvor meget *skyld*, jeg føler over at have gjort alt dette *imod mig selv*.

Jesus taler hele Kurset igennem om, at det eneste vi behøver blot er en lille villighed<sup>28</sup>, og når vi viser denne lille villighed, vil han eller Helligånden gøre resten af arbejdet for os. Denne lille villighed er af *fundamental* betydning for, om tilgivelsesprocessen skal lykkes eller ej.

Det store spørgsmål - når vi *ønsker* at tilgive - er derfor *altid*, om denne lille villighed er til stede.

Ofte tror vi, at vi er villige. Ofte er vi i stand til at bilde os selv ind, at vi inderligt ønsker at tilgive, at vi inderligt ønsker, at komme ud af vor smerte. Vi tilgiver og tilgiver, men det synes overhovedet ikke at hjælpe.

Dette er selvfølgelig en uholdbar situation, da vi øjensynligt ikke kommer ud af stedet, og vi fristes til, på et eller andet tidspunkt, at opgive med en undskyldning om, at det der "tilgivelsespjat" alligevel ikke rigtig virkede, og finder noget der er "meget bedre".

Er du i en situation, som skitseret ovenfor, skal du imidlertid være opmærksom på, at dine anstrengelser *ikke* er spildte. Vid derfor med dig selv, at oplever du *ikke* en helt markant "forløsning" ved tilgivelsen, *er* det fordi du ikke har vist denne lille villighed, som er så altafgørende for at processen skal kunne lykkes. Dette er imidlertid *ikke* en synd! Du har blot *midlertidigt* valgt egoet i stedet for Helligånden.

Den helt sikre målestok for din villighed er, om du har mærket *din skyld over, at du har gjort dig selv fortræd*.

Det at mærke sin skyld (stor eller lille) er den villighed, Jesus beder os om at udvise, for at han eller Helligånden kan hjælpe os.

Et sted i Kurset beder Jesus os indtrængende om *aldrig* blot *forsøge*, at overse (fornægte/fortrænge) vor skyld, *inden* vi beder om Helligåndens hjælp<sup>14</sup>. Gør jeg nemlig det, *kan* Han ikke hjælpe mig, da jeg jo dermed forsøger at skjule det, jeg beder Ham hjælpe mig med at fjerne. Dette er imidlertid blot uvillighed, ikke nogen synd.

Følelsen af skyld over, at jeg har valgt en regel, som kun har gjort mig ulykkelig og ondt, er derfor det stensikre mål for min villighed.

Mærker jeg derfor *ingen* skyld, er jeg ikke villig, men fasthol-

der derimod - skjult for mit eget blik - mine retfærdiggørelser.

Det skal i denne forbindelse understreges, at skyld kan opleves på mangfoldige måder, gående fra en lille generthed over flovhed, "røde ører", dårlig samvittighed, skamfølelse, opgivenesshed, tomhed og mangelfuldhed til en dyb sort altfortærende skyld.

Går du i stå på dette sted i tilgivelsesprocessen, fordi du ikke vil mærke din skyld, er dit arbejde imidlertid *ikke* spildt.

Erkend så blot, og forsøg at acceptere, at du stadig retfærdiggør dig selv. Se endnu en gang på din regel, som har bragt dig al denne smerte og ufred. Forsøg at gøre det klart for dig selv, at - lige nu og her - ønsker du langt hellere at være ulykkelig og i ufred, end at være i Guds Fred og Kærlighed.

Se din regel, se hvad den gør ved dig, se hvilken ulykke den bringer og har bragt dig, og erkend, at du et eller andet sted skjuler en retfærdiggørelse for dig selv. Denne retfærdiggørelse, tror du, giver dig mere end den fred og kærlighed, som tilgivelsen bringer dig.

Det *må* være således, for havde du ikke en eller anden (måske kun "lille") retfærdiggørelse tilbage, ville du ganske enkelt føle dig kolossalt skyldig over, at du er i stand til at gøre alt dette imod dig selv.

Du vil efterhånden erfare, at lige præcis den dag, hvor din frygt for Guds Fred og Kærlighed er mindre end de lidelser, du påfører dig selv, og skylden du føler herover, ja først da - og ikke ét sekund før - er du villig til at tage springet. Først da, er du villig til at "ofre egoet" for at vinde livet. Men vid samtidig, at ligegyldigt *hvad* du vælger, er du lige elsket.

Helligåndens kærlighed til dig er den samme, hvad du end vælger, og Hans tålmodighed med dig er uden grænser.

Helligånden eller Jesus kan imidlertid intet gøre for dig *imod*

din vilje, imod det du har besluttet, for gjorde Han det, ville Han krænke "Guds love"<sup>31</sup>.

Kærlighed kan kun være Sig Selv og kan ikke tvinge dig til noget. Gjorde Den det vill det ikke være Kærlighed.

Men lad dig ikke narre af alle disse forhindringer!

Du fortjener kærlighed, ja du har den faktisk allerede, blot skal du *opdage* dette. Men du vil først opdage det, når du begynder at tilgive. Blot skal *du* tage det første skridt - være villig!



*Du er ikke et offer for den verden du ser for du opfandt den. Du kan opgive den lige så enkelt som du lavede den. Du vil se den eller ikke se den ligesom du ønsker. Så længe du ønsker den vil du se den; når du ikke længere ønsker den, vil den ikke være at se for dig. W-pI.32.1.*

*Dette er skiftet som sand opfattelse bringer: Det som blev projiceret ud ses indeni og der lader tilgivelse det forsvinde. Thi der er Sønnens alter placeret og der erindres hans Fader. C-4. 6:1*

# 23

## Tilgivelse

Følgende er et eksempel på, hvordan du gennem tilgivelse frigør dig fra dine regler, og kommer til den fred og kærlighed, du tror, du har forladt.

Det er lige meget om du bruger Jesus eller Helligånden. Jeg har her brugt Helligånden.

Som tidligere nævnt er det imidlertid afgørende, at du *ved*, der findes en kraft, som står udenfor egoets tanke-system, at der findes Én, som elsker dig ubetinget, ligegyldigt hvor “syndefuld” du selv synes, du er, ligegyldigt om du har slået din mor ihjel eller skænket 100 millioner til Kræftens Bekæmpelse. Som Jesus siger, er intet for småt, og intet er for stort, til at han eller Helligånden kan hjælpe os med det.

Faktisk skal vi lære, at overgive *alle* vore problemer til Ham, lære at lade Ham lede os på alle områder i vores liv<sup>27</sup>.

Når der i det efterfølgende er angivet et tal i parentes, refererer dette til tegningen på side xxx.

Dit forberedende arbejde består i, at du skal vide, at der *altid* ligger en regel til grund for din ufred. Denne regel har *du* valgt at gøre til din virkelighed/sandhed. Men den er *ikke* virkeligheden, den er *ikke* sandheden, *alene* af den grund at *sandheden aldrig kan være i konflikt*. Dette er ganske enkelt ikke muligt. Det *eneste* formål, du har haft hermed er, at du

*ikke ønsker at være i Guds Fred og Kærlighed. Der findes ingen anden årsag hertil.*

Sæt dig et sted, hvor du kan være i fred i et stykke tid. Brug i begyndelsen ca. 15 minutter. Når du bliver mere øvet i at "tilgive regler", kan mange af dem tilgives i løbet af et øjeblik.

1. *Find den regel, der har givet dig konflikt med et andet menneske, eller*
2. *Find de regler hos dig, som indbyrdes er i konflikt.*

Tilgivelsen følger de normale 3 trin i sand tilgivelse.<sup>III</sup>

**Trin 1: Årsagen til min ufred er, at jeg ikke ønsker at være i Guds Fred og Kærlighed.**

Sid stille med lukkede øjne. Forestil dig at du hæver dig op i sindet, hvor du har to valg:

Helligånden eller egoet (5 eller 3).

Når du oplever ufred, er det fordi, du har valgt egoet (3). Sig ikke desto mindre, noget i retning af følgende, til dig selv:

*Kære Helligånd, vær ved min side.*

*Jeg ved, at jeg ikke selv kan gøre det, jeg nu står foran. Kun Du kan gøre det for mig.*

*Jeg har en regel, der siger, at . . . . .*

*Jeg indser nu, at denne regel bringer ufred, en ufred, som jeg **bruger** for ikke at være i Fred og Kærlighed.*

*Jeg ønsker ikke længere, at have denne regel.*

*Hjælp mig til at **ændre mit sind**, således at jeg hverken behøver den eller nogen anden i dens sted.*



Kun i sindet, hvor årsagen til din ufred findes, har du muligheden for at beslutte. Dette er markeret på tegningen side 56 som "Beslutnings-tageren"<sup>1</sup> (4).

Beslutningstageren er således den del af dit sind, som har evnen til at beslutte for egoet eller for Helligånden. Denne beslutning er, siger Kurset, dit *eneste* reelle valg i denne verden<sup>36</sup>. Som det fremgår af tegningen, er dette valget mellem ufred eller fred, frygt eller kærlighed, lidelse eller lykke. Det *er* dit valg, og *ingen* andre end du selv kan træffe denne beslutning.

*Mærk* de følelser, der er forbundet med, at du har denne regel. Mærk den ufred reglen giver dig. Mærk hvilken sorg, lidelse, irritation, vrede, jalousi, opgivenhed, tomhed, etc., denne regel giver og har givet dig. Mærk hvordan den har påvirket dit liv. Mærk, hvad den har bragt dig. Mærk følelsen, din regel giver dig.

Se nu på reglen, se hvordan *du* har brugt den som et *forsvar* og hermed *angrebet* andre mennesker, blot for at kunne *retfærdiggøre* dig selv, og fordi du troede, at du på denne måde kunne skjule dig for Gud og Hans Kærlighed.

Se og mærk *skylden* over, at du har gjort alt dette imod dig selv, se at det er *dit* valg.

## **Trin 2: Jeg ser på reglen *uden* at retfærdiggøre den.**

Jeg er stadig i sindet, hvor jeg har to valg: Helligånden eller egoet (5 eller 3).

Indtil nu har jeg valgt egoets hånd (3), og jeg har mærket min skyld over det, jeg har gjort imod mig selv.

Jeg forestiller mig nu, at jeg slipper egoets hånd og i stedet "træder ind i den del af sindet", hvor Helligånden er. Jeg vælger Helligåndens hånd (5) og siger noget i retning af følgende:

*Jeg beder Dig, Helligånd, om at **ændre mit sind**, så jeg til fulde indser, at jeg har gjort denne regel til min sandhed/virkelighed, **fordi** jeg troede, jeg havde brug for et **forsvar** imod min bror, og fordi jeg ønskede at kunne **retfærdiggøre** min ufred.*

*Jeg har ikke længere brug for denne retfærdiggørelse og dette forsvar, for jeg ser, at det kun bringer mig **skyld** og fjerner mig fra Din Fred og Kærlighed, som er det eneste, jeg ønsker.*

*Jeg beder Dig derfor, Helligånd, om at **ændre mit sind** angående denne regel, således at jeg kan se mig selv skyldfri og i Guds Fred, sådan som Du altid ser mig.*

Se, sammen med Helligånden, på din regel *uden* at retfærdiggøre den.

### **Trin 3: Jeg ser på reglen uden at fordømme mig selv for den.**

Sammen med Helligånden *ser* jeg på mig selv, *uden at fordømme* mig selv over at have valgt min regel.

*Kære Helligånd. Jeg ser nu klart, at jeg kun har to valg: Din Fred og Kærlighed eller egoets frygt og fordømmelse.*

*Jeg er villig til at **ændre mit sind**. Før valgte jeg egoet, nu vælger jeg Dig. Fjern min regel, gør mig **forsvarsløs**, for jeg indser, at kun således er jeg fri og usårlig, og kun således er jeg i stand til at være under Din ledelse.*

Mærker jeg, at jeg alligevel *ikke* er villig til at lade Helligånden fjerne min regel, forsøger jeg at se, om der ligger en anden regel til grund herfor, og jeg beder Helligånden først fjerne denne regel for mig.

Ønsker jeg stadig ikke reglen fjernet, gør jeg det klart for mig selv, at jeg lige nu og her synes, jeg har en større fordel ved

at bevare reglen og forblive i min ufred, end at være i Fred og Kærlighed.

Jeg forsøger herpå, sammen med Helligånden, at se på mig selv *uden* fordømmelse over at jeg har truffet dette valg, og jeg erkender, at jeg stadig skjuler en eller anden retfærdiggørelse for mig selv.

Jeg forsøger et øjeblik endnu. Jeg ser om jeg sammen med Helligånden kan få øje på min retfærdiggørelse. Lykkes det ikke, ved jeg, at jeg altid kan vende tilbage til tilgivelsesprocessen på et andet tidspunkt.

*Er* jeg villig, mærker jeg at fred, ro og kærlighed stille og roligt "siver" ind i mig og erstatter al min skyld og selvfordømmelse.

Jeg forestiller mig alle mine regler stillet op som en tyk forsvarsmur omkring mig, og jeg ser Helligånden tage en eller flere sten ud af denne mur. Han puster til stenen, og den bliver til det rene ingenting.

Jeg venter et øjeblik, indtil jeg mærker, at al skylden og fordømmelsen er forsvundet og erstattet med Helligåndens Kærlighed og Fred (6).

Når jeg mærker, at min selvfordømmelse er forsvundet, er tilgivelsen fuldbragt, for jeg ved da, at jeg har valgt Helligånden i stedet for egoet, da Helligånden ikke *kan* fordømme. Oftest oplever jeg en uendelig kærlighed til alt og alle, og en dyb taknemmelighed overfor Helligånden. Jeg takker Ham, og siger noget i retning af:

*This holy instant I would give to You. Be you in charge. For I would follow You, certain that Your direction gives me peace.*  
(W-pII.361-365)

På tegningen side 71 er der vist en vandret punkteret linie midt på siden. Denne linie symboliserer skillelinien mellem ret-sindethed og uret-sindethed. Den øverste halvdel symboliserer således Helligåndens opfattelse (ret-sindethed) og den nederste halvdel egoets opfattelse, uret-sindethed.

Som tidligere nævnt er Kursets mål at *ændre vort sind*, d.v.s. at lede os fra uret- til ret-sindethed.

Det bemærkes at begge er *opfattelser*, det vil sige *fortolkninger* af denne den, fysiske verden, men opfattelser *vi* kan vælge imellem. Vi kan *enten* vælge egoet *eller* Helligånden, men ikke begge på samme tid.

Når vi vælger Helligåndens opfattelse, forandres verden ikke i sig selv, men vor opfattelse af *alt* i denne verden ændres, da vort udgangspunkt skifter fra frygt til kærlighed, hvorfor vi vil se alt som kærlighed, eller som Jesus siger, som et udtryk for, eller en bøn om, kærlighed.



*Hver dag, hver time og hvert minut, ja endog hvert sekund, beslutter du mellem korsfæstelsen og genopstandelsen, mellem egoet og Helligånden. Egoet er valget for skyld, Helligånden valget for skyldfrihed. Beslutningens magt er alt som er dit. T-14.III.*

# 24

## Tilgivelse i korte træk

Det skal understreges, at foranstående eksempel på tilgivelse kun er et eksempel, som du i begyndelsen kan bruge som model. Denne model kan du, efterhånden som du bliver mere trænet i at tilgive, udbygge, forandre eller forenkle så den bedre passer til dig. Det er imidlertid vigtigt at tilgivelsen indeholder nedennævnte elementer.

1. *Find den regel, der har givet dig konflikt med et andet menneske, eller*
2. *Find de regler hos dig, som indbyrdes er i konflikt.*

### **Trin 1: Årsagen til min ufred er, at jeg ikke ønsker at være i Guds Fred og Kærlighed.**

Det *eneste* formål, du har haft med din regel er, at du *ikke* ønsker at være i Fred og Kærlighed. *Der findes ingen anden årsag hertil.*

Forestil dig at du hæver dig op i sindet, hvor du har to valg: Helligånden eller egoet. Når du oplever ufred, er det fordi, du har valgt egoet. Sig ikke desto mindre, noget i retning af følgende, til dig selv:

*Kære Helligånd, vær ved min side. Jeg ved, at jeg ikke selv*



Se sammen med Helligånden på dig selv, *uden at fordømme* dig selv over at have valgt din regel. Sig noget i retning af følgende:

*Kære Helligånd. Jeg ser nu klart, at jeg kun har to valg: Din Fred og Kærlighed eller egoets frygt og fordømmelse.*

*Jeg er villig til at **ændre mit sind**. Før valgte jeg egoet, nu vælger jeg Dig. Fjern min regel, gør mig **forsvarsløs**, for jeg indser, at kun således er jeg fri og usårlig, og kun således er jeg i stand til at være under Din ledelse.*

Forestil dig eventuelt at Helligånden fjerner din regel/dit forsvar for dig. Vent et øjeblik indtil du mærker, at al skylden, retfærdiggørelsen og fordømmelsen er forsvundet og erstattet med Helligåndens kærlighed og fred.

Når du mærker, at din selvfordømmelse er forsvundet, er tilgivelsen fuldbragt, for du ved da, at du har valgt Helligånden i stedet for egoet, da Helligånden ikke *kan* fordømme.

Slut af med at takke Helligånden for Hans hjælp.



Vejen til Gud er gennem tilgivelse her. Der findes ingen anden vej.  
*W-pII.256.1.*

# 25

## Tilgivelse - ultra kort

Øvelse gør som bekendt mester. Når vi har accepteret tilgivelse som vores eneste funktion, bruger vi alle situationer og muligheder - store som små - til at lære tilgivelse. På et eller andet tidspunkt på vores vej til "mesterskabet" indser vi hvor uhyre simpelt og indlysende Kurset er.

Mit mål - og hele Kursets essens - kan opsummeres således:

1. Guds Fred er mit eneste mål thi jeg ønsker at vende Hjem. Kun mine fejlopfattelser står i vejen for mig.
2. Jeg kan ikke selv ændre min opfattelse.
3. Helligånden/Jesus kan såre enkelt gøre det for mig. Jeg behøver blot beder dem om det.
4. Min ufred fortæller mig når jeg har fejlopfattet - når jeg har opfattet noget som ikke er kærlighed.
5. Jeg henvender mig til Helligånden/Jesus og beder Ham ændre min opfattelse fra min egen frygtbaserede til Hans opfattelse med hvilken jeg vil se alt i kærlighed.

Jeg forventer at dette sker - for det vil ske - momentant eller stille og roligt.



# 26

## Appendiks

Nærværende appendiks indeholder tre små skrifter jeg har udarbejdet til deltagerne i forskellige workshops som blev afholdt sammen med Pernille Kondo. Enkelte ændringer er dog foretaget i forbindelse med denne e-bog udgivelse.

Måske er især III. Almindelige faldgruber når vi studerer Kurset kan være til nytte for dig som begynder eller er kommet godt i gang med at studere Kurset.

Som du vil se findes der mange faldgruber - alle af hvilke jeg personligt har stiftet bekendtskab. Formentlig har jeg glemt nogle og formentlig kan du tillægge en eller to.

Skrifter indeholder også en lang række spørgsmål som workshop-deltagerne blev bedt om at besvare og diskutere. Du kan jo se om du har nogle gode svar på disse.

Go' fornøjelse!

# I. Kursets enkelhed

*Dette er et meget simpelt kursus.*

*Måske føler du ikke at du behøver et kursus som når alt kommer til alt, bare lærer dig at kun virkeligheden er sand.*

*Men tror du det?*

*T-11.VIII.1.*

Gud er kun Kærlighed – evig, uforanderlig Kærlighed - intet andet. Kærlighed angriber ikke, forsvarer sig ikke, forlanger intet, kræver intet.

Kærlighed er blot, en uendelig given og udvidelse af Sig Selv.

## GUDER.

1. Erkend overfor dig selv at al din smerte er forårsaget af dine egne forkerte/ukærlige tanker, handlinger, holdninger overfor dig selv eller andre mennesker, ting, ideer etc. - dvs. af din aktivt valgte opfattelse.
2. **Du** har valgt og du kan derfor til enhver tid beslutte, at du lige nu og her vil vælge anderledes.
3. Du **kan ikke** selv ændre din opfattelse.
4. Men Helligånden kan, hvis du vil lade Ham gøre det for dig.
5. Ønsker du at slippe din smerte/din ufred (lille eller stor) henvender du dig til Ham. Vær **ærlig** med dine følelser, din smerte/tanker/dine angreb eller forsvar etc. etc.  
Bed Helligånden ændre din opfattelse fra din egen

frygt-farvede opfattelse til Hans, Som kun er Kærlighed.

Oplever du imod forventning ikke miraklet (dvs. ændringen af din opfattelse til kærlighed), er det fordi du hellere vil holde fast i din egen opfattelse end at lade Helligånden helbrede den for dig. Du tror at smerten giver dig mere end Guds Fred.

Bebrejd ikke dig selv dette. Det er bare din tro, din overbevisning lige nu - ikke sandheden om dig. Og sikkert er det at dette dit forsøg har været et nødvendigt skridt for dig på din vej til sand tilgivelse.

Gå til Ham igen, når du mener at tiden må være inde, når du føler at „nu kan det være nok“, når du ser en større gevinst i at have Guds Fred end din selv-fremkaldte ufred.

### **Bemærk:**

Som Kurset definerer det, **er tilgivelse** denne ændring af din opfattelse fra frygt til kærlighed. Miraklet defineres som øjeblikket denne ændring sker, thi verden du ser vil for altid være fuldkomment, komplet og for altid forandret.

Har du valgt at følge Helligåndens tankesystem i stedet for egoets tankesystem, kan du kun opfatte denne verden inkl. dig selv som kærlighed.

Du vil da erkende sandheden i Jesus' ord at alt er:

- enten *1. et udtryk for kærlighed*
- eller *2. en anmodning/en bøn om kærlighed.*

## II. Hvorfor tilgive?

*Ingen som lærer at tilgive kan mislykkes at erindre Gud.  
Tilgivelse er da alt der behøves undervises i fordi det er alt som  
behøves at blive lært. Alle blokeringer imod erindringen om Gud  
er former for utilgivelse - intet andet. P-2.II. 3*

Hvornår har vi brug for at tilgive?  
Skulle det nu også være nødvendigt?  
Hvad sker der hvis vi ikke tilgiver?  
Er der flere måder at tilgive på?  
Kan man tilgive forkert/rigtigt?  
Hvad får jeg ud af det?

**Lad os slå fast**, tilgivelse er Jesus' vej i dag med Kurset som for 2000 år siden. Imidlertid har tilgivelse indtil i dag været fortolket af egoet og har således været anvendt i egoets tjeneste – til at bekræfte at vi er nogle uforbederlige syndere som ikke står til at redde.

Med Kurset er en nyfortolkning – en Helligåndens fortolkning – kommet til vor kundskab og hermed en fortolkning som **afkræfter** vores tro på synd og som fortæller os, at synd blot er en misforståelse, en fejl som tilgivelse med lethed retter op på.

Lad os se på disse to diametralt modsatte fortolkninger af begrebet „tilgivelse“:

### **Egoets „tilgivelse“:**

*Uretsindethed lytter til egoet og laver illusioner, opfatter synd, retfærdiggør vrede og ser skyld, nød og død som virkelige.*

*C-1. 6:1*

Du siger nogle ord/gør nogle ting/opfører dig på en måde, som sårer mig. Jeg føler stinget/smerten indeni mig. Graden afhænger af vores evne til at fortrænge. Når vi reagerer som egoet sker som regel en eller flere af følgende ting:

- 1. Jeg forsøger at lægge låg på min smerte.*
- 2. Jeg angriber dig - det bedste forsvar er jo et angreb.*
- 3. Jeg forsøger at undskylde dig.*
- 4. Jeg forsøger at bortforklare begivenheden,*
- 5. Jeg forsøger at forklare for mig selv hvorfor du nu har sagt/gjort dette onde som du nu gjorde*
- 6. Er det muligt, adskiller jeg mig fra dig fysisk (skilsmisse).*

Efter nogen tid synes smerten at blive mindre. Jeg begynder så småt at "glemme" hændelsen.

### **For egoet er der nu to valgmuligheder:**

- enten 1. vælger jeg fortsat at glemme/  
fortrænge – det mest almindelige  
eller 2. jeg får et ønske om at tilgive **dig**.*

### **ad 1. Jeg vælger fortsat at glemme/fortrænge:**

Det er et faktum at alt hvad jeg fortrænger **vil** jeg projicere. Når jeg projicerer ser jeg således min egen „synd“ **udenfor mig selv**, i dig, i regeringen, i regnen, i konen/manden, i tingene omkring mig, kort sagt i alt og alle.

Når jeg projicere **angriber** jeg i virkeligheden. Jeg **anklager** jo dig/nogen/noget.

Jeg kan **ikke** projicere/angribe uden at føle skyld over det. Jeg mærker måske ikke så meget til denne følelse af skyld lige med det samme, men jeg får den uundgåeligt og jeg

gemmer den længere og længere bort inde i mit sind og konsekvensen er stadig heftigere projektioner/angreb. Jf. egoets tilbud om "frelse".

Føler jeg ikke umiddelbart denne skyld, giver den sig helt sikkert udtryk i mine stadig voldsommere projektioner og sluttelig i hovedpine, depression, vrede, sygdom, opgivenhed, følelse af forladthed og tomhed m.m.m. Den mest ekstreme form for projektion er naturligvis krig og anden form for mord.

## **ad 2. Jeg vælger at tilgive sådan som egoet nu engang**

**opfatter tilgivelse:** I princippet er dette det samme som „1. Jeg vælger fortsat at glemme/fortrænge“ skønt en anelse mere sofistikeret. I dette tilfælde vælger jeg at komme til dig og siger noget i retning af: „Jeg tilgiver **dig** for at **du** gjorde mig ondt da du sagde/gjorde .....bla bla bla .....“

Det jeg i virkeligheden siger til dig er: Du er et dårligt menneske (underforstået: jeg er god) som har såret mig, men nu tilgiver dig for det onde du har gjort imod mig.

Man behøver ikke at have en doktorgrad i psykologi eller teologi for at se at dette er et angreb. Angreb afføder –som vi allerede har set - skyld. Desuden ser jeg dig som et ego – ikke som Guds Søn – hvilket i sig selv er et angreb som giver mig skyld. Endvidere bekræfter jeg adskillelsen – ond / god – hvilket også giver mig skyld.

Og sluttelig, for at det ikke skal være løgn, lægger jeg et ekstra låg over min smerte (skyld) i og med jeg tror jeg er sluppet af med den ved at placere den hos dig.

Fornægtelse afføder projektion som afføder skyld. Altså samme slutresultat som ovenfor nævnt – vi bekræfter vores tro på at synd er virkelig.

Det som egoet kalder „tilgivelse“ er således blot én af dets mange skjulte metoder til at fastholde os i skyld og bekræfte

vores tro på at synd er virkelig og ikke som Jesus fortæller os blot er en fejl der let står til at rettes.

I grek modsætning til egoets skyld-producerende tilgivelsesform står Helligåndens kærlige og skyld-opløsende tilbud til os som det fremgår af efterfølgende.

### **Helligåndens/Jesus' tilgivelse**

*Af synd kommer skyld ligeså sikkert som tilgivelse tager al skyld bort. C-4. 5*

Samme situation som før: Du siger nogle ord/gør nogle ting, som sårer mig. Jeg føler stinget/smerten indeni mig.

- 1. Jeg forsøger **ikke** at lægge låg på min smerte.*
- 2. Jeg angriber dig **ikke**.*
- 3. Jeg forsøger **ikke** at undskylde dig,*
- 4. Jeg forsøger **ikke** at bortforklare begivenheden*
- 5. Jeg forsøger **ikke** at forklare for mig selv hvorfor du nu har sagt/gjort dette onde som du gjorde.*
- 6. Jeg adskiller mig **ikke** fysisk fra dig.*

Er du ikke helt fortrolig med Helligåndens tilgivelse eller stadig uerfaren kan du stopper op et øjeblik og repeterer noget i retning af følgende for dig selv:

*Jeg har just set min bror angribe mig - altså opfattet ham som en synder i stedet som den Guds Søn Jesus fortæller mig at han er.*

*Jeg ønsker inderligt at se ham som Jesus ser ham.*

*Jeg ønsker ikke længere at være i egoets vold så jeg atter en gang bekræfte min tro på synd og skyld og sætte endnu en lås på min fængselsdør.*

*Jeg ved, at hvad jeg ser, blot er et spørgsmål om opfattelse.  
Jeg ved, at jeg ikke selv kan ændre min opfattelse, men jeg  
kender heldigvis Én som kan gøre det for mig.*

Er ovenstående allerede indarbejdet i dit tankesystem henvender du dig blot til Helligånden/Jesus med nogle få ord som:  
*Kære Helligånden/Jesus hjælp mig. Vær sød at ændre min  
fejlagtige opfattelse af min bror til din kærlige opfattelse så  
jeg kan se ham som du gør – i kærlighed så jeg kan opnå  
Guds fred som jeg længes efter.*  
Slut – finale – intet andet.

Din verden er for altid forandret – du er gået fra mørket til lyset. Du har, som Jesus udtrykker det, bragt illusionerne til sandheden.

**Slutord.** Ovenstående er „sand tilgivelse“ sådan som Jesus i Kurset ønsker vi skal lære det.

Denne form er fuldstændig blottet for skyld og tro på at synd har nogen virkelighed for min bror eller for mig.

Som det fremgår tilgiver vi således **ikke** andre for det onde de har gjort imod os, men erkender at vi har misopfattet vores bror, vi har set ham i frygt i stedet for i kærlighed/set et angreb i stedet for en bøn om kærlighed.

Herefter beder vi Helligånden/Jesus om at ændre vores fejl-opfattelse for os.

Denne tilgivelse vil ufejlbarligt ændre min tro på synd og sluttelig give mig „vision“ eller evnen til at se „den virkelige verden“ som Jesus kalder denne den fysiske verden når vi har tilgivet alt og alle og hviler her endnu en kort stund i Guds Fred.

Jesus siger i Kurset at „Frygt og kærlighed er de eneste to



*følelser du evner". T-12.I.9*

Vores valg står derfor **altid** imellem frygt og kærlighed.

**Du** besidder „the power of decision“ - beslutningens kraft:  
*"Beslutningens kraft er din eneste tilbageværende frihed som fange i denne verden." T-12.VII.9*

Denne beslutningens kraft er alene din og derfor er det udelukkende op til dig at vælge kærlighedens/Helligåndens/ Jesus' vej eller fortsætte i egoets trædemølle. Ingen kan vælge for dig. Du alene er herre over dine valg.

Vælger du imidlertid fortsat egoets vej, er der ingen som vil fordømme dig for det – altså ingen andre end du selv.

### III. Almindelige faldgruber når vi studerer A Course in Miracles

*Forsøg er lektioner du mislykkedes at lære vist dig en gang mer, så hvor før du valge fejl du nu kan gøre et bedre valg og hermed slippe al smerten dit forrige bragte dig. I alle vanskeligheder, i al nød og i al din rådvildhed, kalder Kristus og blidt siger han dig: "Min broder, vælg igen." T-31.VIII.3.*

1. Jeg tilgiver dig for det onde, du har gjort mig.

*Hvilket resultat kan vi forvente hvis vi tilgiver som antydet ovenfor?*

*Hvad ønsker vi at opnå med tilgivelse?*

*Hvad dækker ovennævnte "tilgivelse" i virkeligheden over?*

*Hvad er der galt i den? Hvad er resultatet af den?*

*Hvorfor virker den ikke efter hensigten?*

*Hvordan er sand tilgivelse som Jesus lærer os det i Kurset?*

2. Jeg bliver skinhellig/en hykler:

*Der er ikke harmoni mellem mine tanker, følelser og handlinger.*

*Hvordan er det muligt at blive en hykler når man studerer Kurset?*

3. Jeg er ikke i kontakt med mine følelser, jeg flygter fra dem, skjuler dem for mig selv og andre, fortrænger dem.

*Hvad er konsekvenserne for dig af at fortrænger / fornægter dine følelser?*

*Hvad synes du at opnå når du undertrykker dine følelser?*

*Hvad afholder det dig fra?*

4. Jeg beder ikke Helligånden/Jesus om hjælp: Noget er alt for stort/alt for småt til at de overhovedet kan eller gider bryde sig.

*Har du nogen sinde tænkt som ovenfor?*

*Hvorfor er det nødvendigt at bede Dem om hjælp?*

*Hvorfor er det en forkert konklusion?*

*Hvad er det eneste De kan hjælpe dig med?*

5. Jeg tror jeg selv skal. Jeg vil selv. Jeg ved bedst selv. Ingen skal komme her og belære mig om noget.

*Gælder dette for dig?*

*Om det er således, hvad kan du da gøre for at ændre din holdning? Ønsker du at ændre den?*

*Hvorfor er det umuligt for dig selv at ændre dit sind?*

6. Det er så enkelt at det må være løgn. Livet skal være hårdt / vanskeligt. Er det ikke det, må der være noget galt.

*Måske gælder dette for dig?*

*Hvis ja, hvad kan du da gøre for at ændre det?*

*Ønsker du at ændre den? Hvis ja; forklar hvordan du gør det?*

7. Jeg tror ikke på det Han (Jesus) siger, derfor gør jeg ikke som Han siger

*Kender du til dette, fortæl da gruppen hvorfor du (ikke desto mindre) har valgt at deltage/valgt at studere Kurset.*

8. Jeg fortjener ikke at være lykkelig / i fred. Gud kan umuligt elske mig

*Giv mindst 10 eksempler fra Kurset som modbeviser ovenstående.*

*Hvad kan du gøre for at ændre din opfattelse af dig selv?*

*Fortæl hvorfor du tror du ved hvad Gud er i stand til?*

9. Han, hun, jeg **fortjener ikke** at blive tilgivet. De/vi er alt for onde/ubetydelige/små/selvforskyldt uhelbredelige osv. til at det overhovedet kan virke.

*Hvorfor er denne konklusion forkert?*

*Hvordan kan du ændre sådanne falske konklusioner?*

*Hvordan tilgiver du dig selv?*

10. Jeg har misforstået årsag-virkning-sammenhængen. Forklar sammenhængen mellem følelser og opfattelse.

*Forklar sammenhængen mellem 1. dine følelser og din opfattelse og 2. mellem dine tanker og din opfattelse. Hvilken er årsagen og hvilken er virkningen?*

11. Jeg laver niveau-sammenblanding, for eksempel: ”Jeg bryder mig ikke. Det er jo bare en illusion alt sammen”

*Giv eksempler på niveau 1- og niveau 2-udsagn.*

*Hvorfor er en sammenblanding af niveauerne en hindring for at du kan lære sand tilgivelse?*

12. Jeg tror at Gud har skabt den verden jeg ser.

*Hvorfor kan Gud umuligt have skabt den fysiske verden og alt i den inkl. din krop?*

*Hvorfor er det umuligt at komme Hjem så længe du tror på dette?*

*Har du tænkt over at Gud er den perfekte syndebug hvis vi tror Han har skabt denne verden?*

13. I stedet for at opfatte neutralt bliver jeg ”ligegyldig” - uden empati.

*Forklar forskellen mellem at have en "neutral" og en "ligegyldig" opfattelse og hvad sidstnævnte er et udtryk for.*

*Hvad er mangel på empati og ligegyldighed et udtryk for og hvad forsøger de at dække over?*



*Det du kan vælge mellem er fastlagt for der findes ingen andre alternativer end sandhed og illusion. De overlapper ikke hinanden for de er modsætninger som ikke kan forenes og de kan ikke begge være sande. Du er skyldig eller skyldfri, bundet eller fri, ulykkelig eller lykkelig. T-14.III.4*

# 27

## Flere Citater

*Den virkelige verden er symbolet på at drømme om synd og skyld er forbi og Guds Søn ikke længere sover. Hans vågne øjne opfatter den sande refleksion af hans Faders Kærlighed, det visse løfte at han nu er forløst. Den virkelige verden indikerer tidens ende for opfattelsen af den gør tiden formålsløs. W-pII.8.4*

*Hvad du ønsker vil du se. Således er den virkelige lov om årsag og virkning sådan som den fungerer i verden. W-pI.20.5*

*Det er ikke stolthed som fortæller dig at du lavede den verden du ser og at den forandres når du forandrer dit sind. W-pI.132.5*

*Han som ikke vil tilgive må dømmes for han må retfærdiggøre sin manglende tilgivelse. Men han som ønsker at tilgive sig selv må lære at byde sandheden velkommen præcis som den er. W-pII.1.4*

*Tilgivelse indser at hvad du troede din broder gjorde imod dig aldrig har fundet sted. Den undskylder ikke synder og gør dem virkelige. Den ser at der ikke var nogen synd. Og i dette lys er alle dine synder dig tilgivet. W-pII.1*

*Kun de tillidsfulde har råd til ærlighed, thi kun de kan se værdien deri. Ærlighed gælder ikke blot det du siger. Udtrykket betyder faktisk konsekvens. Der findes intet du siger som modsiger det du tænker eller gør; ingen tanke er i modsætning til nogen anden, ingen handling lyver om dine ord og ingen ord er i indbyrdes disharmoni. Således er de sandt ærlige. På intet niveau er de i konflikt med sig selv. M-4.II.*

*Helbredelse må ske i eksakt samme takt som sygdommens værdiløshed indses. Man behøver blot sige, "Der findes intet overhovedet jeg kan opnå ved dette" og man er helbredt. Men for at sige således, må man først erkende visse facts. For det første er det indlysende at beslutninger kommer fra sindet - ikke fra legemet. Hvis sygdom blot er en forkert problemløsnings-metode ja så er det en beslutning. Og hvis det er en beslutning er det sindet, og ikke legemet, som laver den. Modstanden imod at indse dette er kolossal fordi verdens eksistens, sådan som du opfatter den, er afhængig af at det er legemet som er beslutningstageren. Udtryk som "instinkt", "reflekser" og lignende repræsenterer forsøg på at udstyre legemet med ikke-mentale drivkræfter. Egentlig fremfører eller beskriver sådanne udtryk bare problemet. De besvarer det ikke. M-5.II.1*

*Uden tilgivelse vil dine drømme blive ved at skræmme dig. Og erindringen om al din Faders Kærlighed vil ikke komme for at tilkendegive at drømmenes endeligt er kommet. W-pII.7.4.2*

*Hvad Gud ikke skabte eksisterer ikke. Og alt som eksisterer, eksisterer som Han skabte det. Den verden du ser har intet at gøre med virkeligheden. Det er dit eget værk og det eksisterer ikke. W-pl.14.1.*

*Hvorfor vente på Himmeriget? De som søger lyset holder sig blot for øjnene. Lyset findes i dem nu. Oplysning er blot en erkendelse, ikke overhovedet nogen forandring. W-188.1.*

*Den virkelige verden opnås ganske enkelt ved fuldstændig tilgivelse af den gamle - den verden du ser uden tilgivelse. Den store Forvandler af opfattelse vil sammen med dig foretage den omhyggelige afsøgning af det sind som lavede den. I lyset af den sande årsag som Han bibringer vil Han - når du følger Ham - vise dig at der ikke overhovedet findes nogen årsag her. T-17.II.5*

*Har du ikke undret dig over hvad verden i virkeligheden er; hvordan verden ser ud gennem lykkelige øjen? Den verden du ser er blot en dom over dig selv. Den findes ikke overhovedet. Men din dom afsiger en kendelse over den, retfærdiggør den og gør den virkelig. Sådan er den verden du ser; en dom over dig selv og gjort af dig. T-20.III.5.*

# 28

## Referencer

I efterfølgende er forsøgt at medtage nogle af de betydende henvisninger, idet disse dog, på ingen måde, skal give indtryk af at være udtømmende.

Følgende forkortelser er anvendt, idet der refereres til 2. udgave af den amerikanske originaludgave af *A Course in Miracles* samt til *Psychotherapy: Purpose, Process and Practice*, Ó Foundation for Inner Peace, Inc., P.O. Box 1104, Glen Ellen, California 95442, USA.

- T**     **Textbook.** T-5.V. 4:9 = Textbook, Chapter 5, Section V, Part 4, Sentence 9.
- W**     **Workbook.** W-pI.30. 7:4 = Workbook, Part I/II, Lesson 30, Part 7, Sentence 4.
- M**     **Manual for Teachers.** M-17.1:6 = Manual, Chapter 17, Part 1, Sentence 6.
- C**     **Clarification of Terms.** C-2. 1:3 = Clarification, Chapter 2, Part 1, Sentence 3.
- P**     **Psychotherapy.** P-2.IV. 10:6 = Psychotherapy, Chapter 2, Section 4, Part 10, Sentence 6.

1. Thought System T-3.VII.1:1ff T-4.I 2:5ff T-4.II.5:1ff T-4.VI:5ff  
T-5.VII 1:2 T-6.IN.2:3ff T-6.IV.1:7 T-6.V(B).1:7ff
2. One-mindedness T-3.IV.3:3 T-4.II.10:1 T-4.II.10:1 T-5.I.6:4 C-1. 6:3



3. Right-mindedness T-2.V.3:1ff T-2.V(A).14:2 T-2.VIII.3:4ff T-3.IV.4:1ff  
T-4.II10:1ff T-6.V(A).4:5 T-1.IN.1:3ff T-11.I.1:3 T-16.III.1:3ff  
T-16.VI.9:2 T-19.I.6:3ff W-pI.42.7:2 W-pI.94.5:9 C-1.5:2 C-1.6:2
4. Wrong-mindedness T-2.V(A).13:1 T-3.IV.4:3 T-4.II.10:2 T-7.VII.11:1  
T-7.IX.3:4 T-8.IX.9:3 T-9.VII.6:8ff T-10.III.5:1 T-11.IN.1:3ff  
T-11.V.1:3ff T-14.I.2:5ff T.15.I.4:9 T-15.X.5:7 T-16.V.15:4  
T-16.VI.9:2 T-17.IV.6:1ff T-19.I.6:3ff W-pI.91.1:3 M-17 5:2ff C-1.6:1
5. The split mind T-5.III.9:3 T-12.VIII.2:5 T-13.V.6:5 T-27.II.11:1  
W-pI.139.5:4 W-pI.170.4:3
6. Sin, guilt and fear T-5.V.3:11ff T-9.IV(D).6:3 T-19.III.1:1ff  
T-19.IV(A).11:2 T-19.IV(C).11:1ff T-20.II.10:3 T-21.IV.1:5ff  
T-22.I.4:6ff T-26.VIII.5:5 T-29.II.3:3 W-pI.151.4:5 W-pI.153.13:1  
W-pI.158.7:3 W-pI.163.2:1 W-pII.259.1:5
7. Belief that sin is real T-5.V.3:6 T-5.VII.1:2 T-13.IN.1:1ff T-13.I.2:1ff  
T-13.II.3:1 T-13.IX.6:6ff T-13.XI.5:1 T-14.IV.5:5 T-14.VIII.1:2  
T-18.IX.5:1 T-19.II.5:1ff T-19.III.6:1 T-19.IV(B).7:8 T-19.IV(C).4:5  
T-21.IV.2:8 T-22.IN.2:4 T-22.II.5:3 T.22.III.4:5ff T-24.II.3:1  
T-25.VII.11:4 T-26.VIII.5:5 T-27.I.6:4ff T-27.II.2:4ff  
T-27.IV.4:9 T-28.V.2:1 W-pI.64.2:3 W-pI.101.1:5ff W-pII.8 4:1  
M-IN.5:1 C-1.6:1 P-2.IV.10.6
8. It's impossible to sin T-7.VIII.4:4 T-19.II.2:1ff T-19.IIIff T-20.III.11:3  
T-21.VII.11:3 T-22.IN.2:3ff T-22.III.4:5ff T-24.II.3:1 T-25.VII.4:8ff  
T-27.I.8:1 T-27.II.2:4 T-27.IV.4:9 T-28.V.2:1 W-pI.101.1:5ff  
W-pI.134.5:3ff W-pI.137.7:1 W-pII.8.4:1 M-IN.5:1 M-14.2:4 C-1.6:1  
P-2.IV.10:6
9. The separation, we never separated from God T-3.VII.3:2 T-6.II.10:7  
T-6.IV.2:5 T-13.II9:4 T-13.VIII.3:5 T-16.III.5:10 T-16.V.4:4 T-19.I.3:5  
T-26.V.4:1ff T-27.VIII.6:2ff W-pI.137.4:3 M-2.2:8
10. Truth or to Reality T-5.I.7:1 T-5.III.1:2 T-6.II.12:4 T-6.V(A).5:1  
T-7.VIII. 6:1 T-13.VIII. 2:6

11. Usurp the power of God T-2.I.4:1 T-3.VI.8:4ff T-5.V.3:3
12. There is nothing outside ourselves T-18.II.5:3 T-21.IN1:5 T-26.VII.4:9  
T-31.III.1:4 W-pI.136.4:3
13. The Course isn't about finding love T-IN.1:6 T-16.IV.6:1
14. Ask the Holy Spirit's help T-18.V.2:3
15. Denial does not remove sin/guilt T-13.II.1:4ff T-13.IX.8:2 T-13.X.1:2ff  
T-17.VII.1:3ff T-18.VI.2:5ff
16. The fundamental law of perception T-25.III.1:3 W-pI.1301:2
17. What is false can not be true T-31.I.1:2ff W-pI.138.4:6 W-pI.152.3:1ff  
W-pI.156.2:2 W-pII.10.1:1
18. Anger, projection of guilt T-7.VIII.5:4 T-15.VII.10:2 M-18.3:1
19. Sickness, body - mind T-8.IX.8:6 T-18.VI.3:4ff T-26.II.7:4 T-27.I.7.1ff  
T-28.II.11:7 T-28.III.2:3ff T-28.VI.5:1 W-pI.140.4:3ff M-5.II.3:11ff  
W-pI.140.4:3 W-pII.356. M-5.II.3:11 P-2.IV.2:3
20. God's Son is guiltless T-13.I.2:5 M-1.3.5
21. Only in our defenselessness that we are safe W-pI.135ff W-pI.153ff  
M-4.VI.1.ff
22. Attraction to guilt T-19.IV.B.13. T-23.in.4.ff T-24.IV.1.
23. Magic M-16.11:7
24. Willingness to following the way the course sets forth. W-pI.IN.1:4ff
25. I have done everything to myself T-27.VII.ff T-27.VIII.10.1ff
26. The fear of God T-4.V.2:1ff T-11.III.5:1 T-12.VIII.5:2 T-24.II.13:1ff
27. No order of difficulties T-1.I.1. T-26.II.5:7 M-26.4:8
28. A little willingness T-18.IVff T-18.V.2:5 T-21.II.1:2 T-26.VII.10:1
29. We believe we have separated from God T-2.I. 4:1 T-3.VI.8:4ff T-5.V.3:3  
M-17.5:8ff M-5.I.2:8
30. Asking the Holy Spirit for help T-9.I.10.1 T-20.IV.1:1 W-pI.70.2:2  
W-pI.190.5:2 W-pII.281.
31. The Holy Spirit's help T-8.IV.5:9 T-8.IV.5:14 T-8.VIII.8:8
32. I know nothing W-pI.24.ff

33. Not a sin - just an error T-19.IIff T-22.III.4:5 T-26.VII.7:1
34. Level confusion T-2.VI.1:6
35. Forgiveness is our only function T-25.VI.5:3 T-26.VII.8:5 W-pI.99.9:6  
W-pII.330.1:1
36. One choice, free will T-2.I.3:10 T-4.VI.3:2 T-26.III.5:6 W-pI.64.5:9  
W-pI.190.11:1 C-1.7:1
37. Disappear into „the nothingness from which it came W-pI.107.1:6 M-13.1:2  
C-4.4:5
38. Every defense is an attack W-pI.22 1:3ff W-pI.135. 1:1ff W-pI.153. 5:5ff  
P-2.IV.10:2
38. Cause and effect T-2.VII.1.

- I. Kenneth Wapnick: A Talk given on A Course in Miracles, 3. udgave,  
5. oplag, Ó 1991 Foundation for "A Course in Miracles", R.R.2,  
Box 71, Roscoe, NY 12776, USA.